

# integral informiert

Online-Journal des Integralen Forums  
für die integrale Lerngemeinschaft

## Inhalt:

Einleitung der Redaktion ..... S. 3

**A) Buchbesprechung *An Everyone Culture –  
Becoming a Deliberately Developmental Organization*,  
Robert Kegan und Lisa Laskow Lahey** ..... S. 4

Michael Habecker

**B) *Full Body Mindfulness* – Ken Wilbers neuer Kurs**

Der Kurs

Michael Habecker (Zusammenfassung) ..... S. 18

Webinar

Michael Habecker (Zusammenfassung) ..... S. 31



## 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](http://www.integralesforum.org)

**Verantwortlich:** INTEGRALES FORUM e.V.,  
Geschäftsstelle: c/o Raymond Fismer, 28865 Lilienthal, Lüdemannweg 30

**ISBN :** 978-3-933052-20-9

**Erscheinen:** 6x jährlich (ca. 40 Seiten):  
Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember (Monatsende).  
E-Mail-Versand als PDF sowie in den E-Book-Formaten .epub und .mobi.

**Bezug/Preis:** Das Online Journal ist Teil des Medienabos von Integrales Forum e.V.  
Der Abopreis von 50 € pro Jahr umfasst weiterhin:

- Bezug der Zeitschrift *Integrale Perspektiven* 3 x jährlich als Print und PDF
- Zugang zu allen Inhalten auf [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org):  
umfassendes Archiv und regelmäßig aktualisierte Inhalte.

**Anzeigen:** [anzeigen@integralesforum.org](mailto:anzeigen@integralesforum.org)

**Redaktion:** Michael Habecker

**Lektorat:** Beate Ballay, Elisabeth Buchtala

**Übersetzung:** Michael Habecker

**Layout:** Jürgen Schröter (Ausführung: Uwe Schramm)

**Email:** [oj@integralesforum.org](mailto:oj@integralesforum.org)



# Einführung

---

## Einleitung der Redaktion



**Integrales Leben**

In dieser Ausgabe des Online Journals wird zum einen das neue Buch von Robert Kegan (und anderen Autoren) besprochen: *An Everyone Culture*. Hierin beschäftigen sich die Autoren anhand real existierender Firmenbeispiele mit der inneren Arbeit, welche zur Kulturbildung in Unternehmen und damit zu einer Unternehmensentwicklung insgesamt maßgeblich beiträgt. Gleichzeitig wird dabei auch die individuelle Entwicklung herausgefordert und unterstützt. Der zweite Themenschwerpunkt ist eine – man kann schon sagen – revolutionär neue Art und Weise, wie Ken Wilber das Thema Achtsamkeit in den Kontext einer Integration von Psychologie und Spiritualität stellt, und zwar theoretisch wie auch praktisch. Hierzu gibt es zwei Texte, eine Zusammenfassung eines kürzlich veröffentlichten Kurses *full body mindfulness* sowie eine Zusammenfassung eines Webinars zum gleichen Thema.

*Michael Habecker*

für die Redaktion



# A) Buchbesprechung *An Everyone Culture Becoming a Deliberately Developmental Organization*, Robert Kegan und Lisa Laskow Lahey

Michael Habecker

[Hinweis: Die in *kursiv* gesetzten Textteile entstammen einem Audiodialog zwischen Ken Wilber (KW) und Robert Kegan (RK), veröffentlicht auf integrallife: <https://www.integrallife.com/ken-wilber-dialogues/everyone-culture>]

Das aktuelle Buch von Robert Kegan und anderen Autoren<sup>1</sup> beschäftigt sich – wie viele andere Bücher auch – mit der Entwicklung von Organisationen. Es geht dabei, und das unterscheidet dieses Buch von anderen Veröffentlichungen, ans Eingemachte, an das Innere, an das Bewusstsein einer Organisation und deren Mitglieder und stellt deren Entwicklung in das Zentrum der Untersuchung.

## Die meisten Menschen erledigen noch einen zweiten Job.

*Was wir bei den vorgestellten Firmen sehen, ist, dass innere und äußere Entwicklung Hand in Hand gehen – diese Firmen und die Menschen darin haben sich nicht nur ihrer inneren Entwicklung verpflichtet, die Firmen sind auch noch außerordentlich profitabel – das Innerliche und das Äußerliche kommen hier wirklich zusammen. (KW)*

*Man stelle sich einen Banker vor, der einem sagt: „Ich stehe jeden Morgen auf, um in dieser Firma zu arbeiten, und ich weiß, dass ich dabei immer an mir selbst arbeite.“ Dies ist eine völlig andere Orientierung. (RK)*

*Menschen können über das Innere reden, doch sie tun es oft nur von einer Außenperspektive und nehmen dabei nicht wirklich gefühlten Kontakt zu ihrem eigenen Inneren auf. Die Systemtheorie betreibt dies auf eine extreme Weise. Sie glaubt, sie würde alles abdecken, doch sie betrachtet Geistesverfassungen und macht daraus objektiv-äußerliche Datenströme. (KW)*

In der Einführung *Kultur als Strategie* wird die Aussage getroffen, dass die meisten Menschen zusätzlich zu ihrer Arbeit noch einen zweiten Job erledigen, für den sie nicht bezahlt werden. Dieser Job, der enorm viel Energie und Zeit in Anspruch nimmt, besteht darin, „Schwächen zuzudecken, in der Wahrnehmung anderer gut auszusehen, sich selbst vorteilhaft darzustellen, politische Spielchen zu spielen, Unzulänglichkeiten, Unsicherheiten und eigene Grenzen zu verbergen.“ Damit ist ein gewaltiger Ressourcenverlust verbunden. Wie kann man dieser – vor allem psychologischen – Herausforderungen begegnen? Dazu entwickeln die Autoren keine neue Theorie, sondern haben sich auf die Suche nach Organisationen gemacht, die dazu bereits Lösungen entwickelt haben. Sie haben drei Organisationen gefunden, die in dem Buch exemplarisch vorgestellt werden. Durch das Beenden des Versteckspiels vor sich selbst, so könnte man salopp formulieren, verbessert sich nicht nur die Kultur eines Unternehmens dramatisch, sondern auch

<sup>1</sup> Neben Lisa Laskow Lahey werden noch die Autoren Matthew L. Miller, Andy Fleming und Deborah Helsing aufgeführt, die im Verlauf des Buches vorgestellt werden.



die Lebensqualität eines jeden Einzelnen dort Beschäftigten. Es geht also, vor allem und immer wieder, um Bewusstseinsentwicklung. Firmen, die dies erfolgreich vorantreiben, werden von den Autoren als DDOs bezeichnet, als *Deliberately Developmental Organizations*, d. h. Organisationen, die sich ihre eigene Entwicklung bewusst als ein Hauptziel gesetzt haben.

*Eine die DDO ist eine Organisation, welche die menschliche Entwicklung in sich selbst aufgenommen hat. (KW)*

*Dieses Buch ist vielleicht die beste Art, wie wir die stetig wachsende Wissenschaft menschlicher Entwicklung einem größeren Publikum nahe bringen können. Wir verbringen so viel Zeit auf und mit unserer Arbeit, da lag es nahe, diesen Bereich als ein großes Entwicklungsfeld zu betrachten. Wir überlegten uns, wie eine Organisation aussehen müsste, die das Thema Entwicklung in das Zentrum ihres Interesses stellt, und machten uns – aus praktischen Gründen in den Vereinigten Staaten – auf die Suche nach derartigen Firmen und wurden fündig. Wir fanden Organisationen, in denen Menschen ihren „Zweitjob“, der darin bestand, ihre Schwächen zu verbergen und sich gut darzustellen, aufgaben, um sich ihrer eigenen Entwicklung öffentlich zu widmen. Drei Firmen, die uns zu diesem Buch inspirierten, stellen wir hier konkret vor. (RK)*

**Kapitel 1** *Meet the DDOs* stellt diese Organisationen vor. Gleichzeitig werden der Leser und die Leserin vor der Lektüre auf Nebenwirkungen hingewiesen:

„Gehören Sie zu den seltenen Menschen, die ihre eigene Verletzbarkeit wertschätzen und nicht davor zurückschrecken? Oder ist Ihnen eine Fluchtreaktion vertrauter, zum Beispiel indem Sie sich von dem, was Sie lesen, distanzieren? Wenn Sie auf solche Reaktionen beim Lesen stoßen, wäre das wunderbar, weil Sie damit auch das erste Stück Arbeit erfahren würden, das jemand in einer DDO tun muss: die Verantwortung für die Arbeitsweise des eigenen Geistes zu übernehmen und dafür, in der Gegenwart präsent zu bleiben.“

Das erste vorgestellte Unternehmen heißt Next Jump, es ist ein internetbasiertes Handelsunternehmen. Die Autoren, das wird schnell deutlich, beobachten hier nicht nur von außen etwas, sondern nehmen an Besprechungen in den betrachteten Unternehmen teil, sprechen mit „Betroffenen“ und erhalten so Eindrücke aus erster Hand, die sie an ihre Leser weitergeben:

## Können Sie ihre Verletzlichkeit wertschätzen?

„Ich bin hier seit 2010. Als ich hier begann, hatte ich anfänglich wenig Vertrauen und war unsicher. Es machte mir Angst, wie die anderen mich sehen und beurteilen würden. Darüber hinwegzukommen war nicht einfach, ich musste viel daran arbeiten. Ich entdeckte einen Mangel an Vertrauen in all meinen Lebensbereichen, auch wenn es darum ging, Möbel auszuwählen oder in ein Restaurant zu gehen. Ich übte mich darin, vor der Gruppe über meine Entwicklung zu sprechen. Ich praktiziere vor und mit der Gruppe.“

Die Autoren stellen das System der Bewerberauswahl bei Next Jump vor.

„Es wird darauf geschaut, den Charakter eines Bewerbers zu verstehen. Natürlich wird auch geschaut, ob die Bewerber und Bewerberinnen zu der Kultur und den Zielen des Unternehmens passen. Doch darüber hinaus ist es auch wichtig, ob die Person bereit ist, in einer Umgebung permanenter Praxis des Fehlermachens und Feedbacks zu wachsen.“



*Es beginnt schon bei den Kindern und einer freundlichen Haltung ihnen gegenüber, wenn sie Fehler machen. Als ich eine Schule für meine Tochter suchte und wir uns unterschiedliche Klassenzimmer und Unterrichtsstunden anschauten, erlebten wir eine Mathestunde, bei der der Schüler, welcher den größten Fehler in einer Hausarbeit gemacht hatte, vom Lehrer belohnt wurde, weil durch diesen Fehler eine große Lernmöglichkeit entstand. So viele Schulen lehren, dass es darum geht, keine Fehler zu machen. Doch das ist nicht realistisch und es führt zu einer falschen Einstellung gegenüber Fehlern. (RK)*

## Wir wollen, dass Sie ihre Schwächen zeigen.

*Was wir in den Schulen oft lernen, ist, wie wir uns am besten verstecken und uns am besten nicht so zeigen, wie wir sind. Dadurch gelangen wir nicht an die verborgenen Schätze, die unter unseren Fehlern und Unzulänglichkeiten liegen. Wenn wir uns dem jedoch zuwenden und nicht davor weglaufen, machen wir enorme Entwicklungsschritte. (KW)*

Danach werden die ausgewählten neuen Mitarbeiter drei Wochen lang auf ein „Personal Leadership Boot Camp“ geschickt. Hier geht es unter anderem darum, eigene Charakterschwächen zu entdecken und Möglichkeiten zu entwickeln, um damit umzugehen. Praxispläne werden vereinbart, und jedem Neuankömmling wird ein persönlicher Mentor zur Seite gestellt. Was das Buch so lebensnah und nacherlebbar macht, sind die persönlichen Erlebnisberichte, so z. B. von Jackie, deren „Reise“ in der Firma ausführlich vorgestellt wird.

*„Dasjenige, was am meisten Bedeutung hat, am schmerzhaftesten und auch am peinlichsten ist, ist, wenn die eigenen Schwächen aufgezeigt werden. Bei mir wurde klar, dass ich meinen eigenen Erfolg vor den Erfolg aller anderen stellte. Ich habe nicht die Neigung, anderen zu helfen. Ich möchte selbst vorankommen und teile mich wenig mit, um anderen zu helfen.“*

*Es ist wirklich eine Umkehrung: Man sagt zu den Menschen nicht nur: „Wir wollen, dass Sie ihre Stärken hier im Unternehmen manifestieren.“, sondern man sagt auch: „Wir wollen ebenso, dass Sie ihre Schwächen zeigen.“ (RK)*

*Viele Menschen haben eine Tendenz zur Arroganz oder nehmen sich zurück, beides aus Unsicherheit. Jeder hat eine „Rückhand“ und das ist der „zweite Job“. In einer normalen Organisation versucht jeder nur mit der Vorhand zu spielen, mit seinen Stärken. Doch das ist sehr, sehr anstrengend. Also arbeitet man auch an der Rückhand, und das beginnt bei der eigenen Unsicherheit und der daraus resultierenden Arroganz bzw. einem sich Zurücknehmen. (RK)*

Die zweite exemplarisch vorgestellte Firma heißt Decurion. Sie ist in der Unterhaltungsindustrie tätig. Nach einer Vorstellung der „Firmenaxiome“ (Arbeit hat Sinn und Bedeutung; Menschen sind nicht nur Mittel zum Zweck, sondern haben auch eine Bedeutung in und für sich; Individuen und Gemeinschaften entwickeln sich natürlich; die Verfolgung von Profitabilität und menschliches Wachstum geschehen zusammen) wird erläutert, wie diese Firma damit arbeitet. Stichworte dazu sind die Organisation von Besprechungen, die Aufhebung der strikten Trennung von Arbeits- und Privatleben, die Arbeit miteinander und aneinander, Problemlösungen und das geschäftliche Zusammenarbeiten, das eigentliche Business.



„Wenn Menschen einen Ausdruck wie ‚zum Erlblühen bringen‘ hören, dann denken sie an Wertschätzung und gute Gefühle. Doch Wachstum und Entwicklung fühlen sich nicht immer gut an. In unserer Kultur geht es nicht darum, die Zeiten eines sich gut Fühlens bei der Arbeit zu maximieren. Wir verlangen von Menschen oft fast Unmögliches. Neuankömmlingen sagen wir Dinge wie ‚es wird schwer werden, doch es lohnt sich. Du wirst etwas Zeit brauchen, um mitzubekommen, worum es geht. Du wirst keine Zeit haben, außen vor zu bleiben und nur zu beobachten. Du wirst vom ersten Tag an ein Mitglied unserer Praxis sein. Niemand ist hier nur Beobachter. Jeder und jede muss sich selbst einbringen, das bedeutet Gemeinschaftsbildung.“

*Dies ist eine Antwort auf die Frage, wie man Menschen in einer Organisation auf eine Weise unterstützen kann, die zum 21. Jahrhundert passt. Es geht weit über bisher Bekanntes wie Führungskoaching, Führungsentwicklung, Potenzialprogramme, corporate thinking, Mentorenprogramme usw. hinaus. All dies findet „extra“ statt, von Zeit zu Zeit und nur für eine bestimmte Anzahl von Menschen und oft außerhalb der Arbeitsumgebung. In den vorgestellten Organisationen hingegen findet all das jeden Tag direkt am Arbeitsplatz und im Arbeitsprozess statt, womit sich auch nicht mehr die Frage nach dem „Transfer“ stellt – und es findet für jeden statt. (RK)*

## Jeder und jede muss sich selbst einbringen, das bedeutet Gemeinschaftsbildung.

Das dritte der drei vorgestellten DDO Unternehmen ist Bridgewater, ein Hedgefond<sup>2</sup>. Auch hier wird beispielhaft und durch Originalaussagen erläutert, was es heißt, ein Unternehmen zu sein, das sich die Eigenentwicklung als oberstes Ziel gesetzt hat.

„In einem Fünfstufenprozess ist die Problemdiagnose der Schlüssel dafür, die Ursachen der eigenen Begrenzungen zu erkennen. Es reicht nicht aus zu erkennen, dass ein Fehler gemacht wurde, und dann sofort Lösungswege zu suchen – sondern es besteht ein starkes Interesse daran, systematisch die Begrenzungen im eigenen Denken und dem Denken anderer zu untersuchen, die dem Fehler zugrunde liegen.“

Auch dieses Unternehmen hat sich zur Realisierung seines Ziels einer permanenten Entwicklung eine eigene Verfassung gegeben, mit über 200 Einzelprinzipien, die in unterschiedlichen Kategorien organisiert sind.

Der Gesamtprozess lässt sich in einer einfachen Gleichung zusammenfassen:

Schmerz + Reflektion = Fortschritt

„Bei Bridgewater sprechen die Menschen offen und ehrlich über den Schmerz, der bei der Betrachtung der eigenen Widerstände und tieferliegenden Ursachen der Dinge, die bei der Arbeit passieren, ausgelöst werden kann. Es gibt sogar eine App, die Schmerzpunkt-app, die es den Mitarbeitern ermöglicht, Erfahrungen wie die negativer Emotionen bei der Arbeit festzuhalten und miteinander zu teilen, speziell dann, wenn ihr Abwehrverhalten in der Interaktion mit anderen aktiviert wird. ‚Wechsele zur andere Seite‘ ist ein Merksatz für die Arbeit mit Abwehrverhalten, der dem Infragestellen der eigenen Geistesverfassung den Stachel nimmt und den Mitarbeiter

<sup>2</sup> Hier wäre kritisch anzumerken, dass bei diesem Unternehmen wie auch bei den anderen Unternehmen, die im Buch besprochen werden, keine Hinweise darauf zu finden sind, wie sich die DDO-Ausrichtung auf die Ethik des Unternehmens auswirkt, und seiner Tätigkeit in der Welt. Im Fall von Bridgewater wird lediglich – quantitativ – darauf verwiesen, dass einer der Fonds eine Rendite von 14 % pro Jahr seit seiner Gründung erwirtschaftet hat, und ein anderer Fond 9,5 %.



bei der Weiterentwicklung des emotionalen Selbstschutzes unterstützt, damit dieser nicht mehr länger der persönliche Entwicklung im Wege steht.“

*Eine DDO gibt dir die Gelegenheit zu verstehen wie dein Ego funktioniert, auf welche Weisen du dich schützt und verteidigst. Die eigenen Schwächen werden offen gelegt, jedoch nicht als eine Quelle für Scham, Erniedrigung und Beschämung, und es wird einem klar: „Ich bin hier, um zu wachsen“, und der Königsweg hin zu diesem Wachstum ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Schwächen: Schmerz + Reflektion = Fortschritt. In einer normalen Organisation versucht man alles Erdenkliche, um das, was bei dieser Gleichung auf der linken Seite steht, zu vermeiden. Ich habe die Gelegenheit, mit Führungskräften von sehr großen Unternehmen zusammenzuarbeiten. Die Führungsetage befindet sich oft im obersten Stockwerk. Es ist auffällig, wenn man aus dem Fahrstuhl heraustritt, wie ruhig es dort ist. Alles scheint friedlich und schmerzfrei. In einer DDO gilt hingegen: no pain – no gain. Das ist nicht sadistisch gemeint, man möchte Menschen nicht verletzen.*

## Schmerz + Reflektion = Fortschritt

*Doch wenn man sich nicht aus der eigenen Komfortzone hinaus bewegt, dorthin wo es ungemütlich wird, ist das ein Problem. Für die Reflektion gilt das gleiche: Wie viel Reflexion geschieht in einer normalen Organisation? Eine allgemeine Beobachtung ist: An Hochschulen gibt es zu viel Reflexion und zu wenig Aktion, wohingegen das normale Arbeitsleben überaktiv und zu wenig reflektierend verläuft. Das, was einem uninformierten Beobachter als eine bloße Beschäftigung mit persönlichen Themen erscheint, ist vor allem eine reflektierende Betrachtung und Diskussion. (RK)*

Die Autoren fassen zusammen:

„Auch wenn diese [drei vorgestellten] Firmen die Entwicklung ihrer Firmenkultur als ein Investment in ihren eigenen geschäftlichen Erfolg sehen, weigern sich die Menschen, die diese Unternehmung und das Geschäft tragen, ihre Entwicklung von dem Geschäft zu trennen. Ihr Vertrauen in eine sich bewusst entwickelnde Kultur beruht auf der unerschütterlichen Überzeugung, dass wirtschaftliche Tätigkeiten ein hervorragender Kontext für das Wachstum, die Entwicklung und das Gedeihen von Menschen ist. Dem zugrunde liegt eine Umkehrung der weit verbreiteten Vorstellung einer Trennung von persönlichem Leben und öffentlichem Leben.“

*Menschliche Entwicklung, Erwachsenenentwicklung, ist etwas sehr Reales und es ist faszinierend zu sehen, wie Du bei der Vorstellung der drei sehr unterschiedlichen Unternehmen herausarbeitest, auf welche Weise sie dieses Thema als ein permanentes Experiment angehen und mit welchen Mitteln und Methoden sie dies tun. (KW)*

## Dem zugrunde liegt eine Umkehrung der weit verbreiteten Vorstellung einer Trennung von persönlichem Leben und öffentlichem Leben.

*Die Unternehmen sind alle sehr unterschiedlich, auch von ihrer „Stimmung“ und „Energie“ her, und es wird deutlich, dass es nicht den einen und einzigen Weg gibt, um eine DDO zu werden. (RK)*

*Von den drei Firmen hatte sich nur ein Geschäftsführer mit dem Thema Erwachsenenentwicklung theoretisch beschäftigt. Alle anderen hatten eine starke Intuition bezüglich der Bedeutung dieses Themas und haben die*

*Firma daraus entwickelt. Das ist die tiefere Bedeutung einer „Everyone Culture“. Diese Kultur unterstützt jeden in seiner/ihrer Entwicklung, egal wo er oder sie sich gerade dabei befindet, auf welcher Entwicklungsstufe auch immer. (RK)*





**Kapitel 2** *What Do We Mean by Development?* erläutert die Theorie und Praxis der Erwachsenenentwicklung. Hier schöpft Robert Kegan aus dem Erfahrungsschatz seiner jahrzehntelangen Forschungspraxis und stellt ein einfaches Dreistufenmodell vor für den relevanten Bereich der Entwicklung in einem Unternehmen:

- *The socialized mind* (drückt sich vorrangig in den Beziehungen mit Menschen aus, durch bestimmte Denkrichtungen und Vorstellungen)
- *The self-authoring mind* (ist in der Lage, soziale Kontexte zu hinterfragen und entwickelt eine eigene persönliche Autorität)
- *The self-transforming mind* (ist darüber hinaus in der Lage, die eigene Denkweise immer wieder kritisch zu hinterfragen)

Das ist eines der Dinge, welches einen Entwicklungsansatz von einem – sagen wir – Zustandsansatz unterscheidet. Man kann nicht von der Stufe 2 oder 3 innerhalb eines Wochenendworkshops auf die Stufe 5 gelangen. Hier handelt es sich um Strukturen, um Weltansichten und Fähigkeiten, es braucht Zeit, um sich dahin zu entwickeln. Es ist Arbeit und nicht das Auswendiglernen von etwas. (KW)

„Die Art und Weise wie Informationen durch eine Organisation hindurch fließen oder auch nicht – das, was Menschen ‚senden‘, wem sie es senden, wie sie es empfangen – ist eine ganz entscheidende Eigenschaft jedes arbeitenden Systems.“

*Auch die Besprechungen werden vollständig aufgezeichnet und veröffentlicht. Dadurch wird klar: Wann immer jemand „hinter dem Rücken“ schlecht über jemand anderen redet, wirkt das zerstörerisch, es ist unprofessionell und das gilt es, offen zu legen und auch aktiv anzusprechen, wenn man so etwas hört. Ein „hinter dem Rücken“ gibt es in einer DDO nicht mehr. (RK)*

„Greife mich von vorne an, nicht von hinten.“ (KW)

Die Art und Weise, wie die drei genannten Entwicklungsebenen mit Informationen jeweils umgehen, wird ausführlich erläutert. Dass die mentale Komplexität einen entscheidenden Einfluss darauf hat, wie Menschen leben und arbeiten, belegt Kegan an

## Greife mich von vorne an, nicht von hinten.

Forschungsergebnissen. Diese „mindsets“ oder Geistesverfassungen eines jeden Einzelnen, egal auf welcher Ebene, stehen im Zentrum einer fortwährenden kritischen Betrachtung in einer DDO.

„Normalerweise sind Rückmeldungen in einer Organisation keine permanente Aktivität. Diejenigen Organisationen, die damit arbeiten, verwenden Rückmeldungen jedoch lediglich für Verhaltenskorrekturen. Im Gegensatz dazu ist die Rückmeldung in einer DDO vollständig, wenn sie durch das Verhalten hindurch die Grundannahmen und Einstellungen hervorbringt und untersucht, die dem Verhalten zugrunde liegen.“

Auf diese Weise wird eine DDO zu einem „Entwicklungsinubator.“

*Ich bin viel im normalen Business unterwegs. Ich coache zurzeit eine Führungskraft einer großen europäischen Bank. Dieser Mensch hat mir gerade gestern erzählt, dass er jetzt seit sieben Jahren in dieser Position ist, und in diesen Jahren gab es nicht eine einzige Rückmeldung hinsichtlich seiner eigenen Persönlichkeit, wer er als Mensch sei, bei seiner Arbeit. Natürlich, wenn er seine Quartalsziele nicht erreicht, dann wird jemand mit ihm sprechen, doch dabei geht es nie um Innerliches im Bezug zur Arbeit, und wir nehmen das einfach als gegeben hin. (RK)*



*Wenn wir über diese Firmen öffentlich sprechen, dann bekommt ein Teil des Publikums leuchtende Augen und sagt, dass sie sich eine derartige Arbeitsumgebung für sich selbst und ihre Kinder wünschen. Ein anderer Teil des Publikums bekommt hingegen Angst bei der Vorstellung, in einer DDO zu arbeiten. Der Grund für diese Angst ist der, dass sie so sehr mit diesem zweiten Job verbunden sind, so sehr Arbeit als etwas zu Leistendes sehen und nicht als eine Praxis. Wechselt man jedoch „auf die andere Seite“ und geht über sich selbst hinaus, dann erlebt man die Arbeit in einer derartigen Organisation als Befreiung und Erleichterung. Du kannst du sein wie du bist – und es geht weiter. Was es braucht, ist die Bereitschaft, sich zu entwickeln, und diese Bereitschaft kann auf jeder Entwicklungsstufe entstehen. (RK)*

## Es geht nie um Innerliches im Bezug zur Arbeit, und wir nehmen das einfach als gegeben hin.

**Kapitel 3** *A Conceptual Tour of the DDO* stellt die konzeptionelle Struktur einer DDO vor, mit den Dimensionen von Tiefe, Breite und Höhe.

„Die Tiefe bezieht sich auf die sich entwickelnde Gemeinschaft (deren *Heimat* [home]), unter der Breite fassen wir die Entwicklungspraktiken zusammen (als den *groove*), und die Höhe steht für das Entwicklungsstreben (die *Spitze* [edge]).“

Diese drei Dimensionen werden dann erläutert.

Stichworte für das Entwicklungsstreben sind:

- Erwachsene können sich entwickeln
- Schwächen sind von potentiell Wert; Fehler sind Gelegenheiten
- Das „Laufen“ der Organisation auf Entwicklungsprinzipien
- Worum es wirklich geht („Wir haben die Geschäftsführer aller drei Organisationen gefragt, was sie tun würden, wenn sie sich zwischen der Ausrichtung auf Gewinn und der Ausrichtung auf Entwicklung entscheiden müssten, und alle haben unabhängig voneinander geantwortet: „Sie gehen von einer Spannung aus, die wir so nicht erleben. Wir denken nicht in diesen Kategorien.““)

Stichworte für Entwicklungspraktiken sind:

- Destabilisation kann konstruktiv sein
- Auf die Lücken achten („In unseren unermüdlichen Bemühungen nach Sicherheit am Arbeitsplatz lassen wir Lücken und Abstände entstehen zwischen uns und anderen, zwischen Plänen und Handlungen und auch zwischen Teilen unseres Selbst. Lücken dieser Art zeigen sich in Organisationen in Kommunikation, die nicht stattfindet, Dinge, über die wir nicht sprechen, Abstimmung, die wir nicht erreichen und Arbeit, die wir aus Angst vermeiden und die nicht getan wird.“)
- Sich die Zeit nehmen für Entwicklung („Zuerst wird es ungemütlich und es muss Zeit eingesetzt werden, doch das Ergebnis ist eine bessere Gesundheit und mehr Energie.“)
- Das innere Leben lässt sich handhaben und „managen“



*Das ist der Heimat-Aspekt [home]: Man braucht eine vertrauensvolle Umgebung, welche diese DDO-Arbeit möglich macht. Darüber hinaus braucht es entsprechende Praktiken, die in den alltäglichen Arbeitsablauf integriert sind. Das bezeichnen wir mit dem groove. (RK)*

Stichworte für die Tiefe und Heimat der Gemeinschaft sind:

- Der organisatorische Rang, den ein Mensch in einem Unternehmen hat, ist nicht mit den üblichen Privilegien ausgestattet.
- Jeder kümmert sich um die Entwicklung aller. („In den meisten Organisationen bedeutet die Verantwortung aller für etwas, dass niemand es tut und es nicht getan wird. In einer DDO bedeutet die Verantwortung aller ein tägliches Tun.“)
- Jeder braucht sein Unterstützungsteam („Wenn Menschen sich bereit erklären, verletzlich zu sein und sich zu entwickeln, dann brauchen sie eine Gemeinschaft, die sie darin unterstützt und dies mitträgt“)
- Jeder „baut“ mit an der Firmenkultur.

*Es geht um eine „Verletzlichkeit, die gut eingebettet ist“. Die Verletzlichkeit ist ein Schlüsselmerkmal im Leben dieser Organisation. Dies ist einer der Gründe, warum Menschen davor zurückschrecken in einer derartigen Organisation zu arbeiten. Doch worum es hier geht sind Umstände, bei denen man am Ende ist, versagt, und dann die gleichzeitige absolute Sicherheit hat, dass man aufgenommen ist, akzeptiert ist, respektiert wird. Bei unseren Gesprächen in den Organisationen konnte sich praktisch jeder, den wir gefragt haben, an eine derartige Erfahrung erinnern. Wir kennen diese Erfahrungen natürlich aus anderen Lebenssituationen im privaten Umfeld, doch am Arbeitsplatz sind sie extrem selten, vor allem als eine regelmäßige Praxis. Gleichzeitig ist der Arbeitsplatz derjenige Ort, an dem wir einen Großteil unserer Lebenszeit verbringen. (RK)*

Die Autoren fassen zusammen:

## Es geht um eine Verletzlichkeit, die gut eingebettet ist.

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile, und daher können wir dieses Kapitel nicht beenden, ohne über die große Bedeutung von Führung zu sprechen, als ein unverzichtbarer Bestandteil, der verhindert, dass eine DDO ‚giftig‘ wird oder aus dem Gleis gerät. Führungspersonen einer DDO haben die tiefe Überzeugung, dass unsere Schwächen reines Gold sind, wenn wir uns erlauben, danach zu graben. Und da gibt es kein Drumherumreden: Dieses Graben kann sehr ungemütlich werden. Firmen wie Decurion, Bridgewater und Next Jump arbeiten systematisch daran, Bedingungen zu schaffen, in denen sowohl der Mensch als auch das Geschäft blühen und gedeihen können, als zwei voneinander abhängige und sich gegenseitig verstärkende Ziele. Geleitet durch auf Wachstum ausgerichtete Prinzipien (die Spitze), implementieren sie aufeinander abgestimmte Praktiken (den groove) im Kontext ihrer Gemeinschaft (der Heimat).“

*Wir haben ein Instrumentarium entwickelt um zu erkennen, inwieweit eine Organisation in den DDO-Bereichen groove, home und edge bereits vorangekommen ist. Die Webseite, auf der man das abrufen kann, ist [www.waytogrowinc.com](http://www.waytogrowinc.com). (RK)*



**Kapitel 4** *In the Groove* beschreibt die konkreten Entwicklungspraktiken, welche die Autoren bei den vorgestellten DDO Unternehmen gefunden haben. Sie weisen gleichzeitig darauf hin, dass

„...ein einfaches Kopieren dieser Praktiken nicht funktioniert, weil es nicht ausreicht, lediglich Zeit, Raum und Regeln vorzugeben. Worum es vor allen Dingen geht, ist eine Praxiskultur zu schaffen, welche Menschen darin unterstützt, die Geisteshaltung einer Praxis aufzunehmen.“

*Viele Organisationen haben inspirierende Aussagen über ihre Mission und ihrer Werte, und diese stehen manchmal sogar an den Wänden. Doch ich habe in meinen Gesprächen mit den Menschen in diesen Organisationen erlebt, wie all dies tagtäglich gelebt wird. Keine Besprechung beginnt, ohne dass die Teilnehmer die Möglichkeit haben, etwas über sich selbst in die Besprechung einzubringen, etwas, was sie gerade beschäftigt, was in ihrem Leben vor sich geht. Und auch am Ende der Besprechung wird deutlich, was die eigene persönliche Arbeit für die Firma bedeutet, aber auch für den eigenen Lebensweg. Man bleibt nicht auf der sprachlichen Ebene und redet über etwas, was man tun möchte, in diesen Firmen kann man sehen, wie es getan wird. (RK)*

Vorgestellt werden Hilfsmittel und Methoden wie ein

- „Punktesammler“ („... gibt Menschen die Möglichkeit, die Einschätzung anderer Menschen zu dokumentieren“)
- „Themensammler“ („... als ein digitales Hilfsmittel zum Erfassen von Fragen, Fehlern und Problemen aus der Perspektive einer ersten Person.“)
- „Baseballkarte“ („... als eine Landkarte, die zeigt, wie man von dort, wo man ist, dorthin gelangt, wo man sein möchte ... diese elektronische Karte ist für jeden zugänglich und sammelt die unterschiedlichsten Informationen über eine Person.“)
- „Tägliche Updates“ als eine „tägliche Praxis des Lernens und der Reflexion auf eine andere Weise.“
- „Brieftaschenkarte“, die Menschen darin unterstützt, mit ihren Schwächen, d. h. ihrer „Rückhand“ zu arbeiten.
- „Gesprächspartner“ in Form einer Co-Mentor Beziehung.
- „Wöchentliche Situationsworkshops“. „Jede Woche treffen sich für eine Stunde fünf Menschen: zwei unterschiedliche Paare von Gesprächspartnern und ein erfahrener Kollege, der als Coach und Mentor fungiert. Über die Zeit kann man ein enormes Wachstum von Menschen durch diese wöchentlichen Sitzungen beobachten. Wir konnten sogar die meisten Managermeetings durch Situationsworkshops ersetzen.“
- „Der monatliche 10X Faktor“: „Jeden Monat trifft sich die gesamte Firma für 90 Minuten. Zehn Mitarbeiter geben eine kurze Präsentation ihres Beitrags für die Firma und erhalten dafür – auch kritisches – Feedback.“
- „Berührungspunkte“: „In kurzen täglichen Meetings mit jedem Gruppenmitglied verbinden Manager die tägliche Arbeitserfahrung ihrer Gruppenmitglieder mit deren persönlichem Wachstum und größeren Zielen.“
- „Durchblick“: „Die täglichen Durchblicksgelegenheiten unterstützen Mitglieder darin, das Warum mit dem Was und dem Wie zu verbinden.“



- „Puls-Check“: „... stellt sicher, dass es gelingt, dass Menschen gleichzeitig ihre Arbeit und ihre eigene Entwicklung voranbringen.“
- „Kompetenzkreis“: „... ist ein Mittel, das eigene Wachstum öffentlich zu machen, als eine allgemeine Ressource.“
- „Leadershipmeetings“: „Etwa einmal pro Quartal trifft sich die Führungsmannschaft für ein eintägiges Meeting ohne Moderation [Fascilitation] von außen.“

*KW: Next Jump: Jeder weiß von jedem anderen, was seine oder ihre Schwäche, seine oder ihre „Rückhand“ ist, und das gilt für alle vorgestellten DDOs. Es gibt eine radikale Transparenz untereinander. Und die meisten haben darüber hinaus Webseiten, auf denen jedes Mitglied des Unternehmens aufgeführt ist, mit seinen Stärken und Schwächen, mit dem, woran die Menschen bei sich arbeiten und mit dem, was sie bereits erreicht haben und worauf man sich verlassen kann. Jeder im Unternehmen kann eine Rückmeldung an jeden anderen im Unternehmen geben, unabhängig vom Rang oder der Position in der Organisation – eine wirkliche „Kultur für Jeden“ [Everyone Culture]. (KW)*

## Die täglichen Durchblicksgelegenheiten unterstützen Mitglieder darin, das Warum mit dem Was und dem Wie zu verbinden.

*Ich habe erlebt, wie in einer Besprechung ein junger Neuankömmling in der Firma einen Geschäftsführer wegen mangelnder Vorbereitung einer Präsentation kritisierte. Und darum geht es: um die besten Ideen, egal von wem sie kommen. Jeder braucht eine objektive Sicht auf sich selbst und daher braucht es permanente Rückmeldungen. Es ist sehr innovativ, nach jeder Besprechung oder auch während der Besprechung Rückmeldungen zu geben, das ist noch sehr selten. Und natürlich geht es nicht nur um die Quantität, sondern vor allem um die Qualität. Es beginnt meist bei der Kommentierung von Verhalten, von Äußerlichem, doch in einer DDO reicht das nicht. Es geht um das Innerliche, auch beim Feedback. Warum verhält sich jemand so, wie er oder sie sich verhält? Darum geht es, die verborgenen, selbst-schützenden inneren Überzeugungen oder begrenzenden Annahmen aufzudecken, die ein bestimmtes Verhalten hervorbringen. Dadurch können Annahmen und Geistesverfassungen transformiert werden, und das nennt man Entwicklung. (RK)*

*Wenn man das, was diese DDO-Organisationen bieten, haben möchte, dann muss man üblicherweise dafür eine Menge Geld bezahlen. Die Arbeit in diesen Organisationen ist so etwas wie ein „human potential“-Retreat. Man muss dafür jedoch nicht bezahlen, sondern bekommt, im Gegenteil, sogar noch ein Gehalt. (KW)*

**Es gibt eine radikale Transparenz untereinander.**



**Kapitel 5** *But Is This Any Way to Run a Business?* greift die Frage auf, ob bei all dem Aufwand für die innere Entwicklung noch Zeit für das eigentliche Business bleibt – und beantwortet diese gleich mit dem wirtschaftlichen Erfolg aller drei vorgestellten Unternehmen. Gleichzeitig schlagen die Autoren eine Brücke zwischen dem Bereich des Geschäftslebens und dem der Ausbildung („Business and School“) – und stellen die Frage, warum nicht beides gleichzeitig stattfinden sollte. Aus der Sicht eines „Betroffenen“ hört sich das so an:

„Was ich am meisten an dieser Arbeit hier mag, ist gleichzeitig dasjenige, was ich am meisten hasse. Wenn es mir gelingt, einen Arbeitsbereich zu beherrschen, geben sie mir etwas Neues zu tun, und ich habe zu kämpfen, mich dort zurechtzufinden, grrrr.“ Diese ehrliche Antwort reflektiert die Spannung, mit der alle zu kämpfen haben, die Spannung zwischen unseren eigenen Bestrebungen sowohl für das Progressive also für das Konservative.“

*Das ist eines der erstaunlichen Dinge in diesen Organisationen, das Ausmaß an Zeit, das dem „besseren Ich, besseren Du“ gewidmet wird. Kann man so überhaupt wirtschaftlich arbeiten? Ja, alle drei Firmen sind auch wirtschaftlich sehr erfolgreich. (RK)*

Letztendlich lohnt es sich doppelt:

„Es gibt äußeres Einkommen und es gibt inneres Einkommen. Es gibt Geld und es gibt Gelegenheiten, die eigene Entfaltung zu erfahren. Beide Einkommen haben für die meisten von uns einen Wert. Wir unterscheiden uns darin, welche Prioritäten wir dabei setzen.“

*Das finde ich auch interessant, auch bei der Gehalts- und Bonusfindung: Der Beitrag eines Mitarbeiters zum wirtschaftlichen Gesamtergebnis des Unternehmens und der Beitrag zur Unternehmenskultur und Entwicklung seiner Mitglieder, einschließlich der Person selbst, werden mit 50 zu 50 gewertet. (KW)*

Das wirkt auch auf die Mitarbeiterfluktuation:

„Es ist nicht möglich, eine DDO-Kultur bei einer hohen Mitarbeiterfluktuation zu schaffen. Nach den ersten zwei Jahren eines ‚durch das Feuer Gehen‘ verlassen nur wenige Bridgewater. Die meisten Mitarbeiter verweisen auf die Kultur des Unternehmens als denjenigen Faktor, der sie in der Firma bleiben lässt.“

Die Autoren fassen zusammen:

„Diese Firmen haben eine Reihe neuer und effektiver Mittel entwickelt, um einer Menge Herausforderungen zu begegnen: Stärke und Profitabilität fördern, Coaching, Lernbereitschaft, Unterstützungsbereitschaft, Kommunikation, effektive Delegation und Vereinfachung, Verantwortungsübernahme, die Reduktion politischer Manöver, das Umgehen eines Beeindruckenswollens anderer, das Beenden übler Nachrede und innerer Kündigung und Nichtbeteiligung, das Voraussehen von Krisen und eines sich Bewährens darin, das Gestalten zukünftiger Möglichkeiten.“

**Es gibt äußeres Einkommen und es gibt inneres Einkommen.**



In **Kapitel 6** *Uncovering Your Biggest Blind Spot* geht es darum, den eigenen größten blinden Fleck zu entdecken, die „Rückhand“, und dafür stellen die Autoren den von ihnen entwickelten *Immunity to Change* Prozess<sup>3</sup> vor, als eine konkrete Praxis. Um diesem blinden Fleck auf die Spur zu kommen, schlagen die Autoren folgendes vor:

„Wir empfehlen, dass sie sich Rückmeldungen von anderen einholen: Fragen Sie Ihre Supervisoren, Ihre Kollegen, Freunde und Familienangehörige. „Welche Verbesserung würde in Deiner Wahrnehmung von mir den größten Unterschied machen hinsichtlich meiner eigenen Person und meinem Potenzial in dieser Organisation? Welche Veränderungen würden die größten Auswirkungen haben? Was würde mich in die Lage versetzen, besser zu dienen? Was würde ich dazu brauchen?““

Anhand konkreter Beispiele von Persönlichkeiten aus den vorgestellten Organisationen, welche den *Immunity to Change* Prozess durchlaufen haben und darüber berichten, wird diese Methode vorgestellt.

*Die vier Spalten der Immunity to Change Tabelle und die Arbeit mit ihnen zeigt uns ganz deutlich, wo wir uns gegenüber Veränderungen immunisiert haben. Sie sind ein Schnappschuss dessen, was wir tun, um unsere eigenen Ziele und unsere eigene Entwicklung zu sabotieren. (KW)*

**Kapitel 7**, *Creating Home* beschäftigt sich damit, wie ein Unternehmen eine DDO werden kann. Dabei gehen die Autoren wieder praktisch vor, indem sie Firmen, die auf diesem Weg sind, beispielhaft vorstellen. Und wieder geht es zuallererst um innere Veränderungen: „Die Menschen müssen nicht nur ihre Fertigkeiten [skill set] ändern, sie müssen ihre Geisteshaltung [mind-set] ändern.“

Dabei beziehen sich die Autoren auch konkret auf die Arbeit Ken Wilbers und stellen sein Vier-Quadranten-Modell – in einer anderen Anordnung der Quadranten – als ein „four-box“-Modell vor. „Die Heuristik dieses Modells lädt Menschen, die sich in Richtung einer DDO bewegen dazu ein, allen vier Bereichen Aufmerksamkeit zu schenken.“

	Organizational What do you want to change or improve on any of these fronts?	Individual What do you want to change or improve on any of these fronts?
<b>Exterior</b>	Our business performance Our business objective or function Our staffing patterns Our recruitment and retention Our value proposition for our people Our leadership Our governance structure Our goals and targets Our known problems and bottlenecks (e.g., execution, scope creep, mission creep, silos) Our resources and resource allocation (e.g., capital, time, people and their capabilities) Our patterns of association (e.g., teams, meetings, people support) Our understanding of our customer Our rewards Our forecasting	My role definition (e.g., leadership mandate, employee responsibilities, accountabilities, performance metrics [what is excellent?]) My individual capabilities (e.g., what I know, what I can do) My known problems or challenges (e.g., I don't delegate, am too reactive vs. proactive, am unreliable, avoid conflict, am too emotionally distant, am disorganized, micromanage, am unsupportive, am a poor team player)
<b>Interior</b>	Mission (deep purpose or soul of the organization) Organizational culture or personality <sup>a</sup> Organizational health (vs. organizational performance) <sup>b</sup> Collective developmental maturity <sup>c</sup> Collective immunities to change <sup>d</sup>	Personal values and motivations Hardwired personality preferences (things unlikely to change, (e.g., introversion, extroversion, or any of the MBTI polarities) <sup>e</sup> Individual developmental maturity (a profile that can potentially change, but gradually) Individual immunity to change

Abb.: Eine Sicht auf Organisationen für Firmen, die auf dem Weg zu einer DDO sind.

<sup>3</sup> Siehe hierzu das Buch *Immunity to Change: How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization* von Robert Kegan und Lisa Laskow Lahey.



Die Autoren geben dabei zu, „... dass wir uns in diesem Buch auf das individuelle Innerliche und das kollektive Innerliche konzentriert haben.“

*Wir sind durch unsere Arbeit so fasziniert vom Innerlichen, von der Bewusstseinsentwicklung, und stellen fest, dass diese so oft unbeachtet bleibt. Daher gehen wir mit diesem Schwerpunkt in die Organisationen hinein, und ein kleiner Teil der Führungskräfte, mit denen wir sprechen teilt diese unsere Leidenschaft für innere Entwicklung. Probleme Doch die meisten Führungskräfte betrachten Probleme von außen, und dort müssen wir sie dann auch abholen, zum Beispiel bei einem festgestellten Umsatzrückgang oder festgestellten Marktveränderungen und Kundenverhalten. Dann schauen wir uns diese Herausforderungen an, vor denen das Unternehmen steht, welche zuerst als technische oder strukturelle Herausforderungen wahrgenommen werden. Und dann können wir, neben technischen und verhaltensorientierten Lösungsansätzen, das Augenmerk auf Anpassungslösungen in der Organisation richten, mit der Fragestellung, welche Organisationskultur es braucht, um mit diesen neuen Herausforderungen umgehen zu können. Damit sind wir beim Thema „mindsets“ und Geistesverfassungen, dem Inneren einer Organisation und seiner Mitglieder; und beim Thema einer DDO. (RK)*

Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist die Schaffung eines geeigneten kulturellen Umfeldes für die Veränderung.

„Selbst die besten Praktiken werden sich organisatorisch nicht halten können, solange es nicht einen sicheren, zuverlässigen und gemeinschaftlich verbindlichen „Container“ gibt, in dem diese Praktiken ausgeübt werden können. ‚Sicher‘ bedeutet,

## Die meisten Führungskräfte betrachten Probleme von außen.

dass, wenn jemand seine Schwächen öffentlich macht, dies zu einer Aufwertung seines Platzes in der Organisation führt und nicht zu einer Abwertung. ‚Sicher‘ bedeutet jedoch nicht eine Akzeptanz dessen, dass jemand nicht an seiner Entwicklung arbeitet. ‚Zuverlässigkeit‘ bedeutet, dass sich die Mitglieder einer Organisation auf die Praktiken und den Ethos dahinter als eine regelmäßige tägliche Erfahrung verlassen können, einschließlich der

Überraschungen, die sich daraus ergeben. ‚Gemeinschaftlich verbindlich‘ bedeutet die freiwillige Vereinbarung aller, auf diese Weise miteinander zu arbeiten, selbstverständlich mit nach wie vor unterschiedlichen Anschauungen und Sichtweisen und den daraus sich ergebenden Spannungen.“

Die gemeinschaftlich geteilten Regeln spielen eine wesentliche Rolle:

„Welche Vereinbarungen müssen wir als eine Gemeinschaft für geeignete Rahmenbedingungen unserer inneren Arbeit eingehen? Was hilft uns dabei, permanent an unserer eigenen Entwicklung zu arbeiten (ein besseres Ich) und die Entwicklung unserer Kollegen zu unterstützen (ein besseres Du)? Dabei ist das Eingehen dieser Vereinbarungen lediglich ein erster Schritt. Wir können davon ausgehen, dass diese Vereinbarungen laufend verletzt werden und dann Praktiken etablieren, wie aus diesen Verletzungen Lernfelder für die Organisation werden.“

Im **Epilog** zum Buch fassen die Autoren ihre Gedanken zusammen und spannen den Bogen vom „human potential movement“ bis zu den heutigen Organisationen, die sich ihre eigene Entwicklung und die Entwicklung ihrer Mitglieder als ein Hauptziel gesetzt haben.





„Vor 50 Jahren, mit der Geburt des digitalen Zeitalters, dachten Psychologen, sie würden eine ähnliche Revolution auf der „weichen Seite“, der Seite des Bewusstseins, starten können. Diese Bewegung beschäftigte sich mit dem menschlichen Potential, doch noch fehlte eine solide wissenschaftliche Basis, wie sie jetzt in der Beschreibung von Modellen der psychologischen Erwachsenenentwicklung besteht.“

*An Everyone Culture* ist ein Buch, welches sich ganz konsequent mit dem Hauptaspekt von Organisationsentwicklung beschäftigt, der Bewusstseinsentwicklung der Mitglieder einer Organisation. Dies geschieht jedoch nicht vorrangig durch theoretische Überlegungen – wenngleich ein solides Modell von Erwachsenenentwicklung zugrunde gelegt wird – sondern durch bereits existierende Beispiele derartiger Organisationen und die Erlebnisberichte von Mitgliedern dieser Organisationen. Dadurch erhalten der Leser und die Leserin Eindrücke aus erster Hand von Menschen, die sich tagtäglich mit ihrer eigenen Entwicklung und der Entwicklung anderer beschäftigen. Aus dem Prozess der Zusammenarbeit mit anderen für ein gemeinschaftliches Ziel erwachsen persönliche Entwicklung und die Entwicklung der Organisation.

*Es wird gesagt, dass das Kostbarste, was wir nach unserer Liebe zu geben haben, unsere Arbeit ist. Dabei kann man fragen: „Was möchtest Du dafür erhalten?“ Die Antworten des 20. Jahrhunderts darauf könnten lauten: Ich möchte eine gerechte Entlohnung, eine sichere und gesunde Arbeitsumgebung, eine 40 Stundenwoche. Das waren die Erlungenschaften des 20. Jahrhundert, erkämpft vor allem durch die Arbeiterbewegung. Heute, im 21. Jahrhundert, bleiben diese Entlohnungen im weitesten Sinne nach wie vor wichtig und kostbar. Doch es sind noch einige neue Entlohnungen dazugekommen, und dies sind Entlohnungen gegenüber dem Inneren, zusätzlich zu den materiellen Entlohnungen. Es geht darum, Sinn, Bedeutung und persönliche Befriedigung in der Arbeit zu finden. Und die jüngere Generation fordert dies ganz konkret ein. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse wiederum ermöglicht Menschen, sich besser in ihre Arbeit einzubringen. (RK)*

*Es ist für uns beide ein großes Erlebnis, Organisationen zu finden, die das Thema menschliche und kulturelle Entwicklung, welches uns so sehr am Herzen liegt und über das wir so viel geschrieben haben, bereits leben und tagtäglich verwirklichen. (KW)*

*Wir haben die Menschen in den Organisationen, mit denen wir gesprochen haben und von denen wir so viel gelernt und so viel Informationen bekommen haben, gefragt, was sie sich von dem Buch *An Everyone Culture*, zu dem sie so viel beigetragen haben, erwarten. Und sie haben den Wunsch geäußert, dass Menschen neben dem klaren Bild, welches das Buch vermittelt, vor allem Hoffnung bekommen, die Hoffnung ihre Arbeit mit einer ganz neuen Lebensweise verbinden zu können. All dies ist Teil einer Welt, die sich immer mehr für die Botschaft öffnet, welche die menschliche Entwicklung und speziell die Erwachsenenentwicklung für uns alle bereithält. Und ich möchte Dir, Ken, hier persönlich und öffentlich für Deinen lebenslangen Einsatz danken. (RK)*

**Es wird gesagt, dass das Kostbarste, was wir nach unserer Liebe zu geben haben, unsere Arbeit ist.**



## B) *Full Body Mindfulness* – Ken Wilbers neuer Kurs

Michael Habecker

### Einleitung

Vor einiger Zeit hat Ken Wilber einen Onlinekurs veröffentlicht, mit dem Titel *Full Spectrum Mindfulness*<sup>4</sup>. Was darin als eine Praxis angeboten wird, ist eine Verbindung und Integration zwischen dem, was Ken Wilber mit Aufwachen, Aufwachsen und Aufräumen bezeichnet.

Auf der Basis eines an den Bedürfnisstufen von Abraham Maslov angelehnten Entwicklungsmodells erläutert Wilber die zwei Grunddynamiken dessen, was auf jeder der Stufen im Verlauf des Entwicklungsprozesses schief gehen kann. (Die Stufen sind Nahrung (1), Sexualität (2), Macht (3), Liebe (4), Erreichen (5), Harmonie (6), Ganzheit (7) und Einheit (8).) Auf diese Weise kommt Wilber zu einer neuen, erweiterten Theorie und Praxis von Achtsamkeit, als einer Verbindung von Spiritualität, Entwicklungspsychologie und Psychodynamik. Die Entwicklungspsychologie ist vertreten durch die Entwicklungsstufen, die Psychodynamik zeigt sich in zwei möglichen grundlegenden Fehlentwicklungen auf jeder Stufe, und zwar einerseits dass diese Stufe nicht vollständig differenziert wird, was zu einer Fixierung oder Sucht führt, oder andererseits dass diese Stufe bei ihrer Transzendierung nicht vollständig integriert wird, was zu einer Abwehr oder Allergie führt. Die Spiritualität kommt ins Spiel durch die Befreiung sowohl von den Abhängigkeiten als auch von den Allergien auf jeder der Stufen, was gleichzeitig zu einer spirituellen Befreiung führt bzw. diese enorm erleichtert.

Der Kurs *Full Body Mindfulness* beschäftigt sich nun ausschließlich und im Detail mit der ersten grundlegenden Stufe der Entwicklungspyramide, der Stufe *Nahrung*, und macht deutlich, welches enorme Potenzial sowohl an Erkenntnissen als auch an Erfahrungen in dieser neu entwickelten Praxis steckt. Für mich ist Wilber hier wieder ein großer Wurf gelungen, sowohl was die theoretische Durchdringung des Themas wie auch die Praxis betrifft. Damit werden neue Wege zum Menschsein eröffnet, als eine Integration von Spiritualität und Psychologie.

---

<sup>4</sup> Siehe hierzu die Zusammenfassung *Full Spectrum Mindfulness* in der Ausgabe 33 der integralen Perspektiven und den Praxisbericht *Full Spectrum Mindfulness Live* in der Ausgabe 35 der integralen Perspektiven.



## Der Kurs *Full Body Mindfulness* (Zusammenfassung)

Im Kursteil **Welcome** erläutert Wilber, dass sich dieser Kurs auf den physischen Körper und seine Bedürfnisse konzentriert: Nahrung und Hunger, Wasser und Durst, das muskuläre System und das Meldesystem von pleasure<sup>5</sup>/pain. Dies ist die erste und unterste Stufe einer Entwicklungsspirale, welche Wilber in ihrer Dynamik, wie erwähnt, im Kurs *Full Spektrum Mindfulness* vorstellt.

Der Abschnitt **Growing Up** (Aufwachsen) nimmt Bezug auf die oben vorgestellten Hauptstufen menschlicher Entwicklung. Sie sind Kernstufen ausschließlicher (d. h. alles andere ausschließender) Identifikationen, die wir im Laufe unseres Lebens annehmen. Diese Identifikationen sind gleichbedeutend mit einer Knechtschaft und Versklavung unserer selbst, was gleichbedeutend ist mit Unwissenheit und Leid. Diese Identifikationen sind nicht durch Introspektion bzw. Innenschau zu erkennen (weshalb Meditation hier nicht weiterhilft). Sie wirken wie im Hintergrund verborgene Grammatikregeln unseres Bewusstseins, die steuern, wie wir unsere Welt auf jeder der Stufen erfahren und interpretieren. Sie wurden historisch gesehen erst in jüngerer Zeit durch die Entwicklungspsychologie vor ca. 100 Jahren entdeckt. Diese Hintergrundstrukturen steuern und formen unsere Bedürfnisse, Wünsche und Verlangen, unser moralisches Empfinden, unsere Werte, Weltsichten und viele andere grundlegende Aspekte unseres Seins und Bewusstseins.

Der Kursteil **Waking Up** (Aufwachen) stellt die eingeschränkte Identität auf jeder der Entwicklungsstufen einer radikalen Verschiebung im Bewusstsein gegenüber, hin zu einer Identität mit dem gesamten Universum, dem Seinsgrund. Dafür existieren unterschiedliche Bezeichnungen wie Erleuchtung, Aufwachen, Satori oder Moksha. Dieses Aufwachen wird auch als ein Aufwachen aus einem Traum bezeichnet und dafür wurde die Achtsamkeitspraxis ursprünglich entwickelt, als eine Psychotechnologie für Bewusstseinstransformation. Diese Praxis wird nun um die Elemente des Aufwachsens und, damit verbunden, des Aufräumens, erweitert.

Unter der Überschrift **Transcend and Include** (Transzendieren und Bewahren) nimmt Wilber Bezug auf die grundlegende Entwicklungsdynamik eines darüber Hinausgehen und gleichzeitigen Umfassens des Vorangegangenen. Jede Strukturstufe ist damit Ergebnis eines derartigen Prozesses, „so funktioniert Evolution.“ Jede Stufe ist damit auch ein unverzichtbarer Teil der nächsthöheren Stufe, eines baut auf dem anderen auf. Und bei jedem der beiden Schritte kann etwas schiefgehen. Gelingt das Transzendieren nicht vollständig, ist das Ergebnis eine Fixierung, ein Steckenbleiben, ein Verschmolzenbleiben mit der jeweiligen Stufe – in Bezug auf Stufe 1 sind dies die Grundbedürfnisse dieser Stufe, mit entsprechenden Süchten. Gelingt das Aufnehmen und Bewahren nicht vollständig, ist das Ergebnis eine Dissoziation, eine Ablehnung, eine Abspaltung, eine Verleugnung, eine Unterdrückung – und damit entstehende entsprechende Allergien hin-

5 A. d. Ü.: Für den Begriff pleasure werden Übersetzungen angeboten wie: Freude, Lust, Spaß, Gefallen, Wohlgefallen, Wohlbehagen, Vergnügung, Wonne, Lustgewinn, Reiz, Behagen, Pläsier. Ich habe mich dafür entschieden, das Originalbegriffspaar beizubehalten (pain = Schmerz) und auch Übersetzungen vorzunehmen, um die Bedeutungsvielfalt von pleasure nicht durch die Festlegung durch eines einzigen deutschen Begriff einzuschränken. (Am ehesten trifft es noch der Begriff „Lust“, allerdings in einer Bedeutung, die er vor einhundert Jahren hatte, zum Beispiel in den Schriften von Gustav Fechner, einem der Begründer der Psychologie. Damals war dieser Begriff noch nicht annähernd so sexualisiert und damit eingeschränkt wie heute.)



sichtlich der Grundbedürfnisse der jeweiligen Stufen (z. B. eine Nahrungsalergie der Stufe 1). Dieser evolutionäre Mechanismus ist offen für Dysfunktionen, und in deren Folge entstehen entsprechende Probleme.

## Jede Stufe ist ein unverzichtbarer Teil der nächsthöheren Stufe, eines baut auf dem anderen auf.

**Making Subject into Object** (aus einem Subjekt wird ein Objekt) ist eine andere Art und Weise, die evolutionäre Dynamik zu beschreiben. Dies ist der Kernprozess, der menschliches Leid hervorruft, und er ist ebenso bedeutend wie der Prozess des Transzendierens und Bewahrens. „Das Subjekt eines Augenblicks wird zum Objekt des Subjektes des nächsten Augenblicks“ ist eine Beschreibung, die Wilber von Robert Kegan übernommen hat, und die sich auch schon beim Philosophen Whitehead findet. Jeder Augenblick beginnt als ein Subjekt mit einer entsprechenden Wahrnehmung. Mit dieser berührt das Subjekt die Welt und das Subjekt des voran-

gegangenen Augenblicks. Das so berührte Subjekt des vorangegangenen Augenblicks wird in der Folge zum Objekt des nächsten Augenblicks. Würde ausschließlich das geschehen, herrschte eine strenge Kausalität. Doch jeder neue Augenblick fügt ein eigenes Momentum an Kreativität und Neuheit hinzu. Der wahrnehmende Teil ist der Teil des Aufnehmens und Bewahrens. Dieser Teil ist verantwortlich für die verursachende Wirkung, welche die Vergangenheit auf die Gegenwart ausübt. Wenn man etwas berührt und umarmt, wird man davon beeinflusst. Doch wenn nur das geschähe, gäbe es niemals etwas Neues im gesamten Universum, und jeder Augenblick würde lediglich den vergangenen Augenblick – deterministisch – wiederholen. Die Neuheit eines jedes Augenblicks ist hingegen der Teil des Transzendierens. Dies gilt auch für die allereinfachsten Bausteine der Manifestation, wie z. B. die Atome. Sie erscheinen deterministisch, doch aus ihnen sind alle Moleküle hervorgegangen als etwas grundlegend Neues und ein „kreativer Fortschritt in die Neuheit“ (Whitehead). Wir haben es also immer in jedem evolutionären Augenblick mit beidem zu tun: Transzendieren und Bewahren, aus einem Subjekt wird ein Objekt, und das gilt auch für die Bewusstseinsentwicklung. Jede Stufe beginnt als ein Subjekt des Bewusstseins, und unser Selbst, unser Subjekt, ist damit identifiziert. Die jeweilige Stufe ist damit ein Subjekt unserer Erfahrung. Mit dem Hervortreten der nächsthöheren Stufe geben wir unsere ausschließliche Identität mit der jetzigen Stufe auf und bewegen unsere Identität zur nächsthöheren Stufe. Jetzt sind wir mit dieser Stufe identifiziert (als ein Subjekt) und die vorherige Stufe wird zu einem Objekt. Dies ist der Mechanismus, welcher das gesamte Universum zur Entfaltung gebracht hat und dies weiterhin tut, und bei jeder der Teilbewegungen kann etwas schiefgehen. An dieser Stelle kommt die Achtsamkeit ins Spiel. Bei dem Schritt, durch den das Subjekt zum Objekt wird, kann etwas schiefgehen. Die Ent-Identifikation von der vorherigen Stufe gelang nicht vollständig und es verbleibt ein verborgenes Subjekt, welches sich weigert, ein Objekt zu werden. Die Therapie besteht darin, dieses verborgene Subjekt zu einem Objekt zu machen und es als Objekt in das eigene Bewusstsein aufzunehmen. Derartige verborgene Subjekte können durch Introspektion und Meditation nicht entdeckt werden. Daher wird in diesem Kurs der Weg beschritten, sich mit den Charakteristiken, Regeln und Muster einer/jeder Entwicklungsstufe, so wie sie durch die Entwicklungspsychologie entdeckt wurden, auseinanderzusetzen, um so die Natur dieser verborgenen Subjekte zu erkennen und – Stufe für Stufe – ins Zentrum unserer Achtsamkeitspraxis zu rücken. Es geht um eine Vervollständigung des Prozesses von Transzendieren und Bewahren und um die Auflösung von Süchten und Allergien.



Dieser Prozess ist effektiv, gerade weil er die Natur der Evolution und das, was dabei schief gehen kann, voll berücksichtigt, und er kann auf jeder Entwicklungsstufe gleichermaßen angewendet werden.

Die Therapie besteht darin, dieses verborgene Subjekt zu einem Objekt zu machen und es als Objekt in das eigene Bewusstsein aufzunehmen.

**Ladder Climber View** ist ein weiteres Wilber-Konzept, welches dieser schon lange verfolgt, und das im Rahmen dieses Kurses nun in einen neuen Zusammenhang gestellt wird. Das dahinter stehende Bild ist das eines Kletterers auf einer Leiter mit mehreren Stufen. Auf jeder Sprosse der Leiter existiert eine bestimmte Weltsicht. Die Weltsichten werden von Stufe zu Stufe erweitert, zu immer höheren Perspektiven. Die Weltsichten der unteren Stufen werden dabei zurückgelassen und können nicht mehr eingenommen werden, doch Menschen behalten die unteren Sprossen der Leiter, auf der sie stehen als grundlegende und wesentliche Bestandteile ihres

Seins. Die Weltsichten der unteren Stufen werden infolge der Transzendierung negiert, wohingegen die Sprossen bewahrt und aufgenommen werden. Am Beispiel der Stufe 1 dieses Kurses: Die orale Weltsicht wird losgelassen, doch man muss nach wie vor essen. Dann formuliert Wilber einen sehr schönen Gedanken: Die so jeweils in ihrer Weltsicht zurückgelassenen, aber in ihrer Grundlegendheit bewahrten Stufen können dann zu Kunstformen werden.

Der Kletterer auf der Leiter ist das Selbst bzw. das Selbstsystem. Auf der Stufe, auf der man steht, kann man die Sprosse nicht sehen, man ist damit identifiziert. Der Kletterer schaut *von* dieser Sprossenstufe in die Welt, aber nicht *auf* die Stufe und „sieht“ sie damit auch nicht. Das Erkennen dieser Stufe wird erst möglich bei der weiteren Bewegung zur nächsthöheren Stufe. Dann erst wird die Stufe zum Objekt der eigenen Wahrnehmung – also wieder der Prozessschritt „aus Subjekt wird Objekt“. Diese Dynamik gilt für alle Stufen, und sie beginnt beim Menschen mit der Ebene 1, der Nahrung. In der Folge unseres Entwicklungsweges sollten wir (und tun wir), so der Vorschlag, uns die funktionale Verwendung all unserer Leitersprossen zu einer Kunstform machen, denn das Bewahren ist wichtig und die Sprossen bleiben uns. Jede der höheren

Die orale Weltsicht wird losgelassen, doch man muss nach wie vor essen.

Stufen drückt sich auch in und durch die unteren Stufen aus. Auf der Ebene 1 geschieht dies jedes Mal, wenn wir essen, trinken und unserer Körper den Gesetzen der Physik folgt. Derartige Kunstformen finden wir auf dem gesamten Entwicklungsweg der Menschheit, bei jedem Entwicklungsschritt wurde aus der jeweils vorherigen Stufe eine Kunstform gemacht. In Bezug auf Ebene 1, Nahrung: Gourmetköche sind weltbekannt, obwohl sie auf unserer untersten Entwicklungsstufe agieren – doch gleichzeitig ist diese Stufe die Grundlage aller anderen Stufen und damit ist sie sehr kraft- und machtvoll. Alle Menschen (und Wesen) müssen sich ernähren. Das gleiche für das Trinken, aus dem die allermeisten Kulturen auch eine Trinkkultur entwickelt haben. So wurden zum Beispiel auch Getränke gefunden, welche höhere Ebenen unseres Seins aktivieren, wie Alkohol und psychedelische Mittel. Auch unsere physischen Systeme (Muskeln, Skelett) wurden zu Kunstformen: Bodybuilding ist sehr populär und bestimmte Yogaaspekte konzentrieren sich auf den physischen Körper, um höhere Zustände des Bewusstseins zu kultivieren. Bei all diesen echten Kunstformen geht es, wie gesagt, nicht um Fixierungen



oder Sucht, welche natürlich auch auftreten, sondern um eine kunstvolle Lebenspraxis aus erfolgreicher Transzendenz heraus, bei der schließlich *alle* Ebenen unseres Seins als Kunstformen und als Quellen von Gesundheit und Wohlergehen gesehen werden. Jede höhere Stufe transzendiert nicht nur, sondern bewahrt alle vorhergehenden Ebenen. Sie „ruht“ auf diesen Stufen und hängt von ihnen und ihrem Funktionieren ab. Deshalb ist es so wichtig, alle Ebenen von Süchten und Allergien zu befreien.

Jede der höheren Stufen drückt sich auch in und durch die unteren Stufen aus – als eine Kunstform.

Im Abschnitt **Witnessing and Unity Practice** geht Wilber zum praktischen Teil des Kurses über und erläutert als zwei Ausgangspunkte für die Achtsamkeitspraxis das Zeugenbewusstsein und das Einheitsbewusstsein. Dabei beginnt man, sich bewusst zu werden, was man als das eigene Selbst sieht, fühlt und bezeichnet. Und man bemerkt zwei Selbst: das Selbst, das man sieht, beschreibt und dessen man sich, als ein Objekt des Bewusstseins bewusst ist, und das Selbst welches sieht, den Seher, die Seherin, den Zeugen, die Zeugin, den Beobachter, die Beobachterin. Dieses Selbst sieht, kann jedoch selbst nicht gesehen werden. Es ist reines Subjekt und kein Objekt. Zen Meister Shibayama bezeichnet dies als absolute Subjektivität, Ramana Maharshi als Ich-Ich. (Mit dieser Thematik hat sich Ken Wilber schon in seinem allerersten Buch *Das Spektrum des Bewusstseins* beschäftigt. So schreibt er beispielsweise auf Seite 98: „Da aber das Bewusstsein die Wirklichkeit ist und die Wirklichkeit keine Zweiheit kennt, wäre es richtiger, das Bewusstsein nicht als relatives Subjekt *gegenüber* den Objekten zu sehen, sondern als absolute Subjektivität die über dem Dualismus von Subjekt und Objekt steht.“). Was dieses Selbst nicht ist, lässt sich leichter beschreiben als das was es ist: Alles was gesehen werden kann ist es nicht, es ist Bewusstsein an sich und kein Inhalt von Bewusstsein. In der Übung führt Wilber – soweit das mit Worten möglich ist – in dieses Zeugenbewusstsein hinein, als ein Erleben von Freiheit, Offenheit und Geräumigkeit – und keinerlei Identifizierungen mit irgendwelchen inneren oder äußeren Objekten.

Das Zeugenbewusstsein hat keine Angst, es bezeugt die Angst.

Dasjenige Selbst, welches sich durch alles Mögliche beschreibt, sind wir in Wahrheit nicht, es ist das falsche Selbst, das illusionäre Selbst, das leidvolle Selbst, das in der Dualität gefangene und fragmentierte Selbst. Die Identifikation damit ist der Grund allen menschlichen Leidens. Wir sind damit Opfer eines enormen Missverständnisses einer falschen Identität. Wir haben die Person oder Instanz, die sieht, mit etwas identifiziert, was gesehen werden kann. Das was sieht ist demgegenüber unbegrenzt, offen und eins mit dem GEIST. Das gesehene Selbst, das kleine Ich, ist endlich, teilhaft, begrenzt und grundlegend angstbesetzt. Das Zeugenbewusstsein hat keine Angst, es bezeugt die Angst – es nicht ein Opfer des Lebens sondern Zeuge und Zeugin des Lebens. Aus diesem Zeugenbewusstsein heraus, dem „einfachen Gefühl des Seins“, lädt Wilber dann dazu ein, sich den verschiedenen Merkmalen der Ebene 1 zu nähern, wie Hunger oder Durst, und dabei vor allem auf den dramatischen Unterschied beim Identitätswechsel zu achten, welcher insbesondere in einer enormen Verengung des Gewahrseins besteht, die als ein Tun bemerkt werden kann.

**The Hunger Drive** beschäftigt sich speziell mit unserem überlebenswichtigen und extrem starkem Bedürfnis nach Nahrung. Jedes Hungergefühl erinnert uns an die Anfänge der Evolution, und wir können uns, zumindest in der Vorstellung, wieder damit verbinden.



Jedes Mal wenn wir unseren Hunger betrachten und ihn zu einem Objekt unserer Aufmerksamkeit machen, lösen wir damit noch bestehende Fixierungen und Süchte. Dies lässt sich besonders gut z. B. während eines Fastenkurses praktizieren. Gleichzeitig berühren und fühlen wir Hunger, und lösen dabei bestehende Dissoziationen und Allergien dem Hunger gegenüber. Durch diesen – sogar auf der grundlegendsten Ebene unseres Seins – immer wieder erneuerbaren Prozess eines Transzendierens und Bewahrens innerhalb unserer Identität wird diese geheilt und erweitert sich entsprechend bis hin zu unserer höchsten Identität. Dieser Antrieb zur Selbsterhaltung als ein primärer Instinkt entspricht dem ersten Chakra 1, dem Anamaya Kosha (als der „Hülle, die aus Nahrung besteht“). Nahrung, Wasser, Schutz sind unsere grundlegendsten Bedürfnisse, und daher ist unsere Bindung hier am machtvollsten. Ohne Nahrung geht es nicht. Dieser elementarste Teil unseres Seins ist ein Bestandteil jeder höheren Ebene, und daher ist es so wichtig, hierzu ein gesundes Verhältnis zu entwickeln.

**The Thirst Mindfulness** ist die Einladung zu einer Übung mit unserem Grundbedürfnis nach Wasser. Was wir auf den höheren Ebenen unseres Seins als eine soziale Austauschform erleben und kultivieren, etwas miteinander zu trinken, baut auf diesem Grundbedürfnis auf. Doch bevor wir daraus eine wirkliche Kunstform machen können, eine echte Trink-Kultur, geht es wieder darum bestehende Fixierungen zu lösen und Dissoziationen aufheben. Dies geht natürlich am besten beim Vorhandensein eines realen Durstgefühls, doch lässt es sich auch in der Vorstellung praktizieren, wozu Wilber Anleitungen gibt.

Praktisch jeder ist mit diesen elementaren physiologischen Antrieben auf der oralen Entwicklungsstufe identifiziert.

Das Aufnehmen von Materie in uns ist ontologisch ganz grundlegend. Wilber deutet in diesem Zusammenhang das Jesuswort vom Essen des Brotes als seinen Leib und Trinken des Weins als sein Blut als eine Möglichkeit der Erinnerung daran, es (das Christusbewusstsein) auch auf der alleruntersten Ebene unseres Seins zu finden, d. h. in der Materie. Praktisch jeder, so Wilber, ist identifiziert mit diesen elementaren physiologischen Antrieben auf der oralen Entwicklungsstufe bzw. hat Abwehrreaktionen entwickelt. Ein Teil von uns allen ist dort noch gefangen, und es geht um ein Sterben gegenüber der Identifikation mit unserem Hunger und Durst. Erst dann kann diese

Ebene alle ihre Funktionen frei von jeglicher Verzerrung erfüllen, und es kommt zu störungsfreien Austauschbeziehungen mit der Umgebung auf dieser materiellen Ebene.

Der nächste Kursabschnitt **The art of food and drink** beschäftigt sich mit dem Thema der Nahrungsaufnahme als einer Kunstform, was gleichbedeutend ist mit dem Bewahren dieser Ebene, welches uns erst die Freiheit der Ent-Identifikation ermöglicht. Auch wenn diese Stufe nicht mehr unsere Weltsicht bestimmt, so müssen wir doch nach wie vor essen und trinken, was wir als Hunger und Durst registrieren. Diese Stufe verdient also weiterhin unsere volle Aufmerksamkeit, und wir können sie daher als Kunstform kultivieren und feiern. Eine Gourmet-Beziehung zum Essen kann als eine ungebundene und nicht-fixierte Freude an der Aktivität dieser Ebene erlebt werden, als ein Yoga unserer Nahrung und unseres physischen Körpers. Die Aussage „Du bist was du isst“ ist in dieser Form eine Übertreibung, aber sie weist auf den großen Einfluss hin, den diese grundlegende Ebene auf uns hat, und auch auf alle darauf aufbauenden Ebenen.



Der ganze (auf allen Ebenen anwendbare) Prozess besteht im Wesentlichen aus zwei Schritten:

1. Die Reinigung der Ebene von Fixierungen oder Identifikationen (noch verborgene Subjekte werden zu Objekten, was auch die Weltsichten dieser Ebene bereinigt).
2. Die Ebene wird zu ihrer vollen Funktionsfähigkeit gebracht und ganz angenommen, was sie zu einer Kunstform macht, mit entsprechenden Formen von Nahrungsaufnahme, Bodybuilding und einem „Yoga“ dieser Ebene.

In **Strength, Pain and Pleasure** beschäftigt sich Wilber mit weiteren wesentlichen Aspekten der Ebene 1, und zwar dem Skelett, dem muskulären System und den Behaglichkeits- und Schutzbedürfnissen des Körpers [comfort-shelter needs]. Beides ist grundlegend für die Gesundheit und das Wohlergehen. Der menschliche physische Körper ist über ungezählte Austauschbeziehungen, die für sein Überleben notwendig sind, mit seiner Umwelt verbunden. Er muss funktional zu einer schmalen Bandbreite von Temperaturparametern, Sauerstoff, Wasser, Nahrung, Luftdruck, Sonnenlicht, Umweltbedingungen usw. passen. Dafür hat der Körper ein eigenes Signal- oder Meldesystem entwickelt, dessen wesentlicher Messparameter mit „Behaglichkeit“ oder „Wohlbefinden“ [comfort] bezeichnet werden kann. Darunter sind alle physischen Rahmenbedingungen zu verstehen, die vorhanden sein müssen, damit der menschliche Körper existieren kann. Wenn sich nur eine der Variablen aus der Komfortzone hinausbewegt, wird eine Eskalationsdynamik von Unbehaglichkeit zu Schmerz und bis zu Agonie in Gang gesetzt. Dieses Signalsystem bezeichnet Wilber als das Pleasure/Pain-System, als eine der grundlegendsten Wahrnehmungseinrichtungen des Menschen. Die Philosophie des Hedonismus konzentriert sich allein auf den Pleasure-Pol dieses Begriffspaars und verfolgt die Erreichung von Lust und Vergnügen bei gleichzeitiger Vermeidung von Schmerz als *einzigem* Lebensziel.

## Das Pleasure/Pain-System ist eine der grundlegendsten Wahrnehmungseinrichtungen des Menschen.

**Strength Mindfulness (Practice)** ist eine Einladung, mit der muskulären Kraft und dem daraus resultierenden Wohlbefinden zu praktizieren. Als Achtsamkeitspraxis empfiehlt Wilber die progressive Muskelentspannung, als eine Wechseldynamik zwischen bewusster Anspannung und einem Loslassen in die Unendlichkeit. Wieder geht es vor allem um die Wahrnehmung des Unterschieds zwischen einer unbegrenzten und anstrengungslosen All-Bewusstheit und der demgegenüber extremen – im wahrsten Sinne des Wortes zusammengezogenen – Wahrnehmung einer Muskelkontraktion.

Muskeln sind die archetypische Grundlage zweier sehr unterschiedlicher Prozesse. Auf der positiven Seite war und ist Muskelkraft die erste Kraft der Evolution, die das mobile Leben ermöglichte. Dies war der Schritt von den Pflanzen zu den Tieren, als ein Schritt tiefer Transzendenz, der das Leben von einer lebenslangen Ortsgebundenheit befreite und sogar Bewegungen entgegen einer bis dahin alles bestimmenden Schwerkraft möglich machte. Unsere Muskeln geben uns die Fähigkeit, der Wirklichkeit eine Kraft entgegenzusetzen und so diese Wirklichkeit zu verändern. Das alles steckt an Positivem in dem Gefühl einer angespannten Muskelgruppe. Auf der Negativseite ist festzustellen, dass durch die Konzentration auf die muskuläre Kontraktion eine tieferliegende Bewusstheit verhindert wird. Nicht umsonst wird das separate Selbst auch als Selbstkon-





traktion bezeichnet. Ein kontrahierter Muskel ist das Urbild des partiellen, begrenzten und zusammengezogenen Selbstes. Diese Kontraktion findet im Angesicht der Unendlichkeit statt, als eine Form ursprünglicher Vermeidung. Es ist Bild und Symbol für die Aktivität des relativen Selbst, welches das Hervortreten des wahren Selbst verhindert. Die Selbstkontraktion ist die grundlegende Aktivität, die all unseren Problemen vorausgeht. Ein oft gebrauchtes Bild dafür ist die Faust (auch als ein Bild der Aggression), die sich zu einer offenen Hand wandelt. Und wieder liegt der Unterschied darin, ob wir mit dieser Aktivität identifiziert sind oder nicht. Sind wir mit unserer körperlichen Kraft identifiziert oder verwenden wir diese als ein Werkzeug? Im letzteren Fall ermöglicht uns eine ego-freie, funktionale Fähigkeit, aus unserer Kraft eine Kunst zu machen und diese entsprechend auszuüben, ohne Fixierungen und Verdrängungen.

Letztendliches Bewusstsein ist Bewegung in Ruhe [motion without locomotion], worin alle Bewegung enthalten ist. Dieses Bewusstsein ist unbewegt und vor Zeit und Raum. Sie transzendiert Bewegung und Ruhe und umarmt beide mit Gleichmut. Probleme entstehen dann, wenn wir uns nur mit einem Teil davon identifizieren. Die Selbstkontraktion stand auch am Anfang des göttlichen Spiels, von einem Sich-verlieren, um sich zu finden.

## Muskelkraft war die erste Kraft der Evolution, die das mobile Leben ermöglichte.

**The art of strength** beschäftigt sich mit unserer Stärke als einer Kunstform. Der menschliche Körper, und nicht nur der menschliche Körper, ist in der Kunst schon lange ein Schönheitsobjekt. Vor allem das antike Griechenland erreichte diesbezüglich einen künstlerischen Höhepunkt. Wilber erwähnt unter Bezug auf die Scholastiker zwei Definitionen von Schönheit. Die erste Definition bezieht sich auf die Symmetrie der Teile im Verhältnis zum Ganzen, wobei gilt, je mehr davon, desto schöner. Die zweite Definition betrifft das Durchscheinen des Göttlichen, und

auch hier gilt, je mehr davon, desto schöner. Beides kann miteinander auch noch kombiniert werden, als eine Symmetrie, durch welche das Göttliche hindurchscheint.

Als Übungen eines physischen Yoga schlägt Wilber Körperarbeit in Form eines Widerstandstrainings vor, wie das zum Beispiel beim Gewichtheben praktiziert wird, immer kombiniert mit Achtsamkeit. Die Muskeln sind und bleiben ein wichtiger beitragender Teil bei der Transzendenz auch auf höheren Stufen.

In **Pleasure Mindfulness (pleasure, pain, comfort)** befasst sich Wilber ausführlicher mit dem menschlichen Überlebenssicherungssystem. Hintergrund ist die enge Bandbreite der Bedingungen, unter denen menschliches Leben möglich ist. Hierfür hat die Evolution ein Alarmsystem entwickelt, welches sich meldet, wenn Bedingungen eintreten, die das physische Überleben gefährden. Das Signal dafür ist Schmerz bzw. seine Abwesenheit, wenn sich der menschliche Organismus innerhalb der Komfortzone befindet. Wilber weist darauf hin, dass es auf dieser Ebene nicht um emotionales, sexuelles, mentales, beziehungsorientiertes oder spirituelles Wohlbefinden geht, sondern um das physische Wohlbefinden. Der bereits erwähnte Hedonismus als Lebensprinzip kann grundsätzlich auf jeder Ebene angestrebt werden, doch meist ist er reduziert auf Lust und ein sich Wohlfühlen auf den unteren Ebenen der Existenz. (John Stuart Mill, den Wilber zitiert, drückte seinerzeit seine Kritik an diesem Hedonismus mit Worten wie folgt aus: „Es ist besser, ein unzufriedener Mensch als ein zufriedengestelltes Schwein zu sein; besser ein unzufriedener Sokrates als ein zufriedener Narr.“) Auf der physischen Ebene bedeutet



das Übertreten der Grenzen der Bandbreite, innerhalb derer menschliches Leben möglich ist, das Ende der eigenen Existenz. Unser physisches Verhältnis zu unserer Umwelt ist von einem Zusammenwirken und einer Vernetzung physischer Austauschbeziehung und Bedingungen abhängig: Temperatur, Nahrung, Wasser, Luftdruck, Energie, Wetter usw. Dies ist so umfassend und existenziell, dass praktisch jeder Mensch unbewusste Identifikationen mit diesem System und seinen Grenzen hat. Diese Identifikationen stellen verborgene Subjekte innerhalb der eigenen Persönlichkeit dar, die abhängig vom

## Dieses niedrigere Netzwerk materieller Austauschbeziehungen kann alle unsere höheren Ebenen beeinflussen.

-bis hin zu süchtig nach-Wohlbefinden sind und die auf Schmerz abwehrend-allergisch reagieren. Daraus resultieren Formen von ungesundem Verhalten. Das hat auch Auswirkungen auf alle höheren Ebenen, auf unsere Gedanken, Gefühle, Taten und eben unser Verhalten. Ob wir nach Wahrheit versus Unwahrheit suchen, nach Gut versus Böse oder nach dem Schönen gegenüber dem Abstoßenden, das alles wird darauf reduziert, ob dabei Behaglichkeit oder Schmerz verursacht wird. Und wenn Schmerz ausgelöst wird, dann vermeiden wir ihn. Wenn

Wahrheit Schmerz verursacht, vergiss die Wahrheit, wir wollen Schmerz reduzieren. Das gleiche gilt für das Schöne ... Dieses niedrigere Netzwerk materieller Austauschbeziehungen kann alle unsere höheren Ebenen beeinflussen. Es geht also darum, die Fähigkeit dieses Netzwerkes von Eigenschaften zu befreien, welche die Tugenden, Werte und die Güte der höheren Ebenen verzerren, zerstören und deformieren. Ist dies geschehen, kann daraus wieder eine Kunst entstehen – die Kunst eines Yoga für unser Wohlbefinden auf allen Ebenen.

In **Pleasure Mindfulness (Practice)** gibt Wilber konkrete Anleitungen für eine Achtsamkeitspraxis bezüglich des Pleasure/Pain-Komplexes. Diese beginnt mit dem Eintreten in den Zustand immer gegenwärtigen Gewahrseins – frei von Beurteilungen, Verurteilung und Identifikationen. Dann geht es darum, sich einen Zustand physischen Wohlbefindens vorzustellen. Dieser kann auch vermischt sein mit Anteilen höherer Ebenen, solange die physische Komponente im Vordergrund

## Die Identifikation mit physischem Wohlbehagen bedeutet eine sehr weitgehende Verengung der eigenen Identität.

bleibt. (Am Strand liegen, die Wellen hören, die Wärme der Sonne spüren, ein gutes Essen zu genießen, das Gefühl, wenn der Schmerz, z. B. eines Muskelkrampfes, nachlässt ...) Dabei vergegenwärtigt man sich wieder den Unterschied zwischen dem unbegrenzten Bewusstsein und dem Wohlbefinden innerhalb sehr enger Grenzen physischer Randbedingungen, die sich jederzeit ändern können. In diesem Wohlbefinden ist man mit einer sehr

engen Bandbreite von Konditionen identifiziert. Diese Identifikation mit physischem Wohlbehagen bedeutet eine sehr weitgehende Verengung der eigenen Identität auf eine schmale Bandbreite von Konditionen, Dingen und Ereignissen. Es bedeutet gleichzeitig, sich von allem anderen wegzubewegen. Es ist das genaue Gegenteil von einem unbegrenzten, nicht-wählenden, alles durchdringenden und alles umarmenden Bewusstsein.

Wilber erläutert, dass im kausalen Bereich oft so etwas wie ein Mono-Fühlen erlebt wird. Negative Emotionen sind dabei praktisch verschwunden und es gibt einen kontinuierlichen Strom von Freude, anhaltendem Frohsein, Glücklichkeit und Seligkeit. Beim Hin- und Herwechseln in den auf das Physische begrenzten Zustand bemerkt man dann, dass sich das körperliche Wohlbefinden auf den gesamten Kosmos ausgedehnt hat. Das Ge-



fühl des Wohlbehagens ist jetzt das einer Welt, die von Wohlbehagen durchdrungen ist. Die Begrenztheit der eigenen Wahrnehmung ist aufgehoben. Das physisch-körperliche Wohlbehagen bleibt bestehen, ist aber jetzt beschränkt auf seine grundlegende Funktion, und zwar gegebenenfalls Alarm auszulösen hinsichtlich der physischen Parameter innerhalb und außerhalb des Toleranzbereiches. Damit wird die Sicherheit des physischen Körpers gewährleistet. Diese funktionale Kapazität brauchen auch Buddhas weiterhin. Sie ist ein weiteres Beispiel dafür, was geschieht, wenn Sichtweisen zurückgelassen und Grundkompetenzen bewahrt werden, d. h. wenn die eigene Identität eine begrenzte Anhaftung an eine niedrigere, kleine und seichtere Stufe fallen lässt und sich weitet.

**Pain Mindfulness** ist die Praxis mit Wohlbefinden und dem Schmerz. Hier stellt man sich einen Zustand von starkem und intensivem physischen Schmerz vor. Wenn man gerade physischen Schmerz erlebt, dann nimmt man diesen Schmerz. Dieser Schmerz wird bezeugt, im Bestreben, in Einheit damit zu sein. Die Wahrnehmung ist dabei oft heftig und feurig, und sie ist extrem angsterregend. So fühlt sich der Alarm für eine lebensbedrohliche Situation an, von dem sich die meisten Menschen abwenden und den sie zu vermeiden suchen. Das macht den Schmerz zu einer extrem negativen Eigenschaft. In dieser Form ist Schmerz ein klar abgegrenztes Ereignis, welches wie ein schwarzes Loch mit einer roten heißen Flamme im Zentrum alles um sich herum absorbiert. Die gesamte Welt wird in zwei Bereiche aufgeteilt: der Bereich, der schmerzt und weh tut und alles andere, was unerreichbar ist und verzweifelt herbeigewünscht wird. Im Extrem ist dieser Schmerz ein Indikator, dass die Strukturen, aus denen sich ein Mensch zusammensetzt, auseinanderfallen oder zerstört werden. Dies wird als wilder Todeschmerz gefühlt. Er erinnert uns heftig daran, dass es nur einen sehr engen Bereich von Konditionen gibt, innerhalb dem jegliches Phänomen weiterbestehen kann. Je intensiver wir mit den Teilen, die zerstört werden, identifiziert sind, desto mehr Schmerz werden wir fühlen, wenn wir dem Schmerz so begegnen, wie ihm üblicherweise begegnet wird. Doch wenn wir dem Schmerz mit Achtsamkeit begegnen und ihn zu einem Objekt unserer Wahrnehmung machen, dann werden alle äußeren Eigenschaften des Schmerzes wegfallen. Der konkrete Schmerz, das Angsteinflößende, das Bedrohliche, das Qualvolle, dies alles zieht sich zurück und wird ersetzt durch einen Schmerz mit der Qualität

So verändert Schmerz seine signalisierende Natur von einem schmerzhaften und angsteinflößenden Alarm zu einem energetisch-vibrierenden Weckruf.

einer sehr lebendigen energetischen Vibration. Diese Vibration kann eine Wahrnehmung auslösen, einen Druck oder eine Spannung, doch keinen Schmerz oder Angst. Es ist eine interessante energetische Vibration im Körper. Diese Vibration ist das Warnsignal, dass Bedingungen, um weiter zu existieren, nicht eingehalten werden, verbunden mit der Nachricht „dies muss sofort korrigiert werden, sonst droht Vernichtung.“ An diesem Punkt verändert Schmerz seine signalisierende Natur von einem schmerzhaften und angsteinflößenden Alarm zu einem energetisch-vibrierenden Weckruf, wodurch eine Ent-Identifikation vom Schmerz möglich wird und die entsprechende Sichtweise auf den Schmerz fallengelassen

werden kann. Diese Sichtweise ist begrenzt dadurch, wie die Welt aussieht, wenn man sie durch Schmerz betrachtet und damit identifiziert ist. Durch die Ent-Identifikation wird diese Weltsicht fallengelassen. Der Schmerz wird so von einem Subjekt zu einem Objekt bezeugenden Gewahrseins. Der Mensch ist nicht mehr das Opfer des Schmerzes, sondern sein schmerzfreier Zeuge.



Anhand dieser Beschreibung von Wilber wird deutlich, welche gewaltige Herausforderung in einer derartigen Praxis liegt. Da er selbst durch seine Erkrankung einen intensiven Leidensweg gegangen ist, kann man davon ausgehen, dass er hier aus seiner eigenen Erfahrung spricht. Die Schmerzallergie, so sagt er, als die verborgene Subjekteigenschaft und verborgene Identifikation mit dem Schmerz, kann sich langsam und manchmal auch plötzlich in ein neutrales Objekt achtsamer Bewusstheit verwandeln. Es lohnt sich, so lange achtsam beim Schmerz zu bleiben, bis zumindest ein Teil der Bewegung von einer schmerz erfüllten Bedrohung zu einer energetischen Vibration erfolgt ist. Wilber fügt noch hinzu: Es kann sein, dass dies erst möglich ist, wenn man starke konkrete körperliche Schmerzen hat. Dabei kann der Wechsel leichter erkannt werden. An dieser Stelle erhält das Wort vom „Leiden als erster Gnade“ seine ganz konkrete Bedeutung.

In **Pain Mindfulness (Practice)** wird der vorangegangene Kursabschnitt weiter vertieft.

Wilber führt uns – in dieser Reihenfolge – vom reinen Bewusstsein zu heftigem Schmerz zu starkem Wohlbefinden und zurück zum reinen Bewusstsein. Dabei geht es um das Fühlen der inneren Grenze, innerhalb der sich das Subjekt, „ich“, in der eigenen Komfortzone befindet. Alles, was außerhalb davon ist, bin nicht „ich“. Im Zen wird Erleuchtung u. a. definiert als „bodymind drop“, d. h. heißt als ein Fallenlassen der Identifikation mit unserer Komfortzone. Wenn das gelingt, dann wird aus unserer Komfortzone ein funktionales Meldesystem wie es von der Evolution geschaffen wurde, als ein System, welches uns vor Lebensbedrohlichem für unsere physische Existenz warnt. Dieses Meldesystem arbeitet auf der niedrigsten und gleichzeitig grundlegendsten Ebene unserer Existenz.

Wenn dieser Schritt gelingt, das wird Wilber nicht müde zu betonen, der Schritt vom Subjekt zum Objekt, von Sichtweise zu Leitersprosse, von Selbst zu Werkzeug, dann kann aus der jeweiligen Ebene eine Kunstform und Lebenskultur werden, als ein – bei dieser Ebene – Yoga des Physischen. Nur wenige Menschen wissen, dass sie auch schwerste

**Die Komfortzone definiert das, was wir sind, unsere Identität, wenn wir mit dem physischen Körper identifiziert sind.**

physische Schmerzen z. B. aufgrund einer spirituellen Praxis ertragen können. Wilber erwähnt in diesem Zusammenhang die christliche Märtyrer und Zenmeister, die bei einer Operation auf eine Betäubung verzichten. Ein entsprechender „physischer Yoga“ kann dabei helfen, sich zumindest ein Stück weit in diese Richtung zu entwickeln, über die Grenzen der physischen Komfortzone hinaus. Die Komfortzone definiert das, was wir sind, unsere Identität, wenn wir mit dem physischen Körper identifiziert sind. Je weniger von dieser Identifi-

kation besteht, desto besser für uns, und umso authentischer können wir uns im Leben ausdrücken. Auf diese Weise kann auch der Hedonismus neu verstanden werden, als ein Hedonismus, bei dem Lust und Wohlbefinden als ein Signalsystem frei funktionieren und als eine Kunstform zum Ausdruck gebracht werden. Und dies lässt sich immer mehr erweitern und auf immer höhere Ebenen hin ausdehnen. Lust und Wohlbefinden sind damit weitere Ausdrucksformen von Eros, und dieser Eros beginnt im Physischen als die treibende Form von Evolution und Selbstorganisation, von Staub zur Göttlichkeit.

Hinsichtlich der Möglichkeit, Schmerz als Kunstform und als ein Yoga des Physischen zu verstehen und zu praktizieren, bringt Wilber den Marquis de Sade ins Spiel. Er sieht de Sade als einen Pionier, weit über einen bloßen „Sadismus“ hinaus. Michel Foucault, so Wilber, sprach diesbezüglich von einer „neuen körperlichen Ökonomie der Lust“. Je-



der körperliche Impuls, auch absichtsvoll zugefügter Schmerz, wird dabei transzendiert (und Foucault hat, laut Wilber, damit auch in den Lederbars von San Francisco experimentiert). Wilber dann: „Ich erwähne das hier lediglich als ein Hinweis, worum es geht, und überlasse es jedem selbst, dies zu erkunden, als einer Komponente des allgemeinen Wohlergehens.“

Letztendlich wird bei den beschriebenen Übungen zum Pleasure/Pain-Mechanismus das Komfortsystem zu einem Werkzeug. Damit wird der Körper zu einer Quelle von Lust, Wärme und einem leuchtendem Erleben des Wohlergehens, frei von Spannungen oder Schmerz. Dies sind Anzeichen dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind, beim Transzendieren und Bewahren dieser grundlegenden Fähigkeiten für ein Gesamtwohlergehen unserer Gesamtpersönlichkeit.

In **Full Body Integration** verbindet Wilber die einzelnen Kursteile zu einem Ganzen. Er beginnt mit Hunger und Durst und lädt dazu ein, in der Vorstellung immer wieder zwischen dem ursprünglichen und immer gegenwärtigen Bewusstsein und den identifizierten Zuständen dieser körperlichen Grundbedürfnisse hin- und her zu wechseln. Die physische Komfortzone fordert Befriedigung. Es geht darum, die Verbindung dieser Elemente auf der physischen Ebene zu spüren, mit dem Meldesystem von Pleasure/Pain und den dazugehörigen beiden Antrieben.

Dann lädt er noch einmal zur Übung muskulärer Stärke ein, in Form einer Dynamik von Muskelanspannung und Muskelentspannung.

Wilber fasst zusammen: Es geht auf dieser wie auf jeder Ebene um Achtsamkeit gegenüber jedem ihrer Subsysteme: Nahrung und Hunger, Trinken und Durst und muskuläre Stärke. All das hat die Evolution in ihren ersten Bewegungen geschaffen als die phy-

## Die physiologische Ebene mit all ihren miteinander verbundenen Elementen ist die Basis menschlicher Knechtschaft.

siologische Ebene. Darauf aufbauend schließt sich dann die biologische Ebene an, mit deren erweiterter Sensitivität, Bewusstheit und Möglichkeiten von Beziehungen. Die physiologische Ebene mit all ihren miteinander verbundenen Elementen ist die Basis menschlicher Knechtschaft, einem getrennten Selbsterleben, einer Selbstkontraktion und ursprünglicher Vermeidung. Dieses Erleben ist ein großer Unterschied gegenüber dem Gefühl unbegrenzten Gewahrseins, welches diese Ebene nach wie vor beinhaltet, sie jedoch transzendiert. Wer jedoch mit dieser untersten Ebene identifiziert ist, als einer physisch

isolierten Einheit, ist gebunden an die Suche nach physischer Lust und Wohlgefühl bei gleichzeitiger Vermeidung von Schmerz. Er oder sie ist dann nicht in der Lage, sich mit allem Übrigen der Manifestation zu identifizieren, und das führt zu einer extrem begrenzten und engen Identität.

Je mehr diese Ebene transzendiert und bewahrt wird, bei gleichzeitigem Zurücklassen ihrer Sichtweise, und je mehr das verborgene Subjekt dieser Ebene zu einem Objekt des Bewusstseins wird, desto mehr wird ihre grundlegend notwendige Struktur, die physische Ebene selbst, zu einer strahlenden, gesunden, leuchtenden Grundlage für alles zukünftige Wachstum, als das Kunstwerk auf dem die eigene Gesamt-Individualität ruht. Dies ist die äußere und am meisten sichtbare Form, welche die eigene innere erwachte Verwirklichung zum Ausdruck bringt für eine anhaltende Gesundheit und ein Wohlergehen, auf welchem alle höheren Ebenen aufbauen.



Dies ist das Geheimnis der Bedeutung von *Maya*, einem Sanskritbegriff, der meist mit „Illusion“ übersetzt wird. Das Universum erscheint als *Maya*, als eine Illusion von GEIST. Doch ist das Universum wirklich lediglich Illusion, welche es schnellstmöglich zu transzendieren und zu überwinden gilt, eine bloße Täuschung und die Quelle unseres Leidens? Illusion ist nur eine Hälfte der Bedeutung von *Maya*. Die andere Hälfte bedeutet GEIST als pure Kreativität. Der Unterschied zwischen diesen beiden Bedeutungen – Illusion und Kreativität – ist folgender: Wenn wir erkennen, dass dieses Universum kreativer GEIST ist und aus GEIST gemacht, dann erkennen wir, dass *Maya* der Prozess der atemberaubenden Kreativität des GEISTES ist. Erkennen wir GEIST als Quelle und Seinsgrund jedoch nicht, sondern sehen lediglich das manifeste Universum, dann erhält *Maya* in der Tat die alleinige Bedeutung einer Illusion, als etwas Unrealem und nicht Wirklichem.

Es ist wie bei einem Zauberer und seinen Tricks. Sieht man nur die Tricks und nicht den Zauberer, entsteht der Eindruck, die Tricks wären real. Doch ihre Realität ist eine Illusion, eine *Maya*. Die *Maya* des Zauberers bringt die Tricks hervor. Das Universum lediglich für sich gesehen ist eine Illusion, es ist nicht wirklich wahr. Doch erkennt man den Magier darin, erkennt man den Trick, den kreativen Akt des Zauberers, dann entsteht das Universum (der Trick) nicht aus sich selbst, sondern aus GEIST, (dem, was der Zauberer tut). Auf diese Weise bekommt das Universum Realität, als etwas vom Göttlichen Geschaffenen – es ist das Göttliche. *Maya* bekommt seine negative Bedeutung nur dann, wenn GEIST nicht realisiert ist. Wird GEIST jedoch verwirklicht, ist *Maya* die enorm positive, magische kreative Aktivität, durch welche GEIST sich selbst zum Ausdruck bringt und das gesamte manifeste Universum erschafft.

Das Universum ist das Gleiche, es verursacht weder Illusion noch Kreativität aus sich selbst heraus. Es hängt davon ab, wie wir das Universum sehen. Das bestimmt, welche Version von *Maya* wir erhalten. Und hier liegt das Geheimnis unserer Knechtschaft und unseres Leidens. Es liegt nicht in der Existenz von was auch immer, was Leiden verursacht. Es ist unsere Beziehung zu den Dingen, welche darüber entscheidet, ob Leiden oder Freude daraus entstehen. Identifizieren wir uns damit und schneiden uns damit von unserer Identifikation mit dem Rest der Manifestation ab, dann ist dieses Abschneiden das Phänomen des Leidens. Auf der anderen Seite befreit uns das Loslassen von einer Identifikation von was auch immer (gut oder schlecht, positiv oder negativ, froh oder traurig) von der Knechtschaft und führt uns zu unserer höchsten Identität mit dem Ganzen und Allem, als eine unbegrenzte Befreiung. Das Phänomen bleibt, was es ist, worum es geht ist die Identität. Identifiziere dich und leide – lasse los und sei glücklich. Du bist befreit von einer engen Identität und gleichzeitig erfüllt von einer All-Identität. Dies bezieht sich auf den Bereich letztendlicher Wahrheit.

## Von der Knechtschaft zu unserer höchsten Identität mit dem Ganzen und Allem.

Innerhalb des relativen, manifesten Bereiches, innerhalb der Objekte selbst, gibt es Dinge, an denen es sich lohnt zu arbeiten und sie zu erschaffen, so wie eine gute Bildung und Erziehung und eine Gesundheitsfürsorge für alle – und es gibt Dinge, die es zu beenden gilt, von Rassismus über Sexismus zu politischer Erpressung. Doch der letztendliche Seinsgrund ist derselbe für Hitler wie für Mutter Teresa. Hier, in Bezug auf diesen letztendlichen Seinsgrund, gibt es nirgendwo problemverursachende Objekte. Es ist die eigene Beziehung zu diesen Objekten die Leiden oder Freude hervorrufen. Öffne deine Identität zum Einssein mit Allem und du erfährst und verwirklichst radikal die strahlen-



de Fülle des GEISTES. Verenge deine Identität zu einem Stück und einer Scheibe und leide an deiner falschen Identität.

All dies beginnt hier, mit der physischen Ebene. Bleibe verhaftet damit und leide, oder befreie es als eine Kunstform der Schönheit des Göttlichen. Was ist es, was du als dein Selbst bezeichnest?

## Was ist es, was du als dein Selbst bezeichnest?

### Full Body Mindfulness Webinar (Zusammenfassung)

Michael Habecker

(aus: <http://www.fullspectrummindfulness.com/replay-full-body-mindfulness-webinar/>)

(Ein Hinweis: die Zwischenüberschriften wurden hinzugefügt)

#### **Involution und Evolution**

---

Ob wir jetzt einen mehr naturwissenschaftlichen Standpunkt einnehmen oder einen eher metaphysisch-traditionellen Standpunkt, wir gelangen im Wesentlichen zum gleichen Punkt: Die frühesten Stufen der Evolution waren physisch-materiell, es gab noch keine lebendigen Organismen, keinen konzeptionellen Geist, keine Seelen, keinen selbstverwirklichten GEIST. Es gab lediglich den physischen Bereich, Quarks, Atome, Moleküle, noch nicht einmal lebendige Zellen. Und dies war für Millionen von Jahren die grundlegende Ebene der Wirklichkeit, mit der die Evolution ihren Anfang nahm. Es war (und ist) unsere früheste, primitivste, grundlegendste Ebene der Existenz. In den meisten spirituellen Traditionen finden wir den metaphysischen Standpunkt eines GEISTES, der sich in einem Prozess, den man Involution nennt, entäußert. Plotin sprach von einem sich manifestierenden und zum Ausdruck bringenden Efflux. Dies geschah in Stufen eines Abstiegs von Ebenen und Dimensionen von immer höherer Beschränkung und Dichte und geringerer Verwirklichung und Fülle. In christlichen Begriffen geschah dieser Abstieg vom GEIST zur Seele, als einer reduzierten Version von GEIST, bei einem gleichzeitigen Vergessen von GEIST. Mit jeder dieser Stufen des Abstiegs ging ein Vergessen einher. Seele ihrerseits entäußerte sich, verdichtete und reduzierte sich zu Geist [mind]. Geist entäußerte sich, verdichtete und reduzierte sich zu biologischen Organismen, welche sich wiederum entäußerten und die niedrigste, dichteste und am wenigsten bewusste Ebene hervorbrachten, den physisch-materiellen Bereich. Egal ob wir nun den naturwissenschaftlichen oder den metaphysischen Weg beschreiten, die unterste Ebene, der Startpunkt der Evolution, ist dieser physisch-materielle Bereich. Dieser Bereich steht für die grundlegendsten und elementarsten Antriebe, die wir nach wie vor haben. Und das macht diese Antriebe so wichtig und wesentlich.

Nachdem diese Involution stattgefunden hat, konnte Evolution beginnen, als eine schrittweise Rückerinnerung an diese höheren und immer höheren Dimensionen von Wirklichkeit – von der physischen Dimension zum biologischen Körper zur mentalen Dimension zur Seelendimension und zum selbstverwirklichten GEIST. So haben die Traditionen Involution und Evolution betrachtet. Die materielle Ebene wird dabei als der Endpunkt



## Wir haben Antriebe und Motivationen von jeder dieser Ebenen, diese begleiten uns nach wie vor.

der Involution und der Startpunkt der Evolution gesehen. Die Naturwissenschaften sehen diese Ebene ebenfalls als den Beginn der Evolution. Weil wir Menschen jede der Entwicklungsebenen – und jeden Augenblick – transzendieren und bewahren, haben wir die physische Ebene transzendiert (und mehr oder weniger auch die emotionale Ebene, die mentale Ebene, die Seelenebene und die spirituelle Ebene), doch wir haben sie auch bewahrt. Und damit haben wir Antriebe und Motivationen von jeder dieser Ebenen, diese begleiten uns nach wie vor – ebenso wie auch unser Körper jede der Ebenen, welche die Evolution hervorgebracht hat, in sich trägt: Wir bestehen aus Quarks, subatomaren Teilchen, Atomen, Molekülen, Zellen, Organismen, einer Biochemie der Pflanzen, den Tieren, Nervengewebe, einem Reptilien-Gehirnstamm, einem limbisches System, das wir mit den Säugetieren teilen. Und dann haben wir noch einen Eigenanteil von Kreativität und Neuheit, und das ist das Großhirn. Unsere Antriebe und Bedürfnisse gehen also ganz zurück zu den frühesten Stufen der Evolution, bis zu ca. 14 Milliarden Jahren. Und diese Antriebe sind, was die unterste Ebene betrifft, physisch. Sie können nicht befriedigt werden, indem man beispielsweise Hamlet liest (Geist) oder sich verliebt (emotional) oder meditiert (spirituell). Zu ihrer Befriedigung braucht es Nahrung, Flüssigkeit, Sauerstoff, innerhalb eines sehr engen Bereiches von Umweltbedingungen (Temperatur, Licht), in denen wir unsere Austauschbeziehung leben und unsere Bedürfnisse befriedigen müssen. Wenn uns das nicht gelingt, hört unser physischer Körper auf zu existieren. In diesem Verständnis ist die Bedürfnispyramide von Abraham Maslov eine Auflistung der Bedürfnisse, die mit jeder der auftretenden Entwicklungsebenen entstanden ist.

### Stoffwechsel und Überleben

Wir beginnen mit einer Identifikation gegenüber der ersten spezifischen Ebene. Es ist die physische Ebene, mit der wir zu Beginn identifiziert sind. Dies wird in der Psychoanalyse als orale Stufe bezeichnet, und dazu gehört auch die anale Stufe, der gesamte Verdauungskanal, von Anfang bis Ende. Und es betrifft ebenso den Atmungsprozess, wir nehmen Sauerstoff auf und geben Kohlendioxid ab. Hier handelt es sich um materielle Bestandteile, die wir aufnehmen, verarbeiten und wieder ausscheiden. Wir sind auf diese Austauschbeziehungen angewiesen. Die Existenz unseres physischen Körpers hängt von Hunderten derartiger physischer Austauschbeziehungen ab. Daher haben wir auch ein entsprechendes Signalsystem entwickelt, welches uns signalisiert, ob unsere Austauschbeziehungen mit ihren entsprechenden physischen Variablen reibungslos ablaufen oder nicht. Wir haben es dabei mit dem Pleasure/Pain<sup>6</sup>-System zu tun. Es zeigt uns an, ob wir uns innerhalb der für unser Leben so notwendigen Bandbreite befinden. Befinden wir uns darin, geht es uns gut, wir fühlen uns wohl und behaglich. Doch kommen wir

6 A. d. Ü.: Für den Begriff pleasure werden Übersetzungen angeboten wie: Freude, Lust, Spaß, Gefallen, Wohlgefallen, Wohlbehagen, Vergnügung, Wonne, Lustgewinn, Reiz, Behagen, Pläsier. Ich habe mich dafür entschieden, das Originalbegriffspaar pain/pleasure beizubehalten (pain = Schmerz) und auch Übersetzungen vorzunehmen, um die Bedeutungsvielfalt von pleasure nicht durch die Festlegung durch eines einzigen deutschen Begriff einzuschränken. (Am ehesten trifft es noch der Begriff „Lust“, allerdings in einer Bedeutung, die er vor einhundert Jahren hatte, zum Beispiel in den Schriften von Gustav Fechner, einem der Begründer der Psychologie. Damals war dieser Begriff noch nicht annähernd so sexualisiert und damit eingeschränkt wie heute.)





in Randbereiche dieser für uns überlebenswichtigen Bedingungen, wird es ungemütlich. Wir fühlen uns unbehaglich, erleben Schmerz, und wenn es uns nicht gelingt, überlebenswichtige Bedürfnisse zu erfüllen, sterben wir. Jedesmal, wenn wir Hunger oder Durst erleben, oder einen Mangel an Sauerstoff, oder wenn es zu kalt oder zu warm für uns ist, erleben wir unser Einpassen in ein Universum, welches vor 14 Milliarden Jahren entstand. Dieses existenzielle Schmerzerleben gehört zu den intensivsten Erfahrungen, die wir erfahren können und es ist die Quelle unserer grundlegendsten Antriebe. Wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt werden, im Fall von Sauerstoff innerhalb von Sekunden, dann sterben wir. Wir müssen uns mit dieser ersten grundlegenden Ebene von Wirklichkeit arrangieren. Die Frage ist, wie machen wir das, wie arrangieren wir uns damit, in welche Beziehung treten wir damit?

Was die Buddhisten tun, ist, dass sie sich mit dieser Ebene Ent-Identifizieren, was in der berühmten *bodymind-drop*-Aussage des Zen zum Ausdruck kommt [Körper-Geist fallengelassen]. Und hierbei hilft uns die klassische Achtsamkeitspraxis. Sie unterstützt uns darin, uns von dieser Ebene zu ent-identifizieren. Doch die Ebene selbst existiert natürlich weiter, und auch Buddhas und Buddhisten müssen essen.

## Wie arrangieren wir uns mit dieser ersten grundlegenden Ebene von Wirklichkeit?

### Transzendieren und Bewahren – und was dabei schief gehen kann

Hier kommt unser Entwicklungsverständnis ins Spiel, und unser Verstehen des Vorgangs eines Transzendierens und Bewahrens. Mit fortschreitender Evolution und Entwicklung transzendieren wir diese frühen und ersten Stufen, wir entwickeln uns darüber hinaus. Doch wir be-

wahren sie auch, wir nehmen sie in uns auf. Und bei beidem kann etwas schief gehen.

Von dieser grundlegenden und ersten Stufe geht die Entwicklung weiter zur nächsten Hauptstufe, zum Pranamaya Kosha, der emotional sexuellen Stufe, der impulsiven Stufe. Und dies geschieht durch ein Transzendieren und Bewahren der oralen Stufe und ihre Antriebe. Und sowohl beim Transzendieren als auch beim Bewahren kann etwas schief gehen. Das Ergebnis ist eine ganz spezifische Pathologie und Fehlfunktion. Das Ergebnis ist, dass wir in einer falschen und verzerrten Beziehung zu dieser allerersten

und grundlegendsten Stufe der Evolution stehen. Stellen wir uns Evolution als GEIST-in-Aktion vor, dann bedeutet dies hier eine Fehlfunktion in unserer Beziehung zum GEIST, und zwar auf der frühesten Stufe der Manifestation von GEIST.

## Transzendieren und Bewahren – bei beidem kann etwas schief gehen.

Läuft etwas falsch beim Transzendieren, d. h. gelingt es uns nicht, die orale Stufe wirklich hinter uns zu lassen, dann bleibt ein Teil unseres Bewusstseins fixiert auf dieser Stufe, es bleibt auf dieser physischen Stufe stecken.

Wir setzen unseren Entwicklungsweg dann nicht mit einem oralen Bedürfnis fort – auch Buddhas müssen essen – sondern einer orale Fixierung (Nahrung, Trinken). Ein bedeutender Teil unseres Bewusstseins, der sich von dieser ausschließlichen Identifikation mit der oralen Stufe hätte ent-identifizieren sollen, bleibt auf eine verborgene Weise damit identifiziert und es entsteht eine Sucht. Zwei von drei Amerikanern sind übergewichtig. Ich weiß, es gibt Hunderte von Erklärungen, warum jemand übergewichtig ist, doch es lohnt sich auch zu fragen, ob nicht ein erheblicher



## Man ist ganz Mund und die Welt ist ganz Nahrung.

Anteil der eigenen Identität auf dieser Entwicklungsstufe stecken geblieben ist. Es hat keine angemessene Transzendierung stattgefunden. Das Gefühl ist dann nicht, Hunger zu haben, sondern Hunger zu sein. Und damit ist man nicht frei davon. Man ist ganz Mund und die Welt ist ganz Nahrung. Dies ist ein wirkliches und ernsthaftes Problem, und dieses Problem hat die geballte Kraft der Evolution hinter sich. Dieser Antrieb und die damit verbundenen Bedürfnisse sind 14 Milliarden Jahre alt. Es sind die primitivsten, machtvollsten und archaischesten Antriebe, die Menschen entweder haben oder denen sie bei einer Fixierung ausgeliefert sind. Wir haben hier das Ergebnis von etwas, was beim Transzendieren schief geht – eine orale Fixierung und eine dementsprechende orale Sucht.

Wenn etwas beim „Bewahren“ schief geht, dann bedeutet dies, dass es uns nicht gelingt, unseren oralen Antrieb und seine Bedürfnisse auf eine gute Weise aufzunehmen, zu umarmen und zu integrieren. Statt uns davon zu differenzieren, dissoziieren wir uns davon. Wir nehmen das nicht in uns auf, wir wollen damit nichts zu tun haben, unterdrücken es, schieben es weg. Das Ergebnis ist eine orale Allergie, als das Gegenstück zur Sucht. Dies ist sehr verbreitet, speziell unter jungen Frauen, in einer Kultur wie der unseren, wo eine eigenartige Betonung auf sehr eng begrenzte Schönheitsvorstellungen gelegt wird. Es zeigt sich unmittelbar in Phänomenen wie Bulimie oder Anorexia. Beides sind Essstörungen, aber darunter existieren starke Allergien gegenüber bestimmten Aspekten dieser ältesten und frühesten Entwicklungsstufe, und damit auch gegenüber der Evolution an sich. Wir transzendieren und verwerfen, anstatt zu transzendieren und zu umarmen.

Der allererste Teil einer Achtsamkeit über das ganze Entwicklungsspektrum [full spectrum mindfulness] ist eine vollständige Achtsamkeit gegenüber dem Körper [full body mindfulness]. Und „Körper“ meint hier den physisch-physiologischen Körper, mit seinen grundlegenden Antrieben und Bedürfnissen nach Nahrung, Sauerstoff und Schutz. Es geht darum, Achtsamkeit und Bewusstheit gegenüber allen Aspekten unseres Seins bei dieser Stufe zu entwickeln. Weil diese Stufe so grundlegend ist, gibt es nur wenige Übungen der Selbstentwicklung, welche dieser Stufe ausreichende Beachtung schenken. Das gilt es zu korrigieren, und wenn wir das tun, werden wir einen großen Nutzen davon haben.

### Der Nahrung/Hunger Antrieb

Die Entwicklungsstufen unterscheiden sich sehr voneinander, und jede höhere Entwicklungsstufe bringt etwas Neues. Doch alle höheren Stufen hängen von den niedrigeren Stufen ab und wirken gleichzeitig auf diese ein. Am Beispiel des Essens: Menschen können auch aus Gründen höherer Ebenen zu viel essen, z. B. aufgrund von unerfülltem Sex, von Macht, Liebe, Versagen usw. Doch auch die Aktivierung dieser höheren Ebenen aktiviert orale Impulse auf der untersten Ebene, Hunger und Durst als Impulse zu essen und zu trinken. Dann kommt es darauf an, inwieweit wir mit diesen grundlegenden Bedürfnissen identifiziert sind. Und es gibt noch einen weiteren Grund, und der hängt damit zusammen, wie Achtsamkeit funktioniert und wirkt, und steht in einem direkten Zusammenhang mit einem wesentlichen Merkmal von Evolution. Jeder Augenblick transzendiert und bewahrt den vorhergehenden Augenblick. Das bedeutet, dass das Subjekt des einen Augenblicks zum Objekt des Subjekts des nächsten Augenblicks wird. Der Augenblick, der in Erscheinung tritt erscheint als ein Subjekt, und dieses Subjekt



## Wir *sind* diese Stufe und verwenden sie, um die Welt zu sehen.

berührt den vorhergehenden Augenblick, und das macht das vorangegangene Subjekt zu einem Objekt, es wird nun von einem Subjekt gefühlt. Jedes Subjekt wird so von einem neuen Subjekt transzendiert und als ein Objekt von diesem neuen Subjekt aufgenommen und bewahrt. Das bedeutet Transzendieren und Bewahren. Wir beginnen unseren Entwicklungsweg auf der oralen Stufe. Wir sind „eins“ mit dieser Stufe, unserem Selbst. Unser Subjekt ist unmittelbar mit dieser Stufe identifiziert. Wir können diese Stufe nicht als ein Objekt sehen und erkennen. Wir *sind* diese Stufe und verwenden sie, um die Welt zu se-

hen. Doch mit dem Hervortreten der nächsthöheren Stufe, und wenn alles gut verläuft, lassen wir unsere ausschließliche Identifizierung mit der oralen Stufe los und unsere zentrale Identität bewegt sich zur nächsthöheren Stufe, der impulsiven, emotional-sexuellen Stufe. Auf dieser Stufe können wir nun diese Stufe selbst nicht sehen, weil wir damit identifiziert sind. Sie ist nun unserer Selbst bzw. unser Subjekt. Doch wir können die vorangegangene Stufe sehen, als ein Objekt unseres Bewusstseins. Sie tritt, in der Sprache der Psychologen, in unseren phänomenologischen Bewusstseinsraum ein. Sie ist nun nicht mehr das, *wodurch* wir sehen, sondern etwas, *was* wir sehen können. Dies ist der Idealfall, doch in der Realität gehen Dinge schief, sowohl beim Transzendieren als auch beim Bewahren. Und wenn das passiert, dann wird auch die Subjekt-Objekt Beziehung gestört. Ein Teil des Subjektes bleibt in der vorhergehenden Stufe stecken, als ein verborgenes Subjekt, als eine verborgene Identifikation, als etwas, was wir nicht losgelassen haben und dessen wir uns nicht bewusst sind. Und dann sind wir entweder an diesem Teil unserer Anhaftung fixiert, oder wir spalten ihn von uns ab und wollen damit nichts zu tun haben. Wir haben dann entweder eine Sucht oder eine Allergie. In beiden Fällen steht ein verstecktes Subjekt dahinter, welches nicht in unserem Gewahrsein auftaucht, jedenfalls nicht als das, was es ist. Seine Auswirkungen jedoch sind Sucht oder Allergie. Eine Esssucht führte dazu, dass man zu viel zu sich nimmt, das eigene verborgene Subjekt kann nicht loslassen und den Weg freimachen für ein höheres Subjekt. Und diese Anhaftung, deren Kraft 14 Milliarden Jahre zurückreicht, bis zu den Anfängen des Universums, ist schwierig zu korrigieren.

### Achtsamkeit und Entwicklung

Hier kommt Achtsamkeit ins Spiel. Achtsamkeit bedeutet das anhaltende Bemühen, aus allem ein Objekt zu machen, einschließlich aller verborgenen Subjekte. Gleichzeitig bekommen an dieser Stelle auch die Entwicklungsstudien, bei denen es um das Aufwachsen geht, eine große Bedeutung, und das finden wir nicht bei den Meditationen. Wir können die Entwicklungsstudien verwenden, um herauszufinden, was das spezielle Bedürfnis oder der spezielle Antrieb ist, der charakteristisch ist für eine bestimmte Entwicklungsstufe. Was wir – zusammengefasst – dabei finden, ist, dass es etwa acht Hauptstufen der Entwicklung gibt, als Ebenen des Aufwachsens, durch die sich alle unsere Entwicklungslinien hindurch entwickeln. Diese Stufen sind durch die Evolution der Vergangenheit entstanden und existieren in jedem Menschen, als etwas Transzendiertes und Bewahrtes. Und sie enthalten die Bedürfnisse, Motivationen und Antriebe der gesamten Evolution, zurückgehend bis zum Urknall. Von den Pflanzenformen zu den Tierformen bis hin zu unseren eigenen Stufen menschlicher Evolution, von einem archaisch zu magisch zu mythisch zu rational usw., all dies transzendieren und bewahren wir. Dies ist das Wesen der Evolution, so bewegt sie sich voran.



## Zwei Grundformen von Achtsamkeitsbewusstsein

---

Was wir jetzt in einem ersten Schritt tun, ist, die zwei Grundformen des Achtsamkeitsbewusstseins zu erlernen. Dabei handelt es sich um das Zeugenbewusstsein und die nicht-duale Einheit. (Diese werden im Kurs *full body mindfulness* ausführlich und mit praktischen Anleitungen vorgestellt.) Haben wir diese gelernt, verwenden wir eine davon oder beide in unseren Sitzungen für eine Achtsamkeit gegenüber dem gesamten Spektrum [full spectrum mindfulness], einschließlich einer Achtsamkeit gegenüber unserem Körper. Wir beginnen damit, uns in einen dieser Achtsamkeitszustände zu versetzen und dort zu bleiben, zu ruhen. Dadurch werden wir vertrauter mit unserem wahren Selbst, unserem eigentlichen Zustand, unserer wahren Natur, unserem ursprünglichen Antlitz. Und dann betrachten wir in dieser Bewusstheit – jetzt für die unterste Stufe – unsere oralen Antriebe und Bedürfnisse. Dies tun wir gegenüber Hunger, Durst und dem Pleasure/Pain-Meldesystem, was sich immer dann meldet, wenn eines dieser Bedürfnisse nicht erfüllt wird. Wir wenden uns dann mit der gleichen Achtsamkeit unserem Körper zu, mit seinem Skelett und seinem muskulären System.

*Du hast nun diese Antriebe und Bedürfnisse, doch sie haben Dich nicht mehr.*

Wir können mit den oralen Bedürfnissen beginnen. Wenn Du das nächste Mal hungrig oder durstig bist, dann begegne diesen Bedürfnissen mit Achtsamkeit. Damit machst Du Dir die allerersten Bedürfnisse bewusst, welche die Evolution in der Hervorbringung dieser Welt geschaffen hat. Tue dies so intensiv wie möglich. Tue dies mit allen Antrieben und Bedürfnissen. Tue dies so oft wie möglich. Auf diese Weise können alle verborgenen Subjekte des Bewusstseins zu Objekten des Be-

wusstseins gemacht und verborgene Identifikation losgelassen werden. Das befreit Dich von diesen Antrieben und Bedürfnissen. *Du hast nun diese Antriebe und Bedürfnisse, doch sie haben Dich nicht mehr.* Jeder Nahrungssucht wird so die Grundlage entzogen, das Problem wird an der Wurzel gelöst. Kein anderer Ansatz geht an diese Wurzel, an das Selbstempfinden, die Selbstidentität, an das, was Du bist bzw. womit Du identifiziert bist. Wurde diese Identifikation Deines Selbst bzw. Subjektes mit dem oralen Impuls gelöst, befreit Dich das gleichzeitig von einer Sucht, welche dich kontrolliert. Die oralen Bedürfnisse sind nun Teil eines ausgewogenen Systems von Bedürfnissen und Austauschbeziehungen mit deiner Umgebung. Du wirst nun nicht mehr zu Dir nehmen, als Dir gut tut. Du lebst nun in einer ausgewogenen Beziehung zu den frühesten und grundlegendsten Elementen des Universums.

## Durst-Antrieb

---

Auch hier ist die Ursache der Probleme darin zu sehen, dass ein Teil der Persönlichkeit mit diesem grundlegenden Antrieb identifiziert bleibt. Daher tritt dieser Aspekt in das Bewusstsein in einer verzerrten Form ein, entweder als eine Sucht oder eine Allergie. Und wieder geht es darum, dieses verborgene Subjekt zu einem Objekt des Gewahrseins zu machen. Dehydration ist ein Problem. Sie kann das Ergebnis einer Durst-Allergie sein und entsteht oft auf unbewusste Weise. Ein chronisches Durstempfinden löst mit einem feinen Schmerzsignal eine Reaktion des Pleasure/Pain-Systems aus. Dieser Schmerz wird gefühlt, zumindest teilweise, doch anstatt ihn richtig zu interpretieren, bedient man ihn mit etwas anderem, damit der Schmerz aufhört. Das können gezuckerte



## Haben wir die Grundbedürfnisse nicht adäquat transzendiert und bewahrt, finden wir auch keine adäquaten Mittel, um sie zu befriedigen.

oder alkoholische Getränke sein, die gut schmecken und Wohlbefinden und Stimmungsänderungen auslösen, die den Schmerz überdecken. Auch das lindert den Schmerz. Hier liegt die Ursache vieler Probleme: eine nicht adäquate Reaktion auf ein Grundbedürfnis. Das Bedürfnis wird fehlinterpretiert und wir suchen nach Ersatzlösungen und Ersatzbefriedigung, die unangemessen sind und ihrerseits viele Probleme nach sich ziehen. Alkohol beispielsweise verstärkt die Dehydration. Das Pleasure/Pain-System wird aktiviert, wenn einem oder mehreren Grundbedürfnissen nicht adäquat begegnet wird. Haben wir diese Grundbedürfnisse nicht adäquat transzendiert

und bewahrt, dann finden wir auch keine adäquaten Mittel, um sie zu befriedigen. Wir fehlinterpretieren deren Signale. Diese frühen Stufen sind diejenigen, zu denen wir am leichtesten den Bezug zu verlieren, weil sie entwicklungs geschichtlich so weit zurückliegen. Von daher ist es so entscheidend, eine *full spectrum mindfulness* Praxis mit einer *full body mindfulness* Praxis zu beginnen.

### Achtsamkeit und Muskeltraining

Hier geht es um Achtsamkeit, Muskelarbeit und wie beides miteinander in Verbindung zu bringen ist, als dasjenige, worum es bei einer *full spectrum mindfulness* Praxis geht. Wir nehmen alle unsere relativen Entwicklungsstufen und verbinden sie mit einer letztendlichen Wirklichkeit eines reinen Bezeugens bzw. eines nicht-dualen Bewusstseins und verkörpern sie so in Verbindung mit diesem Bewusstsein. Wir möchten Aufwachen und Aufwachen zusammenbringen. Ich (KW) begann schon als Teenager, die Bereiche von persönlicher und spiritueller Entwicklung miteinander zu studieren und zu praktizieren, und praktiziere sie seitdem. Achtsamkeit ist eine ganz grundlegende Form von Meditation, auf die ich schon sehr früh gestoßen bin. Sie ist wesentlich für jegliche Form von Selbstverwirklichung und Selbstbefreiung. Sie ist eine unmittelbare Verwirklichung von *turiya* bzw. dem Zeugenbewusstsein. Und dieses Bewusstsein, so wird gesagt, öffnet die Tür für das höchste Bewusstsein, das nicht-duale Bewusstsein. Achtsamkeit ist also nicht einfach nur eine Praxis, sie ist das Wesen der Natur selbst. Ruht man in und als Achtsamkeit, dann ruht man als GEIST selbst. Diese Achtsamkeit hat keinen Anfang und kein Ende, sie ist ungeboren und ungestorben, sie hat keine Begrenzungen, kein Innen und kein Außen, kein Vorher und kein Nachher. Es ist eine immer gegenwärtige Soheit all dessen, was ist. Und Du bist die Soheit des Ganzen in einem immer gegenwärtigen Einen Geschmack. Dies ist, wer und was Du wirklich bist, immer gewesen bist, und für immer sein wirst. Achtsamkeit in der einen oder anderen Form hat mein gesamtes Erwachsenenleben immer begleitet und geformt. Als eine unermessliche Leerheit ist sie die Quelle unendlicher Kreativität. Als eine unendlich freie, unbegrenzte Bewusstheit ist sie die Quelle immer gegenwärtiger Selbstbefreiung. Als eine alles umarmende und alles durchdringende Soheit ist sie eine alles durchdringende Erfüllung und radikale Ganzheit, in der nichts fehlt – ohne jegliche Begrenztheit und Kontraktion. Als eine Verwirklichung einer ersten Person ist sie mein eigenes tiefstes Ich-Ich. Als eine Verwirklichung einer zweiten Person ist sie das große Du, ein letztendliches Geheimnis, dem in einer unendlichen Hingabe begegnet werden kann. Als eine Verwirklichung einer dritten Person ist sie das alles durchdringende, große Rad des Lebens, welches das gesamte Universum in seiner Umarmung entfaltet. Dies ist meine eigene Gottheit, in welcher ich erscheine.



## Letztendliche Wahrheit bedeutet, dass sowohl Wasserstoff wie auch Sauerstoff letztendlich aus GEIST gemacht sind.

Die Traditionen unterscheiden hinsichtlich Wirklichkeit eine letztendliche Wirklichkeit und eine relative Wirklichkeit. Relative Wirklichkeit umfasst Dinge wie die Zusammensetzung von Wasser aus zwei Wasserstoffatomen und einem Sauerstoffatom. Das ist in der Tat relativ wahr. Letztendliche Wahrheit bedeutet, dass sowohl Wasserstoff wie auch Sauerstoff letztendlich aus GEIST gemacht sind. Es gibt nur GEIST, immer und überall.

Für mich war und ist Achtsamkeit immer ein Berührungspunkt mit letztendlicher Wahrheit, und dies war und ist sie auch für Millionen anderer Menschen durch die Jahrhunderte. Doch eine der mich am meisten bewegenden Übungen, welche ich als eine relative Praxis

ausgeübt habe, war das Gewichtheben, das man auch als Widerstandstraining bezeichnet. Es ist wirklich erstaunlich. Im relativen Bereich war dies einer der am meisten transformierenden Impulse, die ich jemals erlebt habe. Das Skelettsystem wie auch das Muskelsystem sind ganz grundlegende Systeme des menschlichen Organismus, und sie haben einen tiefgreifenden Einfluss auf praktisch jedes Körpersystem. Die Forschungsergebnisse darüber sind atemberaubend. Menschen, die das regelmäßig praktizieren, erkranken seltener an so gut wie allen bekannten Krankheiten. Diese Praxis kann die biologische Uhr um fast zehn Jahre zurückdrehen, und sie kann auch mit 70 oder 80 Jahren noch ausgeübt werden – sie entfaltet in jedem Alter ihre Wirkungen. Es gibt einen interessanten Nebeneffekt: Wenn man Muskeln aufbaut, dann geschieht das am besten durch ein „training through failure“. Man hebt und senkt ein Gewicht etwa 8-12 mal. Ist es einem zu schwer für 8 mal, dann verringert man das Gewicht so, dass man 8 Wiederholungen damit machen kann. Andersherum, kann man es mehr als 12 mal heben und senken, dann sollte man das Gewicht erhöhen. Was dabei herauskommen sollte, ist, dass man bei diesen Übungen bis an seine Grenzen geht, die etwa bei 8-12 Wiederholungen liegen sollten. Dies verursacht ein Brennen, was bedeutet, dass das Muskelgewebe an seine Grenzen und darüber hinaus gegangen ist. Das entspricht einem Miniatur-Tod. Dieser löst einen Aufbau von Muskelgewebe auf, der dafür sorgt, dass der brennende Schmerz in Zukunft verhindert wird. Wir haben es hierbei mit einer sehr ursprünglichen Form von Transformation, einer sehr ursprünglichen Form eines Sterbens gegenüber dem Selbst und der Wiedergeburt auf einer höheren und besser funktionierenden Ebene zu tun. Und wenn der eigene Organismus diesen Prozess von Tod und Wiedergeburt lernt, auf dieser ganz grundlegenden Ebene, dann kann dieses Lernen auch auf höhere Ebenen übertragen werden. Gelingt einem die Transformation auf der physischen Ebene, dann gelingt sie leichter sowohl auf der emotionalen, der mentalen und der spirituellen Ebene. Ich habe bereits nach einer Woche der Aufnahme einer derartigen Praxis des Gewichthebens bis zur Muskeler schöpfung eine Transformation meines gesamten Seins gespürt. Ich hatte etwas so schnell Wirkendes und hinsichtlich Wachstum und Entwicklung Erlebbares noch nie vorher erfahren. Menschen, denen ich davon berichtete und die auch eine derartige Praxis aufnahmen, berichteten mir das gleiche. Es ist wirklich erstaunlich, und dies lässt sich, glaube ich, darauf zurückführen, dass wir es hier mit der ursprünglichsten und grundlegendsten Ebene zu tun haben. Diese hat, wegen ihrer geringen Entwicklungshöhe, am wenigsten Bedeutung, doch sie ist die grundlegendste Wirklichkeit, die wir haben. Alle höheren Ebenen gehen darüber hinaus, doch sie nehmen sie auch mit auf, sie basieren und existieren auf dieser Ebene. Veränderungen auf dieser Ebene haben einen Einfluss auf alle nachfolgenden Ebenen.



## Gelingt einem die Transformation auf der physischen Ebene, dann gelingt sie leichter auf allen anderen Ebenen.

Während einer konkreten Praxissitzung lernen wir, im Zeugenbewusstsein oder im nicht-dualen Bewusstsein zu ruhen. Wir erkennen unsere wahre Natur und bleiben in dieser wahren Natur, und wechseln dann mit Achtsamkeit zu der Entwicklungsebene, mit der wir uns beschäftigen wollen – Nahrung, Sex, Macht, Erreichenwollen usw.. Dieser Ebene geben wir für vielleicht 5 Minuten unsere achtsame Aufmerksamkeit, und wechseln dann für vielleicht 5 Minuten wieder zum inhaltsleeren Bewusstsein. Dann wechseln wir wieder zurück, usw., während der gesamten Sitzung. Dies können wir auf den gesamten Tag hin ausdehnen, wo wir uns immer wieder an unserer wahres Selbst bzw. unser ursprüngliches Antlitz zurückerinnern. In und mit diesem Bewusstsein begegnen wir all unseren Aufgaben. Dies bezieht sich auch auf eine Praxis des Gewichthebens.

Das Pleasure/Pain-System zeigt uns an und signalisiert uns, ob und wie wir uns in unseren vielen, vielen physischen Austauschbeziehungen befinden. Physisches Wohlbefinden und physischer Schmerz gehören zu den stärksten Motivationen und Antrieben, über die ein Mensch verfügt. Folter ist die wohl stärkste und unangenehmste Wahrnehmung, die Menschen anderen Menschen antun können und wurde im Verlauf der Geschichte als die Hauptform des Zwangs gegenüber Menschen ausgeübt. Folter wirkt besonders auf der physischen Ebene, weil dies eine der stärksten Ebenen der Identifikation ist, der zentrale Kern unseres separaten Selbsterlebens. Und hier sollten wir mit unseren Bemühungen zur Ent-Identifikation beginnen, als einem Achtsamkeitsprozess. Diese physische Ebene und ihr Pleasure/Pain-Signalsystem ist die Wurzel unserer Selbstkontraktion und unserer Separation. Unsere Selbstidentifikation ist das Formbarste in der gesamten Existenz. Sie verläuft von der absolut engsten bis zu der absolut ausgedehntesten Größe allen Seins. Und jede Stufe unserer Entwicklung ist Transzendieren und Bewahren. Wir lassen los, bewegen uns darüber hinaus und beenden unsere Identifikation mit jeder der Entwicklungsstufen, uns zu immer höheren Stufen hin bewegend, so lange bis wir das gesamte Universum transzendiert und bewahrt haben und vollständig eins sind mit allem Sein. Es ist erstaunlich, dass so etwas möglich ist. Beginnend bei der niedrigsten und engsten Identität, bewegen wir uns über viele Zwischenidentitäten bis hin zur höchsten Identität – das ist das Herz der Evolution, und es ist gleichbedeutend mit GEIST-in-Aktion.

### Das Pleasure/Pain-System

Wir müssen uns zuerst daran erinnern, dass jedes Holon ein Holon-in-Austauschbeziehungen ist. Diese Austauschbeziehungen sind eine Voraussetzung für seine Existenz. Das Pleasure/Pain-System zeigt uns an und signalisiert uns, ob und wie wir uns in unseren vielen, vielen physischen Austauschbeziehungen befinden. Physisches Wohlbefinden und physischer Schmerz gehören zu den stärksten Motivationen und Antrieben, über die ein Mensch verfügt. Folter ist die wohl stärkste und unangenehmste Wahrnehmung, die Menschen anderen Menschen antun können und wurde im Verlauf der Geschichte als die Hauptform des Zwangs gegenüber Menschen ausgeübt. Folter wirkt besonders auf der physischen Ebene, weil dies eine der stärksten Ebenen der Identifikation ist, der zentrale Kern unseres separaten Selbsterlebens. Und hier sollten wir mit unseren Bemühungen zur Ent-Identifikation beginnen, als einem Achtsamkeitsprozess. Diese physische Ebene und ihr Pleasure/Pain-Signalsystem ist die Wurzel unserer Selbstkontraktion und unserer Separation. Unsere Selbstidentifikation ist das Formbarste in der gesamten Existenz. Sie verläuft von der absolut engsten bis zu der absolut ausgedehntesten Größe allen Seins. Und jede Stufe unserer Entwicklung ist Transzendieren und Bewahren. Wir lassen los, bewegen uns darüber hinaus und beenden unsere Identifikation mit jeder der Entwicklungsstufen, uns zu immer höheren Stufen hin bewegend, so lange bis wir das gesamte Universum transzendiert und bewahrt haben und vollständig eins sind mit allem Sein. Es ist erstaunlich, dass so etwas möglich ist. Beginnend bei der niedrigsten und engsten Identität, bewegen wir uns über viele Zwischenidentitäten bis hin zur höchsten Identität – das ist das Herz der Evolution, und es ist gleichbedeutend mit GEIST-in-Aktion.

## Jede Stufe unserer Entwicklung ist Transzendieren und Bewahren.

Wenn wir mit diesem „neti neti“ Prozess beginnen, - ich bin nicht dies, ich bin ich das - wollen wir sicherstellen, dass wir bei der wirklich untersten, allem Weiteren zugrundeliegenden und primitivsten Ebene starten. Hier finden wir die grundlegendste unserer irrümlichen Identitäten, als die physische Ebene mit ihrem Pleasure/Pain-System. Viele Menschen haben Erfahrungen des Einen Geschmacks, eines Aufwachens oder eines Satori, doch ein Gutteil ihres Bewusstseins ist immer noch identifiziert und damit gefangen auf dieser primitivsten Stufe. Hier beginnt also jeder Bewusstseinsweg, der nach einer

Wenn wir mit diesem „neti neti“ Prozess beginnen, - ich bin nicht dies, ich bin ich das - wollen wir sicherstellen, dass wir bei der wirklich untersten, allem Weiteren zugrundeliegenden und primitivsten Ebene starten. Hier finden wir die grundlegendste unserer irrümlichen Identitäten, als die physische Ebene mit ihrem Pleasure/Pain-System. Viele Menschen haben Erfahrungen des Einen Geschmacks, eines Aufwachens oder eines Satori, doch ein Gutteil ihres Bewusstseins ist immer noch identifiziert und damit gefangen auf dieser primitivsten Stufe. Hier beginnt also jeder Bewusstseinsweg, der nach einer



authentischen Erleuchtung oder einem authentischen Aufwachen strebt. Jedesmal, wenn wir physisches Wohlbehagen oder physischen Schmerz erleben, dann signalisiert uns das, wo wir uns in der ungezählten Anzahl physischer Austauschbeziehungen gerade befinden, Austauschbeziehungen, von denen die Existenz unseres physischen Körpers abhängt. Und auf höheren Ebenen zeigt uns emotionaler Schmerz an, wo wir uns in der ungezählten Zahl unserer emotionalen Austauschbeziehungen gerade befinden, zeigt uns mentaler Schmerz oder kognitive Dissonanz an, wo wir uns in der ungezählten Zahl mentaler Austauschbeziehungen gerade befinden, usw.

## Hier beginnt jeder Bewusstseinsweg.

Jedesmal, wenn wir physisches Wohlergehen oder physischen Schmerz fühlen, bewegen wir uns entweder innerhalb oder außerhalb der Grenzen des Systems unserer physischen Austauschbeziehungen, als einem System unserer Identifikationen mit den frühesten und ersten Netzwerken und Systemen von Austauschbeziehungen, die jemals erschaffen wurden.

Dies führt uns zu einer verwirrenden Tatsache bezüglich des Schmerzes, die Menschen schon lange bewusst ist, aber die sie sich kaum erklären konnten. Man hat entdeckt, dass ein Mensch Schmerz in einem Teil seines Körpers nur dann erfährt, wenn er mit diesem Teil seines Körpers identifiziert ist. Wenn – aus welchem Grund auch immer – ein Mensch einen Körperteil nicht als zu sich gehörig, d. h. zu seinem Ich gehörig, erlebt, dann fühlt er dort keinen Schmerz, wenn dieser Teil angegriffen wird. Er kann diesen Teil sogar selbst abtrennen. Es existieren Videoaufnahmen von Zenmeistern in Japan, wo diese sich einer Operation ohne Narkose unterziehen. Sie haben ihren Körper-Geist (body-mind) vor langer Zeit fallen gelassen, und sind damit nicht mehr länger mit ihrem physischen Organismus identifiziert. Daher können weder Wohlergehen noch Schmerz in diesem Körper sie zu irgendetwas antreiben oder motivieren. Und so gelangen wir

## Schmerz hängt vom Grad unserer Identifikation mit ihm ab.

zur ersten Hauptgleichung hinsichtlich Wohlergehen und Schmerz:

Wahrnehmungen von Wohlergehen und Schmerz = Identifikation mit der Quelle von Wohlergehen und Schmerz.

In dem Maße wie wir zutiefst mit dem physischen Körper identifiziert sind, mit dem stofflichen Körper, Chakra eins, Annamaya Kosha, der Nahrungsebene – sind physisches Wohlergehen und Schmerz zutiefst motivierende und treibende Faktoren für uns. In dem Ausmaß, wie wir diese ausschließlichen Identifikationen hinter uns gelassen haben, fühlen wir nach wie vor Wohlergehen und Schmerz, doch sie verlieren mehr und mehr ihren zwanghaften Charakter. Der Schmerz wird weniger schmerzvoll, und genau aus diesem Grund ist eine Achtsamkeitspraxis bei chronischen Schmerzen so unglaublich effektiv und erfolgreich. Wäre Schmerz einfach gegeben, könnte man ihn nicht kontrollieren und in seiner Intensität beeinflussen. Doch weil Schmerz von dem Grad unserer Identifikation mit ihm abhängt, was gleichbedeutend mit einem Nicht-Transzendieren ist, kann Schmerz tiefgreifend transzendiert und losgelassen werden, je mehr wir ihn zu einem Objekt unserer Achtsamkeit machen und uns von ihm ent-identifizieren. Dies ist auch der Mechanismus hinter den Trainingsmethoden zur Reduzierung chronischer Schmerzen.

Gelingt uns die Ent-Identifikation von den Motiven und Antrieben dieser frühesten Stufe, dann fühlen wir nach wie vor Wohlbefinden wie auch Schmerz, weil wir immer noch wissen müssen, ob unser physischer Körper in die zahllosen Netzwerke physischer Aus-





## Wir sind nicht mehr länger besetzt und besessen von den Antrieben dieser Bedürfnisse.

tauschbeziehungen richtig eingepasst ist. Ebenso müssen wir auch weiterhin essen, trinken und atmen. Doch wir sind nicht mehr länger besetzt und besessen von den Antrieben dieser Bedürfnisse. Wir haben sie transzendiert und bewahrt, sind nicht mehr ausschließlich damit identifiziert – sie sind nicht mehr ein Teil unseres zentralen, proximalen Selbst bzw. Ich. Sie sind stattdessen ein Teil unseres peripheren Selbst, unseres distalen Selbst von mir und mein. Wir haben sie und sie haben nicht länger uns, und das verändert alles. Sie sind Subjekte, die zu Ob-

jekten geworden sind, und damit haben wir – technisch gesprochen – unsere Identität auf eine höhere Ebene geführt. Auf den höheren Ebenen sind wir dann wieder in Austauschbeziehungen eingebunden, und zwar emotional-sexuelle Austauschbeziehungen, mentale Austauschbeziehungen und spirituelle Austauschbeziehungen.

### **Kunstform**

---

Der Zweck und die Bestimmung dieses gesamten Prozesses liegt darin, von etwas, was uns kontrolliert, zu etwas zu gelangen, das zu einem freien Objekt des Bewusstseins wird, und das bezeichne ich als eine freie Kunstform, welche Schönheit in das Leben bringt. Haben wir uns schließlich von all diesen Subjekten ent-identifiziert und sie damit aus unserem zentralen Selbst oder Ich befreit, was sie zu Objekten unseres Gewahrseins macht, dann können wir sie mit Bewusstheit gestalten und sogar eine Kunstform daraus machen. Und das hat die Menschheit in ihrer Geschichte mit jedem der Elemente gemacht, über die wir gesprochen haben. Wenn wir diese Dinge haben und sie nicht länger uns, dann können wir daraus eine Kunst machen. Gerade weil sie uns nicht länger kontrollieren, können wir sie bewusst gestalten. Dies ist Ausdruck eines grundlegenden Respekts und einer würdevollen Behandlung gegenüber jedem dieser Elemente, welche ihrerseits die Grundebene einer Evolution repräsentieren, die auch als Geist-in-Aktion bezeichnet werden kann. Damit einher gehen Freude und Wertschätzung. Aus einer böseartig kontrollierenden Identifikation mit einem Antrieb ist eine freie Kunstform entstanden. Gleichzeitig kommen Schönheit und Befreiung in die Welt. Diese Kunstformen kennen wir alle. Im Bereich Nahrung gibt es die Gourmetküche. Gourmetköche werden überall auf der Welt hoch bezahlt. Natürlich bedienen sie auch Nahrungssüchte, doch als eine Kunstform können sie das nur tun, wenn sie sich zu einem gewissen Maß vom Hungerantrieb ent-identifiziert haben. Ein gut zubereitetes Essen wird fast überall mit Freude genossen und wertgeschätzt – es ist eine Kunst. Ähnliches gilt für unser Trinken. Praktisch jede Zivilisation der Menschheitsgeschichte wertschätzt den Alkohol wegen seiner Wirkungen, die uns zu höheren Ebenen des Bewusstseins führen können, wie emotionale Freude oder gedankliche Entspannung. Dies gilt für alle alkoholischen Getränke, doch der Wein ist dafür am Bekanntesten. Große Weinexperten verfügen über eine unglaublich verfeinerte Geschmacksfähigkeit, um auch noch die feinsten Nuancen eines Weines und seiner Zusammensetzung zu spüren. Auch Bodybuilding verfügt über eine lange Geschichte als Kunstformen, speziell im antiken Griechenland. In unserer Zeit hat das Ausüben von Bodybuilding außerordentliche Ausmaße angenommen, speziell im Zusammenhang mit der Einnahme von Stereoiden. Menschen wie Arnold Schwarzenegger wurden weltberühmt für ihre Fähigkeit, den menschlichen Körper kunstvoll zu gestalten. Sogar das Pleasure/Pain-System wurde umgestaltet zu etwas, was man als Kunst bezeichnen kann. Es wurden Techniken und Praktiken entwickelt zur



Maximierung von Schönheit und Lust bzw. Wohlbefinden. Die historische Figur hier ist der Marquis de Sade. Von seinem Namen leitet sich der Begriff “Sadismus” ab, als ein Vorgehen, bei dem aus Schmerz Lust erwächst. Doch de Sade war weit mehr, er war ein Held für viele Postmodernisten wie Foucault. Dieser untersuchte speziell die Möglichkeiten, durch körperlichen Schmerz alle konventionellen Grenzen zu überwinden. De Sade ging tatsächlich an die Wurzeln des Pleasure/Pain-Systems. Ihm wurde dabei der gewaltige Einfluss klar, den konventionelle gesellschaftliche Regeln auf das Pleasure/Pain-System in einer Kultur haben. Die Kultur manipulierte dieses System so, dass daraus Unterwürfigkeit entstand.

## Er untersuchte die Möglichkeiten, durch körperlichen Schmerz alle konventionellen Grenzen zu überwinden.

Doch de Sade machte noch eine weitere bedeutende Entdeckung, und zwar dass in einer gewissen Weise jedes Element einer unteren Ebene sich auf höheren Ebenen in immer subtileren und anspruchsvolleren Weisen aus-

gestaltet. Sogar physische Lust und physischer Schmerz können, bei entsprechender Anregung, transformiert werden zu emotionaler Freude, mentalem Entzücken und sogar physischer Seligkeit. Dies hat Foucault, der sich sehr für Grenzerfahrungen interessierte, an de Sade fasziniert. Foucault hielt sich viel in den Lederbars von San Francisco auf und praktizierte dort sado-masochistische Praktiken, die er als eine neue Ökonomie von Lust bezeichnete. Er entdeckte auch, dass pleasure/pain auf dem Identitätsempfinden eines Menschen basiert, das damit

die Quelle von Wohlbefinden und Schmerz für diesen Menschen darstellt. Die homosexuelle Lederszene ist bekannt dafür, diese Grenzen zu erweitern und Foucault gehörte dazu. Die oft hergestellte Verbindung von Homosexualität und Schönheit stellt eine Verbindung derartiger Untersuchungen zu Kunstformen her. Je mehr wir mit etwas wie dem Pleasure/Pain-System identifiziert sind, desto mehr kontrolliert und regiert uns dieses System und wir sind davon besetzt – ob wir das mögen oder nicht. Dasjenige, mit dem wir uns ausschließlich identifizieren, versklavt uns. Umgekehrt ist es so, dass je mehr wir transzendieren und bewahren, loslassen und uns ent-identifizieren, desto freier sind wir davon. Die grundlegende Regel von Entwicklung ist, dass wir von all dem kontrolliert werden, das wir nicht transzendiert haben, und dass wir befreit sind von dem, was wir losgelassen und transzendiert haben, von dem wir uns ent-identifiziert haben. Dies ist das Geheimnis unserer Selbst-Befreiung. Es besteht nach wie vor die Notwendigkeit, uns innerhalb der Grenzen unserer Austauschbeziehungen zu bewegen, im Fall der untersten Ebene innerhalb der Grenzen des Pleasure/Pain-Systems. Diese Austauschbeziehungen behalten und bewahren wir, auch wenn wir nicht mehr länger von ihnen besessen und bestimmt werden. Die befriedigendste Art in Verbindung mit diesen Objekten zu stehen, die keine Subjekte unseres Bewusstseins mehr sind, ist der Umgang mit ihnen als eine Kunstform. Wenn wir dies tun, ist das ein Ausdruck unserer Würdigung und unseres Respekts gegenüber diesen Austauschbeziehungen – von denen unsere Existenz abhängt. Wir erhalten so das Größtmögliche an transzendiertem Vergnügen, als eine Art von Vergnügen, welches nicht darin besteht, sich einer kontrollierenden Kraft zu unterwerfen, sondern ein freies und ästhetisches Sich-bewusst-sein eines bestimmten Objektes, als ein Spiel in unserem Bewusstsein. Dies ist die Entwicklung von einer bestimmenden und versklavenden subjektiven Kraft zu einem Objekt reiner Schönheit der Manifestation des GEISTES. Es ist einer der Hauptfaktoren, der Wachstum und Entwicklung zu einem Ereignis der Freude für Menschen macht. Wir bewegen uns von Dingen, die uns dominieren und kontrollieren, solange wir mit ihnen identifiziert sind,



zu Dingen, die uns größtmögliche Freude bringen, wenn wir sie loslassen. Gleichzeitig (be)halten wir sie wertschätzend in unserem Bewusstsein und nehmen so den gleichen Standpunkt ihnen gegenüber ein wie dies der GEIST tut. Wir übernehmen so die Perspektive des GEISTES in unserem eigenen Bewusstsein – als einen Teil der Freiheit des GEISTES. Für den GEIST ist das gesamte Universum eine Kunstform, und wenn wir transzendieren und bewahren, ist es das auch für uns.

## Dies ist die Entwicklung von einer bestimmenden und versklavenden subjektiven Kraft zu einem Objekt reiner Schönheit der Manifestation des GEISTES.

### Ein integraler Ansatz gegenüber dieser Ebene

Damit wir diesen Weg der Befreiung von unseren Identifikationen und damit unserer Versklavung vollständig gehen können, beginnen wir bei der alleruntersten und grundlegendsten Ebene, der Ebene des empfindungslosen Physisch-Materiellen. An dieser Stelle haben sowohl die meditativen Systeme als auch die Persönlichkeitsentwicklungsansätze Nachholbedarf. Sie gehen nicht tief genug oder beginnen nicht früh genug, um wirklich an die Wurzeln zu gelangen. Daher ist ihre Basis nicht grundlegend gefestigt. Die grundlegendsten Ebenen in uns sind zugleich auch die frühesten Ebenen der Evolution – das Physische. Jede Störung in den Austauschbeziehungen hier – Maslov nannte die Bedürfnisse dieser frühesten Stufe die physiologischen Bedürfnissen –, Nahrung, Trinken, Umweltbedingungen, Schutz, usw. – jede Störung aktiviert das Pleasure/Pain-System. Dies ist die niedrigste Identifikationsebene eines Menschen, der Punkt, an dem die Involution endete und die Evolution begann. Und hier beginnen wir mit unserer Praxis einer physischen “full body mindfulness”. Wir beginnen bei der am wenigsten bedeutenden, aber grundlegendsten Ebene der Wirklichkeit. Und wir beenden diesen Weg, wenn wir alle Ebenen zu Kunstformen gemacht haben, als freie Ornamentierungen in unserem Bewusstsein.

Was die unterste Ebene so wichtig für uns macht, ist ihr grundlegender Charakter. Geht etwas auf dieser Ebene schief, dann hat dies einen Einfluss auf alle nachfolgenden Ebenen, weil diese die allerunterste Ebene in sich aufnehmen, einschließlich ihrer Deformationen. Daher sollte eine Transformationspraxis auf dieser Ebene beginnen. Hier nehmen unsere zentralen Identifizierungen ihren Anfang. Wäre Evolution lediglich eine Angelegenheit von Transzendieren und nicht auch noch Bewahren, dann hätten Menschen keinerlei physische oder emotionale Bedürfnisse. Ihre Bedürfnisse würden z. B. erst auf der mentalen Ebene beginnen. Wir hätten dann auch keinen physischen Körper, sondern lediglich ein Netzwerk aus mentalen Symbolen und Konzepten. Doch unsere Bedürfnisse nach Nahrung, Wasser, Sauerstoff und einem bestimmten Temperaturbereich gehen zurück auf ein Bedürfnis nach Ausgewogenheit mit den ersten Elementen, die nach dem Urknall in Erscheinung traten. Mit dem Fortschreiten der Evolution und dem In-Erscheinung-treten neuer, höherer Ebenen, erweiterte sich unsere Identität zunehmend und nahm diese höheren Ebenen in sich auf. Sind wir nicht auch in Harmonie mit diesen höheren Ebenen, können wir ebenfalls sehr krank werden und bleiben in jedem Fall in unserer Entwicklung stecken. Das ist es, worum es beim Wachstum und der



Entwicklung eines Menschen geht: um die Ent-Identifizierung einer ausschließlichen Identifikation oder Anhaftung gegenüber unteren Ebenen, um so zunehmend Raum zu schaffen für immer größere, umfassendere Ebenen der Wirklichkeit – vom rein Physischen bis zur höchsten Identität. Auf der höchsten Stufe unserer heutigen Evolution, wenn wir das gesamte Universum in unserem Bewusstsein transzendiert und bewahrt haben, bleibt uns die große Befreiung in unserer höchsten Identität. Wir haben alles in einer großen Befreiung transzendiert und wir haben alles in einer höchsten Identität aufgenommen und bewahrt.

**Wir haben alles in einer großen Befreiung transzendiert und haben alles in einer höchsten Identität aufgenommen und bewahrt.**

Indem wir unseren Entwicklungs- und Praxisweg über das gesamte Bewusstseinspektrum auf dieser ersten und frühesten Ebenen beginnen, stellen wir sicher, dass es bereits hier keine verborgenen Subjekte, Identifikationen, Fixierungen oder Anhaftungen mehr in unserem Bewusstsein gibt. Unser Sein ist gegründet in einer radikalen Freiheit und letztendlichen Fülle. Unser physischer Körper steht in einer natürlichen Harmonie mit all seinen funktionalen Austauschbeziehungen. Dies spüren wir

durch ein starkes und intensives Wohlbefinden und durch Freude. Wenn etwas mit dieser Ebene nicht stimmt, wenn wir zum Beispiel erkranken, dann werden wir dies weiterhin in Form von Signalen spüren, die uns unser pleasure/pain System meldet. Doch wir sind mit diesen Wahrnehmungen nicht mehr länger identifiziert und stehen nicht unter ihrem Zwang. Dieses subtile Wohlbefinden im Hintergrund unserer Wahrnehmung, beginnend auf dieser untersten Ebene, nimmt im Laufe unserer Entwicklung immer weiter zu, wenn sich unsere Ent-Identifikation durch die höheren und immer höheren Ebenen fortsetzt. Und jede Ebene fügt ihre eigene Form von Wohlbefinden, Vergnügen und Lebenslust hinzu. Diese Zunahme führt zum Anandamaya Kosha, als der höchsten manifesten Ebene der Existenz, der „Hülle bestehend aus Seligkeit“. Wohlbefinden über Wohlbefinden über Wohlbefinden, entstanden aus Ent-Identifikation über Ent-Identifikation über Ent-Identifikation, mit einer Bewahrung in der Bewahrung in der Bewahrung. Dies führt zu einem harmonischen Wohlbefinden auf jeder Ebene, resultierend in einem letztendlichen Wohlbefinden und einer unbegrenzten Freude einer Identität über die Rückkehr zu ihrer letztendlichen Quelle.

**Ein letztendliches Wohlbefinden und eine unbegrenzten Freude einer Identität über die Rückkehr zu ihrer letztendlichen Quelle.**

Anzeige:



### **Gründung IntegralPolarityPractice Onlinesalons D-A-CH am 19ten Januar 2017 um 19:00 Uhr**

Vor knapp zwei Jahren hat eine Gruppe von Deutschen und Schweizer Bewusstseinspraktizierenden die IntegralPolarityPractice für sich entdeckt und beschlossen im institutionellen Rahmen des Integralen Forums einen Onlinesalon zu gründen. Wir laden Dich herzlich dazu ein mitzumachen!

Die IntegralPolarityPractice (IPP) ist eine integrale Bewusstseins-, Lebens- und Meditationspraxis, die eine tiefe Verbindung zwischen persönlichem Bewusstsein und Wachstum, der eigenen Integrität und sozialem Engagement schafft. Die IPP wurde von John Kesler aus seinen Erfahrungen mit dem „BigMind Prozess“ des Zen Meisters Genpo Roshi, seiner eigenen mormonischen Tradition, östlichen Einflüssen und einem umfassenden Verständnis von menschlicher Entwicklung, als einen Prozess der Transzendenz und Integration von Polaritäten, synthetisiert. Die IPP ist eine nährendere Ergänzung für jede spirituelle Praxis und weltliche Lebensweise. Sie erzeugt überraschende und erleuchtende Ein-sichten über Form, Leere, Stillepunkte zwischen zwei Polen, Tugenden und Pathologien auf unserem Weg des Aufwachens und Aufwachens.

Nachdem unsere Gruppe die 14 Grundlegenden Stufen der IPP, die an das StAGES Modell von Terri O`Fallon in einem 1.5-jährigen Prozess erkundet hat, wollen wir unseren Kreis nun Öffnen und dir die Möglichkeit geben die nächsten 1.5 Jahre mitzumachen, gemeinsam aufzuwachen und zu wachsen.

<http://www.johnkesler.com/services/integral-polarity-practice/>

**Anmeldung:** per E-Mail an [ro-man.angerer@gmx.de](mailto:ro-man.angerer@gmx.de)