

Tiefe Stille, weite Sicht

Bewusstseinsentwicklung verstehen und anregen

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

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 – 2018:

Feb/März, S. 46ff: „Tiefes Einssein – zum nondualen Bewusstsein erwachen“

April/Mai, 48ff: „Weite Sicht – Bewusstseins-Aufwachen GROW UP“

Sie können diese Einführung im Online-Archiv der Zeitschrift nachlesen und sich auch ausdrucken bei www.einfach-JA.de/archiv.html

CLEAN UP – Schattenbereiche erhellen

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**.

Im zweiten Teil haben wir gesehen, wie wir unsere Sichtweisen auf die Welt stetig ausweiten können – **GROW UP**. Das vollzieht sich über Entwicklungsebenen von archaischem, zu magischem, zu mythischem, zu rationalem, zu pluralistischem und schließlich zu integralem Bewusstsein. Ab der integralen Ebene werden wir fähig, uns in alle Wesen einzufühlen und ihre Perspektiven wertzuschätzen. Das lässt uns eine Ganzheit erfahren, in der wir alle Seinsweisen umarmen und friedvoll integrieren. Die dritte Grunddimension psychologisch-spirituelle Entwicklung nennt Wilber **„CLEAN UP“** und meint damit Schattenarbeit oder Schattenintegration. Das bedeutet: Bisher verleugnete oder blind ausagierte Anteile des Egos werden dabei bewusst wahrgenommen, erlebt und befreit. Es gibt „positive“ und „negative“ Anteile des Schattens.

In den Schatten stellen

Ein Mädchen von sechs Jahren freut sich unbändig. Es spürt seine kindliche Lebendigkeit und sprudelt förmlich über vor Glück. Es tanzt und lacht. Der Mutter missfällt das. Sie mahnt: „Was ist mir dir los? Du läufst jetzt so lange ums Haus, bist du wieder normal bist!“ Die Kleine gehorcht. Sie rennt eine Runde. Doch die Freude in ihr bleibt. Sie hetzt noch eine Runde und noch eine und noch eine ...



Schließlich ist sie erschöpft. Das gute Gefühl hat sich verflüchtigt. Und sie verinnerlicht eine Botschaft: „Übersprudelnde Freude ist unerwünscht und anstrengend.“ Ihre Seele verdrängt eine positive Qualität in den „Schatten der Psyche“.

Ein kleiner Junge wird wütend, weil ihm ein ungewollter Haarschnitt aufgezwungen wird. Er zeigt seinen Unmut. Er schreit. Er tobt. Er windet sich. Die strengen Eltern drohen: „Wenn du dich nicht fügst, geben wir dich ins Kinderheim!“ Der Junge ist geschockt. Seine Wut friert ein. Er will die elterliche Zuwendung nicht verlieren. In Zukunft stellt er seinen Eigenwillen zurück. Er bleibt lieb und sanftmütig. Impulse von Zorn und Eigensinn wandern in den Schattenbereich seiner Psyche. Vermutlich trägt jeder Mensch unerlöste Schattenanteile in sich. Auch wenn wir das Grundkonstrukt unseres Ichs in der WAKE-UP-Erfahrung als illusorisch erkannt haben, bleibt es auf der Erscheinungsebene eine sehr wohl bedeutsame und wirkliche (im Sinne von „wirk“ende) Erscheinung.

Aufhebung der Verdrängungsschranke

Ken Wilbers Integrales Modell erklärt ein Phänomen, das auch fortgeschrittene Meditierende vor Probleme stellt. Wilber nennt es »Aufhebung der Verdrängungsschranke«. Nach seinem Modell entfaltet sich die menschliche Psyche in mehreren Entwicklungsphasen. Deren Auffächerung in sechs Ebenen wurde im zweiten Artikel dieser Serie

bereits erläutert. Wir können diese aber auch auf drei Ebenen herunterbrechen: die prä-rationale, rationale und trans-rationale Ebene.

Die **prä-rationale Phase** entspricht einem kindlichen Stadium. In dieser Phase knüpfen wir unser Selbstempfinden an ein Körper- und Gefühls-Ich. Hier dominiert das Erleben unkontrollierter Impulse und Emotionen. An der Supermarktkasse wirft sich ein Dreijähriger kreischend auf den Boden, wenn ihm seine Mutter keine Süßigkeiten kaufen will.

Mit der **rationale Phase** entwickeln wir ein mentales Ich. Wir ordnen unsere Welt durch die Struktur der Vernunft. Dazu gehört die Fähigkeit, unerwünschte Gefühle und Impulse durch unser Denken zu kontrollieren. Wir können Bedürfnisse aufschieben und schmerzliche Erfahrungen durch gedankliches Eingreifen bewältigen. Zu den sogenannten Abwehrmechanismen zählen Verdrängung und Projektion. Das Kleinkind könnte, um sich seiner Mutter anzupassen, seinen Wunsch nach Süßigkeiten ebenso verdrängen wie die Wut auf die Mutter. Es könnte aber auch seinen Zorn auf seine Mutter projizieren und ihr eigentlich wohlmeinendes Nein als ungerechte Wut empfinden.

Vom Rationalen zum Transrationalen

Eben diese Abwehrprozesse erzeugen in der Psyche das, was in der Psychologie »Schatten« genannt wird. Unser Denken hat zu schmerzhaften Empfindungen irgendwann gesagt: »Das ist unerträglich«,

>>>

»» »Das halte ich nicht aus«, »Das will ich auf keinen Fall fühlen«. Dazu zählen unerwünschte Teile der Persönlichkeit, Schicksalsschläge, traumatische Erlebnisse und auch die existentiellen Gefühle, die an der Basis jedes Egos schlummern: Unzulänglichkeit, Minderwertigkeit, Todesangst, Aggressivität, sexuelles Begehren.

Was hat das mit dem Erwachen zu unserer wahren Natur zu tun? Wenn wir uns tiefer auf innere Stille und die De-Identifikation von unserem kleinen Ich einlassen, ist die unvermeidliche Folge, dass wir uns vom rationalen zum **transrationalen Bereich** hin entwickeln. Wir lassen die Identifikation mit einem mentalen Ich hinter uns und entdecken unseren Wesenskern. Damit lösen wir uns wieder vom denkenden Geist, und das kontrollierende Denken gibt sich der Intelligenz der Stille hin. Es lässt gewohnte Denkmuster und schnelles Urteilen los.

Dieses Zur-Ruhe-Kommen entzieht allerdings auch den Abwehrmechanismen des Verstandes die Energie. Diese Energie hatte bislang die Schattenanteile unserer Psyche im Unbewussten gehalten. Jetzt funktioniert das nicht mehr. Der Dreck wurde bisher fleißig unter den Teppich gekehrt. Nun wird der Teppich gelüftet, und der Dreck kommt ans Licht.

Dem Gespenst in die Augen sehen

Eigentlich ist das eine gute Nachricht, denn die dunklen Anteile bergen auch ein Geschenk. Die Voraussetzung, um dies zu bergen, ist allerdings, dass wir mit unserem Erwachen auch einen Zugang zu einer emotionalen Weitherzigkeit und Achtsamkeit entwickeln. Diese Qualitäten können sich dann auf alle unangenehmen und schmerzhaften Aspekte der Innenwelt ausdehnen.

Können wir auch damit achtsam sein, dass wir eigene, bisher verdrängte Anteile nach außen projizieren? Können wir Angst oder Wut ebenso erfahren wie eine heiße oder kalte Dusche? Können wir es lernen, emotionalen Schmerz so langsam und bedächtig zu genießen wie eine Tasse Tee? Können wir die lichten und heiteren ebenso wie die dunklen und schmerzenden Erfahrungen in einer offenen Geisthaltung zulassen, ohne sie zu bewerten? Beleuchten wir die Schattenanteile auf diese Weise, entdecken wir etwas Erstaunliches: Wir brauchen nicht vor ihnen davonzulaufen. Wir dürfen uns erlauben, die anstrengenden Abwehrmechanismen ruhen zu lassen. Wagen wir es, dem Gespenst in die Augen zu schauen, stellt es sich als Spuk heraus und löst sich auf. Der zugrunde liegende Frieden wird wieder spürbar.

So erweist sich erwachte Achtsamkeit als heilender Balsam für alle Schichten unseres Leidens. Genau das beschreibt Thich Nhat Hanh: **»Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.«**

Achtsame Schattenintegration kann dann wahre Wunder offenbaren: Die verschüchterte Sechsjäh-

rige erlebt als Erwachsene nun ganz ungehemmt Wellen von freudvoller Glückseligkeit – in der Meditation und im Alltag. Ihr Ziel, Marathonweltmeisterin zu werden, gibt sie auf und macht eine Clownsschule auf. Der Bub, dem man den Haarschnitt aufzwang, lässt sich jetzt wilde Locken wachsen. Jede Welle von Wut fühlt er als pure Lebenskraft und nutzt sie dazu zu spüren, was für ihn stimmig ist und was nicht. Womöglich wird er ein leidenschaftlich freiheitsliebender Erzieher in einem Waldkindergarten.

Das integrale Modell betont, dass zu einer ganzheitlichen psychologischen-spirituellen Entfaltung mindestens drei Aspekte gehören: Die Gleichzeitigkeit des absoluten Erwachens (WAKE UP). Die sich über die Zeit erstreckende Entwicklung von relativer Weitsicht (GROW UP). Und die Schattenintegration (CLEAN-UP). Man könnte auch sagen: Bei gelungener Bewusstseinsweiterung und Schattenarbeit werden wir zu einer Welle, die immer klarer und authentischer die Tiefe und Allverbundenheit des ozeanischen Seins widerspiegelt.



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