

integral informiert

Online-Journal des Integralen Forums
für die integrale Lerngemeinschaft

Inhalt:

Einleitung der Redaktion	S. 3
A) Was ist AQAL?	S. 4
B) Advanced Integral Besprechung (Teil I)	S. 7
Michael Habecker	
C) Ruediger Dahlke - Das Schattenprinzip	S. 19
Eine Buchbesprechung von Michael Habecker	
D) Wilber und Dahlke – ein Treffen in der Mitte	S. 28
Carsten Börger	
E) Das Fühlen des Eros	S. 32
Ken Wilber	
F) Perspektiven, Absolutismen und Zeitgeist	S. 38
Michael Habecker	



Intention:

Das Online Journal des *Integralen Forums* hat die Absicht, über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen der Arbeit Ken Wilbers und des Integralen Institutes (I-I) deutschsprachig zu berichten. Die Kenntnis der aktuellen Entwicklungen ist die Grundvoraussetzung für ein Verständnis und - daraus folgend - für Anwendungen, Diskussionen und Kritik an dieser Arbeit. Ken Wilber und das I-I sind über unsere Aktivitäten informiert, wir weisen jedoch darauf hin, dass dieses Journal kein vom I-I „autorisiertes“ Journal ist. Wir weisen außerdem darauf hin, dass die Inhalte dieses Journals nur zum persönlichen Gebrauch bestimmt sind.

Impressum:

Herausgeber: www.integralesforum.org

in Kooperation mit der Integralen Initiative Frankfurt e. V. (IIF)

Verantwortlich: INTEGRALES FORUM e.V., Spremberger Str. 1, 12047 Berlin

ISBN : 978-3-933052-20-9

Erscheinen: 6x jährlich (etwa 50 Seiten)

Bezug: über Online-Abo, Bestellungen über www.integralesforum.org

Preis: Das Abo des Online Journals kostet 40 € jährlich und geht einher mit einem Zugang für das Content-Portal „Integrales Leben“ auf www.integralesforum.org.

Es wird per Email an die Empfänger verschickt.

Alte Ausgaben stehen online im Archiv zur Verfügung.

Mehr Informationen unter www.integralesforum.org

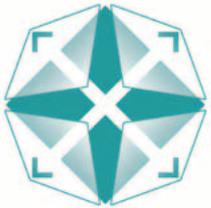
Redaktion und Lektorat: Michael Habecker, Sonja Student, Dennis Wittrock
Bereich Business, Coaching, Persönlichkeitsentwicklung: Rolf Lutterbeck

Übersetzung: Michael Habecker

Layout: Jürgen Schröter (Ausführung: Uwe Schramm)

Email: oj@integralesforum.org

Einführung



Integrales Leben

Einleitung der Redaktion

Wir beginnen die redaktionelle Einleitung mit einem Hinweis in eigener Sache: Nach dem kürzlich erfolgten Relaunch der IF Seite ist nun alles unter einem Dach: der Verein (Integrales Forum e. V.), die deutschsprachigen Inhalte (Integrales Leben), das integral informierte Seminarangebot (Die Integrale Akademie) und die Stiftung (European Integral Academy). Damit ist auch das Online Journal voll in die Medienlandschaft des IF integriert. Was als ein Magazin für einen Kreis interessierter AbonnentInnen begann, wird nun auch an die Premiummitglieder des IF und an die AbonnentInnen des Portals „Integrales Leben“ (IL) alle zwei Monate versandt. Die Ursprungintention des OJ bleibt erhalten, und zwar integral informierte Inhalte „aus erster Hand“ für den deutschsprachigen Raum zu erschließen und interessierten LeserInnen aktuell vorzustellen. Mit der Einrichtung unseres Portals „Integrales Leben“ besteht nun auch die Möglichkeit, die Inhalte des OJ zeitversetzt ins IL-Archiv zu übertragen, um sie dort permanent präsentieren zu können. Damit steht allen integral Interessierten das zurzeit umfassendste Archiv im deutschsprachigen Raum zur Verfügung – nach Fachbereichen und Themen sortiert. Dass wir zu all dem jetzt in der Lage sind, verdanken wir auch Ihnen, unseren AbonnentInnen.

Zur aktuellen Ausgabe: Wir beginnen diese Ausgabe mit einem Beitrag aus dem Kurs 01 *Essential Integral* zum Thema AQAL. Daran anschließend folgt der erste Teil einer Besprechung des Kurses 02 *Advanced Integral*. Es folgen zwei Beiträge zu *Ruediger Dahlke*, einem der bekanntesten und erfolgreichsten Vertreter einer ganzheitlichen Weltsicht im deutschsprachigen Raum, mit z. T. unterschiedlichen Perspektiven. Danach folgt ein Text von Wilber zum Thema *Liebe*, als ein weiterer Beitrag seiner „Liebesoffensive“. (Siehe hierzu auch die Beiträge „Liebe und Evolution“ und „Integrale Liebe“ im Online Journal Nr. 25). Abschließend dann noch ein Beitrag zum Thema *Perspektiven, Absolutismen und Zeitgeist*.

Die Redaktion

A) Was ist AQAL?



[aus: Essential Integral, einem DVD Lernprogramm von coreintegral.com. Informationen unter <https://www.coreintegral.com/programs/courses>]

Fünf Elemente von Ihnen und der Welt

Dieser Kurs [Essential Integral] behandelt eine spezielle Version verschiedener integraler und integrativer Ansätze. Die Bezeichnung dieser Version ist AQAL. AQAL ist eine Abkürzung, die für „alle Quadranten, alle Ebenen“ steht, was wiederum eine Kurzversion ist von

- alle Quadranten
- alle Ebenen
- alle Linien
- alle Zustände
- alle Typen

Dies sind die fünf nicht aufeinander reduzierbaren Elemente oder Dimensionen des Kosmos. Es sind die fünf Faktoren oder Schlüsselemente, über die wir im Abschnitt „Integrale Vision“ schon gesprochen haben. Jedes Element ist auch ein Aspekt von Ihnen. Sie können lernen zu erkennen, wie diese Elemente ein Teil Ihres Wesens sind, jetzt und in jedem Augenblick. Alles, was nun in diesem Kurs folgt, beschäftigt sich mit der ausführlichen Erläuterung dieser fünf Elemente.

Doch vorher werfen wir einen Blick auf AQAL aus einer holistischen Perspektive. Auf eine Weise ist AQAL eine Landkarte oder eine Reihe von Landkarten, die nicht nur Ihre eigene Komplexität beschreibt, sondern auch die Komplexität und die Feinheiten der Welt, in der Sie leben. Diese Landkarten beschreiben das Territorium dessen, was Sie sind und was Sie werden können. So wie man sich auch nicht ohne eine Landkarte in unbekanntes Gelände begibt, um es zu erforschen, so ist man auch gut beraten die bestmögliche Landkarte zur Hand zu nehmen, wenn es um das eigene Wachstum und die eigene Entwicklung geht. AQAL ist die offizielle Bezeichnung für diesen speziellen integralen Ansatz, doch damit verbunden ist eine Vielschichtigkeit von Bedeutungen. AQAL spricht zu unterschiedlichen Menschen auf unterschiedliche Weisen, und jede Weise betont einen anderen Aspekt von AQAL und würdigt damit eine einzigartige Perspektive, durch welche AQAL betrachtet werden kann.

Perspektiven auf AQAL

In Abhängigkeit davon, wer Sie sind, wie Sie lernen und wie Sie die Welt wahrnehmen und verstehen, bedeutet AQAL etwas jeweils anderes. Wir bezeichnen AQAL als eine Landkarte, doch es gibt mindesten sieben andere Möglichkeiten der Betrachtung oder des Verstehen dessen, was AQAL ausmacht. Sie alle sind wichtig, und keine dieser Betrachtungsweisen ist richtiger als die anderen. Durch das Anklicken aller Aspekte können Sie herausfinden, welcher davon Sie am meisten anspricht. Achten Sie dabei auch darauf, welche Vorstellungen für Sie dabei nicht passen.

Es gibt mindestens acht Perspektiven auf AQAL: Jede davon hebt einen wichtigen Aspekt von dem hervor, was AQAL in Wirklichkeit ist ...

Theorie: AQAL ist eine Theorie, weil es eine Erklärung dafür liefert, wie die meisten der über die Zeit erprobten Methodologien und die Daten, die durch sie erhoben werden, zusammenpassen. AQAL als eine Theorie gibt einem damit die Möglichkeit, beispielsweise das Phänomen der globalen Erderwärmung zu verstehen, unter Zuhilfenahme der Methodiken der empirischen Naturwissenschaften, der Bewusstseinsstufen, der Sozial- und Systemwissenschaften und der kulturellen Anthropologie.

Praxis: AQAL ist eine Praxis, weil AQAL Injunktionen oder spezifische Vorgehensweisen anbietet, die zu mehr Umfassendheit führen. Es handelt sich dabei jedoch nicht nur um Theorie über mehr Umfassendheit oder Ganzheit. Als eine Praxis ist AQAL eine Anleitung, wie unterschiedliche und wesentliche Handlungen und Maßnahmen gleichzeitig zum Einsatz kommen können: für Anwendungen wie die Bewältigung persönlicher oder beruflicher Herausforderungen, die Suche nach einer neuen Arbeit, oder die Entwicklung einer Praxis für die Erweiterung der eigenen physischen oder spirituellen Möglichkeiten.

Landkarte: AQAL ist eine Landkarte, weil AQAL aus Symbolen und Abstraktionen besteht, die auf eine einfache Weise die Komplexität der realen Welt repräsentieren. AQAL ist auch eine Landkarte, weil sie dazu verwendet wird, sich im Territorium des eigenen Lebens und der eigenen Erfahrungen zurechtzufinden, z. B. im Hinblick auf persönliche oder berufliche Herausforderungen.

Rahmenwerk: AQAL ist ein Rahmenwerk, weil es einen Rahmen und Raum zur Verfügung stellt, wo sowohl die eigenen Aktivitäten, Überzeugungen und Werte sowie die Aktivitäten, Überzeugungen und Werte anderer Menschen in einen Gesamtzusammenhang gestellt werden können. AQAL erlaubt nicht nur dies auf eine klare und zusammenhängende Weise zu tun, sondern es ist auch ein Platz, wo alles, was einem begegnet, verständlich gemacht werden kann.

Matrix: AQAL ist eine Matrix, weil AQAL die fünf wichtigsten Elemente – Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen – vereinigt, entstanden aus den Weisheitstraditionen der Welt. Diese Vereinigung ist eine ordnende Matrix, die einen Raum von Möglichkeiten darstellt, aus dem heraus sich Wirklichkeit manifestiert und erklärt werden kann.

Nexus: AQAL ist ein Nexus, der Ihre Verbundenheit mit anderen hervorhebt und es Ihnen erlaubt diese Verbindungen auf eine authentischere und tiefere Weise zu erleben. Die Elemente von AQAL erscheinen in Ihnen und in jedem anderen Menschen, der (die) Ihnen begegnet. Durch die Erkennung dieser Elemente können Sie andere so sehen wie

diese wirklich sind – sowohl wundervoll als auch ziemlich verkorkst, so wie wir alle eben sind.

Perspektiven: AQAL besteht aus einer Reihe von Perspektiven, weil AQAL die Perspektiven oder „Linsen“ einer ersten, zweiten und dritten Person zusammenbringt, Perspektiven, durch die hindurch Sie Ihr Leben und die Welt auf eine holistischere Weise betrachten und erfahren können.

Katalysator: AQAL ist ein Katalysator, der Ihren Körper-Geist „psychoaktiv durchscannt“, und alles an Potenzialen, was noch unerkannt, ungenutzt oder unberücksichtigt ist, „erhellte“ und aktiviert. AQAL als ein Katalysator meldet sich, wenn Sie wesentliche Aspekte Ihrer eigenen Erfahrungen unberücksichtigt lassen – oder wenn Sie vergessen die Bedeutung von Quadranten, Ebenen, Linien, Zuständen oder Typen zu würdigen.

Wir behaupten nicht, dass AQAL all diese Aspekte hat, um jemanden damit zu beeindrucken. Wenn wir uns mit AQAL im Folgenden konkret beschäftigen, dann wird deutlich werden, dass alle diese Perspektiven nicht nur ihre Gültigkeit haben, sondern dass sie auf jeweils bedeutende Dimensionen unserer Arbeit hinweisen.

Als eine Reflektion möchten wir Ihnen folgende Fragen anbieten: Welche dieser Perspektiven spricht Sie jetzt am meisten an? Warum, denken Sie, ist das so? Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, und schreiben Sie dazu drei oder vier Sätze in Ihr Notizbuch. Gehen Sie diesen Eintrag im Kursverlauf immer wieder durch, und prüfen Sie, ob sich etwas für Sie geändert hat und ob die unterschiedlichen Perspektiven klarer geworden sind. Machen Sie sich auch bewusst, zu welchen der Perspektiven Sie mehr oder weniger Resonanz haben...



B) Advanced Integral Besprechung (Teil 1)



[Informationen zum Kurs unter: <https://www.coreintegral.com/programs/courses>]

Ich bin nicht sicher, ob diese Rückmeldung hilft, doch dieser Kurs ist wirklich anspruchsvoll. Ich habe 20 Jahre gebraucht um das meiste davon zu lernen.

Ken Wilber, bezogen auf den Kurs *Advanced Integral*

Endlich ist er da, der Kurs *Advanced Integral*. Es ist der zweite Kurs einer dreiteiligen Reihe. Der erste Kurs, *Essential Integral*, veröffentlicht 2009 als eine DVD Reihe, ist eine ausführliche Einführung in die integrale Theorie und Praxis. Der dritte Kurs, dessen Veröffentlichung für Ende 2011 angekündigt wird, wird sich mit Anwendungen beschäftigen. Der zweite, nun vorliegende Kurs ist ein Aufbaukurs, der, so die Versprechung, „unveröffentlichte Arbeiten, Entwürfe und neue, bisher noch nicht diskutierte Themen“ zum Inhalt hat. Dieser Kurs ist als Download und als DVD Reihe erhältlich. Nachdem in den letzten Jahren die integrale Theorie und Praxis eine enorme Verbreiterung (und Verbreitung) erlebt hat, und vor dem Hintergrund der Ankündigung mehrerer Buchprojekte „in Arbeit“ durch Ken Wilber, verspricht *Advanced Integral* eine Darstellung des aktuellsten Standes der integralen Theorie.

Im Folgenden soll der Versuch unternommen werden, die Kursinhalte im Überblick wiederzugeben, um einen Eindruck zu vermitteln, worum es dabei geht.

Lektion 1: Einführung

Am Beginn des Kurses steht das Versprechen einer „second simplicity“. Diese bedeutet einen Lernweg, der von einem einfachen Erstverständnis über die Erschließung der vollen Komplexität einer Thematik zu einer neuen Einfachheit führt. Diese neue Einfachheit hat jedoch im Unterschied zur ersten Einfachheit die Komplexität integriert und geht über sie hinaus. Man muss durch die Komplexität hindurch, um zur erneuten Einfachheit zu gelangen. Aus Wissen wird so Weisheit.

Sowohl Kurs 01 als auch Kurs 02 dienen als Basis für die Anwendungen in Kurs 03. Das Verständnis der Inhalte von Kurs 01 ist wiederum eine Voraussetzung für das Verstehen von Kurs 02. Der Kursteilnehmer wird gleich zu Beginn in Form einer introspektiven Selbstreflexion dazu eingeladen, sich seiner eigenen Motive und Erwartungen bezüglich des Kurses bewusst zu werden und sich zu fragen, was er oder sie mit dem Kurs machen möchte, und ob er oder sie das Gelernte in den Dienst des eigenen Lebens und den Dienst für andere stellen möchte.

Nach dieser Einführung bietet die Einführungslektion die Möglichkeit zwischen Themenbereichen zu wählen, die hintereinander besprochen werden: ein *Theoriepfad*, ein *Kursüberblick* und eine *Untersuchung der eigenen Lernziele*.

Theoriepfad

Schon in dieser Einführungslektion geht es gleich zur (theoretischen) Sache. Die Erörterung des Theoriepfades beginnt mit einer Beschreibung der Phasen Wilber I bis Wilber V, als ein Blick auf die Historie der Entstehung der integralen Theorie und Praxis, wie sie von Wilber formuliert wurde und wird. Besonders hervorgehoben wird dabei der zentrale Begriff einer „kosmischen Adresse“ sowohl hinsichtlich desjenigen oder derjenigen, der/die eine Beobachtung/Wahrnehmung macht, wie auch hinsichtlich dessen, was beobachtet/wahrgenommen wird. Das Verständnis der Entstehungsgeschichte der AQAL Theorie ist nicht nur von historischem Interesse. Es unterstützt einen auch persönlich dabei nicht nur AQAL zu verstehen, sondern auch den eigenen Bezug auf sich selbst und die eigene Rolle in der Welt. Für viele bedeutet AQAL ein Nach-Hause-Kommen, bei dem die eigenen Lebenserfahrungen in ihrer Gesamtheit und in ihrem Gesamtzusammenhang erkannt werden. Dies ist auch der Unterschied zwischen Theorie und Praxis, zwischen Landkarte und Territorium, zwischen der eigenen Erfahrung und der Beschreibung dieser Erfahrungen. Es ist auch der Unterschied zwischen der AQAL Theorie und dem Integralen Methodologischen Pluralismus (IMP).

Der IMP ist nicht gleichzusetzen mit AQAL, ein Fehler, der oft gemacht wird. Das „Methodological“ beim IMP steht für ein Tun bzw. für eine Praxis. „Tun“ bedeutet dabei im allgemeinsten Sinn alles Tun, das Erfahrungen hervorbringt. Ein zentraler Begriff ist der der „Injunktion“. Injunktionen sind Praktiken, die Erfahrungen hervorbringen, im Sinne von „wenn du dieses wissen willst, musst du jenes tun“. (Die Begriffe „Aktivität“, „Paradigma“ und „Injunktion“ werden synonym gebraucht). AQAL ist der Rahmen, der die Erfahrungen, die durch den IMP hervorgebracht werden, kategorisieren hilft. Dies ist der wichtige Unterschied zwischen AQAL und IMP.

Durch die Reihenfolge der Veröffentlichung von AQAL und IMP ist der Eindruck entstanden, dass AQAL vor dem IMP da war (weil AQAL früher veröffentlicht wurde und auch meist zuerst vorgestellt wird), doch es ist in Wirklichkeit genau andersherum. AQAL war dasjenige, was Ken Wilber am besten darin unterstützte, seine Erfahrungen der letzten dreißig Jahre bestmöglich zu beschreiben. Diese Erfahrungen wurden durch Injunktionen hervorgebracht, die Ken später unter dem Begriff IMP zusammenfasste. Die Injunktionen von IMP waren daher *zuerst* da, und AQAL kam *später*. Es sind, als eine Konsequenz daraus, vor allem die *gemeinsamen Erfahrungen*, die die Menschen auf dem integralen Weg miteinander verbinden, und nicht so sehr die *abstrakten Theorien*.

Das „Integral“ des IMP verbindet die unterschiedlichen Injunktionen miteinander durch drei heuristische Grundprinzipien des IMP:

- Das Prinzip der Nichtausschließung (nonexclusion)
- Das Prinzip der Entfaltung (enfoldment)
- Das Prinzip der Hervorbringung (enactment)

Diese drei Grundprinzipien hat Ken Wilber erstmals im so von ihm genannten Excerpt B formuliert. Es sind Vorschläge, wie die zahlreichen bereits existierenden Praktiken des IMP durchzuführen sind. Dadurch werden die Injunktionen integral. Diese Prinzipien leiten unsere Injunktionen und Praktiken. Sie helfen uns, aus isolierten Teilerfahrungen holistische Erfahrungen zu machen.

Das Prinzip der Nichtausschließung (nonexclusion)

Injunktionen bringen die Arten von Erfahrungen hervor, die als gültig und legitim (gut, wahr, richtig) angesehen werden von der Wissensgemeinschaft derjenigen, welche die Injunktionen praktizieren. Jede UL Weltsicht (UL = unterer linker Quadrant) wird begleitet von Paradigmen und sozialen Praktiken des UR (unterer rechter Quadrant). Erfahrungen, die in der legitimierenden Weltsicht kodifiziert sind, regeln das OR (oberer rechter Quadrant) Verhalten zusammen mit den Bewusstseinsphänomenen (OL = oberer linker Quadrant), die von den Mitgliedern der Gemeinschaft oder Kultur für bedeutend angesehen werden. Dies ist eine Angelegenheit von gemeinsamer Hervorbringung [tetra-enacting] und gemeinsamer Entwicklung [tetra evolving]. Alle Paradigmen und Injunktionen – traditionell, modern und postmodern – werden dabei akzeptiert. Alles kommt auf den Tisch. „Jeder hat recht“ wird daher als ein erster Schritt und ein erstes Prinzip gesehen, das Prinzip der *Nichtausschließung* (nonexclusion).

Doch wie können all die unterschiedlichen Aussagen eines „jeder hat recht“ zusammenkommen, wo doch die meisten der Paradigmen sich nicht gegenseitig akzeptieren? Die Nichtausschließung erstreckt sich auf die Gültigkeitsansprüche innerhalb der jeweiligen Paradigmen (Hermeneutik, Spiritualität oder Wissenschaft allgemein). Die Gültigkeitsansprüche finden jedoch dort ihre Grenzen, wo der eigene Geltungsbereich überschritten wird. Richtig/falsch und korrekt/inkorrekt gilt nur für Daten, die innerhalb des eigenen Bereiches hervorgebracht wurden, und nicht außerhalb davon.

Ein Beispiel soll das illustrieren: Meditierende Mönche und EEG Maschinen. Ist Gott real, und wo ist er/sie/es? Meditative Injunktionen und Gehirnstrommessungen enthüllen sehr unterschiedliche Daten. Die „Wirklichkeit“ meditativer Erfahrungen kann durch Gehirnstrommessungen nicht bewiesen werden, sondern lediglich ein Zusammenhang dieser Erfahrungen mit Gehirnstrommustern. Um diese Erfahrungen zu verifizieren braucht es OL Erfahrungen einer ersten Person, wie „Gottheit“ oder „satori“. Am Beispiel des Eiscreme-Essens: das Schmecken der Eiscreme ist etwas anderes als das Gehirnstrommuster des Schmeckens. Die Untersuchung unterschiedlicher Bereiche geschieht durch unterschiedliche Injunktionen. Das Prinzip der Nichtausschließung erlaubt Metastudien, bei denen unterschiedliche Bereiche erforscht werden können, wobei gleichzeitig die Geltungsansprüche begrenzt werden.

Dieses Prinzip lässt sich auch konkret auf das eigene Leben (die eigene Biografie) anwenden, mit Fragestellungen wie: Wo hast du selbst die Verletzungen des Prinzips der Nichtausschließung in deinem eigenen Leben erfahren (durch Eltern, Lehrer, spirituelle Personen)? Damit verbunden ist eine Einladung, das zuerst abstrakte Prinzip durch eine Selbstuntersuchung und die Reflektion eigener Lebenserfahrungen konkret werden zu lassen. Dahinter steht ein allgemeines emanzipatorisches Streben des IMP: Ein Paradigma wird befreit, indem man es begrenzt auf den Bereich, über den es etwas aussagen kann. Durch diese „Befreiung durch Begrenzung“ wird es auch von der Last (und Problematik) befreit alles erklären zu müssen (was zu Absolutismen führt).

Das Prinzip der Entfaltung (enfoldment)

Das zweite der drei Grundprinzipien lautet *Entfaltung* [enfoldment]. Dahinter steckt die Einsicht von „True but partial“, oder „wahr, aber nur teilweise wahr“. Manche Erkenntnisse sind umfassender als andere, auch wenn alle wahr und angemessen sind. Das Thema Entwicklung rückt dabei in den Vordergrund. Es gibt archaische Weltansichten, magische Weltansichten, mythische Weltansichten usw., und Entwicklung schreitet voran mit einem Transzendieren (und dabei Negieren) und Bewahren. Menschliche Paradigmen entwickeln sich. Wie muss ein Kosmos aussehen, in dem alle Paradigmen Platz haben?

Das Prinzip der Entfaltung (bzw. des Negierens und Bewahrens) wird am Beispiel eines Aufeinandertreffens zweier Paradigmen illustriert, dem Weltbild von Ptolemäus und dem von Kopernikus – die Sonne dreht sich um die Erde versus die Erde dreht sich um die Sonne. Die Plätze von Sonne und Erde werden vertauscht, doch das kopernikanische Weltbild enthält auch Elemente (und Daten) des Ptolemäischen, relativiert diese jedoch. Die Relativitätstheorie relativiert wiederum auch den Standpunkt der Sonne im Zentrum des Universums, und so geht die Wahrheitssuche immer weiter, true but partial.

Wie kann das Prinzip der „Entfaltung“ konkret erlebt werden? Der Kurs lädt dazu ein, im eigenen Leben auf die Suche zu gehen, wo derartige Übergänge stattgefunden haben, mit Fragen wie:

- Was sind die eigenen derzeitigen Injunktionen?
- Gab es eine Zeit, in der diese Injunktionen weniger weit entwickelt waren?
- Was wurde übernommen, was wurde ersetzt?
- Was gab den Ausschlag für die Weiterentwicklung?
- Auf welche Paradigmen verlässt du dich jetzt, und bist du offen dafür, dass diese Paradigmen eines Tages ersetzt werden durch umfassendere?
- Suchst du aktiv danach?

Das Prinzip der Hervorbringung (enactment)

Das dritte Prinzip lautet *Hervorbringung* [enactment]. Es bedeutet, dass keine Erfahrung „unschuldig“ und einfach gegeben ist, sondern dass jede Erfahrung (auch) hervorgebracht wird durch die Aktivität des Subjektes, das die Erfahrung macht. Dies ist die postmoderne Revolution. Doch Menschen als Subjekte sind nicht gleich. Jeder hat eine unterschiedliche AQAL Konstellation (kosmische Adresse), und daher bringt die gleiche Injunktion unterschiedliche Erfahrungen/Daten hervor. Die Agenz eines Holons ist wie eine Lichtung oder ein Paradigma, das eine Erfahrung hervorbringt (enacted).

Und wieder lädt der Kurs dazu ein, das Prinzip der Hervorbringung an sich selbst zu erfahren:

- Wo findet es sich im eigenen Leben?
- Wo sind in Diskussionen und Streitgesprächen unterschiedliche Wahrheiten zum Vorschein gekommen?
- Wo führten gleiche Paradigmen zu unterschiedlichen Ergebnissen?

- Welche AQAL Faktoren waren der Grund (Quadranten, Ebenen, Zustände, Typen)?

Dazu kommt, neben der kosmischen Adresse des Beobachters, dann noch die kosmische Adresse dessen, was beobachtet wird. Beides zusammen erlaubt, alles im Kosmos in Bezug zu allem anderen zu lokalisieren.

Dies sind die drei Prinzipien von Nichtausschließung, Entfaltung und Hervorbringung. Dadurch können im Gegensatz zueinander stehende Paradigmen verbunden werden, mit dem Ergebnis einer metaparadigmatischen Koordination. Es geht dabei nicht nur um ein Verstehen, sondern es geht um Entdeckung und Verkörperung. AQAL wird so zu einem Navigationstool, das zu einer zweiten Einfachheit führt. Die Theorie unterstützt uns dabei, das Territorium zu entdecken und dort erfolgreich zu navigieren.



Kursüberblick

Schwerpunkte des Kurses *Advanced Integral* sind der IMP, die acht Erkenntniszonen, eine Vorstellung des Themas Entwicklung in allen vier Quadranten und eine integrale Postmetaphysik. Es geht um eine Vertiefung des theoretischen Verständnisses, verbunden mit einem Angebot unterschiedlicher Lernwege, Übungen und Selbstreflexionen.

Längere Audiobeiträge von Ken Wilber ergänzen und bereichern den Kurs.

Der Kurs wird in sieben Lektionen angeboten, wobei die Lektion 4 wegen ihrer Länge in zwei Teilen präsentiert wird:

Lektion 1: Einführung, mit

- einer Kursübersicht und Einführung
- den Grundzügen des IMP
- einer Einladung zur Reflektion der eigenen Lernziele

Lektion 2: Holons, mit

- einer Vertiefung des Themas Quadranten
- der Holontheorie
- den 20 Grundaussagen

Lektion 3: Zonen (als Perspektiven), mit

- einer Erweiterung der vier Quadranten zu acht Zonen
- einer Diskussion von Methodologien und Perspektiven
- einer Untersuchung der Unterschiede zwischen innerlich und äußerlich, innen und außen und internal und external
- einer Betrachtung der Zonen als Perspektiven

Lektion 4 Teil 1: Methoden der linksseitigen Quadranten

- die Zonen werden als Methodiken vorgestellt
- jede der acht beispielhaften [iconic] Methoden jeder der Zonen wird vorgestellt, einschließlich einer historischen Betrachtung

Lektion 4 Teil 2: Methoden der rechtsseitigen Quadranten

- die Zonen werden als Methodiken vorgestellt
- jede der acht beispielhaften [iconic] Methoden jeder der Zonen wird vorgestellt, einschließlich einer historischen Betrachtung

Lektion 5: Entwicklung in den oberen Quadranten

- das Thema Entwicklung rückt in den Vordergrund
- Stufen und Linien
- der Unterschied zwischen Metrik und Modellen
- die Vorstellung eines Modells, das hierarchische Komplexität für unterschiedliche Entwicklungslinien beschreibt
- ein Spektrum subtiler Energien

Lektion 6: Entwicklung in den unteren Quadranten

- die Betrachtung von Entwicklung in den unteren Quadranten, sowohl im kulturellen wie im sozialen Bereich
- das Wesen sozialer Revolutionen
- der Unterschied zwischen individueller und sozialer Entwicklung
- Entwicklung aus vier Quadranten betrachtet

Lektion 7: Zusammenfassung

- eine Zusammenfassung des Kurses und eine Vorausschau auf Anwendungen (Kurs 3)

Eigene Lernziele untersuchen

Das Untersuchen der eigenen Lernziele, zu dem der Kurs ausdrücklich einlädt, ist ein wichtiger Schritt – sowohl für diejenigen, die den Kurs konzipiert haben, als auch für diejenigen, die an ihm teilnehmen.

Zuerst werden die beabsichtigten Lernziele der Kursanbieter vorgestellt.

Diese sind:

- ein tieferes und tiefergehendes Erleben, eine Verbindung und ein Engagement mit dem integralen Ansatz
- die Unterstützung einer aktiven Rolle bei der Entfaltung einer integralen Vision durch die Schaffung eigener integraler Umsetzungen und Anwendungen
- zur Avantgarde [leading edge] der Wissenden [knowledge holders] in der integralen Gemeinschaft zu gehören, und damit das Diskurs- und Anwendungsniveau heben
- in der Lage zu sein, erweiterte integrale Konzepte zu differenzieren, definieren und zu verstehen, so dass der angebotene Kurs 2 Vervollständigungstest zu mindestens 85% richtig beantwortet werden kann

Dann folgt eine interaktive Übung, mit der die Kursteilnehmer ihre eigenen Lernziele feststellen können. Der eigene Lernweg sollte als etwas Dynamisches betrachtet und im Verlauf immer wieder reflektiert werden, in einem Abgleich mit dem, was die Kursersteller an Lernzielen anstreben.

Am Schluss der ersten Lektion werden eine Zusammenfassung und eine interaktives Review angeboten mit den Themen:

- die fünf Phasen von Wilbers Werk
- der Integral Methodologische Pluralismus
- die drei heuristischen Prinzipien
- eine eingehendere Quadrantenbetrachtung

Lektion 2: Holons



Die Quadranten werden als die vier grundlegenden Dimensionen aller empfindenden Holons bezeichnet. Gleichzeitig sind sie vier Grundperspektiven, durch die alles betrachtet werden kann. Die Konsequenzen aus diesen einfachen Feststellungen werden in der zweiten Lektion verfeinert und vertieft.

Zu Beginn gibt es einen dreißigminütigen Audiobeitrag von Ken Wilber zum Thema Bewusstsein. Ken unterscheidet entsprechend einer nicht-dualen Wirklichkeitsvorstellung zwischen absolutem und relativem Bewusstsein. Das Absolute ist dabei die Leere oder Leerheit, in der alles erscheint. Das Knifflige [tricky] ist jedoch das relative und endliche Bewusstsein, das erst unter Heranziehung aller Quadranten/Perspektiven verständlich wird.

Überwiegend wird Bewusstsein in Form eines Quadrantenabsolutismus beschrieben, wobei jeweils ein Bewusstseinsaspekt auf Kosten anderer Aspekte hervorgehoben und verabsolutiert wird. Wir brauchen jedoch, so Ken, alle vier Quadranten, um alle Faktoren (des relativen) Bewusstseins zu beschreiben.

Durch die Perspektive des OL Quadranten ist dies das Bewusstsein, wie es von einer ersten Person (einem Ich) erfahren wird, so eine allgemeine Definition. Doch die Phänomenologen, so Ken, sagen, dass Bewusstsein immer „Bewusstsein von ...“ etwas ist. Und dieses „von“ kann z. B. ein semantisches Feld von Bedeutungseinheiten sein, und das wäre die Perspektive des UL Quadranten. Auch das ist ein Bewusstseinsinhalt. Bewusstsein ist verbunden mit semantischen Feldern, die von Kultur zu Kultur unterschiedlich sind. Sowohl die OL und die UL Perspektive erhellen die innerlichen Komponenten von Bewusstsein. Das semantische Feld ist dabei erst vor relativer kurzer Zeit mit Bewusstsein in Verbindung gebracht worden, doch es ist die Voraussetzung dafür, dass Bewusstsein irgendeine Art von Bedeutung hat. Bedeutung ist das semantische Feld, es stellt Sinn und Bedeutung für das Bewusstsein zur Verfügung.

Auf der äußerlichen Seite, z.B. aus der Perspektive des OR Quadranten, erscheint uns Bewusstsein als Prozesse von Gehirnchemie und Gehirnphysiologie, wie sie von den Neurowissenschaften beschrieben werden. Doch diese Prozesse reichen nicht aus um Bewusstsein zu erzeugen. Ohne ein semantisches Feld ist das buchstäblich bedeutungslos. Der OR Quadrant kann lediglich neutrale, bedeutungslose Prozesse beschreiben. Die OR Perspektive ist wissenschaftlich monologisch. Die Wissenschaftler geben diesen Prozessen Bedeutung, doch diese Bedeutung kommt nicht aus OR, sie kommt aus den anderen Quadranten, einschließlich des UR Quadranten. Karl Marx berühmte Aussage, dass die sozialen Umstände unser Bewusstsein bestimmen, ist eine Bewusstseinsdefinition aus der Perspektive des UR Quadranten. Der Bewusstseinsinhalt wird dabei durch die sozialen Umstände bestimmt, in denen Menschen leben. Gerhard Lenski, ein amerikanischer Soziologe, hat die Entwicklung der techno-ökonomischen Strukturen und deren Einfluss auf Faktoren wie Eheschließung, Nahrungserzeugung, Arten von Krieg, Sklaverei usw. beschrieben.

Doch wir brauchen alle vier Quadranten um Bewusstsein zu definieren. Jeder Quadrant fügt etwas Wichtiges hinzu, von Erfahrungen einer ersten Person zum semantischen Feld der Bedeutungen, zu den neuronalen Wegen, bis zum unteren rechten Quadranten, den bestimmenden sozialen Bedingungen. Doch was wir heute finden sind Quadranten-

absolutismen. Sehr verbreitet ist der wissenschaftliche Materialismus der Perspektive OR. Dieser wird sogar durch die Messungen bei Meditationen noch verfeinert, wenn gesagt wird, dass die Ergebnisse dieser Messungen bestimmen, was Bewusstsein ist, speziell was spirituelles Bewusstsein ist, bei Ignorierung der anderen Quadranten. Drei Viertel der Faktoren werden dabei ausgelassen – dies ist eine Katastrophe, die sogar immer mehr zunimmt, insbesondere bei der Definition spiritueller Wirklichkeiten. Der Marxismus wiederum ist eine Form von UR Absolutismus, der „Semantismus“, der die Bedeutungserzeugung über alles stellt, verabsolutiert die UL Perspektive, und es gibt auch einen idealistischen Empirizismus, wenn man so will, als die Verabsolutierung der Perspektive einer ersten Person (Ich), d. h. einer Verabsolutierung des OL Quadranten. Sie alle gehören zusammen um Bewusstsein zu definieren. Ausgelassenes schleicht sich durch die Hintertür immer wieder herein. Ein Ansatz, der zwei Quadranten zusammenbringt, ist Francisco Varelas Neurophänomenologie, doch auch dabei fehlen noch die UL und die UR Perspektive, Semantik und Syntax, doch es ist ein Schritt in die richtige Richtung. Hoffentlich, so Kens Hoffnung, kommt in Zukunft mehr davon, und bis dahin stecken wir in Absolutismen und Reduktionismen fest, mit all ihren Unzulänglichkeiten. Ken erwähnt zwei Artikel zu diesem Thema, die er veröffentlicht hat. [A. d. Ü.: einer davon ist der Beitrag *An Integral Theory Of Consciousness* veröffentlicht im *Journal of Consciousness Studies*, 4 (1), February 1997, pp. 71-92; online unter <http://imprint.co.uk/Wilber.htm>]. Wir brauchen, so betont Wilber zum Schluss noch einmal, alle vier Quadranten um uns irgendetwas bewusst zu sein, und sei es auch nur ein einfacher Gegenstand im Raum.

Der Kurs gibt dann einige grundlegende Hinweise für das Verständnis von Quadranten. Quadranten sind keine „Eimer“, in denen Dinge gefunden werden, d. h. Dinge sind nicht „in“ Quadranten, (auch wenn das sprachlich der Einfachheit halber manchmal so formuliert wird). Ein Stuhl ist nicht rechts oben, ein Gedanke nicht links oben usw. Es ist so, dass alles durch die Quadranten als Perspektiven betrachtet werden kann. Die Quadranten sind Dimensionen-Perspektiven (sowohl als auch). Sie erscheinen zusammen, entwickeln sich zusammen und durchdringen einander. Bereiche oder „Räume“ sind immer schon Bereiche-Räume als Perspektiven. Es gibt keine „Sicht von Nirgendwo“. Jede Wahrnehmung ist immer schon eine Wahrnehmung-als-Perspektive. Die Systemtheorie z. B. tendiert dazu, Äußerliches als Äußerliches ohne Berücksichtigung der Innerlichkeit zu sehen, welche das Äußerliche betrachtet. Innerlichkeit und Äußerlichkeit erscheinen jedoch gleichzeitig und bedingen einander. Am Beispiel des Buchstabens „A“ wird die wechselseitige Bedingtheit der Quadranten-Perspektiven erläutert, und wie alle vier Quadranten zu der Betrachtung beitragen.

Danach folgt eine Erläuterung, wie das Prinzip der Nichtausschließung in Verbindung zu den Gültigkeitsansprüchen und den Beurteilungen [judgements] zu verstehen ist. (Letztere wurden im Kurs *Essential Integral* ausführlich erörtert). Auch wenn bestimmte Methodiken typisch sind für bestimmte Quadranten (Systemtheorie UR, Psychologie OL, empirische Wissenschaft OR, und so weiter), so lassen sich manche Paradigmen auch auf mehrere oder sogar alle Quadranten anwenden. Es kommt dabei auf die Phänomene an, die aufgedeckt werden (als dem Geltungsbereich des Paradigmas). Manche Methoden lassen sich Teilbereichen einer Zone zuordnen, so wie die Phänomenologie der Zone 1, und können nur darüber Wahrheitsaussagen machen und über anderes nicht, wie z. B. eine rote Entwicklungsstufe, die auch „im“ OL Quadranten ist, doch nicht durch Introspektion erkannt werden kann (sondern durch eine strukturalistische Außenperspektive im OL). Der Begriff „Bereich“ bezieht sich daher besser auf ein bestimmtes Paradigma

oder eine Injunktion, und nicht notwendigerweise auf einen bestimmten Quadranten oder eine bestimmte Zone.

Wahrheitsüberprüfungen beziehen sich auf die Gültigkeitsansprüche der Quadranten: Wahrheit (OR), Wahrhaftigkeit (OL), Richtigkeit/Gerechtigkeit (UL) und funktionales Passen (UR). Diese grundlegenden Wahrheitsprüfungen ermöglichen die Feststellung, was wahr oder nicht wahr, richtig oder falsch, gut oder schlecht für uns ist. All das hilft uns dabei uns mit Wirklichkeit zu verbinden. Dadurch können wir besser einschätzen, wo Paradigmen an ihre Grenzen kommen und wo wir sie sinnvoll einsetzen können. Paradigmen können Wahrheitsaussagen nur über die Gültigkeitsprüfungen ihres Bereiches treffen. Das gilt jedoch nicht für Beurteilungen, die gegenüber jedem Phänomen in jedem Quadranten angewandt werden können. Eine ästhetische (OL), kognitive (OR), normative (UL) oder systemische (UR) Beurteilung kann gegenüber jedem Phänomen und jeder Erfahrung, hervorgebracht von jedem Paradigma in jedem Bereich, gemacht werden, einschließlich des Bereichs, aus dem das Phänomen stammt. Doch auch Beurteilungen können nicht aufeinander reduziert werden. Ein Beispiel: Moralische Beurteilungen können gegenüber jedem Bereich und den darin hervortretenden Phänomenen abgegeben werden, doch sie ersetzen nicht kognitive, systemische oder normative Beurteilungen, und umgekehrt.

Der Kurs erläutert dann die Bedeutung des Schritts von 4 Quadranten zu 8 Zonen. Quadranten sind die grundlegendsten Dimensionen-Perspektiven von Wirklichkeit. Die 8 Zonen geben eine genauere Vorstellung von Wirklichkeit, und sie erweitern das Verständnis von Perspektiven. Sie geben uns für jede Quadranten-Perspektive zwei Zugänge. In diesem Zusammenhang wenden die Begriffspaare Ontologie/Epistemologie und Sein/Wissen (oder Erkenntnis) auf eine neue Weise betrachtet. Die Quadranten-Bereiche spiegeln sich gegenseitig. Die ontologische Identität jedes der Quadranten ist ihre gegenseitige Hervorbringung. Kein Quadrant existiert ontologisch vor einem anderen Quadranten. Sie sind daher gleichzeitig ontologische Bereiche *und* epistemologische Perspektiven, und bedingen sich wechselseitig in ihrer Existenz. Damit sind Ontologie und Epistemologie gleichwertig und zwei Seiten einer Münze, und sie existieren von Anfang an. Jeder Quadrantenabsolutismus basiert auf einer A-Priorisierung eines der Quadranten vor allen anderen (Materie, Bewusstsein, Information oder Kultur). Doch ontologische Dimensionen und epistemologische Perspektiven sind ein und dasselbe, und deshalb werden die vier Quadranten als Dimensionen-Perspektiven bezeichnet. Analoges gilt für das Begriffspaar Sein/Wissen. Jede Feststellung ist immer auch eine Hervorbringung oder eine Erkenntnis. Es ist nicht so, dass zuerst eine Dimension des Seins vorhanden ist, die dann später entdeckt oder enthüllt wird, sondern beides geschieht zusammen. Jeder Modus des Seins ist auch gleichzeitig ein Modus des Wissens. Ontologie und Epistemologie, also auch Sein und Wissen treten miteinander als ein Ereignis auf und hervor.

Der Kurs bietet an dieser Stelle drei Lernwege wie folgt an:

- die Holontheorie
- eine Vertiefung der 20 Grundaussagen
- Injunktionen zu den 20 Grundaussagen

Holontheorie

In *Eros Kosmos Logos* hat Wilber erstmals den Begriff „Holon“ als Teil-Ganzes eingeführt, und ihn dann immer wieder verwendet. Die Holontheorie als eine Theorie von Ganzen-Teilen wird in diesem Kursabschnitt vorgestellt und mit der Idee einer moralischen Grundintuition (MGI) verbunden.

Von den vier Holonkategorien (individuelle Holons, kollektive Holons, Artefakte und Haufen) befasst sich diese Lektion überwiegend mit individuellen und sozialen Holons, die im Unterschied zu Artefakten und Haufen die Eigenschaft der Selbstorganisation haben.

Die Holonkategorien werden vorgestellt und ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede hervorgehoben. Danach folgen wichtige Begriffsklärungen wie der Unterschied zwischen „grundlegend“ und „bedeutend“, die Definition und das Verhältnis von „Tiefe“, „Größe“ und „Spanne“. Dann werden die Kategorisierungsfehler erklärt, die entstehen, wenn diese Unterscheidungen nicht gemacht bzw. verstanden werden. Weiterhin wird das Konzept einer MGI vorgestellt und am Beispiel eines moralischen Dilemmas erfahrungsorientiert vertieft.

Eine Vertiefung der 20 Grundaussagen

In *Eros, Kosmos, Logos* definiert und erläutert Ken Wilber „20 Grundaussagen“ als „kosmische Gewohnheiten“, Wesensmerkmale oder Grundmuster der manifesten Welt. Diese Grundaussagen oder „Muster der Existenz“, „Gesetze der Form“ oder „Merkmale der Manifestation“ werden in diesem Kursteil ausführlich vorgestellt und vertieft, in ihrem Gesamtzusammenhang zu Wilbers aktueller Theorie. Dabei wird die grundsätzliche Bedeutung dieser Grundaussagen, die aus der Phase Wilber IV stammen, auch für eine integrale postmetaphysische Weltsicht (Wilber V) deutlich.

Injunktionen zu den 20 Grundaussagen

Zum besseren Verständnis der zwanzig Grundaussagen werden diese in diesem Lernweg hintereinander als Injunktionen oder Praktiken vorgestellt. Dadurch werden sie für das eigene Leben konkret erfahrbar. Dies ist eine wichtige Ergänzung zu ihrer theoretischen Vorstellung im vorigen Lernabschnitt (und im Buch *Eros, Kosmos, Logos*). Durch das In-Berührung-Kommen und praktische Einüben dieser fundamentalen Grundmuster richten wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas, was seit Anbeginn an im Universum seine Wirkung entfaltet, und auch in jedem Augenblick unserer Lebens einen wesentlichen Daseinshintergrund darstellt. Als eine Möglichkeit dies praktisch durchzuführen wird angeboten, sich beispielsweise zwei oder mehr Tage lang mit einer Grundaussagen zu beschäftigen bzw. die Aufmerksamkeit darauf zu richten, bevor man zur nächsten wechselt.

Am Beispiel der Grundaussage 1: „Wirklichkeit ist zusammengesetzt aus Holons (Teil/Ganzes).“ Fragestellungen und Konzentrationsübungen dazu können sein: Wo und wie ist meine Aufmerksamkeit im Alltag mehr auf Ganzheitsaspekte (Agenz), und wo und wie ist meine Aufmerksamkeit im Alltag mehr auf Teilheitsaspekte (Kommunion) von mir, anderen und den Dingen (Systemen) des Lebens gerichtet? Dabei geht es nicht darum etwas im Alltagsablauf zu ändern, sondern um die Vertiefung der Erfahrung

dieser grundlegenden Muster der Existenz, und ihre verkörperte Wahrnehmung in der und durch die eigene Person. Führt man dieses Programm durch, mit drei Tagen Wahrnehmungspraxis pro Grundaussage, ergibt das ein intensives Übungsprogramm für 60 Tage. Darüber hinaus ist diese Praxis auch gut für Seminare geeignet, und hilft dabei die Grundaussagen nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern sie im gelebten Alltag zu erfahren.

Erneut bietet core integral die Möglichkeit des Erhaltes von Übungen per E-Mail an, die einen bei dieser Praxis unterstützen können.

Zusammenfassung

Erneut wird zu Beginn der Zusammenfassung die Bedeutung der Quadranten betont, und dann deren Differenzierung in acht Zonen als ein weiterer Schritt angeboten. Fügt man dazu noch die Holontheorie und die zwanzig Grundaussagen, erhält man das Rüstzeug und die Voraussetzungen für ein tiefergehendes Verständnis von Entwicklung in allen vier Quadranten, einem Schwerpunkt des Kurses *Advanced Integral*, und auch eine wichtige Ausgangsbasis für die Anwendungen, die der Kurs 03 zum Schwerpunkt haben wird. Dabei geht es nicht nur um ein Erlernen von abstrakten Kategorien, sondern um eine Einladung zu einer andauernden Kultivierung von Wissensinhalten im eigenen Leben.

Eine interaktive Review fasst auch die Inhalte dieser Lektion *Holons* zusammen. Darin wird erläutert, was Holons sind und wie sie sich entsprechend den 20 Grundaussagen „verhalten“ und entwickeln. Die Quadranten helfen uns, die Dimensionen der unterschiedlichen Holons zu verstehen, vor allem der individuellen und sozialen Holons, als eine Voraussetzung für ein besseres Verständnis von uns selbst, von anderen und von der Welt. Zu den zwei grundlegenden Quadrantenunterscheidungen (innerlich/äußerlich, individuell/kollektiv) werden beim Schritt zu den acht Zonen noch zwei weitere Unterscheidungen hinzugefügt, und zwar innen/außen und internal/external. Dies führt zu den acht Horizonten hervorgebrachter [enacted] Erfahrungen, die in der folgenden Lektion vorgestellt werden.

(wird fortgesetzt)

C) Ruediger Dahlke - Das Schattenprinzip

Eine Buchbesprechung von Michael Habecker



Dr. med. Ruediger Dahlke gehört zu den erfolgreichsten Autoren der Gegenwart deutscher Sprache. In alternativen Kreisen (im weitesten Sinn) kennt ihn praktisch jeder, oder hat seinen Namen zumindest gehört. Seine Bücher sind ebenso Bestseller wie Longseller, und er ist mittlerweile in 22 Sprachen übersetzt, worauf der Klappentext zum Buch hinweist.

Eine Besprechung eines Werkes zum Schattenprinzip dieses Autors ist aus vielerlei Gründen interessant. Zum einen geht es um das Phänomen, wie es Dahlke immer wieder und nach vielen Jahren der Autorenschaft schafft, am Markt erfolgreich zu sein. Weiterhin geht es um die spannende Frage, ob und wie es in der Gesellschaft mit seinen Anliegen wie dem einer Versöhnung von Schulmedizin, alternativer Medizin, Spiritualität und Psychotherapie vorangeht. Und schließlich geht es, aus einer integral informierten Perspektive darum, einen Vergleich anzustellen zu Ken Wilbers Werk. Die Parallelen sind auffällig: beide Autoren sind erfolgreich, sie ziehen eine Menge Kritik auf sich, sie decken mit ihrer Arbeit und ihren Veröffentlichungen ein breites Themenspektrum ab, bei Wilber sogar erklärtermaßen eine „Theorie von allem“, und beide behandeln Themen wie Erkenntnis, Spiritualität und Psychotherapie, und sind um die Integration von Gegensätzen und ein Gesamtbild der Existenz und des Menschen bemüht. Doch worin unterscheiden sie sich?

Bevor wir dem nachgehen, steht am Beginn eine eigene Schattenarbeit an, wie es sich für einen Beitrag über ein Buch dieses Titels gehört, und eigentlich grundsätzlich am Anfang jeder Arbeit über einen anderen Menschen (bzw. sein Werk) stehen sollte. Wie stehe ich zu Ruediger Dahlke? Ich habe Dahlke schon vor zwanzig Jahren mit Begeisterung gelesen, beginnend mit dem Klassiker „Krankheit als Weg“. Ruediger Dahlke war für mich einer der wichtigsten Einstiegsautoren in eine Welt, die sich nicht nur auf Äußerliches beschränkt sondern auch eine Innenseite hat. Seine Deutung von Krankheitsbildern schien mir ebenso aufregend wie revolutionär, auch wenn diese eine lange Tradition hat – doch in einer materialistischen geprägten Kultur wie ich sie in meiner Jugend und vor allem auf meinen Bildungsweg erfahren habe, war das etwas Faszinierendes und Neues. Ich habe seine frühen Bücher verschlungen und auch Vorträge und Seminare von ihm besucht. „Endlich“, so gingen mir der Geist und das Herz auf, „spricht jemand über die Innenseite der Dinge“, etwas was ich immer intensiv in mir wahrgenommen habe, in der öffentlichen und vor allem akademischen Diskussion jedoch schmerzlich vermisste hatte.

Wen ich auch schon früh und mit Begeisterung las, war Ken Wilber, und diesem wandte ich mich verstärkt zu, weil mir sein Ansatz umfassender erschien, und auch entwicklungsorientierter. Gleichzeitig hatte ich den Eindruck, dass das, was Wilber mit der „prä/trans Verwechslung“ bezeichnete, die Verwechslung von Prärationalem mit Transrationalem (weil beides nichtrational ist), auf manche der Aussagen von Dahlke zutrifft, so dass Wilber und eine sich daran anschließende Lektüre für lange Zeit zu meiner geistigen Hauptnahrung (und dann auch zu einer Praxis) wurde. Dahlke beobachtete ich in dieser Zeit gewissermaßen aus den Augenwinkeln, und bekam mit, wie er ein Buch nach dem

anderen veröffentlichte und auch in vielen anderen Aktivitäten engagiert war, doch ich beschäftigte mich nicht mehr intensiv mit ihm.

Mit der Veröffentlichung von *Das Schattenprinzip* änderte sich das jedoch. Durch das Werk von Wilber wie auch von Dahlke zieht sich das Thema „Schatten“ (oder allgemein: Psychodynamik) wie ein roter Faden von Anfang an durch, und ich bekam Lust „meinen“ Dahlke von früher auf eine neue, und durch Wilber informierte (oder infizierte, oder kontaminierte?) Weise neu zu entdecken. Vor dem Aufschlagen des Buches visualisierte ich Ruediger Dahlke, um herauszufinden, ob es Affektionen irgendwelcher Art gibt, die (im Unterschied zu Informationen) auf eine Schattendynamik meinerseits hinweisen. Und siehe da, es kam einiges hoch, das ich zu bearbeiten begann (ein Prozess, der noch im Gang ist), um so einen unverzerrteren Blick auf das Buch und seinen Autor nehmen zu können. Erfolgreiche Menschen wie Ruediger Dahlke stellen eine große Projektionsfläche dar, und geben einem die Gelegenheit zur Schattenarbeit.

Der erste Eindruck

Was mich sofort bei der Lektüre (wieder) fasziniert ist der Schreibstil Dahlkes. Direkt und klar, manchmal drastisch und entlarvend, oft kritisch und immer auch liebevoll, auf eine meisterliche Weise mit Sprache und ihren Wortbedeutungen spielend – und ich erlebe es als ein Geschenk, all dies in meiner Muttersprache lesen zu können. Dahlke verfügt über eine phantastische psychologische Beobachtungsgabe und versteht es grandios, diese in Worten zu vermitteln. Das Thema wird sofort lebendig, zieht mich in seinen Bann und geht unter die Haut.

Kapitel *Reiseführer ins Schattenreich*

„Aus eigener Anschauung lernen“ ist eines der Themen dieses Buches. Unser Schatten ist uns so nahe, wenn auch gleichzeitig völlig fremd, dass wir, das ist die gute Nachricht, nicht weit suchen müssen um ihn zu erhaschen. Diese Suche unterstützt Dahlke durch eine Begleit CD und durch in das Buch eingestreute Übungsangebote, wie das Führen eines „Schattentagebuches“. Nach der Erörterung des Schattenbegriffs (*Was ist eigentlich mit dem Schatten gemeint?* und *Von Teufeln, Dämonen und inneren Schweinehunden*) geht es um den Entstehungsmechanismus des Schattens (*Den Schatten verdrängen*). „Während Kindheit, Jugend und Adoleszenz erzeugen wir Schatten, um Persönlichkeit zu entwickeln und um seelisch überleben zu können“ zitiert Dahlke den Autor Robert Bly. Damit wird der Schatten aus dem Bereich von etwas Schlimmem herausgeholt und als eine Notwendigkeit auf unserem Entwicklungsweg betrachtet, um die wir uns kümmern und die wir lösen können, durch verschiedenen Arten von Erkennen, Interpretieren und Deuten, Umkehren, Lösen und Integrieren.

Kapitel *Das Dunkle in jedem*

Eines der Hauptthemen in Dahlkes Werken ist das der Polarität – wo Licht ist, ist Schatten. Die Auseinandersetzung mit den Polaritäten des Lebens, unter Einbeziehung beider polarer Aspekte, ist eine wesentliche Lebensaufgabe.



„Es kann nicht oft genug wiederholt werden: Sobald wir etwas aus unserem Bewusstsein verbannen, weil es uns Angst macht, wird es unbewusst und sinkt in den Schatten.“

Dann wendet sich Dahlke dem Entwicklungsaspekt zu, einem Schwerpunkt der Arbeit von Ken Wilber. Anhand eines Dreiecks mit einer hellen Seite, die das Licht präsentiert, und einer dunklen Seite, die nach oben hin heller wird und für den Schatten steht, erläutert Dahlke seine Vorstellung von Entwicklung.

„An der Basis [des Dreiecks] stoßen also größte Helligkeit und dunkelster Schatten aufeinander. Das Licht auf der unteren Ebene entspricht dem bewussten Ich oder Ego; auf dieser Ebene ist das Ego für unser Überleben notwendig. Auf dem Weg zur Spitze des Dreiecks braucht das Ich das Gegenüber des Schattens, um sich immer bewusster zu werden. Während dieses Prozesses wird der Schatten schwächer oder durchsichtiger, in unserem Bild grauer und schließlich lichter. Je höher wir in unserer Entwicklung aufsteigen, desto mehr hellt sich der Schatten auf, das heißt, desto mehr dringt das Licht in sein Reservoir vor. Dieser Prozess kann auch Heilung genannt werden. An der Spitze gehen beide Seiten in das Licht der Einheit über, das dem göttlichen Licht und dem Selbst entspricht. Es hat kein Gegenüber mehr und ist jenseits der polaren Welt, das heißt überall gleich. Jetzt erst sind wir in der Wirklichkeit und erkennen, dass der Weg dorthin und die Welt der Polarität – Licht und Schatten, inklusive aller Schwierigkeiten und Täuschungen – Illusion waren.“

Soweit das Entwicklungsmodell Dahlkes, das er, durch Zitate aus dem Tao Te King, die das ganze Buch begleiten, illustriert. Auch wenn Dahlke dabei auf die Bezugnahme der Entwicklungspsychologie verzichtet, und auch im weiteren Verlauf des Buches auf diesen bedeutenden Aspekt des Menschseins nicht mehr zurückkommt, so erwähnt er ihn doch, und das bleibt festzuhalten. Als eine weitere Möglichkeit aus „eigener Anschauung“ zu lernen empfiehlt Dahlke „Film-Meditationen“ als eine Möglichkeit, mit eigenen Schattenthemen in Berührung zu kommen.

Kapitel *Widerstand gegen die Wirklichkeit oder Akzeptanz?*

„Wir können die Wirklichkeit grundsätzlich annehmen oder sie bekämpfen. Letzteres führt zum Beispiel zu Krieg. Wenn wir die Realität ändern wollen, können wir sie auch zuerst annehmen und dann versuchen, sie aktiv umzugestalten, etwa durch politische Arbeit – oder sie dadurch zu verwandeln, dass wir uns selbst ändern. Letzteres ist eine weithin unterschätzte wundervolle Chance ... Je früher wir unseren Widerstand gegen die Wirklichkeit aufgeben, desto besser für uns selbst. Zum Anerkennen dessen, was ist, gibt es keine intelligente Alternative.“

Dieses Annehmen entspringt keiner laissez faire Haltung und ist auch kein „alles ist gut“ Mantra, sondern resultiert aus einer phänomenologischen Praxis im Augenblick und von Augenblick zu Augenblick, die es uns erst erlaubt, projektionsfreier und auf eine klarere Weise aktiv zu werden.

„Wichtig ist, klar zu erkennen, dass akzeptieren keineswegs bedeuten muss, etwas gutzuheißen oder gar zu unterstützen. Es mag nicht einmal gemeint sein, etwas auf Dauer zu tolerieren. Es bedeutet lediglich, seinen Widerstand jetzt in diesem Moment der Gegenwart aufzugeben und etwas in seiner wie auch immer gearteten Wirklichkeit als das anzunehmen, was es jetzt ist.“

Eine der Fallen auf dem Schattenweg, die aber gleichzeitig auch Gelegenheiten sind dem eigenen Schatten auf die Spur zu kommen, sind Projektionen.

„Es zeigt sich die alte Erkenntnis in schöner Deutlichkeit, dass das überwiegende Problem immer bei dem liegt, der den Finger auf *andere richtet*. Bekanntermaßen zeigen dann nur zwei Finger auf den Beschuldigten, aber drei auf den eigentlichen Verantwortlichen, den Besitzer der Hand.“

Bezugnehmend auf die Arbeit von Byron Katie erläutert Dahlke dann, wie durch eine einfache Bedeutungsumkehrung eine Aussage, die man gegen andere richtet, auf eigene Schattenprojektionen hin untersucht werden kann.

„Durch das in seiner Einfachheit verblüffende Spiel mit Fürwörtern (Pronomen) gelingt es, ursprünglich anklagende und beschuldigende Aussagen in psychologisch entwicklungsfördernde Hinweise für einen selbst zu verwandeln. Statt einer Aussage wie: „Er betrügt mich“ (a) lassen sich zusätzlich noch drei weitere Betrachtungsebenen wählen, die den eigenen Schatten direkt enthüllen, nämlich: „Ich betrüge ihn“ (b), „Ich betrüge mich“ (c) und „Er betrügt sich“ (d).“

Darauf aufbauend kann dann eine psychodynamische Arbeit begonnen werden, die einen darin unterstützt eigene Projektionen zurückzunehmen und zu integrieren. Auf diese Weise können endlose, sich manchmal über Generationen erstreckende Ketten von Schuld, Vergeltung und Rache beendet werden. Gleichzeitig weist Dahlke auch auf die Grenzen dieser Praxis hin.

„So wundervoll diese Umkehrungen auch funktionieren – natürlich ist zu bedenken, dass es Grenzen gibt. Es gibt Situationen, in denen der Schatten in körperlicher Misshandlung wie Schläge und Vergewaltigung ausagiert wird und sich nicht auf ein seelisches Schlechtbehandeln beschränkt. In diesem Fall ist Widerstand zu lernen, seelisch und ganz körperlich. Manchmal muss der Frosch (aus dem Märchen vom Froschkönig) eben an die Wand geworfen und nicht geküsst werden.“

Neben den Projektionen nach außen können wir unseren Schatten auch nach innen und auf unseren Organismus projizieren, und „ernten Symptome und Krankheitsbilder“, ein Thema welches Dahlke in vielen seiner Bücher beleuchtet.

Kapitel *Die Welt als Spiegel*

Über die zwischenmenschlichen Beziehungen hinausgehend kann die ganze Welt als Projektionsfläche und auch als Spiegel für den eigenen Schatten dienen. Auch dabei wird Dahls feines Gespür bei der Erfassung von „Projektionsketten“ deutlich, insbesondere wenn er aus dem Nähkästchen plaudert:

„Ein Gast offenbarte mir auf einer Kreuzfahrt seinen Versuch, mit Hilfe der Schuldprojektion Kapital zu schlagen ... Er verriet mir bereitwillig sein Geheimnis. Er sei spezialisiert auf den Beschwerdeweg und beginne vom ersten Reisetag an, alles zu registrieren, was Regressansprüche sichern könnte. Stolz berichtete er, über den Kulanzweg fast immer ein Viertel und manchmal sogar die Hälfte des Reisepreises erstattet zu bekommen. Völlig verblüfft war er, als ich das für ein schlechtes Geschäft erklärte: Während er sich die Reise zu jeweils hundert Prozent ruinierte, bekam er bestenfalls fünfzig Prozent des Geldes zurück. So ähnlich kommen mir diejenigen vor, die ein Leben lang auf Schuldprojektionen setzen.“

Anhand weiterer Beispiele erläutert Dahlke, wie er Menschen dabei unterstützt durch Projektionsrücknahmen ihr Leben neu zu leben. Das ist selten angenehm. Am Beispiel Mobbing: „Die wirksamste und einfachste Mobbing-Therapie besteht darin, als Mobbing-Opfer aufzuhören, über andere schlecht zu sprechen.“ Auch dabei helfen die Umkehrungen über die Pronominavertauschung (und damit verbundene Perspektivwechsel), und das Hineinspüren in die so neu entstehenden Blickwinkel:

„Der Grundvorwurf lautet: ‚Sie reden schlecht über mich‘ (a). Die Umkehrung sagt schon viel: ‚Ich rede schlecht über sie‘ (b). Aber auch: ‚Ich rede und denke schlecht über mich‘ (c), und: ‚Sie denken schlecht über sich‘ (d).“

Dabei nimmt sich Dahlke selbst nicht aus:

„Bisher redete noch jedes Mobbing-Opfer – einschließlich meiner selbst – schlecht über andere oder dachte zumindest schlecht über sie. Bei mir selbst fand ich natürlich sofort den Zusammenhang zwischen übler Nachrede und meiner oft herben Kritik an der Schulmedizin und ihren Anhängern. Ich dachte immer, es zähle nicht so, wenn es ohne Namensnennung geschehe, aber das tut es eben doch.“

Dies alles bedeutet nicht, dass es nicht auch reales Mobbing oder üble Nachrede gäbe, aber durch die Projektionsrücknahme können wir unsere eigenen Anteile dabei erkennen und integrieren und dem, was dann noch übrig bleibt, viel leichter begegnen. Wir sehen die Dinge klarer und unverzerrt.

„Das ist das Geheimnis jeder Projektion: Sie wirkt wahr und echt, ohne es tatsächlich zu sein. Projektion ist sicher der mit Abstand am weitesten verbreitete Wahn.“

Kapitel *Innere Bilder – Die Seele sprechen lassen*

Neben der äußerlichen Symptomatik von Verdrängtem sind es vor allem die inneren Bilder, die sowohl Zugang zum als auch Heilung des Schattens ermöglichen. Träume und Mythen wie die Heldenreise, die auch immer durch die Unterwelt führt, sind dabei Wegweiser und Hilfestellung. Durch bewusste Imagination können wir selber schöpferisch und gestalterisch in den Heilungsprozess einsteigen. Eine weitere wichtige Hilfe kommt von den Menschen unserer Umgebung.

„Je öfter es Ihnen passiert, ganz anders wahrgenommen zu werden, als Sie sich selbst sehen und fühlen und als Sie es wollen, desto schlechter kennen Sie sich selbst, und desto wichtiger wird die Konfrontation mit dem eigenen Schatten. Freunde und Außenstehende sind bei der Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten wichtig, denn das Ego ist ein unglaublich raffinierter Saboteur.“

Eine besondere Herausforderung dabei sind Menschen, die uns nicht mögen.

„Mindestens genauso wichtig wie die Freunde und Nahestehenden sind für uns auf diesem Weg der Auseinandersetzung mit dem Schatten unsere Gegner, Feinde und Fremde, weil sie uns mit ihrer unbewussten Ehrlichkeit helfen. Sie spiegeln uns den in uns verborgenen Schatten wider, den wir auf sie projizieren. Durch ihr bloßes Sosein erinnern sie uns über die in ihnen erkannten und abgelehnten eigenen Schattenanteil an unsere Aufgabe.“

Durch eine Fülle von Beispielen, Übungen und auch Selbstreflexionen erhellt Dahlke die Tricks, mit denen wir uns vor uns selbst verstecken, und wie wir damit umgehen können.

Ein Beispiel einer buddhistischen Schattenpraxis:

„Setzen oder legen Sie sich so entspannt wie möglich hin, und warten Sie einfach ab, welche Stimmungen und Gemütslagen sich ganz ohne Ihr Zutun bemerkbar machen. Stellen Sie sich vor, dass Sie in Ihrem Körperhaus bei sich selbst zu Gast sind, und beobachten Sie lediglich die Gäste, die da eintreten und es sich für eine gewisse Zeit gemütlich machen. Jeder dieser Gäste hat eine Stimmungsbotschaft für Sie als Hausherr oder Hausherrin. Kein Gast könnte eintreten, wenn Sie nicht eine Resonanz zu ihm hätten, und meist werden es Schattenthemen sein, die ungebetene und unangenehme Gäste anziehen. Wenn sie dieser Uppekha-Übung jeden Morgen eine Viertelstunde widmen, werden Sie mit der Zeit eigene Missstimmungen immer weniger auf die Menschen Ihrer Umgebung projizieren.“

Unter der Überschrift „Wie Masken entstehen“ erläutert Dahlke die Entstehung von Schatten auf dem individuellen Entwicklungsweg, mit dem Ergebnis einer Identifikation einer „reduzierten Persona“, als dem Bruchteil von uns, der „immer gut ankam“. Wenn wir uns damit abfinden, sind wir als Menschen schon „früh gestorben“, auch wenn wir erst sehr viel „später begraben werden“. Eine Persona zu haben, eine Maske aufzusetzen oder eine Rolle zu spielen ist nicht grundsätzlich schlecht sondern Teil des gesellschaftlichen Lebens. Problematisch wird dies jedoch, wenn wir dabei unser „wahres Gesicht“ verlieren.

„Es ist die große Entscheidung des Lebens, ob wir uns auf das reduzierte, sozusagen nach all den Ausmusterungsprozessen übrig gebliebene Leben beschränken lassen oder anfangen, die Vergangenheit zu heilen und den Schatten zu integrieren.“

Dabei spielt auch der kulturelle Kontext als ein kollektiver Spiegel eine große Rolle.

„Die Sexualität könnte beispielsweise, weil in der christlichen Kultur schlecht angesehen, in den tiefen Schattenschichten vergraben sein. Aggression ist dagegen meist weniger tief verdrängt, da ihr gegenüber ungleich mehr Akzeptanz herrscht. Bei Gewaltexzessen im Fernsehen regt sich kaum jemand auf, vergleichbare Sexorgien sind dagegen völlig undenkbar.“

Als ein weiteres wichtiges Lernfeld zur Schattenintegration erläutert Dahlke dann die Bedeutung von Partnerschaften. Dabei geht es nicht immer nur um dunkle Aspekte dessen, was wir bei uns nicht sehen wollen, weil es uns unangenehm ist, sondern auch um den hellen Schatten noch nicht gelebter eigener positiver Eigenschaften und Potenziale, die wir auch gerne projizieren. PartnerInnen sind dabei das Naheliegendste.

Kapitel Gefahr und Rettung aus dem Schattenreich

In diesem Abschnitt erläutert Dahlke die Bedeutung von „Märchen und Mythen als Wegweiser“. Darin wird ein zentrales Prinzip des Menschseins immer wieder thematisiert: „Den eigenen Abgrund sehen, ohne sich in ihn zu stürzen, macht uns zu Menschen und der vielzitierten Krone der Schöpfung.“ Dies illustriert Dahlke anhand verschiedener Märchen und deren Grundthemen. Er erwähnt auch die Auseinandersetzung mit dem positiven Schatten, also unsere verdrängten positiven Eigenschaften, die wir „auf äußere Stars“ projizieren.

Danach entfaltet der Autor „Zwölf archetypische Räume von Licht und Schatten“, für die er jeweils anschaulich und lebensnah Stärke/Aufgabe und Schwäche/Schatten beschreibt. Diese zwölf Archetypen sind: 1. Aufbruch/Aggression, 2. Selbstwert, Verwurzelung, Sinnenfreude, 3. Kommunikation, Austausch, 4. Empfindung, Gefühl, Geborgenheit, Lebensrhythmus, 5. Kreativität, Ausstrahlung, Mitte, 6. Ordnung, Vernunft, 7. Harmonie, Partnerschaft, Ästhetik, 8. Radikale Wandlung, 9. Wachstum, Sinnfindung, 10. Struktur, Konzentration auf das Wesentliche, 11. Unabhängigkeit, Originalität, 12. Grenzauflösung. Visualisierungsübungen und die Arbeit am „Schattentagebuch“ runden dieses Kapitel ab.

Kapitel *Innerer Reichtum und die Vielfalt des Lebens*

Was in vorherigen Kapiteln schon angesprochen wurde, wird in diesem Kapitel nun ausführlich thematisiert: „Der lichte Schatten, das Lichtpotenzial“.

Dahlke beginnt mit einer Provokation.

„Was den Schatten angeht, müssen wir uns ... vor einem US-Präsidenten Obama mehr vorsehen als vor seinem Vorgänger Bush. Obama macht Mut (*Yes, we can*), verkündet das Gute und den Wandel (*Change*) dorthin. Wir lieben das, und so wurde er sofort vorab mit dem Friedensnobelpreis belohnt – aber er muss ihn sich erst noch verdienen. Eine Gefahr ist, dass auch bei ihm der Schatten zuschlägt und er zum Beispiel Kriege für das Gute anzettelt. Aber vielleicht hilft ihm das Schicksal weiter. Kaum hatte er – im Widerspruch zu seinem Wahlkampf – vor US-Küsten Ölbohrungen erlaubt, relativierte eine der größten Öl-Katastrophen der US-Geschichte diese Entscheidung wieder. Der Schatten seines Vorgängers George W. Bush war für die meisten leicht zu durchschauen. Bush lebte seine dunkle Schattenseiten direkt und kaum verhüllt aus ... Von Obama ... erwarten alle das Gute, und die Gefahr ist, dass sich aus seinem (unbewussten) Schatten böse Überraschungen ergeben.“

Dahlke zählt dann eine Reihe von „Überdruckventilen“ auf, die uns bei der Schattensuche helfen können, wie Alpträume, Fehlleistungen, Krankheits- und andere Symptome und Unfälle. Sehr anschaulich wird er dann bei einer Selbstreflektion, wo er ausführlich auf seine eigene „bunte innere Familie“ zu sprechen kommt. Subpersönlichkeiten wie der *gierige Rudi*, *Professor Besserwisser*, *Playboy Roger*, *Rhino-Rüdi*, und sogar der *paranoide Rüde* werden vor dem Leser ausgebreitet und analysiert. Die Einladung besteht darin, bei sich selbst auf die Suche nach eigenen Teilpersönlichkeiten, „Untermieter“ und „blinden Passagieren“ zu gehen.

Kapitel *Kollektiver Schatten*

Schatten ist nicht nur etwas Individuelles, sondern existiert auch kollektiv, als die „unbewussten Themen einer Gruppe oder Gesellschaft, einer Kultur, Glaubensgemeinschaft, Institution oder eines Berufsstandes.“ Am Beispiel der „sogenannten Vogel- und Schweinegrippe“ erläutert Dahlke Schattendynamiken des etablierten Gesundheitssystems. Doch auch die alternative Szene ist nicht schattenfrei.

„Wenn Menschen eingeredet wird, sie würden falsch und gefährlich leben, wird das Feld von Angst vor Krankheit und Unglück und keinesfalls das von ‚ansteckender Gesundheit‘ bestellt. Im Ernährungsbereich gibt es kaum etwas, das nicht von irgendei-

nem System verboten und von einem anderen in den Himmel gehoben wird. Hier wird deutlich, wie sehr der Schatten von der jeweiligen Wertung abhängt.“

Die gilt natürlich auch für „spirituelle Gruppen“.

„Wenn das Ego aufgelöst werden soll, droht es auf dem Gegenpol zu expandieren und peinliche Triumphe zu feiern. So sind überdimensionierte Egos zu einer Art Markenzeichen der spirituellen Szene geworden. Nicht wenige halten sich für etwas Besseres und geben sich entsprechend arrogant und elitär.“

Kapitel *Achtung Schatten! Tipps für das Heben des Schatzes*

Wie kann man den Schatten aufspüren, idealerweise beginnend bei sich selbst? In diesem Kapitel schüttet Dahlke das Füllhorn seiner jahrzehntenlangen beruflichen und persönlichen Erfahrungen aus. Von *Fehlleistungen* und *Fehlritten* über (*Krankheits-*)*Symptome*, *Schlechte Gewohnheiten* und *Missstände* (wie Vorurteile, Neid, Missgunst, Wut, Hass, Schattenseiten der Sexualität) weiter zu *Verleumdungen*, *Selbstbeschimpfungen*, *Kritik*, *Vorwürfen* und *Ratschlägen* und *Widerstand* und *Abwehr*.

Spätestens jetzt geht das Thema, seine Allgegenwart in unserem Alltag und seine verheerenden Auswirkungen auf unser aller Leben, unter die Haut. In den Abschnitten *Traumleben*, *Fantasien*, *Tagträume* gibt Dahlke Hinweise auf die Deutung von Traumgehalten im Hinblick auf Schattenthemen. Sehr erhellend und erheiternd sind auch die Hinweise auf *Lieblingswitze* und *Lieblingsbücher und -filme*. (Siehe dazu auch den Anhang des Buches). Als weitere Informationsquellen bei der Schattensuche werden *Berufswahl* und (*Hobby-*)*Sport* vorgestellt.

Kapitel *Ausgesöhnt sein*

Im Schlusskapitel fasst Dahlke das bisher Gesagte zusammen und betont noch einmal die Bedeutung von Schattenarbeit.

„Solange ich etwas verurteile, kann ich die entsprechende Qualität in mir (noch) nicht angenommen haben. Hier ergibt sich eine wundervoll einfache Chance zu Eigenkontrolle und Eigentherapie. Was immer ich verurteile, stellt sich mir noch als Aufgabe ... Deshalb ist es Gold wert mit sich ins Reine zu kommen, den Schatten zu durchlichten und bewusst zu leben.“

Dabei ist, Dahlke zitiert den Gestalttherapeuten Irvin Polster, „Psychotherapie ... viel zu schade, um Kranken vorbehalten zu bleiben“, sondern sie ist auch ein unerlässlicher Begleiter auf dem spirituellen Weg.

Das Buch schließt mit folgender Widmung:

*Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen
die Lust, Ihre Träume zu leben,
und die Kraft, Ihren Schatten zu durchlichten*

Anhang

Im Anhang zum Buch führt Dahlke unter den Überschriften *Lieblingswitze und ihr Schatten*, *Berufe und ihre Schattenseiten* und *Schattenthemen, die sich im Sport Luft machen* beispielhaft auf, wie alltägliche und lebensnahe Themen wie das Erzählen von Witzen, die Berufsausübung und der Sport zu Deutungsbereichen werden können für einen bewussteren Umgang mit uns selbst und anderen.

Mein Fazit

Ruediger Dahlkes Buch *Das Schattenprinzip* ist gleichermaßen erhellend und erheiternd. Seine eigentliche Bedeutung besteht jedoch darin, von der Leserperspektive hin zur Schattenpraxis zu wechseln, wozu der Autor immer wieder einlädt. Die Einstiegschwelle ist dabei denkbar niedrig gehalten. Man muss nicht auf besseres Wetter, günstigere Lebensumstände, spirituelle Einsichten, andere Politiker, einen neuen Job oder einen anderen Partner warten, sondern kann, hier und jetzt und in jedem Augenblick, mit der Integration von Schattenaspekten beginnen, am besten zuerst bei sich selbst. Zugänge sind das Alltagserleben und die persönlichen Lebensumstände. Dabei gibt es keinen Feierabend. Wenn der Tag gelaufen ist, mit Hinweisen auf Verdrängtes und Projiziertes, beginnt die Nacht und liefert entsprechendes Traummaterial. Dass das Ganze, bei aller Bedeutung des Themas, keine todernste Angelegenheit sein muss, sondern eine muntere Quelle von Aha Erfahrungen und (auch) freudiger Überraschungen und Wiedererkenntnisse sein kann, dafür liefert das Buch viele Hinweise und Beispiele.

Man kann die Bedeutung von Schattenarbeit, individuell und kollektiv, für das Wohlergehen der Menschen und der Menschheit insgesamt, nicht genug hervorheben und betonen, und wie das geschehen kann, dafür liefert das Buch von Dahlke ein hervorragendes Beispiel.

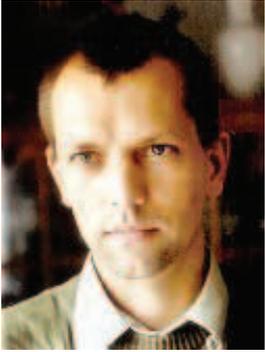
Im Vergleich mit Wilber gibt es einen Aspekt, der mir bei Dahlke fehlt, und das ist die Entwicklungsbetrachtung, wie sie Wilber unter Heranziehung der Entwicklungspsychologie leistet. Die Entwicklungsstufe, auf der sich ein Mensch befindet ist ein wesentlicher Horizont und Aspekt bei der Schattenarbeit. Für Dahlke ist „Selbstverwirklichung ... Durchlichtung und Bewusstmachung des Schattens.“ Wilber fügt dem Schattenweg noch den Strukturweg und den Zustandsweg hinzu, und sieht Entwicklung als eine Kombination von allen dreien.

Potenziale, die nicht verdrängt wurden, sondern im Entwicklungsweg noch nicht aufgetaucht sind, können nur durch Entwicklung hervorgebracht werden, sei es in der kognitiven, moralischen, sozialen, emotionalen, spirituellen oder kinästhetischen Entwicklungslinie.

Davon abgesehen gibt es viele Gemeinsamkeiten zwischen Dahlke und Wilber, die bereits eingangs erwähnt wurden: die Hervorhebung der Bedeutung von Schattenarbeit, nicht nur als etwas „Psychologisches“, sondern als einen zentralen Lebensaspekt, die Beziehung von Schattenarbeit und Spiritualität, die Bedeutung von Praxis, und die sowohl analytisch klare wie auch leidenschaftlich emotionale, aufrüttelnde Sprache beider, und das Eintreten für ein besseres Leben und für eine bessere Welt.

D) Wilber und Dahlke – ein Treffen in der Mitte

Carsten Börger



(Ein redaktioneller Hinweis: Carsten Börger ist sowohl mit der Werk Ken Wilber wie auch mit der Arbeit von Ruediger Dahlke seit Jahren vertraut. Er hat bei Margit und Dr. Rüdiger Dahlke eine Ausbildung in Reinkarnationstherapie (Schattentherapie) und Atemtherapie absolviert, leitet das Institut für Integrale LebensArt in Bochum (<http://integrale-lebensart.de>) und auch den dortigen Salon des Integralen Forums.)

Ich beginne meinen Beitrag mit einer persönlichen Einleitung, wie ich zu Ruediger Dahlke stehe. Ich habe Anfang der 1990er zum ersten Mal von Dahlke gelesen, machte 1995 in seinem Heil-Kunde-Zentrum eine Reinkarnationstherapie und von 1998 bis 2001 bei ihm und seiner damaligen Frau Margit Dahlke und einem Team von ReinkarnationstherapeutInnen eine Ausbildung in Atemtherapie und Reinkarnationstherapie. In deren Folge konnte ich Ruediger Dahlke aus der Nähe beobachten und so weit es mir möglich war, auch den Menschen hinter dem Autor schätzen lernen. In dieser Zeit las ich gerade meinen Wilber Erstling *Eros, Kosmos, Logos* und Dahlke wies immer wieder auf die auch mir ins Auge springenden prä/trans-Verwechslungen hin. Nicht zuletzt lernte ich ihn als einen sympathischen und lockeren Menschen kennen, der sich Zeit nahm und der Kritik stellte.

Auf der theoretischen, vor allem aber auf der praktischen Ebene finden wir große Parallelen zwischen Wilbers und Dahlkes Ansatz. Dahlke hat vordergründig, weniger als Wilber, ein hierarchisches Modell im Auge. Sein Fokus ist klar der Schatten und er bleibt mit dem Blick eher im Moment. Ob wir ein Thema schon längst überwunden haben oder es noch in näherer oder weiterer Ferne auf uns wartet – das wissen wir nicht, sagt Dahlke. Was wir aber wissen, ist: Wenn wir jetzt ein Problem mit einem bestimmten Thema haben, verrät es uns unser Schatten.

Der Schatten kann verschiedene Färbungen annehmen, er kann uns in sozialen Beziehungen aller Art begegnen, besonders gerne und häufig natürlich in der Partnerschaft. Er kann uns in Projektionen auf bestimmte gesellschaftliche Gruppen begegnen: Schwule, „Die da oben“, Sozialschmarotzer, konservative Säcke, linke Chaoten aber eben auch in den zu Guttenbergs, Kachelmanns und sonstigen öffentlichen Personen, auf die wir emotional stark reagieren. Prominent geworden ist Ruediger Dahlke, zusammen mit dem kürzlich verstorbenen Thorwald Dethlefsen durch den Klassiker *Krankheit als Weg*, in dem die beiden eine erweiterte Variante der Psychosomatik vorstellten und die Be-Deutung von Krankheitsbildern einer breiten Öffentlichkeit zuführten, eine Arbeit, die Dahlke in der Folge vertiefte.

Auffällig war immer schon Dahlkes pragmatische Seite. „Radikalpragmatiker“ war öfter meine anerkennend gemeinte Bezeichnung für ihn, ich glaube irgendwann mal gehört zu haben, dass er sich auch selbst so (oder ähnlich) bezeichnete. Soll heißen, im Krankheitsfall (Dahlke ist mehr Arzt und Therapeut als Theoretiker), nimmt er alles zu Hilfe, was Heilung verspricht.

Die Parallelen zwischen Wilber und Dahlke sind offensichtlich, wenn wir uns drei große Bereiche der jeweiligen praktischen Systeme anschauen: Schatten, Spiritualität und Körper.

Mit *Säulen der Gesundheit* legte Dahlke ein Buch vor, das genau diese Bereiche thematisiert: **Bewegung, Entspannung, Ernährung, Umwelt, Bewusstsein** – der Schatten wird in vielen Büchern Dahlkes thematisiert.

Wenn wir uns Wilber zuwenden, dann habe ich schon früher nicht verstanden, wieso es über ihn hieß, er sei zu theoretisch, man könne mit seinem System nicht viel anfangen. Die stille Aufforderung zur psychischen und spirituellen Entwicklung war bei kaum einem Autor so klar zwischen den Zeilen zu lesen, wie bei Wilber, spätestens mit seinem Tagebuch *Einfach Das*, machte er vieles explizit und seitdem ist Wilber auch ein Name für jemanden, der mit „Integraler Lebens Praxis“ ein praktisches System vertritt.

Zwei entgegengesetzte Ausgangspunkte

Neben einigen inhaltlichen Unterschieden – so würde Wilber in der Interpretation von Krankheitssymptomen nie so weit gehen wie Dahlke und spricht sich in *Mut und Gnade* sogar gegen Deutungen dieser Art aus – ist es vor allem der Ausgangspunkt, der bei Wilber und Dahlke unterschiedlich ist.

Zwar spielten Schatten und Körper schon beim jungen Wilber eine Rolle, aber es ging eher darum, das nicht zu vergessen, worum es eigentlich geht: die Spiritualität, die Erleuchtung.

Ist die gewonnen, ist alles gewonnen, so erschien es mir zumindest früher. Es war Ken Wilber selbst, der damit Schluss machte und mit einem Tabu brach: Absurdes, verrücktes, gestörtes und unterdrückendes Verhalten von Gurus, die als erleuchtet galten, schönzureden. Wenn es so ist, dass diese Menschen tief erleuchtet sind, dann kann Erleuchtung nicht alles sein, war der Schluss, den Wilber zog, und seitdem weht ein neuer Wind in Diskussionen über das Thema. Und so gewann das Thema Schatten mehr und mehr an Bedeutung, wenngleich noch immer der Ruf zu hören ist, den ich wichtig finde, nicht zu vergessen, worum es auch geht: Erleuchtung.

Bei Dahlke läuft praktizierte Spiritualität in Form von frühen Yoga-Übungen und später dann täglicher Meditation schon seit der frühen Jugend ganz selbstverständlich mit. Auch die regelmäßigen Fastenperioden sind für Dahlke kein Weg um abzunehmen oder körperlich gesund zu bleiben, sondern eine spirituelle Übung, wie überhaupt Spiritualität für ihn vor allem auch im Alltag stattfindet. Wer es nicht mit Gewalt drauf anlegt das vermeintlich Obskure bei Dahlke zu finden, wird bei ihm eine wohltuende Bodenständigkeit erblicken – was durch die Tradition, aus der Dahlke stammt, leicht zu erklären ist. Man findet die ebenfalls anfangs bodenständige Version eines Thorwald Dethlefsen, eines Herbert Fritsche und eines C.G. Jung, die immer betonten, dass Esoterik dort beginnt, wo der normale Alltag beherrscht wird, alles andere sei zu früh. Die Entwicklung folgt der Verwicklung. Dahlke ist Arzt für Naturheilverfahren. Besonders die Homöopathie, im Konkreten, aber mehr noch als genereller therapeutischer Ansatz (die Grundidee, dass Ähnliches durch Ähnliches, nicht durch Entgegengesetztes, geheilt wird), prägten Dahlke und als so verstandener Homöopath gibt es kein Wegrennen vor Problemen, auch nicht mittels falsch verstandener Spiritualität, sondern nur die Möglichkeit und Chance das Problem zu lösen, das Thema hinter dem Konkreten zu erkennen und

anzugehen. Und aus Dahlkes Büchern war der Ruf zu hören, nicht zu vergessen, worum es auch geht: Dass wir einen Körper haben und eine Psyche und auch, dass es keinen Grund gibt zu hasten.

„Der Erleuchtung ist es egal, wann wir sie erlangen“, ist ein gern gehörter Satz von Dahlke.

Und so wie bei Wilber Psyche und Körper mit einer gewissen unausgesprochenen Selbstverständlichkeit immer schon mitliefen, so lief bei Dahlke die Spiritualität, auch die Meditation, immer schon mit.

Das Treffen in der Mitte

Wo kann die Reise hingehen?

Dahlke ist in der Betrachtung der Typen (die Wilber lange Zeit etwas stiefmütterlich behandelte) ebenso virtuos wie Wilber in der Betrachtung seiner Ebenen. Auch Dahlke ist bei allem Pragmatismus kein Hierarchiefeind, im Gegenteil, er hat nur nie ein theoretisches System ausgearbeitet wie Wilber das seit Jahren tut.

Die Reinkarnationstherapie, die an dieser Stelle nicht gebührend gewürdigt werden kann, ist eine Schattentherapie par excellence, in meinen Augen über viele Stufen des Spektrums der Entwicklung die beste, hier reichen sich die Ansätze der beiden nahtlos die Hände.

Eine Verbindung von guter Ernährung, Fastenzeiten, Yoga, Ausdauer- und Krafttraining, aber auch einfachsten Dingen wie dem Waldlauf oder auch nur einem bewussten Spaziergang ist problemlos möglich, die geringen Differenzen von Wilber und Dahlke scheinen mir hier eher den Status von Ergänzungen zu haben.

Was die Spiritualität angeht sehe ich auch die schöne Möglichkeit einer Allianz gegeben, da Wilbers Ebenen-Ansätze bei der Meditation durch Dahlkes Typen-Ansätze ergänzt werden (und andersrum), Margit und Rüdiger Dahlke haben dazu einen *Meditationsführer* mit über 130 typenbezogenen Meditationsarten geschrieben.

Besonders erwähnen möchte ich an dieser Stelle noch die Vielzahl von lohnenden themenspezifischen geführten Meditationen, die Dahlke zu fast allen Buchthemen inzwischen parallel als CD herausbringt und von denen er immer wieder selbst sagt, sie seien ihm mindestens so wichtig wie seine Bücher.

Die Botschaft hinter der Botschaft

Zu guter Letzt möchte ich noch auf eine Gemeinsamkeit hinweisen, die Ruediger Dahlke mit Ken Wilber und einigen anderen verbindet, vielleicht gerade in unserer Zeit die wichtigste Gemeinsamkeit: Dahlke und Wilber erachten den Menschen als fähig und in der Lage sein Schicksal zu einem gewissen Teil selbst zu gestalten, wenn er denn will.

In Grenzen freilich, beide wissen auch um die Bereiche, in denen wir nicht die Wahl haben, aber innerhalb dieser – und ihr beider „Innerhalb“ ist weitreichend, weitreichender als man am Anfang meinen könnte –, setzten sie darauf, dass wir als Menschen unser Schicksal zu einem guten Teil in der Hand haben.

Das immer wieder missverstandene Geheimnis liegt schlicht darin, dass Freiheit und Verantwortung die beiden Seiten derselben Münze sind. So einfach diese Botschaft ist, so weitreichend ihre Konsequenz, wenn man den Gedanken zu Ende denkt und lebt.

Das ist mindestens unzeitgemäß, denn wir sind es heute gewohnt, uns erklären zu lassen, dass wir nichts dazu können, dass wir so sind, wie wir sind. Das verspricht zwar auf den ersten Blick emotionale Entlastung (ich kann ja nichts dazu, mein Gehirn war's, der Kapitalismus, die Eltern oder der Staat), auf lange Sicht finde ich mich aber dadurch immer in Situationen wieder, in denen irgendwelche äußeren Faktoren, zumeist vernunftunbegabten Systeme, die lediglich die Tendenz zur Selbsterhaltung haben, über mich bestimmen. Das halte ich für eine im tiefsten Sinne ungesunde Entwicklung.

Gegen diese Opferidentität und allzu bequemen Ausreden wenden sich Dahlke und Wilber, mit Vehemenz und mit Erfolg.



E) Das Fühlen des Eros

(aus: Ken Wilber, the loft series, The feeling of Eros, 2011)

Einleitung der IL Redaktion

Plato erklärte die Entstehung der Liebe durch einen Mythos. Er sagte, dass das Maskuline und das Feminine einst als ein Wesen vereint waren, doch dann in zwei geteilt wurden. Das Verlangen und das Streben nach dieser Einheit ist Liebe. Ken erläutert, dass die Ganzheit und Einheit schon vor der Involution gegenwärtig war und dass die Evolution nach dieser Einheit strebt. Das, was das Streben der Rückkehr zur Einheit antreibt, ist nichts anderes als Liebe. In dem folgenden Gespräch leitet uns Ken während der ersten 30 Minuten dazu an, unmittelbar in Kontakt mit dieser Kraft zu kommen. Dabei erfahren wir den grundlegenden Fehler der dabei geschehen kann, wenn wir die Quelle der Liebe einem einzelnen Objekt außerhalb von uns zuschreiben. Durch die Entspannung der Kontraktion um unser Herz erleben wir eine unbegrenzte Ausdehnung von Fürsorge, im einfachen Augenblick nicht-suchender Gegenwärtigkeit. Von dieser Erfahrung ausgehend macht uns Ken dann deutlich, wie unser relatives Ego glaubt, dass die Liebe von *dort draußen* kommt und annimmt, dass *äußerliche Objekte oder Personen* uns Liebe erfahren lassen.

Wenn das Verlangen aufhört und die Suche nach dem vermeintlichen Liebesobjekt, leuchtet immer-gegenwärtige Bewusstheit auf, als die wahre Quelle von Liebe und Glückseligkeit. Von hier aus erfahren wir ein Liebesbewusstsein, das nicht abhängt, nicht gebunden ist und auch nicht hervorgerufen wird von einem bestimmten Menschen. Was durch diesen bestimmten Menschen jedoch geschieht, ist ein augenblickliches Innehalten; ein Augenblick ohne Verlangen, Festhalten und Selbstkontraktion. Ruhst du in der Gegenwärtigkeit dieser Beziehung, dann ruhst du in deinem unbeschreibbaren Selbst – der Quelle aller Liebe und Glückseligkeit. In dieser Gegenwärtigkeit hört alle Suche auf und du liebst einfach. Diese Art von Beziehung kannst du mit allen Menschen und Wesen haben, und auch dazu lädt uns Ken in einer Erfahrungsübung ein.

Ken Wilber



Seit ich begonnen habe über das Thema „Liebe“ zu sprechen erreichen mich immer mehr Anfragen dazu, und daher möchte ich noch etwas dazu sagen. Aus einigen der Anfragen wurde mir deutlich, dass es oft nicht klar ist, was diese Liebe, über die wir sprechen, ist, wie und wo man sie findet, und wie man sie fühlen und kultivieren kann. Ich möchte zuerst darüber sprechen, und dann über die Rolle der Liebe in der Evolution und Entwicklung als Ganzes.

Beginnen wir damit, dass wir uns einen Menschen vorstellen, den wir lieben oder geliebt haben, und diese gefühlte Liebe sollte noch „frisch“ sein. Spüre beim Fühlen dieser Liebe deine Herzregion, als Wärme und eine liebende Umarmung, die vom Herzen kommt. Wenn dieses Gefühl von Wärme, Liebe und Fürsorge gegenüber der anderen Person sich eingestellt hat, dann fühle ebenso den Herzensraum als einen Bereich der Selbstkontraktion, als etwas Zusammengezogenes im Angesicht dieser Liebe. Du fühlst dabei immer noch diese Liebe und bist dir dieser Liebe bewusst, doch du bist dir auch dieses anderen, entgegengesetzten Impulses bewusst. Im Gegensatz zu Offenheit, Fülle und Entspantheit ist dieser Impuls eine Selbstkontraktion. Es ist eine Spannung um das Herz herum, und das Herz ist auch der Ort der nicht-qualifizierbaren LIEBE. Die

Selbstkontraktion umschließt daher auch die eigene unbegrenzte Essenz, die eigene letztendliche Wirklichkeit, das eigene absolute Selbst, als eine nicht zu beschreibenden und eigenschaftslose LIEBE und Gnade. Seien wir uns beider Dinge bewusst. Es gibt eine gewisse Wärme und Liebe gegenüber mindestens einem anderen Menschen und es gibt die Selbstkontraktion. Wir könnten jetzt sagen, dass das, was sich der Selbstkontraktion bewusst ist, frei ist von der Selbstkontraktion, das ist die immer-schon freie Natur des eigenen immer-gegenwärtigen SELBST. Doch jetzt begeben wir uns in den relativen Bereich, und dort ist dieses Gefühl einer Selbstkontraktion und Blockade um das Herz herum, auch wenn du dabei gleichzeitig die Wärme und Verbundenheit fühlst. Entspanne dich nun so konkret und gut du kannst und lockere dabei die Kontraktion und Blockade. Entspanne die Spannung um dein Herz und lasse sie sich auflösen. Lasse mit der Abnahme der Selbstkontraktion sich die Wärme und Liebe ausdehnen, die du für den Menschen fühlst, den du dir vorstellst. Lasse dieses Gefühl der Liebe sich zu einem anderen Menschen erweitern, so dass dieses Gefühl von Liebe nun zwei Menschen umfasst. Das Geschlecht der Menschen spielt dabei keine Rolle, weil es sich nicht um eine speziell erotische Liebe handelt sondern um Liebe allgemein. Fühle als *eine* Geste die Ausweitung von Wärme, Liebe und Verbindung, von deinem Herzen ausströmend zu diesen beiden Menschen. Bleibe dabei in der Entspannung der Selbstkontraktion, übe dich weiter darin dies loszulassen und dich immer weiter zu öffnen. Nimm jetzt noch eine dritte Person hinzu, und beginne die Unbegrenztheit dieser liebenden, verbindenden und fürsorgenden Bewusstheit zu fühlen, die nicht auf eine einzelne Person begrenzt ist. Diese Bewusstheit kommt aus deinem subjektiven Selbst und kann sich auf alle „Objekte“, Menschen und empfindende Wesen erstrecken, die es gibt. Es handelt sich dabei immer um das gleiche SELBST, das gleiche wahre, absolute SELBST, das seinem Wesen nach eine unbeschreibliche Liebesumarmung ist. Du kannst dabei bemerken, dass die Quelle der Liebe nicht von einem dieser Menschen kommt, sondern von deiner eigenen Bewusstheit und aus deinem Herzen, und sich von dort aus zu diesen Menschen erstreckt.

Das relative Ego tendiert zu lernen und denken, dass alles Glückliche und alle Liebe von äußeren Dingen kommen. „Dieses oder jenes macht mich glücklich“, ein neues Auto zum Beispiel, das mich glücklich macht, oder ein Weihnachtsgeschenk, das ich mir gewünscht habe. Doch das ist nicht das, wo Glück herkommt. Was geschieht ist, dass man etwas bekommt, was einem wichtig ist, wonach es einem verlangt und was man möchte. Hält man dies jedoch in den Händen, dann ist die Suche danach sofort beendet. Ist das Suchen beendet, ist das, was nach wie vor alles durchleuchtet und übrig bleibt, die immer-gegenwärtige Bewusstheit, und sie ist die Quelle des Glücks, die falsch verstanden und dem Objekt zugeschrieben wird. Das führt zu dem Glauben, dass die Quelle meines Glücklichen von diesen Dingen kommt, die ich bekommen kann, und die ich daher sammle. Natürlich ist es schön Dinge zu bekommen, doch es ist eine Katastrophe zu glauben, dass sie die Quelle des Glücks wären – sie sind es nicht. Das gleiche gilt für Liebe. Wir wachsen auf, und das relative Ego macht die Erfahrung, dass es niemals wirklich geliebt hat, bevor es diesen einen und einzigartigen Menschen kennengelernt hat. Plötzlich ist man zum ersten Mal im Leben verliebt. Oft ist das eine Schwärmerei, und es ist eine sehr coole Erfahrung. Man ist davon zutiefst getroffen. Was dabei wirklich geschieht, ist, dass ein Aspekt der Welt zum Vorschein tritt, und die Konzentration darauf befreit die immer schon anwesende Liebe in der unbeschreibbaren Bewusstheit des wahren Selbst. Diese Liebe tritt befreit hervor durch etwas, von dem wir glauben, es wäre ein bestimmter Mensch. Wenn dieser Mensch dann wieder verloren wird, uns verlässt, oder auf eine andere Weise aus unserem Leben verschwindet,

dann erleben wir das als Katastrophe, und die Liebe ist damit auch aus unserem Leben verschwunden. Das Liebesobjekt ist verschwunden. Man kann das Gefühl von Liebe ausdehnen und dabei bemerken, dass es nicht zu einer bestimmten Person gehört, und das geschieht schon mit der kleinsten Bewusstheit eines nicht-kontrahierten Selbst, wo sich die Liebe gegenüber der Person, die man wahrhaft liebt, erweitert, hin zu einem anderen Menschen. Dieses Liebesbewusstsein ist nicht gebunden an oder hervorgerufen durch einen bestimmten Menschen. Wodurch es hervorgebracht wird, ist die eigene Beziehung zu diesem Menschen, so dass es so erscheint, dass dieser Mensch die Ursache dieses Liebesbewusstseins ist. Was dieser Mensch einem jedoch ermöglicht, in dieser speziellen Beziehung, die man zu ihm oder ihr hat, ist, dass es möglich wird in dieser Beziehung in den Augenblick zu kommen, wo alles Festhalten und Ergreifen wollen und die Selbstkontraktion zur Ruhe kommen, in der Gegenwart und Gegenwärtigkeit des Menschen, den man liebt. Das Ruhen in der Gegenwärtigkeit des Augenblicks ist das Ruhen im nicht-beschreibbaren SELBST. *Das* ruft Gefühle von Liebe und Glückseligkeit hervor. Doch man schreibt es sofort dem Menschen zu, den man liebt, anstatt dem Im-Augenblick-Sein, wo alle Suche beendet ist und man einfach liebt. Die wahre Quelle davon ist das Nicht-suchende Ruhen in der reinen Gegenwärtigkeit und Bewusstheit, eine nicht-beschreibbare Liebe und Glückseligkeit, welche das Wesen des eigenen wahren Selbst ist. Diese Liebe fühlt in grundlegend gleicher Weise alle Wesen. Sie ist die gleiche Liebes-Glückseligkeit im eigenen wahren Selbst, in ihrer Beziehung zu allen anderen individuellen Selbst. Das bedeutet nicht, dass man auch spezielle Gefühle gegenüber einem bestimmten anderen Menschen haben kann, natürlich hat man diese Gefühle. Dies ist möglich, weil man nicht nur ein absolutes Wesen ist, sondern auch ein relatives Wesen. Das relative Selbst hat weiterhin seine relativen Beziehungen, und daran ist überhaupt nichts verkehrt, besonders wenn man sich auch des eigenen absoluten Selbst bewusst ist, das keine Favorisierungen hat. Es ist das reine Spiegelbewusstsein, ein Bewusstsein eines absoluten freien Himmels, radikal offen, eigenschaftsfrei, unbegrenzt, unbehindert – es kann zusätzlich zu allen relativen Gefühlen erscheinen. Daran ist nichts falsch. Die Nicht-duale Soheit ist die Einheit von Leere, oder absoluter und nicht-beschreibbarer Bewusstheit als solcher, und der Form, dem relativen Bereich, relativen Dingen und Ereignissen und Gefühlen, Emotionen und Objekten. Beides ist in der letztendlichen Verwirklichung enthalten.

Kommen wir zurück zum Erleben der Ausgedehnthet von Liebe auf drei Menschen bezogen, und fühlen die Wärme, die Fürsorge und die Liebe, Gefühle, die aus der Herzregion kommen, und erlauben wir diesen Gefühlen sich konkret auszudehnen auf alle Menschen in dieser Stadt. Von hier aus breiten sich die Gefühle weiter aus, auf das ganze Land, und weiter zu allen Menschen in der ganzen Welt. Dieses Erleben uneingeschränkter Liebe, Fürsorge, Herzenswärme und Glückseligkeit *ist* die Natur deines wahren Wesens. Das reine Bezeugen dieses Erlebens als ein spiegelnder Geist – dieser Geist hat seinen Namen, weil er alle Objekte des Bewusstseins wie ein Spiegel reflektiert, ohne daran festzuhalten – ist das eine. In einer fortwährenden Beweglichkeit werden die Objekte der Wahrnehmung gespiegelt. Wenn wir versuchen, das nicht-beschreibbare Bewusstsein zu qualifizieren, ist eines der ersten Charakteristiken das der Liebe. Liebe ist die verbindende und vereinigende Kraft, und auch dies ist eine Möglichkeit sich das spiegelnde Bewusstsein vorzustellen. Das, was den Objekten erlaubt, in der Wahrnehmung zu erscheinen ist schlicht und einfach Liebe. Das Bezeugen kann man daher auch als ein gefühltes Lieben betrachten. Wir können also diese Welt bezeugend betrachten, und mit ein klein wenig Praxis ist es uns dann auch möglich aus dem reinen Bezeugen heraus in ein reines liebendes Bewusstsein zu gelangen. Diese Liebe ist unterschieds-

los, das ist wichtig. Und so können wir – weil wir vielleicht schon ein Gefühl für das Zeugenbewusstsein haben, ein Gefühl einer immer-schon bestehenden Präsenz oder Gegenwärtigkeit – dies als Liebe fühlen. Wir können etwas vom Letztendlichen dieses Universums fühlen – was nicht nur Bewusstheit oder Bewusstsein oder Sein ist, sondern Liebe und Glückseligkeit. Diese Kraft, in ihrer Manifestation im relativen Bereich, ist die Hauptkraft des Eros, als das, was die Evolution vorantreibt. Es ist das Bestreben Dinge und Objekte miteinander zu verbinden.

Ich habe bereits über den Einfluss des Eros auf die Evolution gesprochen. Ohne dieses Bestreben der Selbstorganisation und Selbsttranszendenz ist Evolution nicht zu begreifen und auch nicht möglich. Die Wahrscheinlichkeiten, dass so etwas aus reinem Zufall geschieht, sind astronomisch gering. Die wissenschaftliche Schlussfolgerung daraus ist die, dass es eine Kraft gibt, die gegen den Zufall gerichtet ist und die inmitten all des Zufalls ihre Wirkung entfaltet. Anders ist es nicht zu erklären, wie man vom Sternenstaub zu jemandem wie Shakespeare gelangt. Die Wahrscheinlichkeit, dass so etwas zufällig geschieht ist gleich Null. Man gelangt schon nicht von Atomen zu Molekülen zu Zellen allein aus Zufall und mit natürlicher Selektion.

Gehen wir noch einmal zurück zum Zeitpunkt des Entstehens von Atomen. Sie sind alle individuell, machen ihr Ding, und doch kommen einige von ihnen zusammen und veranstalten eine Art von gemeinsamem Tanz. Sie werden, gegen allen Zufall, von einer Kraft zusammengehalten, gegen die Tendenzen von Trennung. Diese Atome kommen plötzlich zusammen und bilden ein neues einzelnes Holon, ein Molekül. Dieses Molekül hat eine eigene Grenze und handelt als ein einzelnes Ding. Es ist zusammengesetzt aus einem oder mehreren Dutzend Atomen. Und dann wird es noch verrückter. Es bleibt nicht nur bei den Molekülen, als das vielleicht Maximale, was man aus Zufall und natürlicher Selektion noch erhalten kann, so etwas kann man sich vielleicht noch als einen Zufall vorstellen, dass Atome zusammenkommen und zusammenbleiben, gehalten durch die starken und schwachen Kernkräfte. Doch beim Sprung von Molekülen zu Zellen ist die Anzahl der unterschiedlichen Moleküle, die man für eine Zelle braucht, sehr groß. Dies alles muss in gewisser Weise vorher ausprobiert sein, damit eine Zelle überhaupt funktionieren kann. Wie um alles in der Welt kann so etwas geschehen? Plötzlich kommen zwei oder drei Duzend individuell gewachsene Moleküle zusammen, und sie treffen sich nicht nur an einer Stelle, sondern um sie herum bildet sich eine Grenzschicht, eine Zellmembrane, ein neues, individuelles Holon entsteht aus Dutzenden von Einzelmolekülen. Was geht hier eigentlich vor? Ich habe darüber schon oft gesprochen, und wir können es nennen, wie wir wollen, wir haben es hier mit einem selbstorganisierenden und selbsttranszendierenden Prinzip zu tun.

Für die alten Weisen war dies Eros. Wann immer Plato etwas darüber zum Ausdruck bringen wollte, verwandte er dafür die Mythologie. Rationalität ist hier nicht wirklich griffig. Wenn Plato über Ethik spricht, ist er sehr rational und ist bemüht seine Argumentation rational zu begründen. Doch wenn er über Liebe spricht, verwendet er eine mythische Sprache. Einiges davon ist schon eigenartig [goofy], doch anderes ist wirklich schön. Der Mythos der Hervorbringung von Liebe zwischen Menschen, Männern und Frauen, ist danach in seinen Worten der, dass Männer und Frauen einst ganz und eins waren, doch dann in zwei aufgeteilt wurden. Das Verlangen und das Streben nach der Ganzheit wird Liebe genannt. Es gab danach einen ursprünglichen Hermaphroditen, eine einzelnes menschliches Wesen, ohne Sex und ohne Liebe – nichts davon, nur eine Existenz für sich. Dieses Wesen wurde zweigeteilt, in eine männliche und eine weibliche Hälfte, und das Verlangen und Streben nach der ursprünglichen Einheit wird Liebe

genannt. Ob wir uns nun an dieser Version von Eros orientieren, oder an modernen Vorstellungen wie der von Erich Jantsch, der sagt, dass Evolution Selbstorganisation durch Selbsttranszendenz ist, beides stimmt für mich. Es handelt sich dabei um das gleiche grundlegende Gefühl, das, ausstrahlend von der Herzregion, die Selbstkontraktion entspannt. Diese Energie geht ganz zurück bis zum Urknall, bis zur ersten Erschaffung von Atomen, Molekülen und Zellen. Dieser zusammenführende, selbstorganisierende und verbindende Antrieb zieht sich durch den gesamten Stammbaum der Evolution, wo die Dinge immer komplexer werden, und immer umfassendere, liebende Einheiten entstehen. Gerade weil die Einheiten immer komplexer werden, und auch immer bewusster, werden sie für die weitere Entwicklung ausgewählt. Dies ist die auswählende Kraft von allem, die sich im Laufe der Evolution entfaltet. Dabei gibt es keinen Stillstand. Diese immerwährende Entfaltung bis hin zum Menschen, und dann im Menschen in der Entwicklung von Werten, Weltansichten und Ethik.



Foto: Anne Langholf

Das grundlegende Prinzip der Evolution ist dabei eine Zunahme von Einheit und damit auch von Freiheit. Was die Einheit betrifft, nimmt die Identität menschlicher Wesen auf jeder Entwicklungsstufe und bei jedem Entwicklungsschritt zu, als eine neue Weltansicht, eine neue Wertestruktur oder eine neue ethische Perspektive. Mit der Zunahme und Erweiterung von Perspektiven ist gleichzeitig eine Erweiterung der Identität eines Menschen verbunden, bei der immer mehr andere Menschen und Wesen mit berücksichtigt werden. Das bedeutet, dass man sich anderen so nahe fühlt, dass man sie so behandelt wie man sich selbst behandelt. Es entsteht ein Band der Liebe zu diesen Menschen und Wesen.

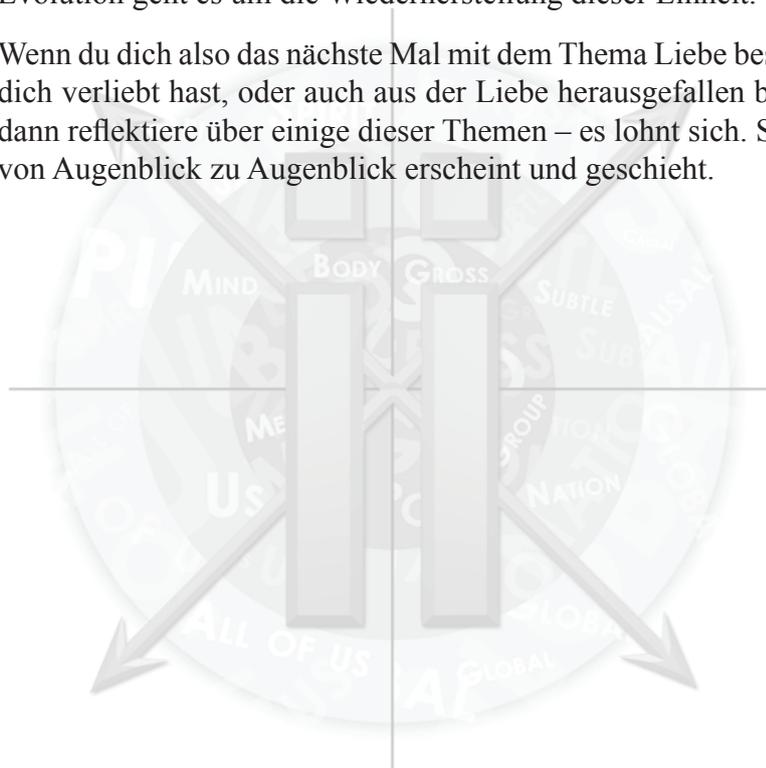
Dieses Band beginnt bei einer ersten Person, wo Liebe im Wesentlichen nur für das eigene Selbst gefühlt wird, das eigene Ich-Erleben. Diese Liebe erweitert sich zu einer zweiten Person, mit der Fähigkeit die eigene Identität zu erweitern auf meine Familie, meinen Stamm, die Gesellschaft, deren Mitglied ich bin, und dabei eine Verbindung zu fühlen zu diesen anderen Menschen. Zu Menschen, die nicht zu diesen Gruppen gehören, wird die Verbindung nicht gefühlt. Doch die Entwicklung geht weiter, durch das Bestreben der Evolution zu immer höheren Einheiten und Identitäten. Wenn wir dann im weiteren Evolutionsverlauf zu einer Perspektive einer dritten Person gelangen, ist damit eine weltzentrische Fähigkeit und Perspektive verbunden. Damit verbunden sind Gefühle von Fairness, Gerechtigkeit und Fürsorge für alle Menschen, unabhängig von Rasse, Hautfarbe, Geschlecht oder Herkunft. So etwas hat es bis dahin nicht gegeben. Menschen können nun eine grundlegende Identität mit allen Menschen fühlen und ethnozentrisches Denken, Reden oder Handeln löst nun Empörung aus. Eine Perspektive einer vierten Person, als ein weiterer Entwicklungsschritt, ist eine Perspektive auf die Perspektive einer dritten Person, die schaut und prüft, ob diese Perspektive auch in allen Fällen zur Anwendung kommt. Universelle und weltzentrische Ansätze werden dabei manchmal verleugnet, obwohl diese Perspektive auch weltzentrisch ist, und dieser Mangel wird dann aufgehoben mit der Emergenz von second tier. Second tier ist ein neuer gewaltiger Entwicklungsschritt, den die Menschheit bisher noch nicht gesehen hat. Es ist eine integrale Perspektive, die den Wert aller vorangegangenen Perspektiven sieht und anerkennt. Das ist etwas unerhört Neues. Das hat es im bisherigen Menschheitsverlauf noch nicht gegeben. Man kann nur wild darüber spekulieren, was für eine Gesellschaftsform daraus entstehen kann. Es gab noch nie eine Weltansicht, die nicht nur diese umfassendere Perspektive eingenommen hat, sondern die auch auf eine neue echte

und wirkliche Art geliebt hat, und Fürsorge für andere Menschen und Wesen empfunden hat, so als wenn diese Menschen und Wesen zu einem selbst gehören, zum eigenen Selbst und zur eigenen Identität.

Was wir in der menschlichen Evolution erkennen, ist, dass sich mit der Erweiterung der Ich-Identität auch die Liebe, die wir für andere fühlen können, ausdehnt. Die Identität entwickelt und erweitert sich von einer ersten zu einer zweiten zu einer dritten zu einer vierten zu einer fünften Person, immer weiter, und unsere Identität erweitert sich hinsichtlich dessen, was wir als uns selbst fühlen. Wir können zu immer mehr Menschen und Wesen eine Verbundenheit *fühlen*, und Wärme, eine liebende Fürsorge. Diese liebende und fürsorgende Energie erfüllt und erweitert unsere kognitiven, unsere kinästhetischen, unsere ethischen Fähigkeiten. Der emotionale Antrieb dahinter ist liebende Glückseligkeit.

Dies betrifft sowohl die Zustände wie auch die Strukturen des Bewusstseins, und es ist eine Variation dessen, was Plato sagt, diese umfassende Liebe und Glückseligkeit, bei der der Kosmos einst ein Ganzes war, doch sich dann aufteilte in viele Einzelteile, und das Verlangen und Bestreben nach der Ganzheit wird Liebe genannt. Dies beginnt mit dem Urknall, und treibt die Bildung von Atomen, Molekülen und Zellen voran, weiter zu Organismen und menschlichen Wesen, mit immer umfassenderen Weltansichten und Perspektiven. Die Einheit und Ganzheit existierte noch vor der Involution, und in der Evolution geht es um die Wiederherstellung dieser Einheit.

Wenn du dich also das nächste Mal mit dem Thema Liebe beschäftigst, vielleicht weil du dich verliebt hast, oder auch aus der Liebe herausgefallen bist, oder verlassen wurdest, dann reflektiere über einige dieser Themen – es lohnt sich. Sie sind ein Teil dessen, was von Augenblick zu Augenblick erscheint und geschieht.



F) Perspektiven, Absolutismen und Zeitgeist

Michael Habecker

Im Rahmen der wöchentlichen Webcast Dialoge von Radio EnlightenNext fand am 10.6.2011 ein Gespräch zwischen Dr. Tom Steininger und mir statt, zum Thema *Die neue Aufklärung – und Ken Wilbers Beitrag dazu*.

(Der Beitrag kann unter <http://enlightennext.com/germany/category/radio/> gehört werden). Dabei wurde auch über den Integralen Methodologischen Pluralismus (IMP) Ken Wilbers gesprochen, als einem Modell zu Vereinigung aller bekannten Untersuchungsmethodiken (Meditation, Naturwissenschaft, Systemtheorie, Hermeneutik, ...), auf Basis des integralen Modells. Wenn dies gelingt, dann gäbe es einen Erklärungsrahmen für alle Seins- und Erkenntnisdimensionen der Menschheit, einen Rahmen, der mit dem Wissensfortschritt wächst, und der

- die Größe der jeweiligen Erkenntnismethode beschreibt,
- die Grenzen der jeweiligen Erkenntnismethode aufzeigt, und
- darstellt, wie alle miteinander zusammenhängen, zur Beschreibung einer Wirklichkeit durch unterschiedliche Herangehensweisen (innerliche, äußerlich, individuell, kollektiv – die vier Quadranten/Perspektiven)

Was dabei sofort ins Auge fällt sind „Absolutismen“, wie Wilber sie nennt, wo jeweils eine der Perspektiven und Methoden auf Kosten der anderen versucht alles zu erklären. Das Ergebnis davon sind -ismen unterschiedlichster Art, wie Idealismus (Betonung von Innerlichkeit), Materialismus (Betonung von Äußerlichkeit), Atomismus (Betonung von Einzel“dingen“), Systemismus (Betonung von Zusammenhängen). Sie alle haben etwas Wesentliches zum Gesamtbild beizutragen, doch in ihrer Verabsolutierung führen sie oft in die Katastrophe, insbesondere wenn daraus politische Weltanschauungen werden (wie Liberalismus, Sozialismus, Ökologismus). Interessant ist dabei auch zu beobachten, wie und zu welcher Zeit welche dieser Perspektiven vorherrschte (und welche vernachlässigt wurden), und wo wir dabei in der jetzigen Zeit stehen.

Einen Tag nach unserem Telefonat erschien in der *Süddeutschen Zeitung* ein Beitrag über ein Buch des Hirnforschers Gerhard Roth. Das Buch trägt den Titel *Bildung braucht Persönlichkeit, wie Lernen gelingt*, und der Beitrag trägt die Überschrift *Hirnforscher lehrt: Gute Lehrer brauchen keine Hirnforschung*. Untertitel: *Intelligenz, Motivation und Fleiß: Der Neurobiologie Gerhard Roth hat ein Buch über Bildung geschrieben – ohne Reduktion aufs Biologische*.

Aus dem Zeitungsbeitrag (von Tanjev Schultz):

Wer dachte, Gespräche über Bildung führten in Deutschland zwangsläufig irgendwann zu Goethe und Kant, Schleiermacher und Humboldt, der irrt. Eher hat man mittlerweile den Eindruck, dass sich früher oder später Begriffsungetüme aus der Neurobiologie auf-tun: der Phosphatase-Inhibitor zum Beispiel, die Amygdala und, unvermeidlich, die Syn-

apsen. Die Hirnforscher mischen fleißig mit im deutschen Bildungsdiskurs. Bei Elternabenden und im Lehrerzimmer werden Meinungen nunmehr gern mit vermeintlichen Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften beglaubigt. Das Gehirn, das ist halt so.



Bild: Gerhard Roth
Quelle: Uni Bremen

Vor allem die vielen Ratgeber für „hirngerechtes“ Lernen sind oft obskur, wie der Bremer Forscher Gerhard Roth beklagt. Er muss es wissen, er ist selbst eine der Koryphäen der Neurobiologie. Es geistert zum Beispiel die Idee herum, man solle und könne durch irgendwelche Übungen ein Ungleichgewicht zwischen den beiden Hirnhälften ausgleichen. So etwas, schreibt Roth, rufe bei seriösen Forschern nur Kopfschütteln hervor. Roth betrachtet angenehm kritisch und nüchtern die Rolle seiner eigenen Disziplin. Und er räumt ein, dass die meisten Erkenntnisse über Lernprozesse, ihre kognitiven und emotionalen Bedingungen, dann doch aus der Psychologie kommen – und nicht aus der Neurobiologie.

Und weiter:

Zu wissen, wie das Gehirn aufgebaut ist und wie es biochemisch funktioniert ist nichts Ehrenrühiges; es hilft Lehrern und Erziehern am Ende aber nicht unbedingt weiter. Lernen ist eben weniger ein reich technischer als ein vielschichtiger sozialer Vorgang. Die Hauptthese von Roths Buch ist, dass es beim Lernen und Lehren auf die Persönlichkeit ankommt – auf die „höchst individuelle Art des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens, Wollens, Handelns“ und auf die „Bindungs- und Kommunikationsfähigkeit eines Menschen.“

Dann noch in einem Satz:

Wenn man wissen muss, wo der orbitofrontale Cortex liegt, ist die Pädagogik in einer Legitimitätskrise.

Diese Schlussfolgerungen lassen sich auch auf die Spiritualität übertragen, wo ähnliche Tendenzen bestehen, Innerliches oder Bewusstsein auf Gehirnvorgänge zu reduzieren. Der Hinweis darauf, dass es sich dabei um unterschiedliche Perspektiven eines Ereignisses handelt, nimmt den interessanten Forschungsergebnissen aus der Hirnforschung nichts von ihrer Bedeutung, weist sie aber gleichzeitig auch in ihre Schranken. Ein persönliches spirituelles Erleben wird sich nie in der Sprache der Hirnforschung beschreiben lassen, ebenso wenig wie ein innerer Lernwiderstand.

Der Zeitungsbeitrag führt aus:

Wenn Lehrer und Erziehungswissenschaftler betonen, man müsse Kinder motivieren, dürfe aber auch das Üben nicht vernachlässigen, klingt es höchst trivial. Wenn Naturwissenschaftler das Gleiche sagen, dazu aber noch den Längsschnitt eines Gehirns zeigen, wirkt es wie eine große Erkenntnis.

Analoges gibt es bei der Diskussion um die Spiegelneuronen, wo so getan wird als wäre das erst der Beweis für Mitgefühl. Doch phänomenologisch wissen die Menschen schon seit Langem, dass es Mitgefühl gibt, haben in ihren Sprachen entsprechende sprachliche Symbole dafür geschaffen, und halten diese in ihren Kommunikationen über Jahrhunderte lebendig. Die Entdeckung der hirnphysiologischen Korrelate des Mitgefühls runden diese Erkenntnis beeindruckend ab, aber sie sind nicht damit identisch.

Es ist erfreulich und ermutigend, dass der im Zeitungsbeitrag vorgestellte Buchautor Gerhard Roth, als Hirnforscher, selbst auf die Grenzen der Wirklichkeitserkennung und Bewusstseinsbeschreibung von Hirnforschung hinweist.