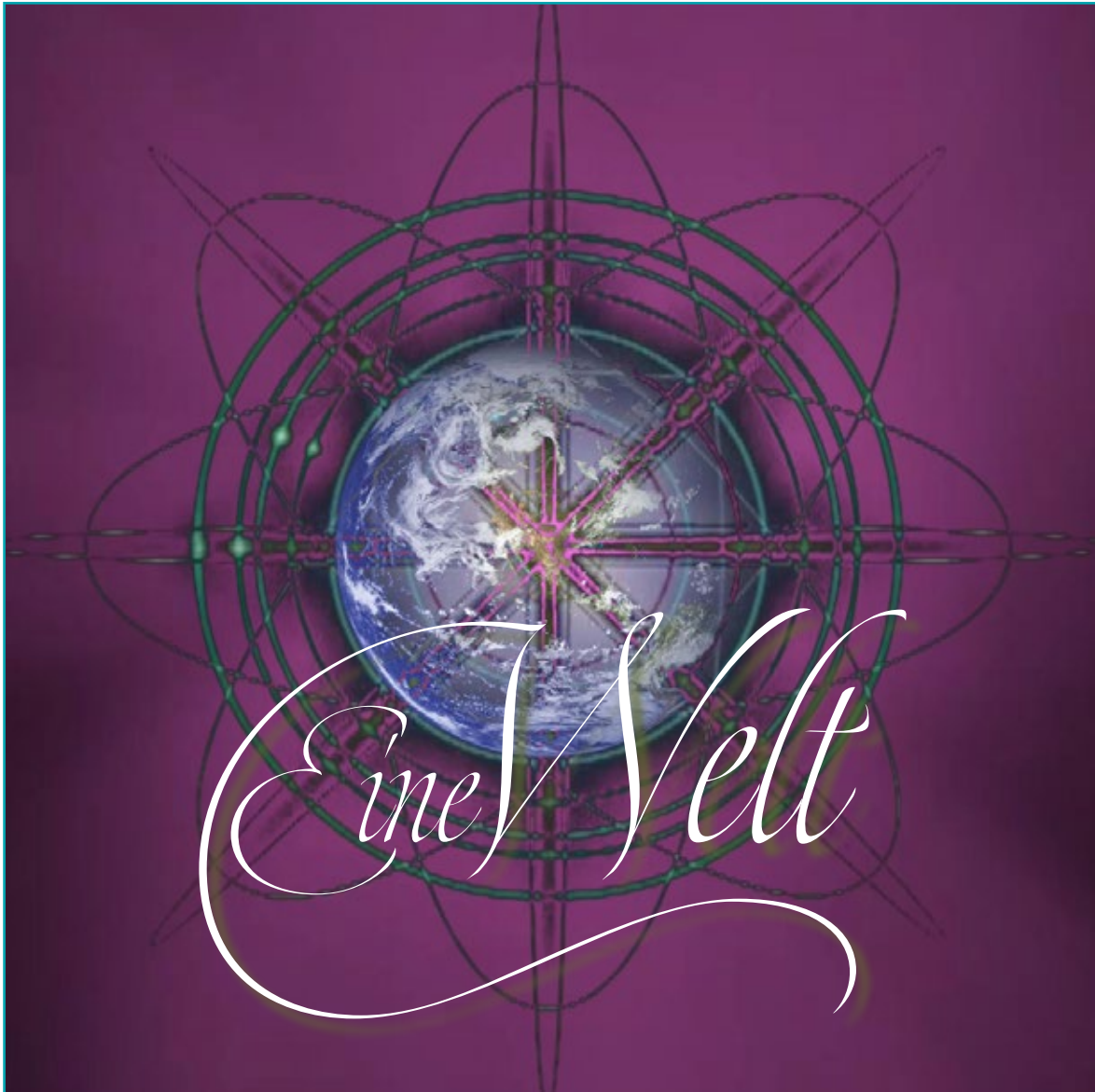




integrale perspektiven

Ausgabe 38 – Oktober 2017



Lesen Sie u. a. Beiträge von:

- ◆ Wolfgang Aurose
- ◆ Anemone Eglin
- ◆ Sassa Franke
- ◆ Carolin Länger
- ◆ Andrea Lohmann
- ◆ Robert MacLeod
- ◆ Christian Meyer
- ◆ Remigius Wagner
- ◆ Ken Wilber
- ◆ Dennis Wittrock

Eines

der Dinge, denen wir uns gegenübersehen, wenn wir auf diese bruchstückhaft zersplitterte Welt schauen, mit Millionen unterschiedlicher Disziplinen, Ansätzen und Paradigmen, ist die Frage: Ist diese Welt wirklich ein derartiges Stückwerk oder bildet sie einen Gesamtzusammenhang? Ist dies eine Welt oder eine Milliarde unzusammenhängender Welten? Wenn es eine Welt ist, ein Uni-versum mit vielen unterschiedlichen Aspekten, dann interessiert uns, wie wir alles zusammenbringen können. Wie können wir die Verbindungen zwischen den einzelnen Teilen erkennen?

Es gibt drei Prinzipien, die uns dabei helfen können, und diese sind Nichtausschließung, Entfaltung und Hervorbringung ...

Diese drei Prinzipien unterstützen uns darin, unterschiedliche Ansätze zusammenzubringen und in jedem von ihnen einen Teil von Wahrheit zu finden. Das Gesamtbild, welches wir dadurch erhalten, ist sehr viel umfassender, und dadurch können wir bessere Lösungen finden. Wir haben somit viel mehr Werkzeuge und Möglichkeiten. Gleichzeitig gibt uns das sehr viel mehr Erfüllung in unserem Leben. Alles, was wir in der Welt übersehen und vernachlässigen, übersehen und vernachlässigen wir auch in uns, es sind Aspekte unseres eigenen Seins. Es sind Potenziale unseres eigenen Selbst, die wir nicht kennen. Sie können uns glücklicher, besser, fröhlicher und freier machen. Wenn wir sie dort draußen in der Welt nicht kennen, kennen wir sie auch nicht in uns. Draußen sind und bleiben sie unlösbare Probleme und in uns bewirken sie ein zerbrochenes Selbst. Doch wir möchten sie zusammenbringen.

Ken Wilber, *The Three Principles of Integral Thinking*



... zitiert

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf der Suche nach der einen Welt, falls es sie überhaupt gibt, kann uns einmal mehr unsere Sprache wichtige Hinweise geben. Einer davon ist der, dass vieles in Erscheinung Tretende in uns und um uns herum als Polarität erscheint. Es gibt Verständnis und Missverständnis, es gibt Mit-Gefühl und ohne Gefühl, es gibt Miteinander und Gegeneinander, es gibt Krieg und Frieden. Und ja, es gibt eine Welt und es gibt viele Welten. Zu den großen Ernüchterungen, ja auch „Kränkungen“ * des Menschen gehört für die meisten Menschen die Erfahrung, dass sie irgendwann in ihrem Leben an einen Punkt kommen, wo sie feststellen: Eine Welt ist nicht automatisch meine Welt, andere Menschen haben andere Wahrnehmungen und Vorstellungen von der und über die Welt. Wissenschaftsphilosophisch ist dies der Durchbruch vom Reflexionsparadigma (eine gegebene Welt wird einfach nur wahrnehmend – von mir – reflektiert) zum Inszenierungsparadigma (der Vorgang der Wahrnehmung ist an der Erschaffung der Welt mitbeteiligt). Anders ausgedrückt: Subjektivität steht für die Einzigartigkeit jeder Weltwahrnehmung eines jeden empfindenden Wesens. Objektivität steht für das, worüber sich diese Wesen miteinander (inter-subjektiv) verständigen, und was sie, zumindest für eine gewisse Zeit, als objektiv gegeben annehmen. Subjektivität steht für Freiheit, Einzigartigkeit und die Vielen, die sich objektiv dem Einen (als etwas Gegebenem) gegenübersehen, und die Brücke dazwischen ist der Dialog, der Austausch, das Miteinander und manchmal auch das Gegeneinander. Darin wird auch eine politische Dimension deutlich. Wenn es nur Einzelnes und Vereinzelt gibt, dann ist das Ergebnis Isolation, Zersplitterung und Unverständnis, eine babylonische Kakophonie, wo niemand niemanden versteht und es nichts Verbindendes gibt – das Chaos. Betont man jedoch nur die Einheit (Frage: welche bzw. wessen Einheit?), unter Verleugnung von Vielfalt und Unterschiedlichkeit, ist das Ergebnis ein Totalitarismus, geprägt von den Vorstellungen eines oder weniger Individuen. Wenn wir beides nicht wollen, weder Individualismus/Isolationismus noch Gleichmacherei/Kollektivismus, dann sollten wir uns auf die Suche begeben, wie genau diese geheimnisvolle „Einheit in Vielfalt“ bzw. „Vielfalt in Einheit“ funktioniert.

Ken Wilbers Landkarte ist ein Angebot dazu. In jahrzehntelanger Arbeit hat er durch immer mehr Differenzierungen die Unterschiedlichkeiten beschrieben und erläutert – 90% der „integralen“ Arbeit ist nach meiner Einschätzung Differenzierungsarbeit. Doch dann, wenn die Puzzelstücke auf dem Tisch liegen, ergibt sich ein dynamisches, differenziertes, sich entwickelndes und immer weiter verfeinerndes Bild. Und dieses Bild ist nicht nur klar und schön, es lädt auch zu Kritik, Diskussionen und Austausch ein, bringt Menschen zusammen und ist – als das Wichtigste – eine Einladung, dieses wunderbar mysteriöse Territorium der einen Welt und der vielen sich entwickelnden Welten innerlich und äußerlich zu (er)leben.

Michael Habecker

* „Freud nennt drei große Einschnitte, die der naive Narzissmus des menschlichen Bewusstseins durch den historischen Fortschritt wissenschaftlicher Erkenntnis erlitten habe: 1. Die kosmologische Kränkung: Die erste Erschütterung sei die mit dem Namen Kopernikus verknüpfte Entdeckung gewesen, dass die Erde nicht der Mittelpunkt des Weltalls ist. 2. Die biologische Kränkung: Die zweite Kränkung lag in der Entdeckung, dass der Mensch aus der Tierreihe hervorgegangen ist. 3. Die psychologische Kränkung: Die dritte Kränkung sei die von ihm entwickelte Libidotheorie des Unbewussten; ein beträchtlicher Teil des Seelenlebens entziehe sich der Kenntnis und der Herrschaft des bewussten Willens. Die Psychoanalyse konfrontiere das Bewusstsein mit der peinlichen Einsicht, (...) daß das Ich nicht Herr sei in seinem eigenen Haus.“ (aus: Wikipedia, zugriff 10.9.2017)

1 Editorial

Themenschwerpunkt: Eine Welt

2 Materie und Körper und Geist und GEIST

Ken Wilber (aus: Eros Kosmos Logos)

3 Zur Über-Seele

Ken Wilber (aus: Eros Kosmos Logos)

4 Eine Welt?!

Unterschiede, Begegnung, Spannung

Dr. Carolin Länger und
Dipl. Ing. Andrea Lohmann

8 Emotionale Haltungen

Michael Habecker

12 Ein Klettergerüst für komplexes Denken

Robert MacLeod

15 Eine Welt?!

Epistemologie versus Ontologie

Ken Wilber eingeleitet von Michael Habecker

16 Eine polyamoureuse Zukunft der Arbeit

Ein Interview mit Dennis Wittrock

20 Im Bildlosen begegnen wir uns

Ein Interview mit Anemone Eglin

24 Integraler Salon Berlin

Dr. Sassa Franke

26 Eintauchen ins Reich von Shiva und Shakti

Remigius Wagner

30 Gesichter der DIA:

Die Seele der Nationen – integral!

Sonja Student im Gespräch mit Wolfgang Aurose

33 Ninas Traum

von Nina Tasev,
kommentiert von Rolf Lutterbeck

34 Mut, integral zu fühlen

Raymond Fisser

36 Und jetzt ...

Ken Wilber

38 Buchbesprechung

Zen und Kontemplation von Klemens Speer

39 Zum Aufwachen

Christian Meyer

40 Impressum, Service, Vorschau

Materie und Körper und Geist und GEIST

Ein wirklich integrativer Ansatz, der von den tatsächlichen historischen Gegebenheiten unserer Zeit ausgeht, um eine Weltkultur zu schaffen, wird sicher auch für eine gerechtere Verteilung im materiell-ökonomischen Bereich und für tragbare ökologische Verhältnisse zu sorgen haben, also die Anliegen der Marxisten und der Grünen berücksichtigen. Aber er wird weit darüber hinausgehen müssen und sich ganz direkt und ohne jeden Reduktionismus auf die Noosphäre und ihre Verteilungsprobleme und Fehlentwicklungen einlassen; und wenn es ihm darum geht, die ganze Welt ohne Zwang zu engagieren und zu motivieren, wird er sich mehr einfallen lassen müssen als irgendeine systemtheoretische Philosophie vom Gewebe des Lebens. Er wird auf Theorien des freien noosphärischen Austauschs hinarbeiten müssen, die auch ökonomische und ökologische Belange berücksichtigen, aber über sie hinausgehen.

Gesellschaftliche Arbeit kann uns als Weltbürger insoweit einigen, als wir Materie gemeinsam haben – weiter nicht. Ökologische Vernunft kann uns als Weltbürger insoweit einigen, als wir alle einen Körper haben – weiter nicht. Es wird einer Schau-Logik-Bewegung von gewaltiger Integrationskraft bedürfen, um uns als Weltbürger zentaurisch zu einigen, das heißt insofern, als uns Materie *und* Körper *und* Geist (ganz zu schweigen vom GEIST und dem Selbst, die all dem vorausgehen) gemeinsam sind. Die Grünen haben eine vielversprechende Plattform geschaffen, aber wenn nicht mehr daraus wird (und das kann es nicht, solange der noosphärische

Austausch unberücksichtigt bleibt), darf man sich nicht wundern, wenn egoisch-rationale Kapitalinteressen sich diesen Ansatz unter den Nagel reißen, um uns Hamburger in recycelbarer Verpackung vorzusetzen. Niemand wird das schon als globalen Wandel bezeichnen wollen.

Die Plattform einer emergierenden Weltkultur wird unterdessen von internationalen Märkten des materiell-ökonomischen Austauschs und durch den zunehmend freien Austausch von Rationalitätsstrukturen geschaffen, womit ich insbesondere die empirisch-analytische Wissenschaft und den Informationstransfer per Computer meine (das „Informationszeitalter“ ist einfach das „Zeitalter der Noosphäre“), also Dinge, die ihrer Natur nach supranational sind.

Die Transformation selbst jedoch wird wie alle früheren Transformationen in den Herzen und im Geist jeder einzelnen angebahnt, die selbst den Evolutionsschritt zum zentaurisch-globalen Bewusstsein tun. Diese einzelnen schaffen mit ihrer neuen Sicht der Welt ein kognitives Potential, das allmählich auch in die bestehenden gesellschaftlichen Institutionen einsickert, bis das zuvor als Randerscheinung eingeschätzte neue Weltbild selbst institutionell verankert ist und dieser Hebel ihm erlaubt, das kollektive Bewusstsein auf eine neue Stufe zu heben. Die Revolution kommt wie immer aus dem Innen, um erst dann im Außen ihren Platz zu finden. Gegenwärtig sehe ich diesen Weg der individuellen inneren Entwicklung als unsere einzige Möglichkeit; kollektive Träger eines neuen und tieferen Innen kann ich nirgendwo ausmachen. ❖

ZUR ÜBER-SEELE

Auf der psychischen Ebene nun weicht die weltzentrische Vorstellung einer direkten weltzentrischen Erfahrung der Einheit von Selbst und Welt ..., und in dieser Erfahrung wird jedes Individuum als Ausdruck des einen Selbst, der einen Über-Seele erkennbar.

Und was hat das mit Moral zu tun? Sehr viel, wie Emerson und Schopenhauer sagen würden, denn wenn ich alle Lebewesen als Ausdruck des einen Selbst erkenne, werde ich sie als mein Selbst sehen und auch so behandeln.

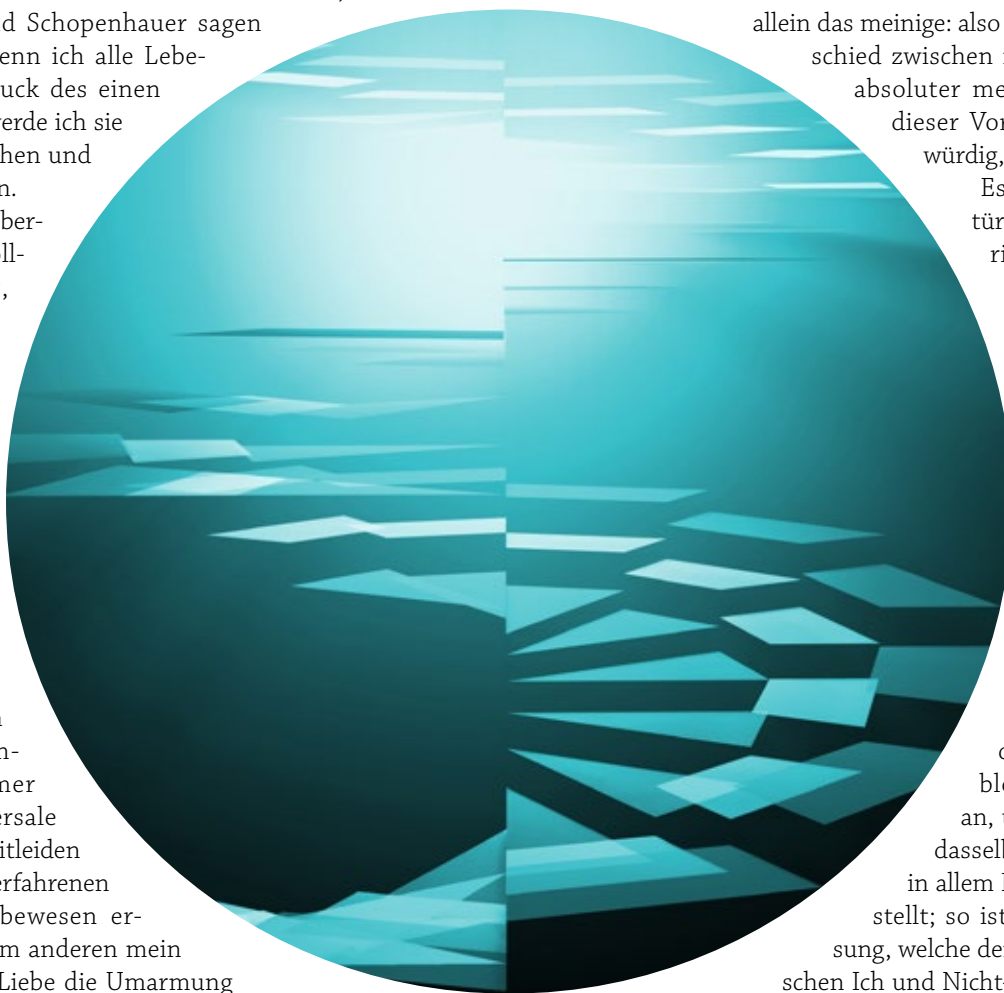
Im Licht der Über-Seele wird es vollkommen klar, daß alle frühere Ethik ungenügend war, daß alles frühere Ringen um das Gute und wahre Leben zu einseitig, zu engstirnig war, als daß es hätte befriedigen können; dennoch waren alle Anstrengungen schon immer auf dieses universale Mitfühlen und Mitleiden aus, das aus der erfahrenen Einheit aller Lebewesen erwächst: daß ich im anderen mein Selbst sehe und Liebe die Umarmung leitet und das Mitleiden Erbarmen wird. Auch Schopenhauer spricht vom

Phänomen des *Mitleids*, das heißt der ganz unmittelbaren, von allen anderweitigen Rücksichten unabhängigen *Teilnahme* zunächst am *Leiden* eines anderen und dadurch an der Verhinderung oder Aufhebung des Leidens, als worin zuletzt alle Befriedigung und alles Wohlsein und Glück besteht. Dieses Mitleid ganz allein ist die wirkliche Basis aller freien Gerechtigkeit

und aller echten Menschenliebe. Nur sofern eine Handlung aus ihm entsprungen ist, hat sie moralischen Wert: und jede aus irgend welchen anderen Motiven hervorgehende hat keinen. Sobald dieses Mitleid rege wird, liegt mir das Wohl und Wehe des andern unmittelbar am Herzen, ganz in derselben Art, wenn auch nicht stets in demselben Grade, wie sonst allein das meinige: also ist jetzt der Unterschied zwischen ihm und mir kein absoluter mehr. Allerdings ist dieser Vorgang erstaunenswert, ja, mysteriös.

Es handelt sich natürlich um das Mysterium der Über-Seele, die uns jenseits der Illusion von Trennung und Dualität die Möglichkeit gibt, und selbst im anderen zu erkennen. Noch einmal Schopenhauer:

Gehört demnach Vielfalt und Verschiedenheit allein der bloßen *Erscheinung* an, und ist es Ein und dasselbe Wesen, welches in allem Lebenden sich darstellt; so ist diejenige Auffassung, welche den Unterschied zwischen Ich und Nicht-Ich aufhebt, nicht die irrige: vielmehr muss die ihr entgegengesetzte dies sein ... Jene erstere Ansicht ist es, welche wir als dem Phänomen des Mitleids zum Grunde liegend, ja, dieses als den realen Ausdruck derselben gefunden haben. Sie wäre demnach die metaphysische Basis der Ethik und bestände darin, daß das *eine* Individuum im *andern* unmittelbar sich selbst, sein eigenes wahres Wesen wiedererkenne. ❖



Eine Welt!?

Unterschiede, Begegnung, Spannung



Dr. Carolin Länger (CL) und Dipl. Ing. Andrea Lohmann (AL)

Überlegungen von zwei Trainerinnen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK)

Die GfK ist ...

CL: ... Starten wir mit Vorurteilen: Die Gewaltfreie Kommunikation ist immer ruhig, nett und reflektierend. Sie verbreitet eine Atmosphäre von fast schon kitschiger Verbundenheit. Kein Wutanfall erschüttert die Welt, eher ein: „Piep piep – wir haben uns alle lieb!“ Dem folgt natürlich jetzt unser leidenschaftliches: „Nein, natürlich nicht – es ist ganz anders!“ Es ist eher so: Gewaltfreie Kommunikation ist gerade kein Versuch etwas zu glätten, zu verdecken oder zu harmonisieren. Die Haltung bzw. die Denkgeländer der GfK dienen dazu, die Unterschiedlichkeit von Mensch-Werdungen auszuhalten, vielleicht sogar zu genießen und darin echte Allverbundenheit zu erleben.

AL: Auf eine Weise geht es mir auch um die Fähigkeit, meine eigenen, begrenzenden Vorstellungen zu entdecken und zu erweitern, um das Anderssein des Anderen auszuhalten – immer wieder. Und warum? Weil nur so tatsächliche Begegnung stattfinden kann, alles andere ist mehr oder weniger ein subtiler Krieg – auch oder gerade in uns selbst. Darum geht es für mich im Kern in der GfK um Akzeptanz von dem, was ist, wie ich bin, wie du bist und ein „Wir“, dass so erfahrbar wird.

CL: Als ich meinen ersten Ausbilder fragte, ob Beziehungen mit GfK einfacher werden, lachte er und sagte: „Nein, aber lebendiger!“ Ich ahnte damals noch nicht, was er meint, aber es hat genau mit Unterschiedlichkeit zu tun bzw. dem Mut, ihr zu begegnen. Heute weiß ich in Demut, wie viel „mutiges Herz“ es braucht, Unterschiedlichkeit zu begegnen, indem ich mich selbst darin erkenne. Es bedeutet, Schicht für Schicht jede Irritation

und Fremdheit aufzunehmen, um sie als eine Tür zu mir selbst zu öffnen.

AL: Der Anfang vielen Leidens oder von Konflikten ist: „Wir sollten uns ... z.B. doch verstehen!“ Weil wir befreundet sind, uns lieben oder zusammen arbeiten, gemeinsam wohnen. Diese Annahme, dass wir gleich sind, Gleiches wollen, dieses „sympathisch sein“ beinhaltet auch die Antipathie. Wenn ich bei meinem Gegenüber auf etwas treffe, dass mir fremd, angstmachend, irritierend usw. erscheint, fange ich an abzuwerten, anzugreifen oder mich zurückzuziehen.

Das ist der Stoff, aus dem Konflikte und letztlich weltweite Auseinandersetzungen entstehen, an dem Freundschaften, Ehen und Familien zerbrechen und Projekte jeder Art scheitern.

Gewaltfreie Kommunikation ist gerade kein Versuch etwas zu glätten, zu verdecken oder zu harmonisieren.

Leben in unterschiedlichen Welten

CL: Je länger ich mit GfK arbeite, desto mehr verliere ich den Schrecken davor festzustellen, wie radikal die Unterschiedlichkeiten der Welten sind, in denen wir leben. In meinen Übungsgruppen lasse ich oft „Schrulligkeiten im Alltag“ erfor-

schen, d.h. alle sollen aufschreiben, was sie an sich selbst etwas merkwürdig oder verhaltensoriginell einstufen. Und dann zeigen sich die frei flottierenden Paralleluniversen – ganz nah an der vermeintlich klaren, sicheren Oberfläche, die wir doch alle sehen. Da outet sich ein Teilnehmer, ein IT-ler, erbost und verunsichert, wenn die Müslischalen nicht farblich sortiert im Regal stehen. Eine andere Teilnehmerin strahlt, als würde sie von der Liebe ihres Lebens erzählen, als sie von dem Glanz einer frisch polierten Armatur berichtet, ein Dritter spricht fast ehrfürchtig von seinem Lieblingsregenschirm, den er seit 15 Jahren fast immer bei sich trägt. Und das ist erst der Beginn von dem, wie verschieden wir sind.

Unser Alltag strotzt von geschmacklosen T-Shirts, von Gärten, in denen Fugenkratzer regieren, von Verkäuferinnen, die über die Maßen unfreundlich sind zu einer Frau mit Migrationshintergrund, von Partnern, die einfach nicht so mit-schwingen, wie wir uns das gerade vorstellen. Da gibt es Autofahrer, die nie ausweichen, und Menschen, die lieber vegane Plastikwurst als zertifiziertes Biofleisch essen, etc.

Bis zum Atemmuster sind wir ununterbrochen in Resonanz mit dem Strom der Ereignisse unserer Beziehungen und unserer Umfeldler. Und es scheint ein fast natürlicher Reflex zu sein, unsere Umgebungen zu fragmentieren und sie in unsere Erwartungen, Gedanken, Wünsche und Projektionen zu zerlegen. Scheinbar alles muss in Boxen, auf denen nicht selten „richtig“ oder „falsch“ steht. Das schaffen wir fast ohne Filmindustrie.

AL: Und wie ein immer wiederkehrender Film laufen dann auch unsere Reaktionen ab: den anderen kritisieren, abwerten oder uns selbst anzuzweifeln, laut oder leise, bewusst oder unbewusst – die Szenarien sind programmiert, das Drehbuch scheint geschrieben.

Einerseits ist es existentiell wichtig,



dass wir bewerten. Wenn es im Gebüsch knackt, kann das z.B. der Säbelzahn-tiger sein oder mein Freund oder eben ein Feind. Gefährlich oder nicht – diese Bewertung ist überlebenswichtig. Andererseits fehlt in unserem Alltag nach dem Knacksen und der Bewertung ein wesentlicher Schritt: der Umgang mit der Bewertung. Ich kann schließlich entweder ein Urteil fällen: „Du bist falsch.“ oder denken: „Du bist anders.“ und „Es stört oder irritiert mich.“ Dieser kleine Zwischenschritt verändert die Welt, denn er ermöglicht eine Beobachtung und eine Wahl. Dadurch wird ein Raum eröffnet, in dem Begegnung stattfinden kann.

Natürlich gilt das nicht für den Säbelzahntiger. Da ist Flucht oder Verteidigung immer noch die beste Strategie.

Entspannung durch Rücknahme von Projektionen

CL: Diese Verwechslung „der Welt“ mit unserer Vorstellung ist radikal und die Erkenntnis oder Bewusstwerdung ist sehr schmerzhaft. Die GfK hilft dabei den Schmerz zu ertragen und diese Unterschiedlichkeit auszuhalten, als etwas, das in uns begründet ist. Es ist sogar möglich, echte Erkenntnisse an diesen Nahtstellen zu entdecken. Die Magie von empathischen Prozessen führt oft

zu einer Art Ent-Bannung: Der Chef wird vom dreiköpfigen Drachen zum überforderten Menschen. Entspannung setzt ein. Es zeigt sich darin auch, dass es auf Dauer einfach zu anstrengend ist, ständig Umgebungen die Schuld dafür zu geben, was gerade nicht funktioniert, ständig

Partner, Kinder, Kollegen verändern zu wollen, weil sie grob, unempathisch oder langweilig sind.

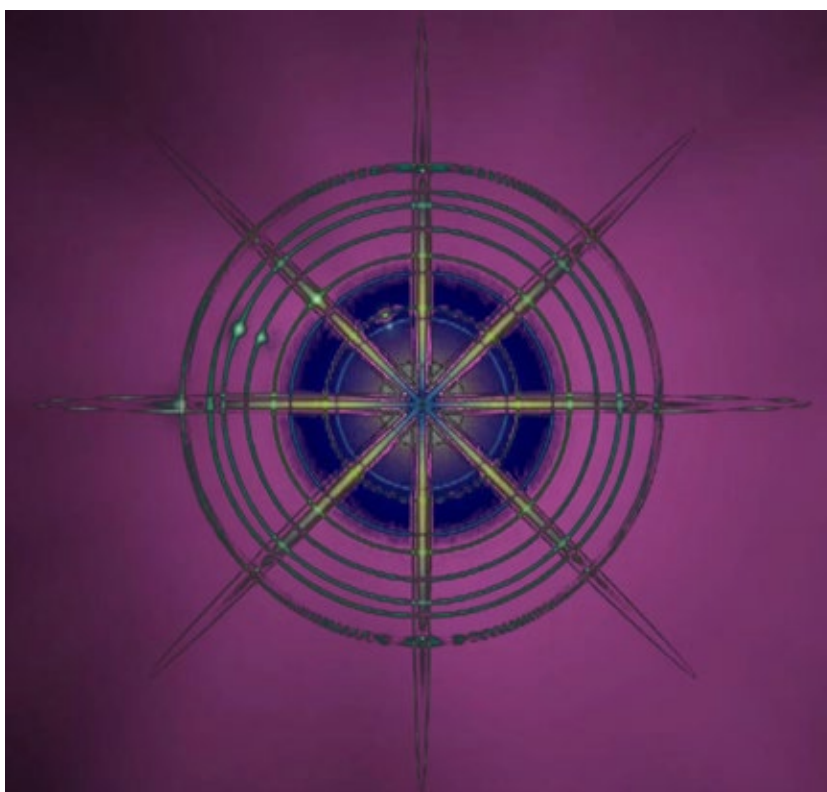
AL: Bei einem wütenden Gegenüber z.B. die Wahl zu haben ist entscheidend: statt gleich in Angriff oder Rückzug zu verfallen, Luft holen, entspannter bleiben zu können und zu akzeptieren, dass er oder sie gerade wütend ist, und darauf nicht direkt zu reagieren.

Empathie ist hierfür das Schlüsselwort: hinter der Wut zu hören, was ihm oder ihr wichtig ist, oder wahrzunehmen, was mir wichtig ist. Da zeigen sich manchmal zwei sehr verschiedene Welten, die gerade aufeinander prallen – und ich kann vielleicht spüren: „Oh wie spannend!“ anstatt „Oh wie gefährlich!“

Die Idee ist, die Spannung anzunehmen, neugierig zu sein und Schritt für Schritt die Unterschiedlichkeit zu genießen anstatt sie als Bedrohung

einzustufen. Es geht darum, unsere Urwilderfahrung dort zu lassen, wo sie hingehört: im Urwald oder in kriegerischen Zuständen oder tätlichen Angriffen. Das heißt: Aussteigen aus dem alltäglichen Kleinkrieg, den wir ja – mehr oder minder bewusst – vor allem in uns selber führen.

CL: Letztendlich zermürbt es uns in der Beziehung zu uns selbst, uns ständig getrennt, anders und fremd zu fühlen, vor unseren eigenen Gefühlen und Gedan-



Aussteigen aus dem alltäglichen Kleinkrieg, den wir ja – mehr oder minder bewusst – vor allem in uns selber führen.

ken zu erschrecken oder Erfahrungen wegschieben zu wollen, oder in Widerständen hängen bzw. in scheinbar endlosen Ärgerspiralen steckenzubleiben. Auch Don Quichote erlahmt irgendwann. Ich wurde irgendwann müde in diesem vergeblichen Kampf, in diesem ständigen Getriebensein – anders zu sein, besser zu werden, in der Hoffnung, irgendwann „fertig“ zu sein. Ich hatte große Angst vor beidem: mich selbst pur zu nehmen **und** die Radikalität der Unterschiedlichkeit von Lebenswelten tatsächlich wahrzunehmen. Ich hatte Angst davor, dann endgültig allein zu sein. Das war der erste Schritt: Innehalten, mir selbst zuhören, meine Gefühle ganz spüren.

Der nächste Schritt bestand für mich in einer Rücknahme von Projektionen bzw. einer radikalen Annahme. Wie die Möwen im Film „Findet Nemo“, begann ich damit, bei jeder Erfahrung „meins, meins“ zu schreien – egal wie angenehm oder unangenehm das „meins“ gerade war. Ich sammelte so meine Fragmentierungen wieder ein – es war, als hätte ich mich verloren und zersplittert in meine beruflichen und privaten Szenarien. Die Erfahrung von „grobe Welt, attackierende Welt“ wandelt sich behutsam in „der Krieg ist in mir“. Die Erfahrung von „nicht nährenden Welt, nicht empathische Welt“ entpuppte sich als meine Angst zu spüren, welches Loch in mir ist, als mein vernarbtes Herz. So sammle ich all die Fragmente aus der Welt wieder ein, die mich zu Caro machen, die mich als Caro ausmachen. Und ich lerne still dem zuzuhören, was gerade in mir ist.

AL: Auch für mich war es ein steiniger Weg immer wieder inne zu halten, den eigenen, manchmal heftigen Urteilen, meinem Widerstand und meiner Angst aus alten, schmerzlichen Erfahrungen zu begegnen. Es hat zumindest zu Beginn nicht gerade Spaß gemacht, keine gewohnten Ausflüchte in Vorwürfe über die Anderen, die Gesellschaft, „die Welt“

zu machen. Ich musste erst üben mich selber und meine Gefühle auszuhalten und ich tue es immer noch. Diese Reise geht immer weiter und – wie ich ahne – lebenslang und länger, und sie bleibt eine Achterbahn: Mut zum Hinspüren, Wahrnehmen und Fühlen, Akzeptieren und Hingeben, um dann die Stille und den Frieden zu genießen. Das ist der Zustand, den ich ersehne.

Alle Kraft, die wir in Trennung, Schutz, Beharren und Widerstand gelegt haben, wird freigesetzt in Lebendigkeit, Kreativität und Schaffenskraft, ohne etwas zu tun.

In der Essenz sein

CL: Marshall Rosenbergs GfK-Arbeit hat mich hier zutiefst ermutigt an diese Essenz in uns zu glauben, an die Hingabe in unser Naturell, an die Schönheit und Klarheit des menschlichen Wesenskerns. Von hier aus betrachtet gibt es nur noch Interdependenz: ein Sein von allem, ein ständiger Strom von Wechselwirkungen, indem all die Unterschiedlichkeit des Universums sich verbindet. In der Essenz gibt es kein Getrennt-Sein. Beschreibbar und vor allem erlebbar ist sie allerdings nur in ihren Ausformungen – und die sind endlos unterschiedlich und vielfäl-

tig.

Ohne dieses Resonanzprinzip der GfK würde ich heute noch kopfschüttelnd vor Müllschalen stehen. Ich verwechsle die Menschen um mich herum zumindest nicht mehr dauernd mit meinen Projektionen. Ich höre – zunehmend – damit auf, andere zu Objekten meines Skriptes zu machen und sie als Haupt- oder Nebenprotagonisten in mein Drehbuch einzu beziehen. Es wird echt, das Leben wird echt. Das Hier und Jetzt ist so unmittelbar und so nah. Die gespürte Differenz mit dem anderen ist nicht mehr beängstigend, bzw. wenn doch, kann ich diesen Gedanken einfach auch wahrnehmen. Das macht mich ruhig. Eigentlich wird die andere Person ja erst in diesem Moment als sie selbst sichtbar bzw. für mich erkennbar – vorher bestand sie nur aus meinem Blick durch die Brille. An diesem Punkt kann ich die Unterschiedlichkeit von Seinsweisen sogar genießen. Meine Neugier ist geweckt.

Gelebte Liebe

Und dann ist sie da, diese andere Frequenz, die Herzintelligenz, wenn ich höre, wie tief jemand berührt ist von der Schönheit der Ordnung einer Müllschale, vom Schreck aus der Kindheit, nichts unter Kontrolle zu haben. Und auf einmal gibt es einen Shift und ich spüre den anderen und mich auf der Ebene der Essenz, die Perle der Sufis. Im Kontakt kann sich dann etwas zeigen, was mehr ist als zwei getrennte Individuen: eins plus eins ergibt dann drei. In dieser Qualität von Kontakt entsteht etwas aus dem Beziehungsfeld heraus, was größer ist als die beiden Beteiligten: etwas völlig Überraschendes, Überraschendes. Man nennt es Intimität. Und das ist wirklich zutiefst lebendig.

AL: Hier tut sich ein größerer Raum auf, eine Verbundenheit, die immer da ist. Wenn wir zur Akzeptanz aller Verschie-



denheit und Unterschiedlichkeit kommen und damit in Kontakt bleiben können, dann eröffnet sich dieses größere Potential. Besonders spannend finde ich die Lösungen, die dann möglich sind. Alle Kraft, die wir in Trennung, Schutz, Beharren und Widerstand gelegt haben, wird freigesetzt in Lebendigkeit, Kreativität und Schaffenskraft, ohne etwas zu tun. Sich bewusst zu machen, dass „muss und sollte“ bzw. „richtig und falsch“ eine Ursache von Konflikten sind, ist ein wesentlicher Schritt zum Frieden. Damit eröffnet sich ein vollkommen neues Universum, in dem „meins“ und „deins“ Platz haben. Wir können uns begegnen oder so sein lassen und gemeinsame Lösungen finden, anstatt schale Kompromisse einzugehen ... bis zum nächsten Mal, wo es anstrengend, ärgerlich, eng wird. Und dann kommt der nächste Auslöser, der nächste Ärger und das bedeutet: „Zurück auf Los!“ Je selbstverständlicher dieser Prozess läuft, je mehr wir in die Beständigkeit des Friedens, der Stille vertrauen, desto eher wird dieser Weg vielleicht, vielleicht einmal ganz ohne Anstrengung sein. Hier ist der erste Schritt der GfK gefragt: Bewusstheit und Beobachtungsfähigkeit, denn Fallstricke gibt es genug.

CL: GfK kann hier ein Setting, ein Milieu, eine Gesprächsumgebung kreieren, die die Kernfähigkeiten menschlicher Essenz wie Empathie, Klarheit, Mut, Mitgefühl und Liebe befördert. Sie gibt uns ein Selbstbeobachtungsinstrument mit Schlüsselunterscheidungen an die Hand, um „Welten“ zu beobachten und darin ein bezogenes Selbstgefühl zu entwickeln. Der Fokus auf Bedürfnisse ermöglicht es, unsere Innenwelt sichtbar zu machen, jenseits frei fließender Oberflächen. So kann das eigentliche Steuerungsprinzip unseres Seins, der Motor von Geschehnissen in unserem Leben, sichtbar werden. Ich sage es ganz bewusst: Menschen können alles versaubeuteln. GfK ist das Geländer, an dem entlang wir uns orien-

tieren können. Aus welchem Bewusstsein heraus eine Person eine Methode anwendet bzw. eine Haltung einnimmt, ist wie immer entscheidend, auch in der Anwendung von GfK. Da kann schnell wieder ein Graben gezogen werden: „die guten GfKler und die ...“ – womit wir wieder bei Vorurteilen gelandet sind.

AL: Das heißt nicht, dass wir uns lieben müssen, wir müssen uns nicht einmal wirklich verstehen. Es geht um Akzeptanz des „Andersseins“ und ein „So-sein-lassen“ können. Selbstreflexionen und damit Selbstführung zum inneren Frieden sind die ersten Kompetenzen, die wir in unseren Ausbildungen anlegen möchten. Dann können die Teilnehmenden Fähigkeiten zur Führung von Mitarbeitern, Teams und Gruppen entwickeln,

Es geht um Akzeptanz des Andersseins und ein "So-sein-lassen" können.

die Beziehungsintelligenz und die Gestaltung einer Empathiekultur ermöglichen. Damit entsteht drittens eine neue Erfahrungsebene kollektiver Führung, die aus der Wahrnehmung der Essenz, des Wirs, des Ganzen, der Einheit (wie auch immer es benannt wird) erwächst und damit Innovatives und dem Leben Dienendes manifestiert.

Diese Führungskompetenzen beruflich und privat zu entdecken, weiterzuentwickeln und anwenden zu können, das ist unsere gemeinsame Vision: Auf diesen Weg möchten wir Menschen begleiten. Dabei entwickeln wir uns selbst und unsere Ausbildungen ständig weiter.

Wir kreieren neue Angebote, nehmen diese Prozesse der Bewusstwerdung in unseren Alltag und in unser Trainer-Miteinander so ehrlich und so gut wir können hinein und lassen dann alle unsere Erfahrungen wieder einfließen in unsere sehr eigene Art, Menschen zu begleiten – wir nennen es gelebte GfK ... oder auch gelebte Liebe. ❖

Zu den Autorinnen:



Andrea Lohmann

Dipl.Ing Architektur, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Moderatorin und Coach; Dozentin an der Uni Münster; zusätzliche Ausbildungen in Organisationsentwicklung, Integrale Ansatz und

körperorientierter Selbsterfahrung.

Seit 2001 mit Herz und Seele Seminarleiterin

www.Andrea-Lohmann.de

www.Integrale-GfK.de



Carolin Länger

Dr. Soziologin, Ethnologin, zertifiz. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), systemischer Coach, Dozentin an der FH Bielefeld, Supervisorin, Leiterin der Fachstelle

Kommunikation mit Künstlerischen Mitteln Theaterwerkstatt Bethel, Zuhörpraxis.

Zusätzliche Ausbildung in Tanz, Theater und Performance, Ausbildung ESPERE nach J. Salomé zu transgenerativen Weitergaben, Basistraining im Aruna Institut zu Paardynamik und Sexualität, FOBI zu Trauma- und Pränataltherapie, Zwillingforschung.

www.kommunikations-training.net.

Emotionale Haltungen

(Hinweis: auf die Bedeutung emotionaler Haltungen bin ich durch das Buch *Emotionales Gewahrsein* von Hans Peter Dreitzel aufmerksam geworden¹.)

Die Entdeckung, dass die menschliche Psyche nicht nur vorübergehende Inhalte oder Phänomene hat, sondern auch relativ dauerhafte Strukturen, gehört zu den ganz wichtigen Erkenntnissen über den Menschen. In der Psychologie sind die „Charaktere“ und „Persönlichkeiten“ schon immer als Strukturen aufgefasst worden, für die es Typologien zu finden galt. Heute liegt das Augenmerk zusätzlich noch auf der Entstehung und Entwicklung dieser Strukturen und ihrer Dynamiken, d. h. dem eher Prozessualen unserer Psyche.

Diese Strukturen, die einen wesentlichen Teil unseres Charakters ausmachen, individuell und auch kollektiv, sind eine Art verborgene Grammatik, die im Hintergrund oder Untergrund arbeitet und unser Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln wie eine Art Betriebssystem maßgeblich steuert. Weil sie im Verborgenen wirken, hat die Wissenschaft sie erst relativ spät, d. h. vor gut 100 Jahren, entdeckt. Dennoch kennen wir Menschen dieses Phänomen intuitiv schon lange und haben ihm in unseren Sprachen Ausdruck gegeben. Während das Wort

„Wut“ für einen vorübergehenden Zustand steht, der dann auch „verraucht“, bezeichnet der Begriff „Groll“ etwas „Tiefsitzendes“, als ein Persönlichkeitsmerkmal.

An inneren und äußeren, individuellen und kollektiven Strukturen als dynamische Muster von relativer Stabilität ist nichts Schlechtes, im Gegenteil. Sie sind die Voraussetzungen dafür, dass sich überhaupt etwas entwickeln kann. In einem Universum ohne – relative – Stabilität, wo nur Veränderung stattfände, gäbe es keine Entwicklung. Strukturen geben Halt und relative Zuverlässigkeit, doch sie begrenzen eben auch. Es

¹ Siehe hierzu auch die Beiträge in der Ausgabe 37 der *integralen perspektiven* und der Ausgabe 65 des *Online Journals*.

braucht Zeit für ihre Entstehung und sie verschwinden auch nicht so schnell wieder, wenn sie sich erst einmal gebildet haben. Der dazu passende Wilber-Spruch lautet: Zustände gibt es umsonst, Strukturen muss man sich erarbeiten.

Der „Weg des Aufwachsens“, der psychologische Entwicklungsweg, wie ihn Wilber bezeichnet, ist ein Entwicklungsstrukturweg. Wilber hat dazu schon in *Integrale Psychologie* Hunderte Modelle zusammengetragen und bezieht sich seit einiger Zeit auf ein Regenbogenfarbenmodell mit Begriffsabfolgen wie „egozentrisch“, „traditionell“, „modern“, „postmodern“, „integral“ usw. Dieses Modell und seine Farben, und vor allem das Modell *Spiral Dynamics* mit teilweise anderen Farben, ist mittlerweile auch über integrale Kreise hinaus verbreitet und wird oft als eine Art Entwicklungsreferenz gesehen. Dabei wird meist übersehen, dass es sich dabei um eine *allgemeine* Ebenenbeschreibung handelt, die nichts darüber aussagen kann und will, was dies nun für einzelne Entwick-

lungslinien (Kognition, Emotion, Kinästhetik, Ethik usw.) bedeutet². Meist wird dabei auf die *Kognition* abgestellt („Zunahme der Fähigkeit der Perspektiveinnahme“), doch die *Emotion* ist diesbezüglich im Rahmen der integralen Theorie noch kaum ausgearbeitet, vor allem hinsichtlich emotionaler Haltungen beim Menschen und deren Auswirkungen. Ken-

Wilber ist sich dessen jedoch bewusst, das zeigt sein aktueller Text zu Trump. Neben einer ausführlichen Diskussion der Entwicklungsstufen betont er den entscheidenden Einfluss eines kollektiven „Ressentiment“ über die Entwicklungsstufen hinweg bei der Wahl von Trump. Dieses Ressentiment ist eine *emotionale Haltung*. Der Begriff „mind“ im Englischen beinhaltet beides, Fühlen und Denken, Emotion und Kognition, doch im Zusammenhang mit Entwicklung ist die Ausarbeitung der

² Hierzu ein Kommentar von Hans Peter Dreitzel (Mailkorrespondenz): „Der epistemologische Status von Wilbers ‚Ebenen‘ im Gegensatz zu ‚Zuständen‘ ist mir selbst nicht wirklich klar, obwohl auch ich gern von dieser Unterscheidung Gebrauch mache und von ‚Bewusstseinssebenen‘ spreche. Vielleicht sollte man besser von ‚Zivilisationsständen‘ reden, denn dann hätten wir es mit historisch eher fassbarem Material an Verhaltens- und Denkweisen zu tun.“

emotionalen Seite des Geistes (mind) noch nicht annähernd so ausgearbeitet wie die kognitive Seite, und hier kommt die Arbeit von Hans Peter Drexler ins Spiel.

In seinem Buch *Emotionales Gewahrsein* schreibt er:

„Demgegenüber³ entstehen die eigentlichen *Gefühle* (manche Autoren sprechen hier von *Affekten*) spontan im unmittelbaren Kontext des jeweiligen Kontaktprozesses. *Gefühle sind körperlich erlebte und spontan mimetisch und motorisch zum Ausdruck gebrachte Lagebeurteilungen des Organismus zur jeweiligen Situation im Organismus/Umfeld-Feld.* Gefühle sind nicht „irrational“, wie es eine in den Humanwissenschaften längst überholte Vorstellung will, die den „klaren“ Verstand der „getrübten“ Emotion gegenüberstellt; sie enthalten vielmehr stets eine rationale Einschätzung der jeweiligen Kräfteverhältnisse von Subjekt und Objekt im Kontaktfeld, die in dem Maße realistisch oder unrealistisch ist, wie eben das Wahrnehmungspotential des Individuums geschärft oder abgestumpft ist ... Gefühle sind also stark motivierende Umwelteinschätzungen von relativ geringer Trennschärfe – beim Verstand liegen die Dinge umgekehrt.“

Über unser Fühlen berühren wir die Welt unmittelbar in unseren „Kontaktprozessen“. Dabei gibt uns das Fühlen eine erste und wesentliche Lageeinschätzung und Information, die dann durch das reflektierende Denken noch differenziert und auch korrigiert werden kann. Doch damit das „stimmig“ geschieht, ist eine klare und unverzerrte Gefühlswahrnehmung die Voraussetzung. Gefühle wollen zum Ausdruck gebracht werden, und zwar von allen Menschen und Wesen, als Ausdruck einer auf Manifestation angelegten Schöpfung. Sie sind der unmittelbare Ausdruck eines „Geist-in-Aktion“. Manifestation *ist* Ausdruck, Fühlen und Ausdruck gehören zusammen. Gleichzeitig gibt es in einer begrenzten Welt Beschränkungen und auch Mitmenschen, die mit unserem Gefühlsausdruck nicht einverstanden sind (und umgekehrt), und das macht unsere soziale Dimension unseres Menschseins sichtbar und

3 Der Autor unterscheidet **Gefühle** von drei anderen sensitiven Erfahrungen:

1. Körperempfindungen, die, ... stets Bestandteil von Gefühlen (sind, die) aber auch ohne Gefühle auftreten (können); es fehlt ihnen der evaluative, auf die Umwelt bezogene Charakter“.
2. Stimmungen, die er als „...Dispositionen zu einer bestimmten emotionalen Orientierung bezeichnet, die erst handlungsrelevant werden, wenn eine konkrete Kontaktsituation entsteht. Die gesamte Umwelt bekommt dann eine bestimmte emotionale Tönung; jeder kennt das Phänomen, wie ein und dieselbe Umgebung heute grau, morgen rosig erscheinen kann je nach Stimmung, in der man sich befindet. Stimmungen unterscheiden sich von Gefühlen dadurch, dass ihnen die kognitive Funktion fehlt“.
3. Leidenschaften, „... ist eine Dauerhaftigkeit eigen, die den im Kontaktprozess spontan auftretenden Gefühlen abgeht. Anders als die Stimmungen entstehen sie aber nicht aus einer Verbindung individueller Empfindsamkeiten gegenüber der Atmosphäre der jeweiligen Umgebung, sondern durch eine Verbindung individueller Probleme mit der Kultur der Umgebung“.

erlebbar⁴. Wir können unseren Gefühlen nicht immer und überall so Ausdruck verleihen wie wir das wollen, und das hat Konsequenzen. Die Entstehung emotionaler Haltungen erläutert Drexler unter der Überschrift *Überschuss-Affekte und emotionale Gewohnheiten*:

„So oft im therapeutischen Kontaktprozess die Angst- und Schamgefühle berührt werden, so relativ ungewöhnlich sind sie doch in den Alltagssituationen. Die meiste Zeit leben wir, ohne die dauernde Anwesenheit dieser Wächter am Tempel der Ausdruckslust überhaupt zu bemerken. Wie ist das möglich? Angst- und Schamgefühle lassen sich nicht durch Willensakte vermeiden, sondern nur durch emotionale Haltungen und Einstellungen.“

Wir haben, mit anderen Worten, im Rahmen unserer Sozialisierung gelernt, äußere Regeln zu verinnerlichen als Regeln, die vor allem unseren emotionalen Ausdruck betreffen. Das Ergebnis dieser internalisierten Regeln in Kombination mit nicht ausgedrückten Gefühlen sind emotionale Haltungen als Persönlichkeitsstrukturen, die uns meist, als eine verborgene „Grammatik“ der Sprache unseres (Gefühls)Lebens, nicht mehr bewusst sind.

Emotionale Haltungen und Entwicklung

Wie hängen nun einerseits emotionale Haltungen und andererseits Entwicklung, wie sie z. B. im Wilber'schen Regenbogenmodell skizziert ist, zusammen? Diese Frage ist für mich weitgehend offen.

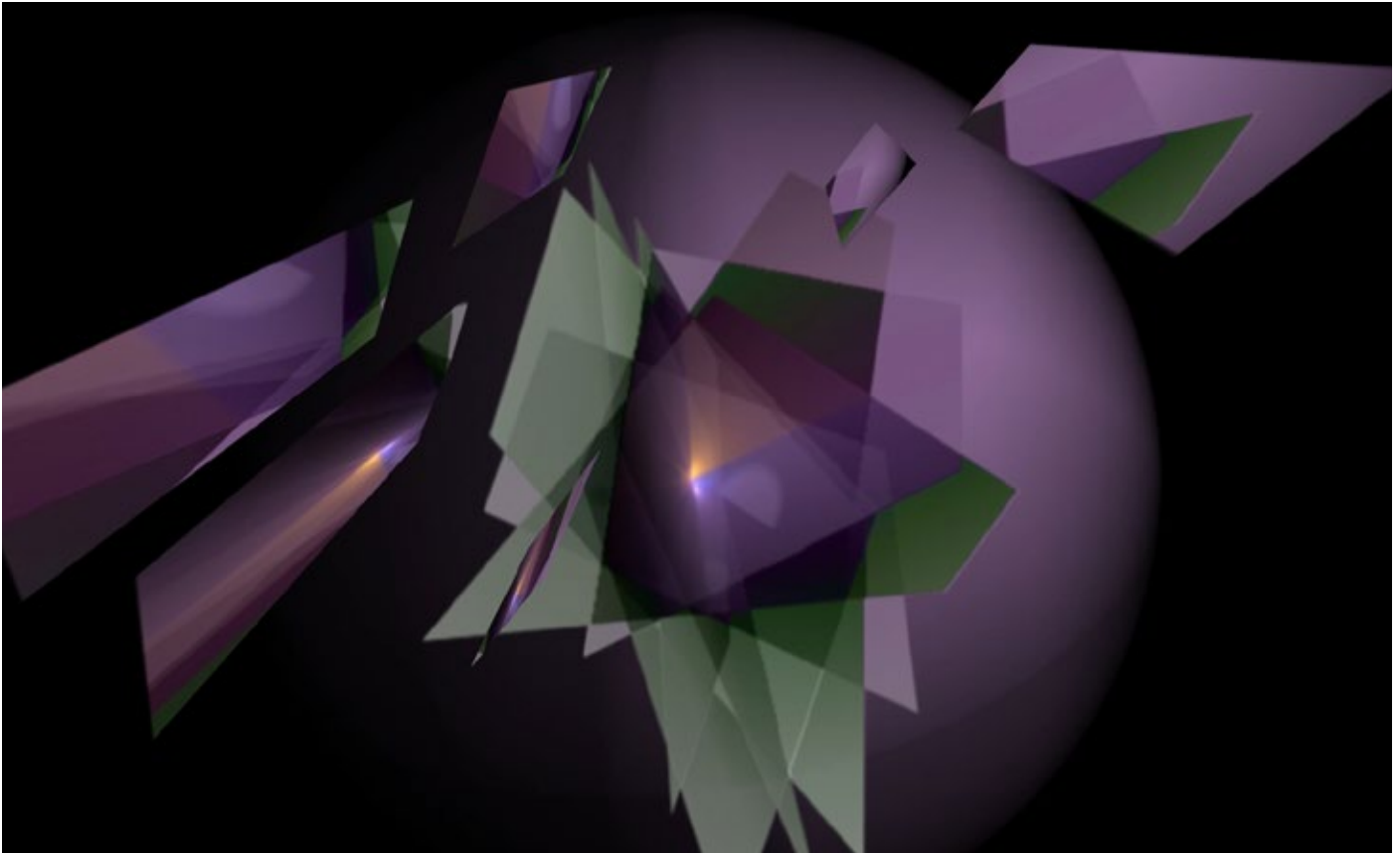
Wie man sich ihr nähern kann soll im Folgenden skizziert werden.

Stufen	Emotionale Haltungen
Global, holarchisch, integral, Türkis	10
Relativistisch, pluralistisch, postmodern, Grün	9
Modern, wissenschaftlich, Erfolg, Orange	8
Mythisch, absolutistisch, traditionell, Bernstein	7
Egozentrisch, Rot	6
	5
	4
	3
	2
	1
	0

Tabelle: Entwicklungsstufen und emotionale Haltungen

Beispiele (für welche die Nummern stellvertretend stehen): Angst, Offenheit, Schuld, Hingabe, Ressentiment, Versöhnlichkeit, Freude/Frohnatur, Unversöhnlichkeit, Feindseligkeit/Verächtlichung/Hass, Verbitterung, Friedfertigkeit, Ärger/Groll, Kummer/Gram, Sentimentalität, Ironie/Zynismus, Neid usw.

4 Siehe hierzu auch das Kapitel 1 des Buches *Emotionales Gewahrsein, Das Schicksal der Sinnlichkeit im Prozess der Zivilisation*.



In der Tabelle sind links die im Rahmen der integralen Theorie bekannten Entwicklungsstufen in allgemeinen Begriffen wiedergegeben. Auf der rechten Seite werden (nummeriert) emotionale Haltungen angegeben⁵. Dabei stellen sich nun folgende Fragen:

- a) Auf welcher Stufe tritt eine emotionale Haltung frühestens auf? (Z. B: gibt es auf „Rot“ schon Schuldgefühle?)
- b) Ab welcher Stufe „verträgt“ sich eine Haltung nicht mehr mit der Stufe und tritt ab da praktisch nicht mehr auf? (Sollte z. B. eine Haltung von Ressentiment auf der integralen Stufe überwunden sein, als ein Merkmal dieser Stufe?)
- c) Wie sind die jeweils unterschiedlichen Ausprägungen der Haltungen auf jeder der Stufen? (Wie fühlt sich Bernstein-Schuld, orange Schuld, grüne Schuld, türkise Schuld an? Wie fühlt sich Bernstein-Offenheit, orange Offenheit, grüne Offenheit, türkise Offenheit an?) Hierbei wird wahrscheinlich deutlich, dass uns oft die „Worte fehlen“, bzw. dass ein Begriff wie „Schuld“ derart unterschiedliche

Ausprägungen von Entwicklungsstufe zu Entwicklungsstufe annimmt, dass es sich verbietet ein- und dasselbe Wort zu verwenden, und dass es dafür neue Begriffe braucht.

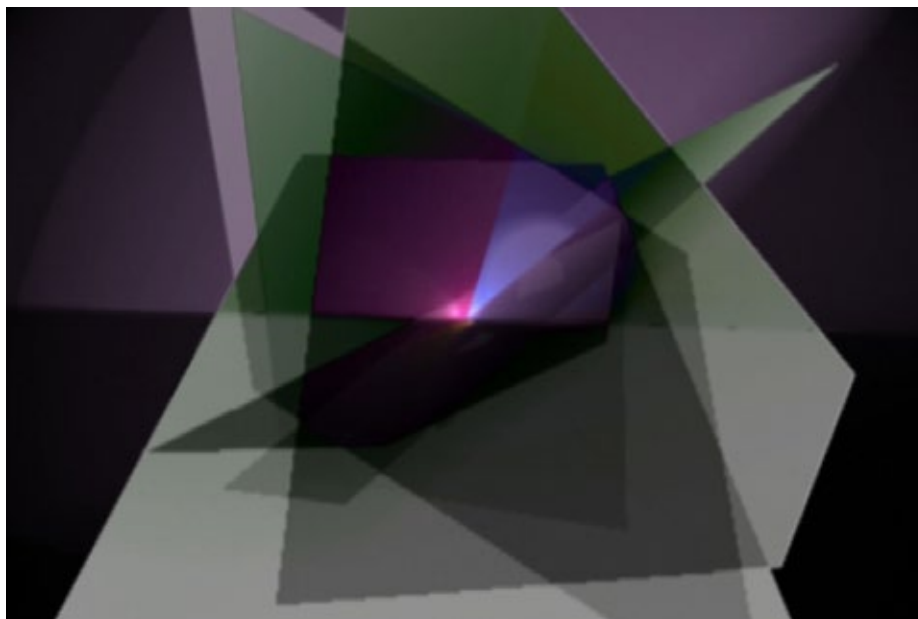
- d) Welche „Bandbreite“ emotionaler Haltungen erlaubt jede Stufe? Reicht die Angst vor dem „Anderen“ auf der traditionellen Stufe von einem harmlos-bayerischen „mir san mir“ bis zum mörderischen Fremdenhass? Und wenn ja, welche Faktoren führen zu den extremen Formen problematischer emotionaler Haltungen?
- e) Wie können auf jeder der Stufen problematische emotionalen Haltungen (wie Feindseligkeit) gelöst, bzw. durch konstruktivere Haltungen (wie Offenheit, Freundlichkeit) ersetzt werden?
- f) Wie können Menschen auf jeder der Entwicklungsstufen darin unterstützt werden, problematischen emotionalen Haltungen gar nicht erst zu bilden? Und wie können sie darin unterstützt werden, konstruktive emotionale Haltungen anzunehmen?
- g) Wie können ins Unbewusste gefallene emotionale Haltungen erkannt werden (anhand welcher Symptomatik, individuell und kollektiv)?

⁵ Noch einmal der Hinweis: hierbei handelt es sich nicht um vorübergehende emotionale Zustände, sondern zur Persönlichkeitsstruktur eines Menschen gehörende Charaktermerkmale, die einen Menschen in seinem Wesen ausmachen, mit einer relativen Stabilität, aus denen heraus ein Mensch denkt, spricht und handelt.

a und b könnten dann in Form einer Linie in die Tabelle eingetragen werden (im Beispiel für drei Haltungen fiktiv eingetragen, entsprechend können für alle anderen Haltungen Linien eingetragen werden. Ganz links, als ein – spekulatives – Beispiel, tritt Schuld als emotionale Haltung nennenswert erst ab der traditionellen Stufe auf und wird spätestens auf dem Weg zur integralen Stufe größtenteils überwunden.)

Zu diesen Fragen gibt es m. E. aus der integralen Theorie heraus noch keine konkreten Antworten, auch wenn der Rahmen dafür vorhanden ist. Es gibt jedoch immer wieder Hinweise von Wilber, wie z. B.

- die Betonung der Bedeutung eines kollektiven „Ressentiments“ auf der egozentrischen, traditionellen und modernen Stufe bei der Trump-Wahl.
- der allgemeine Hinweis, dass ein Anzeichen der Entwicklung durch die Stufen eine Abnahme von Angst ist (bei gleichzeitigem Hinweis darauf, dass auf dem Zustandsweg des Erwachens bei jeder Identitätsverlagerung – von Ego zu Seele zu Selbst zu höherem Selbst zu Soheit – eine „dunkle Nacht“ mit existenziellen Ängsten auftritt).
- die Erwähnung, dass alle 1st tier Entwicklungsstufen (Rot bis Grün im Beispiel) alle anderen Stufen „hassen“ und dieser Hass erst ab dem 2nd tier (integrale Stufe) überwunden wird.
- Im Buch „Boomeritis“ beschreibt Wilber die Grundstimmung des „gemeinen grünen Mem“ mit Zynismus und Ironie.



Nachtrag: Hans Peter Dreitzel hat mir auf meine Anfrage zum Thema hin folgenden Text übermittelt:

„Mein Buch *Gestalt und Prozess* heißt im Untertitel: *Der gesunde Mensch hat wenig Charakter*. Das soll heißen: In der Gestalttherapie werden „*Emotionale Haltungen*“, wie verbreitet sie immer sein mögen, grundsätzlich als pathologisch (neurotisch) aufgefasst, weil sie den Fluss der ständigen Begegnung und Auseinandersetzung des Menschen mit seiner stetig wandelnden Umwelt behindern – jedenfalls dann, wenn sie durch *Introjekte* gestützt sind. Der Begriff *Introjekte* bezieht sich dabei auf unverarbeitete, oft unbewusst geschluckte Werte und Normen und Identifikationen, die nicht wirklich assimiliert sind. In der Philosophie der Gestalttherapie gibt es in der gesunden Person *keine Ich-Instanz (als Persönlichkeitskern / Charakter)*, sondern man spricht vom *Selbst* als dem psychischen „Ort“, an dem wir die Welt erleben und

uns durch Erfahrungen aneignen. Die prozessual gedachte Selbst hat bestimmte psychische Funktionen, darunter auch die „*Persönlichkeits-Funktionen*“, die all das bezeichnen, was wir durch gesundes Lernen und als materielle wie geistige Nahrung in uns aufgenommen haben – also nicht introjiziert haben. Als *Emotionale Haltungen* bezeichne ich

eine Mischung aus Resten unerledigter, also nicht voll zum Ausdruck gekommener, Kontaktgefühle und introjizierter Werte und / oder Normen, wie z. B. eine (neurotische) Identifikation mit der eigenen Wir-Gruppe, die durch Vorurteile gegenüber anderen Fremd-Gruppen abgestützt ist. Die Folge wären bei diesem Beispiel *Ressentiments* aus einer Mischung von unausgedrückter (wahrscheinlich verdrängter und projizierter) Furcht oder Angst vor Bedrohung und irgendeiner introjizierten „mir san mir!“ Haltung.“ ❖

Ein Klettergerüst für komplexes Denken

Komplexes Denken als Lernziel

Stellen wir uns vor, wir möchten jemandem dazu verhelfen auf das Dach eines Gebäudes zu gelangen. Der Mensch schaut nach oben und es wird klar, dass, wie sehr er oder sie sich auch zu springen bemüht, dieses Ziel nicht erreichbar ist. Stellen wir uns dann vor, wir bauen ein Gerüst, was es diesem Menschen ermöglicht Stufe für Stufe von unten nach oben auf das Dach zu kommen. Mit diesem Gerüst hätten wir dann das Ziel erreicht.

Ich sehe das Bauen derartiger Klettergerüste als nächste Herausforderung von Bildung und Erziehung.

Wir haben unseren Schülern Modelle und Rahmen für das Denken gegeben. Auf meist unbewusste Weise haben wir Möglichkeiten der Informationsübertragung vermittelt, die jedoch zu simpel sind, um sie in der modernen Welt zu verwenden.

Komplexes Denken ist ein wichtiges Werkzeug für die Zukunft und daher auch ein wichtiges Lernziel.

Komplexes Denken ist ein wichtiges Werkzeug für die Zukunft und daher auch ein wichtiges Lernziel. Doch wir erwarten von den Lernenden in einem Sprung zu dieser Ebene zu gelangen, ohne dass wir ihnen gezeigt haben, wie sie dorthin gelangen können. Möglichkeiten für komplexes Denken bereitzustellen ist nicht das Gleiche, wie dieses Denken auch zu vermitteln, so wie auch die Möglichkeit, auf ein Dach zu gelangen, etwas anderes ist als dort wirklich hinaufklettern zu können. Doch es gibt Wege, wie man je-

des Thema so angehen kann, dass dabei komplexes Denken entwickelt wird. Dazu möchte ich meine Erfahrungen anhand der Beispiele von Geschichtschreiben und Klassenorganisation mitteilen.

Das Schreiben und die Quadranten

Beim Schreiben geht es um die Organisation und das Ausdrücken des eigenen Denkens. Wenn das Schreiben richtig gelehrt wird, lernen wir dabei zu denken. Wir lernen, unsere Erfahrungen aufzubereiten und sie verständlich für andere auszudrücken. Mit einer Stärke im Denken, in der Reflexion und in der Artikulation entwickeln wir auch Stärke im Leben und in der Welt. Bist du in der Lage etwas zu schreiben, womit andere in Resonanz gehen können, schaffst du etwas von ästhetischem, kulturellem und zwischenmenschlichem Wert.

In meinen Rückmeldungen an die Schüler entdeckte ich ein Muster. Einige Elemente ihrer Geschichten waren gut beschrieben, andere wurden übersehen oder ignoriert. Das war für mich Anlass zu schauen, um welche Elemente es sich dabei handelte, und es wurde klar, dass das Vermitteln der Wilber'schen Quadranten ihnen beim Schreiben helfen würde.

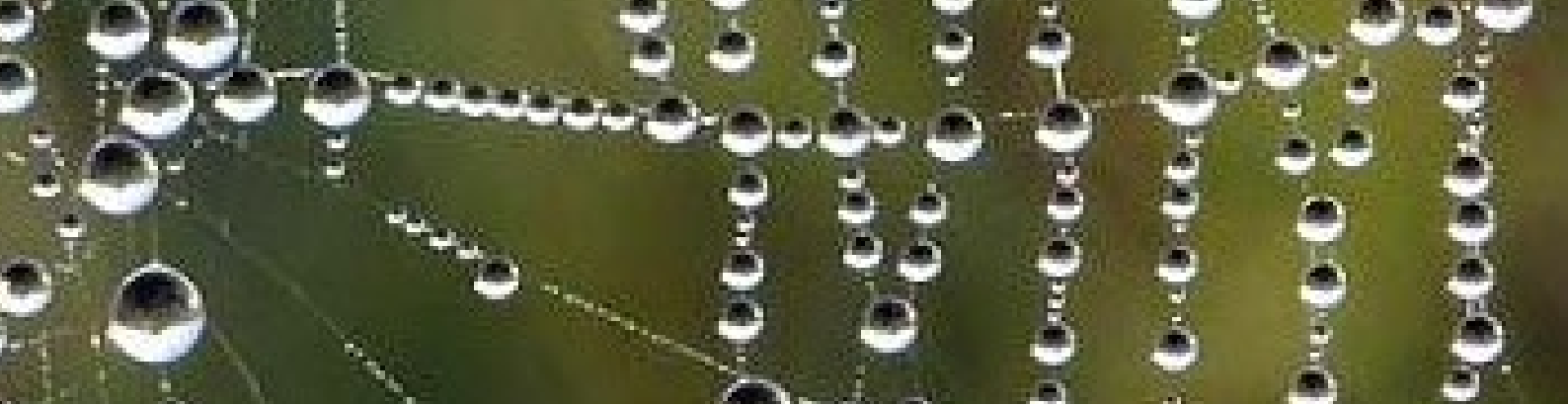
Was Schüler lernen, ist beispielsweise „gehe mehr ins Detail“, oder ihnen wird geraten mehr eine bildliche Sprache mit Analogien und Metaphern zu verwenden. Das sind nützliche Hinweise, doch es sind letztendlich Einzelstrategien in einem Meer von Unsicherheit. Ich zeigte ihnen stattdessen, wie sie ihre Geschichten aus den vier Quadranten heraus betrachten und erzählen können.

Im oberen linken Quadranten, im Inneren des Menschen, konnten sie die *Gedanken und Gefühle* innerhalb der Charaktere einer Geschichte beschreiben. Aus der Perspektive des oberen rechten

Quadranten kann der Schüler die *Handlungen und Objekte* der Geschichte beschreiben. Wenn wir einen Film anschauen, welche Dinge sehen wir dann? Wie sehen die Dinge aus und was geschieht mit ihnen? Das schließt Menschen und deren Verhalten mit ein. Grammatisch inkorrekt stelle ich dabei gerne die Frage: „Wie verbalisieren sich die Pronomen in deiner Geschichte?“ Aus der Perspektive des unteren rechten Quadranten können die Schüler das *System und den Kontext* beschreiben. Wo und wann passiert diese Geschichte? Welchen Einfluss hat der Kontext auf die fünf Sinne und auf den Ort des Geschehens? So ist eine Schule am ersten Tag einer Schulklasse ein ganz anderer Ort als am letzten Tag diese Schulklasse. Aus dem unteren linken Quadranten heraus können die Schüler über *Austausch und Beziehungen* schreiben. Welche Gespräche finden statt und wie teilen sich die Beteiligten einander mit? Welche Beziehungen und Vertrautheit bestehen zwischen den Menschen und wie gehen sie miteinander um?

Das Vermitteln der 4 Quadranten ermöglicht den Schülern mehr Vielfalt bei ihren Beschreibungen. Bereiche, die sie vorher ignorierten, treten nun ins Blickfeld. Oft wurden *Handlungen und Objekte* eines Ereignisses unter Auslassung der drei anderen Quadranten beschrieben. So fehlte zum Beispiel, wie sich eine Person hinsichtlich eines Ereignisses fühlte (oberer linker Quadrant). Oder das Geschehen im unteren rechten Quadranten wird nicht beschrieben, ebenso wenig wie unterschiedliche Interpretationen dafür (unterer linker Quadrant).

Die Einführung der Quadranten geschah durch eine Textlektüre. Dabei sollten die Schüler darauf achten, aus welcher Perspektive (welchem Quadranten) heraus eine Textstelle sprach. Was sofort auffiel war, dass praktisch jeder Satz sich zumindest einem Quadranten zuordnen ließ. Manche Sätze nahmen Bezug auf mehrere Quadranten.



Dann änderten wir die Leseerfahrung, indem wir jeden Quadranten wie einen Farbkasten zum Malen nutzen. Wir experimentierten mit dem Textstoff und umschrieben ihn auf vier unterschiedliche Weisen, so dass immer ein Quadrant dabei im Vordergrund stand. Das machte für die Schüler den Unterschied deutlich, den der Leser erfährt, je nachdem aus welcher Perspektive der Text geschrieben war. Nun war es uns bewusst und wir konnten damit spielen.

Auch wenn er unglaublich umfangreich sein kann, so ist der Quadrantenrahmen dennoch sehr für einen praktischen Einsatz geeignet. Natürlich muss man sich erst einarbeiten, um zu verstehen, was die Perspektiven bedeuten. Doch das lohnt sich allemal. Man bekommt bei diesem Modell für relativ wenig Einsatz eine Menge Nutzen, und das ist gerade für die Pädagogik interessant. Die Einführung der 4 Quadranten beanspruchte etwa 30 Minuten, verteilt über 2 Unterrichtsstunden, und führte augenblicklich zu einem viel reichhaltigeren Schreiben der Schüler. Der Qualitätsunterschied war dramatisch, ebenso wie die Steigerung der Fähigkeit zu komplexem Denken.

Wie kann man nun als Lehrer, Eltern oder Führungsperson ein Klettergerüst für komplexes Denken bauen?

1. Beschreibe eine inhaltsreichere Erfahrung bzw. eine wünschenswerte höhere Qualität.
2. Beschreibe den gegenwärtigen Rahmen, der den Ist-Zustand unterstützt.
3. Suche kreative Ansätze die leicht zu erlernen sind und gleichzeitig die besten Ergebnisse bringen im Hinblick auf das, was angestrebt wird.

Am oben beschriebenen Beispiel des Schreibens:

1. Beschreibung: Ich möchte, dass die Schüler vielfältiger und reichhaltiger schreiben.

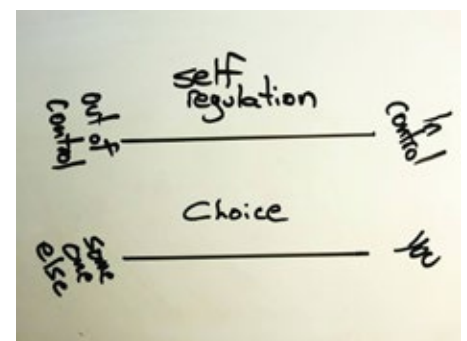
2. Beschreibung: Der gegenwärtige Rahmen gibt Schülern einzelne Techniken zur Hand, doch es fehlt ein größerer Rahmen darüber, was eine Beschreibung alles beinhalten kann und wie man das macht.
3. Der kreative Ansatz hier waren die Quadranten. Die Schüler konnten sich sofort beim Schreiben darüber bewusst werden, aus welcher Perspektive heraus sie schrieben. Sie konnten anschließend in der Überarbeitung feststellen, wie die Quadranten im Text repräsentiert waren, und Änderungen vornehmen.

Das ist für mich wirklich integral. Durch diese eine Lernerfahrung wurde das Bestehende integriert und es wurde darüber hinausgegangen. Gleichzeitig konnte das Denken vertieft werden, und die Schüler erhielten ein Werkzeug im Umgang mit Komplexität.

Pause im Klassenzimmer

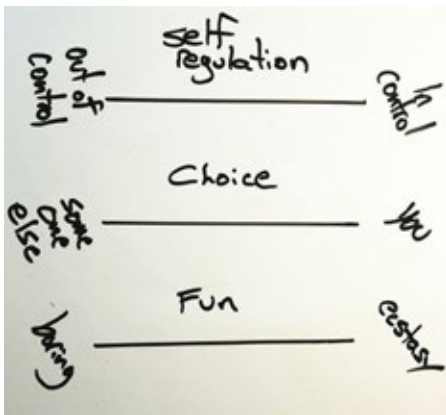
Bei einem Klettergerüst für komplexes Denken geht es darum Wege zu finden, um vom subjektiven in den objektiven Bereich zu gelangen. Ich bin Lehrer einer 4. Klasse und habe eine Klasse mit wunderbaren Kindern zwischen neun und zehn Jahren. Zu Jahresbeginn gab es einen Regentag, an dem wir in der Pause nicht nach draußen gehen konnten. Das führt oft zu Problemen. Kinder brauchen Gestaltungsmöglichkeiten für ihre physische Energie und ein Innenraum ist dafür nicht gut geeignet. Ich sprach kurz mit der Klasse darüber, wie es für sie ist, eine Pause im Klassenzimmer zu verbringen. Sie sagten, dass ihnen das Spaß machen würde, und dass es mal etwas anderes wäre in dem Raum zu spielen, in dem sie sonst arbeiten. Manchmal jedoch würden einige das ausnutzen und der Lehrer würde sie dann zur Ordnung rufen. Die Pausen im Klassenzimmer waren für sie entweder Spaß oder Langeweile.

Ich zeichnete zwei Linien an die Tafel. Die eine nannte ich „Selbststeuerung“ (selfregulation) und die andere „Wahlmöglichkeit“ (choice). Ich sagte ihnen, dass, so wie ich sie verstanden hätte, ihre Fähigkeit sich selbst im Griff zu haben ihre Wahlmöglichkeiten beeinflussen würde. Dann ergänzte ich die Linien zu einem Kontinuum. Wenig Selbststeuerung bedeutete, außer Kontrolle zu sein (out of control), wohingegen eine gute Selbststeuerung auch eine gute Eigenkontrolle bedeutete (in control).

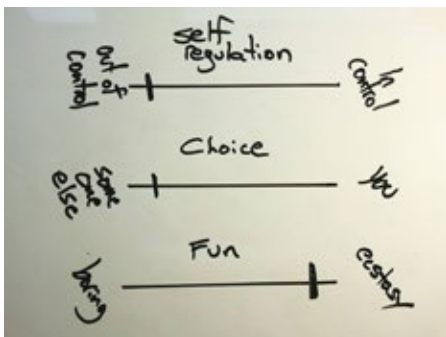


Die Linie „Wahlmöglichkeit“ (choice) zeigte den Einfluss zwischen dem, was einem gesagt wird, und der eigenen Wahlmöglichkeit. Ich fragte nach diesem Einfluss. Die Schüler sagten, dass, wenn sie außer Kontrolle wären, die Lehrer ihnen sagten, dass sie mit dem aufhören sollten, was sie taten, und dass sie ihnen eine andere Aufgabe gaben. Damit verringerten sich die Wahlmöglichkeiten dessen, was sie selber tun wollten (you), weil ihnen jemand anderes sagte (someone else), was sie zu tun hätten.

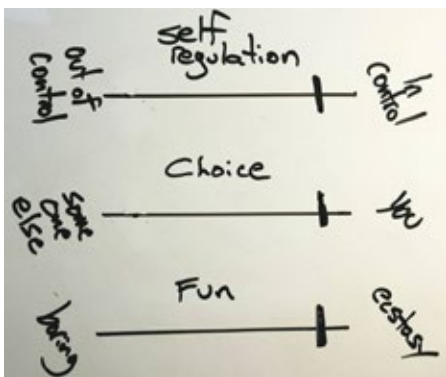
Ich fragte die Schüler daraufhin, ob die Beziehung zwischen Selbststeuerung und Wahlmöglichkeiten bei einer Pause im Klassenzimmer auch noch auf andere Faktoren Einfluss hätte. Sie sagten, dass „Spaß“ (fun) ein weiterer Faktor wäre, wie es ihnen in einer Klassenzimmerpause geht. So zogen wir auch diese Linie, mit „Langeweile“ (boring) am unteren Ende und „Ekstase“ (ecstasy) am oberen Ende.



Die Schüler erklärten mir dann, was geschieht. Der Spaß nimmt zu, wenn die Selbststeuerung abnimmt. Der Lehrer, der Aufsicht hat, verlangt dann mehr Selbststeuerung. Wenn die Schüler das dann tun, behalten sie ihre Wahlmöglichkeiten.



Blieben Sie jedoch auf einem niedrigen Niveau der Selbststeuerung, dann verlieren sie ihre Wahlmöglichkeiten und der Lehrer sagt ihnen, was sie zu tun und zu lassen haben, und der Spaß ist weg.



Die Schüler konnten nun selbst die Prinzipien einer Pause im Klassenzimmer formulieren, auch wenn sie noch vor ein paar Minuten lediglich wussten, dass derartige Pausen manchmal Spaß machen und manchmal langweilig sind. Interessanterweise hatte meine Klasse keine Vorfälle von Fehlverhalten während derartiger Pausen in diesem Jahr. Lehrer, die Aufsicht führten, sagten mir, dass sich meine Klasse gut benahm.

Helfen wir Kindern dabei, mit Komplexität umzugehen, für ihr Wohlergehen jetzt und in der Zukunft.

Die Schüler hatten verstanden, dass sie das Beste für sich aus dieser Pause herausholen konnten, mit dem Meisten an Spaß, Wahlmöglichkeiten und Freiheiten, wenn sie ihre Selbststeuerung aufrechterhielten. Das war die Voraussetzung. Um das jedoch zu erkennen, brauchten sie ein Klettergerüst.

Ein einfacher Rahmen

Dieser einfache Rahmen wurde über das Schuljahr in verschiedenen Kontexten angewendet. Wir setzen ihn ein für Charakterstudien in Englisch, für natürliche Phänomene in den Naturwissenschaften und zur Beschreibung von Gruppenverhalten in Klassenzimmern. Das half den Kindern, die Beziehungen zwischen Prinzipien und deren Einfluss auf ihr Leben zu verstehen. Durch das Aufzeigen der Linien, den darin ausgedrückten Polaritäten und den Beziehungen dazwischen konnten die Schüler etwas formulierend zum Ausdruck bringen, was einen großen Einfluss auf ihr Leben hat. Sie konnten etwas Subjektives objektivieren.

Wenn ich mich darüber mit Kollegen unterhalte, taucht die Frage auf, wie die Schüler erkennen können, welche Prinzipien relevanter sind als andere. So kann es sein, dass ein Schüler das Prinzip der Selbststeuerung nicht als wesentlich erkennt, sondern eine Situation der Gemeinheit eines Lehrers zuschreibt oder vermutet, dass der Lehrer ihn nicht mag.

Der Rahmen selbst trägt also nicht zu einer objektiven Analyse bei. Doch indem wir erkennen, welche Faktoren die Kinder selbst benennen, bekommen wir einen Eindruck, wie sie die Welt wahrnehmen. Das hilft ihnen, ihr Subjektives objektiver zu machen, unabhängig davon, ob wir mit ihren Interpretationen übereinstimmen. Und hier können wir als Lehrer ansetzen.

Wir wissen nicht, wie die Welt unserer Kinder aussehen wird. Wir sehen immer schnellere Veränderungen, die entsprechende Anforderungen an die moralische Entwicklung unserer Kinder stellen. Dort wo wir heute stehen, denke ich, sind wir moralisch verpflichtet der nächsten Generationen Orientierungen in die Hand zu geben, wie sie mit Komplexität umgehen können. Die Zeit für praktische und situationsabhängige Hilfestellungen alleine ist vorbei. Die Kontexte entwickeln sich ständig. Ratschläge sind schon im Moment ihres Aussprechens oft überholt.

Helfen wir unseren Kindern dabei, die Prinzipien zu analysieren, konzeptualisieren und zu artikulieren, die ihre Erfahrungen in dieser komplexen Welt steuern. Helfen wir den Kindern und der Menschheit dabei, unsere individuellen und gemeinschaftlichen Erfahrungen objektiv zu artikulieren. Je mehr wir erkennen, definieren und zum Ausdruck bringen, desto besser können wir damit umgehen und Einfluss ausüben. Helfen wir Kindern dabei, mit Komplexität umzugehen, für ihr Wohlergehen jetzt und in der Zukunft. ❖

Eine Welt!?

Epistemologie versus Ontologie

Ken Wilber, aus *The Future of Religion*, eingeleitet von Michael Habecker



In einer längeren Fußnote (S. 676) packt Wilber auf erfrischend neue Weise das Thema Sein und Wissen bzw. das Verhältnis von Ontologie (dem was ist) und Epistemologie (dem was wir wissen) an¹. An dieser Frage entscheidet sich auch, in welcher (einen?) Welt wir miteinander leben. Gibt es eine und nur eine vorgegebene Welt, die wir mehr und mehr entdecken, als ein gegebenes ontologisches Sein? Oder kommen wir niemals an das „Ding an sich“ heran, sondern sehen uns einer unendlichen und letztendlich unvereinbaren Vielzahl von epistemologischem Wissen gegenüber, von dem aus wir jedoch niemals Aussagen im Hinblick auf das, was wirklich *ist*, ableiten können? Wilber beschreitet einen mittleren Weg.

¹ Wilber hat sich schon früher dazu geäußert, so in einer „Integral Theory Conference Keynote Address“, unter dem Titel *Being vs. Knowing: Ending the Debate Between Epistemology and Ontology*. Siehe hierzu auch den Beitrag Epistemologie und Ontologie in der Ausgabe 57 des Online Journals.

„Es geht um eine Balance zwischen einem naiven Realismus und einem subjektiven Idealismus. Wir beginnen mit der Entwicklungskomponente – und dann ist das erste, dem wir uns gegenübersehen, die Tatsache, dass jede Strukturstufe der Entwicklung *eine andere Welt sieht* (eine magische Welt, eine mythische Welt, eine rationale Welt, eine pluralistische Welt, eine integrale Welt usw.). Jetzt gibt es drei grundsätzliche Möglichkeiten wie diese Entdeckung gesehen werden kann: (1) Es existiert nur eine, reale, gegebene ontologische Welt, und jede der Entwicklungsebenen gibt uns eine unterschiedliche Interpretation dieser Welt (Realismus). (2) Die Struktur des erkennenden Subjektes erschafft selbst die Phänomene, die gesehen werden, so dass jede Ebene etwas anderes sieht (Idealismus). Und (3) ein mittlerer Weg zwischen diesen beiden Positionen – eine integral pluralistische Hervorbringung [enaction] – welche Epistemologie und Ontologie als zwei miteinander zusammenhängende Aspekte der gleichen ganzen Wirklichkeit betrachtet. Dabei mit-erschafft das erkennende Subjekt, durch seine eigene inhärente Epistemologie, das erkannte Objekt – wobei Subjekt und Objekt sich wechselseitig hervorbringen und beeinflussen.

Mit *ex-ist-ieren* meine ich, am Beispiel von Atomen, dass diese vor der orange-rationalen modernen Wissenschaft nicht existierten. Doch bedeutet dies, dass in der magischen Welt Atome keinerlei Existenz hatten? Nein, Atome *subsistierten* in dieser Welt, doch sie *ex-ist-tierten* nicht im Bewusstsein. Was ist also die Natur oder die „Wahrheit“ von Atomen? Wie ist deren ontologischer Status? Der ergibt sich daraus, welche der Entwicklungsebenen diese Frage beantwortet. Als Atome erstmals durch Orange erkannt wurden, stellte man sie sich als kleine planetare Systeme vor, mit einer Sonne/Kern und Plane-

ten/Elektronen drumherum. Das pluralistisch/multiplistische Grün entwickelte eine Quark-Theorie, mit der Vorstellung, dass subatomare Teilchen Wahrscheinlichkeitswellen darstellten, bestehend aus unterschiedlichen Quarks. Mit Blaugrün [teal] und dem 2. Rang konnten diese Quarks in einer Theorie zusammengebracht werden (der Theorie des „Achtfachen Pfads“, welche kürzlich durch die Entdeckung des Higgs Boson einen großen Schub erhielt). Doch diese Theorie konnte immer noch nicht alle vier physikalischen Grundkräfte vereinigen (die starke und schwache Wechselwirkung der Kernkräfte, Elektromagnetismus und Gravitation). Mit Türkis entstand die Stringtheorie bzw. M Theorie – mit der Vorstellung, dass subatomare Teilchen spezifische Manifestationen zehndimensionaler Strings dieses speziellen multiplen Universums sind – eine Vorstellung, die trotz ihrer wilden Abstraktion dennoch in der Lage ist, alle vier Grundkräfte zu vereinigen, auch wenn Übereinstimmung darüber besteht, dass der Abstraktionsgrad so hoch ist, dass ein empirischer Beweis darüber nicht möglich ist. Welche dieser Sichtweisen auf Atome ist nun wahr? Jede Entwicklungsstufe ist – mit ihrer Sichtweise – angemessen, jede höhere Stufe ist angemessener.

Auf jeder Entwicklungsstufe, in jedem Welt-Raum sind die Epistemologie (der/die Erkennende), die Methodologie (das „Wie“ des Erkennens) und die Ontologie (das „Was“ des Erkannten) miteinander verwoben, ko-kreativ und integral-hervorbringend.

Dieser Ansatz bewegt sich auf einem mittleren Weg zwischen der einen, einzigen vorgegebenen wahren Sicht des Realismus und seiner Ontologie und der Sicht des subjektiven Idealismus, bei der alle Objekte durch das erkennende Subjekt erschaffen werden. ❖



Eine polyamouröse Zukunft der Arbeit

Michael Habecker (MH): Dennis, ich möchte mit deinem aktuellen Arbeitsschwerpunkt beginnen. Du arbeitest bei bzw. für encode.org (www.encode.org). Wie bist du auf encode.org gekommen?



Dennis Wittrock (DW): encode.org ist auf mich gekommen. [Lachen] Ich kannte durch die Beschäftigung mit Holacracy¹ Tom Thomison, einen der Gründer von encode.org und HolacracyOne. Im Vorfeld der Vorbereitung der Integral European Conference 2016 (IEC) haben wir uns mit dem Thema „Teal Organisations“, d. h. Organisationen auf höheren Entwicklungsstufen, beschäftigt, als einen eigenen Themenschwerpunkt auf der Konferenz. Da kamen wir auf Tom, als einen möglichen Teilnehmer an einem Panel. Dadurch ist der Kontakt entstanden, ich habe mich mit encode.org beschäftigt und auch Interesse signalisiert. Es war zu dem Zeitpunkt auch klar, dass ich, nachdem ich zwei IECs mit organisiert hatte, diese Arbeit beenden würde. Tom hat mir dann Möglichkeiten einer Mitwirkung bei den encode.org beschrieben, und so hat es sich entwickelt. Ich bin jetzt ein Jahr, d. h. seit Juli 2016, dabei.



Holacracy und darüber hinaus

MH: In einem Blog von dir habe ich gelesen, dass vieles, was für eine Zusammenarbeit und ein Business im weitesten Sinne relevant ist, von Holacracy als einer reinen Prozess- und Verfahrensbeschreibung nicht berücksichtigt wird, und das entspricht auch meiner eigenen Erfahrung. Das betrifft vor allem die kulturellen Aspekte der Zusammenarbeit und das Psychologische der beteiligten Menschen.

DW: Genau.

MH: Encode.org arbeitet mit drei großen zusammenhängenden Bereichen (Abb.), und die heißen „Company“, „Association“ und „Organization“. Einer dieser Bereiche, „Organisation“, deckt sich mit Holacracy, und dann gibt es noch zwei andere Bereiche.

DW: Ja, du beziehst dich auf eine Darstellung des *For-Purpose Enterprise* (FPE), wie wir das nennen. Holacracy ist dabei ein gutes Hilfsmittel, um den Zweck der Organisation zu erfüllen, ihn in verschiedene Funktionen der Organisation herunterzubrechen in Rollen, Kreise, Zuständigkeiten, Projekte, nächste Aktionen. Dadurch kann die Organisation über die Zeit dynamisch gestaltet und angepasst werden, um den Zweck der Organisation bestmöglich in die Welt zu bringen. Was Holacracy jedoch *nicht* macht ist, zu sagen, welche Rechtsform innerhalb eines gesetzlichen Rahmens die Organisation haben sollte, eine GmbH beispielsweise oder etwa eine LLC². Die bestehenden rechtlichen Container brauchen ein Upgrade, um den Prinzipien von Holacracy gerecht zu werden.

Holacracy macht auch keine Vorschriften über ein gerechtes Vergütungssystem und bietet auch nichts an für zwischenmenschliche Themen, die bei der Zusammenarbeit ja immer mit dabei sind, denn zur Lösung dieser Fragen wurde Holacracy nicht primär entwickelt. Es ist zunächst einmal als ein Ersatz für die klassische Managementhierarchie zur Erledigung der Arbeit der Organisation geschaffen worden.

Diese offenen Themen, bzw. evolutionären Spannungen, waren ein Gründungsimpuls für encode.org. In der Wilber'schen Terminologie könnte man sagen, dass das FPE Holacracy transzendiert und integriert. Man sieht es an den drei erwähnten Kreisen. *Organization* basiert komplett auf Holacracy. Für das Zwischenmenschliche gibt es den *Association* Bereich, mit der Frage, welche Bedingungen, Werte, Normen und Verhaltensregeln es für eine gute Zusammenarbeit braucht und was der Mindestanspruch an ein Miteinander ist. Dabei kommen auch Praktiken für die Umsetzung zum Einsatz. Wir arbeiten an geeigneten Werkzeugen und Methoden und greifen auch auf

¹ Holacracy ist eine von dem Unternehmer Brian Robertson aus Philadelphia (USA) in seiner Firma Ternary Software Corporation entwickelte Systemik, die Entscheidungsfindungen „mit durch alle Ebenen hindurch gewünschter Transparenz und partizipativen Beteiligungsmöglichkeiten“ in großen Netzwerken und vielschichtigen Unternehmen eine günstige Struktur gibt. (Quelle: Wikipedia, Juli 2017)

² Eine LLC (Limited Liability Company) ist eine Rechtsform von Unternehmen in den USA.



schon Existierendes zurück. Das konkretisiert sich in Form einer expliziten Association-Vereinbarung, die man beim Eintritt in das FPE auch mit unterzeichnet.

Schließlich gibt es noch den Bereich *Company*, wo wir Klarheit in Bezug auf die Rechtsform einer Organisation anstreben. Wir haben als *encode.org* in Nevada/USA eine LLC gegründet. Dort haben wir unsere Unternehmensverfassung verbindlich niedergelegt, bis hin zu Festlegungen wie beispielsweise *Holacracy* als offizielles Betriebssystem und der Installation der integrativen Entscheidungsfindung auf der Ebene des sogenannten „Anchor-Circle“ (ähnlich dem klassischen Vorstand). Wir haben darin auch die Trennung von Angestellten und Eigentümern aufgehoben und bestimmt, dass wir alle als „Purpose-Investoren“ gleichberechtigte Partner sind. Wir investieren alle auf unterschiedliche Weise in den Zweck der Organisation.

MH: Wie geht das konkret?

Finanzen und Gerechtigkeit

DW: Wir haben phasenorientierte finanzielle Tools entwickelt, die uns helfen, kurzfristige, mittelfristige und langfristige Investitionen im weiteren Sinne in den Zweck der Organisation zu machen. Dabei gibt es eine Reihe wesentlicher Punkte. Eine Phasenunterscheidung ist wichtig, weil eine Organisation verschiedene Phasen durchläuft. In einer Gründungsphase, bei uns die *Dynamic-Equity* Phase, ist beispielsweise oft Geld knapp und Menschen investieren unterschiedlich Zeit und Geld, was sie vorerst nicht vergütet bekommen. Dieses Risiko wird mit einem Risiko-Multiplikator für die Inputs bewertet (zweifach für Zeit, vierfach für Privatkapital). In einer späteren Phase, wenn das Geld fließt, weil das Businessmodell tragfähig ist, kann regelmäßig ausgezahlt werden. Dann ist das Risiko niedrig und Multiplikatoren fallen wieder weg.

Dynamic Equity verzichtet auf starre, voraussagende Festlegungen, wie sie klassischerweise am Beginn einer Zusammenarbeit getroffen werden. Vage Verabredungen, wie „sobald Geld reinkommt teilen wir zu gleichen Anteilen auf, wir werden uns dann schon einig werden“ führen später oft zu Auseinandersetzungen, welche die Organisationen existentiell bedrohen können, weil Anteile ungerecht vergeben werden. Daher ist es wichtig, Anteile dynamisch zu vergeben, entsprechend dem tatsächlichen, in einem Verrechnungssystem bewerteten Geld- und Arbeitseinsatz. Der Ansatz ist datenbasiert und alle Inputs werden kontinuierlich erfasst.

Ein dritter wichtiger Aspekt ist Transparenz, das Bewertungssystem und den jeweiligen Stand der Profitanteile betreffend. Wir verwenden dazu Verrechnungseinheiten, die wir

„units“ nennen, wo jeder zu jeder Zeit erkennt, wo er oder sie steht und was sein oder ihr Anteil wäre, wenn jetzt Geld zur Auszahlung käme. Wir greifen dafür auf ein Modell mit dem Namen *Slicing Pie* von Mike Moyer zurück. (<http://slicingpie.com/>)

Es gibt sogenannte Profit-Units, oder P-Units, als eine Art Äquivalent für Lohn – Äquivalent, weil es bei uns keine Angestellten gibt. Dann gibt es *Allocation Interest Units*, *A-Units*. Die entsprechen dem Anteil am Gesamtkuchen, um im Tortenbild zu bleiben. Des Weiteren gibt es *Deferred Interest Units*, *D-units*, die insbesondere Startup Unternehmen mit wenig finanziellen Mitteln helfen, Kredite bei ihren Mitarbeitern zu nehmen, zum Beispiel in Form von investierter Zeit. Dies ist, wenn man so will, geliehenes Risikogeld und es wird verzinst. Das Unternehmen zahlt diese Kredite bei Liquidität wieder zurück, plus Zinsen. Und dann gibt es noch *Capital Interest Units* bzw. *C-Units*. Diese spielen eine Rolle beim Ende der *Dynamic Equity* Phase. Dann werden die *A-Units* in *C-Units* umgewandelt und repräsentieren die Anteile bzw. Kuchenstücke der einzelnen Mitglieder wieder, wie es sich organisch entwickelt hat.

Formal betrachtet gibt es keine Eigentümer, sondern wir alle sind Investoren und Partner.

So sind die Beiträge, die jeder an Zeit und Geld dynamisch in das Unternehmen hinein steckt, am Ende nach einem festgelegten Schlüssel transparent und offengelegt, so dass jeder zu jedem Zeitpunkt einen Überblick darüber hat, wieviel Prozente er oder sie und die anderen bekämen, wenn jetzt der Anteilskuchen verteilt werden würde. Diese finanziellen Tools geben dem Unternehmen sehr viel mehr Spielraum zur Navigation in allerlei Situationen. Das Ganze ist direkt in die rechtlichen Dokumente eingebakken. Soweit ein Überblick, mehr Details dazu gibt es in meinem Blogbeitrag *Baking and Slicing the Pie of Shares, Yummy and Fair* auf <https://medium.com/encode-org>

MH: Und das wird oder ist institutionell verankert?

DW: Ja, die Entwicklung der rechtlichen Templates dafür war ein längerer Prozess, doch das ist jetzt – auch rechtlich – verbindlich. Darin besteht ein Teil unserer Arbeit, in der Zusammenarbeit mit Anwälten in verschiedenen Staaten. Wie haben Klienten in Holland, in Österreich und in der Schweiz, wo wir vor dem Hintergrund der jeweils unterschiedlichen rechtlichen

Gegebenheiten die entsprechenden Anpassungen im Hinblick auf das FPE und seine Einbettung in lokale Legislationen vornehmen. Das betrifft nicht nur Firmenneugründungen („bootstrapping“), wir arbeiten auch mit bereits existierenden Firmen zusammen, die sich in Richtung eines FPE bewegen möchten („transitioning“), was auch den Übergang von einer alten in eine neue Rechtsform beinhaltet. Eine retrospektive Betrachtung nach dem Slicing Pie Modell ist dabei auch möglich, um zu rekonstruieren, welchen Anteil gemäß seines Inputs jeder der Beteiligten fairerweise am Unternehmen haben sollte.

Phasenübergang und Rechtsform

MH: In welcher Phase befindet sich encode.org jetzt?

DW: Wir haben gerade die Dynamic-Equity-Phase verlassen, sind auf dem Weg in Richtung Profitabilität und haben den Kuchen jetzt sozusagen angeschnitten und aufgeteilt. Wir haben drei neue Mitarbeiter und die werden jetzt bezahlt, so wie alle anderen in dieser nächsten Phase. Dazu haben wir einen modularen Einkommensplan entwickelt, der aus verschiedenen Komponenten besteht. Das ist noch mal ein Thema für sich.

MH: Was war das für ein Gefühl, dieses erste Kuchenstück zu bekommen?

DW: Das war ein gutes Gefühl! Und es ist auch schön zu wissen – ich liege jetzt mit meinem Unternehmensanteil bei vielleicht 3,5% und selbst, wenn ich jetzt nichts mehr tue, dann bleibt dieser Anteil bestehen, als ein Ergebnis meines geleisteten Beitrags für das Unternehmen während der Risikophase, und berechtigt für zukünftige Dividendenausschüttungen. Diese Anteile könnte ich auch verkaufen. Die Dividendenausschüttung ist natürlich eine operationale Entscheidung im höchsten Gremium (Anchor Circle), aber alle Investoren sind dort auch durch einen „Link“, einen Vertreter, vertreten. Durch das holokratische Governanceprinzip mit einer integrativen Entscheidungsfindung wird dabei verhindert, dass eine einzelne Interessengruppe, wie zum Beispiel die Anteilseigner, die Interessen anderer mehrheitlich überstimmt. Formal betrachtet gibt es keine Eigentümer, sondern wir alle sind Investoren und Partner. Jemand der in der Risikophase ein Kuchenstück erworben hat, aber nicht mehr aktiv in der Organisation mitarbeitet, dessen Interessen als Investor werden weiterhin durch den Investor-Kontext-Link repräsentiert – ohne jedoch das Ganze dominieren zu können, wie es in klassischen Organisationen oft der Fall ist. Dort wird oft der Purpose durch Profitinteressen verzerrt.

MH: Das klingt für mich wie das genossenschaftliche Modell in Deutschland.

DW: Es ist noch nicht ganz klar, welche der Rechtsformen in Deutschland dafür am geeignetsten ist, in Österreich scheint es in Richtung einer GmbH und Co KG zu gehen.

Menschliche Zusammenarbeit

MH: Ich würde gerne etwas zu dem *Association*-Bereich erfahren, wo es um das Innere geht, das Linksseitige bei Wilber, das Menschliche und allzu Menschliche in der Zusammenarbeit. Das strukturelle Regeln des Umgangs miteinander ist das eine, doch was dann passiert an Psychodynamik, Konflikten, Ärger, Spannungen, nicht miteinander können – ist ja noch mal anders. Das Ausblenden davon, mit dem Hinweis auf Prozesse und Verfahren, löst nicht wirklich etwas. Das Baden darin, nach dem Motto „Störungen haben Vorrang“, ist auch keine Lösung, jedenfalls nicht für Unternehmen. Wie geht man bei encode.org damit um?

*Bei personenbezogenen Spannungen
ist es Teil unserer Vereinbarung,
diese Spannungen offen anzusprechen
und Lösungen dafür zu finden, zum
Beispiel durch eine Mediation.*

DW: Ja, diese Dimension ist ständig vorhanden. Zwei oder mehr Menschen begegnen sich aus ihren Rollen heraus in einer Organisation und das Zwischenmenschliche schwingt dabei immer mit. Das erlebe ich auch in der Zusammenarbeit. Vieles an Konfliktpotenzial wird durch die Klarheit der Rollenstruktur schon herausortiert und man kommt in die Disziplin, Spannungen, die wahrgenommen werden, zu differenzieren und zu sortieren. Handelt es sich um eine Spannung mit den Kollegen, mit der Rolle, mit mir selbst?

Dann gibt es vielleicht noch Spannungen, die mit dem Thema Gerechtigkeit zu tun haben, meiner Bezahlung und meinem Anteil am Kuchen, oder auch Spannungen die aus der Rechtsformen resultieren. Generell ist die wichtigste Unterscheidung



die, ob es eine personenbezogene oder eine arbeitsbezogene Spannung ist. Bei personenbezogenen Spannungen ist es Teil unserer Vereinbarung, diese Spannungen offen anzusprechen und Lösungen dafür zu finden, zum Beispiel durch eine Meditation.

Als ein Team mit Mitarbeitern in Europa und den USA treffen wir uns alle drei Monate einmal physisch für 7 – 10 Tage, das ist auch wichtig für die Beziehungspflege, und dort probieren wir verschiedene Prozesse aus, wie beispielsweise Feedbackprozesse, und üben sie miteinander. So hängen wir beispielsweise Flipcharts für jede Person an die Wand, wo jeder in Bezug auf die anderen draufschreiben kann „bitte mehr davon“ und „bitte weniger davon“ [Lachen]. Das war sehr interessant, auch sehr emotional und sehr hilfreich. Wir arbeiten auch mit Persönlichkeitstypologien.

Encode.org in Aktion: Dienstleistungen und Vision

MH: Wie kann man sich den Arbeitsalltag bei encode.org vorstellen, was macht ihr, wie findet ihr eure Kunden, wie finden eure Kunden euch?

DW: Da sind erst einmal die Beratungsdienstleistungen für Firmen, die ein Interesse daran haben unserem Modell zu folgen, als ein FPE. Tom und Nathan machen dann dort einen In-House Workshop und begleiten den gesamten Prozess, bis hin zu einer neuen Unternehmensverfassung, die dann auch rechtlich bindend ist. Dann gibt es öffentliche Workshops, die wir zum Thema FPE anbieten. Wir tauchen auf verschiedenen Konferenzen auf, wo wir das Modell vorstellen, und wir veranstalten Webinare. Ich bin, als eine meiner Rollen, in einem „Purpose Promotion“ Kreis, wo wir über soziale Medien, einen Newsletter und einen Blog auf das, was wir tun, hinweisen. Ein Podcastprojekt ist in Vorbereitung.

Eine Plattform für Purpose Agents

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Aufbereitung der gesamten Vereinbarungen im Rahmen eines Softwareprojektes und die Schaffung einer entsprechenden Plattform. Darauf können dann alle „Purpose Agents“, wie wir sie nennen, die sich von diesem Projekt angezogen fühlen, weltweit zugreifen. Diese „Purpose Agents“ sind ein neuer Typus von Arbeiter. Er oder sie möchte global und auch virtuell arbeiten, ihm oder ihr bedeutet der Sinn und Zweck von Arbeit viel, die Arbeit sollte auf Augenhöhe stattfinden und flexibel sein, gerne auch international,

und oftmals gibt es auch eine spirituelle Orientierung, die in der Arbeit ausgedrückt wird. Diese Menschen können sich vernetzen mit Firmen, die entsprechend ausgerichtet sind, und diese Firmen können sich auch untereinander finden.

Damit eröffnet sich auch die Option, nicht nur für *ein* FPE zu arbeiten, sondern für mehrere, das ist einer der Vorteile dieses Modells. Diese Plattform soll eine Art virtuellen Marktplatz für

„Purpose Agents“ sind ein neuer Typus von Arbeiter.

Unternehmen und Einzelpersonen darstellen. Vereinbarungen, die dabei zustande kommen, wollen wir dann auch als „smart contracts“ in Software abbilden, und zwar Blockchain-basiert. Blockchain ist eine interessante Technologie - eine Art große dezentrale Buchhaltung, die auf verschiedenen Computern „liegt“ und damit sehr fälschungssicher ist. Hiermit können auch Dinge gemacht werden, die heute noch einer vertrauenswürdigen Institution, wie beispielsweise einer Bank, bedürfen. So könnte man als Purpose Agent das Vertragliche und das Finanzielle an einer Stelle abbilden und sein Arbeits-Portfolio sicher verwalten.

Das ist unsere Vision von einer Zukunft der Arbeit, mit polyamorösen Beziehungen zu mehreren Organisationen [Lachen]. Da kann man seine Zeit dann zwischen mehreren Unternehmen aufteilen und die Zwecke in der Welt unterstützen, von denen man sich angezogen fühlt. Ich glaube, dass die Zukunft der Arbeit dadurch freier und menschlicher wird. Ich freue mich, dass ich durch meine Arbeit bei encode.org zu diesen Lösungen beitragen kann.

MH: Das sind tolle Aussichten, vielen Dank für das Gespräch. ❖



Dennis Wittrock, M.A. (Philosophie), Partner bei encode.org, zert. Holacracy®-Facilitator, 5 Jahre Gf Integrales Forum e.V. und Die Integrale Akademie, Direktor Integral European Conference 2014 / 2016, Autor, Berater und Trainer, www.integral-con-text.de

Im Bildlosen begegnen wir uns



Ein Interview mit Anemone Eglin

Michael Habecker (MH): Auf deiner Homepage findet man zu deiner Person unter „Aus- und Weiterbildungen“ Theologiestudium, Integrative Soziotherapie, Kontemplationslehrerin, MAS in Business Administration, Gemmologin, Jahrestraing Handauflegen ...

Was sagst du dazu, wie bist du die geworden, die du jetzt bist? [Lachen]

Suchbewegungen

Anemone Eglin (AE): Über Umwege. Meine Grundmotivation ist Neugier. Neugier auf Menschen, auf unterschiedliche Wissensgebiete und neue Horizonte. Das hat mich zum Suchen angeregt. Meine ersten Jahre nach der Maturität, im Alter zwischen 20 und 30, waren sehr bewegt. Ich war am Suchen nach einem Beruf, nach einer Ausbildung, nach einem Platz zum Leben – es war eine sehr unruhige Zeit. Mit 30 habe ich angefangen Theologie zu studieren, womit ein inneres Suchen begann, vorher war es ein Suchen im Äußeren. Das Theologiestudium hat mir geistige Welten und neue Möglichkeiten eröffnet. Ich habe damals mit Meditation begonnen, was mich später zur Kontemplation führte. Sie ist für mich zu einem Lebensweg geworden, der sich in den letzten Jahren noch einmal durch das Handauflegen vertieft hat. Das Wirtschaftsstudium und die Gemmologie (Edelsteinkunde), das waren einfach Interessensgebiete. Ich wollte etwas von Wirtschaft verstehen und wissen, wie die Ökonomen denken, was ihnen wichtig ist. Die Steine hingegen faszinieren mich schon lange. Dass in den Tiefen der Erde über Tausende von Jahren etwas so Schönes heranwächst, das ein funkelndes Feuer in sich trägt und kostbar ist, beeindruckt mich sehr. Doch das ist vor allem ein Hobby.

MH: Und die integrative Soziotherapie? Die geht ja ins Psychologische.

AE: Ich habe nach vielen Jahren eigener Therapieerfahrung diese Ausbildung absolviert als ich im Pfarramt war. Die Integrative Soziotherapie war für mich eine Ergänzung zur Seelsorgeausbildung, eine Erweiterung meiner Seelsorgekompetenz, die mir geholfen hat, Menschen besser begleiten zu können.

Mystische Erfahrung in Spannung zur Institution?

MH: Ich möchte gerne eine Frage zum Spannungsfeld – so wie ich es erlebe – Spiritualität und Kirche stellen. Das eine ist die Institution und die Funktion, die man dort innehat, zum Beispiel in der Kirche, und dann gibt es den inneren Weg. Hier gibt es eine lange Historie, zum einen wie die Kirche mit inneren

Erfahrungen umgeht, und auch wie Menschen mit inneren, mystischen Erfahrungen, zu einer oder ihrer Kirche stehen. Wie erlebst du das persönlich, diese zwei Welten?

AE: Für mich sind es nicht zwei Welten, sondern es sind unterschiedliche Zugänge zur selben Welt. Der Theologe Friedrich von Hülgel vertrat Ende 19. Jahrhundert die These, dass eine gesunde Religion auf drei Säulen stehen müsse, um auf Dauer zu bestehen. Die eine Säule ist die Theologie, als das Nachdenken über die tiefen Erfahrungen, die am Ursprung einer Religion stehen. Christlich gesprochen wäre dies das Paulinische, ausgehend von Paulus. Als Zweites braucht es eine gewisse Ordnung, das ist die Institution. Das wäre christlich gesprochen das Petrinische mit Petrus als Grundstein. Und natürlich braucht es als Drittes auch das lebendige Erleben, die mystisch-spirituelle Erfahrung. Christlich steht dafür Johannes, also das Johanneische. Diese drei Elemente müssen in einer Balance sein, damit eine Religion überhaupt lebensfähig ist. Natürlich hat jede Institution wie auch jede Theologie die Tendenz, sich zu verfestigen. Die Mystiker standen immer in Spannung zur Institution, aber nicht weil sie gegen die Institution waren, sondern weil sie ihren Glauben sehr, sehr ernst genommen haben, viel ernster als normale Gläubige. Sie haben ihr Leben ganz auf ihre Sehnsucht nach Gott ausgerichtet. Das hat sie zum Teil in Spannung gebracht zur offiziellen Theologie, was sich durchzieht bis heute. Mystische Spiritualität ist sehr individuell, es ist nicht zu kontrollieren, was im Innern eines Menschen geschieht, und dem begegnet eine Institution immer mit einer gewissen Skepsis – was geht da vor in diesen Menschen, ist das noch konform mit unserer offiziellen Theologie oder nicht?

Ich persönlich habe diese Spannung vor 20 Jahren, als ich den Studiengang Spiritualität konzipierte, so erlebt: In der reformierten Kirche haben wir zum Glück kein Lehramt. Es kann eigentlich jeder glauben, was er will. In dem Punkt sind wir relativ frei. Das war sicher eine Chance. Eine zweite Chance war, dass der innere Weg einer mystischen Spiritualität in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts neu entdeckt wurde. Über den Umweg des Zen fanden Menschen wie Hugo Makibi Enomiya-Lassalle und Willigis Jäger wieder Zugang zur mystischen Spiritualität des Christentums. Dennoch wurde damals in der Zürcher Kirche nur schon das Wort „Spiritualität“ von offiziellen Gremien mit Argwohn betrachtet. Ich war gerade frisch in die Kirchenleitung, die oberste kirchliche Behörde, gewählt worden, das heißt ich war Teil der Institution und gleichzeitig startete der neue Studiengang „Spiritualität“. Damals haben mir „wohlmeinende“ Kollegen geraten, das Wort Spiritualität nicht zu verwenden, es würde mir schaden. Es wurde mir zunächst sogar verwehrt, diesen Studiengang zu



leiten, weil er nicht kompatibel sei mit meiner Funktion in der Kirchenleitung. Doch meine innere Entschlossenheit war sehr groß, ich wollte diesen Studiengang leiten, auch wenn ich deshalb von der Kirchenleitung zurücktreten müsste, falls das verlangt würde. Auf einmal war die Kompatibilität jedoch kein Thema mehr. Mittlerweile ist das Wort Spiritualität sogar in die Kirchenordnung aufgenommen worden, also in die gesetzliche Grundlage der Kirche. Neu wird darin festgehalten, dass Pfarrerinnen und Pfarrer ihre Spiritualität pflegen sollen, weil dies zu ihrem Beruf gehöre. Heute ist Spiritualität kein Reizthema mehr und der Studiengang Spiritualität sogar zu einer Vorzeigeweiterbildung geworden. Da hat sich in den letzten 20 Jahren viel verändert. Mir selbst hat der innere Weg geholfen, überhaupt wieder sprechen zu können. Als ich im Pfarramt anfing, kam ich an einen Punkt, an dem ich den Eindruck hatte, ich hätte nichts mehr zu sagen. Ich musste dauernd sprechen, ich hörte mir selber zu, aber ich wollte eigentlich gar nichts mehr sagen. Erst über das Schweigen – ich habe damals die Kontemplation entdeckt und gehe seit 25 Jahren diesen Weg – hatte ich auch wieder etwas zu sagen. Das deckt sich mit der Erfahrung einiger Kolleginnen und Kollegen, die diesen Studiengang absolviert haben. Die Weiterbildung hat ihnen geholfen, im Pfarramt zu überleben. Das Amt von innen her neu zu füllen, nicht im Gegensatz zur Theologie, sondern im Sinne einer Vertiefung der Theologie.

Masterstudiengang Spiritualität

MH: Ich hatte die Freude und die Ehre, bei diesem Studiengang, für den du seit vielen Jahren schon die Gesamtleitung hast, als Referent dabei sein zu können. Wie bist du dazu gekommen?

AE: Das begann vor über 20 Jahren. Damals war ich noch nicht in einer obersten Leitungsfunktion, sondern etwas weiter unten in der Organisationshierarchie. Im Einzelgespräch vor allem mit Kollegen, weniger mit Kolleginnen, ist mir aufgefallen, dass oft hinter der theologischen Mauer, die sie um sich herum gebaut haben, eine große, innere Leere herrscht. Sie haben mich über meine Kontemplationspraxis befragt und ich habe gemerkt, dass sie Schwierigkeiten hatten, eine eigene spirituelle Praxis zu pflegen. Niemand hatte sie in eine Praxis eingeführt – während des Studiums war das kein Thema. Ich erahnte eine innere Not hinter der theologischen Mauer. Ich habe dann das Gespräch mit dem Leiter der Weiterbildung der Pfarrrschaft gesucht und ihm meine Wahrnehmung mitgeteilt. Er teilte diese Beobachtung. Darauf haben wir einige Leitungspersonen der Kirche wie auch eine Professorin der theologischen Fakultät der Universität Zürich zu einem Gespräch eingeladen. Alle haben übereinstimmend festgestellt, dass neben der Theologie etwas fehlt,

und zwar eine Anleitung, innerhalb der Tradition einen inneren Weg zu gehen. Das war 1997, ich erinnere mich genau, wir saßen um einen Tisch, als der Leiter der Weiterbildung mitten im Gespräch sagte: Gut, wir bauen einen neuen Studiengang über drei Jahre auf, für eine geschlossene Gruppe, und du – und damit meinte er mich – machst das. [Lachen] Du konzipierst die Weiterbildung und leitest sie. Diese Chance habe ich sofort und gerne angenommen und habe diese Weiterbildung konzipiert. Das war vor 20 Jahren. Nach zwölf Jahren hat die Theologische Fakultät der Universität Zürich diese kirchliche Weiterbildung übernommen, worauf sie zu einem vierjährigen universitären Masterstudiengang MAS in Spiritualität ausgebaut wurde.

Verbindendes und Trennendes

MH: Spiritualität ist ja ein religionsübergreifender Begriff, es gibt Spiritualität in allen Religionen, und das hat sich in dem Kursangebot auch wiedergefunden und war dort integriert. Mein Beitrag zum Kurs war „integrale Spiritualität“. Welche Bedeutung hat für dich das Integrierende bei der Spiritualität?

AE: Das Verbindende mystischer Spiritualität in den Religionen sehe ich darin, dass dieser Weg in einen Raum führt – ich meine damit nicht einen begrenzten physischen Raum – in einen Raum, in dem Worte und Bilder zurücktreten. In der Erfahrung des Wort- und Bildlosen werde ich von etwas berührt, das mich ergreift, das ich als Innerstes der Wirklichkeit erahne, demgegenüber jedoch jegliche Sprache versagt. Ich glaube, diese tiefste Erfahrung, die sich allen Worten und Vorstellungen entzieht, ist das Verbindende – obwohl offenbleiben muss, ob wir uns wirklich in demselben Erfahrungsraum befinden oder nicht.¹ Sobald wir jedoch anfangen, über das Erfahrene zu sprechen, tun wir das mit Worten, Bildern und Vorstellungen, die uns die je eigene Tradition zur Verfügung stellt. Da trennen sich die Wege wieder. Zu jeder Religion gehören Texte, Bilder und Riten. Es sind Wegweiser, die auf das, was sich nicht fassen lässt, was wir christlich gesprochen mit Gott umschreiben, hinweisen. Sie dürfen jedoch nicht absolut gesetzt werden. Sie zeigen uns lediglich den Weg, um in Berührung mit dem Unfassbaren zu kommen und umgekehrt prägen und strukturieren sie unsere inneren Erfahrungen. Ich bin christlich geprägt, ich kann nicht dasselbe erleben wie ein Hindu, ein Buddhist oder ein Sufi. Da verstellen mir meine christlichen Bilder den Weg. Aber ich weiss, dass alle religiösen Vorstellungen, auch meine christlichen, etwas Vorläufiges und nichts Endgültiges haben. Das Letzte übersteigt jede Vorstellung und jede Theologie.

¹ Anmerkung mh: Zum Verhältnis von Epistemologie und Ontologie siehe auch die Ausführungen von Ken Wilber im Buch *The Future of Religion*.

Im Innersten - Leere

Ein starkes Symbol ist für mich der Tempel von Chidambaram, ein wichtiges Shiva-Heiligtum in Tamil Nadu in Süd-Indien. Es ist ein riesiger Tempel, in dem wie üblich in hinduistischen Tempeln ein buntes Treiben herrscht. Begleitet von Posaunen und Feuerritualen werden die Götter am Morgen geweckt, sie werden gewaschen und angekleidet, sie werden genährt und schließlich wieder zu Bett gebracht. Ein Riesentrübel. In der Mitte des Tempels steht das Standbild des Shiva. Ganz im Innersten jedoch, im Herzen des Tempels befindet sich das sogenannte Geheimnis von Chidambaram. Über die Beziehungen unseres Führers zu den Priestern bekamen wir ausnahmsweise die Möglichkeit, einen Blick darauf zu werfen, was normalerweise nicht erlaubt ist. Ein Priester öffnete feierlich eine Tür und dahinter, im Innersten dieses Tempels, mitten in all diesem Lärm und Getriebe, kam ein leerer Raum zum Vorschein. Nur ein leerer Raum. Der Priester schloss die Tür sofort wieder. Dieser kleine, leere Raum war für mich das Eindrücklichste. Ich verstand, dass alles, was sich ausserhalb dieses Raumes abspielt, Versuche sind, Aspekte dieser innersten Wirklichkeit auszudrücken. Und zugleich bewahrt der leere Raum das Geheimnis davor, dass wir uns seiner bemächtigen. All die Bilder, Götter und Riten weisen uns den Weg zur unfassbaren Mitte. Sie ist das Entscheidende, nicht die Manifestationen.

Wilbers Orientierungsrahmen

Was Ken Wilber und seine Arbeit betrifft, sehe ich darin keine Religion mit Lehre, Institution und spirituellen Erfahrungen, sondern eher eine Struktur, die religions- bzw. spiritualitätsübergreifend ist. Sie kann mir helfen, Erfahrungen einzuordnen und vielleicht auch in Begegnungen zu verstehen, warum jemand bestimmte Bilder verwendet, aus bestimmten Vorstellungen heraus lebt und die eigenen Erfahrungen so und nicht anders deutet. Wilber bietet mir eine Interpretationshilfe und das finde ich großartig. Wie ist das für dich?

MH: Ich erlebe es so wie du es gerade beschrieben hast. Wilber spricht selber von einem Orientierungsrahmen, der gerade deshalb, weil er „weitgehend inhaltsleer“ ist, so universell einsetzbar ist, auch beispielsweise, um zu verstehen, warum Menschen das zum Ausdruck bringen, was sie zum Ausdruck bringen, aus ihrer persönlichen psychologischen, physiologischen, kulturellen und sozial bedingten Konstitution und ihrer Konditionierung heraus.

AE: Ja, und die vier Quadranten, die du erwähnt hast, sind für mich auch eine Anfrage an jede Spiritualität. Spirituelle Wege,

so wie ich sie kennenlernte, legen sehr viel – vielleicht zuviel – Wert auf das individuelle, innere Erleben, wodurch der äußere Aspekt, das heisst Spiritualität im persönlichen und gesellschaftlichen Umfeld zu leben, in den Hintergrund gerät. Der Weg nach aussen müsste meines Erachtens wieder vermehrt in den Vordergrund gerückt werden. Diesbezüglich sind die vier Quadranten eine kritische Anfrage an jede Spiritualität – um zu erkennen, wo eine Spiritualität ihren Schwerpunkt hat und was sie ausblendet.

MH: Du selbst hast auf deiner Homepage die Kontemplation und das Handauflegen aufgeführt als etwas, was du, neben den vielen Jahre lang durchgeführten Kursen, in die Welt bringst.

In der Welt sein

AE: Vor 20 Jahren war es mein großes Anliegen, eine kontemplativ geprägte Spiritualität wieder in die reformierte Kirche einzubringen. Diese vergessene Tradition wieder aufzunehmen, zu beleben und fruchtbar werden zu lassen. Was sich zunächst auf die Kirche beschränkte, weitete sich in den letzten Jahren auch auf andere Berufsfelder aus. Da habe ich sicher einen missionarischen Touch [Lachen]. Wenn ich selber etwas als hilfreich empfinde, das mir einen tieferen Zugang zu meinem eigenen Leben vermittelt, hätte ich gerne, dass auch andere Menschen davon profitieren können. Es ist schön, dass dies gelungen ist. Ich war vor Kurzem mit dem Studiengang Spiritualität in einem Kloster, in dem zufälligerweise ein zweiter Kurs von Pfarrerinnen und Pfarrern stattfand. Die meisten von ihnen hatten vor zehn Jahren den Masterkurs Spiritualität abgeschlossen und sitzen seither jedes Jahr 2-3 Tage miteinander. Fast alle kamen auf mich zu und bedankten sich für die Möglichkeit, diesen inneren Weg kennengelernt zu haben. Das Sitzen in der Stille habe sie verändert, es sei eine große Bereicherung für ihr Leben. Das hat mich sehr gefreut.

Seit einigen Jahren praktiziere ich das Handauflegen, von dem ich mir auch wünsche, dass es von der Kirche wieder aufgenommen wird. Handauflegen ist eine alte, kirchliche Tradition und ich finde es schade, dass dies in Vergessenheit geraten ist. Deshalb habe ich kirchliche Tagungen zu diesem Thema initiiert, halte Vorträge in der Kirche und bilde kirchliche Teams im Handauflegen weiter. Gerne möchte ich das Handauflegen auch in das Gesundheitswesen tragen, weil es ein wunderbarer Zugang zu Menschen ist, die kognitiv nicht mehr in der Lage sind, ein Gespräch zu führen. Menschen mit Demenz beispielsweise. Handauflegen bietet die Möglichkeit eines partnerschaftlichen Zugangs, was beiden Seiten guttut.

Das Handauflegen ist in meiner Arbeit zu einem Schwerpunkt geworden. In meine Praxis kommen Menschen mit



Schmerzen, mit psychischen Störungen oder mit spirituellen Themen. Das Handauflegen stärkt sie psychisch, spirituell und körperlich. Es hat eine heilende Wirkung. Für mich ist es eine Erweiterung und Ergänzung der Kontemplation. Ich lege in derselben offenen und absichtslosen Haltung Hände auf wie ich in der Stille sitze. Dieses sich Öffnen für und Vertrauen auf die wort- und bildlose Wirklichkeit erfahren Klienten und ich als heilend.

Große gesellschaftliche Fragen

MH: Bleiben wir bitte noch beim Gesellschaftlichen. In Hamburg findet gerade die G 20 Konferenz statt, mit den wirtschaftlich stärksten Industrienationen der Welt als Teilnahmekriterium. Eine Alternative dazu wäre, eine Konferenz der 20 friedlichsten Nationen der Welt abzuhalten, da würde der Teilnehmerkreis ganz anders aussehen und es wäre sicher die Schweiz dabei. Wie sieht es für dich als Schweizerin aus, wenn ich jetzt diese „großen“ Länder sich treffen und über die Welt reden und entscheiden? Wie können in einen solchen Kreis die Themen, über die wir gerade sprechen, Eingang finden?

AE: Ein ganz wesentliches Anliegen in diesem Zusammenhang ist für mich Gerechtigkeit. Das bedeutet, dass wir die Güter unserer Erde so nutzen, dass alle davon leben können. Doch das ist ein schönes Postulat, das ist mir sehr bewusst. Ich finde diese großen Fragen schwierig, weil ich glaube, dass die Mächtigen, die sich da treffen, gar nicht so viel freien Spielraum haben, wie man das von außen vermuten würde. Sie unterliegen politischen, wirtschaftlichen und nationalen Zwängen und Verpflichtungen. Unsere Welt ist beispielsweise finanziell derart verflochten und unübersichtlich geworden, dass niemand mehr durchblickt und alle hoffen, dass sich der Abgrund nicht gerade jetzt und hier auftut. Wie das aber zu ändern wäre, da hat, glaube ich, niemand wirklich eine Idee. Mit Postulaten allein kommen wir da auch nicht weiter. Ich denke, du musst jemand anderes fragen, ich fühle mich nicht kompetent auf diesem Gebiet. [Lachen] Wenn ich ab und zu mit jemandem spreche, der eine hohe Position innehat, bin ich eigentlich immer erstaunt, dass diese Menschen auch sehr ernsthaft am Suchen sind. Dass einige für sich persönlich durchaus eine eigene Spiritualität pflegen. Aber wie sie etwas davon einbringen könnten, ist auch für sie selbst schwierig. Es sind oft zwei getrennte Welten. Ich maße mir nicht an, dafür eine Lösung zu haben.

MH: Gibt es noch etwas, Anemone, dass du im Rahmen unseres Gespräches gerne noch sagen möchtest?

Im Fluss der Zeit

AE: Ja, ich möchte gerne noch eine Beobachtung zum Studiengang Spiritualität mitteilen. Vor 20 Jahren, als ich diesen Lehrgang konzipierte, war mir von Anfang an der Ausblick auf die mystischen Wege nicht-christlicher Religionen wichtig. Der Blick über das Christliche hinaus hat im Lauf der Jahre sogar an Bedeutung gewonnen. Verstärkt wurde diese Tendenz sicher dadurch, dass Fachleute mit nicht-theologischen universitären Abschlüssen in den Studiengang aufgenommen wurden. Die Interdisziplinarität wie auch „Interspiritualität“ wurde von den Teilnehmenden sehr geschätzt und als Bereicherung empfunden. Nach 20 Jahren ist es jetzt an der Zeit, den Studiengang in andere Hände zu legen, was auch bedeutet, die eigenen Vorstellungen loszulassen. Nächstes Jahr beginnt ein neuer Durchgang. In der Ausschreibung lese ich, dass in Zukunft nur noch Theologen teilnehmen können. Ausnahmen sind möglich, aber grundsätzlich steht der Kurs weiteren Interessierten nicht mehr offen. Inhaltlich ist der neue Studiengang auf christliche, insbesondere reformierte Spiritualität ausgerichtet. Da findet je nach Perspektive offensichtlich eine Verengung oder eine Konzentration auf die eigene Identität statt. Diese Rückbesinnung auf das Eigene scheint mir Ausdruck unserer Zeit zu sein. Ich nehme es im Religiösen wie auch im Aufkommen von Nationalismen wahr. Die eigene Identität gewinnt an Bedeutung. Man ist nicht mehr bereit, für andere und anderes offen zu sein und von ihnen zu lernen. Das finde ich zunächst einmal bemerkenswert, aus meiner Sicht auch schade. Was den Studiengang angeht, ist die spirituelle Herausforderung für mich, wohlwollend loszulassen und auf die Weitsicht der Nachfolgenden zu vertrauen.

MH: Ich danke dir für das Gespräch. ❖



Anemone Eglin

Pfarrerin mit Schwerpunkt Spiritualität in Zürich. Ausbildung zur Kontemplationslehrerin. Kontemplationskurse und spirituelle Begleitungen. Konzept und Leitung des Studienganges MAS in Spiritualität der Universität Zürich über 20 Jahre. Weiterbildung zur Integrativen Soziotherapeutin FPI und Abschluss eines MAS in Business Administration. Sprecherin des Wortes zum Sonntag am Schweizer Fernsehen. 10 Jahre Mitglied der Kirchenleitung der Reformierten Kirche Kanton Zürich. 16 Jahre im Gesundheitswesen als Leiterin eines wissenschaftlichen Institutes im Fachbereich Spiritualität tätig. Weiterbildung in Handauflegen Open Hands. Zur Zeit freiberuflich tätig mit dem Schwerpunkt Handauflegen.



Integraler Salon Berlin



Dr. Sassa Franke



Was macht den Integralen Salon in Berlin aus? Wir verstehen unseren Salon als offenen Themenabend, den wir einmal im Monat anbieten – montags von 19 Uhr bis etwa 21.30 Uhr. Jedes Mal gestaltet eine andere Referentin oder ein anderer Referent den Abend, oft aus dem Kreis der Teilnehmenden. Das breit gefächerte Programm entsteht aus Vorschlägen der Beteiligten und Anregungen aus dem Feld. In der Regel gibt es einen Input oder Vortrag, gefolgt von intensivem Austausch, häufig begleitet von Übungen, Dialog in kleinen Gruppen oder Körpererfahrungen.

So breit wie das Themenspektrum ist auch der Kreis der Gäste. Unseren Email-Verteiler haben derzeit 160 Interessierte abonniert. Zum Salonabend kommen zwischen sieben und 25 Teilnehmende, zum Teil ganz „alte Hasen“, zum Teil Menschen, die Wilber erst vor Kurzem für sich entdeckt haben oder, ange-regt von Bekannten, auf ein Thema gestoßen sind und mit dem Integralen bislang nichts zu tun hatten.

Mit dem offenen Salon verfolgen wir nicht den Anspruch einer gemeinsamen Entwicklung der Gruppe, dafür ist der Kreis der Teilnehmenden zu breit. Doch geht es schon darum, dass wir uns – als Menschen, die sich mit integralen Themen beschäftigen – gegenseitig in unserem Wachstum unterstützen. Entwicklung ist daher ein leitendes Thema, sowohl in Organisationen und Unternehmen, in Bildung und Gesellschaft als auch individuell. Hierzu gehört etwa Holakratie, die im IF zur Organisationskultur gehört und die wir im Salon immer wieder gern anklingen lassen. Auf viel Resonanz bei der jüngeren Generation stießen Angebote zu Robert Kegan's „Deliberately Developmental Organizations“ und ein Sondersalon zu Wilbers neueren Entwicklungen, wie das Buch „Wicked and Wise“ von Alan Watkins und Ken Wilber, sowie „Crowdocracy: The End of Politics“ von Alan Watkins und Iman Stratenus. Hierzu wird der Referent Andreas Lorenz aus dem IS-Berlin die Übersetzung liefern.

Angeregt durch das Thema der Integralen Jahrestagung 2017 „Mut zum Fühlen“, die im Juni in Berlin stattgefunden hat, haben wir in der ersten Jahreshälfte das Thema Gefühle und Emotionen in den Vordergrund gestellt und halten es auch weiterhin für zentral und unterschätzt in seiner Bedeutung. Daher werden wir 2018 weitere Abende anbieten, die die Ausbildung von Gefühlskompetenz anregen.

Der Salon besteht in dieser offenen Form seit etwa siebzehn Jahren. Seit Januar 2016 finden die Abende in den Räumen der SinnBIOse GmbH statt. Während der Salon vorher in einer Rechtsanwaltskanzlei in Berlin-Mitte zwar zentral gelegen war, zeigten sich doch die Begrenzungen durch einen eher kleinen Raum, der wenig Spielräume jenseits des klassischen Vortrags- und Diskussionsformats gelassen hat. Nun bietet ein großer Raum vielfältige Möglichkeiten von der frontalen Präsentation mit Beamer über eine Diskussion im großen Stuhlkreis, dem intimen Austausch in kleiner Gruppe auf Sofa und Sesseln bis

hin zu Gruppenarbeit in verschiedenen Ecken oder Bewegung, Körpererfahrungen und Aufstellungen. Der Raumwechsel hat auf jeden Fall gezeigt, wie wichtig es ist, spontan und flexibel auf Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden eingehen zu können.

Welche Kommunikationsformen leiten unseren Austausch? Wir haben uns keine formalen Regeln gegeben, doch eine Mehrheit der Teilnehmenden beschäftigt sich beruflich wie privat mit Kommunikation und ist in der ein oder anderen Methode geübt, etwa in Transparenter Kommunikation nach Thomas Hübl, Evolutionären Dialogen aus dem Evolve-Feld oder Integraler Kommunikation, Dialog nach Bohm, Gewaltfreier Kommunikation, Theorie U nach Otto Scharmer und diversen Facilitation-Ansätze. Dieser Hintergrund, der sicher mit der vielfältigen Coaching-, Therapie- und Beraterszene in Berlin zu tun hat, prägt die Gesprächskultur, die getragen ist von gegenseitiger Wertschätzung, Offenheit und der Bereitschaft voneinander zu lernen. Dies macht den Austausch auf unseren Salonabenden immer wieder zu einer überraschenden, bereichernden Erfahrung.

Sehr entlastend ist, dass die Salonleitung auf mehreren Schultern ruht und die Verantwortung geteilt wird. Während Hilde Weckmann und Sassa Franke das Programm gestalten, die Abende vorbereiten und den Newsletter schreiben, stellen Florian und Katharina Gerull den Raum zur Verfügung und sorgen für einen gastlichen Rahmen. Bei der Moderation des Abends wechseln wir uns ab.

Zunehmend wird der Wunsch nach weiteren, intensiveren Möglichkeiten des Austauschs und der Begegnung geäußert. Derzeit befindet sich eine Gruppe für regelmäßige ILP Treffen im Aufbau, ebenfalls Interesse gibt es am Beleben eines Lesekreises und eines psychodelic salons. Auch sind Tagestreffen an Wochenenden in Vorbereitung, etwa zu gemeinsamen Besuchen interessanter Projekte. ❖

Kontakt: sassa.franke@web.de

Anmeldung zum Salon-Newsletter mit 7 bis 9 Informationen pro Jahr. <http://integrales.websummit.de/>

Angebot in und um Berlin aus dem Salonumfeld und Integralen Feld

SinnBIOse Akademie für integrales Handeln und sinnvolles Wirtschaften www.akademie.sinnbiose.de

Evolve. Magazin für Bewusstsein und Kultur, Salon Berlin, Renata Keller, <http://www.evolve-magazin.de/salons/>

Führen in lebendigen Organisationen, Anke Lessmann und Carola Giese-Brandt www.bewusstes-unternehmen.com

Communio - Institut für Führungskunst, Prof. Barbara v. Meibom, www.communio-fuehrungskunst.de

Leadership³ Academy. Kollektive. Führung. Lernen www.leadershiphoch3.de

Coaching Center Berlin. Integral Development <http://coachingcenterberlin.eu/>

Prof. Dr. Götz Mundle, Zentrum für seelische Gesundheit, <http://zfs-g-berlin.de/>

Wutkraft, Seminare, Jelka Mönch und Friederika von Aderkas, www.wutkraft.de

Transparente Kommunikation Praxisgruppe in Berlin, Sabine Kirchner, skirchner9@googlemail.com

Fipol: Die Berliner fipol-Gruppe zu integraler Politik setzt sich seit vielen Jahren mit Dialog nach Bohm und Leben in Gemeinschaften auseinander, macht jährlich Intensivwochenenden in Berlin und auch in Projekten.

Karsten Ritschl, Spectrum Kommunikationstraining, <http://nlp-spectrum.de>

Dagmar Fleischmann, Remise Zehlendorf, Stille und Präsenz, <http://www.remisezehendorf.de/>

Martin Bruders, Integral Roadshow <https://www.integral-roadshow.de/>

Gemeinwohlökonomie in Berlin berlin.gwoe.net/

Christian Meyer, Transformative Spiritualität, Zeit-und-Raum <http://www.zeitundraum.org>

Dr. Thomas Bruhns www.iass-potsdam.de/en/research/mindset

globalmarshallplan.org <http://www.globalmarshallplan.org/>

Andreas Gutjahr, Aufstellungsarbeit, www.andreasgutjahr.de

Themenübersicht im Berliner Integralen Salon

jeden dritten Montag um 19h

bei SinnBIOse, im mittleren der neuen Türme vom Ullsteinhaus, Ullsteinstrasse 118, durch den Durchgang, 4. Etage.
U-Bahn Linie U6, Station Ullsteinstrasse

- 16.1.17 Dr. Sassa Franke, Hilde Weckmann: Emotion, Gefühl und Stille
- 20.2.17 Prof. Dr. Beate Klutman: Mit mehr Energie durch den Alltag
- 20.3.17 Dr. Thomas Bruhn vom IASS Potsdam: AMA, ein mindset für's Anthropozän
- 27.3.17 Dr. Andreas Lorenz: Crowdocracy, Politik integral umgesetzt
- 24.4.17 Prof. Dr. Barbara v. Meibom: Mut zum Fühlen
- 15.5.17 Katharina Gerull: Zum Konferenzthema mit Selbstmitgefühl
- 19.6.17 Martin Salzwedel: Enneagramm
- 17.7.17 Florian Gerull: Selbstorganisation und Deliberately Developmental Organizations DDO
- 21.8.17 Dr. Andreas Gutjahr: Integrating the Past into the Future - zu Aufstellungsarbeit
- 18.9.17 Gerd Hofielen: Gemeinwohlökonomie, Suffizienz und Werte
- 16.10.17 Anke Lessmann, Carola Giese-Brandt: „Macht uns Teal Druck?“ oder „Machen wir mit Teal Druck?“

20.11.17 Prof. Dr. Franz-Theo Gottwald: Liebe in der Wirtschaft

18.12.17 Dr. Henrik Jungaberle: Chaos und Ordnung, Lust und Liebe: Lässt sich aus der psychedelischen Erfahrung etwas lernen?

15.1.18 Raimund Maessen, www.Utopion.org

19.2.18 Dr. Ursula Wagner: Digital, integral betrachtet

18.6.18 Jelka Mönch, Friederike von Aderkas: Wutkraft

Eintauchen ins Reich von Shiva und Shakti

Remigius Wagner



Ankunft

Eben sind wir mit dem Bus in Varanasi angekommen. Erneut beabsichtigen wir mit dieser Reise, die Lebenskultur, die vielfältigen Ausdrucksformen der Spiritualität und Körperarbeit und nicht zuletzt auch uns selber tiefer zu erleben. Die Ankunft nach 14 Stunden Busfahrt ist für uns anstrengend: Mit wackeligen Knien von der Schüttelfahrt und einem voll beladenen Rucksack begegnen wir nun einem lebendigen Hin und Her von Menschen und Bussen, chaotisch wirkendem Straßenverkehr, aufdringlichen Agenten, die einem unbedingt eine Unterkunft oder eine Taxifahrt andrehen möchten, und Menschen, die um Almosen bitten. Zwar haben wir schon ein

Fremd, magisch, unlogisch, schwer fassbar, vielfarbig, aufstrebend, faszinierend, spirituell sind Attribute oder Stereotypen, die wohl viele Touristen gegenüber Indien nennen würden.

bisschen gelernt, möglichst ruhig und fließend damit umzugehen, aber im aktuellen Zustand nach einer anstrengenden Reise gelingt uns das weniger flott. Bald würden wir unsere Gastfamilie besuchen. Wir ziehen es vor, uns zuerst ans Ufer des Ganges zu setzen, um richtig anzukommen, den Staub der Reise abzuschütteln und wieder unsere Zentrierung zu finden. Vieles ist mir auch in diesem Teil der Stadt vertraut: die vielen Pilger aus ganz Indien, die hier ihr rituelles Bad nehmen, die Boote mit Pilgergruppen, Bettelmönche, spielende Kinder, Touristen, frei

herumlaufende Kühe, Verbrennungsplätze mit Verstorbenen und ihren Angehörigen, aufsässige Händler, ein paar wenige stille Plätzchen für Meditation, unebene und oft auch verschmutzte Wege und eben der Ganges, der sowohl als heiliger Fluss und Ritualplatz, als auch als Toilette und Entsorgungskanal benutzt wird. Alles tritt auf engstem Raum zusammen, wie die verschiedenen Körner und Zutaten unseres morgendlichen Müslis.

Kontraste

Daheim in der Schweiz erscheint mir hingegen fast alles sauber, wenn nicht gar glänzend, alles geordnet und genau getrennt, so sehr eingespielt, dass es wieder mal gut tut, aus meinen Lebensgewohnheiten auszubüxen. Der Standortwechsel gibt mir Impulse, meine gewohnten Denk- und Handlungsmuster zu überdenken.

Jetzt im Jahr 2008 bin ich zum ersten Mal auch als Reisebegleiter unterwegs. Auf meinen Reisekollegen wirkt das Leben in Indien noch sehr chaotisch. Eine gewisse Fassungslosigkeit ist in ihm spürbar, gelegentlich innere Aufruhr oder Rückzug, manchmal auch Faszination. Wir beide sehen uns täglich mit sehr armen Menschen, mit mangelnder Hygiene in Umgebung, Wasser und Nahrung, mit fragwürdiger Tierhaltung und gefährlichen Verkehrsmanövern konfrontiert. Im Kontrast dazu ist die innere Gelassenheit, Herzlichkeit und Frömmigkeit vieler Menschen in Indien augenfällig, die uns berührt. Fremd, magisch, unlogisch, schwer fassbar, vielfarbig, aufstrebend, faszinierend, spirituell sind Attribute

oder Stereotypen, die wohl viele Touristen gegenüber Indien nennen würden. Es kann Stress und echte Belastungsproben im Selbstbild und in der Beziehung mit Reisepartnern auslösen, wenn man zum ersten Mal ins traditionelle Indien hinter den touristischen Kulissen eintaucht. Es mag dabei vorkommen, dass einige Aspekte unseres Selbst sich zurückziehen oder regredieren, während andere sich öffnen und in neue Bewusstseinsräume gelangen. Eine seltsame Mischung von Zuständen ergibt sich. Dank der Wahrnehmungen und Reaktionsmuster meines Reisekollegen kann ich mich wieder besser erinnern, wie ich meine erste Reise vor etlichen Jahren erlebt habe. Vielleicht ist es aber nur so, dass wir zwei Reisegegnossen unterschiedlich ticken. Zwei Menschen, die aus verschiedenen Standpunkten, als eigene Charaktertypen und mit unterschiedlichem Erfahrungsrucksack dieses fremde Land anschauen und verarbeiten, als ob es zwei verschiedene Welten wären und wir doch dieselbe meinen.

Wissenschaft und Spiritualität

Wir sind diesmal bei einer Familie der Priesterkaste zu Hause, die ich seit fünf Jahren kenne. Damals hatte ich das Buch "Shakti Shiva and Yoga" von Dr. Vagish Shastri gekauft, eine Einführung ins Tantra des kaschmirischen Shivaismus. Ein glücklicher Zufall wollte es, dass ich am übernächsten Tag jenen Buchautor traf, der inzwischen zu meinen wichtigsten Lehrern gehört. Er war Professor an der Sampurnanand Sanskrit Universität und als Direktor des Forschungsinstituts zuständig, alte, in Archiven schlummernde Schriften wissenschaftlich zu erforschen und herauszugeben. Gleichzeitig wird er in der Bevölkerung als erleuchteter Mann, spiritueller Lehrer und – mit ein bisschen Furcht – als tantrischer Meister gewürdigt. Aus indischer Sicht kann

Eine Indienreise und was daraus wurde

Rituelles Bad am Ganges



Vagish Shastri, der tantrische Meister und Remigius

er die Welt von aparā-vidyā, was für uns so etwas wie Wissenschaft oder Handlungskompetenzen umfasst, mit der Welt von parā-vidyā, den höheren spirituellen Sphären, der Erfahrung des reinen Bewusstseins oder des ultimativen Selbst, verbinden. Eine solche Kombination ist sowohl in Indien als auch in unserer westlichen Gesellschaft selten. Inzwischen weiß ich, dass er sowohl wissenschaftlich als auch spirituell zu den führenden Persönlichkeiten dieses indischen Staates gehört. Viele Stunden habe ich bei ihm verbracht, einmal eher mit Yoga und tiefen Meditationen auf dem Weg der spirituellen Praxis und des Fühlens und ein anderes Mal etwas mehr sprachlich und kulturwissenschaftlich auf dem Weg des Wissens.

Sprache und Bedeutungsschichten

Mich fasziniert seine Wiedergabe der wichtigsten indischen Schriften und deren Übersetzung in eine Sprache, mit der ich Zugang zur Bedeutung dieser Inhalte finde. Er fordert mich heraus, mehrere Bedeutungsschichten dieser Texte zu entschlüsseln, nicht nur eine. Als junger

Mann fiel es mir schwer, mehr als eine bis zwei Bedeutungen oder Standpunkte gleichzeitig wahrnehmen zu können. Es waren damals eher Inhalte, die einen direkten Bezug zu mir hatten, die wörtlich zu verstehen waren und auf die ich entweder annehmend, vielleicht mal mit Begeisterung, oder ablehnend oder nicht beachtend reagierte. Doch allmählich hat sich mir diese Mehrschichtigkeit, die weit über eine Nützlichkeit fürs konkrete Leben hinaus geht, schrittweise erschlossen. Mehr und mehr Blickweisen und Zusammenhänge dürfen Platz in mir finden, während Widersprüche oder polarisierende Welten eher zusammenschmelzen. Kunst, Literatur und Kultur in Indien sind für mich immer noch deutlich komplexer als in Europa, denn die Bildersprache und das Bedeutungsrepertoire sind in diesem fernen Land ganz anders. Zum Beispiel bedeutet die weiße Farbe einer

traditionellen Sari-Bekleidung in diesem Teil von Indien Trauer, weil ein nahes Familienmitglied eben verstorben ist, während die passende Farbe im traditionellen Europa schwarz wäre. Da würde eine wörtliche Übersetzung ins Deutsche den Bedeutungszusammenhang nicht genügend transportieren. Wir haben uns um einen tieferen Transfer von der östlichen zur westlichen Kultur und zurück zu kümmern, eine Herausforderung, die ich spannend und lehrreich finde. Dieses Spannungsfeld wird für mich sowohl zu einer kulturwissenschaftlichen als auch zu einer spirituellen Praxis. Sie betrifft nicht nur Indien und Europa, sondern auch Unterschiede von Regionen, Kulturen und Menschen mit individuellen Eigenschaften, ebenso den Unterschied von gegenständlicher Welt und Bewusstsein.

Tantra

Im tantrischen Bild von Shiva und Shakti zum Beispiel begegnen sich in der ersten Bedeutungsschicht ein männliches und ein weibliches Wesen, die beide wegen ihres Geschlechts die Welt auf unterschiedliche Art erfahren und gestalten.

Im tantrischen Bild von Shiva und Shakti zum Beispiel begegnen sich in der ersten Bedeutungsschicht ein männliches und ein weibliches Wesen, die beide wegen ihres Geschlechts die Welt auf unterschiedliche Art erfahren und gestalten. Sie werden in erotischer, wenn nicht gar sexueller Pose dargestellt. Symbolisch kann das stehen für eine

Liebe, die Gegensätze oder unterschiedliche Standpunkte überwindet, oder für Sexualität, die etwas Schöpferisches meint und den Fortbestand der Familie ermöglicht. Eine ähnliche Aussage enthalten Figuren von Shiva Lingams, die auf einer Yoni ruhen. Sie sind vielerorts in Indien anzutreffen. Es wäre wohl noch eher unziemlich, solche erotische Darstellungen bei uns im Büro oder in einer Kirche aufzustellen. Die ursprüngliche tantrische Spiritualität hat mit Erotik und Sexualität weniger Berührungsängste. Sie nutzt sie vielmehr als Bedeutungsträger, der von alten Schichten unseres Seins getragen ist und gleichwohl moderne, rationale bis mystische Betrachtungsweisen mit einschließt, ähnlich wie die erwähnten vielschichtigen Texte. In einem tantrischen Text oder in der vorliegenden Darstellung mit Shiva und Shakti liegt fast für jede Entwicklungsstufe ein passender Bedeutungszusammenhang vor. Neben bereits erwähnten Deutungen kann dieses Motiv Impulse geben zum Aufbau von Lust und Energie, zur Erlangung erweiterter Wahrnehmung, zu Schöpferkraft, zu einer gegenseitigen Spiegelung, zu Dialogfähigkeit, zu einer Verbindung mit weiteren Bewusstseinsräumen oder -ebenen, zu einer Verinnerlichung der göttlichen Sphäre, zu Nektar oder transformativer Kraft für sich und andere und schließlich zu einem Einswerden. Je nach tantrischer Linie wird der Shakti meist die Verkörperung der Power, der



Shiva-Shakti

Energie und vor allem Manifesten zugeordnet, während Shiva eher das Schauen, das Bewusstsein, den schöpferischen Impuls und die Verbindung mit allen Welten als typische Merkmale zugesprochen erhält. Der in der ersten Schicht gesehene sexuelle Akt von zwei Körpern erweitert sich in ein vielfältiges Symbol dafür, was die Welt im Innersten zusammenhält und in vielfältige Manifestationen bringt. Das Buch "Gott 9.0 - Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird" beschreibt analog und sehr detailliert die wachsenden Wahrnehmungs-,

Deutungs- und Handlungsmuster in der christlichen Religion. In zusätzlichen Bedeutungsschichten von Shiva und Shakti wird erlebbar, dass vermeintliche Gegensätze oder Abgrenzungen, wie es das Weibliche und Männliche oder das Göttliche und Menschliche symbolisieren, aufgehoben und in uns zu etwas Neuem transformiert werden können. Die indische Figur des Ardhanarishwar, der Gott, der sowohl weiblich als auch männlich ist, verkörpert das. Wir erkennen möglicherweise, dass die Welt und wir selber Eigenschaften von allem in uns tragen, es angemessen integrieren und daraus etwas Schöpferisches machen können. Vielleicht kommt es sogar mal vor, dass wir solche Zuordnungen, Differenzierungen, Deutungen und überhaupt unser Selbstbild in dieser Welt in Frage stellen und zu einer Auflösung oder Stille bringen.

Lehrer und Schüler

Unser tantrischer Lehrer arbeitet gerne mit Symbolen von Dualität und Einheit. Er führt nicht nur Yoga und Sprachwissenschaft zusammen, sondern dehnt die Bezüge oder Verbindungen aus, z.B. im wissenschaftlichen Feld zu Physik, Psychologie, Medizin usw. und im Bereich von Bewusstheit zum Fühlen der subtilen Welten, zu Werden und Vergehen, zu Glück und Stress, zu Intuition, Befreiung usw. In Meditationen begleitet



Rituelles Bad am Ganges

er uns, die Auflösung und Entstehung unserer Manifestationen zu erleben, uns

Die Meditationen bringen uns in eine sehr subtile Wahrnehmung von der Welt und von uns selber oder in so etwas wie ein neues Licht, das wir vorher noch nicht erkannt haben.

auf die subtilen Energien und Schöpfungsprinzipien einzuschwingen und fähiger zu werden, in dieser Welt mitzugestalten. Er vermittelt uns die Methoden, die er aus alten Schriften entschlüsselt und durch persönliche Praxis selber verfeinert hat. Nun liege es an mir, regelmäßig zu üben. Ich dürfe selber damit experimentieren, er bleibe mit mir verbunden. Diese diskrete Art entspricht wohl seiner Auffassung, Guru zu sein.

Wir beiden jungen Tantriker des Jahres 2008 üben ab und zu in unserem Zimmer. Die Meditationen bringen uns in eine sehr subtile Wahrnehmung von der Welt und von uns selber oder in so etwas wie ein neues Licht, das wir vorher noch nicht erkannt haben. Das ist tief beeindruckend, aber auch etwas, womit wir noch mehr vertraut werden müssen. Es ist wie ein Tauchgang in die Unterwasserwelt des Ozeans oder eben der Besuch eines fremden Landes wie Indien, der erst der Gewöhnung bedarf. Die Meditationen scheinen irgendwie anstrengend für unser Selbst zu werden. Es ist, als ob emotionale oder energetische Schichten in uns leichter zugänglich sind und hochgespült werden, denn es machen sich zunehmend Müdigkeit oder zwischenmenschliche

Störungen bemerkbar. Auch die erwähnten Herausforderungen der äußeren Welt verursachen Turbulenzen mit unseren Konzepten der inneren Welt. Bringen wir wirklich alles zusammen? Können wir das alles in uns tragen? Abstecher in ein Kaffeehaus, ein Internetcafé, in einen Seidenshop, zu einer touristischen Sehenswürdigkeit oder sonst in eine vertraute Komfortzone wirken manchmal attrakti-

ver als sonst und lassen uns wie früher in einer vermeintlich stabilen Welt wähen. Vielleicht sind es willkommene Ablenkungen, oder vielleicht möchte mein Selbst seine gewohnte duale Welt nicht so schnell gegen diese neuen spirituellen Gefilde austauschen. Mag sein, dass es noch etwas mehr Praxis und eine längere Angewöhnung braucht.

Die Praxis geht weiter

Inzwischen habe ich diesen Lehrer sechsmal besucht, um von ihm zu lernen. Davon sind wir schon dreimal mit einer kleinen Reisegruppe des Erfahrungskreises bei ihm gewesen, und zweimal kam er uns in der Schweiz besuchen. Mittlerweile ist dieser tantrische Meister aus Varanasi 82 Jahre alt geworden und zeigt sich auf eine noch lebenswürdigere und subtilere Art als zuvor. Wir haben Methoden und Philosophie von ihm in unsere Praxis aufgenommen und ausgiebig damit experimentiert.

Ist es jetzt angesagt, als traditionelle oder authentische Yogis und Yoginis in unserem Land aufzutreten, eine spirituelle Linie aufzubauen und den wahren Weg zu weisen? Obwohl das durchaus

eine Option wäre, ist für mich etwas anderes angezeigt. Ich möchte gerne ein so breites und tiefes Gefüge wie möglich leben, Brücken zwischen Polaritäten bauen und so etwas wie "rund" sein.

Integrale Orientierung

Für einige Freunde und mich ist die integrale Landkarte und Lebenspraxis eine wesentliche Orientierung geworden. Mit ihr fällt es mir leichter zu erkennen, wo ich aktuell stehe und welche nächsten Lebensschritte am ehesten angezeigt sind.

Es gibt so viele unterschiedliche Standpunkte, Vorstellungen oder Handlungsmuster, die uns ermöglichen, die Welt differenzierter, vielfältiger und gleichwohl als eine Welt wahrzunehmen. Einen passenden Mix zu finden und anzuwenden ist eine Kunst und manchmal etwas anstrengend. So z.B. als Europäer in Indien unterwegs zu sein, mit der äußeren und inneren Welt in Einklang zu kommen, Shakti und Shiva in sich zu vereinen, die rationale, eher wissenschaftliche Seite passend mit Fühlen und Spiritualität zu verbinden, der Welt und sich selber von Nutzen zu sein oder später mal bewusst, erfüllt und in Frieden von dieser Welt Abschied nehmen zu können. Ich stelle mir vor, dass es mit konstanter Lebenspraxis, Mut, Reife und etwas Glück gelingt und wünsche es uns allen. ❖

Kurzvorstellung:

Remigius Wagner wirkt in mehreren integral orientierten Gruppen mit und ist als Trainer, Coach und Projektleiter berufstätig.

Mehr Infos zu diesem Artikel finden sich auf

<https://www.erfahrungskreis.ch/indien>

<http://vagyoga.com/>

GESICHTER DER DIA

Die Seele der Nationen – integral!

Sonja Student im Gespräch mit Wolfgang Aurose



Wolfgang, du gehörst zur ersten Generation der aktiven Integralen in Deutschland, lebst jetzt zusammen mit deiner Frau Soleil in den USA und Deutschland. Seit Langem beschäftigst dich im integralen Kontext die seelische Sicht auf Nationen. Dein 2014 erschienenes Buch „Die Seele der Nationen. Evolution und Heilung“ wurde mit dem Förderpreis der Deutschen Transpersonalen Gesellschaft ausgezeichnet. Ende des Jahres wird in den USA dein neues Buch „The Power of Co-Creation. How your Inner Work can Transform your Country“ erscheinen. Warum ist eine integrale Haltung zu Nationen so wichtig in unserer Zeit der Polarisierung zwischen einer „America First“ Position und der kompletten Negation des Nationalen?

Ich sehe Integralität im Hinblick auf Nationen als eine Art Gratwanderung zwischen zwei möglichen Fehlentwicklungen. Die Wiederkehr einer historisch überholten, engen und egoischen Nationalität droht die heute überlebenswichtigen, den ganzen Globus einbeziehenden, ökologischen und friedenssichernden Bestrebungen zu blockieren. Doch die grundsätzliche Verleugnung des Nationalen verhindert auf andere Weise einen Evolutionsschritt, der für ein nachhaltiges globales Handeln Voraussetzung ist. Dieser Schritt besteht in der würdigen Integration der einzigartigen, gewachsenen Qualitäten eines Landes, aber auch in der Heilung der bei diesem kollektiven Individuationsprozess entstandenen Schatten, beides zu-

mindest in einem uns jetzt möglichen Ausmaß. Erst diese Akzeptanz und Bewusstmachung kann meiner Meinung nach den Rahmen schaffen für die nachhaltige Transzendierung der heutigen Nationenwelt in eine vereinigte Weltgesellschaft.

Wie fördert die seelische Integration das friedliche Zusammenleben der Nationen? Und was tragen die von dir und deiner Partnerin Soleil in vielen Ländern erfolgreich durchgeführten Soul of Nations-Workshops dazu bei?

Evolutionärer Fortschritt ist in integraler Sicht nicht nur von einer ausreichenden *Mehrheit des Neuen* abhängig. Stattdessen bildet heute die für diesen Fortschritt erforderliche *Bewusstseinstiefe* den entscheidenden Faktor. Weniger die Masse zählt als die Intensität, die Verdichtung des Transformationsprozesses. Es ist wie bei einer potenzierten homöopathischen Information, die ein ganzes System verändern kann.

In unseren Workshops können die Teilnehmer die Integration nationaler Qualitäten und die Bearbeitung nationaler Schatten bei sich selbst stellvertretend vorwegnehmen. Jeder von uns hat ein eigenes, unverwechselbares Identitäts- oder Seelenfeld, aber wir sind mit dem Identitätsfeld des Landes verbunden, in dem wir



... wir sind mit dem Identitätsfeld des Landes verbunden, in dem wir geboren oder aufgewachsen sind.



Wolfgang Aurose

Neuankömmlinge würdigt. Kannst du mehr zu diesen Erfahrungsfeldern und ihr heilendes und evolutionäres Zusammenbringen sagen? Ist dieses Zusammenbringen mehr als der kleinste gemeinsame Nenner?

Es stellt sich zunächst die grundsätzliche Frage, ob wir unser Leben, die Welt generell als zufällig entstanden und im Wesentlichen von vordergründigen Motiven gesteuert ansehen. Wenn wir das nicht tun und stattdessen eine Evolution des Bewusstseins erkennen können, bietet die heute in vielen Teilen der Welt vor sich gehende Massenmigration neue Aspekte. Sie ist dann nicht länger nur ein Problem, sondern erweist sich unter Umständen auch als Chance. Integral gesehen geht es darum, dass Nationen über sich selbst, d.h. über ihr traditionelles, meist ethnisch und mythisch begrenztes Selbst hinauswachsen. Wir brauchen ein größeres Selbst, um das scheinbar Fremde und Neue in uns zu entdecken. Es ist in uns verborgen, weil wir in unserer seelischen Tiefe Teil eines die ganze Welt umfassenden, einheitlichen Informations- und Bewusstseinsfeldes sind.

geboren oder aufgewachsen sind. Der Workshop lädt zunächst zu einer integrierenden Schattenarbeit ein. Auf dieser Grundlage kann die Begegnung des eigenen Selbst mit den verbundenen Qualitäten des kollektiven Identitätsfeldes stattfinden. Die Erfahrung führt bei den meisten Teilnehmern zu einer geklärten Haltung, die sich als mitfühlende und würdigende Dankbarkeit beschreiben lässt. Kritik und Unterscheidungsvermögen behalten jedoch dabei ihren Platz. Dieser intensive Klärungs- und Integrationsprozess des Einzelnen hat auf subtile Weise Rückwirkung auf das Identitätsfeld der ganzen Nation. Der Grund dafür liegt in der erwähnten Verbundenheit der Felder.

Nicht nur die Nationen untereinander müssen friedlich miteinander auskommen, auch die Mitglieder der verschiedenen Nationen in einer multikulturellen Gesellschaft. In eurem neuen Workshop-Angebot im Februar 2018 in Frankfurt geht es um „Multikultur im gemeinsamen Land“. In der Ausschreibung erwähnt ihr, dass „der Verweis auf bestehende Grundregeln und das Grundgesetz als gemeinsame Plattform ... zwar notwendig, aber nicht ausreichend (ist)“. Für ein wirkliches Miteinander brauchen wir seelische Verbundenheit, die an das spezifische, kollektiv-seelische Erfahrungsfeld der gegenwärtigen Deutschen anknüpft und die Herkunftskulturen der

Integral gesehen geht es darum, dass Nationen über sich selbst, d.h. über ihr traditionelles, meist ethnisch und mythisch begrenztes Selbst hinauswachsen.

Je mehr wir auf diese Weise zunächst im eigenen Land lernen, Angehörige „fremder“ Völker und Kulturen zu integrieren, desto besser werden wir für eine künftige Weltpartnerschaft mit der globalen Vielfalt der Länder und Kulturen vorbereitet sein.

Integration, das sollte dabei deutlich werden, bedeutet jedoch keineswegs Toleranz für ein beliebiges Nebeneinander. Ausgangslage des Zusammenlebens mit den Neuankömmlingen ist die im jeweiligen Land gewachsene Identität, also das unverwechselbare seelische Werte- und Erfahrungsfeld dieses Landes. Seele bedeutet nicht nur universale Verbundenheit,

sondern zugleich auch einzigartige Individualität. Es muss sich zeigen, ob die Aufnahmesuchenden genügend Übereinstimmung und Affinität mit diesem speziellen Feld in sich tragen oder entwickeln wollen. Nur dann können sie dazu beitragen, die Evolution des nun gemeinsamen nationalen Feldes in Übereinkunft mit den anderen Gruppen, Klassen und Kulturen des Landes fortzusetzen, in ein größeres, gemeinsames Selbst zu wachsen. In dieser seelischen Multikultur könnte man die Vorwegnahme einer künftigen Weltgemeinschaft sehen.

Ebenso klar muss es sein, dass die Gemeinschaft nicht nur das Recht, sondern sogar die Pflicht hat, Aufnahmesuchende, die kein Interesse an diesem bestehenden gemeinsamen Feld zeigen, zurückzuweisen. Im Zweifelsfall ist es die Beachtung oder Nichtbeachtung des Grundgesetzes und der Rechtsprechung, die als Entscheidungshilfe dienen können. Ich glaube allerdings in dem Zusammenhang, dass ein Einwanderungsgesetz sowie ein reformiertes Asylgesetz dringend nötig wären.

Doch es ist keine „Staatsdoktrin“, keine Leitkultur, die von oben verkündet und durchgesetzt wird. Seelische Identität ist kein objektiver Fakt, sondern gehört zur subjektiven Wirklichkeit. Das gilt für Kollektive ebenso wie für den Einzelnen. Es braucht deshalb zur Beschreibung der jeweiligen nationalen Besonderheit heute einen neuen Blick. Es ist eine neue Erzählung der inneren Natur der heute in der Regel noch vor allem ethnisch oder kulturell definierten Völker und Länder. Nationen werden in integraler Sicht zu offenen und evolvierenden Werte- und Schicksalsgemeinschaften, zu jeweils einzigartigen seelischen Erfahrungsfeldern. Jede von ihnen, vom kleinen Bhutan bis zu den „großen“ USA, hat besondere Qualitäten entwickelt, von denen jede für eine kommende Weltkultur unverzichtbar ist.

Kannst du aus deinen Erfahrungen Schlüsse für ein gemeinsames Europa auf dem langen Weg in eine Weltgemeinschaft ziehen?

Auch zur Bildung der Europäischen Union reichen Toleranz und guter Wille nicht aus. Sie erweisen sich als „Schönwetterphänomen“, das bei drohendem Staatsbankrott, rigoroser

Immigrantenabwehr oder zunehmendem Nationalpopulismus in einem oder mehreren Mitgliedsstaaten die ganze Gemeinschaft gefährdet.

Immerhin hat die EU einige Strukturfaktoren eingebaut, die sie und ihre Mitglieder stark machen. Diese Faktoren werden meiner Meinung nach bisher zu wenig gewürdigt. Die Union bzw. ihre Vorläuferinstitution wurde eben nicht nur aus sicherheitspolitischen und ökonomischen Interessen und Ansprüchen heraus begründet. Ideelles war von Anfang an mit im Spiel. Das zeigt

sich z. B. in der Frage der Mitgliedschaft. Nicht zuletzt wegen der ideellen Ziele der EU, so wie sie etwa in ihrer Grundrechtscharta zum Ausdruck kommen, ist diese Mitgliedschaft vergleichsweise hoch gesteckt. Das hat zur Folge, dass neue Mitglieder, selbst wenn sie vorrangig von erhofften sicherheitspolitischen und ökonomischen Vorteilen der

Ko-evolutionäre und integrale Entwicklungs- und Schattenarbeit wird zu einem fast unvermeidlichem „Nebenprodukt“ des Anpassungsprozesses an die Werte und Normen der EU.

EU profitieren wollen, gar nicht anders können, als damit weitgehende Reformschritte hinsichtlich ihrer nationalen, sozialen und kulturellen Identität (zum Beispiel im Umgang mit Minderheiten) anzugehen. Mit anderen Worten: Ko-evolutionäre und integrale Entwicklungs- und Schattenarbeit wird zu einem fast unvermeidlichen „Nebenprodukt“ des Anpassungsprozesses an die Werte und Normen der EU. Und vielleicht ist das sogar einer der wichtigsten Beiträge, die die Union leisten kann.

Ich bin also Optimist. Ich glaube, dass das sich vereinigen- de Europa trotz all seiner gegenwärtigen Schatten und Rückschläge weiterhin den Keim und das Potenzial in sich trägt, historisch erstmals eine freie Wertegemeinschaft individualisierter Nationen zu formen. Wenn vielleicht nicht alles, aber genügend, gut geht, könnte Europa zum ersten integralen Modell einer künftigen Weltföderation werden. ❖



Wolfgang J. Aurose ist Autor, Historiker und Ethnologe und lebt in Deutschland und USA. Zusammen mit seiner Partnerin Soleil Aurose gibt er seit 2011 in bisher neun Ländern und drei Kontinenten Workshops zur Seele der Nationen und zu Subtilem Aktivismus. Kommende Veranstaltungen in Deutschland sind auf seiner Website www.sunwolfcreations.com zu finden.

Ninas Traum

Im Juni 2017 fand ein dreitägiges Einführungs-Seminar zum Modell StAGES von Terri O'Fallon statt. In einer Erfahrungsübung und in einer Trance ließ ich die Teilnehmer(innen) die verschiedenen Stufen mit ihren zunehmenden Perspektiven durchlaufen und erleben. Am Morgen des dritten Tags berichtete eine Teilnehmerin (Nina) in der Eröffnungsrunde, dass sie einen merkwürdigen Traum hatte:

Einst, als die Erde noch jung und nur Wüste war, war ich mir meiner nicht bewußt. Ich saß im Sand, doch ich erkannte mich selbst nicht. Ich war ein Körper ebenso wie die Abermillionen anderen Sandkörner. Die Zeit verging und plötzlich bemerkte ich etwas Grünes, ganz Zartes, das zwischen den Sandkörnern hervorlugte. Meine Neugier über dieses Wunder erwachte und so erkannte ich, dass ich anders war. Kein Sandkorn und auch nicht die grüne zarte Pflanze, die sich ihren Weg durch den Boden bahnte. Ich wunderte mich und beobachtete, wie die Pflanze wuchs und war ganz in mir.

Irgendwann bemerkte ich eine Bewegung in der Ferne. Als ich aufschaute, sah ich eine Andere, die auf mich zukam. Ich konnte ihr Gesicht nicht erkennen, doch sie trug etwas vor ihrem Körper. Sie hielt vor der Pflanze an und öffnete ihre Hände. Wasser ergoß sich über der Pflanze und sie begann zu wachsen. Die Andere setzte sich mir gegenüber und ich war nicht mehr allein. So saßen wir lange beisammen, während die Pflanze zu einem jungen Baum heranwuchs. Später stand ich auf und ging weg. Nach ein paar Metern drehte ich mich um und sah mich dort mit der Anderen sitzen. Ich stand dort lange und beobachtete die zwei, mich und die Andere, die dort im Sand saßen. Währenddessen wuchs der Baum weiter.

Ich ging schließlich zu dem Baum und kletterte hoch auf den ersten Ast. Als ich mich dort niederließ, sah ich mich, wie ich dort unten stand und uns, mich und die Andere, beobachtete. Ich erklomm den nächsten Ast und den nächsten. Und jedes Mal sah ich mein früheres Ich, das die anderen vorherigen beobachtete.

Der Baum wuchs derweil so hoch, dass er über den Himmel hinausragte. Ich erklomm den Gipfel. Die anderen vor mir konnte ich nicht mehr sehen, doch ich spürte sie alle und war mit ihnen verbunden. Als ich mich umschaute, sah ich andere Menschen, die wiederum in Baumwipfeln saßen. Wir breiteten die Arme aus und aus unseren Händen strömte Energie. So verbanden wir uns, waren viele und doch nur eins.

Wieder verging viel Zeit. Bis sich schließlich die Energie in der Mitte bündelte und etwas Neues formte sich. Zunächst noch ganz klein und zart. Ein wachsender Lichtwirbel, der sich immer weiter verdichtete, bis schließlich ein neuer Planet entstand. Ich beugte mich zu einem Blatt des Baumes. In dem Blatt hatte sich Tau angesammelt. Ich formte meine Hände zu einer Mulde und schöpfte das Wasser. Die Anderen hielten es genauso. Wir standen auf und waren bereit. Dann betraten wir den neuen Planeten. Jeder an einer anderen Stelle und so verloren wir uns aus den Augen und waren uns trotzdem bewußt.

Der Planet war Wüste und ich schritt langsam durch den Sand. Ich weiß nicht, wie lange ich gewandert war, bis ich am Horizont einen Menschen entdeckte. Sie hockte auf dem Boden leicht nach vorne gebeugt und schaute auf etwas. Als ich schließlich näher kam, schaute sie hoch und ich erkannte mich selbst. Doch sie erkannte mich nicht. Vor der Pflanze blieb ich stehen und stillte ihren Durst mit dem Wasser in meinen Händen. Ich setzte mich gegenüber von mir, damit ich nicht so allein war. Ich beobachtete, wie ich hoch schaute zu mir, der Träumenden, und fragte: „Hast Du es jetzt verstanden?“

Der Traum ist eine wunderbare Reise durch die Perspektiven. Zunächst unbewusst archaisch entwickelt sich die Abgrenzung Körper vs. Sand/Pflanze (1. Person-Perspektive). Dann kommt eine weitere Person und sie empfindet ein Wir (2. PP). Später entfernt sie sich und kann sich selbst mit der anderen Person beobachten (3. PP). Beim Erklimmen des Baums erlebt sie die 4. Perspektive – sie beobachtet sich als Beobachter. Gemeinsam mit weiteren Personen auf dieser Höhe (!) co-kreiert sie durch Energiestrahlen einen Planeten (ein subtiles “Wir sind eins”). Und schließlich betritt sie den neuen Planeten und trifft sich selbst, wie sie als Träumende im Sand sitzt und eine kleine Pflanze beobachtet – für mich durchaus die Beschreibung einer 5. Perspektive (der “Zeuge”, der sich in seinem “Ich-Traum” beobachtet). ❖

Mut, integral zu fühlen



Raymond Fismer

Ein Bericht von der 8. deutschsprachigen Integralen Konferenz am 16.-18. Juni in Berlin

Das Thema

„Mut zum Fühlen – die Emotionen meistern“ lautete das Thema der diesjährigen Konferenz des Integralen Forums. Wie kam es zu diesem Fokus aufs Gefühl, wo doch viele das Integrale eher mit dem Intellekt verbinden? Genau dieses immer noch verbreitete und in Teilen vielleicht nicht ganz unberechtigte Vorurteil gab uns einen wichtigen Hinweis, was es braucht, um die integrale Theorie zu einer in der Welt wirksamen Kraft zu machen. Es war Ende 2015, wenige Monate nach der 7. IF-Konferenz, als wir uns als Team zusammensetzten, um den im Ruhrgebiet so wertvoll begonnenen Prozess weiterzuführen: Das Integrale in der Welt und der Praxis zu verankern und dazu ein wirklich integrales Konferenzformat zu schaffen. Schnell kristallisierte sich als strategischer Ansatzpunkt dazu das Thema „Mut zum Fühlen“ heraus. Was kann uns mehr auf den Boden bringen als wirkliches Fühlen? Was würde es heißen, das Mysterium der Gefühle mit dem ganzen Methodenschatz des Integralen zu erforschen und zu begreifen, mit Kopf und Herz, aus allen Perspektiven?

Das wäre deutlich mehr, als jede einzelne philosophische oder psychologische Theorie uns über die Emotionen sagen kann, und auch mehr, als die Selbsterfahrungsworkshops der Humanistischen Psychologie uns in den letzten Jahrzehnten erfahren ließen.

Die Konferenz, die wir schließlich gemeinsam geschaffen haben, scheint diesem komplexen Anspruch tatsächlich gerecht geworden zu sein – das sagen die meisten Teilnehmer-Stimmen, die uns erreicht haben. Die im Folgenden eingestreuten Zitate stammen aus einer ausführlichen Teilnehmer-Befragung im Nachgang der Konferenz.

Die Menschen

„Besonders gut hat mir die Möglichkeit gefallen, bereits im Vorfeld online andere Referentinnen und Referenten kennenzulernen.“

„Die Auswahl der Themen und Referentinnen und Referenten hat viele Aspekte des Konferenzthemas beleuchtet.“

Da diese Konferenz nicht das Ziel hatte, einen Überblick über integrale Ansätze im deutschsprachigen Raum zu geben, sondern von vornherein auf ein Thema fokussiert war, haben wir gezielt Fachleute für verschiedene Themen und Gesichtspunkte angesprochen. Sie bildeten ein breites Spektrum von Instituten und Strömungen aus dem integral-evolutionären Feld ab. Als sehr wertvoll erwies sich die Idee, die Referentinnen und Referenten bereits lange vor dem Event durch Video-Konferenzen miteinander zu vernetzen. So entstand ein Gefühl, gemeinsam dieses Projekt zu entwickeln und nicht bloß einen singulären Beitrag beizusteuern.

Ähnlich breit gefächert war dann das Feld der Teilnehmenden, die sich anmeldeten. Viele waren keine IF-Mitglieder, manche hatten überhaupt noch wenig Kontakt zum Integralen, fühlten sich aber vom Thema und Programm angezogen. Auch das Team, das die Konferenz vorbereitete und leitete, ging über den IF-Kreis hinaus. Mit Barbara von Meibom und Martin Bruders gewannen wir ein exzellentes Moderatortenduo.

Die Konferenzkultur

„Durch die Verbindung der unterschiedlichen methodischen Elemente mit Musik (!), Kunst und Tanz und die achtsame Begleitung der Moderierenden entstand ein Gesamtkunstwerk, das in mir noch immer lebendig ist.“



„Am meisten Wirkung erzielte für mich die rhythmische Abwechslung zwischen Aufnahmen, Interaktion, Reflexion, Austauschmöglichkeiten und den gemeinschaftlichen Mahlzeiten.“

„... einen echten Fortschritt in der Tagungskultur und damit wirksamer und attraktiver werdend im deutschsprachigen Raum“

Um das Thema der Gefühle mit integralem Anspruch zu erforschen, bedurfte es einer speziellen Konferenzkultur. Uns war schnell klar, dass zum Fühlen vor allem Erfahrungsräume nötig sind und ein Zugang mit allen Sinnen. Vorträge hatten nur die Funktion, die Themenfelder zu eröffnen. Zudem ging es von Anfang an darum, einen Vertrauensraum unter den Teilnehmenden zu schaffen, um der Öffnung und Tiefe Raum geben zu können.

Das drückte sich bereits in der Sitzordnung im Plenarsaal aus: im Kreis einander zugewandt, anstatt frontal zur Bühne ausgerichtet. Das Moderatorenpaar führte von Anfang an präsent und feinfühlig durch das Programm und schuf mit regelmäßigen Austauschübungen und kurzen Meditationen eine achtsame Atmosphäre. Für den Einbezug aller Sinne sorgte die durchgängige künstlerische Begleitung des Programms: die künstlerisch-musikalischen Performances von Florian Noack und Dieter Kraft, die die Plenumsprozesse verdichteten, die zeitgleiche



Live-Malerei von Beate Simon, die Möglichkeit, jederzeit im Kreativraum seinen eigenen Ausdruck zu gestalten oder sich in den Raum der Stille zurückzuziehen.

Der Rahmen

„Der Konferenzort wurde entsprechend dem Themenschwerpunkt passend gewählt: Am Wasser!“

Unterstützt wurde das gemeinsame Erleben durch den Veranstaltungsort: Das Essentis-Biohotel in Berlin-Köpenick, direkt am Ufer der Spree gelegen, lud dazu ein, gemeinsam draußen zu sitzen, das gute Wetter zu genießen und sogar zu baden. Morgens zogen Reiher über den Fluss dahin, tagsüber schipperten Boote und Schiffe vorüber und abends funkelte die Sonne auf den Wellen. Dieser gemeinsame Erlebnisraum förderte die intensiven Prozesse und ermöglichte leichte und tiefe Begegnungen.

Die Inhalte

„Gelernt habe ich, wie sich viele scheinbar unterschiedliche Teile zu einem großen Ganzen fügen, wenn der Rahmen stimmt.“

„Die Vielfalt der Referenten hat ein komplexes Erforschen des Themas ermöglicht.“

„... ermöglicht ein Ausprobieren, eine fast spielerische Herangehensweise und damit leichteres Lernen.“

„... dass dies der beeindruckendste Schritt zu einer bewussteren und stärkenden Heimatidentität war, den ich bislang mit anderen gemeinsam gehen konnte.“

Der inhaltliche Bogen der Konferenz führte durch die Quadranten: vom Fühlen als individueller Wahrnehmung über das Fühlen aus kollektiver Perspektive zum Schritt mit emotionaler Intelligenz in der Welt wirksam zu werden. Aus dem breiten Spektrum der Angebote nur ein paar Highlights:

Im einführenden Vortrag machte Vivian Dittmar deutlich, dass unsere Gefühle eine sehr positive Rolle als Wegweiser



besitzen. Authentisches Fühlen gibt uns Orientierung in der Welt. Die Schwierigkeit liegt nur darin, dass wir alle mehr oder weniger einen „Rucksack“ an alten, nicht zur aktuellen Situation gehörigen Emotionen mit uns herumtragen, die unser Gefühlserleben beeinflussen und oft hemmen. Viele der folgenden Workshops am Samstag suchten Wege, diese festgehaltenen Muster zu begreifen und loszulassen. Der Vortrag von Christian Meyer zeigte die spirituelle Dimension auf: Wenn wir die Gefühle wirklich zulassen, ohne etwas tun zu müssen, setzt ein tiefes Loslassen ein, das ein Weg zum Aufwachen sein kann.

Am Nachmittag wurde der kollektive Einfluss aufs Fühlen betrachtet, durch unsere Geschichte, unser Familiensystem, vor allem aber die Prägung durch generationenübergreifende Traumata. Dies führte für viele Teilnehmenden mit zu den bewegendsten Momenten der Konferenz. Das Nachwirken der deutschen Kriegsgeschichte bis in die heutige Zeit zeigte der Vortrag von Bettina Alberti auf und die Großgruppen-Aufstellung zu Deutschland am Samstagabend eröffnete einen intensiven Erfahrungsraum dazu. Die Bewertung einer solchen Flow-Aufstellungs-Arbeit beschäftigt uns weiter-

hin und wird in der nächsten Ausgabe der ip ein Schwerpunktthema sein.

Am Sonntagvormittag widmeten sich die Workshops der Wirkung des Fühlens in verschiedenen Praxisfeldern, wie Schule, Betrieb oder Zivilgesellschaft, und bauten so Brücken zur Weiterwirkung im Alltag.

Die Nachwirkung

„... viele wertvolle Impulse und Inspirationen für die eigenen Tätigkeitsfelder.“

„... kraftvolle, herzerwärmende Ermutigung.“

Durchgängig beeindruckte bei den Teilnehmenden der Konferenz ein tiefer Wille, die oftmals mysteriöse und angstmachende Welt der Gefühle offen und mutig zu erforschen, sich auch den Schatten zuzuwenden. Durch die Intensität der tiefgreifenden Erfahrungen und persönlichen Prozesse entstanden Begegnungen und Kontakte. Viele berichten uns auch im Nachhinein, wie das Thema weiterwirkt und der Mut zum Fühlen in die Alltagsarbeit einfließt.

Auf www.mut-zum-fuehlen.de gibt es das Programm der Konferenz und zahlreiche Bilder. ❖

Und jetzt ...

Und **D**u kannst diese Welt neu erschaffen, weil du – das tiefste

jetzt gehe hinaus in die Welt und erschaffe sie neu. Beginne damit die Welt neu zu *denken*, unter Verwendung einer besseren, umfassenderen und genaueren Landkarte dieses außerordentlichen Geländes, welches du als dein Leben bezeichnest. Die AQAL Matrix hat dich wahrscheinlich auf zu dir gehörende Bereiche und Dimensionen hingewiesen, von denen du nicht wusstest, dass sie existieren, auf weitere Möglichkeiten und Perspektiven, die der GEIST bewohnen kann und durch die sich dein Wesen erfüllt. Das Gesamtgemälde all dessen, was ist, hat sich so für dich vergrößert, vertieft und erhöht, und wird gleichzeitig durch dein Zeugenbewusstsein, dein „Ich-Ich“ wahrgenommen, auch gerade jetzt. Dieser leere Zeuge kann sich selbst noch in eine „kopflose“ Vereinigung mit dem Gesamtbild entäußern, so dass das *gesamte Universum in dir* in Erscheinung tritt.

Dieses Neu-Erschaffen und Neu-Denken der Welt ist ein Neu-Erschaffen und Neu-Erdenken deines eigenen Selbst und der noch tieferen Soheit, auch gerade jetzt wieder, und das ist der Grund, warum du dich überhaupt an diese außerordentliche Aufgabe machen kannst.

Du – ihr einer und einziger Autor und Schöpfer bist. Und du bist nicht allein, weil das tiefste Selbst dieses tiefsten Du aus den Augen aller empfindenden Wesen schaut, einschließlich der 9 Milliarden Menschen auf dem Planeten. Du kannst den Planeten neu mit deinen 18 Milliarden Händen erschaffen, es sind genug Hände da für alles das, was zu tun ist. Fühle die unvorstellbar kreative Kraft dieser einen und einzigen Ichbinheit und wisse, dass alles möglich ist.

Hole dir die bestmögliche Landkarte, die du finden kannst, und dann mache dich auf in Richtung dieses radikal neuen Geländes, wissend, dass die gesamte kreative Stärke des Kosmos dein ständiger Begleiter ist. Nimm dich als dein Selbst, finde die Welt, erwache zu beidem und erneuere beides.

Dies ist nun dein tiefster moralischer Imperativ – welche Lichter du auch findest, lasse sie auf die Welt scheinen und erstrahlen, erhelle und erleuchte damit die Welt. Wenn du es nicht tun kannst, dann kann es nicht getan werden – daher beeile dich bitte.

Wir alle sind voller besorgter Erwartung und hängen zutiefst von *dir* und deiner eigenen Errettung und Erlösung ab ...



IF-Medienabo erweitert Abo

Die digitalen Inhalte, die wir als **Integrales Forum e.V.** in die Welt bringen, wachsen kontinuierlich. Zur Vereinfachung des Angebots haben wir das IF-Medienabo eingeführt.

Es enthält folgenden Leistungsumfang, den viele von Ihnen bereits kennen und schätzen:

- ❖ 3 Ausgaben der Zeitschrift *integrale perspektiven* pro Jahr,
- ❖ 6 Ausgaben des Online Journal als pdf und eBook jährlich,
- ❖ Zugang zu der Gesamtheit der Medieninhalte des Integralen Forums, einschließlich der Archive der *integralen perspektiven* und des Online Journals.



	Abos	Vorteile	Beitrag/Jahr
Abonnements	IP-Abo	<ul style="list-style-type: none"> ● Zusendung der Zeitschrift <i>integrale perspektiven</i> dreimal jährlich (print + pdf) und Zugriff auf das Archiv der Zeitschrift (pdf) ● Aktuelle Informationen über (inter-)nationale Aktivitäten per E-Mail 	20 €
	Medienabo	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorteile wie IP-Abo plus: ● Zusendung des Online Journal sechsmal jährlich (pdf + E-Book) ● Freier Zugang zu allen Inhalten der www.integralesforum.org mit umfassendem Archiv und regelmäßig aktualisierten Inhalten 	50 €

Entsprechend heißen die Abonnement-Inhalte, die Mitglieder im Integralen Forum e.V. erhalten, jetzt „IP-Abo“ und „Medienabo“ – Für unsere Mitglieder ändert sich nichts!

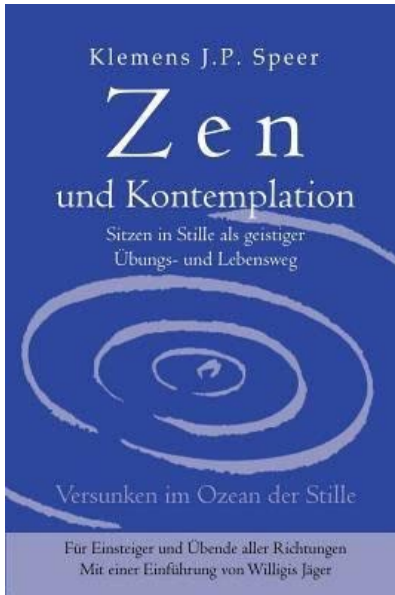
Sie sind noch kein Mitglied und neugierig geworden? Mit einer Fördermitgliedschaft unterstützen Sie den Verein **Integrales Forum** noch mehr in seiner Arbeit. Sie erhalten das jeweils enthaltene Abo und werden zu den Veranstaltungen des Vereins eingeladen. Ihre Mitgliedsbeiträge (abzüglich geldwerter Leistungen) sind steuerlich absetzbar.

	Mitgliedsart	Vorteile	Beitrag/Jahr
Mitgliedschaft	regulär	<ul style="list-style-type: none"> ● Vergünstigungen auf attraktive Veranstaltungen von DIA und IF inklusive der Jahreskonferenz ● Zusendung der Zeitschrift <i>integrale perspektiven</i> dreimal jährlich (print + pdf) und Zugriff auf das Archiv der Zeitschrift (pdf) ● Aktuelle Informationen über (inter-)nationale Aktivitäten per E-Mail 	100 €
	ermäßigt	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorteile wie reguläre Mitglieder 	50 €
	premium	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorteile wie reguläre Mitglieder plus: ● Zusendung des Online Journal sechsmal jährlich (pdf + E-Book) ● Freier Zugang zu allen Inhalten der www.integralesforum.org mit umfassendem Archiv und regelmäßig aktualisierten Inhalten 	130 €



Werden Sie hier Mitglied: <http://integralesleben.org/home/if-integrales-forum/if-der-verein/organisation/mitgliedschaft-deutschland/>

Buchbesprechung



Zen und Kontemplation von Klemens Speer

Der Autor zeigt in diesem Buch, „wie man auch als Mensch des 21. Jahrhunderts“ die Wege von Zen und Kontemplation „zur persönlichen Entwicklung nutzen kann“. Das geschieht auch unter Zuhilfenahme der integralen Landkarte Ken Wilbers.

In der *Einführung* erläutert Speer, wie er selbst auf den „Übungsweg“ gekommen ist, und beschreibt Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Zen und Kontemplation.

Von Willigis Jäger stammt die *Einleitung: Liebe – Die heilende Kraft der Liebe*. Liebe ist für Willigis ein „Weltbaugesetz“. Er erklärt in diesem Zusammenhang die „Grundstruktur der Evolution“ als „Selbsttranszendenz“ und zeigt einen Weg „über das Ich hinaus“ auf.

Im *Teil 1: Zen – und die Kunst das Leben integral zu gestalten* beginnt der Autor mit der Frage „Was ist Zen?“ und erläutert die Beziehungen von „Lehrer-Schüler-Lehre“. Der Entwicklungsweg des Zen wird in den Stufen bzw. Zuständen von Kensho (kleine Wesensschau), Amida (tiefe Wesensschau), Satori (großes Erwachen) und Zanmai (Verwirklichung) beschrieben. Speer kommt dann auf das Thema „Entwicklung“ zu sprechen und nimmt Bezug auf die Arbeit von Ken Wilber und dessen Differenzierung von „Aufwachen, Aufwachsen“ und „Aufräumen“. Des Weiteren werden die AQAL Elemente Quadranten, Entwicklungsebenen, Entwicklungslinien, Zustände und Typen vorgestellt. Dies wird verbunden zu „Zen und integrales Leben“.

Im *Teil 2: Kontemplation – christliche Mystik entfaltet sich zur integralen Mystik* erläutert der Autor den kontemplativen Weg mit Stufenbeschreibungen von „Reinigung, Erleuchtung, Einheit und Integration“. Er unterscheidet und verbindet dabei unterschiedliche spirituelle Wege und schließt das Kapitel mit einer Betrachtung „Kontemplation als integraler spiritueller Übungsweg“ ab.

Teil 3: Sitzende Meditation – Flucht aus dem Alltag? Hier beschäftigt sich der Autor mit unterschiedlichen Themen im Zusammenhang mit Meditation, wie *Flucht vor der Realität?, Gefahren, Innere Natur und Ziel der Übungswege, Realitätsgestaltung, Innere Hürden, Langsamkeit, Ruhe und Stille, Mystik und Wissenschaft* und stellt *Zen und Taiji – Qigong* in einen Zusammenhang.

Teil 4: Die eigene Mitte finden – und den Weg im Alltag authentisch gestalten hat die *Suche nach der Mitte* zum Thema, und zwar im Körper, sowohl physisch wie auch energetisch, im Geist („Kopfzentrum“) und in der Seele („Herzzentrum“). Der Autor erläutert dann, wie einem die eigene Mitte konkret „Entscheidungs- und Handlungshilfe“ geben kann.

Teil 5: Meister Eckhart – Wegweiser für eine christliche Mystik bringt uns diesen großen Mystiker näher, so wie wir ihn heute mit „Antworten auf die globale Krise unserer Zeit“, konkreten Hinweisen zur „Gestaltung des Alltags“ und einem guten „Umgang mit der Natur und dem menschlichen Körper.“ verstehen können.

Im abschließenden *Teil 6: Die Praxis der Übung – Eine Anleitung für Zen und Kontemplation* gibt Speer konkrete Hinweise zu den Themen „Räumlichkeiten“, „Übung“, „Vortrag und Einzelgespräch“, „Rituale“, „Entspannung“, „Gruppe“ und „Gruppenleiter“ für die eigene Übung.

Ein *Glossar*, ein *Literaturverzeichnis*, ein *Autorenportrait* und *weitere Informationen* runden dieses schöne Buch an der Schnittstelle zwischen Zen, Kontemplation und integraler Theorie und Praxis ab. ♦

„Die tiefste mystische Erfahrung, so sagen uns alle großen Übertragungstraditionen, ist die Erfahrung von ‚Alles ist Eins‘. Dem stimmen auch die christliche Mystik (‚Unio mystica‘) und Meister Eckhart zu. Es gibt nur das Eine, es gibt nur Gott. Es gibt nur die Gottheit, so Meister Eckhart: ‚Zeit und Raum sind Stücke, Gott aber ist Eines‘. Und weiter: ‚In diesem Einem sollen wir ewig versinken, vom Etwas zum Nichts‘, und dennoch ‚abgesondert von aller Zweiheit‘.“

Zum Aufwachen

Das Aufwachen ist eine andere Art zu sein. Während der Mensch sich normalerweise hier oben [Handbewegung] in den Gedanken und Gefühlen aufhält, hat man durch das Aufwachen gewissermaßen in einen tieferen Raum hineingefunden, der ist nicht nur tiefer, sondern überall, und dieser Raum ist still. Da sind keine Gedanken. Das ist eine grundlegende Veränderung. Es ist wie eine innere Revolution. Plötzlich merkt man und realisiert man, dass es vorher sehr eng und sehr ausgedacht, sehr lästig und unangenehm war. Und dann realisiert man, dass die Stille das Wirkliche ist. Man realisiert, dass Handlungen entstehen und einfach geschehen, dass da nicht ein Ich ist, was die Handlung macht, und das hat zur Folge, dass da auch niemand ist, der sich darauf etwas einbilden kann, aber auch niemand ist, der sich schuldig zu fühlen braucht. Und es ist die wichtige Frage, wie man von da oben [Handbewegung] in diesen tieferen Raum kommt.

Das Gute ist, dass es seit etlichen Jahren häufig geschieht, viele Menschen finden in diese tiefere Dimension. Sie ist nicht eigentlich nur tiefer, zuerst kommt sie einem tiefer vor, aber dann merkt man, diese Dimension ist überall. Es ist nicht so, dass das Tausende oder Zehntausende Menschen wären, die dahin finden, aber Hunderte. Es ist ein kleiner Teil von Menschen, aber im Verhältnis zu dem, was man vorher gewohnt war, ist das viel. Das Wichtige daran ist, dass es zeigt, dass man eine reale Chance hat aufzuwachen, eine wirklich reale Chance, wenn man sich auf den Weg begibt. Die meisten nehmen das nicht als etwas, was für ihr Leben wichtig sein

könnte, sondern als etwas exotisches, was irgendwelchen Menschen aus welchen Gründen auch immer widerfährt, aber nicht für sie selber etwas ist. Und das ist unklug. Es ist deswegen unklug, weil man dadurch verhindert, dass sich die Energie innerlich darauf ausrichtet. Man schreibt es unbegründet ab. Doch es kann für jeden und jede eine reale Möglichkeit sein, in diesem Leben in diese tiefere Dimension zu finden. Und das ist der Grund, weswegen wir hier zusammen sind.

Anhalten, dann geschieht wirkliches Loslassen.

Man kann etwas dafür machen, dass dies sich realisieren kann. Erst einmal kann man wahrnehmen, was alles an innerem Tun und Festhalten da ist. Der Atem, der festgehalten wird, die Gedanken, die getan werden und ständig ablaufen – es ist alles Mögliche innerlich los. Das wird einem klar. Jetzt weiß man, um aufzuwachen muss das alles anhalten. Um aufzuwachen, muss man in der Lage sein nichts zu tun. Und wenn man sieht, was da alles geschieht, kann man Loslassen üben. Das Loslassen hat eine ganz zentrale Stelle, und

zwar da, wo Gefühle auftauchen. Die Gefühle tauchen immer auf, und daher gibt es diese Stelle auch immer. Wenn ein Gefühl auftaucht, dann gibt es immer einen Jemand, der mit dem Gefühl etwas macht, der es kommentiert, der es gerade nicht brauchen kann oder ein anderes Gefühl haben will. Oder der Angst hat es nicht auszuhalten, und deswegen möge es doch nur sanft sein und sanft bleiben. Jedenfalls ist da jemand, der was will. Und an dieser Stelle kann man am wirkungsvollsten das Loslassen üben, indem man sagt: „Stopp, ich will den Gefühlen Raum geben und ganz zurücktreten, so dass da niemand mehr ist, der in Bezug auf das Gefühl etwas will.“ Dann ist das Gefühl einfach da, nimmt sich Raum, macht manchmal Aufruhr, ist manchmal sanft und klingt nach einiger Zeit aus. Wenn man dazu in der Lage ist, und es gibt Übungen, die einen darin unterstützen, dann hat man schon die halbe Miete.

Aufwachen ist etwas, was geschieht, das kann man nicht machen, aber man kann das Tun beenden, man kann Loslassen üben. Üben ist ein furchtbares Wort, denn wie kann man Spaziergehen üben? In dem man spazieren geht. Und so ist das mit dem Loslassen auch. Man kann Dinge einüben, wenn man Vokabeln für eine Fremdsprache lernt. Man übt es ein und kann es dann. Doch Loslassen und Geschehenlassen ist gerade das Zurücktreten und nicht etwas einüben, um es zu tun – es ist ein Geschehenlassen. Das ist eine ganz andere Art von Übung, und eigentlich gar keine Art von Übung. Da ist dieser Ich-hafte Geist, der sagt den ganzen Tag „ich will“, „ich brauche“, „ich muss“, „ich sollte“, und wenn diese Gedanken aufhören, dann geschieht wirkliches Loslassen. ❖



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

Chefredakteur: Michael Habecker

Korrektorat: Jörg Perband

Design & Layout: Uwe Schramm

Werbeleitung: Daniela Borschel
Tel.: 0911/7658140
marketing@integralesforum.org

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

Herzliche Einladung zum Mitmachen

Das Integrale Forum versteht sich als eine lernende und sich entwickelnde Organisation. Wir freuen uns über neue Mitwirkende zur Unterstützung bei unseren Aufgaben: Medien (Print und online), Mitglieder und Abobetreuung, Marketing, Konferenz, Salons, Fachthemen, Integrale Akademie. Kontaktaufnahme bitte unter folgender E-Mail-Adresse: hauptkreis@integralesforum.org

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

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

Geschäftsstelle:
Integrales Forum e.V.
Raymond Fisser
Lüdemannweg 30
28865 Lilienthal
gs@integralesforum.org

Kontoverbindung:
INTEGRALES FORUM e.V.
GLS Gemeinschaftsbank eG
IBAN: DE90430609674018715600
BIC: GENODEM1GLS

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerabzugsfähig.

www.integralesforum.org
www.facebook.com/integralesforum

Bezugsmöglichkeiten bisheriger Ausgaben:

Über: michael.habecker@integralesforum.org
oder unter www.integralesforum.org

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

IP-Abo: 20,- EUR pro Jahr
(drei Ausgaben) Einzelheftpreis: 8,00 EUR
Abo Österreich und Schweiz: 24,- EUR

Medien-Abo: 50,- EUR pro Jahr
E-Mail: michael.habecker@integralesforum.org

Anzeigen Print und Online:

Kontakt: Daniela Borschel
E-Mail: marketing@integralesforum.org

PREISLISTE: integrale perspektiven

Umschlagseiten (Farbe 4C)

Rückseite (im Anschnitt)	449,- EUR
Innenseite (im Anschnitt)	349,- EUR

Innenteil (Schwarz/Weiss 1C)

Ganze Seite (im Anschnitt)	219,- EUR
Ganze Seite (im Satzspiegel)	219,- EUR
Halbe Seite (hoch oder quer)	119,- EUR
Drittel Seite (hoch oder quer)	89,- EUR
Viertel Seite (hoch oder quer)	65,- 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
------------------------	----------

Werben im Online-Journal, Newsletter und Web-Portal:

anzeigen@integralesforum.org

Sie interessieren sich für neue Wege, unserer Leser, Abonnenten und Mitglieder zu erreichen? Lassen Sie uns sprechen.

Mediadaten: www.integralesforum.org/mediadaten

VORSCHAU

Für die weiteren Ausgaben sind folgende Schwerpunkte geplant:

integrale perspektiven *39 (Februar 2018)

Danke, Ken Wilber

Anzeigenschluss: 10. Januar 2018

integrale perspektiven *40 (Juni 2018)

Was ist integral (und was nicht)?

Anzeigenschluss: 10. Mai 2018

Wollen Sie als Sponsor zu den integralen perspektiven beitragen?

Die ip ist ein deutschsprachiges Printmedium für integral informierte Inhalte in Theorie und Praxis. Die AutorInnen der i*p arbeiten ehrenamtlich, und zur Deckung unserer Druck- und Vertriebskosten freuen wir uns über Ihre finanzielle Unterstützung.

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

Anmerkungen der Redaktion:

Die Beiträge geben die persönliche Ansicht der AutorInnen und Autoren wieder. Auf der Facebookseite des Integralen Forums e. V. besteht die Möglichkeit darüber zu diskutieren. Die Redaktion der i*p dankt allen Inserenten, stimmt jedoch nicht notwendigerweise mit den Inhalten der Anzeigen überein.

Quellenhinweise:

Titelgrafik, U2 + Grafiken der Seiten 2 bis 11: Uwe Schramm, Fotos auf den Inhaltsseiten, wenn nicht anders gekennzeichnet: von Autorinnen und Autoren oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Vorstands, der Redaktion und Mitgliedern des Integralen Forums.

Coaching - Internat

für Fachoberschul-Aspiranten



Aikido

als Integrale Lebenspraxis

www.integraleducation.eu

Studio ElevenUp

Integral-Coaching zur Erschließung aller

Persönlichkeitspotenziale:

In seine Kraft kommen, Motivation finden,

Kompetenzen erweitern,

(Bildungs-)Ziele setzen und erreichen

Wissens-Upgrade für einen erfolgreichen

Start in die Fachoberschule

Junge Menschen ab 16 Jahren

sind

Dem Leben auf der Spur - Montessori Fachoberschule

Mit Agrar-, Bio- und Umwelttechnik in die Zukunft www.mos-eggenfelden.de

Staatlich genehmigte
Montessori-FOS
Agrar/Umwelt/Ernährung



Wir laden ein zu einer Erforschungsreise ins tropische Guatemala

2 Wochen mit Claudine Villemot Kienzle, Adeline Gütschow, Marianne und Ulli Frölich

Mit dieser Forschungsreise begeben wir uns in eine kontemplative Entdeckung der eigenen Spiral Dynamics Sinfonie im Innen und Aussen.

Unser Ziel ist es uns über einen Meshworking inspirierten Gruppenprozess unseren 2nd Tier Potenzialen anzunähern und diese gemeinsam zu entfalten.

Vom 28. Dez. 2017 bis 11. Januar 2018
www.evolve-spirit-gua.de/integral

Bewerbungsfrist bis 5. Nov.:
kontakt@evolve-spirit-gua.de



Integrales Forum Schweiz

Website mit Geschichte und Überblick integral orientierter Gruppen in der Schweiz.

Umfassendste Liste von integral ausgerichteten Veranstaltungen in der Schweiz und in grenznahen Gebieten

Vernetzung, Förderung und Zusammenarbeit

Integrale Salons in Zürich, Bern und Appenzell. Wir erlernen und vertiefen die integrale Theorie und Lebenspraxis.

Die nächsten Daten

17.10.2017 in Bern und 19.10. in Zürich, 19-22 Uhr
10.-12. November 2017 in Appenzell (Weekend)
11.11.2017, 9:30-17:30 Uhr in Olten (Workshop)
28.11.2017 in Bern und 30.11. in Zürich 19-22 Uhr

Mehr unter „Regionen“ und „Agenda“ auf der Website.

Teilnehmen, mitgestalten und vernetzen ist willkommen.

info@ifschweiz.ch
www.ifschweiz.ch



erfahrungskreis

Netzwerk für persönliche und berufliche Lebenspraxis

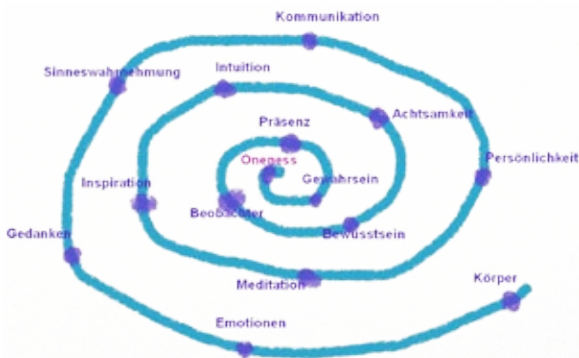
erfahrungskreis.ch

sekretariat@erfahrungskreis.ch

- ♥ Liebe, Sexualität und Spiritualität
- ♥ Integrales Wachstum in vielfältigen Aspekten des Alltags
- ♥ wie Beziehung, Partnerschaft, Gemeinschaft,
- ♥ Gesundheit, Transformation,
- ♥ Arbeit und Beruf(ung).

Diese Schwerpunktthemen üben und reflektieren wir mit einem passenden Mix von Modulen und Methoden aus der integralen Lebenspraxis. Wir haben aktuell ein Dutzend Gruppen und Projekte.

TRUE NATURE



Seminar-Zyklus Bewusstseinsarbeit

- Einen offenen und authentischen Dialog führen
- Wahrnehmung über die Sinne vertiefen,
- Kommunikation aus der Stille
- Natürliche Meditation
- Lebensthemen und Entwicklung des Menschen
- Präsenz und Achtsamkeit aufbauen und halten
- Vertraut werden mit der Erfahrung von Raum, Stille und Gewahrsein

Die nächsten Daten in Zürich: 12. 10., 9. 11., 7. 12.

Tages-Seminar: Kommunikation aus dem Herz, 11.11.

www.true-nature.ch

kzschiegner@gmail.com

Karl Zschiegner, +41 44 994 71 61



Wie ist es, gerade jetzt Du zu sein? Wie fühlt sich die Verbindung zwischen uns an?

Circling ist gemeinsames Erforschen. In einer Art kollektiver Meditation kann so zu zweit, zu dritt und auch in grossen Kreisen praktiziert werden.



Der eigene Körper im Hier und Jetzt dient als Ausgangs- und wiederkehrender Bezugspunkt für eine Reise in die Tiefen und Untiefen menschlicher Begegnungen.

Wir bieten regelmässig Einführungs-Workshops in der Schweiz, Süddeutschland und Vorarlberg, um die Praxis des Circling Interessierten näher zu bringen. Auf unserer Webseite findest du die nächsten Termine. Gerne kommen wir auf Einladung auch in deine Stadt.

Termine und weitere Infos

circling.ch

connect@circling.ch

Partner in Wien - Authentic Vienna

Heinrich Mayr | heinrich.mayr@chello.at