

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.

Typologien

Die Klischees über die Unterschiede von Frau und Mann sind bekannt: Er redet nicht über Gefühle. Er weint nicht. Er denkt viel an Sex, mag sich aber auf eine feste Bindung nicht einlassen. Er ist technikbegeistert, denkt eher abstrakt als konkret und präsentiert rasche Lösungen, um nicht lange zuhören zu müssen. Er schweigt gern. Sie hingegen redet viel, vor allem über Gefühle. Mit Technik hat sie es eher nicht so. Harmonie ist ihr wichtig, sie ist sprachlich begabt und zumindest im Wohnbereich kreativ. Sie will Nähe, sie pocht auf Gemeinsamkeit und gegenseitiges Verständnis. Und sie verliert sich in Emotionen. Ein bekannter Buchtitel fasst es kurz: „Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus“. Was ist dran an dieser Typologie? Handelt es sich lediglich um Vorurteile? Oder steckt Wahrheit darin - zumindest ein Tröpfchen?

Freiheit von geschlechtlicher Identität

Wenn wir befreiende mystische Erfahrungen machen und die innere Stille entdecken, verlieren wir oft jedes Interesse, Menschen in Kategorien einzuordnen. Wir tauchen in die tiefsten Schichten unseres Seins. Ken Wilber nennt sie „**Zeugenbewusstsein**“ und „**nonduales Gewahrsein**“ (siehe Artikel 1 dieser Serie). Alle Festschreibungen begrenzter Identitäten lösen sich darin auf. Wir öffnen uns dem Unbeschreiblichen. In meditativer Versenkung vergessen wir unseren Namen, unser Alter, unsere

Die Serie umfasst 6 Teile – bisher erschienen sind – 2018:

Feb/März, „Tiefes Einssein – zum nondualen Bewusstsein erwachen“

April/Mai, „Weite Sicht – Bewusstseins-Aufwachen GROW UP

Juni/Juli, „CLEAN UP – Schattenbereiche erhellen“

Aug/Sep, „Innen, außen, einzeln, gemeinsam – alle Ausdrucksformen des Lebens achten

Okt/Nov, „Vielfache Entfaltung – das Wunder (über)menschlicher Fähigkeiten“

Sie können diese Einführung im Online-Archiv der Zeitschrift nachlesen und sich auch ausdrucken bei www.einfach-JA.de > „Archiv“

körperlichen Eigenarten. Selbst unser Geschlecht wird uns gleichgültig. Die Typeneinordnung in Mann oder Frau und sämtliche Übergangsformen verlieren jede Bedeutung. Wir erfahren uns als unbegrenztes, allumfassendes Einssein. Es erleichtert enorm, sich als frei von jeglicher geschlechtlicher Identität zu erleben. Endlich müssen wir weder gängigen Klischees entsprechen – noch gegen sie ankämpfen. Endlich dürfen wir uns erlauben, *einfach nur zu sein*. Schluss mit dem Druck, einen richtiger Mann oder die perfekte Frau darstellen zu müssen! Wir brauchen nichts zu verändern. Wir müssen nichts erreichen. Wir dürfen einfach da sein als reines Gewahrsein. Als formloses Nichts. Unendliche Leere. Weiträumigkeit in alle Richtungen. Erst aus der Leere heraus erfahren wir uns als Fülle und Liebe – jenseits aller Einschränkungen. Was für eine Befreiung!

Und doch: Typologien schaffen Ordnung

Auch nach tiefstem Erleben transzendenter Leere und nondualen Einsseins taucht die Welt der konkreten Lebensformen wieder auf. Selbst wenn wir wissen, dass sie letztlich Illusion ist, erfahren wir wieder Sinne, Körper, Gefühle, Gedanken. Die Erscheinungswelt nimmt wieder den Charakter von Festigkeit und Vielfalt an.

Um diese Erscheinungswelt mit Weisheit und mitfühlendem Verständnis zu durchdringen, haben

wir in dieser Artikelserie **fünf wichtige Elemente der integralen Sicht** angeschaut:

Bewusstseinszustände (in Artikel 1),

Bewusstseins Ebenen (2),

Schattenbereiche der spirituellen Entwicklung (3),

die Quadranten der Erscheinungswelt (4) und

Entwicklungslinien (5).

Zum Abschluss folgt hier ein weiteres Element:

Typologien.

„Alles im Universum kann als Medizin oder als Gift wirken – je nachdem wie man es anwendet“, erklärt der spirituelle Lehrer Eli Jaxon-Bear. Das gilt auch für jede Art der Typologie. Benutzen wir sie, um Menschen leichtfertig einzuordnen und womöglich abzuwerten, erzeugt das rasch leidvolle Auswirkungen für uns und unser Gegenüber. Doch Typologien können auch nützlich sein. Wenn wir sie auf heilsame Art verwenden, helfen sie uns, der Vielfalt der Erscheinungswelt Struktur und Ordnung zu geben. Wir lernen Reichhaltigkeit und Unterschiede wertzuschätzen. Wir erkennen Charakteristisches in uns und anderen. Dadurch erschließen wir uns Einfühlungsvermögen auch für jene Eigenarten, die für uns selbst eher untypisch sind – oder noch im Unbewussten schlummern. Das gilt auch für die schlichte Typologie *männlich/weiblich*.

Typisch, aber wie weit entwickelt

Das Integrale Modell kombiniert Typologien mit den Entwicklungsschritten auf den *Bewusstseins Ebenen*. Jeder Typus weist unreifere und reifere Ausprägungen auf – je nachdem wie weit sich ein Mensch auf den Ebenen entwickelt hat. So haben Männer und Frauen auf den *prä-rationalen Ebenen* ein enges Verständnis ihrer geschlechtlichen Identität. Sie halten sich an vorgegebene Rollenmuster, an eine Mischung aus biologischer Andersartigkeit und kultureller Prägung. Ein Schwarz-Weiß-Denken sagt ihnen, was „richtiges“ männliches oder „ech-

tes“ weibliches Erleben und Verhalten ausmacht. Individuelle Abweichungen sind kaum erlaubt. Die integralen Paartherapeuten Dirk und Brigitte Arens beschreiben die Grundorientierung dieser Ebene: „Männer versorgen und beschützen, Frauen geben Fürsorge und Wärme.“ Die anfangs erwähnten Zuordnungen werden als feste Gegebenheiten angenommen.

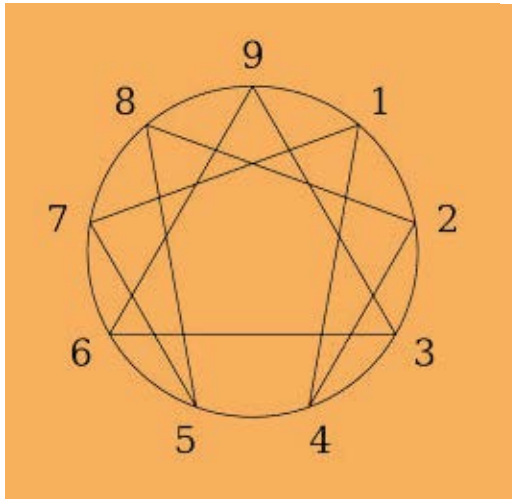
Auf den *rational-aufgeklärten Bewusstseins Ebenen* entwickelt sich ein nuancierteres Verständnis. Hier dämmert uns, dass es in jedem Menschen sowohl männliche als auch weibliche Qualitäten gibt. Sie können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich gewichtet sein. Vielleicht entscheidet sich eine Frau für die Karriere und der Mann ist bereit, sich um die Kinder zu kümmern. Oder sie einigen sich auf andere Ausgleichsformen. Die Beziehung wird oft durch ein sachliches Miteinander und Funktionieren geprägt.

Integration ins Einssein

Auf den höheren *transrationalen Ebenen* fließen die Identitäten noch mehr in einem kreativen Wechselspiel zusammen. Die grundlegenden Züge der Unterschiede sind noch zu erkennen: Der männliche Aspekt richtet sich auf Unabhängigkeit und Freiheit. Er kann mit Abstand kühl analysieren und schlussfolgern. Gerechtigkeit und Fairness sind ihm wichtig. Er besitzt die Stärke zu durchdringen – mit klarem Geist, Standhaftigkeit und Führung. Er kann versorgen und halten.

Die charakteristisch weibliche Energie zeigt sich fließend und anpassungsfähig. Sie betont Ausgleich und Versöhnung. Sie ist fähig zu intimer Bindung, kann ganz nah sein, sich einfühlen, emotional mit-schwingen. Sie kann aufnehmen und Wärme spenden. In der Liebe gibt sie sich hin und verschmilzt. Auf den transrationalen Ebenen lernen Männer und Frauen beide Pole lebendig und fühlbar zu integrieren. Das weibliche Potential erschließt sich Unab-





hängigkeit und Stärke. Das mündet in *autonomer Liebe*. Und das männliche Potential öffnet sich für Nähe und Hingabe. Es reift zu *liebvoller Freiheit*. **Erst auf diesen Ebenen lösen sich die Konflikte, die eine Unausgeglichenheit auf den vorherigen Ebenen mit sich bringt:** Dort sind Beziehungen oft davon geprägt, die andere Polarität ausschließlich im Partner zu sehen. Die weibliche Seite verausgabt sich auf der Suche nach *seinem* Halt und *seiner* Versorgung. Der männliche Teil scheint in der Sehnsucht nach *ihrer* Wärme und *ihrer* Nähe Unabhängigkeit und Freiheit einzubüßen. Oft nehmen sich die Partner die Folgen dieser Verluste gegenseitig übel.

Auf der *transpersonalen* Ebene nun – begleitet von Erwachsenenerfahrungen zum nondualen Sein – entdecken Frauen und Männer den transzendenten Wesenskern des Urweiblichen und Urmännlichen. Frauen fühlen dabei, dass sie selbst bedingungslose Liebe *sind* und also Liebe nicht vom Außen brauchen. Männern wird klar, dass sie unbegrenzte Freiheit *sind* und Unabhängigkeit nicht nach außen schützen müssen.

Beide Geschlechter spüren und schätzen beide Pole als Teile der einen nondualen Wahrheit. Gerade weil sie einander nicht mehr brauchen, können sie sich desto inniger füreinander öffnen und sich zugleich immer weiteren Freiraum lassen. Hier transzendiert die Polarität männlich/weiblich in ein unendlich weiträumiges und allumarmendes Einssein.

Andere Typologien

Die hier beschriebene Entwicklung über die Bewusstseinsstufen hinweg lässt sich auch in anderen Typologien aufzeigen. Bekannt ist das psychologische Meyer-Briggs-System mit seinen Hauptattributen *introvertiert/extravertiert*.

Besonders hilfreich für die psychologisch-spirituelle Entwicklung ist die Typologie des *Enneagramms*. Es

beschreibt neun Charakterstrukturen und deren komplexe Eigenarten. Hier können wir sie nur verkürzt benennen: Richter (1), Helferin (2), Manager (3), Künstlerin (4), Philosoph (5), Feuerwehrmann (6), Spieler (7), Boss (8), Vermittlerin (9).

„Das Modell von Ken Wilber erklärt sehr gut, wie unterschiedlich weit die Enneagramm-Typen entwickelt sein können“, stellt die Enneagramm-Expertin Padma Wolff fest. Auf den präpersonalen Ebenen sprechen wir von *egozentrisch* und *soziozentrisch fixierten* Ausprägungen. In der weiteren Entwicklung finden sich reifere *individualisierte* und *weltzentrische* Ausdrucksweisen der Charaktertypen. Und auf den transrationalen Ebenen zeigen sich die transzendenten Aspekte der Enneagramm-Typen. Hier öffnet sich die Möglichkeit, alle seelischen Eigenschaften der Enneagramm-Typen, sowohl ihre Schattenanteile als auch ihre essentiellen Qualitäten, als innere Anteile zu erforschen und zu integrieren.

Dabei blüht eine ungeahnte Freiheit auf. Die Fixiertheit auf nur einen Typ löst sich. Uns erschließen sich essentielle Qualitäten des Seins wie Brillanz (1), Großherzigkeit (2), Effektivität (3), Freude (4), Frieden (5), Vertrauen (6), meditative Versunkenheit (7), Stärke (8) und allumfassendes Gewahrsein (9). Gestärkt durch diese Spielarten des Seins finden wir Zugang zu bedingungsloser Liebe und setzen uns ein für das Wohl der gesamten Menschheitsfamilie und aller Wesen.



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

Buchempfehlung: „Das spirituelle Enneagramm: Neun Pfade der Befreiung“ von Eli Jaxon-Bear



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 u. innerlich frei werden, Ken Wilber, O.W. Barth