



integrale perspektiven

Ausgabe 23 – Dezember 2012



Lesen Sie u.a. folgende Beiträge:

- ◆ Neueste Erkenntnisse aus der Meditations- und Bewusstseinsforschung (Dr. Nadja Rosmann)
 - ◆ Kontemplation als spiritueller Erfahrungsweg (Helmut Dörmann)
 - ◆ Perspektiven einer integralen Achtsamkeitspraxis (Michael Habecker)
- ◆ Die Bewegungsmeditationen von Osho aus integraler Sicht (Wulf Mirko Weinreich)
 - ◆ Plädoyer für eine Kultur der Achtsamkeit (Gerd Metz)
 - ◆ Das zweite Gesicht Gottes (Tilman Haberer)

Kongress “Bewusstsein”

Bewusstseinsforschung - Bewusstseinskultur - Bewusstseinsentwicklung
Wissenschaftliche Leitung: Dr. Joachim Galuska

6. bis 9. Juni 2013
Bad Kissingen, Regentenbau und Heiligenfeld Kliniken
www.kongress-heiligenfeld.de

**Wird das 21. Jahrhundert das Jahrhundert des Bewusstseins?
Was wissen wir bereits über unser Bewusstsein?
Was ist erforderlich, um es individuell und kollektiv weiter zu entwickeln?**

Diesen und anderen Fragen werden die Referenten des Kongresses nachgehen. Erleben Sie Menschen, die sich im deutschsprachigen Raum am fundiertesten und intensivsten schon über Jahrzehnte mit dieser Thematik beschäftigen. Der Kongress wird sowohl den Stand der Wissenschaft sichtbar machen als auch neue Einblicke in das Potential unseres Bewusstseins geben.

Referenten u. a. sind:

Dr. Joachim Galuska (Ärztlicher Direktor Heiligenfeld GmbH), Prof. Dr. Hinderk Emrich (Psychiater, Psychoanalytiker und Philosoph), Prof. Dr. Harald Walach (Professor für Forschungsmethodik komplementärer Heilkunde an der Europa-Universität Viadrina), Prof. Dr. Wilfried Belschner (Professor für Psychologie an der Universität Oldenburg), Prof. Dr. Claus Eurich (Professor für Kommunikationswissenschaft an der TU Dortmund, Meditationslehrer), Prof. Dr. Rolf Verres (Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Ordinarius und Ärztlicher Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie an der Heidelberger Universitätsklinik), Prof. Dr. Hans-Peter Dürr (Physiker, ehemals Direktor des Max-Planck-Instituts für Physik in München, Träger des alternativen Nobelpreises) und viele mehr!

Akademie Heiligenfeld GmbH • Altenbergweg 6 • 97688 Bad Kissingen
Tel.: 0971 84-4600 • Fax: 0971 84-4029 • akademie@heiligenfeld.de • www.kongress-heiligenfeld.de





Liebe Leserin, lieber Leser,

Meditation könnte zu einer der wichtigsten Kulturtechniken des 21. Jahrhunderts werden, denn die Herausforderungen der Gegenwart zeigen uns, dass nicht zuletzt die Vorstellung von uns selbst als getrennte Individuen uns vom größeren Fluss des Lebens als GANZES immer wieder abschneidet. Dabei ist es unsere Fähigkeit zur Erkundung unserer Innenwelten, die uns in die Lage versetzt, unsere Rolle im Außen unter völlig neuen Vorzeichen konstruktiv zu gestalten, wie Michael Habecker in seiner Einführung in das Heftthema und in seinem Beitrag über integrale Achtsamkeitspraxis so

treffend beschreibt. Eine Kultur der Achtsamkeit, wie sie Gerd Metz in seinem Artikel skizziert, fordert uns heraus, uns nicht nur in unseren eigenen Potentialen zu erkennen, sondern diese Gaben bewusst und in Mitgefühl in einen Prozess einzubringen, der über uns hinaus weist.

Vor allem den Neurowissenschaften ist es zu verdanken, dass wir heute wissen, welche positiven Wirkungen Meditation unter den Vorzeichen einer rationalen, modernen Kultur entfalten kann. Wo eine Praxis der Innenschau unsere Gesundheit stärkt und unsere Selbstwirksamkeit fördert, wird Meditation nicht nur zu einem Korrektiv der Kollateralschäden, die eine Außenwelt der übermäßigen Betriebsamkeit zwangsläufig mit sich bringt, sondern sie eröffnet – so wir bereit sind, dies (an) zuerkennen – die Chance, menschliche Entwicklung in einen neuen Kontext zu stellen. Der Geschmack des EINEN, den wir auf dem Kissen kosten können, lässt uns, wie unser Beitrag über die Gender-Frage zeigt, in einen Möglichkeitsraum eintreten, in dem sich grundlegend Neues manifestieren kann. Und genau dieser Brückenschlag zwischen Relativem und Absolutem ist die Basis evolutionärer Entfaltung, die Basis dafür, das Versprechen, das Menschsein bedeutet, zu erfüllen.

Dabei kann es hilfreich sein, nicht allein in den spirituellen Traditionen der anderen Weltkulturen wie dem Buddhismus, Hinduismus oder der Sufi-Mystik nach dem Schlüssel, der uns das Tor zu dieser Dimension öffnet, zu suchen. Der Artikel von Helmut Dörmann über christliche Kontemplation und der Beitrag von Tilmann Haberer über das zweite Gesicht Gottes illustrieren, welche Schätze – und Herausforderungen – unsere eigene Kultur und ihr spirituell-religiöses Erbe uns mit auf den Weg gegeben haben. Wenn Meditation gelingt, versetzt sie uns in Bewegung – innen wie außen, so eine der Einsichten, die wir aus der Darstellung zu den von Osho entwickelten Meditationen, die Wulf-Mirko Weinreich in diesem Heft gibt, gewinnen können. In diesem Sinne möchten wir mit diesem Heft nicht nur Ihr Interesse für die Stille wecken, sondern auch für das, was durch sie möglich wird.

Dr. Nadja Rosmann im Namen des Redaktions-Teams

P.S.: Da diese Ausgabe der *integralen perspektiven* zum Zeitpunkt der Mitgliederversammlung des Integralen Forums, die Mitte November in Dresden stattgefunden hat, bereits im Druck war, werden wir Sie im nächsten Heft, das im Februar 2013 erscheint, über alle diesbezüglichen Entwicklungen informieren (und selbstverständlich bereits vorab in unserem Newsletter).

INHALT

1 Editorial

Themenschwerpunkt:

Meditation

2 Integrale News

Dennis Wittrock

4 Kongress Integrale Politik

Griet Hellinckx

6 Kreativität

Petra Kröner

8 Von Berufskritikern und Evangelisten

Nadja Rosmann/Michael Habecker

9 Was ist Meditation? Einführung ins Thema

Michael Habecker

10 Meditation & Wissenschaft

Nadja Rosmann

14 Kontemplation

Helmut Dörmann

16 Occupy mysticism

Monika Frühwirth

18 Achtsamkeitspraxis

Michael Habecker

20 Oshos Meditationen in Bewegung

Wulf Mirko Weinreich

23 Meditation im Business

Rolf Lutterbeck

24 Wir sind der kommende Buddha!

Hanna Hündorf

27 Das Werden werden wollen

Nadja Rosmann

30 Plädoyer für eine Kultur der Achtsamkeit

Gerd Metz

32 Das zweite Gesicht Gottes

Tilman Haberer

33 „Feminine Power“

Adeleheid Hörnlein

36 Buchrezensionen

37 Integrale Salons

Salon Wien

38 Salonübersicht

40 Impressum, Service, Vorschau

Integrale News



Dennis Wittrock

Integral Europe

Nach dem initialen Treffen in Berlin im Juni 2012 geht es munter weiter mit der Initiative Integral Europe. Die Kerngruppe, bestehend aus Dennis Wittrock (Deutschland), Bence Gánti (Ungarn), Raquel Torrent (Spanien), Kevin Solinski (Frankreich) und Miriam van Groen (Niederlande) veröffentlichte nun einen Zwischenstandsbericht ihrer Arbeit an der neuen Organisation. Erklärtes Ziel von Integral Europe ist es, „integrales Bewusstsein und die daraus resultierenden praktischen Anwendungen auf europäischer Basis zu verkörpern, zu repräsentieren, zu lehren, zu entwickeln und eine Stimme zu geben.“

Als Betriebssystem der emergierenden Organisation einigte man sich auf Holacracy bzw. Holakratie,

ein integral inspiriertes Modell, bestehend aus holarchisch angeordneten Rollen und Kreisen. Als ein Unterkreis der Organisation soll ein Nationen-Kreis eingerichtet werden, der dann die nationalen Vertreter der europäischen Länder versammelt. Schritt für Schritt sollen dann nationale Netzwerke die Möglichkeit bekommen, sich organisationell in Integral Europe einzuklinken. Der gegenwärtige strategische Fokus soll daher auf der Förderung, Entwicklung und Vernetzung nationaler integraler Netzwerke liegen. Sobald diese als Strukturen (UR) bereit sind, soll Integral Europe helfen, sie nach außen zu vertreten.

Der künftige Vorstands-Kreis soll in personeller Hinsicht die Meta-Kontexte abbilden, in denen sich die Organisation bewegen wird. Dank einer großzügigen Spende in Höhe von 1.500 Euro durch die

European Integral Academy (EIA) Stiftung wird voraussichtlich bis Ende des Jahres eine professionelle Webseite eingerichtet. Hier werden dann neben den nationalen Ansprechpartnern und Organisationen, Anwendungen und weiteren Informationen auch künftige Treffen und Events angekündigt. Zunächst ist ein Treffen des Kernteams für Januar 2013 in Budapest geplant. Ein erster öffentlicher Auftritt ist für Sommer 2013 angepeilt, möglicherweise im Rahmen des Celebrate Life Festivals (oder anderweitig). Das ambitionierte Ziel einer ersten europäischen Integralen Konferenz wird für 2014 angestrebt.

IE Update 15.10.2012 (PDF, englisch) unter <http://bit.ly/ie-news>

www.integraleurope.org

Celebrate Life Festival 2012

Unter dem Motto „Global Vision_2012“ fand vom 26. Juli bis 5. August das nunmehr neunte *Celebrate Life Festival* des spirituellen Lehrers und Bewusstseinsaktivisten **Thomas Hübl** in Oberlethe bei Oldenburg statt. Ziel der Benefiz-Veranstaltung war es, einen Beitrag zu einer globalen Bewusstseinsrevolution zu leisten und dadurch die Grundlagen zu legen für eine nachhaltige und wache Kultur in allen Bereichen des Lebens. Zu den Referenten und Beitragenden gehörten u.a. die Friedensaktivistin *Scilla Elworthy*, die Evolutionärin *Barbara Marx Hubbard*, der Neuroforscher *Prof. Dr. Gerald Hüther*, *Prof. Dr. Stephan Breidenbach*, die soziale Aktivistin *Dr. Jean Houston*, Gemeinwohlökonomie-Pionier *Christian Felber*, der Simultanpolitik-Gründer *John Bunzl*, die integrale Zen-Lehrerin *Diane Musho Hamilton* und auch der integrale Philosoph **Ken Wilber**, der wieder via Telefon Frage und Antwort stand. Wilber gab im Interview bezüglich der globalen Krisensituation einen eher pessimistischen Ausblick auf die Frage, ob die Menschheit diese meistern könne. Die Chancen sehe er bei 50/50, und es sei bedenklich, dass 70 Prozent der Weltbevölkerung im Hinblick auf ihr Bewusstsein überhaupt noch nicht in der Lage seien, beispielsweise die ökologischen Probleme, mit denen wir konfrontiert sind überhaupt angemessen wahrzunehmen.

<http://www.celebrate-life.info/2012/de/>

USA: „WhatNext“- Konferenz

Zum Jahreswechsel ist es wieder soweit: Der globale integrale „Tribe“ versammelt sich zu einer umfassenden Standortbestimmung der integral-evolutionären Bewegung. In diesem Jahr wird dieses zentrale Event unter dem Titel „*WhatNext - Die Zukunft von Bewusstsein, Kultur und Technologie*“ in einem schicken Hotel an Rande der Rocky Mountains in der Nähe von Denver, Colorado steigen. Die Gastgeber sind das *Integral-Life-Team*, bestehend aus der Zen-Meisterin **Diane Musho Hamilton** sowie den beiden integralen Lehrern und Aktivisten **Jeff Salzman** und **Terry Patten**.

Diese Mal gibt es zwei Besonderheiten: die **Betonung eines gemeinsamen ko-kreativen Raumes** mit vielen kurzen Beiträgen im TED-Stil, für die sich die Teilnehmer mit Kurzvideos auf YouTube bewerben können. Dies verspricht einen sprudelnden Ideen-Jazz, knackige Impulsreferate und maximale Interaktion der Teilnehmer, das „Wunder des Wir“.

Ein weiteres Bonbon ist der **Live-Auftritt von Ken Wilber**, dessen Lebenswerk in der Entwicklung des integralen Ansatzes mit einem „worldwide tribute to Ken Wilber“ gewürdigt und gefeiert werden soll. Er hat nach eigenen Angaben eingewilligt, sich dafür „komplett zum Idioten zu machen“, wie er in einem Einladungsvideo augenzwinkernd zu Protokoll gibt.

<http://whatnextintegral.com/>

Kongress zum Thema „Bewusstsein“

Akademie Heiligenfeld

Vom **6. bis 9. Juni 2013** veranstaltet die **Akademie Heiligenfeld** wieder einen großen Kongress in Bad Kissingen. **Dr. Joachim Galuska** lädt dieses Mal unter dem Motto "Bewusstseinsforschung – Bewusstseinskultur – Bewusstseinsentwicklung" zu einer Erkundung dieses zentralen Phänomens in vielfältigen Dimensionen ein.

Mehr als 50 Referenten geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen in zahlreichen Vorträgen, Symposien, Workshops und Foren weiter.

In diesem Jahr wird es erstmals auch ein Symposium mit dem Titel „Integrale Bewusstseins- und Kulturentwicklung“ geben, gestaltet von IF-Vorstand **Sonja Student**, **Michael Habecker** und **Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming**.

<http://www.kongress-heiligenfeld.de/>



Der schwarze Gürtel für integral Praktizierende



MetaIntegral-Gründer **Sean Esbjörn Hargens** und **Barrett Brown** starten im Januar ein dreijähriges Trainingsprogramm mit dem Titel „*Embodied Integral Practitioner Certification*“. Es besteht aus drei einzelnen Jahresblöcken, die auch getrennt besucht und zertifiziert werden können. Level 1 trägt den Titel „Der Pfad der Präsenz und der geschickten Mittel“ und beginnt Anfang 2013. Der Anspruch des Trainings ist, nichts Geringeres zu erschaffen als „das beste integrale Ausbildungsprogramm auf dem Planeten“. Daher wird Wert gelegt auf weite und tiefe Verkörperung, professionelle Anwendung, rigoroses Entwicklungs-Testing, eine Inkubator-Umgebung (vgl. „*Integral Incubator*“ von Jeff Salzman), die Verwendung von Meta-Methodologien, renommierte Gast-Lehrer sowie persönliches Coaching und Unterstützung. Insgesamt ist es das Ziel, die Kern-Elemente eines Langzeit-Meditations-Retreats, eines akademischen Graduierten-Programms und eines professionellen Trainings in eine fruchtbare Kombination zu bringen. Ob diese Ansprüche erfüllt werden, können dann die 25 Teilnehmer pro Jahrgang beurteilen, auf die das Programm begrenzt sein wird.



<https://academy.metaintegral.org/certifications/embodied-practitioner-certification>

MetaIntegral startet „The Power of We“-Kampagne



Die von **Sean Esbjörn Hargens** ins Leben gerufene Organisation **MetaIntegral** hat vor kurzem ihre breit aufgestellte „**The Power of We**“-Kampagne gestartet. Das Ziel besteht darin, die globale integrale Bewegung, deren Größe auf mindestens 100.000 Menschen geschätzt wird, dazu zu animieren, sich an dem Aufbau einer integral orientierten Stiftung zu beteiligen. Mit dem langfristig angepeilten Stiftungskapital von 100 Millionen Dollar (Ziel für 2012: 250.000 Dollar) sollen die weltweit besten integralen Projekte und Anwendungen gefördert werden, die die Gemeinschaft der Stifter dann selber auswählen kann. Die geförderten Projekte werden dokumentiert und ausgewertet, wobei der Lernprozess iterativ fortgeführt wird, um sukzessive einen immer stärkeren Impact zu entfalten.

Die dahinterstehende Vision ist wahrlich nichts für Kleingeister. Es geht darum, buchstäblich die Weichen für die nächsten 1.000 Jahre zu stellen – für einen integrale(re)n Planeten. Mehr als ein Dutzend integraler Leader weltweit unterstützen das Projekt bereits mit ihrem Namen, darunter auch das *Integrale Forum*: „Die ‚**Power of We**‘-Kampagne ist eine mutige, zeitgerechte und intelligente Initiative, um Herzen, Köpfe und Hände in Synergie zu bringen, um Verbindung, Funding, Sichtbarkeit und ein professionelles Auftreten für integrale Initiativen weltweit zu erreichen.“

<https://foundation.metaintegral.org/power-of-we>

Simultanpolitik – Neuigkeiten

Die integral inspirierte, überparteiliche Bewegung für globale Simultanpolitik in Deutschland wird langsam flügge. In der derzeit schon 95 Mitglieder umfassenden Diskussionsgruppe auf Facebook formierte sich kürzlich eine erste Internet-Smartmob-Initiative, die auf kollaborative Weise (nach dem britischen Vorbild) alle 620 Mitglieder des deutschen Bundestags anscrieb. Aufhänger des Schreibens war ein offenes Schreiben der Chemie-Branche an Kanzlerin Merkel, in welchem der drohende Verlust der Wettbewerbsfähigkeit des Wirtschaftsstandortes Deutschland im internationalen Vergleich aufgrund der Energiewende beklagt wurde. Dieses partikuläre Problem ist symptomatisch für das generelle Problem des *destruktiven internationalen Wettbewerbes*, für das die Simultanpolitik einen möglichen und gangbaren Ausweg aufzeigt. Die Politiker haben dadurch proaktiv die Gelegenheit, sich selber als Unterstützer von Simpol für eine wachsende Zahl von Wählern interessant zu machen, indem sie die Simpol-Selbstverpflichtung unterzeichnen.

Die amerikanische integrale Medien-Plattform *Integral Life* veröffentlichte vor kurzem einen vierteiligen Dialog zwischen **Ken Wilber** und Simpol-Gründer **John Bunzl** sowie ein längeren Artikel des Briten über die Entwicklungslinie des bürger-schaftlichen Bewusstseins aus dem *Journal for Integral Theory and Practice* (JITP).

Simpol hat mittlerweile auch in Österreich eine nationale Sektion unter der Leitung von **Georg Pleger** und **Yolanda Kramer** eröffnet. Offenbar mit Erfolg, denn der aus Österreich stammende renommierte **Prof. Dr. Hans Köchler**, Präsident der International Progress Organization (IPO), unterstützt Simpol vehement und hofft, dass „möglichst viele Wähler von dem innovativen Ansatz der Simultanpolitik Gebrauch machen werden“.

<http://de.simpol.org> | <http://at.simpol.org> | www.simpol.org

App: Life Balance Matrix



Für alle integralen iPhone- und iPad-Fans gibt es nun ein Planungstool für die Integrale Lebenspraxis. Entwickelt wurde es von dem Österreicher **Thomas Feichtinger**. Michael Habecker und Dennis Wittrock vom *Integralen Forum* steuerten Feedback in der Entwicklungsphase bei. In der Beschreibung heißt es: „Die Life Balance Matrix App für das iPhone/iPad ist ein iCal-Add-On-Planungstool zur integralen Lebenspraxis. Aus mehr als 300 ausgewählten

Praktiken aus den Lebensbereichen Körper, Geist, Seele, Licht-Schatten und sieben weiteren Modulen kann schnell und einfach ein ausgewogener persönlicher Trainingsplan erstellt werden. Die Planung wird automatisch in den iCal-Standardkalender übertragen, der zu allen gängigen Kalendern synchronisiert. Das Tool integriert weiter eine Meditationsanleitung zum Trainingswunsch mit anregenden Brainwave- und Bio-Field-Entrainment-Sounds von iAwake Technologies, Impulse zur Selbstreflexion der aktuellen Life Balance und des persönlichen Zeitrahmens und eine umfassende Bibliothek an Links zu Video-, Audio- und Webdokumenten zur integralen Lebenspraxis.“

<http://www.lifebalancematrix.org>

„Leben, das leben will“ – Integrale Politik als Prozess



Vom 28. Juli bis 5. August 2012 fand in Vorarlberg der „Kongress für Integrale Politik“ mit etwa 120 Teilnehmenden statt. Thema des Kongresses war: „Wie wollen wir wirklich leben?“. Wer glauben möchte, dass sich bei solch einem Treffen nur Menschen zusammenfinden, die alle ohnehin gleicher Meinung sind, täuscht sich. Obwohl es sich um eine Gruppe handelte, die im Dienste des Gemeinwohls Zeit, Geld und Kraft schenkte, um an dieser Tagung teilnehmen zu können, hätte es passieren können, dass die hehren Ideale im Zusammensein unter den Tisch fallen, Frust und Ungeduld sich breitmachen und die Schattenseiten im Miteinander wachsen.

Das Verständnis, was *integral* bzw. *integrale Politik* sei, lässt sich nicht leicht auf einen Nenner bringen. Eine mögliche Definition, die ich einem Artikel von Tom Atlee entliehen habe, ist eine dynamische, in der es weniger um Inhalte, sondern vielmehr um Prozesse geht: „Integrale Politik wäre eine Politik, die im besonderen Maße fähig ist, unterschiedliche Elemente in eine sich entwickelnde Kohärenz zu bringen, die der fortwährenden Vitalität einer Gemeinschaft dient.“¹ Die Veranstaltung wurde zu einem Lehrstück, wie dies aussehen könnte.

Vom Input zum Prozess

Das Format des Kongresses war einmalig und könnte für künftige Veranstaltungen in einem integralen Kontext wegweisend sein. Im Wechsel fanden Input- und Prozess-Tage statt. An den Input-Tagen gab es Vorträge und Workshops von unterschiedlichsten hochkarätigen Referentinnen und Referenten, die vertieftes Wissen und Erfahrungen in kurzer Zeit präsentierten und/oder erlebbar machten. Das Prozessteam plante dann zeitnah die Arbeitsformate für die Prozesstage. Dabei wurden Situationen geschaffen, in denen die Fragen und (vorläufigen) Antworten sowie die Angebote und Bedürfnisse möglichst vieler Anwesender Platz hatten. Der Austausch im Gespräch, zum Beispiel in Open Space, World Café, Circles oder Triaden, hatte dabei einen zentralen Stellenwert.

¹ Tom Atlee in *Integral Politics as Process in Integral Review*, March 2011, Vol. 6, n. 1 *Toward Development of Politics and the Political*, Seite 276)

Das Wort *Konversation* kommt von *sich zusammen hin und her bewegen* – wie im Tanz. Im Laufe der Tage gelang es, zu immer tieferen Formen des Zuhörens zu kommen: vom reinen Abgleich des Gehörten mit den eigenen Ideen über das Aufnehmen von Informationen hin zu einem empathischen Lauschen und schließlich immer wieder zu einem ko-kreativen Hörprozess. Die Gemeinschaft auf Zeit fand tatsächlich zu einer gemeinsamen Schwingung und begann wörtlich und im übertragenen Sinne zu tanzen.

Miteinander erwächst aus dynamischer Spannung

Die dynamische Spannung zwischen Inklusion verschiedener Positionen und dem Streben nach Kohärenz führte zunehmend zu einem Gefühl der Ganzheit und des Miteinanders sowie zu einer Wertschätzung der Vielfalt der Meinungen und Herangehensweisen. Keimhafte Impulse wie auch größere Projekte konnten in Prozessen gemeinsamer Beratung und Rückmeldung wachsen oder zurechtgestutzt werden.

Ein weiterer interessanter Aspekt sei noch hervorgehoben. An zwei Tagen wurde parallel in Frauen- und Männerkreisen eine gleiche Fragestellung bearbeitet. Anschließend wurden Arbeitsweisen und Ergebnisse transparent gemacht. Unterschiedliche Qualitäten, Ansichten und Herangehensweisen, die sowohl den Frauen wie den Männern prinzipiell zugänglich sind, kamen zum Tragen. Eine integrale Politik sollte für beide Raum schaffen, damit die Gesellschaft, in der wir leben wollen, Platz hat für Intellekt und Intuition, Spüren und Handeln, Offenheit und Planung, Input und Prozess, Verbales und Non-Verbales, Stille und Worte, Anstrengung und Muße.

Es war ein bewegter Kongress. Ein Kongress, der tanzte. Am Abend eines ‚liturgischen Open Space‘ der Missa Solluna brachte eine Teilnehmerin die Worte von Albert Schweitzer ins Bewusstsein aller: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ Das zu ermöglichen, ist Politik. ♦

Für weitere Einblicke sei auf den Blog des Kongresses verwiesen:

<http://integralepolitik.blogspot.de/>



Griet Hellinckx

Griet Hellinckx war als Referentin und Mitglied des Prozessteams am Kongress beteiligt. Ihr ist es ein Anliegen, individuelle und kollektive Möglichkeiten zur Gestaltung und Belegung von sozialen Zusammenhängen aus einem spirituell-integralen Bewusstsein zu erforschen und zu erproben.



Tagung des Integralen Forums

vom 14.-16.06.2013 in Nürnberg:

Wir gestalten Zukunft

Gemeinsam bewusster werden, sich engagieren, etwas bewegen

Welche neuen Ideen, Werte und Fähigkeiten braucht es in Zeiten extrem beschleunigten Wandels, Krisen aller Couleur und globaler Vernetzung? Gelingt es uns rechtzeitig, die Zukunft für künftige Generationen nachhaltig zu gestalten?

Wir laden Sie ein zu einem dialogischen Tanz mit inspirierten Visionärinnen und Praktizierenden – wir bitten Sie auf ein ko-kreatives Spielfeld, auf dem die Teilnehmer sich Teile nehmen und daraus ein Ganzes erschaffen:
Erleben Sie das Wunder des Wir.

Zukunft gestalten heißt sich selbst verändern, gemeinsam wirken und scheinbar Gegensätzliches verbinden.

Zukunft ist jetzt! Gestalten Sie sie mit uns.

Referenten und Mitwirkende:

- Ken Wilber (Integral Institute, per Telefon)
- Steve McIntosh (Autor, USA)
- Thomas Hübl*
- Christian Felber (Gemeinwohlökonomie)
- Katharina Ceming (Autorin)
- Dirk Weller (Simpol Deutschland)
- Sebastian Gronbach (spiritueller Dienstleister)
- Barrett Brown (MetaIntegral, via Skype)
- Sean Esbjörn-Hargens (MetaIntegral, via Skype)
- Elizabeth Debold (EnlightenNext)
- Cordula Mears-Frei (Voice Dialogue) u.v.m.

*angefragt
-Änderungen vorbehalten-

Details folgen auf www.integralesforum.org

Von Berufskritikern und Evangelisten

War es ein Phänomen von Selbstorganisation, eine Art kultureller Autopoiese, eine höhere Regie oder einfach nur Zufall? Geplant war es jedenfalls nicht. Auf der diesjährigen Tagung des Integralen Forums waren unter anderem Susanne Cook-Greuter (per Skype) sowie auch Jeff Salzman (in Person) eingeladen, beide als kenntnisreiche Persönlichkeiten der integralen Theorie und Praxis. Aus den Gesprächsimpulsen der beiden manifestierte sich spontan ein Raum der Meinungen und des Erlebens, der die Spannweite der integralen Theorie in ihrer ganzen Fülle abbildete.

Zwei Impulse – ein Raum

Susanne Cook-Greuter hatte, was sehr ungewöhnlich ist, einen Vortrag schriftlich ausgearbeitet, den sie während ihrer Live-Zuschaltung via Skype wie in einer Vorlesung vortrug. Der Beitrag war in einem Wort „kritisch“ und las, salopp gesagt, den Anhängern des Integralen die Leviten. Cook-Greuter machte sich öffentlich Sorgen über einige Entwicklungen, die sie in der integralen Szene wahrnimmt. Dies kam beim Publikum gut an, vor allem, weil es sich letztlich um einen Meta-Impuls handelte, der viel Raum für eigene Interpretationen ließ. Besonders Susannes Warnung vor integralen „Evangelisten“ löste Begeisterung im Plenum aus.

Jeff Salzman, der danach zu Wort kam, griff diese Vorlage auf, machte in seinem Vortrag aus seiner Begeisterung für das Integrale keinen Hehl und outete sich als „Integralist“ und „Evangelist“, letzteres mit einem deutlichen Augenzwinkern. Auch das löste im Plenum – was wohl auch beabsichtigt war – eine Welle unterschiedlichster Reaktionen aus.

Was war hier passiert, und was hat das zu bedeuten?

Das ganze Spektrum erkennen

Es war bewegend zu erleben, wie das gesamte Spektrum der integralen

Rezeption – von kritisch bis begeistert –, plötzlich den Tagungsraum erfüllte, und jeder, der dort war, sich irgendwo in diesem Spektrum positionierte, einschließlich der eigenen positiven oder negativen Projektionen. Für mich ist dies einmal mehr ein Zeichen für die Gesundheit der integralen Bewegung. Was immer diese Bewegung auch ausmacht, sie ist jedenfalls nicht unkritisch gegenüber sich selbst, und das ist gut so. Es ist und bleibt wichtig, die integrale Theorie und Praxis und diejenigen, die sie verbreiten und anwenden, kritisch zu begleiten, und diese Stimme war dieses Mal diejenige von Susanne. Gleichzeitig, und dafür stand Jeff, braucht es auch Freude und Begeisterung, um etwas Neues zu wa-

nehmen? Und welche weiterführenden Entwicklungen ergeben sich daraus im Sinne des Integralen?

Lebendige Diskurskultur

Schon während der Tagung, aber auch in vielen – zum Teil virtuellen – Diskussionen, ist inzwischen ein lebhafter Austausch über die beiden Pole, die Susanne und Jeff mit ihren Beiträgen sichtbar gemacht haben, entstanden. In gewisser Weise hat sich so ein Raum geöffnet, der uns die Chancen, aber auch mögliche Risiken integral inspirierter Entwicklung vor Augen führt. Letztlich geht es hier nicht um Details oder um die Frage, wer in dieser Diskussion richtig liegt und wer vielleicht falsch. Es geht um viel mehr:

Welche Entwicklungsimpulse für das Integrale können in einem Raum der konstruktiven Spannung entstehen?

gen. Und das Entscheidende ist: Das eine schließt das andere nicht aus, was die Tagung eindrucksvoll demonstrierte.

Die persönliche Freiheit einer subjektiven Meinung zum Integralen, von tiefskeptisch bis hellauf begeistert, die Möglichkeit des intersubjektiven und gemeinschaftlichen Austausches, z. B. auf einer Tagung, und die objektivierende und Abstand nehmende wissenschaftliche Perspektive auf das Integrale – dies alles sind wichtige und wesentliche Perspektiven, die nicht nur für das Integrale unverzichtbar sind und bleiben. Und mindestens genau so wichtig dabei ist immer wieder die Frage: Warum entwickle ich zu einem Thema, einer Perspektive, einer Person eine besondere Resonanz – positiv wie negativ? Welche neuen Erkenntnisse kann ich durch eine Reflektion meines Involviert-Seins gewinnen? Welche möglichen Schatten ins Visier

Spannungsfelder wie diese laden uns dazu ein, die Spannungen und Widersprüche, die wir wahrnehmen, als Wachstumsimpulse zu begreifen. Wenn wir es schaffen, nicht nach einer „Lösung“ im rationalen Sinne zu suchen, sondern die Reibung als Anregung begreifen, einen lebendigen Prozess durch uns als Beteiligte in die Welt zu bringen, wäre schon viel erreicht. ❖

Die Beiträge von **Susanne Cook-Greuter** und **Jeff Salzman** sind als übersetzte Transkripte inzwischen online verfügbar:

<http://bit.ly/cookgreuter>

<http://bit.ly/jeffsalzman>

Und wir würden uns freuen, wenn die entstandene Diskussion in unserem Online-Forum:

<http://www.integralesforum.org/if-forum/>

von allen Interessierten konstruktiv fortgesetzt wird.

Was ist Meditation????

Einführung ins Thema



Michael Habecker

Auf die Frage „Was ist Meditation?“ gibt es sowohl zahllose individuelle persönliche Meinungen wie auch unterschiedliche kollektive Bezüge, je nach Kultur und Bezugssystem, der/dem man angehört. Dabei reicht, zumindest in unserer westlichen Kultur, das Assoziationsfeld beim Begriff „Meditation“ von „esoterischer Spinnerei“ bis zu „höchster Praxis der Vervollkommnung“.

Erkundung der Innenwelt

Was bei Diskussionen über Meditation oft in den Hintergrund gerät, ist die eigentliche und unmittelbare Bedeutung. Wenn wir geboren werden, ist das erste, womit wir uns beschäftigen, das Verstehen und Handhaben der äußeren Dinge um uns herum, von der Rassel über die Bauklötze bis zu den Personen, die uns begegnen. Wir erobern uns als erstes die äußere Welt, zuerst mit bloßen Fingern und später mit anspruchsvolleren Geräten wie Radioteleskopen und Teilchenbeschleunigern. Doch schon bald auf unserem Lebensweg stellt sich eine Frage, deren Beantwortung mindestens ebenso spannend ist wie die nach der Natur der Dinge um uns herum: „Gibt es eine Innenwelt, und wenn ja, wie sieht die aus?“ Irgendwann im Laufe der Menschheitsgeschichte, vor sehr langer Zeit, muss ein Mensch sich erstmals seiner eigenen Innerlichkeit bewusst geworden sein, und irgendwann in Ihrer und meiner Biografie müssen wir uns auch erstmals bewusst geworden sein, dass wir uns nicht nur einer Außenwelt gegenübersehen, sondern auch mit einer Innenwelt beseelt sind.

Dieses Erwachen zum Innen ist die Geburtsstunde von Meditation, individuell und kollektiv, und es ist auch die Geburtsstunde von (Entwicklungs-)Psychologie und Psychodynamik als deren Geschwister. (Während Meditation allgemein auf Inhalte des Bewusstseins oder deren Abwesenheit ausgerichtet ist, werden durch die Entwicklungspsychologie deren Strukturen und durch die Psychodynamik deren Dynamiken entdeckt.) Immer dann, wenn ein Mensch oder Wesen seine oder ihre Aufmerksamkeit nach innen richtet, dann ist das bereits eine meditative Haltung, die in den zurückliegenden Jahrtausenden der Menschheitsgeschichte in vielen Praxiswegen vertieft und ausgearbeitet wurde. Meditation ist daher sowohl in ihren alltäglichen wie auch in ihren höchsten Formen das Eingangstor zur Innenwelt, nicht als ein Gegensatz zur Betrachtung der äußeren Welt, sondern als ihre notwendige Ergänzung. Ein empfinden-

des, sich seiner Innerlichkeit bewusstes Wesen betrachtet die Welt von innen und von außen.

Das SELBST entdecken

Doch bei der Entdeckung der Innenwelten (und der damit verbundenen Betrachtung der Außenwelten) bleibt Meditation nicht stehen. Auf dem meditativen Weg stellt sich bei der Betrachtung aller vergänglichen inneren und äußeren Objekte als nächstes die Frage, wer oder was all dies betrachtet und erfährt, d. h. die Frage nach dem Wahrnehmungssubjekt aller Wahrnehmungsobjekte. Und auch hier kann eine vertiefende Meditation eine Antwort geben, in Form der Erfahrung des SELBST als ein Ich-Erleben ungetrennt von allen Objekten oder der Erfahrung

von Leerheit oder Absolutheit als dem Seinsgrund, aus dem heraus alle Phänomene erscheinen, mehr oder weniger lange verweilen und wieder verschwinden, einschließlich des (kleinen) Selbst als der eigenen Persönlichkeit in Zeit und Raum. Dies ist der Grund, warum Meditation zu Recht auch als ein Befreiungsweg verstanden wird, doch dieser Weg beginnt mit einer einfachen und direkten Wendung nach innen, wie sie jeder Mensch in jedem Lebensaugenblick vornehmen kann, z. B. zur Beantwortung der Frage „Wie geht es mir gerade?“.

Auf dem Zustandsweg des Erwachens, von der Entdeckung und Erschließung der äußeren Welt über die Entdeckung und Erschließung der inneren Welt bis hin zum Erwachen zum Seinsgrund, ist die Meditation als eine einfache und direkte Wendung nach innen seit langem ein treuer und zuverlässiger Begleiter der Menschheit. Auch (und gerade) in den dunkelsten Ecken einer materialistischen und auf das äußere der Dinge ausgerichteten Welt fühlen, leiden und lieben Menschen und erleben sich als beseelte und lebendige Wesen. Meditation in allen ihren Formen ist eine ganz wesentliche Antwort und Hilfe bei der Beantwortung der Frage nach dem Sinn, Wert und Geist unseres Lebens und Daseins. ❖

Meditation ist
eine wesentliche
Antwort auf die Frage
nach dem Sinn, Wert
und Geist unseres
Lebens und Daseins.



Michael Habecker ist seit 1993 tätig als Seminarleiter, Autor, Gitarrenpädagoge und Musiker. Er beschäftigt sich seit 1985 mit Ken Wilbers Werk und integraler Theorie und Praxis. Er ist unter anderem der Autor des Buches „Ken Wilber. Eine integrale Revolution“ und Co-Autor des Buches „Wissen, Weisheit, Wirklichkeit. Perspektiven einer aufgeklärten Spiritualität“.

Ihr Name sagt nicht alles ...

Es liegt in der Natur von Landkarten, dass sie in einer Es-Perspektive geschrieben sind. Die gilt vor allem für neue Landkarten, die noch recht unbekannt sind und erst erklärt werden müssen. Dies macht auch Zeitschriften wie die integralen perspektiven Es-lastig, auch wenn wir natürlich darum bemüht sind, alle Hauptperspektiven (ich-subjektiv, wir-intersubjektiv und es-objektiv) mit einzubeziehen. Wenn es beispielsweise um einen Begriff wie „Kreativität“ geht, dann werden meist zuerst die innerlichen Quadranten hervorgeholt: „Individuelle Kreativität ist oben links, mit Entsprechungen in allen Quadranten ...“ Und die Entwicklungsebenen: „Kreativität drückt sich auf allen Ebenen un-

genutzt oder gar verfremdet. Das macht ihr nichts aus – sie ist nicht wirklich greifbar und kennt sich selbst in- und auswendig. Ab und zu allerdings kommt sie mir verschlossen vor. Nicht zugänglich. Dann suche ich sie vergeblich.

Einige werden von ihr reich beschenkt. Für andere bleibt sie unerreichbar. Viele haben nur von ihr gehört. Zur Zeit wird sie heiß diskutiert und dort, wo man sie zerredet, ist sie meistens nicht mehr anwesend. Einfach verschwunden! Vielleicht hält sie sich dann bei einem Menschen auf, der sie noch nicht bewusst wahrnimmt. Sie macht, was sie will, und ist stets achtsam. Wo immer sie hinget, ist sie präsent. Einfach dort. Sie hat viele Gesichter und taucht vielseitig auf. Getarnt, verrückt, übermütig,



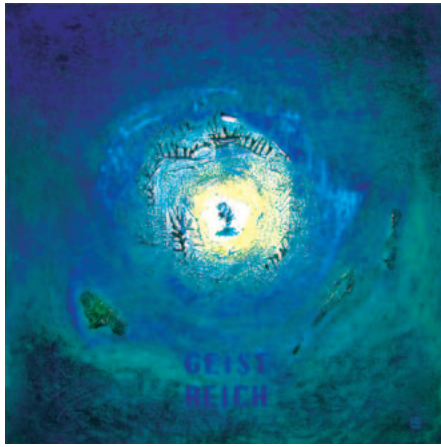
terschiedlich aus, und wird mit zunehmender Entwicklung umfassender ...“ Und Typen ... und Zustände und der Eros und die Emergenz und das schöpferische Universum und der schöpferische Impuls und so weiter. Ein Es-Begriff nach dem anderen. (Gähnen) Dass es auch anders geht, zeigt der nachfolgende poetische Beitrag zu einer persönlichen Erfahrung von Kreativität.

Leicht beschwingt kommt sie auf mich zu. Wir kennen uns gut. Sobald ich sie spüre, erwacht die Sehnsucht in mir. Ich schätze ihre Gegenwart. Sie öffnet mir die Türe zum Augenblick und ich möchte verweilen. Das aber lässt sie wiederum nicht zu. Ich muss ihr auf gut Glück folgen – ohne Wenn und Aber. Vor Freude verwandelt sie sich dann in eine Überraschung. Das genieße ich bis zur Ekstase. Sie ist so vielfältig und großzügig, wenn man sich auf sie einlässt. Manche fallen auch über sie her, denn ihr Zauber ist verlockend. Des öfteren wird sie aus-

launisch oder extravagant. Klarheit ist auch mit im Spiel. Mal ist sie behutsam, mal intensiv. Sie ist extrem unberechenbar und gleichzeitig treu und warm wie ein Sonnenstrahl.

Sie kann auch angsterregend und beunruhigend wirken. Manchmal zerrt sie mich nachts aus dem Bett. Meistens erwarten mich dennoch erfüllende Stunden in der Dunkelheit und wir gleiten gemeinsam in den neuen Tag. Gelegentlich entpuppt sie sich als Schelm. Augenzwinkernd tanzt sie mir auf der Nase herum. Sie kennt keine Zeit und findet auch kein Ende. Unendlich spielt sie herum und versteckt sich im Nirgendwo. Spontan erscheint sie dann wieder und verführt mich. Ihre Anziehungskraft ist unermesslich. Ich liebe es, von ihr berührt zu werden.

Mir zeigt sie sich meistens von ihrer besten Seite. Wir verstehen uns in der Tiefe. Sie saugt mich förmlich ein. Ja, ich bin an sie gebunden! Sie liebt meine Hingabe oder besser gesagt, sie



fordert diese ein. Allerdings nur, wenn sie Bedarf hat. Wenn ich sie ganz dringend brauche, lässt sie sich weder spüren noch erkennen. Dann muss ich in die Stille sinken und sie loslassen. Hingabe und Loslassen sind für sie ein und dasselbe.

Es ist ein ewiges Wechselspiel mit ihr und dafür brauche ich Mut und Ausdauer. Manchmal bin ich genervt oder drehe ich mich im Kreis. Dann verhöhnt sie mich und tritt als Spielverderber auf. Außerdem spottet sie über die eine oder andere Theorie und für halbseidene Methoden hat sie auch nicht sonderlich viel übrig.

Wohlgemeintes und Absichtliches belächelt sie. Ihre Zuneigung kann niemand erwerben. Sie gibt und nimmt nur in ihrem Sinne mit dem herausfordernden Hinweis auf ihre Notwendigkeit.

Ich brauche sie. Sie fördert die innere Weite in mir, den Tanz auf allen Ebenen und eine klare Haltung. Unsere Zusammenarbeit gelingt nur, wenn ich mich ganz auf sie einlasse und ihrem leisen Ruf lausche und folge. Vergebens hoffe ich immer wieder,

sie festhalten zu können. Unmöglich. Erst wenn ich erstaunt bin, mich selbst vergesse und ganz bei mir bin, kuschelt

sie sich plötzlich an mich – zu meiner Verwunderung. Sie ist entwaffnend, gütig, mitfühlend und hütet mein Urvertrauen.

Und sie ist die Hoffnung der Menschheitsgeschichte. Egal, aus welchem Blickwinkel betrachtet. Sie vermittelt umfassende Verbundenheit und integrale Weisheit. Diejenigen, die sie kennen, würdigen sie zutiefst, denn sie steht auch für ewiges Werden und schenkt uns die Schönheit, den inneren Frieden und unser Wohlgefühl.

Eifersucht ist für sie ein Fremdwort. Sie lässt mich tun und lieben, wie ich will. Ihre erwählten Liebhaber sind die Sandkörner der Weltmeere und ihre Kinder funkeln hell am Himmel. Die unzähligen bunten Blüten unserer Erde sind ihre Familie, ihr Land, ihr Kontinent. Ihr Alles. Sie bringt so viel Glück, Freude und Farbe in mein Leben. Von Beige bis Türkis. Ihre Lieblingsfarbe ist der Korallenton. Der klingt so herrlich weich. Und nicht so hart wie ihr Name in unserer Sprache: KREATIVITÄT. ❖

Integrales Forum Berlin

Wir vermitteln die Werkzeuge für eine neue Kultur des Bewusstseins. Ziel unserer Arbeit ist es, Sie bei der Orientierung in einer komplexen Welt zu unterstützen, Ihre individuellen Potenziale zu entfalten und einen echten Gemeinschaftssinn zu etablieren.

Fortbildungsprogramm 2013

Jahrestraining »Integrale Spiritualität«

Michael Habecker und Matthias Ruff
Beginn 10. März 2013

Weggemeinschaft Integrale Spiritualität

Michael Habecker und Matthias Ruff
19. bis 21. April und 4. bis 6. Oktober 2013

Jahrestraining »Das einzigartige Selbst – Das Erwachen der Seele«

Sebastian Gronbach und Matthias Ruff
Beginn 8. Mai 2013

Anmeldung und ausführliche Informationen
www.integralesforum-berlin.de

Herzliche Grüße aus Berlin
Matthias Ruff



Die Kraft der Stille

Neueste Erkenntnisse aus der Meditations- und Bewusstseinsforschung



Von Nadja Rosmann/ Fotos: Philipp von Recklinghausen

Gesundheit bedeutet nicht alleine die Abwesenheit von Krankheitssymptomen, sondern entsteht in der Tiefe – dort, wo der Mensch sich als authentisches Lebewesen erfährt, wo Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander stehen. Integral gesprochen geht es letztlich um vier Perspektiven, nämlich: Subjektivität (OL: Intentionalität, Wille, Psychologie, (Un)Bewusstes), Objektivität (OR: Veranlagung, Genetik, Ernährung, Physiologie, Konstitution), Kultur (UL: kulturelle Prägung, gemeinschaftliche Vorstellungen von Krankheit und Heilung, Beziehungen als Krankheitsursachen und Heilungsfaktoren) und systemisches Umfeld (UR: Lebens- und Arbeitsumfeld, Klima). Während wir bei den unteren Quadranten, abgesehen von unserem persönlichen Lebensumfeld, oft vergleichsweise wenig unmittelbar beeinflussen können, laden uns die oberen, „persönlichen“ Quadranten dazu ein, sofort bei uns selbst zu beginnen. Hier können letztlich *nur* wir selbst eine konstruktive Entwicklung initiieren. Die Meditation gehört zu den zentralsten Methoden der Bewusstseinsübung (OL-Quadrant) und hat, als eine erfreuliche Nebenwirkung, auch einen enorm positiven Einfluss auf unser Wohlergehen, der immer mehr entdeckt wird.

Die Meditations- und Bewusstseinsforschung an der Schnittstelle zwischen Neurowissenschaften, Psychologie, Philosophie und Medizin hat hier in den letzten Jahren wesentliche Grundlagenforschung geleistet. Die Befunde der Wissenschaftler stimmen zuversichtlich, denn Meditation erweist sich nicht nur als wertvolle Methode auf dem Weg zu mehr Selbsterkenntnis, sondern wirkt auch positiv auf die körperliche Gesundheit.

Die Wissenschaft beschäftigt sich bereits seit den 1960-er Jahren mit dem Thema Meditation und vor allem seit der Jahrtausendwende ist die Zahl der Forschungsarbeiten rasant gestiegen.

Und das nicht ohne Grund, denn die inzwischen jedes Jahr realisierten 200 bis 250 Studien illustrieren eindrucksvoll, wie vielfältig die positiven gesundheitlichen Wirkungen sind, die sich durch regelmäßige Meditationspraxis einstellen können. So trägt Meditation zu einer Regulierung geistiger Funktionen wie Konzentration und Aufmerksamkeit bei, stößt im Immunsystem und auf der Zellebene (Selbst-)Heilungsprozesse an, fördert im therapeutischen Kontext die Gesamtbefindlichkeit von Patienten und wirkt positiv bei der Behandlung von hohem Blutdruck, Herz-Kreislaufproblemen oder Schmerzen.



Dr. Ulrich Ott und Dr. Britta Hölzel

Dem Stress die Stirn bieten

Meditation führt zu einer Entspannungsreaktion – als physiologischem Gegenspieler zum Stress – und kann im therapeutischen Kontext einen Beitrag zur Verbesserung der Gesamtbefindlichkeit von Patienten leisten. Bei der Rehabilitation von Herzpatienten zeigte sich beispielsweise, dass diese, wenn sie meditieren, weniger Angst empfinden und eine geringere Depressionsrate aufweisen. Bei gesunden Menschen, die beruflich stark beansprucht sind, kann Meditation als wirksame Prophylaxe vor stressbedingtem körperlichem und seelischem Verschleiß dienen. „Unsere Forschung zeigt: Stress hat eine toxische Wirkung und kann Gehirngewebe zerstören“, warnt Dr. Ulrich Ott vom Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen. Gemeinsam mit Dr. Britta Hölzel vom

Massachusetts General Hospital und der Harvard Medical School, Boston, untersuchte er die Teilnehmer eines achtwöchigen Kurses zur „Mindfulness Based Stress Reducation“ nach Jon Kabat-Zinn, einer Methode zur Stressreduktion, die Meditation mit einfachen Übungen aus dem Yoga sowie zur Körperwahrnehmung verbindet. Die MRT-Untersuchungen vor und nach dem Kurs zeigten, dass sich bei den Probanden die Regionen des Hippocampus, in denen Funktionen des Gedächtnis, die Bewertung von Situationen und die Regulation von Erregungszuständen verortet sind, signifikant durch die Meditationspraxis vergrößerten. „Das Training hat das Stressniveau der Teilnehmer verringert und das lässt sich im Gehirn nachweisen“, so Hölzel.



Prof. Dr. Götz Mundle

Mehr Achtsamkeit, weniger Antidepressiva

Auch in der Psychotherapie kann Meditation sehr effektiv sein. „Achtsamkeitsmethoden sind hier mindestens genau so wirksam wie Antidepressiva“, so die Erfahrung von Prof. Dr. med. Götz Mundle, Ärztlicher Geschäftsführer der Oberbergkliniken und Chefarzt der Oberbergklinik Berlin/Brandenburg. Im Behandlungskonzept der Oberbergkliniken, die auf die Therapie von Abhängigkeitserkrankungen, Burn-out und psychosomatischen Leiden spezialisiert sind, spielen deshalb verschiedene Verfahren der Achtsamkeitsschulung eine wichtige Rolle. „Bei der therapeutischen Arbeit mit an Depressionen Erkrankten

HAFT

hat sich gezeigt, dass vor allem Patienten mit drei oder mehr depressiven Episoden besonders von Meditation profitieren können“, so Mundle.



Prof. Dr. Stefan Schmidt

Leiden = Schmerz x Widerstand

Patienten, die unter chronischen Schmerzen leiden, können durch Meditation zu einer neuen Lebensqualität finden. „Der Schmerz verschwindet zwar nicht, aber

limbischen Motivations- und Belohnungszentrum, aktiviert Meditation einen Prozess der Autoregulation oder „Selbstheilung“. „Es wird unter anderem endogenes Morphium freigesetzt, das wiederum zur Ausschüttung von Stickstoffmonoxid führt. Letzteres wirkt im Körper anti-entzündlich, trägt zu einer Erweiterung der Gefäße bei, senkt den Blutdruck und reguliert das Immunsystem sowie Schmerz“, erklärt Prof. Dr. med. Tobias Esch, Studiengang der Integrativen Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg und Neuroscience Research Institute der State University of New York.

Eine neue Kultur des Bewusstseins

Zwar konzentriert sich die Forschung gegenwärtig vor allem auf die funktionalen Aspekte von Meditation, doch mehren sich bereits die Stimmen, die diese Er-

emotionalem, psychologischem und sozialem Wohlergehen“, erklärt Malinowski.



Prof. Dr. Tania Singer

Der damit verbundene Kulturwandel weg vom darwinistischen Überlebenswettbewerb hin zu einer Kultur der Freiheit und menschlichen Entfaltung wird durch Meditation ohnehin gefördert. „Die egozentrische Verkapselung des Menschen lässt sich durch Achtsamkeit aufbrechen“, so Prof. Dr. Michael von Brück vom Interfakultären Studiengang Religionswissenschaft der Ludwig-Maximilians-Universität München. Und das in jedem Alter, wie die Studien zur Entwicklung von Empathie von Prof. Dr. Tania Singer, Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, zeigen. „Auch im Erwachsenenalter lassen sich Mitgefühl und eine prosoziale Motivation durch Meditation erhöhen“, so Singer.

Meditation fördert einen Kulturwandel hin zu mehr Freiheit und menschlicher Entfaltung.

unsere Untersuchungen von Schmerzpatienten haben gezeigt, dass deren Leiden am Schmerz deutlich abnimmt, denn dieses Leiden ist oft auch dem Widerstand geschuldet, den wir der Schmerzerfahrung entgegensetzen“, erklärt Prof. Dr. Stefan Schmidt, Leiter der Akademischen Sektion Komplementärmedizinische Evaluationsforschung am Universitätsklinikum Freiburg. Auf den Skalen zu Lebenszufriedenheit und -qualität, affektivem Schmerzempfinden und Depression wiesen meditierende Schmerzpatienten deutliche Verbesserungen auf.

Das Immunsystem profitiert von innerer Besinnung

Diese Wirkungen lassen sich auf der Zellebene des Organismus nachweisen. Im Glückszentrum des Gehirns, dem

kenntnisse in einen größeren Kontext stellen. „Wir brauchen eine neue Kultur des Bewusstseins, denn wir können zwar nicht beeinflussen, was uns im Leben widerfährt, aber wir haben die Freiheit, damit konstruktiv umzugehen“, sagt etwa Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach vom Institut für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften der Europa Universität Viadrina in Frankfurt (Oder). Und Dr. Peter Malinowski von der School of Natural Sciences and Psychology der Liverpool John Moores University plädiert für ein Konzept des „Flourishings“ (deutsch: Aufblühen), das Gesundheit im psychologischen Sinne nicht nur als Abwesenheit von geistigen Störungen definiert, sondern gezielt auf die Förderung von ganzheitlichem Wohlergehen setzt. „Flourishing ist eine Verbindung von



Prof. Dr. med. Tobias Esch

Damit ist Meditation zwar kein Allheilmittel, könnte aber bereits mittelfristig nicht nur zu einem enormen Wandel in der Medizin beitragen, sondern auch unser kulturelles Selbstverständnis positiv verändern.

Meditationswissenschaft – eine integrale Zwischenbilanz

Wo über viele Jahre Meditation in den Wissenschaften eher als esoterischer Schnickschnack angesehen wurde, scheinen die exponentiell zunehmenden Projekte unterschiedlicher Disziplinen zur Meditationsforschung einen Durchbruch zu markieren. Vor allem die als besonders „objektiv“ angesehenen Neurowissenschaften haben an dieser neuen Akzeptanz von Meditation mit Sicherheit ihren Anteil. Die gegenwärtige Dominanz der Neuroforschung birgt jedoch auch die Gefahr eines Reduktionismus bzw. einer Funktionalisierung. Ein Zen-Sprichwort sagt: Der Finger, der auf den Mond zeigt, ist nicht der Mond. Und so bilden die Erkenntnisse, die im Tomographen gewonnen werden, allenfalls eine biologisch-strukturelle



Dr. Peter Malinowski

Perspektive dessen, was durch Meditation im Menschen geschieht, ab, denn sie erfassen allein den individuell-äußeren Blickwinkel, also die Strukturen des oberen rechten Quadranten.

Im Zuge der Schmerzforschung oder auch der Burn-out-Therapie werden diese „äußeren“ Einsichten zunehmend mit dem persönlichen Erleben, das Menschen im Zuge ihrer Meditationspraxis kultivieren, abgeglichen, so dass verstärkt auch die individuelle Innenperspektive (also der obere linke Quadrant) ins Spiel kommt. Allein die Tatsache, dass immer mehr Menschen meditieren und sich dadurch auch in ihrer Persön-



Prof. Dr. phil. Harald Walach

lichkeit verändern können (siehe Info-Kasten zu „Was passiert bei der Meditation?“), hat wiederum Auswirkungen auf ihre Wertvorstellungen und manifestiert sich auch in ihrem Handeln in der gesellschaftlichen Sphäre, was die beiden unteren, kollektiven Quadranten ins Spiel bringt. Das kann den Weg zu einer wirklich ganzheitlichen Betrachtung von Meditation ebnen, ist aber nicht zwingend, wie die kritischen Stimmen in der gegenwärtig stark aufflammenden Diskussion über Burn-out-Erkrankungen zeigen. Einige Mediziner warnen nämlich bereits vor der Gefahr, systemische Schwächen (z.B. der Arbeitswelt) zu individualisieren. Zugespielt könnte das auf die Folgerung hinauslaufen, dass es vielleicht gar nicht notwendig wäre, den Stress und Druck am Arbeitsplatz zu reduzieren, wenn Arbeitende nur genug meditieren, um diese Anforderungen auf der persönlichen Ebene besser zu kompensieren.

Ein weiterer Punkt: der teilweise recht funktionalistische Blick im wissenschaftlichen Umgang mit Meditation. Während die spirituellen Traditionen Meditation als große Erkenntnis- und Entwicklungspraxis begreifen, die, das legt der integrale Blick auf die Evolution von Bewusstsein nahe, den Raum des Wahrnehmbaren stetig erweitert, folgt Meditation in medizinischen Kontexten eher einer klar umrissenen Nutzenperspektive. Zwar weisen Wissenschaftler, die selbst über Meditationspraxis verfü-

gen, immer wieder darauf hin, dass sich die „Ergebnisse“ von Meditation nicht erzwingen lassen, sondern Absichtslosigkeit und Offenheit geboten erscheinen, doch hat selbstverständlich die Absicht, aus der heraus Menschen meditieren, immer auch einen Effekt – im Falle einer klaren „Zielperspektive“ einen möglicherweise begrenzenden.

Letztlich dürften diese gegenwärtigen Begrenzungen einer größtmöglichen Perspektive der Wissenschaft auf Meditation jedoch eher ein Übergangsstadium darstellen, denn je mehr Menschen meditieren, umso eher sind sie auch in der Lage, die von den Wissenschaftlern anerkannte Erfahrung des Einsseins, der Grenzenlosigkeit zu machen. Und diese Wahrnehmung kann (muss aber nicht) unser menschliches Selbstverständnis deutlich erweitern und in Folge dessen auch Werteprioritäten und gesellschaftliche Systeme verändern. ❖

Unter <http://meditation-wissenschaft.org/dokumentation-kongress-2010.html> gibt es eine Audio- und Videodokumentation zum Kongress „Meditation & Wissenschaft 2010“ mit Vorträgen der in diesem Artikel zitierten Wissenschaftler zum kostenlosen Download. Der Kongress fand im November 2012 bereits zum zweiten Mal statt und wird von der Oberberg Stiftung, Berlin, und der Identity Foundation, Düsseldorf, organisiert.



Dr. Nadja Rosmann ist Kulturanthropologin und arbeitet als Journalistin, Beraterin und wissenschaftliche Projektmanagerin vor allem zu den Themen Identität, Spirit und Business. Sie betreibt das Weblog [think.work.different: www.zenpop.de/blog](http://www.zenpop.de/blog).

Seit 2010 verantwortet sie die redaktionelle Betreuung der integralen perspektiven und ist Mitglied des Leitungsteams des Integralen Salon Frankfurt.

Positive Wirkungen von Meditation in Alltag und Beruf

In einer Umfrage untersuchte das Bender Institute of Neuroimaging (BION), Gießen, welche positiven Effekte von Meditation im Hinblick auf individuelle Leistungsfähigkeit, persönliche Unabhängigkeit und kreative Gestaltungskraft ausgehen. Befragt wurden Teilnehmer einer dreijährigen Weiterbildung, die neben Methoden der Persönlichkeitsentwicklung auch eine regelmäßige Meditationspraxis beinhaltet. Sie sollten einschätzen, welche Entwicklungen für sie mit der Meditation in verschiedenen beruflichen und alltäglichen Kontexten verbunden sind – in einer ersten Erhebung Ende 2008 sowie in einer Folgeerhebung ein Jahr später, um die Entwicklung innerhalb dieses Zeitraums zu dokumentieren.

Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick:

- **Leistungsfähigkeit:** 54 Prozent fühlen sich im Beruf leistungsfähiger (plus 22 Prozentpunkte)
- **Selbstgefühl und Authentizität:** 73 Prozent fühlen sich authentischer und mehr wie sie selbst (plus 12 Prozentpunkte).
- **Umgang mit Druck:** 52 Prozent können äußeren Anforderungen besser begegnen und standhalten (plus 8 Prozentpunkte).
- **Verhalten in Krisensituationen:** Nur noch 7 Prozent haben Schwierigkeiten, in Krisensituationen einen klaren Kopf zu behalten (minus 15 Prozentpunkte).
- **Abhängigkeit von äußeren Bewertungen:** Nur noch 15 Prozent gelingt es kaum, sich vom Urteil anderer unabhängig zu machen (minus 9 Prozentpunkte).
- **Sinnsuche im Job:** 68 Prozent suchen verstärkt nach dem Sinn in ihrem beruflichen Wirken (plus 12 Prozentpunkte).
- **Werte im Berufskontext:** 71 Prozent ist es ein Bedürfnis, in ihrer Arbeit ideale Werte zum Tragen zu bringen (plus 12 Prozentpunkte).

„Die Erhebung zeigt eindrucksvoll, wie Meditation innerhalb eines Jahres die Selbstwahrnehmung und die Kompetenz im Umgang mit Herausforderungen deutlich verbessert. In Zeiten, in denen sich immer mehr Menschen den äußeren Lebensumständen hilflos ausgeliefert fühlen, eröffnet Meditation somit einen Weg zu mehr Selbstbestimmung und Handlungsfähigkeit“, so Dr. Ulrich Ott vom Bender Institute of Neuroimaging.

Was passiert bei der Meditation? Stadien der Meditationspraxis aus wissenschaftlicher Sicht

In zahlreichen Studien haben sich fünf Stadien im Hinblick auf die Tiefe und Entwicklung der Erfahrungen Meditierender herauskristallisiert. In der ersten Phase nehmen Praktizierende vor allem Unruhe und Langeweile wahr und haben häufig mit Motivations- und Konzentrationsproblemen zu kämpfen. In der zweiten Phase setzt in vielen Fällen eine Entspannung ein – die Atmung wird ruhiger, Geduld und Ruhe nehmen zu und es stellt sich Wohlbefinden ein. In der dritten Phase entwickeln die Meditierenden eine grundlegende Konzentration, die mit Gleichmut, Achtsamkeit und der Fähigkeit, den eigenen Gedanken nicht mehr anzuhaften, verbunden ist. In der vierten Phase entfalten die Praktizierenden essenzielle Qualitäten wie Klarheit, Wachheit, Verbundenheit, Selbstakzeptanz oder

Hingabe. Die fünfte Phase schließlich ist gekennzeichnet durch eine Erfahrung der Nicht-Dualität – hier erschließen sich Meditierende die Dimension der Gedankenstille, des Einsseins, der Leerheit und Grenzenlosigkeit. Um in solche außergewöhnlichen Bewusstseinszustände zu gelangen, bedarf es jahrelanger Praxis, während sich die körperlichen und mentalen Beruhigungszustände schon nach einigen Wochen einstellen können. Nicht immer werden diese Erfahrungen als angenehm erlebt, mitunter können sie den Übenden überraschend irritieren und Ängste (z.B. Angst vor Überfällen aus dem Unterbewussten oder vor Kontrollverlust) hervorrufen. Unter der Obhut eines erfahrenen Lehrers sind Meditationsverfahren – im Vergleich zu Psychopharmaka – nebenwirkungsarm.

Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft

Erstmals klären internationale Experten aus Natur-, Sozial- und Geisteswissenschaften, wie die Achtsamkeit die Wissenschaft und die Gesellschaft verändern kann. Das Projekt steht unter Schirmherrschaft des Dalai Lama, der ebenfalls einen Beitrag verfasst hat.

Michael Zimmermann / Christof Spitz / Stefan Schmidt (Hrsg.)

Achtsamkeit

Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit einem Beitrag des Dalai Lama
Originalausgabe 2012.
352 S., Gb mit Schutzumschlag
€ 29,95 / CHF 39,90 ISBN 978-3-456-85154-9
E-Book € 26,99 / CHF 37,99



HUBER



www.verlag-hanshuber.com

Christliche Mystik – Kontemplation als spiritueller Erfahrungsweg

Christliche Mystik wird von vielen spirituell interessierten Menschen als befremdlich empfunden. Ganz einfach deshalb, weil schnell eine Verbindung zur Kirche und ihren bekannten traditionellen Strukturen hergestellt wird. Manche reduzieren Christliche Mystik auf eine magische oder mythische Ebene. Um hier für etwas Klarheit zu sorgen, möchte ich zur Aufklärung einige Aspekte benennen.

Worauf bezieht sich die christliche Mystik?

Natürlich auf die Bibel und die Aussagen von Christus. Diese müssen nun neu – im integralen Sinne – gedeutet werden.

Christliche Mystik bezieht sich im Wesentlichen auf Mystiker und Mystikerinnen wie Meister Eckhart, Johannes Tauler (deutscher Mystiker) oder Theresa von Avila, Johannes vom Kreuz (spanische Mystiker), um nur einige zu nennen.

An dieser Stelle noch ein Wort zu Meister Eckhart: Eckhart ist der deutsche Mystiker schlechthin (1260-1328). Er wird von Lehrern verschiedener Traditionen gleichermaßen anerkannt. Auch Ken Wilber zitiert ihn gern und häufig. Seine Predigten und Traktate empfinde ich als eine Art „Überdosis“. Man kann kaum mehr als einige Seiten auf einmal lesen.

Welche spirituellen Praktiken gibt es in der christlichen Mystik?

Es gibt, wie in anderen spirituellen Hochkulturen auch, verschiedene Praktiken. Eine spirituelle Praxis ist die so genannte „Kontemplation“. Im Kern ist damit ein Erfahrungsweg gemeint, der sich auf form- und gegenstandslose Meditation (im christlichen Kontext Kontemplation genannt) bezieht. In der Praxis der Kontemplation steht das „Sitzen in der Stille“ deutlich im Vordergrund. Kritiker meinen, dass die Kontemplation sich doch sehr an Zen-Meditation orientiert. Was Rahmen und Struktur angeht, stimmt

dies sicherlich auch. Aber, um hier eine Abgrenzung zum Zen vorzunehmen, Aspekte wie Leibarbeit, Sakraler Tanz, Körpergebet, heilendes Tönen und Gruppendialog gehören mittlerweile selbstverständlich zum Inhalt von Kontemplationskursen.

Was versteht man unter der Unio Mystica?

Die Unio Mystica steht für die direkte, unmittelbare Erfahrung der höchsten Wirklichkeit. Für die Christen ist das die Einheit und Vereinigung mit Gott (oder der Gottheit, wie Meister Eckhart sagt).

Evelyn Underhill, eine englische Mystikerin, gab 1928 eine klassische Definition, die zeitlos gültig ist:

„Mystik in reiner Form ist die Wissenschaft vom letzten und höchsten Mysterium, die Wissenschaft der Vereinigung mit dem Absoluten und nichts anderes als das.“

Der Mensch ist ein Mystiker, der diese Einheit erreicht, nicht der, der darüber spricht.

Nicht etwas zu wissen, sondern zu SEIN, kennzeichnet den wahren Eingeweihten.“

Welche Erfahrungsebenen gibt es in der christlichen Mystik?

In der christlichen Tradition werden in der Regel fünf Erfahrungsebenen benannt:

- **Oratio** (das mündliche Gebet)
- **Meditatio** (das betrachtende Gebet)
- **Contemplatio** (Gebet der Ruhe/Wahrnehmung des eigenen Seins)
- **Unio Mystica** (Erleuchtungserfahrung (Gipfelerfahrung, Satori))
- **Contemplatio in actio** (Weg und Frucht der kontemplativen Reise)

Ist christliche Mystik erfahrungsorientiert?

Die Antwort lautet: JA. Weil die Betonung auf dem liegt, was man wissen und erfahren kann, hat die Mystik Ähnlichkeit mit dem Empirismus der Naturwissenschaft. Beide beruhen auf Erfahrungen.

So wie die Naturwissenschaft sich auf das bezieht, was tatsächlich *ist*, bedeutet die mystische Erfahrung direkten Kontakt mit der höchsten Wirklichkeit oder Wahrheit. Deshalb besteht momentan ein größeres Interesse seitens der Naturwissenschaft (Quantenphysik) an Mystik als bei den Kirchen.

Ein Mystiker verlangt nicht, dass Sie einfach glauben. Er gibt Ihnen eine Reihe von Experimenten an die Hand, mit denen Sie seine Aussagen anhand Ihrer eigenen Erfahrung überprüfen können.

Das Labor ist Ihr eigenes Bewusstsein, das Experiment heißt Kontemplation.

Sie probieren es selber aus und vergleichen Ihre Testresultate mit denen anderer, die das Experiment auch schon gemacht haben.

Von diesem durch Konsens entstandenen „Pool“ an Erfahrungswissen aus gelangen Sie zu gewissen Gesetzen des Geistes, zu profunden Wahrheiten, wenn Sie so wollen. Und die Antwort lautet: GOTT IST.

(Ken Wilber)

Was suchen Menschen des 21. Jahrhunderts?

Menschen von heute fragen sich nach wie vor: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Genau wie wir Lehrer und Lehrerinnen, stellen



Menschen oder „Suchende“ aber auch die Fragen: Was hilft mir? Wie kann ich meinen Alltag mit all seinen Problemen besser bewältigen? Auf welchem Weg finde ich mich wieder?

Nach meiner Erfahrung wollen Menschen heute nicht unbedingt überlieferte Konzepte von Mystikern oder Mystikerinnen vorgesetzt bekommen, die häufig in einer Sprache geschrieben sind, die schwer zugänglich ist. Die Tradition sollte mit dem, was jetzt ist, in Verbindung stehen. Wir können uns auf sie beziehen, sollten aber nicht in ihr stecken bleiben. Ich denke, „suchende Menschen“ wollen einen Weg aufgezeigt bekommen, auf dem sie sich wiederfinden. Sie wollen frei von übermächtigen Lehrgebäuden einen ganz persönlichen Erfahrungsweg gehen. Sie sehnen sich außerdem nach einer Spiritualität, die in den Alltag führt. Sie wollen ihre Erfahrungen auch kognitiv verstehen und mit anderen teilen.

Es wird im spirituellen Jargon häufig vom „Marktplatz des Lebens“ gesprochen. Nur, mit welcher inneren Einstellung und mit welchem „Handwerkszeug“ gehe ich auf den Marktplatz? Es reicht eben nicht, eine „Erfahrung“ zu machen, sondern ich bin auch innerlich verpflichtet, mich anschließend zu ändern. Unsere Welt schreit förmlich nach Veränderung. Auch hier sind spirituelle Lehrer und Lehrerinnen aufgefordert, ihren Schülern und Schülerinnen zur Seite zu stehen und sie daran zu erinnern, dass Kontemplation kein Selbstzweck ist. Spirituell Lehrende können nur Lebendiges weitergeben, wenn sie sich selbst als Suchende verstehen und dies auch leben. Sie sollten sich immer wieder in Frage stellen und sich nicht scheuen, Neuland zu betreten.

Vision einer integralen Mystik

Der Begriff „integral“ steht für mich für Integration, für Evolution und für Ganzheitlichkeit. Jean Gebser (1905-1973) hat ihn im Wesentlichen geprägt. Er war Dichter, Sprachforscher, Mystiker und

Philosoph und wurde bekannt durch seine bahnbrechende Erkenntnis, dass sich sowohl das Bewusstsein des Menschen als auch seine Kultur im Verlauf der Zeit in einer fließenden, ineinander übergehenden, aber zugleich hierarchischen Abfolge von Phasen fortentwickelt hat. In seinem Hauptwerk *Ursprung und Gegenwart* hat Gebser ausführlich folgende Bewusstseinsstufen beschrieben: archaisch (instinktiv), magisch (egozentrisch), mythisch (traditionell), rational (modern), pluralistisch (postmodern) und integral (post-postmodern).

Die integrale Struktur ist die Bewusstseinsstufe, die in unserer heutigen Zeit die Spitze der Entwicklung ausmacht, und die, verbunden mit der Verankerung in der wahren Natur des absoluten Bewusstseins, dem Ideal einer integralen Verwirklichung oder Erleuchtung am nächsten kommt. Gebser führt in seinem Werk aus, dass sich Religiosität oder Spiritualität im Laufe der Zeit durch die oben genannten Wachstumsstufen entwickeln. Auf jeder dieser Stufen gibt es Einsichten über Gott, über Christus, über den Zusammenhang zwischen uns und unserer Kultur und Einsichten über uns selbst.

Vielleicht braucht es ein neues Verständnis von christlicher Mystik. Ein Verständnis, das Wachstum und Stufen beinhaltet. Wobei mir bewusst ist, dass es in der christlichen Tradition Mystiker und Mystikerinnen gegeben hat, die sich mit der Entwicklung der Seele beschäftigt haben. Dabei denke ich insbesondere an Teresa von Avila (1515-1582). Sie ist meine „Lieblingsmystikerin“. Ihr Klassiker „Die innere Burg“ ist immer noch ein lesenswertes Buch! Nur ist ihr Werk 500 Jahre alt. Ich wünsche mir daher ein Verständnis für Menschen des 21. Jahrhunderts, das verschiedene spirituelle Praktiken umfasst und gleichzeitig andere spirituelle Traditionen würdigt. Ein Verständnis, das sich nicht auf Gegebenem ausruht, sondern im Sinne von

Wachstum ständig hinterfragt und weiter entwickelt. Ein Verständnis, das aber auch offen ist gegenüber pädagogischen, therapeutischen, psychologischen, natur- und geisteswissenschaftlichen Ansätzen. Ein Verständnis, das darüber hinaus vorhandene Ansätze aus unserer abendländischen Geschichte wertschätzt und integriert.

Ein solcher Ansatz ist transrational. Er würdigt zwar seine Wurzeln, aber er gründet sich selbst in einer umfassenderen Sichtweise. Man kann diese Sichtweise integral nennen oder kosmozentrisch oder post-postmodern, doch auf die Benennung kommt es mir weniger an. Vielmehr geht es mir um einen lebendigen und wahrhaft gelebten Ansatz. Ein Ansatz, der über Religion und Tradition hinausgeht.

Zwischen Tradition, Moderne, Postmoderne und Post-Postmoderne müssen nicht zwangsläufig Gräben verlaufen. Wir können das Beste aus all diesen Epochen bewahren, ohne die Fehler und Einschränkungen, die wir im historischen Rückblick erkennen, zu wiederholen. Neben dem unterscheidenden Denken spielt dabei das mitfühlende Herz eine wesentliche Rolle. Auf der Herzebene sind wir eine Gemeinschaft von Menschen, die alle auf dem Weg sind. ❖



Helmut Dörmann, Jahrgang 1957, ist Gestalttherapeut und arbeitet als Koordinator für einen ambulanten Hospizdienst. Er ist spiritueller Lehrer für integrale Mystik im Würzburger Forum der Kontemplation. In seinem Wirken kombiniert er die Tradition der Christlichen

Mystik mit integraler Philosophie. Er absolvierte ein dreijähriges Training in buddhistischer Psychologie. Seit einigen Jahren ist er von der Idee einer Integralen Lebenspraxis begeistert und gibt dazu Kurse und Seminare. Er ist Leiter der Jahresgruppe „Integrale Spiritualität“ in Minden und im Leitungsteam von SIS (Schule für Integrale Spiritualität).

UND DANACH...? OCCUPY MYSTICISM

Es gibt wohl kaum ein Mitglied im Integralen Forum, das nicht schon einmal einen die Grenzen des Bewusstseins sprengenden, transzendenten Zustand erfahren hat. Manche in einer bestimmten Tradition, geleitet von einem spirituellen Lehrer; andere völlig unerwartet, kaum darauf vorbereitet, davon überwältigt. Andere wählen vielleicht die Abkürzung einer psychedelischen Drogenerfahrung, da sie sich davon die Lösung aller Probleme versprechen. Oft viel zu jung und ohne ein konsolidiertes Ich, sind diese Erfahrungen weit entfernt von der Möglichkeit, durch langjähriges Training oder auch durch spezielle Eignung zu einer willentlichen Ich-Aufgabe fähig zu werden. In absichtsloser Freude Konditionierungen zu überspringen, zuzulassen, dass im Bewusstsein Tür um Tür aufgestoßen wird.

Doch ist *danach* dann ein großes Zögern, die Erfahrung in Wort zu fassen, sofern sie überhaupt bereits eingeordnet werden kann; eine Angst, sie dadurch zu schmälern, ihr die Unmittelbarkeit zu nehmen. Jahrelange Recherche in den Quellen der Traditionen kann zeigen, dass ähnliche Phänomene schon vielfach registriert und auch benannt wurden, doch gibt es kaum eine Möglichkeit, sie in den konkreten Alltag unserer Zeit einfließen zu lassen.

Völlig neue Visionen

Mit Ken Wilbers Kapitelenden in *Eros, Kosmos, Logos* und später dann durch manche Stellen in *Einfach Das* durfte endlich zur Kenntnis genommen werden, dass auch ein naturwissenschaftlich geschulter Geist sich auf dieses Gebiet wagt, getragen von poetischer Dringlichkeit.

Eine Evolution der Bildsprache der mystischen Erfahrung zeigt sich im 20. und 21. Jahrhundert vor allem in völlig neuen Visionen: Wie die Mystiker früherer Zeiten das „Vokabular“, die Symbolik ihrer Erfahrungen aus der jeweiligen Religion schöpften, ermöglichen bereits seit 1989 technische Errungenschaften unserer Zeit den Blick auf die Erde vom Mond und hinein in andere Galaxien als Anker für entgrenzende Erfahrungen. Doch Vorsicht!

Die Einheitserfahrung des US-Astronauten Edgar Mitchell auf dem Rückflug vom Mond während der Apollo-14-Mission ist vielfach dokumentiert: http://www.bibliotecapleyades.net/ciencia/ciencia_consciousuniverse192.htm

„Ganz plötzlich wurde er aus seinem normalen Bewusstsein geschleudert und fühlte eine intensive Einheit, eine Verbundenheit mit dem Planeten Erde und dem Universum. Nie zuvor hatte er eine solche Erfahrung gehabt. Sein Ego und die äußere Welt verschmolzen.“

Der schmale Grat Zwischen präpersonal und transpersonal

Und doch würde Wilber genau hier mit der von ihm beharrlich postulierten *Prä/Trans-Verwechslung* ansetzen, in der ähnliche Phänomene unterschiedlicher Entwicklungsstufen gleichgesetzt werden. Wilber fordert eine Unterscheidung zwischen ozeanischer Einheitserfahrung, mit der das prä-personale Ich verschmilzt und in der es sich auflöst, und jener einer transpersonalen Hingabe – eine deutliche Schwelle für viele auch heute noch vom New-Age-Gedankengut Beeinflusste.

Die weitere Schilderung von Edgar Mitchells Erfahrung – „seine Gedanken schienen eine Wirkung auf die Außenwelt zu haben und die äußere Welt schien einen Einfluss auf seine Gedanken zu haben“ – könnte auf prä-personalen kindlichen Allmachtsfantasien gründen, ausgelöst vom Bild der „Mutter Erde“. Sie steht damit nicht notwendigerweise für eine non-duale Erfahrung, die bekanntlich das Ego selbst niemals haben kann.

Den metaphysischen Ballast hinter sich lassen

Nach seiner sicheren Rückkehr zur Erde gründete Edgar Mitchell im Jahr 1973 eine gemeinnützige Organisation namens „Institut der Noetischen Wissenschaften“, die sich dem Studium der Natur des menschlichen Bewusstseins widmet. Das Bild unseres leuchtend blauen, von weißen Wolken umspielten Heimatplaneten vor dem Hintergrund der Schwärze des Alls ist allerdings längst in das kollektive Bewusstsein eingegangen und zu einem Symbolträger mystischer Erfahrungen geworden, der beglückenden und zugleich unentrinnbaren Einheit von allem, was darauf lebt und wirkt und durchdrungen ist von einem pulsierenden Bewusstsein, das nur in Ausnahmezuständen erfahrbar ist.

Was ist nun mein Anliegen mit dieser Kolumne? Wie schon im Titel salopp angeführt: Warum poolen wir nicht unsere Erfahrungen als Mystiker der Post-Postmoderne, des Integralen, frei von metaphysischem Ballast, stellen uns mit offenem Herzen und kühn einem möglichen Reduktionismus durch die Sprache und tauschen uns konsequent in peer-to-peer-Gruppen aus. Die Ergebnisse können regelmäßig zumindest hier in einer Kolumne in den *integralen perspektiven* geankert werden. Wer will es wagen? ❖



Monika Frühwirth, 1968-1977 in New York, Kundalini Yoga, Buddhistische Geistesschulung, vergleichende Religionen. Ab 1989 Wild Goose Company, Gestalttherapie nach Paul Rebillot. Leitung der Arbeitsgruppen Ken Wilber in Wien seit 2001, Chefredaktion der *integralen perspektiven* 2006 bis 2010. Gründung des Weiblichen Integralen Bewusstseinsfeldes (W*IB) 2007. Seit 46 Jahren verheiratet, begeisterte Großmutter dreier Enkel.
mf@integralleslebenwien.at

Unsere Seele ist vielschichtiger als wir denken



Das Standardwerk in neuer Ausstattung

Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen
Durchgesehene Neuausgabe, 452 S. Klappenbroschur
€ 16,90 (D) € 17,40 (A) sFr 29,90
ISBN 978-3-491-42139-4 – Erscheinungsjahr 2009

- **Einführung in die Grundlagen der transpersonalen Psychologie und die Praxis des holotropen Atmens**
- **Eine »Landkarte« spiritueller Bewusstseinszustände und deren Bedeutung für Heil und Heilung der Seele**

Das neue Buch von Sylvester Walch:



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

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

Sylvester Walch,

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

Seminar

Transpersonale Selbsterfahrung und Holotropes Atmen

Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die gerne die Möglichkeiten ihres Bewusstseins für die eigene Entwicklung ausprobieren und therapeutisch nutzen möchten. Über die beschleunigte Atmung (holotropes Atmen nach Stanislav Grof), evokative Musik, prozessuale Körperarbeit und intuitives Malen wird in einem erweiterten Bewusstseinsraum die Transformation alter Lebensmuster, die Befreiung von Verstrickungen und der Zugang zum transpersonalen Selbst unterstützt.

Lebensgeschichtliche Themen, Geburtserlebnisse,

vorgeburtliche Erfahrungen und Aspekte der Seele, die über die gewohnten Raum- und Zeitgrenzen hinausgehen, können in diesen Sitzungen gegenwärtig sowie Zugänge zu mystischen und spirituellen Dimensionen des Daseins eröffnet werden.

Durch persönlichen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und in Kleingruppen, durch regelmäßige Meditationen und rituelle Übungen wird Aufarbeitung, Integration und Vertiefung möglich, sodass das erlebte in einem sinnvollen Bezug zum Alltag verstanden werden kann.

**8.3.-12.3.2013; 19.6.-23.6.2013
und 15.11.-19.11.2013**

Ort: Seminarhaus „Holzöstersee“
(Franking – Raum Salzburg)

Wunschtermin bitte bei der Anmeldung bekanntgeben

Kosten: € 600,-

Leitung und Anmeldung:

Dr. Sylvester Walch,
Bachstraße 3, D-87561 Oberstorf

T +49 8322 6611 E sylvester@walchnet.de
F +49 8322 6601 W www.walchnet.de

Einführungsliteratur:

Sylvester Walch: „Dimensionen der menschlichen Seele. Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen“, Neuausgabe, 452 Seiten, Düsseldorf 2009. Patmos.

Integrale Achtsamkeit

Achtsamkeit (oder Mindfulness) hat in vielen spirituellen und kontemplativen Traditionen einen hohen Stellen- und Praxiswert. In der buddhistischen Tradition, aber nicht nur dort, wird mit Achtsamkeit

„diejenige geistige Einstellung und Fähigkeit gemeint, bei der ein breites und gleichmütig-akzeptierendes Achtgeben auf alle Phänomene gepflegt wird, die – wie gewöhnlich gesagt wird – ‚im Geist‘, ‚in der Wahrnehmung‘ oder ‚im Bewusstsein‘ auftauchen.“¹

1 Aus: <http://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit>

Doch was genau bedeutet Achtsamkeit, worauf ist sie gerichtet, und was kann man mit ihr erkennen bzw. vertiefen – und was nicht? Die integrale Landkarte mit ihren vier Quadranten gibt uns vier Grundperspektiven als Hauptorientierungen und Achtsamkeitsbereiche.

Bereich 1 – subjektiv-innerlich (der obere linke Quadrant)

Dieser Bereich lädt zur Achtsamkeit gegenüber der eigenen Innerlichkeit ein, und er ist das klassische Betätigungsfeld von Meditation. Ich kann meine Wahrnehmung nach innen richten und aufmerksam sein für das, was ich dort wahrnehme. Ich kann im Kontakt mit anderen Menschen und Wesen und mit der Außenwelt gleichzeitig meine Innenwahrnehmung halten und mich ihr achtsam widmen. Achtsamkeit bedeutet hierbei ein Im-Kontakt-Sein mit mir selbst und meinem Wahrnehmungsstrom. Was ich dabei nicht sehe, und darauf hat Ken Wilber hingewiesen, sind die Hintergrundstrukturen meines Bewusstseins und die Mechanismen meiner eigenen Psychodynamiken.² Um diese zu erkennen, reicht eine allein phänomenologische Achtsamkeit nicht aus. Bewusstseins- und Charakterstrukturen (wie z. B. introvertiert, extrovertiert, traditionell, modern, postmodern usw.) erhellen sich mir erst im Austausch und Vergleich mit anderen Menschen und über eine Reflektion meiner eigenen Denkweise und Weltansichten. Da diese Strukturen sich im Laufe meines Lebens entwickelt haben, ist das – achtsame – Studium entwicklungspsychologischer Modelle ein Weg der Bewusstwerdung in diesem Bereich. Ähnliches gilt für die Psychodynamiken wie z. B. die Dynamik von Verdrängung/Projektion oder Verdrängung/Symptomatisierung, die auch erst durch das Verstehen und Entschlüsseln der Dynamiken des eigenen Bewusstseins in den Bereich der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit gelangen.

Bereich 2 – gemeinschaftlich-innerlich (der untere linke Quadrant)

Ähnlich wie im Bereich 1 stoßen wir in diesem Bereich auf Inhalte, Strukturen und Dynamiken des Bewusstseins, doch hier geht es um Intersubjektivität und Gemeinschaft als das, was

² Wilber spricht in diesem Zusammenhang von den „3 S“ des Bewusstseins, den Phänomenen und Zuständen (states), den Strukturen (structures) und den Psychodynamiken und Schatten (shadow).

Menschen und Wesen miteinander austauschen und teilen. Achtsamkeit in diesem Bereich erfordert Dialog, Kommunikation und Kommunion, um im Austausch zu erleben, was uns miteinander verbindet, vor welchem (z. B. kulturell-gemeinschaftlichen) Hintergrund ein Austausch stattfindet und welche Dynamiken dabei auftreten. Hier verlassen wir den klassischen Bereich einer monologisch-innerpsychischen Achtsamkeit auf dem Meditationskissen und stürzen uns in das Abenteuer von Beziehung und Begegnung.

Bereich 3 – individuell-äußerlich (der obere rechte Quadrant)

In diesem Wahrnehmungsbereich richtet sich die Aufmerksamkeit nach außen, auf die „Dinge des Lebens“, und dies ist die Perspektive aller Naturwissenschaften. Dies bedeutet nicht, dass die anderen Perspektiven verlassen werden müssen – alle Perspektivräume sind immer gleichzeitig vorhanden, doch jetzt geht es nicht um Subjektivität oder Intersubjektivität, sondern um Objektivität dessen, was sich „dort draußen“ in der Welt zeigt, gesehen mit den bloßen Augen oder durch technische Hilfsmittel wie Fernrohr oder Mikroskop. In diesem Sinne erfordert auch eine naturwissenschaftliche Arbeit Achtsamkeit und Wahrnehmungsorgfalt.

Bereich 4 – systemisch-äußerlich (der untere rechte Quadrant)

Das gleiche gilt für den vierten Wahrnehmungsraum, der ebenfalls nach draußen schaut, jetzt aber nicht mehr die Einzeldinge im Blick hat, sondern deren Zusammenhänge und systemische Vernetztheit. Es erfordert eine besondere Aufmerksamkeit oder Wahrnehmung, um z. B. ökologische oder wirtschaftliche oder politische Zusammenhänge zu erkennen, wie das die Systemwissenschaften tun.

Achtsamkeit integral

Mit der Verbindung dieser vier Erkenntnisbereiche und der Praxis von Achtsamkeit gehen wir weit über das im Zitat erwähnte Achtgeben auf die Phänomene im Bewusstsein hinaus, und selbstverständlich steht es jedem frei, Achtsamkeit so zu verwenden, wie er oder sie das möchte. Was bei einer hier skizzierten integralen Achtsamkeit im Vordergrund steht, ist der

Die integrale Achtsamkeitspraxis verbindet Wissen und Fühlen zu einer umfassenden Erfahrung all unserer Lebensdimensionen.

Bewusstwerdungsaspekt. Alle oben erwähnten Perspektiven sind unterschiedliche Perspektiven auf *ein* Ereignis, und sie alle helfen dabei, dieses Ereignis so umfassend wie möglich zu verstehen.

Dies machen wir uns am Beispiel eines Gedankens klar, der uns durch den Kopf geht und zum Objekt unserer Achtsamkeit wird.

- Der Gedanke ist ein subjektives individuelles Bewusstseinsphänomen: Ich denke, also bin ich, der Gedanke ist das, was er ist, und ich nehme ihn als solchen wahr.
- Der Gedanke ist Ausdruck einer individuellen Bewusstseinsstruktur: So wie jemand psychologisch strukturiert ist, so denkt er oder sie – z. B. optimistisch – das Glas ist halbvoll.
- Der Gedanke ist in die Dynamiken des Bewusstseins eingebunden und bedarf der Interpretation und Deutung.
- Der Gedanke entsteht erst in und aus einem Beziehungskontext: Ein Ich wird zum Ich durch ein Du.
- Der Gedanke ist das Ergebnis intersubjektiver, gemeinschaftlich geteilter kultureller Hintergrundstrukturen: Unsere Kulturen und Meme denken durch uns.
- Der Gedanke entsteht aus der Vernetzung neuronaler Prozesse und eines sich selbst organisierenden Gehirns: Mein sich selbst organisierendes Gehirn denkt den Gedanken.
- Ein Gedanke ist das Ergebnis eines Reiz-Reaktions-Mechanismus: Auf diesen Reiz folgt jener Gedanke.
- Ein Gedanke ist das Ergebnis einer sozial organisierten Semantik: Ein Gedanke erscheint in mir entsprechend der Codiertheit der gesellschaftlichen Funktionssysteme.
- Ein Gedanke ist das Produkt der jeweiligen herrschenden soziökonomischen gesellschaftlichen Bedingungen: Es ist das materiell-soziale Sein, welches das gedankliche Bewusstsein bestimmt.

Für eine integrale Achtsamkeit reicht die Bewusstwerdung „im Geist“ allein nicht aus, sondern ist eine der vielen unterschiedlichen Perspektiven von innerlich-äußerlich und individuell-kollektiv. Fasst man unter dem Begriff der Schattenarbeit nicht nur die Aufdeckung von Verdrängtem auf, sondern eine möglichst umfassende Wahrnehmungsperspektive, die „alles“ beinhaltet, dann ist eine integrale Achtsamkeit im erwähnten Sinn auch eine Schattenarbeit zur Aufhellung von Erkenntnisperspektiven, die bisher außerhalb des eigenen Wahrnehmungshorizontes lagen.

Achtsamkeit konkret

Wie könnte ein Achtsamkeitsweg unter Berücksichtigung all dessen aussehen? Beginnen wir einfach mit der Bewusstwerdung unserer eigenen Bewusstseinsinhalte, z. B. durch Meditation und Kontemplation. Eine Umfrage unter Freunden „Wie würdest du mich charakterisierend beschreiben?“ könnte uns darüber hinaus Aufschlüsse über Strukturen unseres

Bewusstseins geben, derer wir uns selbst nicht bewusst sind. Wenn beispielsweise ein allgemeiner Tenor einer derartigen Umfrage wäre, „Du bist ein prima Mensch, reagierst manchmal jedoch neurotisch und egozentrisch“, dann ist die Wahrscheinlichkeit einer neurotischen Bewusstseinsstruktur auf einer egozentrischen Bewusstseinsstufe recht hoch, auch wenn man im eigenen subjektiven Erleben davon nichts spürt.

Achtsamkeit im gemeinschaftlichen Bereich wäre ein immer bewussteres und reflektierteres Erleben der eigenen Beziehungen zu anderen Menschen (z.B. Freundschaft, Familie, Arbeit, Gemeinde, Nation). Wir fühlt es sich an, in Beziehung zu sein, und was ist das Geheimnis gegenseitigen Verstehens? Auch dieses Miteinander findet innerhalb von (Entwicklungs-) Strukturen statt, denen ich meine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schenken kann. Wenn mir beispielsweise durch eine Paartherapie klar wird, dass die Beziehung, in der ich lebe, überwiegend als eine funktionale Interessengemeinschaft und ohne Emotionalität gelebt wird, dann kann ich dies, in dem ich mir dessen bewusst werde, bewusst ändern.

Ebenso bedeutend für mein Leben können Erkenntnisse sein, die ich durch das einfache Beobachten meines Verhaltens, z. B. durch eine Videokamera gewinne. Der objektive Blick auf einen selbst ist oft ebenso ernüchternd wie erhellend (und auch erheiternd). Weniger offensichtlich, doch ebenso bedeutend sind die Erkenntnisse der Neurophysiologie und der Autopoiese. Achtsamkeit in diesem Bereich kann beispielsweise durch die Lektüre von Büchern wie *Der Geist fiel nicht vom Himmel*³ oder *Biologie der Angst*⁴ entstehen, durch die wir erkennen, in welchem Maße neuronale Strukturen und Muster unser Bewusstsein und unter Verhalten steuern.

Den systemischen Aspekten unsere Seins können wir uns achtsam über die Soziologie nähern. Seit Karl Marx ist der bedeutende Einfluss der soziökonomischen Systeme, in denen wir leben, auf unser Bewusstsein sprichwörtlich geworden. Etwas verborgener, doch nicht weniger wirksam sind die Einflüsse, die im Inneren von Systemen wirken, jedoch von außen betrachtet werden können. Niklas Luhmann beispielsweise hat durch seine Arbeit diese Perspektive enorm bereichert und erhellt. Die systemtheoretischen Perspektiven geben uns Auskünfte über so bedeutende Themen wie Vertrauen, Liebe, Macht, Religion, Moral und Protest, die wir durch noch so viel Achtsamkeit in anderen Bereichen nie erlangen könnten.

Kopf und Herz

Die integrale Achtsamkeitspraxis verbindet Wissen und Fühlen zu einer umfassenden Erfahrung all unserer Lebensdimensionen, bei der wir uns empathisch mit uns selbst als einem fühlenden Subjekt, mit anderen Menschen und Wesen als empfindende Weggefährten und mit der äußeren Welt als einem belebten Universum verbunden fühlen. ❖

3 Hoimar von Ditfurth, dtv

4 Gerald Hüther, Vandenhoeck

OSHO und seine aktiven Meditationen aus integraler Sicht

Als ich als DDR-Bürger Anfang der 1980-er Jahre auf Bhagwan Shree Rajneesh (später Osho genannt) stieß, hatte ich schon mehrere Jahre Zen-Praxis hinter mir: stundenlanges Sitzen mit schmerzenden Knien in der Hoffnung, dass durch das Starren auf die weiße Wand irgendwann der Verstand die Klappe halten und eine ewige, stille Seligkeit einkehren würde. Auslöser meiner ersten Konversion war das Gespräch zweier Wessies, die mich beim Trampen von Magdeburg mit nach Halle nahmen. Es stellte sich heraus, dass sie Brüder waren und beide auf der spirituellen Suche – wenn auch auf verschiedenen Wegen. Der erste erklärte mir sehr ernst und wortreich, warum er schon viele Jahre Zazen praktiziere. Seine Motivation und Beschreibung deckte sich ziemlich mit meinen eigenen Erfahrungen.

Als ich dann den anderen fragte, warum er bei Bhagwan gelandet sei, bemerkte er grinsend, dass er ja eigentlich dasselbe mache – er brauche es nur etwas lustiger und sinnlicher. Das war für mich ein schlagendes Argument. Auf diese Weise hörte ich zum ersten Mal von Osho und seinen aktiven Meditationen.

Osho – ein Vorreiter postmoderner Spiritualität

Vielen ist Osho wohl hauptsächlich als polarisierender Sex-Guru und Rolls-Royce-Liebhaber bekannt. Heute, mit dem Abstand von 20 Jahren und der integralen Landkarte im Hintergrund, ist es sicher leichter, ihn und seine Neo-Sannyas-Bewegung angemessen zu beurteilen. Rückblickend kann man feststellen, dass er – auch ohne Wilbers Landkarte zu kennen – in seiner spirituellen Arbeit schon ziemlich integral war. Ich kenne kaum einen spirituellen Meister, der so lupenrein postmoderne Spiritualität verkörpert hat, mit all ihren Fortschritten im Verhältnis zu früheren Ebenen. Dazu gehört seine geradezu lustvolle Entzauberung religiöser Mythen, weshalb er sich liebend gerne mit den Vertretern prärationaler Religionen anlegte bzw. sie in Witzen auf die Schippe nahm.

Im Gegensatz zu anderen Gurus dieser Zeit, die zwar viel indische Exotik, aber doch eher prärationale Ansichten verbreiteten, löste sich Osho weitgehend von lokalen und temporären Traditionen und propagierte eine moderne, auf das Wesentliche reduzierte Spiritualität (die die persönliche Erfahrung durch Meditation anstatt eines Glaubens in den

Mittelpunkt stellte). In seinen Lectures über Buddhismus, Hinduismus, Christentum, Islam und viele andere Religionen vertrat er einen konsequent pluralistischen Ansatz. Es gelang

ihm immer wieder – ohne dass es damals Wilbers Begriffe wie „Oberflächen- und Hintergrundstruktur“ schon gegeben hätte – hinter allen kulturellen Eigenarten der verschiedenen Richtungen den universellen mystischen Kern sichtbar zu machen.

Auf der anderen Seite waren da natürlich auch die Einschränkungen, die der pluralistischen Ebene zueigen sind: Seine Spiritualität kannte viele Zustände, aber keine Ebenen, und sein Narzissmus könnte ein Musterbeispiel für Boomeritis sein. Ähnlich wie die humanistische Psychologie der 1970-er Jahre neigte auch er in dem Bemühen, den westlichen Intellektuellen wieder Körper und Gefühl nahezubringen, zu einer Überreaktion

GEGEN den Verstand. Das führte bei vielen seiner Anhänger zu dem Irrtum, man müsse sich den Verstand amputieren, um die Wahrheit zu finden – die typische Prä-Trans-Verwechslung.

**Disziplin ist wichtig,
aber Meditation soll auch Spaß machen.**

Erleuchtung auf dem Marktplatz der Welt

Osho war auch einer der Ersten, der statt dem mythischen „entweder-oder“ ein „sowohl-als-auch“ in der spirituellen Praxis postulierte: Da alles, was ist, göttlich ist, schließen sich spiritueller Weg und irdischer Genuss nicht aus, sondern können sich ergänzen – es gibt keinen Grund, der Erleuchtung willen der Welt zu entsagen. Disziplin sei wichtig, um regelmäßig zu meditieren – aber es soll auch Spaß machen.

Durch seinen pluralistischen Ansatz half Osho, den Schatz spiritueller Techniken, den die verschiedenen Religionen angesammelt hatten, einem großen Publikum zugänglich zu machen. So konnte man in seinem Ashram in Poona nebeneinander buddhistische, hinduistische und Sufi-Meditationen sowie tantrische und schamanische Techniken praktizieren. Er betonte immer wieder, dass man – nur weil man die Methode einer bestimmten Religion benutzt – noch lange nicht verpflichtet ist, auch deren Interpretationsmodelle kritiklos zu übernehmen.



Osho (Foto: www.oshorajneesh.com)

Bewegung als Tor zu spiritueller Tiefe

Aus der Einsicht, dass wir westlichen Sucher durch unsere starke kognitive Orientierung kaum Zugang zu unserem individuellen Schatten bzw. zu subtileren Zuständen haben, begann Osho, eigene Meditationstechniken zu entwickeln, speziell die aktiven Meditationen, die aus mehreren, genau aufeinander abgestimmten Phasen bestanden. Oshos Ansicht nach führt der Weg vom Grobstofflichen in immer feinere Bereiche bis zuletzt in die Leerheit und Stille – so, wie auch Wilber die Entwicklung über die Zustände charakterisiert. Dieser Weg findet sich sowohl in der Auswahl verschiedener Meditationen über einen längeren Zeitraum als auch innerhalb jeder Meditation. Osho empfahl, mit aktiven, relativ groben Meditationen (z.B. seiner „Dynamischen“) zu beginnen und diese so lange zu praktizieren, bis man das Gefühl habe, ihr Potential ausgeschöpft zu haben (mindestens aber 21 Tage).



Phasen der „Dynamischen Meditation“ (Quelle: New Earth Records)

Bewegung kann der stillen Meditation eine ungeahnte Tiefe verleihen.

In den sieben Jahren (bis 1990), die ich Sannyasin war, konnte ich beobachten, dass es nach längerem Praktizieren immer einen Zeitpunkt gab, wo mir eine Technik als „zu grob“ erschien und ich auf eine subtilere wechselte, bis ich am Ende nur noch in Stille saß. Doch hatte dieses Zazen/Vipassana eine völlig andere Qualität als am Anfang meiner spirituellen Suche.

Ähnlich ist der Ablauf innerhalb einer solchen Meditation: Die eigentliche Meditation ist immer die Stille-Phase am Ende. Da eine wirkliche innere Stille von vielen „Westmenschen“ aber nicht aus dem Stand realisiert werden kann, wird sie durch aktive Phasen vorbereitet.

„Dynamische Meditation“

Die „Dynamische Meditation“ ist Oshos wohl berühmteste Schöpfung. Er hat einmal dazu bemerkt, dass 10 Minuten bewusster Verrücktheit am Tag die beste Psychiatrie-Prävention sei. Die „Dynamische“ ist eine Methode, die sich schwerpunktmäßig an den persönlichen Schatten wendet – sozusagen eine spirituelle Praxis mit inkludierter Kurzzeittherapie. Normalerweise wird sie gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen gemacht.

In der ersten Phase wird der Körper total mit Sauerstoff aufgepumpt, indem man mit vollem Körpereinsatz chaotisch ausatmet. Dadurch wird das sensomotorische Selbst aktiviert. Die zweite Phase ist dem ungehinderten Gefühlsausdruck gewidmet: Alles, was sich aufgestaut hat oder verdrängt wurde, darf unzensuriert ausgedrückt werden – Weinen, Lachen, Schreien, Um-sich-Schlagen, Zappeln, Grimmassieren – eine vollkommene Befreiung des emotionalen Selbstes (lediglich Gewalt gegen sich, andere oder die Umwelt ist verboten).

Huh! Der Körper wird zu einem Fließen im erweiterten Bewusstseinsraum.

In der dritten Phase kommt es zu einem Umschalten von den Ebenen des manifesten ICHs zu den subtileren Bewusstseinszuständen: Zehn Minuten springt man mit erhobenen Armen und schreit jedes Mal beim Aufkommen „Huh!“. Normalerweise ist man nach wenigen Minuten am Ende seiner Kräfte – doch wenn man über diesen Punkt hinaus geht, gibt es ein Phänomen, das „second wind“ genannt wird: Man identifiziert sich mit einem größeren Bewusstseinsraum (eine Schutzreaktion, um den Schmerz auszuhalten), IN DEM der Körper plötzlich wie ein Flummi ganz leicht und wie von selbst weiterspringt. Irgendwann ertönt in der Musik ein „STOP!“ und man bleibt wie angewurzelt stehen. Jetzt beginnt die eigentliche Meditation, indem man die nächsten 15 Minuten seinen Atem und die Energieströme beobachtet: Der ganze Körper ist ein einziges Fließen innerhalb des erweiterten Bewusstseinsraumes, eher ein flüssiger Prozess denn ein festes Ding. Als letztes gibt es eine Tanzphase, die einen aus dieser doch sehr heftigen Meditation wieder in den Alltag holt.

Vielleicht schütteln Sie den Kopf, wenn Sie das lesen und fragen sich: „Mein Gott, wie kann man sich das nur antun?“ Dazu kann ich nur sagen: Die ersten drei Tage „Dynamische“ waren immer eine Quälerei – danach entfaltete diese Meditation ein wahres Suchtpotential. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich jemals sonst so wenig Schlaf brauchte und über den Tag so energievoll und ausgeglichen war wie in den Zeiten, in denen ich regelmäßig die „Dynamische“ praktiziert habe.

„Kundalini-Meditation“

Als zweites Beispiel möchte ich die „Kundalini-Meditation“ beschreiben, da hier die Wirkung über die Zustände stärker im Mittelpunkt steht. Sie ist viel sanfter und man macht sie am Spätnachmittag, um die Tagesereignisse zu integrieren. Auch wenn sie längst nicht so berühmt ist, so ist sie vielleicht die beliebteste aller Osho-Meditationen und hat sich unter dem Namen „Schüttelmeditation“ auch in unser Gesundheitswesen eingeschlichen. Richtig ausgeführt ist sie der pure Genuss. Die erste Phase beginnt damit, dass man den Körper ganz leicht aus den Knien heraus vibrieren lässt – so, als ob man im Winter frierend an der Straßenbahnhaltestelle steht und vergessen hat, die Knie durchzudrücken. Man kann dabei in die Vorstellung gehen, dass sich alles, was man am Tage erlebt hat, „zurechschüttelt“, seinen richtigen Platz findet. Dies führt zu einer Entspannung der gesamten manifesten Person: Körper, Gefühl und Verstand.



Das Subtile kann sich im Körper frei ausdrücken, während das Ich-Bewusstsein zum Zuschauer wird.

Nach dem Musikwechsel beginnt man, den Körper tanzen zu lassen – die Betonung liegt auf „lassen“, da es nicht um einstudierte Tanzschritte oder die Schönheit von Bewegungen geht, sondern darum, dass das Subtile sich durch den Körper frei ausdrücken kann. Es ist, als ob man einem Bewusstsein, das Nicht-Ich ist, seinen Körper überlässt, während das Ich-Bewusstsein einfach nur zuschaut. Das klingt ganz simpel,

ist für viele Menschen aber eine echte Herausforderung. In der nächsten Phase bleibt man in der klassischen Version stehen, legt die Hände auf das Herz und lässt sich von einer sehr sanften Musik tragen. Den Raum, der dadurch geöffnet wird, würden wir in der integralen Sprache als „tiefer subtil“ bezeichnen, vielleicht auch als Big Heart. Die letzte Phase ist dann das Eintreten in den kausalen Zustand: gegenstandslose Meditation im Sitzen in Stille.

Wirksamkeit unter integralen Vorzeichen

Dies waren zwei Beispiele, die deutlich machen, wie Osho verschiedene Bewusstseinsräume in seinen Meditationen berücksichtigt hat, ohne sie so klar zu benennen, wie es mit Wilbers Modell möglich ist. Es lohnt sich auch heute noch, in „Das orangene Buch“ zu schauen. Darin sind über 100 Meditationstechniken beschrieben – sowohl von Osho selbst kreierte als auch solche aus anderen Religionen – so dass es auch nach vielen Jahren noch eines der besten und umfassendsten Meditationshandbücher ist. Für viele dieser Meditationen gibt es spezielle, unterstützende Musik. Für Oshos Nadabrahma und Kundalini habe ich mir vor einigen Jahren erlaubt, neue Tracks zu mixen, weil die Original-Musik aus den 1970-er Jahren (des Komponisten Deuter, eine Liste aller Osho-Meditations-CDs inkl. Hörproben findet sich unter www.silenzio.de, Suchbegriffe „Osho“ plus „Deuter“) meinen Patienten „zu verstaubt“ klang. Man kann sie sich von meiner Soundcloud-Seite (siehe unten) runterladen. All diese Meditationstechniken haben nichts von ihrer Wirksamkeit verloren, so dass es sinnvoll ist, sie auch im integralen Kontext einzusetzen. ❖



Wulf Mirko Weinreich (Jahrgang 1959) beschäftigt sich seit seinem 16. Lebensjahr mit spirituellen Fragen. 1985 gründete er ein illegales Osho-Meditationszentrum in Leipzig. Nach der Wiedervereinigung Deutschlands studierte er Psychologie (Abschluss Dipl.-Psych.) sowie Religionswissenschaft, Ethnologie und Sinologie. Als Therapeut arbeitet er vor allem mit Interventionen der Humanistischen, Systemischen und Transpersonalen Psychotherapie sowie mit spirituellen Methoden. 2005 erschien sein Buch „Integrale Psychotherapie“ (Heiligenfelder Forschungspreis des DKTP). Seitdem hält er Referate und Vorlesungen zu integralen Themen. Bis 2008 war er maßgeblich am Aufbau der Drogenabteilung in der „Fachklinik am Kyffhäuser“ beteiligt. 2009 erschien „Das andere Totenbuch“. Aktuell ist er in eigener Praxis in Leipzig tätig.

Praxis: <http://www.psychotherapie-in-leipzig.de>

Theorie: <http://www.integrale-psychotherapie.de>

Musik: <http://soundcloud.com/dj-mt-space/sets>

Ich sitze in einem leicht verdunkeltem Raum, die Luft ist erfüllt vom Duft von Räucherstäbchen. Zehn Personen sitzen im Kreis mit gekreuzten Beinen auf Kissen auf dem Boden und haben die Augen geschlossen. Die meisten tragen bequeme Jogginghosen und haben sich in eine Decke gehüllt. In der Mitte des Kreises steht ein Blumenstrauß. An der Wand eine Art Altar mit Kerzen... – Das absolute Horror-Szenario für viele Business-Leute, die aus einem eher konventionellen Kontext kommen...

Ich meditiere inzwischen seit mehr als 20 Jahren. Täglich. Meist morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Abendessen, jeweils mindestens 20 Minuten. Als ich 1990 mit Vera, meiner Frau, nach Bad Homburg gezogen bin, suchten wir einen neuen Arzt, der offen war für Naturheilverfahren, und entschieden uns für einen praktischen Arzt, der auch Homöopathie und Ayurveda anbot. Dieser empfahl mir, zur Stressreduzierung regelmäßig zu meditieren, genauer gesagt, TM (Transzendente Meditation) zu praktizieren. Das wäre für mich als „Denkarbeiter“ (ich war damals Leiter der Software-Entwicklung) besser und leichter als andere Methoden wie etwa Autogenes Training. Anhand von Ergebnissen aus Studien über die TM¹ zeigte er mir, dass Langzeit-Meditierende deutlich gesünder sind als Nicht-Meditierende. Auch auf die indisch-traditionelle Form der halbstündigen Meditationseinführung mit Räucherstäbchen, Blumenzeremonie und Sanskrit-Gesang wies er mich umsichtig hin – sonst wäre ich wohl beim Betreten des Raums beim Anblick des Altars „schreiend“ wieder rausgelaufen.

Menschen abholen, wo sie sind

Mein Fazit aus heutiger Sicht: Er hat es wunderbar verstanden, mich in meiner rationalen Welt abzuholen und mich davon zu überzeugen, dass Meditation genau richtig ist. Einige Monate später gehörte die Meditation zu meinem Tagesablauf wie Essen und Schlafen dazu. Und hat bei mir (und meiner Frau) viel verändert. Dass ich heute Integraler

Coach und Ausbilder bin und nicht mehr (IT-)Manager, führe ich insbesondere auf die regelmäßige Meditation zurück.

Daher bin ich aus meiner eigenen Erfahrung sehr überzeugt, dass Meditation etwas Gutes ist, und möglichst viele Menschen meditieren sollten. Und sei es nur, um gesünder zu werden (was mein erster Antrieb auch war). Aber auf jeden Fall immer dann, wenn ich mich in meiner Persönlichkeit weiterentwickeln möchte.

Die traditionellen, östlichen Formen wie u.a. Atem- oder Mantra-Meditation fallen insbesondere Managern mit hoher Arbeitsbelastung sehr schwer. Auch wenn sie im Coaching oder Seminar für sich die Überzeugung gewonnen haben, dass ihnen das gut tun würde. Nur wenige bringen jedoch genügend Disziplin auf, es solange regelmäßig zu tun, bis es nach einigen Monaten zur Routine wird. Leichter fällt es, wenn man die erste Zeit mindestens einmal pro Woche gemeinsam in einer Gruppe meditiert, die idealerweise von einem erfahrenen Meditationslehrer geleitet wird (so habe ich auch angefangen). Da gerade Einsteiger neue, teilweise verwirrende Erfahrungen in der Meditation machen, ist der Austausch sehr wichtig. Aber die Gruppen-Meditation müsste in ihrer Form – zumindest für Einsteiger – *business-like* sein (konventionell-eingerichteter Raum mit Stühlen, rationale Erklärungen, einfache Anleitung) und nicht zu „postmodern“ (wie im Beispiel am Anfang dieses Artikels). Leider kenne ich solche Gruppen nicht, noch nicht einmal in Bad Homburg oder im Frankfurter Raum.²

Westliche Methoden für Einsteiger

Aber es gibt ja inzwischen auch „westliche“ Formen der Meditation wie den *Big Mind/Big Heart*-Prozess von Genpo Roshi oder spezielles *Brainwave Entrainment*. Durch einen Big Mind-Prozess kann eine ganze Gruppe im Dialog mit dem *Facilitator* das erste Mal eine Erfahrung von Leere, Grenzenlosigkeit und Zeitlosigkeit machen und damit ein Gefühl bekommen, wohin die Reise beim Meditieren gehen kann. Selbst Personen, die noch nie meditiert haben, kommen in den meisten Fällen „in den Big Mind“ und erfahren hier „unendliche“ Ruhe und Gelassenheit.

Brainwave Entrainment-CDs beeinflussen, durch die Messung von Gehirnwellenmustern belegt, das Gehirn durch spezielle Töne und Tonsequenzen. Durch das Anhören unterschiedlicher Stücke können Entspannungs- und Meditationszustände erzeugt werden. Man wird, ohne etwas tun zu müssen, innerhalb von 20 Minuten quasi „runtergefahren“. Diese bequeme Art ist im Business oft ein idealer Einstieg in die Meditation. Wenn ich meinen Klienten eine Demo-CD mitgebe, erhalte ich in vielen Fällen ein positives Feedback.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage unter dem Menüpunkt Medien/Wissen. ❖



Rolf Lutterbeck – Integraler Unternehmenscoach, Berater und Ausbilder. Seit Anfang 1996 ist er selbstständiger Managementberater, Coach und Trainer. Seine ganzheitliche Vorgehensweise orientiert sich insbesondere am integralen

Ansatz von Ken Wilber und den Systemischen Prinzipien nach Prof. Varga von Kibéd. Er bietet Ausbildungen zum Strukturaufsteller, zum Integralen Coach und zu Integralelem Handeln an. Er gehört dem erweiterten Vorstand des Integralen Forums an. www.RolfLutterbeck.de, E-Mail: info@rolfl.de

¹ Ken Wilber weist in seinen Büchern mehrmals auf die TM-Studie von Alexander hin.

² Wobei die wöchentliche Gruppenmeditation von *EnlighthNext* dem schon sehr nahe kommt.

Wir sind der kommende Buddha! Integrale Spiritualität gemeinsam gestalten

Kennst du auch das Glücksgefühl, wenn du die richtigen Worte gefunden hast – und der vorher angespannte und verschlossene Gesichtsausdruck des Schülers, Klienten, Seminar- oder Vortragsbesuchers vor dir öffnet sich und beginnt von innen zu leuchten? Ist für dich die Beschäftigung mit der integralen Theorie auch untrennbar verbunden mit einer eigenen spirituellen Praxis?

Vielleicht geht es dir (wie mir) auch vor allem darum, nicht nur die Landkarte zu studieren, sondern tatsächlich loszuwandern, die Tiefe des eigenen Wesens zu erforschen, die Auflösung der Einsamkeit und Begrenzung zu spüren, körperliche und geistige Glückseligkeit zu schmecken und diese Zustände dann in den Alltag hineinzutragen. Vielleicht hast du dir auf diesen Wanderungen bereits Kenntnisse des Territoriums angeeignet und begonnen, die Karten neu zu zeichnen und zu ergänzen, Reisegruppen zu führen und vor den Felsspalten und Wegelagerern zu schützen. Dann reiche ich dir meine Hand – lass' uns gemeinsam schweigen und tanzen, lachen und weinen, lauschen und Offenbarungen enthüllen.

Von der Selbstentwicklung zur Unterstützung anderer

Wir alle sind bewusst dabei, uns selbst weiter zu entwickeln, und häufig entsteht dann auch der Wunsch, die Methoden, die wir für uns selbst als wirksam erkannt haben, auch an andere weiterzugeben. Vielleicht nur auf privater Ebene, im Freundeskreis oder als Hobby, als ehrenamtliche Tätigkeit, die immer weitere Kreise zieht und mehr und mehr Zeit und Interesse einnimmt, bis hin zur professionellen Anwendung in klassischen Rollen als Ärztin, Therapeut, Pädagogin oder Sozialarbeiter, in neuen Modeberufen wie Coach, Seminarleiterin, Personal Mind Trainer und wiederentdeckten alten Rollen als Schamanin, Heiler oder Guru.

Dies ist ein Aufruf an alle Menschen, die integral informiert und engagiert sind und in irgendeiner Form anderen Menschen helfen, ihrem evolutionären Impuls zu folgen und sich weiter zu entwickeln. Gemeinsam verfügen wir über eine ungeheure Kompetenz und Erfahrungen. Lasst uns diese zusammentragen und voneinander lernen, Methoden kategorisieren für verschiedene Ebenen, Linien und Typen. Es gibt Methoden, die wirken fast wie Universalschlüssel, die Blutgruppe 0 der spirituelle Notfallmedizin. Andere sind ungeheuer wirksam, aber nur in einem bestimmten Bereich (Linie oder Ebene) – dies ist den Anwendern und Kunden aber nicht immer klar.

Was ist integrale Spiritualität?

Bei dieser Arbeit – dem Zusammentragen, Vergleichen und Verbinden – muss das Ziel sehr klar sein. Es kann nicht darin bestehen, einen Einheitsbrei herzustellen, wie das Vermischen aller Farben zu braun. Eher ein Ordnen wie in einem Regenbogen oder ein lebendiges Ineinanderfließen wie in einer Seifenblase oder einem Kaleidoskop. Durch die integrale Sichtweise wird es möglich, einander widersprechende Ansätze nebeneinander stehen zu lassen, starre Dogmen zu transzendieren und wertvolle Inhalte aus allen Ebenen zu erhalten. Hierbei denke ich zum Beispiel an die purpurne Ebene, deren Pflege durch Rituale, Geschichten und Bilder ein wichtiges Element einer umfassenden Spiritualität sein muss, um die Anbindung an unsere tiefen Wurzeln zu sichern. Nur wenn eine Ebene unter Ausschluss der anderen verherrlicht und als absolut dargestellt wird, gibt es ein Problem. Diese Gefahr besteht aber auch auf den höheren Ebenen! Gott (wer immer sie ist) behüte uns vor integralen Fundamentalisten!

Im Frühjahr 2010 gründeten Michael Habecker, Sonja Student und Helmut Dörmann gemeinsam mit einer Reihe

von spirituell Lehrenden die „Schule für Integrale Spiritualität“, brachten ein Positionspapier zum Thema „spirituelle Lehrer“ heraus und baten einige ausgewählte Lehrerinnen um eine Stellungnahme (<http://integralesleben.org/if-home/if-integrales-forum/integrale-initiativen/projekt-integrale-spiritualitaet/>). Ich war und bin begeistert von dieser Initiative und würde gern daran teilhaben und die Diskussion neu ankurbeln, um viel mehr Stimmen zu hören und ein sich ständig weiter entwickelndes Bild davon entstehen zu lassen, was integrale Spiritualität ist und werden könnte, und welche ethischen Regeln gelten sollten.

Was zeichnet spirituell Lehrende aus?

Um die Messlatte ein wenig herunterzusetzen, würde ich den Begriff „spirituelle Lehrerin“ folgendermaßen definieren:

Eine spirituelle Lehrerin bzw. ein spiritueller Lehrer ist eine Person, die sowohl über theoretische Kenntnisse als auch langjährige praktische Erfahrungen eines spirituellen Weges verfügt und dieses Wissen an andere Menschen vermittelt, um sie darin zu unterstützen, ihren eigenen spirituellen Weg zu finden und sich darauf weiterzuentwickeln.

Bei der Frage, ob man sich als spiritueller Lehrer verstehen kann, ist meiner Ansicht nach der Grad der Verwirklichung (wie will man diesen auch messen?) oder der Bekanntheit nicht das entscheidende Kriterium, sondern ob eine Person in der Lage ist, Menschen nachhaltig zu helfen, selbständiger, glücklicher und reifer zu werden. Außerdem geht es um die Frage der Integrität: Lebe ich, was ich predige? Kann ich mit Macht umgehen, und bin ich mir meiner Schatten bewusst?

Dies erfordert ein ausgewogenes Verhältnis von gesundem Stolz und Demut. Diane Hamilton ist für mich ein schönes Vorbild – sie ist sehr bekannt und cha-



Quelle: <http://www.dharma-media.org/media/general/dwnld/thanka/buddhas/sangye.html>

rismatisch und erreicht sehr viele Menschen. Dabei tritt sie selbstbewusst und strahlend auf, aber gleichzeitig zutiefst demütig und voller Achtung und Interesse gegenüber jedem einzelnen Menschen, den sie trifft.

Vom Buddha zur Sangha

Manchmal wird gesagt, der nächste Buddha wird eine Sangha sein – womit wohl gemeint ist, dass es auf den integralen Bewusstseinsstufen nicht mehr angemessen ist, eine Einzelperson als Vorbild und Führung zu nehmen, sondern eher eine ganze Gruppe von Weggefährten, die ihre transzendenten Zustandserfahrungen immer mehr stabilisiert und vertieft haben.

Die schon erwähnte „Schule für integrale Spiritualität“ versucht unter anderem, objektive, wissenschaftliche Kriterien für spirituelle Lehrer aufzustellen – vor allem im oberen rechten und den beiden unteren Quadranten, denn im Zentrum stehen das konkrete Verhalten von Lehrenden, ihre Wertebezüge sowie systemische Fragen der Schüler-Lehrer-Beziehung. Dies ist ein ganz wichtiges Unterfangen, um eine Spiritualität oder wahre Geistes-Wissenschaft zu schaffen, die für rational denkende, aufgeklärte Menschen akzeptabel ist. Parallel fände ich es aber sehr wichtig, sich auch dem oberen linken Quadranten zu widmen, der Innenperspektive der Lehrenden.

Meine Idee hierzu: Ich beginne damit, mir selbst ganz ehrlich ein paar tiefe Fragen zu stellen – sie vielleicht laut zu beantworten oder aufzuschreiben. Dann spreche mit meiner Peer Group – anderen spirituellen Lehrerinnen – darüber. Dies könnte zum Beispiel in einer geschlossenen Gruppe im Forum des IF stattfinden. Besser natürlich in realen Treffen ... Wir könnten Fortbildungsreihen entwickeln, in denen wir uns gegenseitig fehlende Aspekte vermitteln, Ähnlichkeiten zwischen den Traditionen entdecken, spirituelle Inhalte vom mythischen Ballast befreien und durch moderne psychologische Erkenntnisse ergänzen.

EnlightenNext impulse

ECHTE BEZIEHUNGEN WAS UNS WIRKLICH VERBINDET



jetzt
abonnieren

In Ausgabe 5

Ken Wilber
Pia Gyger
Nora Bateson

Martin Ucik
Carter Phipps
Elizabeth Debold

Tom Steininger
Jeff Salzman
Andrew Cohen

enlightennext.de/impulse

Anzeige



Eine Bewegung, die etwas bewirken kann

Als nächsten Schritt (oder parallel) könnten wir damit an die Öffentlichkeit gehen, in Artikeln, Blogs, Vorträgen und Seminaren, um unsere Erkenntnisse Suchenden mit integralen Kapazitäten zur Verfügung zu stellen. Wir verabschieden uns von Einzelkämpfertum und Konkurrenz und werden zu einer Bewegung, die wahrgenommen wird und etwas bewirken kann.

Folgende Fragen fallen mir spontan ein:

- Was bedeutet Spiritualität für mich? Was macht sie integral?
- Gehöre ich einer spirituellen Organisation an? Fühle ich mich dort ganz und gar zu Hause oder ist mein Verhältnis zwispältig? Habe ich mich vielleicht aus einer Organisation verabschiedet und sehne mich nach einer neuen Sangha?
- Welche Ordensregeln und/oder ethischen Richtlinien befolge ich? Welche Regeln halte ich für unabdingbar für eine integrale Spiritualität?
- Welchen Stellenwert haben Tradition, Übertragungslinie und Hingabe zum eigenen Lehrer für mich?
- Gibt es für mich eine höhere Instanz, und wie benenne/beschreibe ich sie?
- Sehe ich einen Weg (bzw. die Notwendigkeit), die alten Traditionen von der blauen Ebene auf die höheren Ebenen zu übersetzen und weiterzuentwickeln? Oder braucht es meiner Ansicht nach eine ganz neue Form der Spiritualität?
- Inwieweit vereinigt mein spiritueller Weg den aufsteigenden (Eros) und absteigenden (Agape) Aspekt?
- Wie definiere, praktiziere und lehre ich die drei Gesichter Gottes/Spirit?

- Was ist das Ziel meiner eigenen spirituellen Praxis?
- Was ist das Ziel meiner Lehrtätigkeit?
- Wie passen diese Ziele in den integralen Rahmen, insbesondere die Quadranten?
- Worin liegt meine Verantwortung gegenüber meinen Schülern und der Welt?
- Bin ich bereit, öffentlich über meine inneren Erfahrungen und den Grad meiner Verwirklichung Rechenschaft abzulegen? Oder sehe ich dies als unpassend an beziehungsweise ist es mir sogar in meiner Tradition untersagt, dies preiszugeben?
- Welcher persönlichen Stärken und Schwächen bin ich mir bewusst? Welche Schattenthemen habe ich bereits bearbeitet? Wo ahne ich nur etwas, das mich in meiner Entwicklung und/oder meiner Lehrtätigkeit behindert?
- Was sind meine Erfahrungen mit Segen, Einweihung, Offenbarung und Gnade? Lassen sich diese beschreiben? Lassen sie sich herbeiführen oder zumindest ermöglichen?
- Welche Gedanken und Erfahrungen habe ich zum Thema Charisma, Macht (auch im positiven Sinne!), Demut und Bescheidenheit?
- Inwieweit fördere ich zeitweilige Abhängigkeit (Übertragung) bzw. Eigenverantwortung in meinen Schülern? Geschieht dies bewusst und habe ich die Situation im Griff?
- Was ist meine persönliche Einstellung in Bezug auf sexuelle Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern? Habe ich positive oder negative Erfahrungen in dieser Hinsicht?
- Finanziere ich meinen Lebensunterhalt aus meiner spirituellen Lehrtätigkeit? Habe ich damit ein Problem oder bin ich damit ganz im Reinen?

- Inwieweit ist mein Privatleben transparent und im Einklang mit meinem öffentlichen Auftreten?
- Bin ich im Austausch mit anderen spirituellen Lehrerinnen innerhalb und außerhalb meiner eigenen Organisation?
- Habe ich den Wunsch nach mehr Austausch mit anderen integralen spirituellen Lehrern (Peer Group)?
- Was sind meine Vorbehalte gegen einen solchen Austausch? Wo sehe ich Schwierigkeiten?
- Worin besteht für mich die Funktion einer Schule für Integrale Spiritualität? Was möchte ich dazu beitragen?
- Welche zusätzlichen Fragen sind für mich relevant?



Ich würde mich freuen, von euch zu hören, auch gern per E-Mail:

hanna@kiel.samye.org



Hanna Hündorf kam kurz nach dem Abitur auf der Suche nach einer alternativen Lebensgemeinschaft in das tibetisch-buddhistische Kloster und Seminarzentrum Samye Ling in Schottland, wo sie insgesamt 18 Jahre bleiben sollte. Hier hat sie den traditionellen

Weg sehr konsequent gelebt und erforscht und so einen tiefen Einblick in dessen Möglichkeiten und Hindernisse erhalten. Nach einem traditionellen Dreijahresretreat war sie fünf Jahre im buddhistischen Zentrum in Hamburg als Lehrerin, Ansprechpartnerin und Übersetzerin (aus dem Englischen) für den tibetischen Lama tätig. Danach hatte sie die kostbare Gelegenheit, ihre Erfahrungen in einem zweiten Dreijahresretreat zu vertiefen. Seit 2006 wohnt sie in Kiel, um sich um ihre Mutter zu kümmern. 1997 begann sie, die Bücher von Ken Wilber zu lesen und seit 2009 ist sie aktiv im Integralen Forum und leitet den Kieler Salon.

Das Werden werden wollen – der Gender-Diskurs im Spiegel der Meditation



Dr. Nadja Rosmann

In gewisser Weise beschäftigt das Verhältnis der Geschlechter die Menschheit seit ihrem Anbeginn, denn der „kleine Unterschied“, den Feministinnen wie Alice Schwarzer in den 1970-er Jahren verstärkt aufs Korn nahmen, hat unsere Kulturgeschichte über Jahrtausende wesentlich geprägt. Integral betrachtet „nur“ ein typologischer Unterschied, bestimmt die Tatsache, ob wir Frau oder Mann sind, bis zum heutigen Tage nicht unwesentlich, wie wir uns entfalten, welche Chancen wir in unserem Leben sehen und in welche Sackgassen wir geraten. Und obwohl spätestens die Postmoderne Menschen in westlichen Industriegesellschaften ein fast schon unüberschaubares Rollenangebot für die Realisierung individueller Lebensentwürfe zur Verfügung stellt, bleiben immer mehr Frauen (aber auch Männer) mit einer gewissen Unentschlossenheit zurück, weil sie ein Unbehagen verspüren. Ein Unbehagen, das der Ahnung geschuldet ist, dass es im Gender-Diskurs vielleicht noch um wesentlich mehr gehen könnte, als die typologischen Irrungen und Wirrungen einer vermeintlichen Frau-Mann-Polarität aufzudröseln und neu zu definieren.

Wie können wir einen Raum der Möglichkeiten betreten, der jenseits bereits existierender Rollenklischees tatsächlich Zukunft schafft?

Wie könnte eine Welt aussehen, in der wir über die historisch vermittelten Bilder des Frau- und Mannseins wirklich hinausgehen? Wie können wir unsere Identitäten angemessen gestalten, ohne uns auf einstige Rollenklischees zu berufen (oder von ihnen abzugrenzen)? Wie können wir einen wirklich schöpferischen Impuls in die Gender-Debatte einbringen, der bestehende Grenzen tatsächlich sprengt? Eine vorläufige mögliche Antwort: indem wir nicht mehr allein aus dem Relativen und Gegebenen schöpfen, sondern unsere Vorstellungen von Gender und Geschlecht in der Berührung mit dem Absoluten, in der Stille und Meditation, hinter uns lassen, um Zugang zu einem noch leeren Raum der Möglichkeiten zu finden – einem Raum, in dem wir Zukunft tatsächlich erschaffen können.

Warum Territorien erobern, die wir gar nicht besetzen wollen?

„Man wird nicht als Frau geboren, man wird dazu gemacht“, stellte die große Feministin Simone de Beauvoir einst fest und läutete damit eine völlig neue Ära in der Geschlechter-Diskussion ein, denn von diesem Zeitpunkt an war augenscheinlich: Das biologische Geschlecht ist zwar ein Faktum,

seine gesellschaftliche Relevanz und die Möglichkeiten, die sich daraus ergeben, hingegen sind sozialer Natur und damit relativ, also prinzipiell verhandelbar.

Die ewige Aufholjagd im Gender-Diskurs ermüdet, weil sie keine wirklich neuen Territorien entdeckt.

Betrachtet man die heutige Lebenswirklichkeit von Frauen, so wird man den Verdacht nicht los, dass wir Frauen selbst an diesem „Machen“ der Geschlechterrollen einen nicht unwesentlichen Anteil haben. In einem Möglichkeitsraum, der in postmodernen, westlichen Gesellschaften eine Weite erreicht hat, die noch vor wenigen Jahrzehnten kaum vorstellbar gewesen wäre, scheinen wir über das klassische Mann-Frau-Spannungsverhältnis immer noch kaum hinauszukommen. Für unsere Rechte müssen wir Dank der Generationen von Frauen, von den Suffragetten bis zu den Feministinnen des späten 20. Jahrhunderts, die uns vorangegangen sind, nicht mehr kämpfen. Für unsere Anerkennung, für wirkliche Chancengleichheit sehr wohl. Die gegenwärtige Diskussion in Deutschland über eine Frauenquote für Führungspositionen in Unternehmen und ihren Aufsichtsräten zeigt dies nur allzu deutlich. Und genau das ist ermüdend, verstrickt uns diese Perspektive doch in eine unaufhörliche Aufholjagd, in Kämpfe, in denen wir versuchen, uns Territorien zu erobern, von denen wir nur allzu oft gar nicht wissen, ob wir sie überhaupt besetzen wollen.

Unlust und die sich selbst begrenzenden Vorzeichen der Gender-Debatte

Die Ursache dieser Unentschlossenheit, aber auch der Unlust, uns überhaupt mit diesem Thema bewusst zu beschäftigen, liegt unter anderem in den sich selbst begrenzenden Vorzeichen, unter denen die Gender-Debatte geführt wird – und in den Begrenzungen, die wir selbst, gleich ob biologisch Frau oder Mann, tagtäglich durch unser Denken und Handeln errichten.

Der Blick in die Vergangenheit erschließt uns nicht, wer wir werden können.

Richtig deutlich wurde mir der wunde Punkt, an dem eine wirkliche Entwicklung immer noch scheitert, bei dem wunderbaren Vortrag „Beyond Gender“ von Elizabeth Debold bei der Jahrestagung des Integralen Forums im Sommer 2012 in Berlin. In einer humorvollen Gesamtschau fasste die promovierte Harvard-Absolventin und Ikone der Gender Studies mehrere Jahrtausende der Geschlechtergeschichte zusammen, von der Führerschaft der Frauen in matriarchal organisierten Gesellschaft

(die von vielen feministischen Forscherinnen herausgearbeitet wurde) über ihre Unterdrückung (durch Männer), ihre (in westlichen Gesellschaften inzwischen erreichte) formale rechtliche Gleichstellung bis hin zu ihrer Verherrlichung als das vermeintlich bessere Geschlecht. Historisch betrachtet „funktionieren“ Rollenbilder wie diese, die sich auf Basis der gesellschaftlichen und kulturellen Perspektiven einer jeweiligen Zeit entwickeln, so lange das individuelle Bewusstsein mit ihnen im Einklang ist. Beginnt der Geist jedoch über sie hinauszuwachsen, entsteht eine evolutionäre Spannung, da sich der denkbare Möglichkeitsraum erweitert, ein entsprechendes Rollenrepertoire sich aber erst noch entwickeln muss. Genau diese Reibung ist es, die in den vergangenen Jahrhunderten maßgeblich die Erweiterung der Geschlechterrollen vorangetrieben hat. Das große Verdienst der Postmoderne ist es, die Beschränkungen alter Rollenmodelle im Zuge einer Metakritik auf die Agenda gesetzt zu haben. Diese Dekonstruktion hat uns Frauen des 21. Jahrhunderts zu einer neuen Wahlfreiheit geführt, so dass wir heute eigentlich die sein könnten, die wir sein wollen – schlicht, weil wir erstmals in der Lage sind, bewusst die Beschränkungen des Gewesenen hinter uns zu lassen. Und dennoch scheint unsere mögliche Zukunft noch von Nebel verhangen.

Ein Unbehagen, das nach Entfaltung sucht

Das eigentliche Dilemma brachte Debold elegant und eloquent auf den Punkt: Im Blick zurück können wir zwar erkennen, wie wir die wurden, die wir heute sind, doch die Betrachtung der Vergangenheit offenbart uns eben nicht, wer wir werden können. Und genau dieses Werden-Können, die Ahnung, dass es noch unendliche Potentiale gibt, die wir – als Frauen, aber natürlich auch als Menschheit – noch nicht verwirklicht haben, lässt uns unruhig werden und mit dem Status quo hadern. Wir leiden unter einer subtilen Form des Unbehagens, das nach Ausdruck und Entfaltung sucht.

Genau dieses wahrgenommene Unbehagen könnte es gewesen sein, das die amerikanische Philosophin Judith Butler Ende des vergangenen Jahrhunderts zu ihrem bahnbrechenden Buch „Gender Trouble“ – in deutscher Ausgabe „Das Unbehagen der Geschlechter“ (1991) – inspirierte. An viele der von Butler ausgeführten philosophischen Details erinnere ich mich heute nicht mehr, wohl auch, weil die terminologischen Tiefen der akademischen Philosophie seit jeher mit meinem Hang zum Alltagspragmatismus kollidieren. (Kenner mögen mir also mögliche Verkürzungen oder gar Missverständnisse nachsehen.) Wohl aber beschäftigt mich bis zum heutigen Tage das von ihr postulierte Konzept der Performanz, der Möglichkeit, Geschlechterrollen nach Belieben zu füllen, aufzuladen, zu leben.

Eigentlich könnten wir sein, wer oder was wir wollen, aber ...

Die Idee der Performanz läuft darauf hinaus, dass wir – eigentlich – jederzeit sein können, wer oder was wir wollen. Eigentlich, denn die äußeren Umstände, die die Ränder dieser möglichen Lebensräume markieren (integral gesprochen würde man von den kollektiven Quadranten sprechen, von gesellschaftlichen Werten und Normen, aber auch von institutionellen Strukturen und Systemen), stehen letztlich einer grenzenlosen Entfaltung dann doch entgegen. Und nicht nur diese. Auch unser Denken oder besser gesagt das, was wir uns vorzustellen vermögen (also unser Innenleben, der individuelle innere Quadrant), kann zum Stolperstein werden.

Grenzenlose Weite – die Verheißungen der Evolution werden noch unter Stereotypen begraben.

Und so hat sich die per se grenzenlose Weite, die Butler mit ihrem Konzept intendierte, über die letzten beiden Jahrzehnte mehr oder weniger im Abgleich mit und der Reibung an Gegebenem auf einen überschaubaren Radius reduziert. Frauen machen heute Karriere (indem sie nur allzu oft „männliche“ Attribute wie Machtstreben und Durchsetzungsfähigkeit unreflektiert übernehmen), reiben sich auf zwischen Kindern, Küche und Teilzeit-Job ohne Aufstiegschancen (und kreieren für sich damit Unzufriedenheit an allen Fronten) oder setzen alles auf die Karte der Mutterrolle (und erheben damit längst überwunden geglaubte Stereotype in den Rang eines fortschrittlichen Paradigmas). Nun, gelinde gesagt: Evolution sieht anders aus ...

Frauen wollen mehr als eine Aufholjagd

Der wunde Punkt: Letztlich spielen wir auf dem falschem Terrain. Wir schöpfen unser mögliches Rollenrepertoire integral gesprochen aus einem Denken des ersten Ranges. Wir spielen und variieren traditionelle, moderne und postmoderne Konzepte, gehen aber kaum über sie hinaus. Und genau diese Enge, die unbewusst geahnte Selbstbegrenzung ist es, die immer mehr Frauen unruhig werden lässt. Viele Frauen haben schlicht keine Lust mehr, sich an einer Aufholjagd zu beteiligen, die nur bereits Bestehendes zu erringen sucht (wenngleich genau das in vielen Regionen der Welt, aber auch für Frauen, die ähnliche Wege gehen möchten wie die, die von Männern bereits beschritten wurden, selbstverständlich noch notwendig ist). Und es reicht ihnen auch nicht, Zuflucht zu suchen in einem integralen Denken, das in der Lage ist, das Beste aller bisherigen Entwicklungsstufen zu integrieren. Nein, wir wollen mehr – oder wenn man im Bild der Entwicklungsspirale von Spiral Dynamics denkt: Wir wollen höher hinaus! Doch wie kommen wir dorthin?

Offen für eine unbekannte Zukunft

„Wenn wir immer schon wüssten, was wir werden, wären wir am Ende. Ich glaube, ein Teil dessen, was das Selbst ausmacht, ist, offen für eine unbekannte Zukunft zu sein, für eine eigene



Durch das Paradox hindurchgehen

Die Aufgabe ist immens, denn es geht um einen „lebendigen Spagat“, darum, die Relativität des dualen Denkens zu überwinden und eine wahrhaft evolutionäre Perspektive zu etablieren. Die Unterscheidung zwischen einem Denken ersten Ranges, das dem Schwerpunkt einzelner Entwicklungsstufen noch vergleichsweise stark verhaftet ist und sich schwer damit tut, über seine inhärenten Begrenzungen hinauszugehen, und einem Denken zweiten Ranges, das nicht nur die Fähigkeit der konstruktiven Integration des Gewesenen kultiviert, sondern darüber hinaus in der Lage ist, in lebendiger Exploration Neues zu schöpfen und lebbar zu machen, hat sich im Integralen längst als – rationale – Gewissheit etabliert. Nun steht der nächste Schritt an: vom Denken zum Handeln, von der Theorie zur Praxis, von der individuellen Erkenntnis zur Gestaltung gesellschaftlicher Realität und Kultur.

Im Spannungsfeld zwischen Nicht-Wissen und Wissen-Wollen kann eine neue Kultur entstehen.

Das mag sich vergleichsweise leicht anhören, ist es aber erfahrungsgemäß nicht, denn um diesen Schritt wirklich zu machen, müssen wir den Sprung ins Nichts wagen und die Spannung zwischen Nicht-Wissen und Wissen-Wollen kultivieren und immer wieder (aus)halten. Für das duale Denken wird dieser Spagat zum unlösbaren Koan, zu einem Paradox (und haben wir diesen Eindruck nicht, können wir sicher sein, dass wir noch im Wissen gefangen sind). Doch wie kommen wir zu dieser lebendigen Bewegung, die Grenzen transzendiert, die eine neue Brücke baut zwischen relativer Gewissheit und absoluter Möglichkeit?

Wir müssen durch das Paradox hindurchgehen und es in seiner Lebendigkeit immer wieder verkörpern. Das übersteigt den Verstand zwangsläufig, denn in den Räumen des Absoluten ist das Denken obsolet, während wir gleichzeitig in die Welt des Relativen meist nur mit einer Ahnung der grenzenlosen Weite, die wir in der Meditation erfahren haben, zurückkehren. Oder, wie der spirituelle Lehrer Andrew Cohen es ausdrückt: Beide Welten trennt nur ein Schritt – des Zurücktretens beziehungsweise des Voranschreitens. Letztlich ist es genau diese Pendelbewegung, welche – als permanente Lebenspraxis – Zukunft erschafft. Dafür braucht es regelmäßige Meditation und den Kontakt zu anderen, den diskursiven Austausch: in dem wir uns nicht auf das, was bereits ist, sondern auf das, was werden will, beziehen; in dem wir über uns selbst hinausgehen und selbst zum Ausdruck des Möglichen werden. Das klingt mystisch (und ist es auch), lässt sich aber zugleich als Alltagspraxis kultivieren, wie beispielsweise die Evolutions-Cafés der Spirituellen Herbstakademie und die evolutionären Dialoge bei EnlightenedNext immer wieder aufs Lebendigste vor Augen führen.

Wenn wir auf diese Weise das Werden werden, verändern sich die Vorzeichen des Gender-Diskurses (und des Lebens an sich) dramatisch, denn dann überschreiten wir wirklich Grenzen. ❖

Zukunft“, sagt Judith Butler in der Dokumentation „Philosophin der Gender“ (2006), die kürzlich auf Arte ausgestrahlt wurde. „Was wird das Selbst in Zukunft sein? Diese Offenheit entsteht nur im Kontakt zu anderen.“

Wenn wir uns auf das Mögliche ausrichten, werden wir zu evolutionären Agentinnen.

Man könnte fast sagen, dass Butler hier Elizabeth Debold virtuell die Hand reicht, denn auch Debold betont die Notwendigkeit des Voranschreitens, die Suche nach dem Unbekannten, die Verkörperung des evolutionären Impulses. Debold spricht davon, dass es der Zustand des Noch-nicht-Wissens ist, die Fähigkeit, sich auf das, was werden will, zu beziehen, die uns von „der Anderen“ (in Anlehnung an de Beauvoirs Buch „Das andere Geschlecht“) zur „evolutionären Agentin“ werden lässt – und dies gemeinsam mit Gleichgesinnten, die ebenfalls einen evolutionären Funken erkennen lassen, und indem wir uns auf das Höchste, was sich im Miteinander zeigt, ausrichten.

In der Meditation über das, was wir bereits wissen, hinausgehen

Es mag verblüffend einfach klingen – oder auch vermessen, doch letztlich liegt der Schlüssel, der die Tür zu den noch unentdeckten Territorien öffnet, in der Meditation. Denn dort, wo wir die Räume dessen, was wir bereits wissen, verlassen, wo wir im wahrsten Sinne des Wortes über uns hinaus gehen und eintauchen ins Absolute, kann Schöpfung stattfinden. In einem Gespräch, das Carter Phipps mit Ken Wilber für sein Buch „Evolutionaries“ führte, bringt Wilber diesen Zusammenhang gewohnt eloquent auf den Punkt: „Es ist nicht so, dass Individuen diese höheren Potentiale nicht erschließen könnten ... allein ihre Strukturen sind erst schwach ausgeprägt und bestehen aus den noch kaum sichtbaren Fußabdrücken hoch evolvierter Seelen, die bereits durchgestoßen sind und uns das zarte Flüstern der außergewöhnlichen Ausblicke, die vor uns liegen, wenn wir den Mut haben zu wachsen, zurücklassen. Es sind höhere *Potentiale* und außergewöhnliche *Bewusstseinszustände* ... die noch nicht zu *Strukturen*, zu kosmischen Gewohnheiten geworden sind.“

In der Leere offenbart sich die Absicht der Zukunft.

Damit aus dem Flüstern eine deutlich vernehmbare Stimme wird, müssen wir letztlich „nur“ aus der Zukunft heraus sprechen. Oder, wie Elizabeth Debold sagt: „Halte dich an die Absicht der Zukunft.“ Um diese Absicht zu erkennen, ist es hilfreich, das, was bereits ist, zumindest temporär loszulassen, leer zu werden, sich zu öffnen und im Meditieren den Raum zu betreten, der nicht vom Staub der Vergangenheit bedeckt ist.

Eine größere Bewusstseinsdichte – Plädoyer für eine Kultur der Achtsamkeit

In seiner Weihnachtsansprache 2009 rief Bundespräsident Horst Köhler a.D. zu einer „Kultur der Achtsamkeit“ auf und dazu, „bewusster zu leben“. Bemerkenswert!

Eine wachsende Durchdringung der individuellen und kollektiven Lebensvollzüge mit Bewusstheit und **Geist** ist unübersehbar *der* Schlüsselfaktor dafür, ob es uns als menschlichen Kollektiven noch gelingen kann, zerstörerische Entwicklungen zu transzendieren als auch unser persönliches Leben erfüllend zu leben.

Bewusst das Bewusstsein und dessen Inhalte wahrnehmen

Was meint *Achtsamkeit*? Sie hat zu tun mit be-achten. Nach innen gerichtet bedeutet sie, mir im gegenwärtigen Moment bewusst zu sein, *dass* ich gerade bewusst bin, und darüber hinaus, *wessen* ich mir bewusst bin. Das Erstere ist das von Moment-zu-Moment-Gewahrsein der Bewusstheit selbst, unabhängig von ihren Inhalten (Bewusstsein *als* „etwas“). „*Wessen*“ weist auf das Beachten und Gewahrsein meiner fließend sich verändernden Bewusstseinsinhalte (Gedanken, Gefühle, Absichten) – *während* sie gerade jetzt geschehen und ohne damit vollständig identifiziert zu sein. Also ein Bewusstsein *von* etwas.

Achtsamkeit ist *nicht* identisch mit Aufmerksamkeit – welche auch Tiere haben –, sondern steht eine Ebene darüber. Sie qualifiziert sozusagen die „*oberste Führungsebene*“ innerhalb meiner psychischen Struktur. Bin ich im Bewusstseinsmodus der Achtsamkeit, ist meine „*oberste Führungsebene*“ wach und präsent. Bin ich nicht im Achtsamkeitsmodus, dann funktioniere ich hauptsächlich aus dem Autopilot-Modus.

Im Achtsamkeitsmodus bekomme ich mit, wo meine Aufmerksamkeit sich in diesem Moment befindet und ob ich sie gerade jetzt dort überhaupt haben will. Dies ist deswegen von eminenter Bedeutung, weil sich aus dem Strom meiner Aufmerksamkeitsfokussierungen meine (innere) Welt und Weltsicht zusammen-

baut, als auch der Fluss meiner Handlungen daraus entspringt, was wiederum im Ergebnis zu meinen aktuellen und künftigen Lebensumständen führt.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Achtsamkeit hier nicht eine bemühte „Pass auf“-Haltung meint oder ein „Sich-zusammenreißen“. Achtsamkeit ist vielmehr ein uns natürlich und ohne Anspannung zugänglicher Geisteszustand. Er ist also leicht zu initiieren und tritt auch manchmal spontan auf, **aber**:

Er ist nicht leicht über den Moment hinaus aufrecht zu erhalten, also in ein Kontinuum zu überführen. Er ist extrem flüchtig und instabil.

Wir sind uns seiner besonderen Schlüsselbedeutung für die Qualität unseres Lebens nicht in vollem Umfang bewusst und beachten ihn daher nicht gebührend.

Er wird durch mentale Gewohnheiten und seelische Automatismen überformt.

Diese Flüchtigkeit gilt es, gelassen anzunehmen und dennoch auf die Kultivierung der Achtsamkeit in „geschmeidiger Entschiedenheit“ ausgerichtet zu bleiben. Durch Sich-erinnern „nähre“ ich das Bewusstsein und so kann es eine gewisse *Bewusstseinsdichte* annehmen.

Dieser Begriff *Dichte* lässt die Vorstellung aufkommen, Bewusstsein sei so etwas wie eine „feinstoffliche Substanz“, die sich ansammeln kann. Es ist intuitiv spürbar, dass ein zerstreutes Bewusstsein weniger „Substanz“ hat als ein gesammeltes. Im Unterschied zu Verdichtungsgraden der Materie, die je dichter umso schwerer, kompakter und unbeweglicher ist, kann man verdichtetes Bewusstsein als „angereicherter“, feiner und kohärenter erleben als das gewöhnliche Tagesbewusstsein.

Auch im zwischenmenschlichen „*Feld*“ kann man diese Verdichtung spüren, wenn ein Dialog dicht und gehaltvoll wird, weil alle achtsam und eingestimmt sind, oder wenn man in einer Meditationsgruppe tiefer in die Meditation kommt als alleine.

Weitere Dimensionen der Achtsamkeit

Achtsamkeit richtet sich auf den eigenen Geist und auf die Außenwelt. Sie ist eine *Kontaktfunktion*. Sie bringt in *Verbindung (alignment)*, in ein *Eingestimmt-Sein (being tuned in)*, eine *Resonanz*.

Mit den Wilber-Quadranten können wir alle Seins-Dimensionen beschreiben, in denen Achtsamkeit zu einem umfassenden Eingestimmt-sein auf das Leben führt





In einer achtsamen Geistesverfassung bin ich eingestimmt und in Verbindung:

Mit mir selber:

Mit meinem Körper und seinen Empfindungen, seinen Bedürfnissen, Spannungs- und Entspannungsuständen, seinen Stresssignalen; mit meinen Gedanken und Gefühlen, Ambitionen und Zielen, mit dem, was mich bewegt, und dem, was mich zur Ruhe kommen lässt; mit meiner Mitte. Ich bin dadurch *integrierter, kohärenter und gesammelter (bewusstseinsdichter)*.

Mit meinen Mitmenschen:

Mit dem, was sie mit-teilen, mit ihren Intentionen, Bedürfnissen und Sichtweisen, ihren Fähigkeiten; mit dem was uns verbindet; mit dem Atmosphärischen in einer Gruppe, mit kulturellen Prägungen. Ich bin *eingestimmt auf das Innere meines Gegenübers* und in Resonanz mit der Atmosphäre des sich *zwischen uns* entwickelnden *Feldes*.

Mit den Dingen und Vorgängen meines Alltags:

Im achtsamen Kontakt mit den Dingen, mit denen ich umgehe, verursache ich weniger Störungen. Ich beachte Probleme, solange sie noch klein sind und bevor sie groß werden. Ich halte meine dingliche und natürliche Welt in Ordnung und beachte ihre Gesetzmäßigkeiten. Ich bin in *Kontakt mit den äußeren Realitäten*.

Mit den übergeordneten Strukturen und Einheiten, mit dem Kontext:

Auch größere strukturelle Einheiten wie eine Firma oder die Gesellschaft „leben“, sie bewegen und verändern sich. Ich bin mit diesen übergeordneten Bewegungen in Kontakt. Aus einem intuitiven Gespür für größere Zusammenhänge und ihre Dynamiken vermag ich die Gegenwart als fließend wahrzunehmen und sie mitzugestalten. Ich fließe mit und bin in *Kontakt mit Gegenwart und Zukunft*.

Durch alle vier Quadranten fließt der Zeitstrom, mit dem ich durch Achtsamkeit ebenfalls in Resonanz bin.

Mit der Zeit:

Im Kontakt mit der Zeit habe ich ein Gespür für Zeiträume, Zyklen und Rhythmen. Ich organisiere meine Aktivitäten als einen „Fluss im Strom der Zeit“, presse Zeiträume nicht übervoll mit Aufgaben, sodass ich noch „Luft“ zum Atmen habe und nicht den Kontakt zu mir selber verliere (siehe erster Punkt). *Ich fließe mit der Zeit*.

Gut in Kontakt zu sein hat eine sanft ordnende und klärende Wirkung in den oben beschriebenen Dimensionen:

1. Es trägt bei zu Ordnung und Klarheit im Kopf und Gemüt des Praktizierenden, zu einer „inneren Aufgeräumtheit“.
2. Es hilft, in Beziehungen Missverständnisse und Verletzungen zu minimieren, eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung zu kultivieren und trägt zu „geklärten zwischenmenschlichen Räumen“ bei.
3. Es hilft, Ordnung zu erhalten oder zu schaffen in den Dingen meines Alltags und gut koordiniert im Zeitstrom zu handeln.
4. Ich bin mir destruktiver Entwicklungen und Fehlfunktionen in den personübergreifenden Strukturen und Institutionen, in denen wir leben und arbeiten, bewusst und trage zu deren Harmonisierung und Weiterentwicklung bei.

Positive Wirkungen auf Kultur und Gesellschaft

Die lebendige Quelle des GEISTES, der Bewusstheit entspringt tief in jedem Einzelnen. Indem ich Achtsamkeit in meinem Leben kultiviere, öffne ich mich dieser Quelle. So tränkt sie meine seelischen Innenräume mit ihren „Wassern des Lebens“ und fließt in meine äußeren

Handlungen. Wenn mehrere Menschen sie kultivieren, tränkt sie die „Felder“ ihrer Beziehungen und ihres Zwischenmenschlichen. Wenn der kollektive Strom eines achtsamen Bewusstseins anschwillt und sich verdichtet, wenn wacher GEIST ins Kollektive fließt, dann wird er unsere Institutionen, unser Wirtschaften, unsere Politik und unsere Medien durchdringen und weiterentwickeln.

Eine *Kultur der Achtsamkeit* würde sich befruchtend auf alle vier Felder auswirken und hätte somit, vermittelt über deren Kopplung, eine subtil durchdringende und aufbauende Wirkung auf alle Lebensbereiche des Menschen, einer Organisation oder der ganzen Gesellschaft.

Es muss sich ein *gesellschaftliches Interesse* herauskristallisieren – dahingehend, dass die Förderung und Heranbildung lebensstüchtiger und verantwortungsfähiger Bürger sich nicht allein auf die Ausbildung emotionaler und kognitiver Intelligenz, psychischer Gesundheit sowie beruflicher Fertigkeiten beschränkt, sondern die Schulung und Entwicklung des Bewusstseins als wesentlich einschließt. ❖



Dipl.Psych. Gerd Metz ist Senior Coach, Kursleiter, Psychotherapeut und Achtsamkeits-Lehrer (MBSR). Er leitete fünf Jahre eine Psychologische Beratungsstelle. Eineinhalb Jahre Meditationspraxis in Indien, Thailand, Japan und Korea sowie ein Vier-Monats-Retreat in den USA. Aktiv im Kompetenzteam Kommunikation des Integralen Forums.

Links

Rede des Bundespräsidenten:

http://www.bundespraesident.de/SharedDocs/Reden/DE/HorstKoehler/Reden/2009/12/20091225_Rede.html

Mein von Prof. Hüther veröffentlichter offener Brief dazu an ihn: http://www.win-future.de/downloads/bundespraesident_offener-brief.pdf

Gekürzte Fassung. Die Vollversion kann von Gerd Metz per Mail (metz@gerdmetz.de) angefordert werden, ebenso Infos über sein Online-Projekt zu einer Integralen Lebenspraxis.

Die drei Gesichter Gottes – Warum wir das Große Du brauchen

Der mythische Gott ist tot, darüber sind sich Moderne und Postmoderne einig. An seine Stelle ist für viele, die sich als „spirituell, aber nicht religiös“ bezeichnen würden, die Erfahrung der großen Einheit getreten. In der tiefen Meditation kann sich das, was ich für mein Ich gehalten habe, entgrenzen und „ich“ stelle erstaunt und verzückt fest, dass „ich“ identisch bin mit dem Sein selbst. Daneben gibt es die Erfahrung, dass die Natur als Ganzes, der Prozess der Evolution, der Kosmos göttlichen Charakter hat. Sein und Werden sind somit die Kennzeichen des Göttlichen, das Große Ich und das Große Es.

Der „Gegenüber-Gott“ bleibt auf der Strecke

Das Große Du, also der Gott, den ich ansprechen kann und der mich anspricht, scheint dabei auf der Strecke zu bleiben, und kaum jemand vermisst ihn. Damit stellt sich die Frage: Sind die westlichen spirituellen Traditionen, namentlich Judentum, Christentum und Islam auf der falschen Spur? In diesen Traditionen spielt ja der Gott die zentrale Rolle, der den Menschen ein Gegenüber ist, der sie anspricht, sie liebt, sie fordert – und den die Menschen wiederum ansprechen und lieben können und dem sie ihr Leben in Hingabe widmen. Wenn dieser Gott tot ist, sind damit die westlichen spirituellen Traditionen am Ende? In einer Sackgasse der geistigen Evolution?

Ich finde die Vorstellung schwierig, dass im Abendland keinerlei authentische spirituelle Erfahrungen möglich gewesen sein sollen – von einzelnen Mystikern wie Meister Eckhart oder Rumi einmal abgesehen. Ich gehe davon aus, dass auch die Begegnung mit dem „Gegenüber-Gott“ Menschen in ihren tiefsten existenziellen Schichten ansprechen und ihnen einen echten Geschmack vom Wesen der Welt vermitteln kann. Ist aber vielleicht die Begegnung mit dem Gott, der ein Du ist, eine Sache vergangener Entwicklungsstufen? Gehört sie auf die

archaische, magische, mythische Stufe und verliert sie ab der rationalen Stufe ihre Bedeutung? Dann könnte Gott für die rationale und die integrale Epoche kein Du mehr sein, das Göttliche würde sich allein in der Einheitserfahrung oder in der Durchseeltheit des Kosmos zeigen.

Den größeren Zusammenhang wieder herstellen

Vielleicht bilden östliche und westliche spirituelle Traditionen aber auch die Pole eines Kontinuums, in dem sich Gott sowohl „in mir“ und „in allem“ als auch „mir gegenüber“ zeigen kann. Wenn wir davon ausgehen, dass die AQAL-Matrix die Wirklichkeit zutreffend beschreibt, müssen wir auch annehmen, dass „die Quadranten oder die Großen Drei (Ich, Du/Wir, Es) den ganzen Weg bis nach unten und den ganzen Weg bis nach oben“ gehen (Ken Wilber, *Integrale Spiritualität*, S. 218). Das bedeutet, dass auch auf der kausalen Ebene, im Bereich des Göttlichen, die Wirklichkeit in den drei

Die Erfahrung der kosmischen Einheit birgt die Gefahr, dass ich mein Ego narzisstisch mit dem Ganzen identifiziere.

Dimensionen des Ich, Du und Es gegenwärtig ist. GEIST ist in drei Personen erfahrbar, als das große Ich, Maha-Atman, als das Große Es, die Kette des Seins, und eben auch als das Große Du.

Ken Wilber spricht in diesem Zusammenhang auch von den drei Gesichtern Gottes. Und er betont, wie wichtig die Beziehung zu GEIST in der zweiten Person, zum zweiten Gesicht Gottes ist. Denn die Erfahrung der kosmischen Einheit birgt die Gefahr, dass ich mein Ego, meine Persönlichkeit narzisstisch mit dem Ganzen identifiziere. In den höchsten oder tiefsten Zuständen meines Bewusstseins begegne ich dann nur immer subtileren Versionen meines Egos. Die Erfahrung



des Großen Du hingegen „zwingt mich auf die Knie“, stellt mich in Relation zum Ganzen, macht mir meinen Platz im Kosmos bewusst. Einerseits bin „ich“ eins mit dem Göttlichen, andererseits bin ich – als der konkrete Mensch mit dieser historischen Persönlichkeit – ein winziges Teilchen des Großen Ganzen. Als solcher habe ich meine Würde, aber auch meine Grenzen.

Eine Spiritualität, die mit allen drei Gesichtern Gottes rechnet, kann eine wahre Weltspiritualität werden. Die unterschiedlichen religiösen und spirituellen Traditionen können sich in ihr wiederfinden. So können sich das Gebet, das

sich an ein göttliches Gegenüber richtet, und die Meditation, in der ich die Einheit mit allem erfahre, ergänzen, bereichern und befruchten. ❖



Tilman Haberer, geboren 1955, seit 2006 evangelischer Leiter der ökumenischen Krisen- und Lebensberatungsstelle „Münchner Insel unter dem Marienplatz“. 2010 veröffentlichte er zusammen mit Marion und Werner Tiki Küstenmacher

„Gott 9.0 – wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird“ (Gütersloher Verlagshaus, 4. Auflage 2012, € 24,99)

„Feminine Power“ als Weg zu Selbstverantwortung und Wirksamkeit

Wer erinnert sich nicht an den Ausspruch: Ein „erleuchteter“ Mensch kann in der Meditation tiefe Erlebnisse haben von Liebe und Verbindung. Dann steht er auf und benimmt sich wie ein „Arschloch“, oder er bekommt sein Leben nicht auf die Reihe. Was also tun, damit wir „integrierte“ und „vollständige“ und „glückliche“ Menschen werden können?

Klassische spirituelle Wege und auch die Psychotherapie beziehen sich auf den einzelnen Menschen und spezifische Linien (oder „Kompetenzen“ oder „Intelligenzen“) seiner individuellen Entwicklung. Sie tun dies häufig auf „unkoordinierte“ Weise, indem sie nur eine oder wenige Linien einbeziehen und oftmals auch die Wechselwirkungen zwischen den Linien vernachlässigen. Hinzu kommt bisweilen ein absoluter Gültigkeitsanspruch – eine Methode meint, für „alles“ zuständig zu sein.

Notwendig, aber nicht hinreichend

Hinzu kommt weiterhin: Wir meinen noch immer, es gäbe äußere Standards für Sein und Tun, die es zu erreichen gilt – ganz im Einklang mit der maskulinen Kultur und Vorgehensweise, die wir alle als „ganz normal“ empfinden. Psychotherapie soll den Menschen „verbessern“, ihm erlauben, sein Leben erfolgreicher zu meistern; und Spiritualität richtet sich häufig aus auf die „positive“ Seite von allem – und ignoriert dabei weitgehend die innerpsychische Situation des Einzelnen, trotz verbaler Anerkennung des Schattens. Ken Wilber bietet als Lösung den 3-2-1-Prozess an, ein guter Anfang, aber nicht tiefgreifend genug für eine wirkliche integrale Transformation.

„Mehr Spiritualität“ reicht nicht aus, um eine wirklich integrale Transformation zu vollziehen.

Die Ursache für eine Stagnation in unserer individuellen und kollektiven Entwicklung liegt zum einen in der Tatsache begründet, dass wir noch immer in Unkenntnis unserer inneren Prozesse leben und deren Auswirkungen auf uns selber, unser Leben, unsere Beziehungen, unsere Gemeinschaften, Völker, auf die ganze Welt oftmals verkennen. Zum anderen gehen wir bei all unseren Versuchen der „Selbstverbesserung“ schlicht und einfach von der irrigen und nicht hinterfragten Grundannahme aus: „Persönliche Entfaltung geschieht auf individueller Ebene.“ Dabei lassen wir vollkommen außer acht, dass unser gesamtes Leben, ja alles, was auf dieser Welt geschieht, ein Ergebnis von Interaktion ist, das Resultat von mehr oder weniger gut funktionierenden Beziehungen zwischen den Individuen. Wir sprechen zwar gerne über diese Perspektiven der unteren Quadranten, aber leben sie eher selten wirklich bewusst und konsequent.

Wir alle – ganz besonders wir „Integralen“ – sprechen gerne von Frieden und neuen Wegen. Aber außer uns die Köpfe heiß

zu reden, was tun wir wirklich und ganz konkret dafür? Können wir noch ernsthaft glauben, Frieden ließe sich erreichen durch Diskussionen über Theorien, durch Demonstrationen und politische Taktiken und Verhandlungen irgendwo draußen in der Welt – und in unserem Privatleben, mit unseren Partnern, in unserer Familie und an unserem Arbeitsplatz leben wir gleichzeitig in ständiger Spannung und Unfrieden? Oder wir haben uns zurückgezogen, vermeiden Beziehungen, fühlen uns allein und sind un-zu-frieden.

Schwächen Integraler Lebenspraxis

Es wird deutlich, dass die Devise „noch mehr Spiritualität“ oder „noch mehr Psychotherapie“ (und auch: noch mehr Theorie) nicht zum Ziel geführt hat – und dies auch nicht kann, auch dann nicht, wenn beide Ansätze parallel praktiziert werden (siehe dazu das Fallbeispiel unten). Wir brauchen eine Methodik, die *alle* wichtigen Aspekte einer evolutionären Weltsicht auf *allen* Ebenen des Seins integriert. Wir brauchen einen praktischen Übungsweg, der die in uns wohnenden Intelligenzen gleichwertig fördert und zur praktischen Anwendung bringt – und der der Tatsache unserer vielfältigen Beziehungen auf allen Ebenen Rechnung trägt.

An dieser Stelle mögen manche vielleicht einwenden, dass das Konzept der „Integralen Lebenspraxis“ (ILP) genau dies beabsichtigt. Sicherlich, ILP versucht, über die Quadranten und Entwicklungslinien hinweg verschiedene Methodiken so zusammenzubringen, dass ganzheitliche Entwicklung möglich wird. Doch das ILP-Konzept weist eine entscheidende Schwäche auf: Die Schnittstellen *zwischen* den Quadranten und Methoden sind nicht wirklich definiert. Methoden stehen also eher nebeneinander und ergänzen sich bestenfalls auf natürliche Weise, doch gibt es bisher keine oder allenfalls wenige Ansätze, die dieses gezielte Ineinandergreifen systematisieren.

„Feminine Power“ – nicht nur Frauensache

Doch es gibt bereits einen Übungsweg, der sich eines wahrhaft integralen Ansatzes bedient und versucht, diese Leerstellen zwischen den Quadranten und Entwicklungslinien sinnvoll zu füllen. Er wurde vor sechs Jahren in Los Angeles von Katherine Woodward Thomas and Claire Zammit als „Feminine Power“ ins Leben gerufen. Der Name rührt daher, dass Beziehungsarbeit natürlicherweise eher als „Frauensache“ angesehen wird – aber die Relevanz für beide Geschlechter ist unübersehbar. Die grundsätzliche Frage lautet dabei: Wo in meinem Leben gebe ich meine „Power“, meine Selbstverantwortlichkeit auf; was genau sind die Beziehungsmuster, die ich übernommen habe, deren ich mir nicht bewusst bin und die mein heutiges Leben beeinflussen und mich hindern, zu meiner wirklichen Größe zu erwachen?

Die große Frage ist: Wo gebe ich meine Selbstverantwortlichkeit auf und was hindert mich daran, zu meiner wirklichen Größe zu erwachen?

Schwierigkeiten in unserem Leben führen wir gemeinhin darauf zurück, dass etwas „falsch läuft“, in uns selber oder in den anderen. Dementsprechend versuchen wir meist, die anderen zu „erziehen“ oder sie zu überreden oder sogar Druck anzuwenden, damit sie sich uns genehm verhalten. Wir sehen uns als Opfer unserer Umwelt und merken meist gar nicht, wie allumfassend wir in dieser Perspektive stecken. So vermeiden wir, selber effizient aktiv zu werden. Andere sollen die Probleme für uns lösen: die Ärzte, die Lehrer, die Therapeuten, die Politiker. Wir selbst begnügen uns meist damit, schlau zu reden, als wüssten wir alles besser – und uns „vornehm zurückzuhalten“. Und gerade damit verankern wir uns in einer umfassenden Perspektive von Machtlosigkeit, die unsere eigene Entwicklung und unsere Wirkung auf die Welt negativ beeinflusst.

Unsere individuelle und kollektive Entwicklung hängt jedoch direkt davon ab, ob wir fähig werden zu erkennen, wie tief unsere unbewussten Konditionierungen in unser Denken und Handeln eingreifen, von dem wir nur zu gern überzeugt sind, es geschehe durch rationale Überlegungen – und davon, ob wir fähig sind, Kommunikationsweisen zu entwickeln und zu praktizieren, die Verstehen und Frieden schaffen in unserer Kommunikation mit uns selbst und den anderen. „Der Frieden in der Welt“ – er hängt von uns ab, von jedem Einzelnen von uns, und ganz konkret.

Individuelle und systemische, innere und äußere Perspektiven konsequent verbinden

„Feminine Power“ versucht, individuelle und systemische Perspektiven konsequent miteinander zu verzahnen und damit die Leerstellen zwischen den Quadranten neu zu definieren. Die wichtigsten Prinzipien des Ansatzes:

Das Leben ist ein kreativer Prozess, und unsere Gedanken, Überzeugungen, Annahmen, Entscheidungen, Handlungen und Worte sind die Bedingungen, Werkzeuge und Ausdrucksweisen, mit denen wir unsere Erfahrung und unsere Lebenssituation erschaffen. (*oberer linker und oberer rechter Quadrant, individuelle Innenperspektive und individuelle Außenperspektive*)

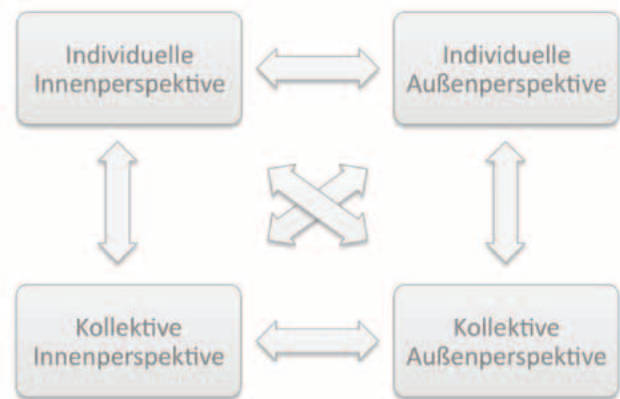
Wir sind NICHT nur das Ergebnis unserer Vergangenheit. Wir haben die Macht darüber, uns selbst zu verändern, unsere Beziehungen zu anderen und das, was möglich ist in unserem Leben. (*unterer linker Quadrant, kollektive Innenperspektive plus evolutionäre Perspektive*)

Wir sind zu 100 Prozent verantwortlich für unsere emotionalen Reaktionen – und wir können lernen, emotionale Intelligenz zu entwickeln. Damit werden wir fähig, wirklich verantwortliche Entscheidungen zu treffen, ohne von unbewussten

emotionalen Kräften bestimmt zu werden. (*oberer linker Quadrant, individuelle Innenperspektive*)

Wenn wir die Beziehung zu uns SELBST verändern, verändert sich unsere Außenwelt entsprechend. (*Wechselverhältnis von oberem linken und unterem rechten Quadranten, von individueller Innenwelt und systemischer Außenwelt*)

Notwendige Voraussetzung für Transformation ist die Verankerung von Wissen im Körper, und das Transformationsinstrument ist das Herstellen einer tiefen Beziehung zwischen den inneren Anteilen in ihrer somatischen Manifestation (im Gegensatz zur nur verbalen und zerebralen Vorgehensweise). (*Verbindung von oberem linken und rechten Quadranten, die individueller Wahrnehmung und Körperperspektive*)



Feminine Power ebnet den Weg zu einer Entwicklungsdynamik zwischen den Quadranten.

Hier ist nicht genug Raum, um den „Feminine Power“-Ansatz im Detail darzustellen und seine Besonderheit im Reigen all der Selbst-Entwicklungsangebote klar heraus zu arbeiten. Die Querverweise zu den Quadrantenperspektiven, die die Methode abdeckt, lassen jedoch bereits erkennen, dass das Vorgehen ganzheitlich im besten AQAL-Sinne ist. Um einen konkreten Eindruck der Wirkungsweise zu bekommen, schildere ich im Folgenden das Fallbeispiel einer Klientin, die eine konkrete Transformation in Perspektive und Verhaltensweisen in nur fünf Coaching-Sitzungen erfahren hat.

Die „Feminine Power“-Arbeit am Beispiel einer Klientin im Coaching

Ann ist eine sehr attraktive Mittvierzigerin, Psychotherapeutin, seit Jahrzehnten auf dem spirituellen Weg und passionierte Filmmemacherin. Sie liebt es, in Teams zu arbeiten, aber immer wieder geschieht es ihr, dass sie sich an den Rand gedrängt fühlt, aus der Gruppe ausgeschlossen und trotz ihrer hohen Professionalität nicht wirklich wertgeschätzt wird. Und immer wieder

kommt sie zur Entscheidung, dass dies nicht das richtige Team für sie ist, und sie verlässt die Arbeit, die sie sehr liebt. Im privaten Leben bleibt sie immer wieder in Beziehungen hängen, in denen sie sich vom Partner nicht gesehen und wertgeschätzt fühlt, obwohl sie doch so viel für ihn tut und immer für ihn da ist, wenn er sie braucht.

Es ist leicht für Ann, sich in meditative Zustände zu versetzen. Ich leite sie an und sie nimmt Bezug auf verschiedene Anteile ihres Selbst. Sie antwortet auf Fragen, indem sie benennt und mitteilt, was in ihr hochkommt. Und da zeigen sich überraschende Assoziationen und Erkenntnisse dessen, was sie tief im Unbewussten von sich selber glaubt: dass sie nicht so sein darf, wie sie wirklich ist, sondern sich Liebe und Aufmerksamkeit verdienen muss. Von den anderen Menschen glaubt sie tief im Innersten, dass sie ihnen völlig egal ist, dass die anderen unsensibel sind und egozentrisch. Und vom Leben glaubt sie, dass es von ihr verlangt, extrem hart zu arbeiten und immer freundlich und verständlich zu sein. Und sie muss ihre eigenen Bedürfnisse hinten anstellen, damit sie überhaupt eine Existenzberechtigung hat.

Wer die eigenen, behindernden Wahrheiten erkennt, kann seine Selbstwirksamkeit frei entfalten.

Für die erwachsene, sehr weit entwickelte Frau sind diese Erkenntnisse überwältigend. Im Laufe der Prozessarbeit mit „Feminine Power“ lernt sie zu sehen, wie sehr sich diese unbewussten Überzeugungen in ihrem Leben hindernd auswirken, wie ihre gegenwärtigen Handlungen, geprägt von diesen Mustern, diese immer wieder verstärken und sie als ihre „Wahrheit“ erscheinen lassen. Sie beginnt zu erkennen, mit welchen Denk- und Handlungsweisen diese unbewussten Strukturen durch sie selber aufrecht erhalten werden, dass diese in ihrem eigenen Verantwortungsbereich liegen, und wie wenig tatsächlich andere Menschen oder äußere Ereignisse zu ihrem Unwohlsein oder Unglück beitragen.

Diese Einsicht bringt ihr große Erleichterung und das Gefühl, ihrem Leben eine andere Richtung geben zu können. Denn jetzt muss sie nicht mehr darauf warten, dass sich andere Menschen oder äußere Umstände ändern, sondern sie kann lernen, wie sie ihre innere Erfahrung und ihre Emotionen liebevoll halten kann, ohne von ihnen in alte Reaktionsmuster gedrängt zu werden. Und sie kann neue Wege lernen, mit sich selbst und anderen in Beziehung zu gehen und ihre Perspektive dem Leben gegenüber grundsätzlich zu verändern. Sie kann jetzt ihr Leben wirklich – nicht nur vermeintlich – aus der Perspektive der erwachsenen, erfahrenen, weisen Frau in die Hand nehmen, die Opferrolle aufgeben, ihre Selbstverantwortlichkeit annehmen und ihre Mitmenschen aus der Rolle der „Übeltäter“ entlassen.

Ann ist ein brillantes Beispiel dafür, was „Feminine Power“ leisten kann. Trotz Jahrzehnten der Arbeit mit Psychotherapie und Spiritualität konnte sie nicht an den eigentlichen Kern ihrer Probleme gelangen, was mit nur fünf Coaching-Sitzungen erreicht wurde: Kein jahrelanges Prozessieren der Gefühle und

kein tiefes Verstehen von unpersönlichen, spirituellen Wahrheiten konnte diese zutiefst persönliche und lebensbehindernde Orientierung erkennbar machen geschweige denn verändern, wohl aber Einsichten in die Zusammenhänge, die Benennung der falschen Identitäten, in denen sie gefangen war und das Aufspüren neuer Fähigkeiten, die zu entwickeln und einzuüben sind, wecken.

Es ist, als ob der Fisch plötzlich weiß, was Wasser ist, und er jetzt Barrieren im Flusslauf durchschwimmen kann.

Die Führungsrolle im eigenen Leben ergreifen

Auch wenn der geschilderte Fall so aussehen mag, als handle es sich lediglich um eine neue Form der Arbeit im oberen linken Quadranten, also die individuelle Innenperspektive: Die Konsequenzen dieser inneren Transformation treten gleichzeitig in allen anderen Quadranten zum Vorschein und benötigen dort im Anschluss eine ebenso sorgfältige Aufmerksamkeit, um das Ziel auf persönlicher und überpersönlicher Ebene erreichen zu können.

Und so funktioniert es: Aus der Erkenntnis meiner eigenen verborgenen Muster heraus entwickle ich größere Toleranz und Liebe mir selbst und den anderen gegenüber, weil ich erkenne, dass die anderen in ebensolchen dysfunktionalen Mustern gefangen sind. Von da aus kann ich die Führungsrolle übernehmen und das, was ich gelernt habe (z.B. „Generative Kommunikation“ oder „Generatives Bitten“) mit anderen üben und erfahren, wie anders sie dann auf mich reagieren, wie es mir und ihnen möglich ist, aus unseren Mustern herauszukommen und kooperativ zu werden; wie die gesamte Kommunikation auf wahrlich „erwachsener“ Ebene stattfinden kann, ungehindert von emotionalen Störfeldern – und wie letztere aufgelöst werden können, wann immer sie auftreten sollten. So können lang schwelende Konflikte „wie von selbst“ ihre Lösung finden, in der Familie, bei der Arbeit, in der Gesellschaft und letztlich in der Welt.

Die Tools dafür sind jetzt emergiert und stehen uns allen zur Verfügung. Jetzt geht es nur noch darum: Wie wichtig ist es dir wirklich? Bist du bereit, dich aus der Gemütlichkeit deiner altbekannten Nische herauszugeben, Neues zu lernen über dich selbst und dann Schritte zu unternehmen, dies in die Welt zu tragen, deinen Beitrag zu leisten? ❖



Adelheid Hörnlein, Wilber-Fan und Mitglied des IF seit über 12 Jahren. Mission: Evolution des Bewusstseins, als Integrale Stimmtrainerin und Coachin für „Feminine Power“, „Conscious Uncoupling“ und „Calling in The One“. Lebt in Italien und arbeitet hauptsächlich via Skype oder live in Seminaren und Retreats.

Weitere Informationen: <http://femininepower.com/online-course/free-online-class/> und mein Blog <http://machtvolleweiblichkeit.blogspot.it/> (eine umfassendere Webseite, auch auf Deutsch, ist in Bearbeitung).

Buch-Rezensionen

Monika Frühwirth



Meditation für Skeptiker

Ulrich Ott ist Diplom-Psychologe und erforscht seit über 10 Jahren an der Universität Gießen veränderte Bewusstseinszustände und Meditation. Sein Forschungsschwerpunkt ist die Wirkung von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns am Bion Institute of Neuroimaging (BION), und er verfügt über eine langjährige praktische Erfahrung und lehrt Yoga und Meditation.

Wen soll dieser Buchtitel nun ansprechen? Jene Menschen, für die es einfacher ist, eher den Messungen von Maschinen als der eigenen Erfahrung zu vertrauen? Die positive psychische und körperliche Ergebnisse wie z.B. Stressreduktion oder mehr Kreativität lieber

Meditation zur Entspannung, zum mentalen Training, für Erkenntnisgewinn durch systematische Innenschau, als klinische Intervention zur Behandlung von Krankheiten – auch für Agnostiker.

In übersichtlich gegliederten Kapiteln werden Körperhaltung, Atem und systematisch aufgebaute Übungen vermittelt, und auch den Phasenübergängen der Hirndynamik wird entsprechend wissenschaftlicher Raum gegeben, bis hin zum Teil II der wissenschaftlichen Vertiefung: Forschung, Wirkung auf die Gesundheit, bildgebende Verfahren.

Für Neulinge auf dem Gebiet der Meditation ist das kleine Buch ein solider Führer, der selbst simple psychologische Aspekte berücksichtigt wie die Tatsache, dass z.B. milder Reizentzug (geschlossene Augen) zum verstärkten Auftreten innerer Bilder führt. Betont wird die Voraussetzung der Fähigkeit zu einer

mik ist ein derartiges als Phasenübergang bezeichnetes Geschehen vielen vertraut, wie es auch beim Erwachen aus dem Schlaf zu beobachten ist. Ott postuliert, dass dieser Zustand globaler Synchronisierung schneller EEG-Wellen im Gamma-Bereich die Erfahrung einer allumfassenden Einheit während mystischer Erfahrungen erklären könnte. Führt also doch kein Weg an einer bisher spirituell genannten Erfahrung vorbei?

Ott weist auch auf das Risiko des schnellen Weges durch psychedelische Drogen hin, die nicht nur mystische Erfahrungen auslösen können, sondern auch Horrortrips, die mit einer angstvollen Ich-Auflösung einhergehen, wenn ein – vor allem junger – Mensch noch nicht gefestigt ist. Durch den Kontrollverlust kann der Cortex mit Inhalten überflutet werden. Ebenso kann es aber auch durch intensive Meditation zu einer Destabilisierung kommen (Zen-Krankheit). Übungen der fortgeschrittenen Art sind daher nicht für psychisch labile Personen geeignet.

Die De-Automatisierung wird allgemein als ein gutes Übungsfeld zum Einstieg bezeichnet, um Achtsamkeit zu trainieren. Beim Essen, beim Duschen, beim Rad- und Autofahren wird empfohlen, immer wieder die Routine mit der Frage „Was ist jetzt?“ zu unterbrechen. Am Ende des Buches gibt der Autor informelle Achtsamkeitsübungen und empfiehlt auch bei der Sitzmeditation keine Routine zu entwickeln, sondern einen „Anfängergeist“ zu bewahren.

Webseite zum Buch:

<http://sites.google.com/site/meditationfuer skeptiker>

Meditation für Skeptiker –

Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst von Ulrich Ott, O.W. Barth Verlag 2010, ISBN 978-3-426-29100-9, € 14,99

Das Loslassen des Ichs in der Meditation setzt die Fähigkeit zu einer gesunden Ich-Kontrolle voraus.

anhand von MRT-Aufnahmen dokumentiert haben wollen? Einige davon sind im Buch eingestreut, mit Abbildungen, die eine stärkere Aktivierung bestimmter Hirnzentren bei erfahrenen Meditierenden, die auch (Seite 180) über mehr graue Substanz verfügen, darstellen.

Der Geist ist ständig damit beschäftigt, Erinnerungen, Erwartungen, Fantasien, Wünsche und Hoffnungen hervorzubringen. Auch ein Skeptiker hat die Absicht, mit Meditationsübungen bestimmte Ziele zu erreichen, allerdings ist er nicht mehr ausschließlich von der Karotte der Erleuchtung geködert, mit der Meditation über die Jahrhunderte als spirituelles Standbein einer religiösen Praxis unabdinglich verknüpft war. Somit:

funktionierenden Ich-Kontrolle, somit werden dankenswerter Weise in den ersten Kapiteln konsequent Übungen zum Ausbau der Steuerung der inneren Abläufe angeführt, um dann fähig zu sein, die Ich-Kontrolle gezielt vorübergehend aufgeben zu können.

Allerdings gibt es gerade für skeptische Anfänger dann doch möglicherweise irritierende Sätze wie: *Durch das gleichmütige Beobachten stellt sich schließlich der Zustand großer Wachheit, Aufmerksamkeit, Klarheit und Stille ein. Solch ein Zustand könnte die ideale Voraussetzung dafür sein, dass sich die Gehirndynamik verselbstständigt und spontan in einen Zustand globaler Synchronisierung übergeht.* (Seite 124) Auf der Ebene der Hirndyna-



ISZ – Integraler Salon im Zentrum, Wien

Michael Habecker



Spiritual Bypassing

„Eine Bypassoperation bezeichnet umgangssprachlich meist eine Operation am Herzen, bei der stark verengte oder komplett verschlossene Herzkranzgefäße überbrückt werden, um die ausreichende Blutversorgung des Herzmuskels wiederherzustellen.“ (Wikipedia) Etwas Ähnliches geschieht durch das wunderbare

Buch *Spiritual Bypassing*, in dem uns der Autor liebevoll und energisch zugleich auf alle unsere Vermeidungsmechanismen und Ausweichmanöver hinweist, mit denen wir, ausgerechnet unter Hinweis auf unsere Spiritualität, das Leben, unser Leben, vermeiden. Er öffnet unser Herz für einen unmittelbaren Zugang zur Wirklichkeit, mit all ihren für uns schmerzhaften und unangenehmen Aspekten.

Was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch klingt, die Instrumentalisierung von Spiritualität zur Lebensvermeidung, wird durch die aus jahrzehntelanger Praxis gewonnenen Erfahrungen des Autors zu einer ebenso beeindruckenden wie erschreckenden Realität. Wir, als Menschen, die spirituell auf dem Weg sind, machen uns allzu oft etwas vor. Worum geht es dabei? Um den Einsatz von Spiritualität als „metaphysisches Valium“, um die Vermeidung von allem, was uns nicht gefällt, um Heuchelei und Schönfärberei, um die Umgehung von rohen Emotionen wie Negativität, Zorn oder Hass, um falsche Unwissenheit und blindes Mitgefühl („neurotische Toleranz“). Es geht weiterhin um die Selbsttäuschungen, um „gesunde und ungesunde Formen von Transzendenz“, um „spirituelle Abkürzungen“, die nicht funktionieren, um unsere „Schatten in der Schattenarbeit“, um das Unterscheidungsvermögen zwischen Anhaftungen und gesunder Integration. Es geht um die Natur magischen (Wunsch)Denkens, um spirituelles Verlangen, um gesunde Grenzen und gesunde Sexualität, um Verkörperung, Bodenhaftung, Integration und noch vieles mehr.

Was in dieser kurzen Aufzählung „erschlagend“ wirkt, wird vom Autor ebenso gründlich wie liebevoll erläutert, und es werden Lösungswege aufgezeigt, bei denen man spürt, dass es Wege sind, die der Autor selbst gegangen ist, immer wieder. *Spiritual Bypassing* ist einzigartig geeignet, die eigene spirituelle Praxis um diejenigen Aspekte zu bereichern und zu vervollkommen, die nur allzu oft dabei ausgelassen werden.

Spiritual Bypassing:

When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters

von Robert Augustus Masters, North Atlantic Books, 2010, ISBN 9781556439056, € 12,95

Was führt uns einmal monatlich, freitags, für drei Stunden, im Zentrum für Integrale Führung in Wien, zusammen? Die Begeisterung, aktuelle Themen aus verschiedenen Fachbereichen aus Sicht der Integralen Theorie zu untersuchen; die Freude auf Menschen, mit denen wir in Resonanz treten können; die Dankbarkeit, dass wir einander fördern und fordern dürfen, um uns weiter zu entwickeln und dadurch profunder zum Gemeinwohl beitragen zu können.

Unsere Arbeit in den letzten sechs Jahren beruht auf drei zentralen Säulen: 1. der gründlichen Erarbeitung der Integralen Theorie, 2. der Überprüfung ihrer Anwendbarkeit und 3. der Einordnung von Wilbers Werk in einer Entwicklungslinie inkl. der Vorarbeiten und weiterführenden Ansätze anderer Autoren – eine Perspektive, die uns hoffentlich vor Dogmatismus bewahrt und das Integrale zukunftsfähig macht. Vertiefende Texte und Zusammenfassungen analysieren, in wie weit die vorgestellten Konzepte mit der Integralen Theorie kompatibel sind. Sie stehen auch anderen Interessierten auf www.integraleslebenwien.at zur Verfügung.

Wir fragen uns: Wie können wir durch integrale Einsicht integral handeln? Etwa in den Bereichen Wirtschaft (Holacracy, Entwicklung von Organisationen), Politik (Totalitarismus/Pluralismus und die Schatten der Macht; Gerechtigkeit), Gesellschaft (mit jungen Menschen in Berührung sein; Entwicklung von Gemeinschaften), Wissenschaft, Selbstentfaltung (Meditationsformen; Integrales Beratungs- und Trainingsdesign, Drehpunkte von Bewusstseinssebenen, Schatten), Spiritualität. 2013 wollen wir erneut Begriffe wie Holarchie, Boomeritis, Angst/Schatten, integrale Werkzeuge und Schatten der Philosophen definieren.

Bei jedem Treffen regen Mitglieder des Salons oder externe Referenten zur Auseinandersetzung mit relevanten Ideen, Konzepten und Studien an. Verschiedene Methoden ermöglichen, eigene Erfahrungen zu machen, Einsichten zu vertiefen, sie wertschätzend und auch kontrovers zu reflektieren, Neues auszuprobieren, Inhalte, Methoden und Muster zu evaluieren und eigene Meinungen und Kompetenzen zu stärken. Achtsamkeit, Offenheit, Eigenwahrnehmung und Interaktion mit dem WIR-Feld werden angeregt. Die vielfältigen Beziehungen innerhalb dieses WIR-Feldes bieten den geschützten Raum, in dem Gutes wachsen kann. So kann man unseren Kreis als ein Feld sehen, in welchem sich, spirituell gesprochen, Liebe in der Welt verwirklicht.

Johanna E. Schwarz

Integrale Salons im deutschsprachigen Raum



Veranstaltungen und Termine der Salons sind aktuell aufgeführt unter:

DEUTSCHLAND

BASEL/FREIBURG

Termine: Alle 2 Monate jeweils sonntags von 10:00 - 17:00 Uhr.

Margarete Jauernig, +49 (761) 80322
margaretaj@web.de

Jörg Perband, +49 (7641) 936797
joerg.perband@t-online.de

Ort: Im Wechsel in Schopfheim oder Kirchzarten

BERLIN

Termine: Jeden 3. Montag im Monat

Koordination: Hilde Weckmann
Hilde.weckmann@integralesforum.org

Ort: A/S/G Rechtsanwälte GmbH
Friedrichstraße 200, 10117 Berlin Mitte

BOCHUM

Termine: Jeden 1. Donnerstag im Monat von 20:00 Uhr bis open end.

Carsten Börger, +49 (234) 33 8 66 99
info@integrale-lebensart.de

BREMEN

Termine: Jeden 2. Samstag im Monat von 19:00 - 22:00 Uhr

Raymond Fismer, +49 (4298) 43 92
fismer@gmx.de

DORTMUND

Termine: Jeden 3. Freitag im Monat, 19:00 - 22:00 Uhr

Gisela Steenbuck, +49 (231) 51 41 36
g.steenbuck@web.de

Ort: Kulturzentrum balou,
Oberdorfstr 23, 44309 Dortmund

DRESDEN

Termine: Jeden 2. Freitag im Monat, 19:00 Uhr
Integrale Lebenspraxis.

Martin Dehnke, +49 (351) 8996134
md@freie-radios.de

DUISBURG

Termine: Alle vier bis sechs Wochen, meistens freitags von 19:00 - 21:00 Uhr

Gabriele Haever, +49 (2841) 883 528
email@gh-supervision.de

Ort: Haus am Kaiserberg
Kiefernweg 21, 47058 Duisburg

ESSEN

Termine: Jeden 2. Freitag im Monat von 19:00 - 22:00 Uhr.

Stefan Schoch, +49 (201) 36 800 23
stefan@integraleimpulse.de

Ort: Zentrum Einklang
Ringstr. 23a, 45219 Essen-Kettwig

FRANKFURT/M.:

Termine: 19:30 - 21:30 Uhr
je nach Ankündigung

Integraler Stammtisch jeweils am
1. Montag im Monat, 19:30 – 21.30 Uhr
Karin Lück, karin.lueck@integralesforum.org
Dr. Nadja Rosmann,
nadja.rosmann@integralesforum.org

HAMBURG:

Termine: Jeden letzten Donnerstag im Monat von 19:15 - 21:30 Uhr

Burghard Lippke, +49 (4191) 959 354
BLippke@SuccessUtilities.com

GÖTTINGEN

Termine: monatliche Treffen
Gerhard Müller-Lang, +49 (5651) 8980
gerhard@mueller-lang.de

HANNOVER

Termine: Einmal im Monat, ca. 2 Stunden

Dirk Arens, +49 (511) 2834742
info@open-heart-center.de

Ort: Open-Heart-Center
Oeltzenstr.13, 30165 Hannover

KARLSRUHE

Termine: Einmal monatlich jeweils von 19:00 - 22:00 Uhr

Kerstin Tuschik, +49 (7276) 958345
info@projetzt.de

KIEL

Termine: Jeden 3. Dienstag im Monat
19:00 - 21:00 Uhr

Hanna Hündorf, +49 (431) 26096650
hanna@kiel.samye.org
Ort: Hasselkamp 91, 24119 Kronshagen

KÖLN/BONN

Termine: I.d.R. jeden 4. Montag im Monat
18:45 - 21:15 Uhr, Voranmeldung erforderlich

Bernd Schulte, 0221/22210070
Bernd.schulte@kongenium.de

Ort: Bernd Schulte Integral
Johannisstr. 79, 50668 Köln

LEIPZIG

Termine: Immer am letzten Montag im Monat um 19:00 Uhr

Wulf Mirko Weinreich,
Gustav-Adolf-Str.32, 04105 Leipzig
isl@integrale-psychotherapie.de

SALONS im Aufbau

D - ALTÖTTING, ROSENHEIM, TRAUNSTEIN Klaus König +49 (8633) 6989989 office@klaus-koenig.com

D - CHIEMGAU Griet Hellinckx griet.hellinckx@gmx.de

D - HALLE/ SACHSEN Dr. Elisabeth Wandt +49 (345) 2799 1948 elisabeth.wandt@primacom.net

D - KREFELD Michael Famers +49 (2151) 76 06 04 micha@icandoit-com.de

D - MARBURG Claudia Pauly +49 (6421) 9998977 cepauly@t-online.de

I - OTRICOLI Adelheid Hörnlein +39 (7447) 19600 adelheid@integralvoice.de

SALONS in Planung

D - BUCHHOLZ Micha Bestmann michabestmann@aol.com

A - SALZBURGER LAND Ulrike Sievers Ulrike.Sievers@t-online.de



MINDEN

Termine: 8 mal im Jahr, mittwochs 19:00 - 22:00 Uhr
Eva Garnerus, +49 (5223) 64103
metz@gerdmetz.de

Integrale Spiritualität

Termine: Jeden Dienstag von 19:00 - 21:00 Uhr
Helmut Dörmann, +49 (571) 320623
doermann@teleos-web.de

Ort: Bildungswerk und Forum für Gesundheit und LebensArt, Alte Kirchstraße 11-15, 32423 Minden

MÜNCHEN

Termine: Einmal im Monat, Sonntag von 10:00 - 17:00 Uhr

Susanne Manz, +49 (89) 31 60 92 52
susanne.manz@kunst-heilen.de

NÜRNBERG

Termine: Gesprächskreis jeden 2. Mittwoch im Monat, 19:00 - 21:30 Uhr

Erich Carl Derks, +49 (9123) 986487
erich-carl-derks@integrales-zentrum-nuernberg.de

OBERBAYERN

Termine: Circa alle 5 Wochen dienstags von 19:30 - 21:30 Uhr

Rainer Eggebrecht, 08802/ 221655
info@focusing-igf.de

Ort: Akademie Integrales Focusing - aif Alpenblickstr. 41, 82386 Oberhausen/ Oberbayern

OSTBAYERN UND INNVIERTTEL (A)

Termine: Jeden 3. Samstag im Monat ab 14:30 Uhr (offenes Ende)

Hubert Hagl, +49 (991) 31662
hubert.hagl@gmx.de

RAVENSBURG

Termine: Jeden 4. Dienstag im Monat von 20:00 - 23:00 Uhr

Ulf Lindemann, +49 (7513) 550727
ulf.lindemann@t-online.de

Ort: Mediationspraxis Hanßler Marienplatz 79, 88212 Ravensburg

TÜBINGEN

Termine: Monatliche Treffen, i.d.R. jeden 3. Donnerstag von 20:00 - ca. 22:30 Uhr

Markus Zeh, +49 (7071) 67644
markuszeh@web.de

Ort: Deutsch-Amerikanisches Institut Tübingen, Karlstr. 3, 72072 Tübingen

ULM

Termine: Dialoggruppe jeden 2. und 4. Montag im Monat. Salon an sich hat z.Zt. keine festen Termine, wechselnd. Idee der Gruppe: Meme Spiral Dynamics-Abende.

Thomas Fürniß
IntegralerSalonUlm@arcor.de

ÖSTERREICH

GRAZ

Termine: 2012: Di 10.4.; Di 22.5.; Di 3.7.; Di 18.9.; Di 30.10.; Di 11.12. jeweils 19:30 Uhr

Hannes Piber, +43 (316) 40 32 51
Hannes.Piber@trigon.at

WIEN

Integraler Lese- und Praxiskreis
Termine: Jeden 2. Freitag im Monat, 18:30 - 21:30 Uhr
Johanna Schwarz, +43 (2252) 48535
johanna.e.schwarz@web.de

WIEN und Niederösterreich

Termin: Jeden 3. Donnerstag im Monat, 18:30 - 22:00 Uhr
Walter Urbanek, +43 (1) 988 98 210
walter.urbanek@sargfabrik.at

LUXEMBURG

LUXEMBURG

Termine: siehe www.mtk.lu

Marie-Rose Fritz, +352 (71) 06 29
marie-rose.fritz@education.lu

MALLORCA

Termine: Jeden 3. Mittwoch im Monat

Gerhard Wagner, +49 (2921) 599 48 73
gerhard_wagner@web.de

SCHWEIZ

APPENZELL

Termine: Ein Wochenende pro Jahr plus Sitzungen und individuelle Treffen für ILP nach Vereinbarung.

Heinz Robert, heinz.robert@me.com

BASEL

siehe Deutschland, Salon Basel/Freiburg

BERN

Anne Margreth Schoch, +41 (44) 451 33 75
a.m.schoch@bluewin.ch

INNERSCHWEIZ

Termine: Vorläufig spontane Treffen aufgrund persönlicher Vereinbarung

Johanna Häckermann, +41 (44) 451 33 75
jomh@gmx.net

INTEGRALES FORUM SCHWEIZ

Johanna Häckermann, +41 (44) 451 33 75
jomh@gmx.net

ZÜRICH

Termine: Vorläufig spontane Treffen aufgrund persönlicher Vereinbarung

Jürg Wilhelm, +41 (79) 412 92 66
j.wilhelm@ife-web.com

ZÜRICH und Umgebung

Termine: An einem Mittwoch oder Donnerstag (alternierend) in der ersten Hälfte des Monats von 19:00 - 22:00 Uhr

Heinz Robert, +41 (79) 412 92 66
heinz.robert@me.com



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

Chefredakteur: Michael Habecker

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

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

Korrektorat: Jörg Perband

Design & Layout: Uwe Schramm

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

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

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

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

Geschäftsstelle:
Integrales Forum e.V.
Postfach 610327, 10925 Berlin
gs@integralesforum.org

Kontoverbindung:
INTEGRALES FORUM e.V.
Kto.Nr. 4018715600
GLS Gemeinschaftsbank eG
Bankleitzahl: 43060967
IBAN: DE90430609674018715600
BIC: GENODEM1GLS

Spenden und Mitgliedsbeiträge
sind steuerabzugsfähig.

Bezugsmöglichkeiten bisheriger Ausgaben:

Über die Geschäftsstelle
E-Mail: gs@integralesforum.org
oder unter www.integralesforum.org

Mitglieder des Integralen Forums erhalten
die **integralen perspektiven** kostenlos.

Sonstiges Abo: 20,- EUR pro Jahr
(drei Ausgaben) Einzelheftpreis: 8,00 EUR
Abo Österreich und Schweiz: 24,- EUR
E-Mail: gs@integralesforum.org

Anzeigen / Inserate:

Kontakt: Mike Kauschke
anzeigen@integralesforum.org

PREISLISTE: integrale perspektiven	
Umschlagseiten (Farbe 4C)	
Rückseite (im Anschnitt)	499,- EUR
Innenseite hinten (im Anschnitt)	399,- EUR
Innenteil (Farbe 4C)	
Ganze Seite (im Anschnitt)	299,- EUR
Ganze Seite (im Satzspiegel)	299,- EUR
Halbe Seite (hoch oder quer)	199,- EUR
Drittel Seite (hoch oder quer)	159,- EUR
Viertel Seite (hoch oder quer)	125,- EUR
Größen/Formate:	
Ganze Seite (im Anschnitt):	210 x 297 mm zzgl. 3 mm Anschnitt
Ganze Seite (im Satzspiegel):	185 x 266 mm
Halbe Seite hoch:	88 x 266 mm
Halbe Seite quer:	185 x 130 mm
Drittel Seite hoch:	58 x 266 mm
Drittel Seite quer:	122 x 130 mm
Viertel Seite hoch:	88 x 130 mm
Viertel Seite quer:	185 x 62 mm
Beileger:	
je 1.000 Stück bis 20g	75,- EUR

**Werbung
auf unseren Webseiten:**

anzeigen@integralesforum.org

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

Für die weiteren Ausgaben sind
folgende Schwerpunkte geplant:

integrale perspektiven *24 (Februar 2013)
Integrale Lebenspraxis

Themenvorschläge bis 1. September 2012
an die Redaktion
Anzeigenschluss: 14. Januar 2013

integrale perspektiven *25 (Juni 2013)
Integrale Politik

Themenvorschläge bis 20. Dezember 2012
an die Redaktion
Anzeigenschluss: 6. Mai 2013

**Wollen Sie als Sponsor zu den
integralen perspektiven beitragen?**

Die Redaktion arbeitet ehrenamtlich, doch gilt es, die Druck- und Layoutkosten abdecken zu helfen, die vor allem zum SCHÖNEN, zur Ästhetik unserer Zeitschrift, beitragen. Die i*p sind ein greifbares Produkt, welches die Essenz des Integralen und Wilbers Modell transportiert – ohne dass Sie sich als Leser durch Wilbers gesamtes Werk durcharbeiten müssen. Ebenso ermöglicht die i*p, die ersten Schritte einer integralen europäischen Gemeinschaft mitzuerleben. Gehen Sie mit uns auf diesem Weg und unterstützen Sie uns durch eine Spende oder Anzeige in dieser besonderen Übung.

Bitte wenden Sie sich hierzu an:
info@integralesforum.org

Anmerkungen der Redaktion:

Die Beiträge geben die persönliche Ansicht der Autorinnen und Autoren wieder. Wir laden unsere Leserinnen und Leser ein, mit ihnen in unserem Diskussionsforum www.integralesforum.org in einen Austausch zu treten. Unter i*p-Leserbriefe können jetzige und zukünftige Themen diskutiert werden. Die Redaktion der i*p dankt allen Inserenten, stimmt jedoch nicht notwendigerweise mit dem Inhalt der Anzeigen überein.

Quellenhinweise:

Titelbild ©2012 Uwe Schramm; Fotos auf Seiten 6, 27-29, 30-35 Brigitte Nastansky; Fotos auf den Inhaltsseiten von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Vorstands, der Redaktion und Mitgliedern des Integralen Forums.

In Verbindung bleiben mit dem Unendlichen



© HUBBLESITE.ORG

in uns und um uns herum: *Connection Spirit* im Abo

Das Magazin fürs Wesentliche

connection spirit

Themenvorschau:

- 1 - 2/13 Ken Wilber und die Integralen
- 3 - 4/13 Narzissmus – echte Selbstliebe wäre besser
- 5 - 6/13 Sinnlichkeit – den Bezug zur Welt genießen

6 Ausgaben im Jahr, jeweils mit 84 Seiten

Im Abo 47 € – ermäßigt, nach Selbsteinschätzung: 35 €

(im europäischen Ausland: 49 €/37 €)

Schnupperabo
2 Hefte für 11,90 €

Als Dankeschön für
ein Jahresabo zum Normalpreis
bekomme ich eine Prämie meiner Wahl:



- Ein Buch von Wolf Schneider, z. B.
»Auf der Suche nach dem Wesentlichen«



- Powerpack »Massage & Körpertherapie«
8 Special-Hefte zum Thema



Aktuell:



„Integrale Aufstellungen & Reise in die Unendlichkeit“

am 22.12. mit *Rolf Lutterbeck* in Hannover

Programm 2012

Datum	Ort	Referent/in	Veranstaltung
02.12.2012	Essen	Stefan Schoch	Integrale Spiritualität
21.12.2012	Hannover	Dennis Wittrock	Integral - 1. Person Singular (Kamingespräch)
22.12.2012	Hannover	Rolf Lutterbeck	Integrale Aufstellungen & Reise in die Unendlichkeit



„Die Integrale Revolution leben“ am 06.02. mit *Terry Patten* in Frankfurt



„The Holacracy Experience“ am 08.02. mit *Brian Robertson* in Bremen



„Integrale Beziehungen“ mit *Martin Ucik* in München (22.-24.02.) und Berlin (15.-17.03.)

Highlights 2013

Programm 2013

Datum	Ort	Referent/in	Veranstaltung
31.01.	Olten (Schweiz)	Terry Patten	Die Integrale Revolution (Abend)
05.02.	Frankfurt	Terry Patten, Tom Steininger	Die Integrale Revolution (Abend)
06.02.	Frankfurt	Terry Patten	Die Integrale Revolution leben (Workshop)
08.02.	Bremen	Brian Robertson	The Holacracy Experience
12.-17.02.	Schönau am Königssee / Kloster Bronnbach	Rolf Lutterbeck	Integrales Winterretreat
22.-24.02.	München	Martin Ucik	Integrale Beziehungen
09.-10.03. Beginn	Hannover	Dirk & Brigitte Arens	Liebe Leben – Integrales Paartraining 2013
10.-15.03. Beginn	Holzkirchen	Michael Habecker, Matthias Ruff	Jahrestraining Integrale Spiritualität 2013
15.-17.03.	Berlin	Martin Ucik	Integrale Beziehungen
14.-16.06.	Nürnberg	S. McIntosh, C. Felber, S. Gronbach, u.v.a.	Jahrestagung des Integralen Forums
11.-17.08.	Details folgen	Michael Habecker, Rolf Lutterbeck	Sommerretreat Integrale Lebenspraxis
06.-11.10.	Mallorca	Rolf Lutterbeck	Integrales Herbstretreat Version 1
12.-16.10.	Mallorca	Rolf Lutterbeck	Integrales Herbstretreat Version 2
18.-20.10.	Oberursel	S. Student, T. Steininger, J. Heisterkamp, u.v.a.	8. Herbstakademie Frankfurt