



# integral informiert

Online-Journal der Integralen Bibliothek  
für die integrale Lerngemeinschaft

## Inhalt:

- A) **Eine neue Ethik für den Umgang mit unseren Schatten** S. 6  
Erich Neuman (vorgestellt von Michael Habecker)
- B) **Carl Gustav Jung zur Dynamik von Verdrängung und Projektion** S. 12  
Michael Habecker
- C) **„Dämonische“ Energien und Persönlichkeitsanteile** S. 15  
Hal und Sidra Stone (aus Du bist viele)
- D) **Subpersönlichkeiten** S. 16  
(Ken Wilber)
- E) **Schattenarbeit und soziales Engagement: ein Widerspruch?** S. 19  
Carsten Börger
- F) **Der Schatten des evolutionären Denkens** S. 22  
(Diane Musho Sensei und Ken Wilber)
- G) **Praxis im Augenblick: Willkommensgebet und Schattenarbeit** S. 25  
Father Thomas Keating und Diane Musho Hamilton Sensei
- H) **Integral Spiritual Center Dialog zum Thema Schatten** S. 28  
Ken Wilber
- I) **Die Horizonte Gottes – eine Buchbesprechung** S. 35  
Michael Habecker

**Nr. 26**  
September/  
Oktober  
**2010**  
print





## Inhalt:

- A) Eine neue Ethik für den Umgang mit unseren Schatten**  
Erich Neuman (vorgestellt von Michael Habecker)
- B) Carl Gustav Jung zur Dynamik von Verdrängung und Projektion**  
Michael Habecker
- C) „Dämonische“ Energien und Persönlichkeitsanteile**  
Hal und Sidra Stone (aus Du bist viele)
- D) Subpersönlichkeiten**  
(Ken Wilber)
- E) Schattenarbeit und soziales Engagement: ein Widerspruch?**  
Carsten Börger
- F) Der Schatten des evolutionären Denkens**  
(Diane Musho Sensei und Ken Wilber)
- G) Praxis im Augenblick: Willkommensgebet und Schattenarbeit**  
Father Thomas Keating und Diane Musho Hamilton Sensei
- H) Integral Spiritual Center Dialog zum Thema Schatten**  
Ken Wilber
- I) Die Horizonte Gottes – eine Buchbesprechung**  
Michael Habecker

# Einführung

## Einleitung der Redaktion

Das Thema dieser Ausgabe ist „Schatten“. Es geht um diejenigen Aspekte des individuellen und kollektiven Bewusstseins, die aus diesem Bewusstsein verdrängt wurden und damit der unmittelbaren Wahrnehmung nicht mehr zugänglich sind und im Unterbewussten (oder Unbewussten) ein buchstäblich symptomatisches Eigenleben führen.

Neben den zwei von Wilber aufgezeigten Wegen des Erwachens – dem klassisch-kontemplativen Erwachen in den Hauptzuständen des Seins – grobstofflich, subtil, kausal und nichtdual – und dem entwicklungspsychologischen Weg des Erwachens oder Aufwachsens durch die Stufen der Entwicklung, kann man von einem dritten Weg des Erwachens sprechen, dem Schattenweg als einem Weg der Integration der auf dem Entwicklungs- und Zustandsweg abgespaltenen Persönlichkeitsanteile. Aufgrund der verheerenden Auswirkungen, die das verdrängte Unbewusste individuell und kollektiv haben kann, ist die Schattenintegration von enormer Bedeutung für das menschliche Leben. Wilber spricht oft von der Praxis der drei S – states, stages and shadow – als notwendigen Bestandteilen auf dem Weg zu Freiheit und Fülle im Rahmen der Integralen Lebenspraxis.

*Die Redaktion*

PS: Den für diese Ausgabe angekündigten zweiten Teil des Berichtes von der ITC Konferenz bringen wir voraussichtlich in der nächsten OJ Ausgabe.

# Einleitungszeit

„Es ist erstaunlich, dass ein Ich ein Ich verleugnen kann. Dieses Ich kann Teile meines Selbst, meiner Ich-heit nehmen, und sie auf die andere Seite der Ich-Grenze schieben, in dem Versuch die Urheberschaft für diese Aspekte meines Selbst, die vielleicht zu sehr negativ oder positiv sind, zu verleugnen. Doch durch das Wegschieben wird man diese Teile nicht los, sondern wandelt sie lediglich in schmerzhaft neurotische Symptome um, Schatten meines nicht angenommenen Selbst, die mich nun verfolgen, wenn ich im Spiegel der Außenwelt auf das schaue, was mich am meisten irritiert – und alles, was ich dabei sehe, ist der Schatten meines nicht angenommenen Selbst ...

In diesem Kapitel [des Buches] geht es um den Schatten, was das ist, wie es dazu kommt und wie man damit umgeht. Eines ist sicher: Die großen Weisheitstraditionen – mit all ihrer Weisheit – haben uns dazu nichts zu sagen. Ich weiß es, denn ich habe dreißig Jahre damit zugebracht, dies mit Schülern und Lehrern zu prüfen, und die Schlussfolgerung ist einmütig: Das Verstehen von psychodynamischer Verdrängung und ihrer Heilung ist ein Beitrag, welchen die moderne westliche Psychologie geleistet hat. Viele Meditationslehrer sagen, dass sie etwas Ähnliches anbieten, doch schaut man sich genauer an, was sie damit meinen, dann ist dem nicht so. Entsprechend werden sogar fortgeschrittene Meditierende und spirituelle Lehrer oft von ihrer eigenen Psychopathologie verfolgt und von ihrem Schatten auf dem Weg zur Erleuchtung gejagt, ein Weg mit vielen Unfällen und Zusammenstößen.

Die gute Nachricht dabei ist: Dies lässt sich relativ leicht beheben.“

*Ken Wilber, Integral Spirituality, p. 119*

# A) Eine neue Ethik für den Umgang mit unseren Schatten

Erich Neumann (vorgestellt von Michael Habecker)

Die Hauptaufgabe der neuen Ethik ist die Herstellung einer Integration, ihr erstes Ziel besteht darin, die dissoziierten, dem Lebenssystem des Einzelnen feindlichen Teile integrationsfähig zu machen. Das Nebeneinander der Gegensätze, welches das Ganze der erfahrbaren Welt erfüllt, ist nicht mehr durch den Sieg der einen und die Verdrängung der anderen Seite zu lösen, sondern nur durch eine Synthese der Gegensätze.

*Erich Neumann*

In seinem 1949 erschienenen Buch *Tiefenpsychologie und neue Ethik* formuliert der Autor Erich Neumann sowohl die unterschiedlichen Prinzipien und Mechanismen der Psychodynamik der Schattenbildung als auch deren Auswirkungen auf das Individuum und die Gemeinschaften. Vor dem Hintergrund der zerstörerischen Folgen dieser Dynamik fordert er eine „neue Ethik“, die, anders als die traditionelle Vorgehensweise der Hervorhebung von Tugenden bei gleichzeitiger Verteufelung von Untugenden, stattdessen beides anerkennt und integriert.

Der folgende Beitrag stellt einige der Aussagen aus Neumanns wesentlicher und nach wie vor aktueller Arbeit erläuternd vor. (Die eingerückten Zitatstellen sind einem Download Beitrag der Webseite [www.opus-magnum.de](http://www.opus-magnum.de) entnommen. Die Abschnittsnummern am jeweiligen Zitatende entstammen auch dem opus-magnum Beitrag und sind im Originalwerk nicht enthalten).

Die „alte Ethik“ charakterisiert Neumann wie folgt:

Das Ziel der alten Ethik besteht in der Forderung „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut“ oder in Abwandlungen dieser ethischen Werte: fromm, gläubig, tapfer, tüchtig, gottergeben, vernünftig. (79)

Die typisch traditionelle Bewusstseinssebene – das blaue Mem in der Spiral-Dynamics-Terminologie bzw. die Bernstein-Stufe im Regenbogenspektrum eines von Wilber verwendeten Entwicklungsmodells – trifft klare Abgrenzungen zwischen gut und böse und richtig und falsch, in ihrem Bemühen die individuelle Egozentrik der Vorgängerstufe zu überwinden. Aus diesen Unterscheidungen werden dann oft, aufgrund der absolutistischen Tendenzen dieser Entwicklungsstufe, Verurteilungen und Verteufelungen der jeweiligen Untugenden und eine Idealisierung der Tugenden vorgenommen. Die Jesus zugeschriebenen Worte: „Wenn dich dein rechtes Auge zum Bösen verführt, dann reiße es aus und wirf es weg! ... Und wenn dich deine rechte Hand zum Bösen verführt, dann hau sie ab und wirf sie weg.“ (Matthäus 5, 29,30) geben einen Eindruck dieser Gut/Böse Ethik.

Die Methode, dieses Ziel zu erreichen, ist, wie bereits mehrfach betont, die Verdrängung oder Unterdrückung aller „negativen“ Komponenten. Damit ist die Grund-

konzeption der alten Ethik dualistisch. Sie anerkennt eine gegensätzliche Licht-Dunkel-Welt, teilt das Dasein in zwei Hemisphären von rein und unrein, gut und böse, Gott und Teufel und ordnet dem Menschen seine Aufgabe in dieser dualistisch gespaltenen Welt zu. (80)

Dies ist eine klassische Beschreibung der absolutistischen Weltansicht.

Die alte Ethik fußt auf dem Gegensatzprinzip. Der Kampf zwischen Gut und Böse, Licht und Finsternis ist sein Grundproblem. Wie auch im Einzelnen die Inhaltlichkeit des Gut und des Böse wechseln mag, das Gegensatzprinzip und seine kämpferische Auseinandersetzung als Inhalt der Ethik bleiben erhalten. (84)

Nach einer allgemeinen Erfahrung, auf deren Erklärung wir hier nicht näher eingehen können, werden Inhalte, die bewusstseinsfähig sind, aber denen der Zugang zum Bewusstsein versperrt wird, bösartig und destruktiv. Wir wissen aus dem täglichen Leben, dass die Unfähigkeit und Unwilligkeit, von einem Faktum oder einem Inhalt Kenntnis zu nehmen oder etwas „abzureagieren“, wie man das nennt, oft aus der Mücke einen Elefanten oder besser eine Giftschlange werden lässt. Der abgespaltene Inhalt wird regressiv, verbindet sich im Unbewussten mit anderen primitiven, negativen Inhalten, und bei seelisch Labilen z. B. wächst sich nicht selten ein kleiner, nicht ans Bewusstsein gelassener Ärger zu einem Wutanfall oder einer Depression aus. Ganz allgemein ist zu sagen, dass abgesperrte Kräfte sich stauen und im Unbewussten eine starke zur Destruktion tendierende Spannung bilden. (97)

Neumann spricht die fundamentale Erkenntnis an, dass aus dem Bewusstsein verdrängte Inhalte nicht verschwinden, sondern im Untergrund des individuellen und kollektiven Unbewussten eine problematische Eigendynamik entwickeln. Eine frühe Einsicht in diese Dynamik findet sich schon im Bibelgleichnis vom Splitter und dem Balken. „Aber was siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, doch den Balken in deinem Auge nimmst du nicht wahr? Oder wie wirst du zu deinem Bruder sagen: ‚Lass mich den Splitter aus deinem Auge hinauswerfen‘ und siehe, der Balken ist in deinem Auge? Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge, und dann wirst du klar sehen, um den Splitter aus dem Auge deines Bruders herauszuziehen. (Matthäus 7,3-5).

Die Art, in der die alte Ethik die Beseitigung des Schuldgefühls und die Abfuhr der abgesperrten negativen Kräfte durchführt, bildet eine der größten Gefahren für die Menschheit. Die seelische Institution, die wir meinen, ist die Einsetzung des Sündenbocks. Dieser Lösungsversuch, welcher in der gesamten Menschheit nachzuweisen ist, ist am bekanntesten als Ritual des Judentums, in dem die Reinigung des Kollektivs dadurch erfolgte, dass man das Unreine und Böse auf den Sündenbock häufte, der dann in die Wüste, zum Asasel, verbannt wurde. Mithilfe dieses Rituals wurde das Böse aus der Gemeinschaft und ihrem Bewusstsein ins Unbekannte und Unbewusste vertrieben. (100)

Das Sündenbockprinzip, als eine „Lösung“ des Umgangs mit Verdrängungen, hat im Laufe der Menschheitsgeschichte zu unermesslichem Leid geführt.

Die Minoritäten jedes Volkes, die Fremden, sind die Objektive dieser Projektion; wenn sie rassistisch oder völkisch andersartig oder gar andersfarbig sind, ist ihre Eigenschaft besonders evident. Dieses psychologische Minoritätenproblem hat seine religiösen, nationalen, rassistischen und sozialen Varianten, es ist aber ausnahmslos das

Symptom einer gespalteten seelischen Kollektivstruktur. Chinesen, Neger und Juden spielen dieselbe Rolle, welche früher Kriegsgefangene oder Schiffbrüchige als Fremde gespielt haben. Die religiöse Minorität steht bei allen Religionen ebenfalls unter diesem Gesetz, und der Faschist in der kommunistischen Gemeinschaft spielt die gleiche Rolle wie der Kommunist unter den Faschisten. (106)

Statt die „gespaltene seelische Kollektivstruktur“ zu heilen, wird auf Minderheiten oder Andersheiten projiziert. Es kann aber auch eine Ent-Idealisierung von Führungspersönlichkeiten, den „Überwertigen“ stattfinden, auf die alles Gute projiziert wurde, wenn z. B. Oper gebracht werden müssen für eine gute Ernte.

Eine dritte Gruppe, welche zum Opfer der Sündenbockpsychologie auserwählt wird, steht im schärfsten Gegensatz zur Gruppe der Minderwertigen, die wir beschrieben haben. Die dritte Gruppe, die geopfert wird, besteht aus den Überwertigen, den Führern und Genialen. Die primitive Tendenz, das Beste und Hervorragende stellvertretend rituell zu opfern und als Sündenbock zur eigenen Kollektivreinigung zu benutzen, lässt sich an vielen Phänomenen aufzeigen. Sie ist wahrscheinlich das Verbindende zwischen den totemistischen Resten, die Freud als „Vatermord“ missverstanden hat, dem rituellen Königsmord aus der Frühgeschichte der Menschheit und der Lehre vom Opfertod des leidenden Gottes. (113)

Kein Krieg kann geführt werden, wenn nicht der Feind zum jeweiligen Träger der Schattenprojektion gemacht wird, und die Lust und Freude der Kriegführung, ohne die kein Mensch in den Krieg gebracht werden könnte, entstammt der Befriedigung der unbewussten Schattenseite. Die Kriege sind das Korrelat der alten Ethik, und die Kriegführung ist der sichtbare Ausdruck des Durchbrechens der unbewussten Schattenseite des Kollektivs. (125)

Hier stellt sich die Frage, ob *alle* kriegerischen Auseinandersetzungen einer Verdrängungs-Projektionsdynamik entspringen, oder ob kriegerische Handlungen nicht auch aus Gründen einer Humanität geführt werden, die es beispielsweise nicht zulassen möchte, dass Menschen massenhaft vergast werden. In einer Vielzahl von kriegerischen Auseinandersetzungen spielen Schattendynamiken jedoch eine wesentliche Rolle, und die Klärung kollektiver Verdrängungsprozesse *vor* einer möglichen Auseinandersetzung ist absolut geboten.

Die alte Ethik ist Schuld an der Negierung der Schattenseite, damit aber an der Entstehung dieser Spaltung, deren Rückgängigmachung für die Zukunft der Menschheit entscheidend ist. Der Fortschritt der Menschheit hängt zu keinem kleinen Teil davon ab, ob es gelingen wird, die seelische Spaltung des Kollektivs zu verhindern. (128)

Die Differenziertheit von Neumanns Betrachtung zeigt sich daran, dass er die traditionelle schwarz/weiß Ethik nicht pauschal verurteilt, sondern ihren Wert im Rahmen der Entwicklungsskala anerkennt.

Die alte Ethik war produktiv, solange sie den Menschen aus dem ursprünglichen Zustand eines unbewussten Daseins hinausführte und das Individuum zum Träger der Bewusstseinstendenz machte. Das ethische „du sollst“ auch in der primitiven Form eines allgemein festgelegten Sittengesetzes kollektiver Art ist bewusstseinsfördernd, wenn es als allgemeine Orientierung auftritt, die eine Banngrenze bildet für die unbewusste Natur der Menschen mit ihrer elementaren und unberechenbaren Emotionalität. Aus diesem Grunde ist die alte Ethik ein wichtiges Instrument in der



Entwicklung des menschlichen Bewusstseins. Sie stellt ein notwendiges Übergangsstadium dar und ist mit ihrer Unterdrückung und Verdrängung ein Teil der Abwehrmaßnahmen des Bewusstseins gegen das Unbewusste. Eine Entwertung, eine Deflation des Unbewussten, hat dieses Bewusstsein und seine Entwicklung deswegen anfänglich dringend nötig, weil es klein ist und sich ohne diese Entwertungstendenz dem Unbewussten gegenüber niemals hätte bilden, systematisieren und als kulturschaffend erweisen können. (144)

Neumann sieht klar, dass die „alte Ethik“ weiterhin ihre Gültigkeit haben wird, und für viele Menschen der Maßstab ihres Handelns ist und bleibt.

Wenn wir heute am Wendepunkt der alten Ethik stehen, dürfen wir nicht vergessen, was sie für die Entwicklung der Menschheit bedeutet hat, und dass sie immer noch für einen wesentlichen Teil der Menschheit, mit der Einschränkung, die wir später begründen werden, zuständig ist. (156)

Doch wenn die Menschen und die Menschheit sich weiterentwickeln möchte, darf sie in dem alten Mechanismus von Unterdrückung, Schuld und Projektion nicht stehenbleiben, sondern muss sich den eigenen individuellen und kollektiven Schatten stellen. Insbesondere bei Menschen, die Führungsverantwortung tragen, in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft allgemein, ist die Kenntnis möglicher psychodynamischer Schattenanteile entscheidend. Gerade diese Menschen gehören auf den psychologischen Prüfstand, sie gehören „getestet“.

Ethisch einwandfrei ist im Sinne der neuen Ethik nur der Mensch, der sein Schattenproblem angenommen, d. h. seine eigene negative Seite bewusst gemacht hat. Die Gefahr, die der Menschheit immer wieder droht, und welche ihre Geschichte bisher beherrscht hat, liegt in der „Ungetestetheit“ der Führer, die im Sinne der alten Ethik zwar integer sein können, deren unbewusste, nicht berücksichtigte Gegenreaktion aber meist mehr „Geschichte“ gemacht haben als ihr Bewusstsein. Gerade weil wir heute wissen, dass das Unbewusste das Leben eines Menschen oft, wenn nicht immer, stärker bestimmt als sein Bewusstsein, seinen Willen und seine Absicht, können wir uns in keiner Weise mehr mit der so genannten „guten Gesinnung“ zufrieden geben, die ein Symptom des Bewusstseins ist. Dass aber umgekehrt das Annehmen des Schattens nicht durch eine Identifizierung mit ihm zu realisieren ist, scheint sich zwar von selber zu verstehen, aber wie die Geschichte des Einbruchs der Dunkelseite in das Abendland lehrt, sind auch derartige Umkehrungen der alten Ethik, parallel zu den Teufelskulten des Mittelalters, aufgetaucht und haben Weltgeschichte gemacht. (238)

Es geht Neumann um Integration.

Die Hauptaufgabe der neuen Ethik ist die Herstellung einer Integration, ihr erstes Ziel besteht darin, die dissoziierten, dem Lebenssystem des Einzelnen feindlichen Teile integrationsfähig zu machen. Das Nebeneinander der Gegensätze, welches das Ganze der erfahrbaren Welt erfüllt, ist nicht mehr durch den Sieg der einen und die Verdrängung der anderen Seite zu lösen, sondern nur durch eine Synthese der Gegensätze. (270)

Bei dieser Integration als einer „totalen Ethik“ muss die ganze Entwicklungsspirale berücksichtigt, und nichts und niemand darf ausgelassen werden. Diese Integration schließt sowohl das Konstruktive wie auch das Destruktive mit ein.

Das Ziel der totalen Ethik ist die Herstellung der Ganzheit, der Totalität der Persönlichkeit. In dieser Ganzheit fällt die Gegensätzlichkeit der Systeme Bewusstheit und Unbewusstes nicht in einer Spaltung auseinander, und die Gerichtetheit des Ich-Bewusstseins wird nicht unterminiert durch die entgegengesetzten Tendenzen unbewusster Inhalte, von denen das Ich und das Bewusstsein keine Kenntnis genommen hat. Das Ich-Bewusstsein wird in der neuen ethischen Situation zum verantwortlichen Haupt eines psychischen Völkerbundes, dem die verschiedenen Staatsgruppen angehören, primitive und vormenschliche ebenso wie differenzierte und moderne, und in welchem atheistische und religiöse, triebhafte und geistige, destruktive und konstruktive Elemente in verschiedener Stärke nebeneinander vorhanden sind. (272)

Alle diese Kräftegruppen müssen berücksichtigt werden, da, wie im Kollektivleben der Völker, die Unterdrückung oder Verdrängung zu Gegenreaktionen führt, welche das Leben der Gesamtheit erschüttern und in dauernder Unruhe halten. (273)

Die Schattenintegration ist für Neumann kein abstraktes Geschehen, sondern etwas, was konkret und persönlich jeden Menschen betrifft, und auch praktiziert werden kann und sollte.

Im Gegensatz zur Sündenbockpsychologie, in welcher der Einzelne sein Böses an die Schwachen abschiebt, kommt es hier eher zu dem umgekehrten Phänomen, nämlich dem des „stellvertretenden Leidens“. Der Einzelne nimmt einen Teil der Last des Kollektivs in die eigene Verantwortung mit hinein und entgiftet und integriert in seiner inneren Verwandlungsarbeit dies Böse. Wenn es gelingt, führt dies zu einer inneren Befreiung des Kollektivs, das wenigstens teilweise von diesem Bösen erlöst wird (Anm. 32). (364)

An diesem Punkt berühren sich eine buddhistische Mitgefühlpraxis wie Tonglen und das biblische „einer trage des anderen Last“ mit der modernen Psychodynamik und Schattenarbeit. Die tiefe (auch geisteswissenschaftliche) Verwandtschaft von Religion/Spiritualität, Ethik und Psychoanalyse wird offenbar.

Mit dem Problem des stellvertretenden Leidens und der Erlösung sind wir tief in den Bezirk des Religiösen geraten, das unlösbar mit dem der Ethik verbunden ist. Wie das Annehmen des Dunkels den Einzelnen auf die Bedingtheit seiner Struktur, die Erdbedingtheit seines Seins und seine Auch-Abhängigkeit von den Trieben und Instinkten immer wieder hinweist und ihn vermenschlicht, so begegnet ihm nun ebenso auch das Göttliche in menschlicher Gestalt, das heißt, er erlebt es nicht in der Absolutheit des Abstrakten und inhaltslos Unendlichen, sondern in der relativen Endlichkeit innermenschlicher wirklicher Offenbarung, als Stimme. (365)

Gerade im Annehmen der dunklen Seite des Daseins brechen Möglichkeiten nicht nur neuer ethischer, sondern auch neuer religiöser Erfahrung auf. Diese Möglichkeiten stehen zwar im Widerspruch zu der alten Ethik und der alten ihr zugeordneten Form der Religion, aber sie vermögen die Lebendigkeit des neuen Menschenbildes mit einem neu auftauchenden gewandelten Bild der Gottheit zu vereinigen. (366)

Nicht mehr der Kampf gegen die Pest, nicht mehr nur das Annehmen, das Erdulden der Pest, sondern die Liebe zu ihr soll also die paradoxe Forderung sein. (371)

Wie diese Integration konkret zu bewerkstelligen ist, des Destruktiven mit dem Konstruktiven, des Terrors mit dem Mitgefühl, des Imperialismus mit der Friedfertigkeit, der Ausbeutung mit der Solidarität, der Umweltzerstörung mit der Umwelterhaltung, ist eine der großen gegenwärtigen Aufgaben. *Eine* Lösung scheidet jedoch nach den bisherigen Menschheitserfahrungen dabei aus, die „Lösung“ durch Schattenbildung, Verdrängung, Verteufelung, Sündenböcke, Opferungen und Projektionen.

[Quellenangabe zu den Neumannzitate und den nachfolgenden Daten zum Verfasser: [www.opus-magnum.de](http://www.opus-magnum.de)]

### DATEN ZUM VERFASSER

Dr. Erich Neumann, geb. 1905 Berlin, gest. 1960 in Tel Aviv

Studium der Philosophie und Psychologie in Erlangen

Studium der Medizin in Berlin

Verheiratet mit Julie Neumann, 2 Kinder

1934 Auswanderung nach Tel Aviv

Erich Neumann gilt als bedeutendster Schüler C. G. Jungs und hat zentrale Ansätze der Analytischen Psychologie systematisiert, wesentlich differenziert und erweitert.

Seine Arbeitsschwerpunkte waren insbesondere die Tiefenpsychologie des Weiblichen, die Entwicklungsgeschichte des Bewusstseins und das Wesen des Schöpferischen und des Transpersonalen.

## B) Carl Gustav Jung zur Dynamik von Verdrängung und Projektion

Michael Habecker

C. G. Jung, ein herausragender Pionier der psychodynamischen Analyse, beschreibt in einem 1916 erstmals veröffentlichten Aufsatz die Dynamik von Verdrängung und Projektion wie folgt<sup>1</sup>:

Zur Dynamik der Projektion und Wahrnehmungsverzerrung:

Wir verstehen den anderen immer in der Art, wie wir uns verstehen oder zu verstehen suchen. Was wir in uns nicht verstehen, verstehen wir auch im anderen nicht.

Ebenso wie man geneigt ist anzunehmen, dass die Welt so ist, wie wir sie sehen, so nimmt man auch naiverweise an, dass die Menschen so seien, wie wir sie uns vorstellen. Leider existiert in diesem letzteren Fall noch keine Physik, welche das Missverhältnis zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit nachweist. Obgleich die Möglichkeit grober Täuschung um ein Vielfaches größer ist als bei der Sinneswahrnehmung, so projizieren wir doch ungescheut und naiv unsere eigene Psychologie in den Mitmenschen. Jedermann schafft sich auf diese Weise eine Reihe von mehr oder weniger imaginären Beziehungen, die wesentlich auf solchen Projektionen beruhen.

Zur Unterscheidung von Wahrgenommenem und dem, was wir durch Projektion (subjektiv) hinzufügen – der konstruktive Aspekt von Wahrnehmung:

Ebenso sehr wie das Bild eines Objektes einerseits subjektiv zusammengesetzt ist, ist es andererseits objektiv bedingt. Wenn ich es in mir reproduziere, so erzeuge ich damit etwas sowohl subjektiv als objektiv Bedingtes.

Was mir am Objekt auffällt, wird wohl wirkliche Eigenschaft des Objektes sein. Je subjektiver und affektiver dieser Eindruck aber ist, desto eher ist die Eigenschaft als eine Projektion aufzufassen. Dabei müssen wir aber eine nicht unwesentliche Unterscheidung vornehmen: nämlich zwischen der wirklich am Objekt vorhandenen Eigenschaft, ohne welche eine Projektion aufs Objekt nicht wahrscheinlich wäre, und dem Wert oder der Bedeutung beziehungsweise der Energie dieser Eigenschaft.

Zu Projektion und Entwicklungsstufe. C. G. Jung ordnet die Projektion dabei einer „primitiven“ magischen Verschmelzung zu, bei der wir noch nicht in der Lage sind, zu uns gehöriges und anderes voneinander zu differenzieren.

Unsere Mentalität ist noch so primitiv, dass sie erst in gewissen Funktionen und Gebieten sich aus der primären mystischen Identität<sup>2</sup> mit dem Objekt befreit hat ... Die ganze primitive Magie und Religion beruht auf diesen magischen Objektbeziehungen, welche in nichts anderem bestehen als in Projektionen unbewusster Inhalte ins Objekt. Aus diesem anfänglichen Identitätszustand hat sich allmählich die Selbstbesinnung entwickelt, welche Hand in Hand geht mit der Unterscheidung von Subjekt und Objekt. Diese Unterscheidung hatte die Einsicht im Gefolge, dass gewisse, früher naiv dem Objekt zugerechnete Eigenschaften in Wirklichkeit subjek-

<sup>1</sup> Aus dem Aufsatz *Allgemeine Gesichtspunkte zur Psychologie des Traums*, zitiert aus C. G. Jung, *Grundfragen zur Praxis*, Bechtermünz Verlag 2000, S. 122 f.

<sup>2</sup> Wilber würde hier von einer archaischen Verschmelzung und Indifferenz sprechen.

tive Inhalte sind ... Aber wie jedermann weiß, sind wir noch weit entfernt von einer unserem wirklichen Wesen entsprechenden Selbstbesinnung.

Jung weist hier auf die enorme Bedeutung von Entwicklung und der damit einhergehenden Perspektivdifferenzierung und Perspektiverweiterung für die Rücknahme von Projektionen und Wahrnehmungsklä rung hin.

Zum Einfluss von Projektionen auf unsere Beziehungen:

So ist jeder normale und nicht über ein gewisses Maß hinaus besonnene Mensch unserer Zeit durch ein ganzes System unbewusster Projektionen an die Umgebung gebunden. Der Zwangscharakter dieser Beziehungen (eben das „Magische“ oder „mystisch-Zwingende“<sup>3</sup>) ist ihm ganz unbewusst, „solange alles wohlsteht“.

Man möchte gewiss bessere Beziehungen zu den Mitmenschen, aber natürlich unter der Bedingung, dass diese unseren Erwartungen entsprechen, das heißt, sie willige Träger unserer Projektionen sind.

Zur alltäglichen Praxis und Projektionsrücknahme. Schon bei Jung finden wir die einfache Unterscheidung zwischen dem, was uns informiert, und dem, was uns affektiert oder aufregt, als einen Hinweis darauf, wo wir in unserer alltäglichen Wahrnehmung projizieren, mit der Gelegenheit Projektionen als magische Bindungen zu erkennen und zurückzunehmen.

Wenn wir uns über irgendetwas bis zur Besinnungslosigkeit ärgern, so lassen wir es uns nicht nehmen, dass die Ursache unseres Ärgers ganz und gar draußen in jenem ärgerlichen Ding oder Menschen liege. Also trauen wir jenen Dingen Macht zu, uns in den Zustand des Ärgers, eventuell sogar in den der Schlaf- oder Verdauungsstörung versetzen zu können. Wir verurteilen dann ungescheut und schrankenlos den Gegenstand des Anstoßes und beschimpfen damit ein unbewusstes Stück in uns selbst, das in das ärgerliche Objekt projiziert ist. Solche Projektionen sind Legion.

Es tritt dann die Aufgabe an das Subjekt heran, alle jene Gemeinheit beziehungsweise Teufelei, die man ungescheut dem anderen zugetraut und worüber man sich ein Leben lang entrüstet hat, auf eigene Rechnung zu übernehmen. Das Irritierende an dieser Prozedur ist die Überzeugung einerseits, dass, wenn alle Menschen so handelten, das Leben wesentlich erträglicher würde. Andererseits die Empfindung heftigsten Widerstandes dagegen, dieses Prinzip bei sich selbst anzuwenden – und zwar im Ernst. Wenn es der andere täte, – man könnte sich nichts Besseres wünschen; wenn man es aber selber tun sollte, so findet man es unerträglich.

Die Folgen [einer Projektionsrücknahme] sind auch für unsere Psychologie kaum fassbar: Man hätte niemanden mehr, den man anklagen, niemanden mehr, den man verantwortlich machen, den man belehren, bessern und strafen könnte! Man hätte vielmehr in allen Dingen bei sich selber anzufangen, man hätte Ansprüche, die man an andere stellt, einzig und allein an sich selber zu stellen.

Zur kollektiven Projektion und Krieg (geschrieben 1916, während es ersten Weltkrieges):

Alle unsere menschlichen Beziehungen wimmeln von solchen Projektionen; und wem dies im Persönlichen etwa nicht deutlich werden sollte, den darf man auf die

---

3 entspricht der mythischen Bewusstseinsstruktur.

Psychologie der Presse in kriegführenden Ländern aufmerksam machen. Cum grano salis<sup>4</sup> sieht man die eigenen nicht anerkannten Fehler immer im Gegner.

Unsere Mentalität ist dadurch charakterisiert – wie die Ereignisse in der Kriegszeit [Erster Weltkrieg] deutlich demonstriert haben –, dass wir mit einer schamlosen Naivität über den Gegner urteilen und im Urteil, das wir über ihn aussprechen, unsere eigenen Defekte verraten; ja, man wirft dem Gegner einfach die eigenen, nicht eingestandenen Fehler vor. Man sieht alles am anderen, man kritisiert und verurteilt am anderen, man will auch am anderen bessern und erziehen. Ich habe gar nicht nötig, zum Beweise dieser Sätze eine Kasuistik zusammenzubringen: Die schönsten Beweise finden sich in jeder Zeitung.

Alles, was die eigene Nation tut, ist gut, alles was die anderen tun, ist schlecht. Das Zentrum aller Gemeinheit befindet sich stets in einer Distanz von einigen Kilometern hinter den feindlichen Linien.

Zu Projektion und Analyse:

Alles, was unbewusst ist, ist auch projiziert, daher sollten wenigstens die wichtigsten Inhalte des Unbewussten dem Analytiker selber bewusst sein, damit nicht unbewusste Projektion sein Urteil trübt ... Der größte Fehler nämlich, den ein Therapeut machen kann, ist der, dass er beim Analysanden eine der seinen ähnliche Psychologie voraussetzt.



.....  
4 Im Sinne von „einem Körnchen Wahrheit“ uns selbst betreffend bei dem, was wir bei anderen wahrnehmen.

## C) „Dämonische“ Energien und Persönlichkeitsanteile

(aus: Hal und Sidra Stone, *Du bist viele*. Kapitel 6, Verdrängte Instinkt-Energien, S. 185)

Wie wir bereits gesehen haben, neigen instinkthafte Energien dazu, stärker zu werden, um sich dann womöglich gegen uns zu richten oder uns auf destruktive Weise als Kanal zu verwenden, wenn sie über einen längeren Zeitraum verdrängt werden. Wir geben ihnen dann einen anderen Namen: Wir nennen sie *dämonisch*. Natürliche Instinkte reichen von einfacher Selbstbehauptung bis hin zu recht primitiven Energiemustern. Definitionsgemäß sind sie so lange nicht dämonisch, bis sie unterdrückt oder verdrängt werden ...

Im Umgang mit dämonischen Energien sollte man einem Grundsatz folgen: *Man muss warten können*. Es ist absolut notwendig, zunächst über einen bestimmten Zeitraum hinweg mit den Hauptselbsten zu arbeiten, die Angst vor den dämonischen Energien haben und gegen sie sind. Sie haben den Menschen von früher Kindheit an vor diesen Energien geschützt, da sie diese als gefährlich einstufen. Dämonische Energien bleiben so lange gefährlich, bis ein bewusstes Ich mit ihnen genauso umgehen kann wie mit beherrschten rationalen Selbsten ...

Mit einer gut entwickelten Barrikade von Selbsten ist es nicht verwunderlich, dass dämonische Energien zu den am tiefsten verdrängten psychischen Systemen gehören. Je mehr Energie wir ins Zurückhalten dieser Energien investieren, desto ausgelagter fühlen wir uns, psychisch und physisch ...

Es erfordert großen Mut, die Stimme des Dämonischen sprechen zu lassen, weil so vieles von dem, was sie zu sagen hat, unseren traditionellen Werten widerspricht. Wir müssen uns der Herausforderung stellen, diese Macht-Energie sprechen zu lassen und gleichzeitig den Teil von uns zu würdigen, der Angst davor hat. Die Angst des Beschützers/Bewachers vor dem Dämonischen ist berechtigt, weil es ein enormes Zerstörungspotential hat. Je länger und tiefer das Dämonische verleugnet wird, desto größer ist seine Fähigkeit zu zerstören.

## D) Subpersönlichkeiten

Ken Wilber

[Quelle: IntegralLife, *Subpersonalities*]

**KW:** Es geht um abgespaltene Persönlichkeitsanteile. Subpersönlichkeiten können auf praktisch jeder der Entwicklungsebenen abgespalten werden. Hier kommen wir zu einer ganz bedeutenden Entdeckung, die sich in dem meisten der Traditionen so nicht findet. Dabei geht es um die wichtige Unterscheidung, die Bewusstheit einem Objekt zuzuwenden, das es zu transzendieren gilt, und die Bewusstheit oder Aufmerksamkeit auf etwas zu wenden, das man abgespalten hat – und es geht um die Frage, wie man das eine vom anderen unterscheidet. Wenn das Selbst sich entwickelt, dann wird das „Ich“ einer Entwicklungsstufe dabei zum „Mein“ des „Ich“ der nächsthöheren Entwicklungsstufe. Das Subjekt einer Entwicklungsstufe wird zum Objekt des Subjektes der nächsthöheren Entwicklungsstufe. Nehmen wir Spiral Dynamics als ein Beispiel, und vergessen wir dabei bitte nicht, dass wir dabei lediglich eine Entwicklungslinie betrachten. Beginnen wir bei Rot. Jemand ist identifiziert mit Rot und kann es daher nicht sehen. Man *ist* Rot und verwendet Rot, um die Welt zu betrachten. Rot selbst kann man dabei jedoch nicht sehen, das Subjekt *ist* Rot. Was man erkennen kann, sind purpur Gedanken, und beige Impulse wie Hunger. Und es gab eine Zeit, da war man mit Beige identifiziert und konnte Hunger nicht als ein Objekt erkennen, man *war* zu dieser Zeit Hunger. Jetzt ist man bei Rot und sieht Beige und Purpur, aber nicht Rot. Was dann oft bei der Entwicklung zu Blau, der mythischen Gruppenzugehörigkeit, geschieht, ist, dass durch die Eltern, durch die Gesellschaft oder auch durch die eigene Selbstkontraktion, etwas davon abgespalten wird, weil Blau eine Menge Urteile über Rot fällt.

Ein Subpersönlichkeitsanteil kann abgespalten werden. Dieser wird als ein „Ich“ abgespalten, er wird zu einem kleinen Ich, und das ist der Schlüssel dabei. Es handelt sich bei dieser Subpersönlichkeit um ein Ich, aber das ist nicht die Art und Weise, wie es von einem selbst wahrgenommen wird. Unterdrückung und Abspaltung bedeutet, dass man es als ein „Anderes“ sieht. Nehmen wir den roten Impuls *Ich bin wütend* – wenn der abgespalten und projiziert wird, dann bin nicht *ich* wütend, sondern *du*. Du scheinst fürchterlich wütend zu sein, und ich frage mich, was dein Problem ist. Darüber hinaus scheinst du über *mich* wütend zu sein. Es besteht eine Verbindung zu dem, der projiziert. Lebt man in einem puritanischen Umfeld, und spürt die gute alte Lust aufsteigen und spaltet sie ab, dann hat man selbst keine sexuellen Impulse, erlebt aber, wie viele andere ein sexuelles Interesse an einem haben. [Lachen] Es gibt Studien über Homophobie, die zeigen, dass diejenigen, die versuchen die Rechte gleichgeschlechtlicher Liebe zu beschränken und die daraus ein großes Thema machen, von Bildern Homosexueller angeregt werden, mehr angeregt werden als andere. Sie projizieren, „alle anderen wollen homosexuelle Sex haben – mit mir!“ [Lachen]. Das ist ein klassisches Beispiel wie [ein Ich-Impuls einer ersten Person] in eine zweite [du] oder auch dritte Person [es] verwandelt werden kann.

Wenn diese Impulse auf eine gesunde Weise transzendiert werden, dann bleiben es *meine* Impulse. Sie bleiben ein ich-mir-mein, und gehören zu meinem Orbit. Das ist gesunde Transzendenz: „Ich habe Gedanken, doch ich bin nicht meine Gedanken“, so wird aus



einem Subjekt ein Objekt eines nächsthöheren Subjektes. Es geschieht alles in der Entwicklung einer ersten Person [ich]. Spalte ich jedoch eine erste Person ab und werfe sie nach draußen, dann taucht diese als eine zweite oder dritte Person wieder auf – „Du hast diesen Impuls“, oder ich mache daraus sogar ein Es einer dritten Person, und dann taucht es als ein Zwang oder Druck wieder auf, „woher kommt diese Angst, woher kommt diese Phobie, dieser Zwang?“ „Es ist stärker als ich“. Das eigene „Ich“ ist zu einem „Es“ geworden. Hat man also derartige Objekte einer zweiten und dritten Person gebildet, und beginnt diese dann in einer Vipassana Übung zu betrachten, „Ich bin mir dessen als ein Objekt bewusst, ich bin mir dessen als ein Objekt bewusst, ich bin mir ...“ dann dissoziiert man immer mehr, und mehr, und mehr. Das hilft hier nicht, weil es eine Unterdrückungsschranke gibt, die einen daran hindert daraus wieder ein Ich, Mir oder Mein zu machen. Man kann skikantaza<sup>5</sup> darüber machen so viel man möchte, es wird alles noch schlimmer. Deswegen ist es so wichtig, Östliches und Westliches zusammenzubringen, weil diese Dinge passieren können.

Dafür gibt es den 3-2-1 Prozess: man nehme das „Es“ einer dritten Person, schaue es sich an, rede mit ihm [2te Person], und nehme es schließlich als etwas Eigenes an [1. Person]. Mit diesem einfachen Prozess kann man arbeiten, eine 3. oder 2. Person in eine 1. Person zurückverwandeln und damit diese eigenen Persönlichkeitsanteile wieder in Besitz nehmen. Nehmen wir an, man befindet sich auf der grünen Entwicklungsstufe und hat einen roten Persönlichkeitsanteil abgespalten. Sobald man diesen Anteil wieder angenommen hat, und es handelt sich dabei um ein „Ich“, dann wird er sich dorthin begeben, wo man in seiner Entwicklung steht ... Und diese Abspaltungen können auf jeder der Entwicklungsstufen geschehen.

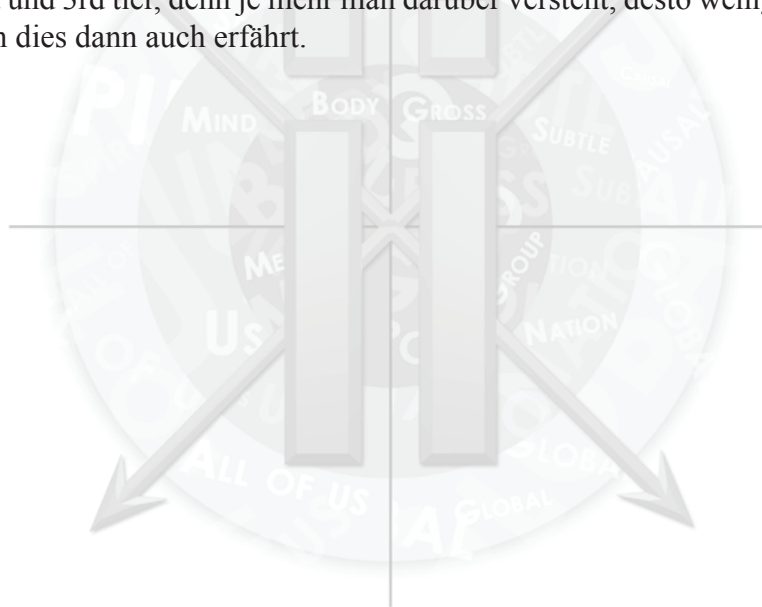
Ich möchte noch eine der am meisten verbreiteten Pathologien der „kulturell Kreativen“ beschreiben. Sie befinden sich auf der grünen Entwicklungsstufe, und was dabei oft abgespalten wird, ist eine orange Subpersönlichkeit. Diese wird dann auf den institutionalisierten Kapitalismus [corporate capitalism] projiziert. Nun ist es nicht mehr so [wie in den Zeiten der Kommunistenverfolgung], dass sich unter jedem Bett ein Kommunist versteckt, sondern jetzt versteckt sich unter jedem Bett ein schlimmer Businessvertreter und jeder, der an diesem System teilnimmt, wird gehasst. Der institutionalisierte Kapitalismus ist vielleicht wirklich eine schlechte Sache, doch wenn man dann noch seine Schattenprojektionen drauflädt, dann wird das Ganze doppelt schlimm, wo eines alleine schon schlimm genug ist. Und man begibt sich auf einen Kreuzzug, wie diejenigen, die einen Kreuzzug gegen Homosexualität führen. Das kann einen verrückt machen. Wenn man versucht, das Schlechte in der Welt zu verbessern, und ich meine hier nicht das Schlechte, das das blaue Mem im Sinne hat, sondern ich meine wirklich schlechte Dinge, dann ist es *absolut wichtig* Gleichmut bewahren zu können und auf eine realistische Weise die Dinge und das, was geschieht, einschätzen zu können. Das unmittelbarste Hindernis dabei sind die eigenen Projektionen. Wenn das geschieht, kann man die Dinge nicht wirklich gut handhaben. Grün muss sich also im Beispiel mit diesen eigenen orangenen Aspekten anfreunden.

Auf jeder Ebene können sich allgemein zwei Arten von Pathologien ereignen. Das eine ist: Man kann irgendetwas von der Ebene, auf der man sich befindet, oder von einer vorangegangenen Entwicklungsebene nehmen und das unterdrücken. Man kann aber auch das, was von einer höheren Ebene gewissermaßen herunterkommen will, abwehren. Die

5 A. d. Ü.: Eine Zen Praxis einer ungeteilten und ganzheitlichen Gegenwart, unter Verzicht auf jegliche andere Technik wie das Zählen der Atemzüge oder die Konzentration auf ein Koan. Shikantaza wird auch als „Methode ohne Methode“ bezeichnet.

Abwehrmechanismen, die man gegen Niedrigeres gebildet hat, um es aus dem eigenen Bewusstsein heraus zu halten, wirken auch in die andere Richtung – die gleichen Abwehrmechanismen, die man gebildet hat, um den Teufel zu vermeiden, verhindern auch Gott. Hat man ein rigides kontrahiertes Selbst, das abwehrt, wird es auch sehr schwierig für Höheres, herabzukommen – dies gilt sowohl für höhere Entwicklungsstufen wie auch für höhere Zustände ... [Ken spricht über die Bedeutung einer modular aufgebauten integralen Lebenspraxis ITP]

Die gelbe Entwicklungsstufe, um diesen Unterschied noch erläutern, ist ganz säkular. Die meisten Dinge, die Gelb erwähnt, haben nicht Spirituelles, meist geht es dabei um Systeme und Verbindungen, es ist sehr stark systemisch orientiert, mit Betonung der Individualität. Türkis hingegen beginnt Dinge zu sagen wie: „Die Erde ist ein einziger Organismus mit einem Geist.“ Die Sprache wird spirituell, ohne dass entsprechende Erfahrungen dabei gemacht wurden. Direkte, überwältigende Erfahrungen des einen GEISTES können furchterregend sein ... Wenn man sich bei Türkis befindet, was kann man tun? Eine Menge der Menschen die sich zum 2nd tier entwickelt haben, haben grüne Subpersönlichkeiten. Sie sind hyperallergisch gegen Grün, und sie schreiben Bücher wie *Boomeritis* [Lachen], was sie dann vollständig von ihrem Leiden heilt [Lachen]. Egal, wie weit man entwickelt ist, man kann dabei immer etwas abspalten. Solange es immer noch ein bisschen von einem Selbst gibt, kann es auch Selbstkontraktion geben, weil es etwas gibt, vor dem man sich fürchtet. Es existiert etwas außerhalb des Selbst, das einem Angst machen kann, und daher gibt es Selbstkontraktion. Dieser Angstbereich ist die Unterdrückungsschranke. Unterdrückt werden kann Niedrigeres oder Höheres, das herunterkommen will. Auch Türkis kann Gott unterdrücken. Dies ist der Grund, warum wir hier in unseren Seminaren auch viele Erläuterungen dazu geben, auch zu 1st, 2nd und 3rd tier, denn je mehr man darüber versteht, desto weniger Angst entsteht, wenn man dies dann auch erfährt.



## E) Schattenarbeit und soziales Engagement: ein Widerspruch?

Carsten Börger

Alle Jahre wieder wird man mit der Bemerkung konfrontiert, spirituelle Praxis, Meditation, aber auch Psychotherapie, Schattenarbeit sei im Grunde nur ein Rückzug ins Private, wo es doch darum gehe, die drängenden gesellschaftlichen Probleme zu lösen, als da ganz aktuell sind: Klimawandel, Integrationsdebatte, Wirtschaftskrise und die Folgen, Terrorismus, Energiepolitik, demographischer Wandel, um nur einige zu nennen.

All die Probleme, so scheint es auf den ersten Blick, die man nicht durch Meditation und Schattenarbeit lösen kann, sondern die einer gesellschaftlich-politischen Anstrengung bedürfen.

Aber was bedeutet es eigentlich Schatten einzugliedern bzw. zu integrieren?

Es bedeutet Phänomenen und Schichten in sich zu begegnen, mit denen man nicht identifiziert ist, die jedoch zu einem gehören. Es bedeutet, einen Teil von sich selbst nicht länger zu verleugnen. Nun geht man aber nicht so einfach daher und sagt: „Oh ich glaube, ich bin mit Teilen meiner Aggression nicht ausgesöhnt“, sondern man blickt in die Welt und stellt fest, dass einen bestimmte Verhaltensweisen seiner Mitmenschen – gerne, aber nicht nur, der allernächsten – massiv ärgern. Das heißt, im anderen, in der Begegnung mit der Gesellschaft, begegnet mir mein Schatten und begegne ich gleichzeitig mir selbst, denn ich bin es ja, der verärgert ist.

Die erste Reaktion dabei ist zumeist die, von der Welt und vom anderen zu erwarten, dass er sich gefälligst zu ändern habe und man kommt erst mal überhaupt nicht darauf, dass man es hier mit einem eigenen Problem zu tun haben könnte. Und was theoretisch schnell klar ist, das Wort „Projektion“ ist ja heute in aller Munde, ist dann im praktischen Einzelfall jeweils ein zähes und hartes Ringen, das damit beginnt, die Verantwortung für die eigenen Erlebnisinhalte zu übernehmen. Und schnell begegnet man der nächsten Hürde, die zumeist so formuliert wird: „Ich bin doch nicht der einzige, der sich darüber ärgert, schauen sie sich doch mal um, die meisten empfinden das auch so wie ich.“

Ja, aber das bedeutet nicht, dass es nicht dennoch mein Schattenthema sein kann.

Hat man erkannt, dass es sich beim Schatten nicht um ein entweder/oder Thema handelt, dann erhält man gleichzeitig ein Geschenk, was man zumeist nicht sofort als solches erkennt.

Durch dieses Geschenk kann ich auf einmal etwas an der Welt ändern, nämlich dadurch, indem ich meine eigene Sicht, Wahrnehmung, und meine Perspektive ändere.

Hier wird die von Wilber in jüngster Zeit immer wieder ins Spiel gebrachte Aussage, dass die Welt immer auch ein Konstrukt ist und nicht etwas, was einfach gegeben ist, psychologisch fruchtbar gemacht. Nun stehe ich zwar in der Verantwortung, habe aber damit zugleich auch die Zügel in der Hand. Die schlechte Nachricht dabei ist: es ist *mein* Zeug. Die gute Nachricht lautet: Dadurch kann ich auch etwas daran ändern.

Doch nun stehen wir vor der nächsten verschlossenen Tür.

„Sie glauben doch wohl nicht, dass meine psychologische Wühlarbeit irgendetwas an

den realen Problemen der Welt ändert? Es gibt weiterhin Kriege, Armut und Klimawandel, ob ich nun meinen Schatten erkenne oder nicht, spielt keine Rolle.“

Hier kommt nun der große Bogen des Themas, dem wir uns von zwei Richtungen nähern können.

Man kann versuchen über Gesetze, Bildung und Information, bestimmte Verhaltensweisen anzuregen und die notwendigen Rahmenbedingungen zu schaffen, das ist die „Lösung“ von der Außenseite her, den äusserlichen Quadranten. Es ist mit Sicherheit ein potenter Weg, doch die Psychologie weiß, dass Faktenwissen und konformes Verhalten allein nicht zum Ziel führen. Gesetze, so richtig und notwendig sie für unser Zusammenleben sind, reichen sie nicht immer aus und ein Staat, in dem alles reguliert und vorgeschrieben ist, wäre totalitär und nichts, was wir uns wünschen. Und schließlich: woher kommen die Gesetze? Von Menschen, die diese aus ihrer Bewusstheit (oder Unbewusstheit) heraus formulieren.

Man muss auch ein Motiv haben, etwas zu ändern. Der Mensch ist im hohen Maße ein emotionales Wesen, was nicht allein nach den Regeln der Vernunft agiert und last not least gibt es eben sehr oft psychische Blockaden, unter- oder unbewusste Kräfte, die wir zwar nicht wahrnehmen, die unsere Entscheidungen aber dennoch in einem erheblichen Ausmaß leiten. Und damit sind wir auf der Innenseite des Lebens und der Wirklichkeit, den linksseitigen Quadranten. Dieser Weg wendet den Blick nach Innen und der Mensch begegnet sich selbst, seinen angenehmen und unangenehmen Gedanken und Emotionen, seinen Widerständen, seiner Abwehr usw., Widerstände gegen sich selbst und damit gleichzeitig auch Widerstände gegen andere. Denn das, was ich projiziere, ist ja *mein* Schatten, aber ich projiziere ihn auf jemanden, der mich dann in der Folge reizt und ärgert.

Erkenne ich das Thema als mein eigenes und gelingt es mir den Bereich in mir zu akzeptieren und zu integrieren, fällt natürlich gleichzeitig der Druck zur Projektion weg. Mit anderen Worten: Ich sehe den anderen, ich sehe die Welt, gelassener. Probleme sind damit nicht verschwunden, aber anstatt zwei ineinander verschobenen Problemen, dem eigentlichen Problem und meiner draufgesattelten Projektion, gibt es jetzt nur noch eine weitgehend projektionsfreie Situation, mit der ich besser umgehen kann. Dabei kann es passieren, dass ich die Menschen, die mir einst als Feindbilder dienten, besser verstehe und damit sind sie keine Feindbilder mehr, sie sind einfach Menschen, die unter gewissem Druck, unter Zwängen und Ängsten stehen, genau wie ich auch. Das senkt vielleicht zunächst meine Bereitschaft mich mit aller Kraft gegen bestimmte Missstände zu engagieren. Aber es entspannt mich und die Energie, die ich vorher aufbringen musste, um die unbewussten Bereiche in mir niederzuhalten, um mir und der Welt zu beweisen, dass ich *so* gewiss nicht bin, die steht mir auf einmal zur Verfügung.

Ein persönlicher Energiemangel, bei gleichzeitiger Verausgabung der eigenen Reserven, zerstört nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Möglichkeit in der Gesellschaft hilfreich tätig zu sein. Burnout und Depressionen sind Schlagworte, die das illustrieren. Man hetzt sich ab um irgendwie zu funktionieren, den Anschluss nicht zu verpassen – doch oft hat man vergessen, wofür man das eigentlich tut.

Doch Verständnis für andere (und damit auch sich selbst) zu haben, hat noch eine andere Seite. Man wird weicher, mitfühlender, gerade auch mit denen, denen es nicht gut geht, in unserer Gesellschaft und in der Welt. Die Energie richtet sich nicht mehr in aggressiver Weise gegen mich (Depression, Autoaggression) oder andere (Projektion,

Abwehr), und weil das der Fall ist, kann ich die Dinge nun zielgerichteter *angreifen*, die aggressive Energie positiv und auf erlöste Weise nutzen. Oft hat man sich vorher nicht aus Bosheit oder kaltem Desinteresse nicht für andere interessiert, es geschieht häufig, weil einfach keine Kraft mehr da ist.

Schattenarbeit ist ein Weg, an seine eigene Kraftquelle zu gelangen. Eigene Kraftreserven zu haben und mitfühlend und ohne Schaum vor dem Mund agieren zu können sind Fähigkeiten, die mich nicht abstumpfen lassen, sondern die mir im Gegenteil erst einmal die Kompetenz geben, den Gesamtzusammenhang zu verstehen, nicht mehr polarisieren zu müssen und die Welt nur in Täter und Opfer einzuteilen, sondern Verständnis und Empathie für beide Seiten aufzubringen.

So – und ich behaupte: nur so – gelingt es, eine integrale Perspektive einzunehmen. Wo soziales Engagement oder politische Aktivität vornehmlich dem Ziel dienen *da draußen in der Welt* den eigenen Schatten zu bearbeiten, ist das zum einen ein Umweg, zum anderen kann sich dabei die beste Absicht in ihr Gegenteil verkehren. Es ist bekannt, welche Blutspuren sich im Namen von Liebe, Gerechtigkeit und anderen Idealen durch die Geschichte ziehen.

Viele, die über diesen Punkt nachgedacht haben, nicht zuletzt Ken Wilber, sind zu der Überzeugung gelangt, dass eigene innere Entwicklungsschritte zu machen, nicht ein soziales Engagement verhindert, sondern begünstigt. Im Verständnis meiner Triebe, Ängste und Bedürfnisse begegnet mir stets auch der andere. Bei wachsender Wahrnehmung meiner eigenen Natur, begegnet mir die Natur, in die mein Körper immer eingebettet ist. Wenn ich Empathie entwickle dafür, dass das Leben ambivalente, teils widersprüchliche Forderungen an mich stellt, dann weiß ich, womit andere ringen, muss ihr Handeln nicht mehr unbegründet auf egoistische Absichten reduzieren und kann in viel konstruktiverer Weise mit ihnen kooperieren. Und zugleich kann ich erkennen, da ich nun weiß, inwieweit das *mein Thema* ist, oder inwieweit es das nicht ist, und wer sich tatsächlich egozentrisch verhält.

Der Blick wird klarer, das Empfinden mitfühlender, die Energie, die ich zur Verfügung habe um in der Welt tätig zu werden, steigt. Gute Gründe sich auf mit Blick auf die Gesellschaft um den eigenen Schatten zu kümmern.



Autor: Carsten Börger ist 1968 geboren, Studium der Philosophie und Sozialpsychologie. Er beschäftigt sich seit 1997 intensiv mit dem Werk von Ken Wilber.

Beschäftigung mit alternativer Medizin seit 1993, 1998 machte er bei Margit und Dr. Rüdiger Dahlke eine Ausbildung in Reinkarnationstherapie (Schattentherapie) und Atemtherapie.

2005 gründete er das Institut für Integrale LebensArt, das wesentlich auf den Ansätzen Ken Wilbers beruht, hier arbeitet er u.a. als psychologischer Berater mit dem Schwerpunkt Schattenarbeit und lehrt spirituelle Praxis.

Er leitet den „Integralen Salon“ in Bochum

Kontakt: Telefon: 0234 / 33 8 66 99, [info@integrale-lebensart.de](mailto:info@integrale-lebensart.de), [www.integrale-lebensart.de](http://www.integrale-lebensart.de)

## F) Der Schatten des evolutionären Denkens

(aus: Integral Life, Integral Zen, The Shadow of Evolution, Diane Musho Sensei und Ken Wilber)

### Einleitung der IL Redaktion

Der vielleicht bedeutendste Beitrag, den das Integrale zum Zen beitragen kann, ist die Positionierung des Zen in einem evolutionären Kontext. Während aktuelle Studien (wie die von UCL Professor Steve Jones) nahelegen scheinen, dass die menschlich-biologische Evolution sich verlangsamt, scheint sich die Evolution unserer Innerlichkeit – unsere psychologische, kulturelle und spirituelle Evolution – zu beschleunigen. Es ist sehr zweifelhaft, dass die menschliche Spezies Flügel, zusätzliche Gliedmassen oder weitere Gehirnlappen entwickeln wird, der Schwerpunkt der Evolution scheint sich von der Gestaltung physisch-biologischer Materie zu den weitgehend unsichtbaren Welten von Bewusstsein und Kultur hin zu verlagern.

Der menschliche Fortschritt der zurückliegenden 20.000 Jahre war weniger ein genetischer Fortschritt, sondern mehr ein Fortschritt und eine zunehmende Vertiefung sich entfaltender subjektiver Perspektiven, Werte und Weltansichten, mit großen Entwicklungssprüngen hin zu mehr Fürsorge, Mitgefühl und Verständnis. Indem wir die kulturelle und psychologische Entwicklung von spirituell Praktizierenden, Lehrern und Gemeinschaften verfolgen, können wir erkennen, wie unterschiedliche spirituelle Erfahrungen auf den verschiedenen Entwicklungsstufen der menschlichen Evolution interpretiert werden, was zu einer umfassenderen Sicht auf das Menschsein – und damit wiederum zu einem tieferen Verständnis unserer Spiritualität führt.

Unglücklicherweise ist evolutionäre Spiritualität nicht immun gegenüber Gier, Ehrgeiz und Machtstreben. Man braucht sich nur an das heimtückische Zusammentreffen einer religiösen Esoterik mit der wissenschaftlichen Revolution am Beginn des 20sten Jahrhunderts zu erinnern, auf deren Grundlage die Nazis ein ganzes Volk vernichteten. Diese Ideologie wurde getragen von der fürchterlichen Vorstellung, dass die Evolution eine höherwertige Rasse „auserwählter Menschen“ hervorgebracht hat, und die Nazis sahen es als ihre Pflicht an, ihre unwiderlegbare Dominanz gegenüber einer weniger weit entwickelten Welt zu etablieren. Dies war ein im Namen von Darwin verübter industrieller Genozid.

Es scheint so zu sein, dass viele der faschistischen Bewegungen der jüngeren Vergangenheit sich allesamt auf eine Art von evolutionärer Rechtfertigung gründeten. Es ist nicht schwer, sich ein (be)trügerisches evolutionäres Schema auszudenken, bei dem man sich selbst, die eigenen Leute, und die eigenen Glaubensvorstellungen ganz oben auf der Entwicklungsleiter platziert, und damit jegliche Grausamkeit rechtfertigt, ohne auch nur das geringste Mitgefühl dabei zu empfinden. Fügt man dieser Mischung noch etwas spirituellen Fanatismus hinzu, dann wird Gewalt zu etwas sehr Wahrscheinlichem.

Worin besteht also der Unterschied zwischen Hitlers evolutionärer Sicht und der von Ken Wilber? Auch der integrale Ansatz weist auf eine psychologische und kulturelle Entwicklungsabfolge hin, bei der sich Menschen in Stufen von archaisch zu magisch

zu mythisch zu rational zu pluralistisch zu integral entwickeln. Ken wurde dabei für genau das kritisiert, was wir in diesem Aussatz auch kritisieren, er wurde dafür kritisiert ein Modell vorzulegen, das das Integrale an die Spitze der Entwicklung stellt. Auf den ersten Blick sieht es so aus, als würde das Integrale sehr leicht von einem 2nd tier Äquivalent eines Hitler übernommen werden können, mit einer rigiden sozialen Hierarchie und einem entwicklungspsychologischen Kastensystem – eine totalitäre Bewegung von Spiral Dynamics zu Spiral Dynamit zu einer Spiral Dynastie.

Der vielleicht bedeutendste Schutz gegenüber einer derartigen Darwin'schen Diktatur ist die Beobachtung, das mit der Zunahme des menschlichen Bewusstseins auch Fürsorge, Mitgefühl und Verständnis zunehmen – was bedeutet, dass je entwickelter wir sind, desto mehr kümmern wir uns um genau diese Fragestellungen und Probleme. Empathie ist damit eingewoben in das Gewebe evolutionärer Entfaltung, und der Radius unseres Mitgefühls erweitert sich mit jedem Schritt und jeder Stufe auf der Wendeltreppe des menschlichen Potenzials.

Wahre integrale Verkörperung verhindert, dass die höheren Leitersprossen die niederen Leitersprossen beherrschen, oder sie sogar zu eliminieren versuchen – ein Charakteristikum der traditionellen, der modernen und der pluralistischen Weltansichten, was jedoch immer schwieriger wird, je integraler unsere Gedanken und Werte werden. Höhere Entwicklungsstufen schätzen – und verneigen sich vor – der gesamten Abfolge menschlicher Entwicklung. Integrale Menschen und Gemeinschaften haben ein Auge auf soziale Hierarchien, die versuchen, autokratische Impulse aufzunehmen, und haben gleichzeitig ein Verständnis dafür, woher diese Impulse kommen. Sie unterscheiden zwischen „Herrschaftshierarchien“ und „Wachstumshierarchien“, und jeder hat dabei das Recht, sich auf der Entwicklungsleiter so weit nach oben zu entwickeln wie der oder die das möchte, inspiriert durch das unerschöpfliche Potenzial im Zentrum eines jeden Herzens, und lediglich begrenzt durch soziale Umstände, Selbsttäuschung, und den Horizont menschlichen Vorstellungsvermögens.

Die Leere bleibt von diesem Debakel der Formen für immer unberührt, mit einem gleichmütigen Lächeln für jedes Kräuseln auf der Oberfläche ihres Glanzes.

### Aus dem Dialog

**DMH:** Wie können wir bei unseren hohen Zielen gegenüber der Evolution verhindern, dass daraus ein spiritueller Faschismus wird, wo wir alles gemäss unseren Ansichten zurechtbiegen, und alles, was wir nicht mögen oder was unserer Meinung nach nicht entsprechend entwickelt ist, weglassen?

**KW:** Das ist die Schattenseite von evolutionärem Denken. Jede Gedankenform existiert in der Welt der Manifestationen und ist daher bis zu einem gewissen Grad dualistisch und hat daher auch ihr Schattenelement, wie jede Form des Denkens. Was beim evolutionären Denken speziell problematisch ist, ist das, was du erwähnst, die Tendenz zu faschistischem Denken. Viele der faschistischen Organisationen haben, wenn auch sehr verdreht, irgendeine Art einer evolutionären Philosophie, bei der sie selbst jeweils ganz oben auf der Entwicklungsskala stehen ...

**DMH:** Ich habe kürzlich etwas über den Warschauer Zoo während der Nazizeit gelesen, und dass die Nazis an ganz bestimmten Tieren dort interessiert waren, die ihren Vorstellungen von Evolution entsprachen.

**KW:** Das ist eine weitere Manifestation dieses Schattenelementes von evolutionärem Denken. Es gibt jedoch ein eigenartiges und interessantes Selbst-Korrektiv dabei. Je höher die Entwicklungsebene, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man sich genau dieses Problems bewusst wird und sich darum kümmert. Nehmen wir als Beispiel die moralische Entwicklung von egozentrisch zu ethnozentrisch zu weltzentrisch, dann machen sich auf der weltzentrischen Entwicklungsstufe die wenigen Menschen, die diese Stufe erreichen, Gedanken über diejenigen, die diese Ebene noch nicht erreicht haben, weil der weltzentrische Ansatz *niemanden* ausschließt. Diese Einschließlichkeit oder Inklusion ist genau das Denken, das niemanden ausschließt, nur weil er einem aus irgend einem Grund missfällt; etwas, das die unteren Entwicklungsebenen nicht tun. Die Egozentrik schließt alle aus, außer einem selbst: „Nur ich bin wirklich wer, alle anderen sind nichts wert!“ Auf der ethnozentrischen Bewusstseinstufe ist nur meine (religiöse oder politische A.d.Ü.) Gemeinschaft gerettet, und alle anderen Gruppen sind minderwertig, sie werden in der Hölle landen. Ich kann daher mit ihnen machen, was ich möchte. Doch auf der weltzentrischen Stufe sind wir hier alle zusammen und verbunden, und auch wenn es dabei ein Verständnis von Entwicklung gibt, wird der faschistischen Schattenseite davon der Boden entzogen. Der Schatten wird hinterfragt und damit gibt es ein Selbstkorrektiv, was das Auftreten des Schattens weniger wahrscheinlich macht. Das ist eines der wenigen Arten von Schatten, die ein sich selbst korrigierendes Element enthalten. Das bedeutet nicht, dass damit automatisch alles gelöst wäre, doch die Wahrscheinlichkeit dafür ist geringer ...





## G) Praxis im Augenblick: Willkommensgebet und Schattenarbeit

(Quelle: IN *On-the-Spot Practices: Welcoming Prayer and Shadow Work*, ein Gespräch zwischen Father Thomas Keating und Diane Musho Hamilton Sensei)

### Einleitung der IN Redaktion

Die meisten der fortgeschrittenen Praktizierenden in den unterschiedlichen Bereichen menschlichen Wachstums – ob in der Meditation, dem Gebet, der Schattenarbeit, dem Yoga, Kung Fu usw. sagen, dass die eigentlichen Früchte der Praxis sich erst zeigen, wenn die Praxis sich spontan im Tagesablauf ereignet, und zu einem natürlichen Teil unseres Lebens wird, anstatt auf einen bestimmten Praxisort und Zeitraum begrenzt zu bleiben. Diane und Bruder Thomas erläutern in diesem Beitrag zwei unterschiedliche und gleichermaßen wirksame Methoden ihrer Traditionen, wie man mit schwierigen Emotionen im Augenblick ihres Erscheinens umgehen kann.

**Bruder Thomas:** Ist diese Praxis [die 3-2-1 Schattenarbeit] etwas, was man in jedem Augenblick tun kann, oder ist es etwas, für das man sich extra Zeit nehmen sollte, sich hinsetzen sollte, wie wir das in diesem Workshop gemacht haben?

Ich stelle diese Frage, weil wenn man etwas erfährt, was Frustrationen oder auch Genugtuung auslöst, dann ist dies der Augenblick, wo man bereits aktiv werden sollte, um ein im Entstehen begriffenes Momentum zu unterbrechen, und um diesen entstehenden inneren Dialog zwischen unseren Emotionen und unseren Kommentaren dazu zu unterbrechen und damit auch das daraus resultierende Durcheinander. Gibt es eine Möglichkeit, diese Schattenarbeit und das Sich-Bewusstmachen des Schattens aus dem Augenblick heraus zu machen?

**Diane Hamilton:** Ja, absolut. Es gibt eine breite Palette von Möglichkeiten, wie man diesen Prozess anwenden kann. Man sitzt beispielsweise im Auto, und neben einem fährt jemand in einem Ferrari. Vielleicht erlebt man dabei etwas Neid oder Aggression, ich tendiere dabei eher zu Aggressionen [Lachen], man sieht das, man begreift, was geschieht, und kann in diesem Beispiel direkt von der 3 [des 3-2-1 Prozesses] zur 1 gehen, und sich fragen, was dahinter steckt. Dahinter steckt mein eigenes Empfinden von Status und Prestige. Ich erlaube mir in diesem Augenblick nicht dieses Statusgefühl bei mit zuzulassen, wie fühlt es sich für mich an einen Status zu haben, Prestige zu haben, bemerkt zu werden? Das ist die Schattenseite davon, das kann man bei sich erleben und für sich klären. Hat man das dann in sein eigenes energetisches System aufgenommen, in diesem kurzen Augenblick, dann hat man Energie re-integriert und erlebt eine Befreiung. Energie, die sich noch kurz vorher nach außen gerichtet hat, spürt man nun wieder in sich zirkulieren.

Das ist eine Weise, wie dieser Prozess gemacht werden kann, eine andere ist die einer schriftlichen Übung, wie wir sie heute gemacht haben. Manchmal mache ich das auch zusammen mit Freunden, wenn wir zusammensitzen und etwas hochkommt, wir machen das dann im Augenblick des Hochkommens. Es ist etwas sehr Schönes, dies mit einem

anderen Menschen zusammen zu machen. Ich war einmal in Israel und saß mit einem Freund zusammen, und da war ein Baby, das herumkrabbelte, und ein Elternteil kam herüber und setzte das Baby in einen Stuhl. Da kam in mir etwas hoch, was ich auf das Baby bezog: Es krabbelte so wunderbar herum – warum konnten die Eltern ihm nicht den Raum geben um sich zu bewegen? Und der Freund von mir sagte, „willst du nicht mal einen 3-2-1 Prozess mit dem Baby machen, wenn dich das so sehr beschäftigt?“ Das tat ich dann, und womit ich dabei plötzlich in Berührung kam, war, wie sehr ich gerne unterstützt werden würde in der Entdeckung meiner eigenen Freiheit. Diese Energie hatte ich auf das kleine Baby projiziert.

Wie können wir also damit arbeiten? Wir können im Augenblick, wenn etwas hochkommt damit innerlich arbeiten, wir können schreibend damit arbeiten, wir können mit Freunden zusammen damit arbeiten, aber *bitte* macht das nicht mit euren Liebespartnern. Das ist das Letzte, was man in intimen Beziehungen gebrauchen kann.

**FT:** Danke. Gibt es dabei eine Art von Merker oder eine Formel, die einen im Augenblick von Aufruhr und Frustration daran erinnert, was zu tun ist?

**DH:** Ja, wir erfassen das im Augenblick, ganz unmittelbar, es ist eine Praxis im Augenblick. Man unterbricht damit ganz konkret die Projektion, integriert sie in das eigene System, und identifiziert sich damit.

**FT:** Ich möchte eine Praxis erläutern, die wir in solchen Fällen tun. Wir nennen diese Praxis das Willkommensgebet ... Sobald man irgendeine aufrührende Emotion bemerkt oder auch eine übertriebene Genugtuung, diese Energie kann auch ziemlichen Schaden anrichten ...

**DH:** Ja, das ist wichtig.

**FT:** ... es geht also um die Extreme ein beiden Richtungen<sup>6</sup>, die eigene unbewusste Energie fängt wie verrückt an zu vibrieren, bei übertriebener Genugtuung fühlt sich das glücklich an, und beim Unglücklichsein gibt es eine ganze Palette von Emotionen, die spontan freigesetzt werden können. Wenn man dann nichts macht, bleibt man darin stecken. Wir empfehlen dann die Praxis zuerst an kleinen Dingen auszuprobieren, bevor man sich schwierigeren Themen zuwendet. Normalerweise lehren wir das im Verlauf eines ganzen Wochenendes, es ist sehr subtil und umfassend, und manchmal müssen Menschen den Workshop auch wiederholen, um sich diese Praxis wirklich anzueignen.

Die Praxis geht wie folgt: Wenn man irgendeine aufwühlende Emotion bemerkt, dann akzeptiert man sie erst einmal voll und ganz so, wie sie ist, und lässt sich ganz darauf ein. Wenn sich das körperlich als Spannung oder Schmerz äußert, dann lässt man sich ganz auf diesen Schmerz ein, und nimmt diese Emotion so, wie sie ist, ganz an, als etwas Eigenes – so sehr man sich vielleicht auch in diesem Augenblick wünscht diese Emotion nicht zu haben. Es ist ein absichtsvoller, aktiver Vorgang, den wir das Willkommensgebet nennen. Es geht dabei nicht nur um Akzeptanz, die ja mehr oder weniger widerwillig geschehen kann, es ist ein Umarmen des Schattens, über den wir hier sprechen. Hat man das getan, dann ist der nächste Schritt, dies Gott zu übergeben, oder, wenn man mit einer Praxis der Hingabe nicht viel anfangen kann, es einfach loszulassen. Man kann dabei sagen „ich gebe mein Verlangen nach Sicherheit auf, willkommen, willkommen,

6 A. d. Ü.: Ken Wilber spricht in diesem Zusammenhang von Schattenboxen, bei dem eigene niedere verdrängte Anteile in anderen bekämpft werden, und von Schattenumarmung, bei der eigene verdrängte höhere Anteile in anderen bekämpft werden]

willkommen“, oder „ich gebe mein Verlangen nach Macht und Kontrolle auf ...“, man identifiziert sich dabei nicht damit, oder versucht herauszufinden, welches Energiezentrum gerade betroffen ist, man sendet diese Botschaft an das gesamte Unbewusste aus. Manchmal ist es auch das Richtige zu sagen, „ich gebe mein Verlangen die Situation zu ändern auf ...“, auch wenn es das Letzte ist, was man eigentlich machen möchte. Das „Willkommen“ dabei ist einfach eine Hilfe, welche die Akzeptanz des Prozesses erleichtern soll. Bei hartnäckigen Gefühlen muss diese Praxis natürlich wiederholt werden, und man muss sich der eigenen Aufgeregtheit dabei immer bewusst bleiben. Besonders hilfreich ist es, wenn man das Gefühl hat, etwas unter keinen Umständen zu akzeptieren, doch diese Akzeptanz geschieht sowieso, und sie geschieht am besten, wenn sie zu einer spontanen Reaktion wird.

Die Gefahr bei Praktiken wie einem Gebetssatz – sogar beim Jesusgebet, was eine wundervolle Praxis ist, doch praktisch jede Praxis hat ihre Grenzen und passt nicht für jede Situation, – die Gefahr also bei einer mantra-ähnlichen Praxis, etwas, was man immer und immer und ohne Unterbrechung sagt, ist, das man eine Emotion in das Unterbewusste zurückdrängt, anstatt sie zu fühlen. Man errichtet einen Widerstand dagegen, man löscht die eigenen Reaktionen und Kommentare aus, indem man sie durch einen anderen Kommentar [das Mantra] ersetzt. Die Gefühle werden dabei heruntergefahren, und damit kommt man nicht an die Wurzeln des Problems. Die Praxis, die Diane gerade erläutert hat, geht an die Wurzeln des Problems, und das ist auch das, was wir im Rahmen der Bewegung des Gebets der Sammlung [centering prayer] erreichen wollen, wo es uns nicht nur um eine Meditationspraxis geht, sondern um eine Lebensart [way of life]. Hier gibt es auch eine große Übereinstimmung mit Ken, der sehr betont, dass diejenigen, die meditieren auch an ihrem Schatten arbeiten. Das kann ich nur unterstreichen. Wenn man auf seiner spirituellen Reise abhebt, den Bodenkontakt verliert und nur meditiert, dann ist das so, wie wenn man nur mit einem Flügel zu fliegen versucht.



## H) Integral Spirituality Call on Ch. 6 “Shadow/Disowned Self”:

Ken Wilber (Einführung)

Wir betrachten bei dieser Diskussion die Beiträge des Ostens und des Westens, und es ist wirklich außerordentlich, dass wir jetzt dazu in der Lage sind. Wenn es andere Planeten mit Lebensformen gibt, dann kann man auch davon ausgehen dass das Leben dort an einem Punkt begann, und transzendierte und umfasste, und transzendierte und umfasste usw., von Atomen zu Molekülen zu Zellen zu Organismen – es gibt keinen Grund anzunehmen, dass dies woanders anders [d. h. nach anderen Grundstrukturen] ablaufen würde, auch wenn die Oberflächenstrukturen extrem unterschiedlich wären. Negiere und bewahre, das ist das, wie man wächst, und dabei immer umfassender wird. Dazu gehören zwei Dinge: Zum einen muss man etwas Kleineres loslassen und auch etwas Größeres umfassen, und daher besteht jede Transformation aus Tod und Leben. Es war ein Beitrag des modernen Westens, Entwicklung und Evolution auf eine objektivierende und Abstand nehmende Weise zu verstehen, wohingegen der Osten, und die Kontemplativen überall, in ihre Erfahrungen unmittelbar eintauchten, wir nennen das Zone 1 oder das Innere des Innerlichen, und das dann untersuchten. Auch diese Erfahrungen emergieren in Stufen, doch diese Stufen sind eher locker und lose, und alle kontemplativen Texte beschreiben diese Stufen, wie beispielsweise das Buch *Die innere Burg* von Teresa von Avila. Dabei handelt es sich um Zustandsstufen, wie sie Daniel P. Brown so hervorragend zusammengestellt hat.

Wir sind jetzt auf unserem Planeten an einem Punkt angelangt, und das kann auf anderen Planeten auch passieren, wo alle unterschiedlichen Kulturen sich begegnen, und das erste, was dabei passiert, ist, dass Magenta und Rot versuchen sich gegenseitig umzubringen. Die nächste sich daran anschließende Entwicklungsstufe ist religiös absolutistisch, und dort wird gesagt, „Töte nicht“, wobei es in Ordnung ist Andersgläubige umzubringen, eine religiös motivierte Kriegsführung. Die nächste Entwicklungsstufe ist die einer wissenschaftlichen Haltung, die orange Ebene, doch was die Menschen, die in ihrer Kultur am meisten entwickelt sind, sagen, ist: Lasst uns das Beste von allen Kulturen nehmen. Das haben wir kollektiv vor dreißig Jahren zu tun begonnen, und das ist eines der vielen positiven Dinge bei Grün, eine multikulturalistische Haltung, die sagt: „Lasst uns alle und alles betrachten“. Dies geschah dann auch, doch man wusste nicht, wie man das, was man erkannte, integrieren konnte, dies ist erst auf der nächsthöheren Entwicklungsstufe möglich, Schaulogik oder Zentaur, 2nd tier oder dem gelben vMem oder der türkisen Ebene oder der autonomen Entwicklungsstufe. Etwa 2% der Bevölkerung begann damit, und etwa 5% der Bevölkerung war bei Grün.

Was daraus ersichtlich wurde, war, dass es zwei Arten von Erleuchtung gibt. Es gibt Erleuchtung in den Strukturstufen, und das ist, wenn man aus seiner örtlichen Begrenztheit heraustritt, und eine globale und universelle Perspektive einnimmt, und man beginnt sich in die Rolle anderer hineinzusetzen. Wenn man das strukturell macht, ist man bei Orange. Das geschah zuerst im Westen. Dies wurde zu einer „Ge-

wohnheit“, die nun von Kulturen überall auf der Welt übernommen wurde, um Freiheit [von der mythischen Gruppenzugehörigkeit] zu erlangen – ein Geschenk der modernen Aufklärung. (Die Postmodernen werten das ab, und haben keine Ahnung davon, worum es dabei geht. Sie nehmen die Freiheit, die ihnen die westliche Aufklärung gebracht hat, und kritisieren diese Aufklärung, und damit ihre eigene Eltern). ... Gleichzeitig haben der Osten und der kontemplative Westen Fortschritte erreicht bei der Entwicklung durch die Zustandsstruktur-Stufen hindurch. Die Erleuchtung, die sie dabei fanden war: Wenn das eigene Bewusstsein nicht in grobstofflichen Wachzuständen steckenbleibt, und auch nicht in subtilen meditativen Zuständen oder Traumzuständen, und wenn das Bewusstsein auch nicht in formlosen Zuständen steckenbleibt, dass man dann in einen vierten Zustand eintritt: turya, Gottheit, und ein fortwährendes Ich Bin. Das ist ein Erwachen, weil all die anderen Zustände, die relativ wahr sind, jetzt lediglich als ein Traum erscheinen. Sie sind Ornamente einer Manifestation von dem, was *ist*, weil es nur ein Selbst gibt, welches man ist. Man muss danach nirgendwo suchen, weil es sich dabei um das *einfache Gefühl von Sein* handelt, das jeder jetzt hat, um das immer-gegenwärtige Ich Bin. Taucht man tiefer in dieses Ich Bin ein, dann erscheint die gesamte manifeste Welt als ein strahlendes Ornament des eigenen Spiels. Das ist die Erleuchtung welche die kontemplativen Traditionen entdeckten. Das grundlegend ICH BIN oder DU oder DAS – Du bist DAS. Es gibt ein relatives Du, und ein absolutes DAS, und die Kontemplativen in Westen und im Osten fanden heraus, dass beides letztendlich nicht-dual ist. Sie sprechen dabei auch von der Existenz des manifesten Bereiches, doch in der Praxis sind sie daran nicht interessiert, sondern wollen in einen Zustand des Erwachens gelangen. Der Westen wiederum, mit seinem kulturellen Bewusstseinschwerpunkt, wusste nicht viel von dieser horizontalen Erleuchtung, einer Zustandserleuchtung, sondern hatte die orange Aufklärung [enlightenment], das war ein relativ hoher kultureller Bewusstseinschwerpunkt, eine Bewegung aus der Ethnozentrism in die Weltzentrik – eine gewaltige Auseinandersetzung, die wahrscheinlich erstaunlicher ist als die Entdeckung des Ultimativen. Das Ultimative ist immer-anwesend, hier und jetzt, *schau es dir an*, doch die westliche Kultur brach auf breiter kultureller Ebene die Vorherrschaft absolutistischen Denkens und führte perspektivisches Denken ein. Clare Graves fand dafür sehr interessante Stufenbezeichnungen. Er nannte die rote Entwicklungsstufe egozentrisch, und die blaue absolutistisch – das ist wunderbar, und orange nannte er multiplistisch, weil unterschiedliche Perspektiven eingenommen werden, doch die Frage ist dann, welche die besseren davon sind, und es war die wissenschaftliche Methode, durch die herausgefunden wurde, welche der Ansichten jeweils die besseren waren. Grün nannte Graves relativistisch, und die integrale Stufe bezeichnete er mit systemisch.

Was wir damit haben ist ein Verständnis, welches uns der Westen brachte, von vertikaler Entwicklung bis Orange und der dabei möglichen Schattendynamik. Von den kontemplativen, überwiegend östlichen Traditionen hingegen haben wir ein Verständnis horizontaler Erleuchtung und der Schattendynamik, die bei dieser Erleuchtung auftreten kann, mit den dazugehörigen Problemen und Fehlfunktionen. Vor etwa dreißig Jahren begannen beide Richtungen sich miteinander zu beschäftigen, und so haben wir heute etwas, was als die umfassendste Landkarte menschlicher Möglichkeiten bezeichnet werden kann, der integrale Rahmen mit Quadranten, Ebenen, Linien, Zuständen und Typen, als ein Minimum, und manchmal verwendet man zwei oder drei dieser Elemente, und manchmal auch alle. Es sind die verschiedenen Perspektiven, mit denen wir jetzt die Welt betrachten können, von Orange zu Grün

zu Türkis zu Indigo, dies sind alles unterschiedliche Perspektiven, und am weitesten davon entwickelt ist Indigo – , und das, was vom höchsten, dem nichtdualen Zustand aus gesehen wird, was das Hindurchgehen durch die grobstofflichen, subtilen und kausalen Bereiche umfasst. Wir haben also diese AQAL Landkarte, und selbstverständlich können andere Menschen andere Landkarten verfassen, und jedes Mal, wenn ich auf etwas stoße, was mehr Wahrheit enthält, übernehme ich das. Ich bin der vielleicht am wenigsten abwehrende Theoretiker, und das ist der Grund, warum ich bis zu Wilber V gekommen bin, wobei jeder der Schritte von I bis V eine Haupttransformation und eine Integration zusätzlicher Erkenntnisse bedeutet. Das findet man bei anderen Theoretikern nur selten. Oft wird nur eine Landkarte vorgestellt, die dann nicht mehr verändert wird. Ich mache das nicht so, und daher sind wir zu etwas gelangt, von dem ich glaube, dass es die umfassendste Landkarte ist, und wir machen sie umfassender, wenn wir auf etwas stoßen, was wir damit noch nicht abgedeckt haben.

Die Schattenelemente sind dasjenige, worüber wir in diesem Gespräch sprechen wollen, und dabei geht es um Folgendes: Im oberen linken Quadranten, was das grundlegende Bewusstsein hier und jetzt ist, das Innerliche des Individuums, können wir eine Einteilung treffen. Wenn man sich bis zu Orange entwickelt hat, dann ist man in der Lage seine eigene Innerlichkeit zu betrachten und unmittelbar zu fühlen, was man fühlt. Man kann gewissermaßen dabei einen Schritt zurücktreten und sich das objektiv anschauen. Das kann man auch im Hinblick auf andere Menschen machen, man kann über ihre Gefühle, ihr Denken, ihre Träume eine Aussage machen. Darüber hinaus kann man einen weiteren Schritt zurücktreten und kann Gruppen von Menschen beobachten, auf der Suche nach bestimmten Mustern. Tut man das über längere Zeiträume, z. B. Jahre, dann erkennt man Muster [dieser Gruppen von Menschen], und dies sind Muster, die diese Menschen selbst nicht erkennen können. Auf diese Weise kann man Entwicklung auf eine objektive Weise über längere Zeiträume verfolgen. Mit Phänomenologie alleine kann man diese Strukturstufen nicht erkennen, jedenfalls nicht in dieser Deutlichkeit. Doch diese Strukturen sind vorhanden, und man fühlt sie in jedem Fall, so wie man auch die unterschiedlichen Quadranten fühlt. Dies alles übt seinen Einfluss aus und färbt das eigene Wahrnehmen und Empfinden, unabhängig davon, ob man sich dessen bewusst ist oder nicht. Diese Strukturen können jedoch nur dann gut gesehen werden, wenn man einen Schritt zurücktritt, und Gruppen von Menschen über längere Zeiträume beobachtet, und Frage stellt und schaut, was passiert.

Diese evolutionären Studien nahmen ihren Anfang mit den deutschen Idealisten, die damit begannen evolutionäres Bewusstsein zu studieren, und damit meine ich speziell Fichte, Schelling und Hegel. Darwin und Wallace wendeten diese Ideen auf die Biologie an, und der erste große Entwicklungspsychologe war der Amerikaner James Mark Baldwin. Er beschrieb erstmals Bewusstseinsstrukturen. Gleichzeitig gibt es eine psychodynamische Tradition, die ebenso Inneres mit Abstand betrachtete, in dem Versuch herauszufinden, wo Pathologien ihren Ursprung haben. Vereinfachend können wir im Hinblick auf den oberen linken Quadranten sagen, dass man auf individuelle Innerlichkeit von innen und von außen schauen kann, und das kann man bei sich und bei anderen machen. Wenn man das direkt bei sich fühlt, sprechen wir von Zone 1, und die klassische Methodik dieser Zone ist Phänomenologie, oder Meditation und Kontemplation, Vipassana, eine unmittelbare Bewusstheit. Man nimmt Abstand, bleibt jedoch bei seinen unmittelbaren Gefühlen, und stellt keine

Theorie darüber auf oder zeichnet Landkarten davon. Das macht man in der Zone 2, und der klassische Ansatz dieser Zone ist der Strukturalismus. Man begann damit in Gruppen, doch wo diese Methodik wirklich verankert ist, ist bei Individuen. Individuen entwickeln sich durch Stufen hindurch, Kulturen jedoch generell nicht. Kulturen *können* sich in Stufen entfalten, weil die Individuen, die zu einer Kultur gehören, sich in Stufen entwickeln, doch in Kulturen können sich sehr merkwürdige Veränderungen ereignen [im Unterschied zu Individuen]. Stellen wir uns als ein Beispiel eine Kultur vor, die sich mit ihrem Bewusstseinschwerpunkt bei Rot befinden und über eine türkise Technologie (der untere rechte Quadrant) verfügt. Daraus können sich die verrücktesten Dinge ergeben. Dies alles lässt sich mit einer AQAL Landkarte verfolgen.

Soweit ein allgemeiner Überblick. Was wir jetzt genauer betrachten wollen, ist das, was im Verlauf von Entwicklung geschieht, wenn das „transzendiere und bewahre“ sich sowohl in vertikalen Bewusstseinsstrukturen [als auch in Bewusstseinszuständen] ereignet. Entwicklung geschieht sowohl im Hinblick auf Bewusstseinsstrukturen wie auch bei Bewusstseinszuständen.

Ken beschreibt den Zustandsweg als ein Erwachen in den Hauptzuständen des Seins. Dabei unterscheidet er zwischen dem Wachzustand und dem Wachsein oder Erwachen in den unterschiedlichen Hauptzuständen des Bewusstseins.

Vedanta und Vajrajana beispielsweise haben 5 Hauptzustände: den Wachzustand, was die Betrachtung von etwas Materiellem bedeutet. Dann den Traumzustand, zu dem man auch erwachen kann, was jedoch etwas anderes als das Wachbewusstsein ist. Das ist der Unterschied zwischen Wachheit allgemein [die sich auf alle Hauptzustände beziehen kann] und dem Wachzustand. Wachzustand bedeutet die Betrachtung von grobstofflich sensorimotorischer Materie, diesen Zustand sollte man besser als den „materiellen Zustand“ bezeichnen. Der Traumzustand tritt nicht nur auf, wenn man träumt, man kann auch beim Meditieren in subtile Zustände eintreten. Dann gibt es den formlosen Tiefschlaf, und auch darin kann man z. B. durch Meditation Zugang finden, die meisten meditativen Traditionen kennen eine Zustandstufe, wo man durch das Unmanifeste, die Leere, hindurchgeht. Die Durchdringung [Wachheit] dieser drei Hauptzustände [grobstofflich, subtil, kausal] ist die immer-gegenwärtige Gegenwärtigkeit, ein Bewusstsein, welches selbst kein Zustand ist, auch wenn es im Rahmen der Zustände aufgeführt wird, weil es zuerst wie ein Zustand erfahren wird. Das ist die immer-gegenwärtige Wachheit, *turyia*, *Atman*, der immer-gegenwärtige Zeuge. Dann gibt es noch einen fünften Zustand, *turyatita*, und darin wird erkannt, dass dieser reine leere Zeuge *eins* ist mit allen Formen, die erscheinen. Sie waren niemals davon getrennt, sie waren immer-schon nicht-dual. Nicht-dual meint dabei nicht-zwei, nicht-eins. Das Nicht-duale ist nicht etwas, das man philosophisch versteht, es ist das, was man hier und jetzt erfährt, als das *einfache Gefühl des Seins*. Es ist das allertiefste Ich Bin, welches eins ist mit den vorüberziehenden Wolken. Man befindet sich dabei nicht mehr auf der einen Seite seines Gesichtes und betrachtet die Welt da draußen, man *ist die Welt*. Dieser nicht-duale Zustand ist immer-gegenwärtig. Es wird jedoch nicht bemerkt, weil es grobstoffliche Objekte gibt, die erscheinen und eine Menge Lärm machen, Autos, Boote, Gewitter usw.; und es gibt eine Menge subtiler Objekte wie Gedanken, Gefühle, Lichterscheinungen – und es gibt eine Menge kausalen Raum, eine Menge Stille und Leere zwischen diesen Gedanken, und wenn man in sich hineinfühlt, ist Leere das, was man sieht, wenn man nach sich selbst schaut und nichts findet. Es

ist das, was man nicht sieht, wenn man nach sich schaut. All das, einschließlich der Leere, findet in diesem unermesslichen Behälter eines nicht-dualen Bewusstseins statt, hier und jetzt, Big Mind.

Beginnen tut man beim Wachzustand, dem materiellen Zustand, und dem Erwachen in diesem Zustand und Bereich. Von da aus dehnt sich die Bewusstheit der Wachheit weiter aus in den Traumzustand, und man beginnt luzide zu träumen. Danach kann sich die Bewusstheit weiter ausdehnen in den kausalen Zustand, und man erkennt die immer-gegenwärtige Leere als die Grundlage von allem, was erscheint. Das Selbst in den einzelnen Hauptzuständen bezeichne ich dabei (entsprechend den Traditionen) mit

- Ego (Wachzustand)
- Seele (Traumzustand)
- Selbst (kausal)
- Soheit (nichtdual)

Mit dem Wachstum durch die Strukturebenen des Bewusstseins, von Infrarot zu Magenta zu Rot zu Bernstein –kann man dann schon einen subtilen Bewusstseins-schwerpunkt haben, als ein Teenager, – daher bezeichnen wir die Selbstentwicklung mit zwei Begriffen. Der erste Begriff bezeichnet die Strukturstufe, auf der sich jemand befindet, z. B. Grün, und der zweite Begriff bezeichnet die Zustandsorientierung (zwischen beide Begriffe setzen wir ein „/“) ... Martin Luther Kings „I have a dream“ wäre ein Beispiel für eine subtile Orientierung, und Eckhart Tolle wäre ein Beispiel für eine kausale Orientierung, das immer gegenwärtige *Jetzt*. Oder jemand ist im Nichtdualen, und gibt *beiden* gleichermaßen Bedeutung – sowohl der unermesslichen und unqualifizierbaren Leere, als auch dem manifesten Relativen, und das wäre [in meiner Terminologie] die Soheit – also Ego-Seele-Selbst-Soheit.

In der Wilber-Combs Matrix befindet man sich dabei auf dem Zustandweg [von Ego zu Seele zu Selbst zu Soheit] als der horizontalen Achse, und der Strukturweg wäre die vertikale Achse. Man kann so verfolgen, wo man sich gerade in seinem Leben befindet. Ich war noch als Teenager weitgehend grobstofflich orientiert, bis ich aufwachte und erkannte, dass ich mehr wollte. Bei Orange und Grün machte ich (im Wilber-Combs Raster) eine horizontale Bewegung hin zu einem subtilen Bewusstseins-schwerpunkt. Weil die kognitive Entwicklung dem Bewusstseins-schwerpunkt meist um zwei Stufen voraus ist, kann ich beginnen mich von Grün zu Petrol zu entwickeln. Vielleicht bin ich dann Petrol/Seele. Vielleicht beginne ich dann mit einer meditativen Praxis, um nicht nur das zu integrieren, was ich sehe, sondern wo ich das gesamte bekannte Universum transzendieren und loslassen kann, um den letztendlichen Grund allen Seins zu erfahren, der selbst nichtqualifizierbar ist, einschließlich dieser Beschreibung. Doch er kann als eine unendliche Freiheit gefühlt werden, die in gewisser Weise hinter jedem Augenblick steht. Der Zeuge sieht immer noch alles „vor sich“. Beim Verbleiben im Zeugenbewusstsein erscheinen die Dinge nach wie vor „vor einem“. Doch im Nicht-dualen erscheinen die Dinge gewissermaßen *in einem*. Gedanken ziehen durch den Geist, und Wolken ziehen man Himmel vorbei, und man ist dieses Bewusstsein, in dem das erscheint, und nicht ein einzelnes Objekt dieses Bewusstseins. Man kann so sein horizontales und sein vertikales Bewusstsein verfolgen.



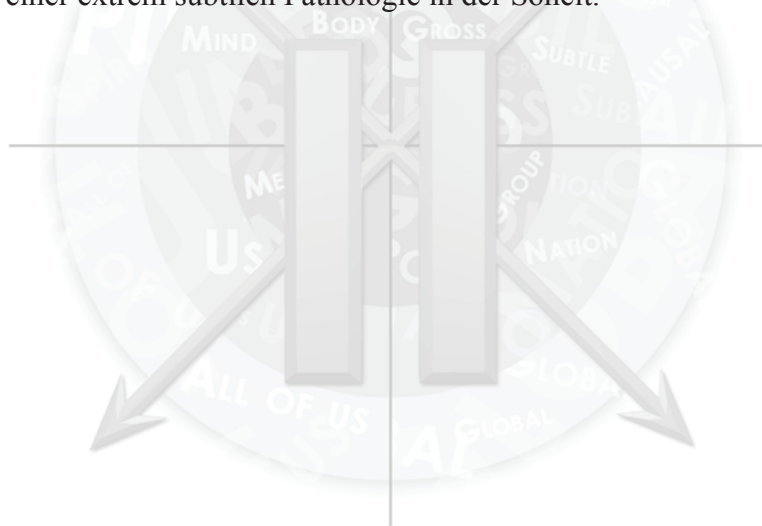
Im Rahmen des Wilber-Combs Rasters sind sowohl die Strukturstufen als auch die Zustandsstufen Bewusstseinschwerpunkte. Das letztendliche Ziel besteht natürlich darin, beim Supermind [der höchsten Strukturstufe] und beim Nichtdualen [der höchsten Zustandsstufe] zu sein. Doch wo immer man gerade steht, das ist der Ausgangspunkt, und man kann eine Praxis ausüben, um das zu vertiefen und sich weiterzuentwickeln.

Was wir jetzt auch [differenzierter] betrachten können sind die Fehlfunktionen, die sich im Verlaufe des Entwicklungsprozesses auf jeder Stufe [sowohl Zustands- als auch Strukturstufen] ereignen können. Bei den Übergängen von einer *Strukturstufe* zur nächsten sprechen wir von *Entwicklungsdrehpunkten*. Diese Drehpunkte beginnen als ein Verschmolzensein mit der augenblicklichen Identifikation mit einer Bewusstseinsstufe, von der man sich dann differenziert, um diese dann von einer nächsthöheren Ebene aus zu integrieren. Dabei kann bei jeder dieser drei Unterphasen [Fixierung, Differenzierung, Integration] etwas schief gehen. Bleibt man mit einer Struktur verschmolzen, dann resultiert daraus eine Anhaftung und Fixierung. Ein Teil des Bewusstseins wird als eine Subpersönlichkeit und Anhaftung abgespalten, während ein anderer Teil sich weiterentwickelt. Der abgespaltene Teil erscheint einem dann als ein „Anderes“ oder „Anderer“. Der emotionale Inhalt bleibt dabei meist erhalten. Wenn man Ärger oder Zorn projiziert, dann kann dabei das Gefühl auftreten, dass die gesamte Welt zornig und kritisch gegenüber einem ist. Doch man selbst fühlt diesen Zorn nicht, weil man ihn unterdrückt hat, man fühlt vielleicht Trauer oder Zurückweisung oder Selbstkritik usw. Die Kontaktaufnahme mit der Trauer reicht daher nicht, weil man damit nicht an den Schatten herankommt. Es geht darum, durch das Studium dieser Dinge zu lernen, wie man etwas, was man nicht fühlt, richtig interpretiert. Dazu reicht Phänomenologie nicht aus. Man fühlt nicht, was geschah, als man sechs Monate alt war. Man braucht also ein Verständnis der psychodynamischen Theorie und interpretierende Methodiken, die nach diesen Dingen Ausschau halten, z. B.: „Ich sehe da draußen ein Monster und fühle dabei etwas. Doch es geht nicht so sehr darum, mit meinem Gefühl dabei in Kontakt zu kommen, sondern mit dem Monster!“ Wenn man das macht, stößt man sehr oft auf einen Schattenanteil, und die Emotion dabei verändert sich oft um 180° Grad. Doch das erreicht man nicht durch Phänomenologie [das Betrachten der eigenen Gefühle]. Unterdrückung ist Unterdrückung, und sie funktioniert!

Das ist einer der Wege, wie man den Osten und den Westen zusammenbringen kann. Man kann über die horizontale Achse des Wilber-Combs Rasters „Osten“ schreiben, und über die vertikale Achse „Westen“ ... Wir können jetzt beides zusammenfügen [westliche vertikale Entwicklungsstrukturen und östliche horizontale Entwicklungszustände], und die Schattenelemente, die dabei auftreten können, wie sie von beiden entdeckt wurden. Bei den Entwicklungsstrukturen, bei denen jeweils etwas schief gehen kann, spreche ich von *Drehpunkten* [fulcrums], und bei den Zustandsstufen [bei denen jeweils auch etwas schiefgehen kann] spreche ich von *Wechselpunkten* [switchpoints]. Wenn man sich also von einer überwiegend grobstofflichen materiellen Orientierung hin zu einer mehr innerlichen Orientierung hin bewegt, zu Träumen, Visionen, und auch mentalen Ereignissen und Gefühlen, dann gibt es ein ganzes Spektrum subtiler Stufen. Im Vedanta gibt es beispielsweise fünf Hüllen, und drei dieser fünf Hüllen werden vom subtilen Körper „getragen“ (pranamayakosha: Gefühle, Sex, Bioenergie; manomayakosha: der Geist, von Rot bis etwa Grün; vijnanamayakosha, der höhere Geist, Petrol und Türkis). Der subtile Bereich enthält

eine Reihe von Strukturen und Gradunterscheidungen, welche die Traditionen mit Begriffen wie ätherisch, astral und psychisch bezeichnen. Der kausale Körper hingegen „trägt“ die formlosen Zustände.

Bei allen diesen Bewusstseinsverschiebungen und Orientierungsveränderungen kann etwas schiefgehen. Der Wechsellpunkt vom Grobstofflichen zum Subtilen beispielsweise ist ein sehr tiefgreifender Wechsellpunkt. Viele Menschen bleiben an ihrem grobstofflichen Verlangen hängen, speziell im ersten oder zweiten Chakra. Eine ebenso tiefgreifende Transformation ist die vom Subtilen zum Kausalen. Es ist ein Sterben der Seele, etwas sehr Einschneidendes, von der Identifikation mit der Seele, die sehr verbunden ist mit höheren manifesten Formen und Lichterfahrungen und Zuständen von Seligkeit, hin zu einer unermesslichen Öffnung und Leere. Das wird üblicherweise als „dunkle Nacht“ bezeichnet, auch wenn es bei jedem der Wechsellpunkte eine „dunkle Nacht“ gibt. Dann gibt es noch eine weitere ebenso tiefgreifende Transformation, die von der [buddhistischen] theravada Tradition nicht entdeckt wurde – Gautamo Buddha war zu dieser Transformation nicht erwacht. Diese Transformation wurde erst später entdeckt von Nagarjuna und dem mahayana [Buddhismus], und das ist die nicht-duale Transformation, in welcher Leere (Nirvana) und Samsara nicht-zwei sind. Das Ziel dabei ist nicht (mehr) aus Samsara herauszukommen und ins Nirvana zu kommen. Das dachte die theravada Tradition, nach ihrem großen Durchbruch von Subtilen zum Kausalen. Sie glaubte, dass das Kausale der Endpunkt sei. Doch seit Plotin und Nagarjuna weiß man, dass es noch einen weiteren Hautzustand gibt und man dabei die Leere loslassen und wieder sterben muss, weil sie eine feine Grenze darstellt zwischen Leere und Form. Wenn man das tut, findet man das Nicht-duale. Die gesamte Mahayana und Vajrajana Tradition wurde um diesen Zustand herum errichtet. Es gibt also noch einen weiteren Wechsellpunkt. Wir gelangen so zu einer möglichen Pathologie im Ego, in der Seele, im Selbst und einer extrem subtilen Pathologie in der Soheit.



# I) Die Horizonte Gottes – eine Buchbesprechung

Michael Habecker



## Die inneren Spielregeln religiöser Welten – ein neuer Weg zu mehr Bewusstheit, Toleranz und Mitgefühl für spirituelle Sucher

Stellen Sie sich vor, Sie beobachten ein Spiel oder nehmen daran teil, ohne dessen Regeln zu kennen. Vielleicht kommen Sie gar nicht auf die Idee, dass dieses Spiel nach Regeln abläuft. In diesem Spiel ereignen sich laufend alle möglichen Dinge. Schönes geschieht genauso wie Schreckliches, private Veränderungen genauso wie gesellschaftliche Umbrüche.

Dieses Spiel heißt Religion oder Spiritualität. Einer der Hauptcharaktere darin ist Gott oder eine Gottheit (mit unterschiedlichen Namen), und Milliarden von Menschen spielen darin unterschiedlichste Haupt- und Nebenrollen – tragische, heroische und manchmal auch komische Rollen. Das Spiel läuft schon sehr lange, ein Ende ist nicht abzusehen. Schrecklichster Terror geschieht darin genauso wie grenzenloses Erbarmen und Mitgefühl. Heilige Kriege werden geführt, und ganze Völker durch die einigende Kraft eines Glaubens befriedet. Manche Menschen finden darin ihre höchste Erfüllung und erleben etwas, was sie Erleuchtung oder Erlösung nennen. Andere halten das Spiel für historisch und überholt, ja sogar für gefährlich. Einzelne Gründergestalten haben Bewegungen (Religionen) in Gang gesetzt, die das Denken der meisten Menschen auf diesem Planeten auf die eine oder andere Weise seit Jahrhunderten beeinflussen und die das Antlitz unserer Erde auf unabsehbare Zeit prägen.

## Die verborgenen Strukturen der Religionen entdecken

Was geht hier vor? Warum haben Religion und Gott schon seit Jahrtausenden Konjunktur, und warum geschehen im Namen von Religion und Gott sowohl großer Segen als auch schreckliches Übel? Dieser Frage – buchstäblich – auf den Grund zu ge-

hen ist eines der Anliegen des Buches *Gott 9.0*. Von all den möglichen Lösungswegen zur Beantwortung der Frage wählen die Autoren als einen Schwerpunkt den des Strukturalismus. Strukturalismus? Das klingt nicht gerade aufregend. Ausgangspunkt ist die bahnbrechende und wissenschaftshistorisch gesehen noch relativ junge Entdeckung, dass das menschliche Bewusstsein nicht nur Inhalte hat (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Visionen usw.), sondern auch Strukturen, Muster und Dynamiken, die im Hintergrund verborgen und unbewusst unser Denken und Fühlen, Handeln und Unterlassen ununterbrochen steuern, wie ein unsichtbares psychisches Betriebssystem. Dies sind die individuellen und kollektiven Spielregeln, nach denen wir leben und agieren, auch im Hinblick auf unsere Religiosität. Die Kenntnis dieser Spielregeln, so die Überzeugung der Autoren, ist essentiell für das Verstehen von Gott und Religion. Anderenfalls bleiben wir an den Phänomenen und Erscheinungen hängen, sind davon fasziniert oder abgestoßen, entsetzt oder beglückt. Aber wir verstehen nicht wirklich, warum Menschen – einschließlich uns selbst – die Dinge tun, die sie tun.

Was kann man sich darunter vorstellen? Zwei Menschen betrachten ein Glas mit Wasser. Die eine sagt, „das Glas ist halbvoll“, der andere sagt, „das Glas ist halbleer“. Ein Bewusstseinsphänomen, zwei unterschiedliche, ja gegensätzliche Erfahrungen. Die eine davon ist optimistisch strukturiert, die andere pessimistisch. Der Punkt dabei ist, dass die Erfahrung selbst mir diese Strukturinformationen über meine Psyche (optimistisch oder pessimistisch) nicht gibt, sie müssen aus Aussagen und Verhalten abgeleitet werden, und darum geht es im Strukturalismus. Ein weiterer wesentlicher Aspekt dabei ist, dass diese Strukturen, die auch Charakterstrukturen sind, nicht vom Himmel gefallen (oder aus der Hölle entlehnt) wurden, sondern sie haben sich – wie wir selbst auch – entwickelt. Sie sind (und wenn man möchte, kann man an diesem Punkt das Thema Reinkarnation ins Spiel bringen), ein Ergebnis unserer persönlichen Geschichte, unseres Lebensweges und unserer Sozialisation.

### Die eigene Mitgeföhlpraxis weiterentwickeln

Die Autoren stellen in *GOTT 9.0* nach einföhrenden Worten die Grundkonzeption von Stufen (oder Strukturen) des Bewusstseins vor und laden zu einem Selbsttest ein. Danach, und das ist das Herzstück des Buches, wird das auf Clare Graves zurückgehende (wertorientierte) Entwicklungsmodell „Spiral Dynamics“ eingeföhrt. Dessen 9 Stufen (daher der Titel *GOTT 9.0*) werden im Hinblick auf das Thema Gott und Religion einer eingehenden Betrachtung unterzogen und farblich markiert. Dabei, und das ist ein großer Wert des Buches, bleiben die Autoren nicht bei äußerlichen Beschreibungen stehen. Sie geben durch ausführliche Zitate und Schilderungen einen lebendigen Eindruck davon, wie sich das (nicht nur religiöse) Leben auf den Stufen jeweils „von innen“ anfühlt, und zwar immer aus der Sicht derjenigen, die mit der Perspektive dieser Bewusstseinsstufe identifiziert sind und sie darum noch nicht aus der Distanz reflektieren können. Die LeserInnen sind eingeladen, selbst einzutauchen in die Lebenswelten jeder Ebene, um von dort einfühlend die Welt zu sehen, wie sie für Millionen von Menschen erscheint, auch im Hinblick auf deren Religiosität. Diese Mitgeföhlpraxis lädt dazu ein, liebevoll auf den Weg unserer individuellen und kollektiven Entwicklung zu schauen, sowohl nach vorne als nach hinten. Das ist eine

der Voraussetzungen, um für andere Verständnis zu entwickeln und einengende Verabsolutierungen und Dogmenbildung zu überwinden.

Dabei wird deutlich, dass jede der Stufen ihre eigene Größe und Bedeutung auf dem Entwicklungsweg hat, aber auch ihre Grenzen, Horizonte und Einschränkungen. Man erkennt auch, dass jede höhere Stufe zusätzliche Perspektiven einnehmen und auch mehr Mitgefühl und Fürsorge entwickeln kann. Damit ist sie umfassender als ihre Vorgängerstufen. Ebenso deutlich werden die Licht- und Schattenseiten jeder der Entwicklungsstufen, die auch der Religiosität jeder Ebene ihre eigene Prägung geben. Das Feld reicht von einer gesunden Ich-Durchsetzung bis zu religiös motiviertem Terror (ROT); von einem gesunden Wir-Gemeinschaftsgefühl bis zu einem dogmatischen und alleinseligmachenden Absolutismus (BLAU); von einem ernsthaften Interesse an einer wissenschaftlichen Untersuchung religiöser Erfahrungen bis hin zu einer Leugnung und Difamierung jeglicher Innerlichkeit und deren Beschreibungen (ORANGE); sowie von einem gesunden Religionspluralismus bis hin zu einer Beliebigkeit und Ignoranz gegenüber hierarchischen Werteunterscheidungen (GRÜN).

### Die mystischen Tiefendimensionen ausloten

Was in der öffentlichen Wahrnehmung überwiegend als ein horizontales Neben- und Gegeneinander der Religionen erlebt wird, bekommt durch die plastischen Schilderungen der Autoren eine vertikale Tiefendimension, bei der vor allem die enormen Ebenen- und Spannungsunterschiede *innerhalb* jeder der Religionen, mit dem Schwerpunkt Christentum, herausgearbeitet werden. Zitate und Beispiele aus der Bibel, sowie die Betrachtung des individuellen wie auch des kollektiven Erlebens und Handelns runden das Bild jeder der Stufen zusätzlich ab. Das Panorama, das sich auf dem Weg von Gott 1.0 zu Gott 9.0 aufbaut, ist atemberaubend. Es umfasst die gesamte Menschheitsentwicklung, und erstreckt sich weit in eine mögliche Zukunft, und es macht sowohl die Chancen wie auch die Risiken von Entwicklung deutlich. Um diese wahrnehmen und bewältigen zu können, ist eine Beschäftigung mit den geschilderten inneren Entwicklungsaspekten von Gott und Religion unverzichtbar.

Doch Entwicklung ist nicht alles, und daher widmen sich die Autoren im letzten Drittel des Buches, und auf den Spuren einer „integralen Spiritualität“, wie sie der amerikanische Autor Ken Wilber im gleichnamigen Buch formuliert hat, anderen bedeutenden Aspekten von Gott und Religion. Dabei differenzieren sie das Thema Entwicklung durch die Beschreibung unterschiedlicher „Linien“ oder Kompetenzen weiter aus, und beschäftigen sich auch mit der Bedeutung von Bewusstseinszuständen als dem klassischen kontemplativen Weg. Eine der ganz großen Leistungen von Ken Wilber ist die Unterscheidung zwischen kontemplativen Bewusstseinszuständen, die einen Großteil des mystischen Menschheitserbes ausmachen und Entwicklungsstrukturen, wie sie im ersten Teil von *GOTT 9.0* beschrieben werden. Wilbers Leistung wird im zweiten Teil von *GOTT 9.0* gewürdigt und anschaulich erläutert.

Zum Schluss weisen die Autoren auf die bedeutende Rolle hin, welche die Religionen vor dem Hintergrund der Kenntnis ihres eigenen Entwicklungsweges in unserer heutigen Welt spielen könnten.

### Wesentliche Grundlagenarbeit

Das Buch *GOTT 9.0* gibt in dieser Form erstmals eine sorgfältige und ausführliche Betrachtung des Themas Gott und Religion vor dem Hintergrund eines Entwicklungsmodells, und leistet damit eine wesentliche Grundlagenarbeit im Hinblick auf alle Diskussionen zu diesem Thema. Sobald man die Entwicklungsstufen erfasst hat, kann man das übliche Aneinander-Vorbeireden der unterschiedlichen Wahrnehmungshorizonte hinter sich lassen. Man gewinnt ein Verständnis für die ganze Spirale der Entwicklung und damit auch von Religiosität in all ihren Formen. Dies ist jedoch nicht gleichzusetzen mit einer naiven Toleranz für alles. Die Entwicklungsspirale drückt nicht nur Vielfalt aus, sondern zeigt, wie Stufe für Stufe die Qualitäten von Mitgefühl und Fürsorge zunehmen.

Damit eröffnet das Buch auch neue Möglichkeiten für die weltweite Ökumene. Ökumene wie sie bisher verstanden wird, orientiert sich vor allem an Glaubenssätzen und äußerlichen Formen, Erscheinungen und Ritualen von Religiosität. Da diese alle unterschiedlich sind, ist eine Integration kaum möglich. Was bestenfalls erreicht werden kann, ist eine friedliche Koexistenz. Doch mit einem Verständnis kulturübergreifender und sich in der Zeit entfaltenden Entwicklungsstrukturen kann erstmals das Projekt einer wirklichen Ökumene in Angriff genommen werden. Sie erst kann hinter all die unterschiedlichen Ausdrucksformen schauen und gleiche oder ähnliche Grundstrukturen in allen Religionen erkennen. Ethnozentrischer Fundamentalismus, als ein nur auf die Personen einer Gemeinschaft begrenzter –ismus, gehört nicht zu einer Religion allein. Ebenso wenig findet sich weltzentrisches Erbarmen, welches alle Menschen unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Hautfarbe oder Rasse umfasst und berücksichtigt, nur in einer Religion. Beide Verhaltensweisen sind Merkmale von unterschiedlicher Entwicklung in allen Kulturen, auch wenn sie verschieden gelebt werden, und können so auch kulturübergreifend erkannt, zurückgelassen bzw. angestrebt werden. Ob die Religionen diesen Weg zu einem *GOTT 9.0* gehen werden, als *einem* Entwicklungsweg mit unterschiedlichen Wegen, bleibt abzuwarten. Doch das Wissen darüber und die damit verbunden Chancen liegen mittlerweile unübersehbar auf dem Tisch, auch in der Form des hier besprochenen und wärmstens empfohlenen Buches.