



Tiefe Stille, weite Sicht

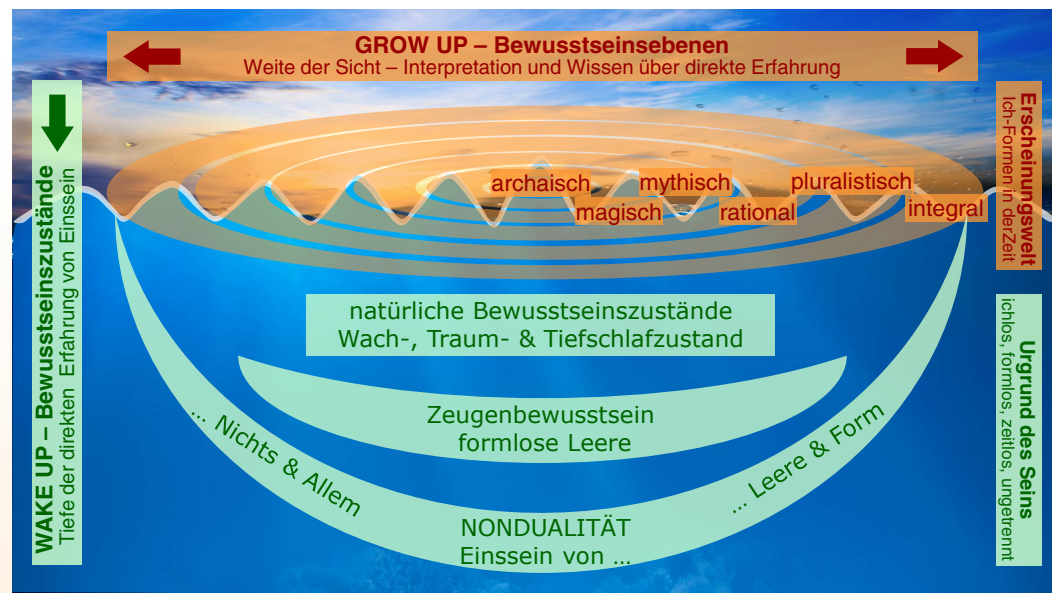
Bewusstseinsentwicklung verstehen und anregen

Eine Serie zum Integralen Modell nach Ken Wilber - von Torsten Brügg

Liebe Leser von „einfach JA“, für Themen rund um das Feld „Psychologie und Spiritualität“ ist das Integrale Modell nach Ken Wilber* sehr hilfreich. Mit unerreichter Präzision beschreibt es die Aspekte menschlicher Bewusstseinsentwicklung. Es erweitert den Horizont. Es zeigt Missverständnisse und Fallstricke auf dem spirituellen Weg. Und es gibt Anregungen für die eigene spirituelle Lebenspraxis. Wilber sagt über sein Modell, es sei eine Landkarte. Sie lade dazu

ein, die echte Landschaft zu erkunden. Und so ist es. Das Integrale Modell ist eine spirituelle Map-App.

Die Serie umfasst 6 Teile – bisher erschienen sind: Ausgabe Feb/März 2018, S. 46ff: „Tiefes Einssein – zum nondualen Bewusstsein erwachen“
Sie können diese Einführung im Online-Archiv der Zeitschrift nachlesen und sich auch ausdrucken bei www.einfach-JA.de/archiv.html



Weite Sicht

Im ersten Teil dieser Serie ging es um Bewusstseinszustände. Wir haben erkundet, wie wir erst zur Tiefe des Zeugenbewusstseins und schließlich zum allumfassenden Einssein erwachen können. Wilber nennt diesen Aspekt **Zustandserwachen** oder **WAKE UP**. Die über Jahrtausende überlieferten Berichte von Mystikern und die Erfahrungen zeitgenössischer Erwachter haben eines gemeinsam: Sie berichten, dass beim Erwachen die gewöhnliche Ich-Identität wegfällt. Erlebt wird die Weite allumfassenden Bewusstseins. Die direkte Erfahrung offenbart sich jenseits jeder begrifflichen Beschreibung, oft als unaussprechliches Staunen oder stille Überwältigung. Das Wort *Mystik* stammt vom grie-

chischen „das Unfassbare“. Und doch findet bald schon ein Erfassen statt – dank der menschlichen Fähigkeit, direkte Erfahrung über Denken und Sprache verständlich zu machen.

Wir probieren eine Erdbeere. Wir schwelgen. Die unmittelbare Erfahrung ist unaussprechlich. Jemand fragt: „Wie schmeckt sie?“ Jetzt wären Worte hilfreich. Ein „schmeckt super!“ sagt wenig aus. Ein Geschmacksexperte könnte vielleicht etliche Kategorien anbieten: erster Geruchseindruck, Festigkeit beim Abbiss, Zartheit des Fruchtfleisches im Mund, Süßegrad, Fruchtigkeit, Säuregehalt, Aromaentfaltung, Nachgeschmack... Seine Beschreibung wäre genauer und umfassender. Dasselbe gilt für spirituelle Erfahrungen. Aspekte des Erwachens und der Nondualität zu schmecken, geschieht ohne Worte. Das *Integrale Modell* sagt aber auch: Die Interpretation der Erfahrung

in der Erscheinungswelt ist davon abhängig, wie weit wir unseren menschlichen Geist in Bezug auf die *Bewusstseinsstufen* entwickelt haben. Wilber nennt das: **Aufwachen** oder **GROW UP**. (Die Grafik des *Integralen Ozeans* zeigt Zustände und Ebenen als Vertikale und Horizontale.)

Wir alle durchlaufen die Ebenen der Entwicklung als Einzelwesen. Sie gelten ebenso für die Entfaltung der Gesellschaft. Auf jeder Ebene ändert sich die Art unseres Denkens, Fühlens, Handelns. Andere Bedürfnisse tauchen auf. Neue Werte lösen alte ab. Wir entwickeln neue Fähigkeiten, stoßen aber auch an Grenzen und auf Krisen. Die Ebenen prägen uns meist ohne, dass wir uns ihrer bewusst sind. Erst wenn wir später zurückblicken – etwa mit Hilfe des *Integralen Modells* – wird uns klar, was sich alles getan hat. Zugleich erkennen wir so die Fehlentwicklungen jeder Stufe und können sie womöglich aufheben. Wir freunden uns nach und nach mit sämtlichen Spielarten des Menschseins an und schließen Frieden: Wir werden *integral*.

Archaisch - eingebettet in die Umwelt

Die erste Bewusstseinsstufe nennt Wilber *archaisch*. Wir erleben sie als Säugling. Das erste Ich ist ein *Körper-Ich*, heißt es bei Freud. Beim Säugling muss es sich noch bilden. Wo hört der Körper auf, wo beginnt die Umgebung? Warm eingepackt im Kinderbettchen wissen wir nicht, ob die Wärme die Wärme unseres Körpers oder die Wärme der Decke ist. Unser Füßchen drückt gegen die Wand des Bettchens. Wir spüren nicht, ob das Druckgefühl von uns selbst stammt oder von einer äußeren Kraft bewirkt wird. Wir fühlen uns verschmolzen mit der Umwelt.



Foto: © Anna Grigorjeva - 123rf.com

Wir genießen es, fast vollständig passiv zu bleiben, während unsere Wünsche erfüllt werden. Das bedeutet zugleich totale Abhängigkeit. Bleibt das Erforderliche aus, kippt unser Erleben. Die Hölle von Hunger, Angst, Auslieferungsein überwältigt uns. Befriedigung aufzuschieben ist noch unmöglich. Wir erleben jeden Mangel als existentielle Bedrohung. Aus vollem Halse schreien und strampeln wir ums Überleben. Kollektiv betrachtet zeigt sich das Archaische im

Urbild des Menschen als *Wilder*. Jäger und Sammler fühlen sich als ungetrennter Teil der Natur. Urinstinkte und Triebe sichern das Überleben. Die Abhängigkeit von der Natur ist vollkommen. Ist sie ungnädig, herrscht grausamer Mangel.

Magisch – alles meins, ich zuerst

Auf der *magischen-egozentrischen* Ebene entwickeln wir starken Eigenwillen. Wir befreien uns aus



Foto: © Oksana Kuzmina - 123rf.com

der Passivität. Als Kleinkind wollen wir die Welt erobern – ohne die gewohnte Hilfe. Wir schlagen den Eltern den geführten Löffel aus der Hand. Den Brei wollen wir uns selbst einverleiben. Wir wollen uns eigenständig anziehen und alleine laufen. Und wir wollen dem Spielgefährten sein Spielzeug selbst aus der Hand reißen. „Ich zuerst“ und „Alles meins“ ist hier das natürliche Motto. *Egozentrisch* ist nicht abwertend gemeint. Wir können uns noch nicht in die Sicht Anderer hineinversetzen. Unser Fühlen und Handeln ist impulsiv und auf Eigennutz gerichtet.

Das *magische Denken* dieser Stufe unterscheidet sich noch nicht klar zwischen Vorstellungswelt und Wirklichkeit. Wir glauben, die Welt durch unseren Willen zu beeinflussen. „Wenn ich die Augen zumache, bist du weg!“ – „Meine Oma ist gekommen, weil ich so fest an sie gedacht habe.“ – „Meiner Mutter geht es schlecht, weil ich böse auf sie bin.“ Kollektiv zeigt sich diese Ebene im Entdecken und Erobern. Der Wunsch nach *Machen* und *Macht* setzt Kräfte frei. Krieger erobern andere Stämme und erweitern ihr Einflussgebiet. Sie nehmen sich, was sie wollen – auch sexuell. Wer sich ihnen widersetzt, wird ohne Skrupel umgebracht. Pioniere brechen auf, die Welt zu erkunden und sich anzueignen. Gipfelstürmer wollen die höchsten Berge als erste erklimmen.

Heute finden wir diese Energie noch in kriminellen Straßengangs oder bei *Warlords* in Kriegsgebieten, wo blanke Gewalt herrscht. Auch manch aktueller Staatenlenker zeigt egozentrische Großmachtgüste.

>>> weiter

Mythisch – Regeln der Gemeinschaft achten

Auf der nächsten Ebene – der *mythischen* – lernen wir, uns in die Sichtweisen anderer hineinzuversetzen. Uns wird beigebracht: „Nimmst du Emil sein Spielzeug weg, fühlt er sich schlecht“. Für den Zusammenhalt in Familie oder Bezugsgruppen stellen wir eigene Bedürfnisse zurück oder schieben sie auf. „Erst helfe ich den anderen, dann wird mir geholfen.“ Uns wird gesagt, was gut und was schlecht ist, wer Autorität hat und wer nicht. Wir lernen, uns an Regeln zu halten, und orientieren uns an Rollenbildern. Wir werden zum anerkannten Mitglied der Gruppe. Im Gegenzug fühlen wir uns von ihr getragen.

Ein traditionelles Religionsverständnis stützt diese Ebene. Wir richten uns nach überlieferten Werten heiliger Schriften, der Bibel, der Thora, des Koran oder auch einer politischen Ideologie. Die Mythen der Überlieferung nehmen wir wörtlich: Jesus wurde wirklich von einer Jungfrau geboren, Mohammed konnte tatsächlich nach Jerusalem fliegen, und Gott erschuf die Welt an sieben Tagen. Wir verpflichten uns, dem *wahren Weg* zu folgen. Andersdenkende gelten als Ungläubige. Sie werden gering geachtet oder ausgestoßen.

Extreme dieser Ebene führen in Fundamentalismus. Andere Weltansichten werden in *heiligen Kriegen* bekämpft.

Rational – das Individuum hinterfragt

Jede Weiterentwicklung zu einer höheren Ebene ist ein Lösungsversuch, die Begrenzungen der darunterliegenden Ebene aufzuheben. Der Schritt vom mythischen zum rationalen Bewusstsein bricht Gehorsam und Autoritätsgläubigkeit auf. Der Schlüssel ist kritisches Denken. *Sapere aude* – traue dich, deinen Verstand zu benutzen – ist der Leitspruch der Aufklärung. In der Pubertät entwickeln wir das persönlich zur Blüte. „Was die Alten sagen, ist mir egal. Ich mache mir meine eigenen Gedanken und lebe auf meine Weise.“

Kraft des rationalen Geistes vollziehen wir nun auch Sichtweisen von Menschen nach, die nicht zur eigenen Gruppe zählen. Wir plädieren für universelle Menschenrechte und individuelle Entfaltung, fordern Gleichberechtigung, Demokratie und Glaubensfreiheit. Auch technisch-wissenschaftlicher Fortschritt ist die Frucht der Ratio. Erfindungsreichtum schafft Wohlstand. Doch es gibt auch Schattenseiten: Die Überaktivität des Denkens trennt vom Fühlen ab. Wir werden *Kopfmenschen*. Wir grübeln, wir zweifeln. Wir glauben etwas Besonderes zu sein – oder zumindest sein zu müssen.

Für Wachstum beuten wir Ressourcen aus. Ein am Profit orientiertes Wirtschaften sorgt für Ungerechtigkeit. Und der *Overkill* – die Möglichkeit, dass die Menschheit sich mit Atomwaffen auslöscht – bleibt stets reale Gefahr.

Pluralistisch – mit allem auf Augenhöhe

Auf der *pluralistischen* Ebene versuchen wir, die misslichen Auswirkungen des Rationalen aufzuheben. Hier entwickeln wir ein ausgeprägtes *soziales und ökologisches Bewusstsein*. Der Kreis unseres Mitgefühls bezieht nun auch die Vernachlässigten mit ein. Wir lehnen Machthierarchien ab. Wir wollen allen auf Augenhöhe begegnen. Das Zitat Voltaires dazu: „Ich mag verdammen, was du sagst, aber ich werde mein Leben dafür einsetzen, dass du es sagen darfst.“ Auch für unsere Umwelt entwickeln wir eine neue Feinfühligkeit. Wir ersetzen Ausbeutung durch Ressourcenschutz. Konsum reduzieren wir auf ein gesundes Maß. Das Tierwohl liegt uns am Herzen. Vegetarische oder vegane Ernährung wird natürlich. Auch der Pluralismus stößt an Grenzen. Entscheidungsprozesse werden gelähmt, wenn von jedem wirklich alles gehört und gleichrangig einbezogen wird. Am Ende heißt es „Schön, dass wir darüber geredet haben“. Ergebnisse gibt es nicht.

Die Verleugnung natürlicher Rangordnungen, z.B. der bisher erläuterten Bewusstseinsstufen, führt zu Verwirrung. Stellen wir egozentrischen Machtwillen (magisch) oder fundamentalistischen Extremismus (mythisch) mit aufgeklärten Menschenrechten (rational) auf dieselbe Stufe, gibt es ein gefährliches Wertekuddelmuddel.

Kampf der Ebenen

Das Integrale Modell rechnet die bisher beschriebenen Ebenen dem **1. Rang** zu. Sie bauen aufeinander auf und entwickeln sich nacheinander. Doch auf jeder dieser Ebenen glauben wir, dass nur die gerade erschlossene Sicht die *einzig wahre Weltsicht* darstellt. Die Ebenen darunter werden verdrängt oder abgespalten. Die höheren Ebenen haben sich noch nicht erschlossen. Sie scheinen eine Bedrohung und werden als Spinnerei abgetan.

Ein aufgeklärter, rational verankerter Atheist empfindet Abneigung gegenüber traditionellen Religionen. Er verurteilt sie als Aberglauben oder Opium fürs Volk. Andererseits sind Menschen mit pluralistischer Orientierung ihm noch fremd. Er tut sie womöglich als Ökoweicheier oder *Gutmenschen* ab. Ein mythisch verorteter, traditionell Gläubiger wird die Impulsivität der Magischen als *teuflische Lust* verachten. Andererseits wird er rationale Kritik an seinen wortwörtlich gedeuteten Mythen strikt verweigern.

Integral – Ganzheit erkennen

Erst auf dem **2. Rang** erlangen wir eine ganzheitliche Sicht auf menschliche Entwicklung. Das ist, als würden wir die gesamte bisherige Entwicklung von einem Hochsitz aus neu betrachten. Wir sehen alle Ebenen (archaisch, magisch, mythisch, rational, pluralistisch) wie sie als konzentrisch sich erweiternde Kreise auseinander hervorgehen. Jeder größere Kreis schließt den vorherigen ein und erweitert ihn (s. Grafik).

Uns wird klar: *Alles hat seinen Platz im großen Gefüge des Seins!* Wir staunen über die Vielfaltigkeit. Wir erfreuen uns an Instinkt und Ursprünglichkeit des Archaischen, an Impulsivität und Eigenwillen des Magischen, an Disziplin und Struktur des Mythischen, an Intelligenz und Effektivität des Rationalen, an Feinfühligkeit und Umweltachtung des Pluralistischen und an der friedensstiftenden Weitsicht des Integralen.

Zugleich erkennen wir die Begrenzungen und Verirrungen der verschiedenen Stufen: die passive Unbewusstheit, den Machtmissbrauch, die fundamentalistische Enge, die entfremdende Intellektualität, die verschwommene Gleichmacherei. Doch gerade solche Verirrungen motivieren die Evolution des Geistes, über sich selbst hinaus zu gehen. Durch das Erscheinen erweiterter Ebenen heilt er die Wunden der Begrenzung und führt uns zur Erfahrung einer immer umfassenderen Ganzheit. Eine Ganzheit, in der wir alles bisher Erschienene umarmen und friedvoll integrieren. Und eine Ganzheit, die neugierig ist auf die nächste noch größere, noch weitere, noch innigere Umarmung mit sich selbst.



Torsten Brügge

ist spiritueller Lehrer, Autor u.a. des Buches «Besser als Glück. Wege zu einem erfüllten Leben» und ,gemeinsam mit seiner Partnerin Padma Wolff, Gründer des INMEDITAS Institut für Integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung, das Kurse in Integraler Tiefenspiritualität und Ausbildungen zum psychologisch-tiefenspirituellen Begleiter anbietet. www.inmeditas.com



Ken Wilber ist ein amerikanischer Autor, Philosoph und Mystiker. Er gilt als einer der meistübersetzten Sachbuchautoren der USA. Seine „Integrale Theorie“ basiert auf der Integration einer Vielzahl von Erkenntnisdisziplinen (wie Geistes-, Natur-, Sozial- und Systemwissenschaften, Philosophie, Religion, usw.) und aus ihr ergeben sich viele neue und „integralere“ praktische Anwendungen für Politik, Wissenschaft, Religion, Kunst, Ökonomie, Ökologie, Recht, Ethik, Spiritualität ... www.integralesleben.org

Buchempfehlung: Integrale Meditation – wachsen, erwachen und innerlich frei werden, Ken Wilber, O.W. Barth