



Abbildung: © bluedesign-stock.adobe.com

## ...und wie wir die verschiedenen Standpunkte besser verstehen und einordnen können

*Die Corona-Krise löst Ängste aus. Torsten Brügge erläutert, welche Arten von Befürchtungen und Reaktionen er wahrnimmt – und was für ein Potenzial im Erleben der Angst liegt. Mit Hilfe des „Integralen Modells“ nach Ken Wilber zeigt er, wie eine offene und friedvolle gesellschaftliche Debatte aussehen könnte.*

Von Torsten Brügge

**A**ngst ist eine natürliche Emotion. In der Konfrontation mit einer realen – oder einer imaginierten – Bedrohung stellt sie körperliche und psychische Energien zur Verfügung. Das ist ein gesunder Prozess. Angst ist zunächst eine auf Selbsterhaltung gerichtete Überlebensfunktion. Manchmal kann eine Angstreaktion allerdings in destruktive Mechanismen umkippen. Zum Beispiel in aggressive Abwehr,

wenn wir die Ursachen der Angst allein auf vermeintlich böse Andere projizieren, die wir dann glauben bekämpfen zu müssen. Oder wir gehen in Rückzug bis hin zur Handlungsunfähigkeit. Diese Reaktionsmuster können chronisch werden. Und sie alle schwächen unser Immunsystem und begrenzen unsere Kontaktfähigkeit, unsere Freiheit und Lebensqualität!

### **Das transzendente Potenzial der Angstbegegnung**

Im Erleben von Angst steckt aber auch ein spirituelles Potenzial. Angst ist eine Einladung zur Selbsterforschung: Was oder wer bin ich wirklich? Bin ich dieses Wesen, das Vergänglichkeit und Tod unterworfen ist? Oder gibt es eine tiefere Dimension, in der ich mich als unsterbliches Bewusstsein erfahren kann? So eine innere Befragung

beginnt mental. Aber sie geht über in ein lebendiges Erfahren, in ein Spüren und Wissen um die transzendente Dimension – mag auch die tiefste Erfahrung dessen immer unfassbar bleiben.

Ein weiterer Zugang zu spiritueller Freiheit liegt in der Bereitwilligkeit, die Angst direkt zu erfahren. Direkte Erfahrung bedeutet den vorläufigen Verzicht auf aktive Lösungsversuche – etwa durch Grübeln und Handeln (wie Klopapierkäufe in unbenötigten Mengen). Mit dem Mut, die Angst als pure Energie zu spüren, wird sie erfahrbar als flüchtiger und vergänglicher Inhalt des Bewusstseins. Dahinter wird der eigentliche Bewusstseinsraum spürbar, in dem Inhalte wie Angst und Sorgen einfach auftauchen und wieder verschwinden. Das Raumbewusstsein oder Urbewusstsein erweist sich als unangetastet von den Inhalten. Im Organismus schwingt diese Erfahrung als ein Gefühl tiefer Gelassenheit. Diese grundlegende Angstfreiheit verleugnet nicht die Ängste des begrenzten Ichs. Vielmehr integriert sie auftauchende Ängste, ohne sich in panischer Reaktion zu verlieren.

### **Corona-Ängste in viele Richtungen**

Bezogen auf Corona sehe ich zwei Varianten der Angst. Zum einen die Angst vor Krankheit und Tod (für sich selbst und andere). Zum anderen die Angst vor Ohnmacht durch Fremdbestimmung und Einschränkungen, die die materielle Existenz bedrohen.

Solche Ängste sind zunächst anerkenntniswerte Signalgeber. Sie lassen uns wach und achtsam werden. Sie dienen unserem Bedürfnis nach Schutz. Dabei

geht es nicht nur um den Schutz der Gesundheit und der Existenzgrundlagen, sondern auch um den Schutz vor dem Machtmissbrauch der Obrigkeit.

Beide Ängste können sich ins Paranoide steigern, wenn wir die Verletzlichkeit und Vergänglichkeit des Körpers um jeden Preis gegen Krankheit und Tod absichern wollen und dafür Freiheit und Beziehungen opfern bzw. wenn wir in staatlichen Maßnahmen grundsätzlich bössartige Intrigen mit dunklen Absichten wittern. Dann wird unsere Angst destruktiv.

Auf der anderen Seite ist unübersehbar, dass immer mehr Menschen das Erleben von Angst für ihre spirituelle Reifung nutzen. Sie achten die Angst als Warnsignal. Und zugleich nehmen sie sie als Einladung, tiefer zu tauchen: hinein in die transzendente Gelassenheit, die sogar den eigenen Tod und die Ohnmacht unseres kleinen Ichs annehmen kann. Von dort erwächst die größtmögliche Klarheit mit neuen Lösungen.

### **Neue Werte lösen alte ab**

Die erwähnte transzendente Gelassenheit wird im Integralen Modell nach Ken Wilber unter der Hauptkategorie „Dimension der Bewusstseinszustände“ dem „Zeugenbewusstsein“ und „non-dualen Einssein“ zugeschrieben (\*Wer sich für das Gesamtmodell Wilbers in dieser Hinsicht interessiert, findet dazu Genaueres in den Lesetipps). Wilbers Modell zeigt neben den Bewusstseinszuständen – die sich auf vorübergehende Seins-Erfahrungen verschiedener Tiefe beziehen (grobstofflich, feinstofflich, kausal-bezeugend, non-dual) – eine weitere Dimension der über-

dauernden Bewusstseinsentwicklung auf, nämlich die der Bewusstseinssebenen. Alle Bewusstseinszustände können spontan auf jeder Bewusstseinssebene erlebt werden. Sie werden allerdings entsprechend dem jeweiligen Verständnis der Bewusstseinssebene interpretiert.

Die Namen der Bewusstseinssebenen lauten: archaisch, magisch, mythisch, rational, pluralistisch und integral. Wir durchlaufen diese alle nach und nach als Einzelwesen. Sie gelten aber ebenso für die Entfaltung des kollektiven Bewusstseins der Gesellschaft an sich. 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. Wir können die einzelnen Ebenen nicht überspringen. Jeder von uns hat einen aktuellen Entwicklungsschwerpunkt. Zugleich können aber verschiedene Anteile unserer Psyche unterschiedlich weit entwickelt sein. Außerdem greifen wir in Stresssituationen manchmal auf Haltungen von Ebenen zurück, über die wir uns eigentlich schon hinausentwickelt haben. 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“, weil wir die verschiedenen Ebenen integriert haben.

## Ich, wir und die

Auf den unteren beiden Ebenen (archaisch und magisch) erleben wir einen Freiheitswillen, den die Entwicklungspsychologie als „egozentrisch“ bezeichnet. „Ich zuerst“ ist das natürliche Motto. Egozentrisch ist nicht abwertend gemeint. Wir können uns nur noch nicht in die Sicht anderer hineinversetzen. Unser Fühlen und Handeln ist impulsiv und auf Eigennutz gerichtet.

„Ich tue, was ich will, einfach weil ich es will. Abstand und Maske gelten für mich nicht!“ Wer dies so denkt ohne jegliche Einfühlung in eine Haltung, aus der man Schutzmaßnahmen als sinnvoll erachten kann, fühlt und handelt rein ich-bezogen. Eine weitere Aussage dieser Ebene: „Meine Gesundheit geht vor und muss um jeden Preis geschützt werden – egal was die Konsequenzen für wen auch immer sind.“

Erst auf der nächsten Ebene – der mythischen – lernen wir langsam, uns in die Sichtweisen anderer hineinzuversetzen. Zunächst beschränkt sich diese Kapazität aber auf unsere Familie oder Bezugsgruppe. Hier entsteht eine soziozentrische moralische Haltung. Sie wird uns mit überlieferten Normen vorgegeben, die wir ohne Hinterfragen übernehmen. Wir erkennen Sinn und Nützlichkeit von gesellschaftlichen Strukturen und Regeln an. Für den Zusammenhalt unserer Gruppe stellen wir eigene Bedürfnisse zurück oder schieben sie auf. „Erst helfe ich den anderen, dann wird mir geholfen.“ Diese Ebene entwickelte sich evolutionär aus der Notwendigkeit, in größeren Gruppen zusammenzuleben und dabei egozentrische Willkür in ordnende Bahnen zu lenken. Halten wir uns an die dort vorgegebenen Regeln, zählen wir zu „den Guten“. Wir genießen Anerkennung durch die Gemeinschaft. Alle, die vom Kurs der Gruppe oder der Gruppenführer abweichen, stempeln wir als „die Bösen“ ab. Das Denken auf dieser Ebene spaltet: „Wir und die!“, „Unsere Wahrheit; deren Lügen!“, „Wir die Gerechten; die sind Übeltäter!“ Im Extrem mündet das in Fundamentalismus und Glaubenskriege.

Wenn wir in Bezug auf die Corona-Thematiken blind den Autoritäten glauben,



Abb.: © rangizz/stock.adobe.com

### *Kollektive Herzöffnung:*

*Nur in der liebevollen Annahme von jeder Position kann Integration geschehen.*

ohne kritisch zu hinterfragen, dann denken und handeln wir von dieser Ebene aus. „Die staatlichen Organe und die „Corona-Warner“ machen alles richtig! Wir sollten vorbehaltlos tun, was sie sagen!“ Aber auch: „Die Wortführer der Maßnahmen-Kritiker und die Macher der sie unterstützenden alternativen Medien wissen, was wahr ist. Die anderen sind Mainstream und Lügenpresse!“ Beide Haltungen sind Ausdruck eines Lagerdenkens. Die Gegner unterstellen sich gegenseitig Böswilligkeit. Die Wertschätzung positiver Absichten oder wichtiger Wahrheiten auf beiden Seiten fallen dabei einer Schwarz-Weiß-Wahrnehmung zum Opfer.

Die Polarisierung wird durch zwei Effekte verschärft. Zum einen tendieren die Leitmedien in Sachen Corona zu einer dem Regierungskurs gegenüber unkritischen Haltung. Schlimmer noch: In Teilen berechnete kritische Stimmen werden – anstatt ihnen argumentativ zu begegnen – oft in einen Topf mit „Esoterikern, Rechtsradikalen und Verschwörungstheoretikern“ geworfen und verunglimpft. Das scheint sich zwar zum Glück langsam zu bessern, war aber zu lange zu deutlich so.

Zum anderen gehen „Corona-Kritiker“ mit Worten wie „Maske als Maulkorb“, „Gesundheitsdiktatur“, „Faschismus des Merkel-Regimes“ auch nicht zimperlich vor. Zusätzlich sorgen noch die sozialen Medien mit ihren Filterblasen dafür, uns in der einmal eingeschlagenen Richtung zu bestärken.

### **Rationaler Machbarkeitswahn**

Die nächsthöhere Ebene nennt das integrale Modell „rational/aufgeklärt“. Der Schlüssel ist kritisches Denken. „Sapere aude“ – traue dich, deinen Verstand zu benutzen – ist der Leitspruch der Aufklärung. Dies stellt einen großen Entwicklungssprung in der menschlichen Evolution dar. Wir hinterfragen angenommene Glaubensmuster. Kraft des rationalen Geistes wagen wir, Grundannahmen unserer Gruppe abzuweisen. In der individuellen Entwicklung werden Kinder erst auf dieser Stufe überhaupt fähig, Sichtweisen anderer nachzuvollziehen. Wir plädieren für individuelle Entfaltung, fordern Gleichberechtigung, Demokratie und Glaubensfreiheit. Auch technisch-wissenschaftlicher Fortschritt ist die Frucht der Ratio. Erfindungsreichtum schafft Wohlstand.

Doch es gibt auch hier Schattenseiten: Die Überaktivität des Denkens trennt vom Fühlen ab. Wir werden Kopfmenschen. Kollektiv verfassen wir uns in dem, was Wilber „Flachland der Wissenschaftsgläubigkeit“ nennt: Moderne Wissenschaft konzentriert sich einseitig auf äußerlich Messbares. Innerliche Welten des subjektiven Erlebens werden vernachlässigt. Sinnstiftende Innerlichkeit und Spiritualität gehen verloren. Außerdem entwickelt sich ein Expertentum mit Tunnelblick. Teilbereiche der Wirklichkeit werden bis ins Kleinste erforscht. Doch die Vernetzungen zu anderen Wissenszweigen bleibt oft aus. Eine umfassende Gesamtschau auf den Kosmos einschließlich seiner äußeren, inneren, individuellen und kollektiven Aspekte fehlt.

Moderner Fortschritt verlockt uns auch zu einem Machbarkeitswahn: „Mit Verstandeswissen können wir alles erklären und haben es im Griff!“ Durch übersteigerte Rationalisierung wehren wir unsere Angst vor Vergänglichkeit und Tod ab.

In der Corona-Krise sollten wir natürlich die Fähigkeiten der Ratio auf jeden Fall nutzen! Durch wissenschaftliche Studien verschaffen wir uns – so weit das möglich ist – objektivierbare Erkenntnisse. Wir tauschen Argumente aus. Wir entwerfen Zukunftsszenarien von Gefahren. Daraus leiten wir Schutzmaßnahmen ab. Das ist vernünftig. Es rettet Menschenleben. Doch Kritik an den blinden Flecken, die auch diese Ebene hat, muss erlaubt und die Bereitschaft zur Auseinandersetzung da sein.

### Wissenschaftskritik von oben

Auf der nächsthöheren „pluralistischen Ebene“ versuchen wir, die misslichen Auswirkungen des Rationalen aufzuheben. Hier spüren wir die Kälte und Entfremdung der verkopften Orientierung. Wir warnen vor den Ausuferungen des Fortschritts. Die Ausbeutung von Mensch und Natur durch den Raubtierkapitalismus bereitet uns Sorge. Wir üben Toleranz gegenüber allen Meinungen. Ein Zitat Voltaires verdeutlicht das: „Ich mag verdammen, was du sagst, aber ich werde mein Leben dafür einsetzen, dass du es sagen darfst.“ Menschenwürde und Minderheitenschutz sind uns wichtig. Von dieser Ebene aus reagieren wir sensitiv auf alles, was diese Werte gefährdet – gerade in Corona-Zeiten: „Einseitige Wissenschaft könnte uns in die Irre führen. Alle Stimmen sollten zu Wort kommen. Grundrechte dürfen nicht unverhältnismäßig eingeschränkt werden.“ Auf dieser Ebene misstrauen wir allen Hierarchien. Moderne Demokratien sind aber oft durch eine rationale Führung in Kombination mit (mythischen) Ordnungssystemen wie Rechtsstaat und staatlichem Gewaltmonopol gekennzeichnet. Das ist sinnvoll. So dämmt die Gesellschaft egozentrische Gewalt der ersten Ebenen ein. Bei einem pluralistischen Geist ruft dies allerdings Argwohn hervor. Er kritisiert zum Beispiel auch die einseitige Ausrichtung der Schulmedizin: „Wäre nicht Immunstärkung durch gesundheitsorientierte Vorsorge besser als nur der Kampf gegen Ansteckung?“, „Drohen

womöglich staatlicher Impfung und ein Verbot alternativer Heilmethoden?“ Wissenschaftskritik „von oben“ – von der pluralistischen auf die rationale Ebene – ist berechtigt. Sie ist jedoch abzugrenzen von einer „Wissenschaftskritik von unten“. Hier beharrt die mythische Sichtweise auf der einfältigen Ausblendung wissenschaftlicher Errungenschaften. So werden zum Beispiel die Segnungen moderner Medizin der letzten 200 Jahre übersehen: längere Lebenserwartung, wirksamere Hygiene, rettende Antibiotika, erfolgreicher Kampf gegen Infektionskrankheiten, chirurgische Meisterleistungen – und vieles mehr – werden einfach gelegnet.

### Verschiedene Reifungsgrade

Aber die pluralistische Haltung, mit allen „auf Augenhöhe“ sein zu wollen, schafft auch Verwirrung. Dieses Dogma übersieht die Unterschiede des Reifungsgrades der verschiedenen Bewusstseinsebenen. Um es deutlich zu sagen: Pluralistisches Bewusstsein ist reifer als rationales, das seinerseits reifer ist als mythisches, das wiederum reifer ist als magisch/archaisches. Da pluralistisches Bewusstsein diese Unterschiede aber nicht sieht, wird es in sich widersprüchlich und schwammig. Es toleriert – indirekt – egozentrischen Eigenwillen (archaisch/magisch) und den soziozentrischen gruppenbezogenen Dogmatismus (mythisch) als gleichwertig. Gut gemeinte pluralistische Bewegungen verschwimmen deshalb leicht zu einer merkwürdigen Melange: Viele aufrichtig für ein universelles Gemeinwohl en-



*Frieden und Stille sind ansteckend  
- auch online!*

Interaktive Webangebote mit Padma & Torsten:

SATSANG

SUPERVISIONS-GRUPPEN

AUSBILDUNGSKURSE IN INTEGRALER TIEFENSPIRITUALITÄT

[www.inmeditas.com](http://www.inmeditas.com)

SOMMER-STILLE-RETREAT auf der Nordseeinsel Amrum (PRÄSENZ-SEMINAR) JULI/AUGUST 2021

[www.inmeditas.com/amrum-retreat/](http://www.inmeditas.com/amrum-retreat/)





Bewusstseins Ebenen des Integralen Modells nach Ken Wilber						
Zusammenstellung von Torsten Brügge						
am besten von unten nach oben zu lesen, entsprechend der Reihenfolge der Entwicklung						
Ebenen	Lebensstadium	Gefühls-welt	Bedürfnisse	Denken	Werte	
<b>3. Rang</b> weiteres Entwicklungspotential für immer noch mehr Weitsicht und allumfassende Liebe. Offenheit für ungeahnte weitere Entfaltungsmöglichkeiten...						
2. Rang	<b>integral-weitsichtig</b>	weise*r Erwachsene*r	freies & tiefes Fühlen von Freude & Schmerz, Schattenintegration	umfassender Frieden, Einbeziehung evolutionärer Holarchien aller Ebenen	systemisch, sowohl-als-auch, paradox, alle Ebenen überblickend & einordnend	transzendente Spiritualität, Transformation UND Integration, Mitgefühl für alle Wesen
	<b>pluralistisch-sensitiv</b>	gereifte*r Erwachsene*r	mitfühlende Verbindung, Reintegration von Körper & Gefühlen, Weltschmerz	gemeinschaftlicher Konsens, Kommunikation auf Augenhöhe, Mitgefühl für sich und andere	kontextuell, multiperspektivisch, konstruktivistisch, ganzheitlich, antihierarchisch	geschlechtliche Gleichberechtigung, Ökologie, Toleranz, Vielfältigkeit, Minderheitenschutz
1. Rang	<b>rational-aufgeklärt</b>	Jugendliche*r/ junge*r Erwachsene*r	Rationalisierung, teilweise Entfremdung vom Spüren & Fühlen	Befreiung aus Anpassung, individuelle, ehrgeizige Selbstverwirklichung	kritisch analytische Vernunft, auf äusserlich Messbares und Wissenschaft fokussiert	Eigenverantwortung, universelle Werte & Menschenrechte
	<b>mythisch-angepasst</b>	Kind	regulierte Gefühle wie Scham, Schuld, Reue	Zugehörigkeit, Anerkennung durch Gruppe, Struktur	Regeln und Rollenbilder, Über-Ich als Kontrollinstanz	Gruppenzusammenhalt, moralisch: gut vs. schlecht
	<b>magisch-impulsiv</b>	Kleinkind	unmittelbare Basisemotionen: Wut, Angst, Traurigkeit	Gefühle zulassen, direkte Wunscherfüllung, Stärke erproben	magisches Denken: Subjekt/Objekt-Trennung noch unklar	Entwicklung von Eigenwille, egozentrische Macht, Heldenfiguren
	<b>archaisch-eingebettet</b>	vorgeburtlich & Säugling	ozeanisches Einssein, existentielle Bedürftigkeit	Nahrung, Wärme, Schutz, Gehaltenwerden	sinnlich instinktive Wahrnehmungsmuster	Naturverschmelzung, archaische Ursprünglichkeit

energie. Sie macht uns wach für neue Entdeckungen. Zugleich machen wir uns vertraut mit der offenen Geisteshaltung stiller Bewusstheit. Erst mit diesen Qualitäten bleiben wir geistig wendig. Sie ermöglichen uns, frisch auf dem Weg von noch nicht dagewesenen Betrachtungsweisen zu gehen.

## Die Bösen da oben

Auch hinter der Empörung über Ungerechtigkeiten in der Welt stecken oft Schattenthemen. Zum Beispiel selbst erlittene oder mitempfundene Enttäuschungen oder Ohnmachtserfahrungen. Oft verschließen wir uns davor, dieses Weh wirklich zu fühlen. Stattdessen schimpfen wir nur noch auf „die Bösen da oben“. Doch wir können unser Herz auch für das Brennen des emotionalen Schmerzes – sei es Verzweiflung, Frustration, Verletzlichkeit oder anderen Kummer – öffnen. Darunter offenbart sich eine tiefere Schicht von Liebe. Denn die ist ja überhaupt der Grund dafür, dass wir die Verletzung (mit)fühlen mit dem, der da ungerecht behandelt wurde. Das schließt keineswegs aus, dass wir auch mal „heiligen Zorn“ zeigen und manchmal danach handeln. Doch er ruht in einer Grundhaltung wohlwollenden Friedens.

gagierte Menschen laufen auf Demos Seite an Seite mit Leuten, die narzisstische oder fundamentalistische Züge zeigen – oder zumindest unter Stress darauf zurückfallen. Das stellt wiederum ein gefundenes Fressen für „die Rationalen“ dar: Mit Sprüchen wie „Alles nur verwirrte Covidioten!“ machen sie pluralistische Kritik komplett mundtot.

## Corona-Kritiker anhören

Ich stimme mit dem Experten für das Integrale Modell, W.-M. Weinreich, (\*Hinweis auf einen Text von ihm in den Lesetipps) überein: Er meint, dass viele führende Köpfe der „Corona-Skeptiker“ durchaus pluralistisch zu verorten seien – manche sogar in Ansätzen auch schon auf der integralen Ebene, die noch über die vorige hinausgeht und sogar als erste alle vorigen wertschätzend integriert (siehe dazu weiter unten). Allerdings

gilt dies nicht für alle Kritiker der Corona-Politik. Manche plappern eher nach, zu welcher alternativen „Wahrheit“ sie angeblich „erwacht“ sind.

Hinzu kommt: Corona-Debatten sind meist durch gegenseitige verbale Abwertungsspiralen emotional aufgeladen. Argumentativer Austausch geht oft in harte Angriffe bis hin zu persönlichen Kränkungen über. Denn mit den ausgelösten Emotionen gehen wir leider selten achtsam um. Das aber wäre erforderlich für eine heilsame Schattenintegration. So neigen wir zum Beispiel dazu, unsere Angst vor Unsicherheit zu überspringen, indem wir uns an vermeintlich sichere Wahrheiten klammern. Doch wenn wir es wagen, immer wieder auch Nicht-Wissen zuzulassen und die Furcht direkt zu erleben, kann sich etwas Erstaunliches zeigen: Wir erfahren die Energie der Angst als pure Lebens-

Ohne solche Bereitwilligkeit zur Schattenintegration greift unser Geist auf spaltende Abwehrmechanismen der mythischen oder magisch/archaischen Ebenen zurück. Dann setzen wir bei Verunsicherung schnell zu unsachlichem Gegenangriff an. Ausgelöste Wut verleitet uns zu Hasskommentaren. Kränkungen der eigenen Person beantworten wir jäh, indem wir uns verächtlich über das Gegenüber auslassen. Dies scheint mir sowohl bei „Corona-Warnern“ als auch „Corona-Skeptikern“ zu geschehen. Das Ergebnis: Verhärtete Fronten, die es immer schwerer machen, einander zuzuhören und gemeinsam akzeptable Lösungen zu finden.

## Ganzheit erkennen – friedlich bleiben

Das Integrale Modell rechnet die bisher beschriebenen Ebenen archaisch, magisch, mythisch, rational, pluralis-

tisch dem 1. Rang zu (siehe Grafik). 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 sind noch gar nicht nachvollziehbar, wirken bedrohlich oder werden als Spinnerei abgetan. Ein aufgeklärter, rational verankerter Atheist zum Beispiel empfindet Abneigung gegenüber traditionellen Glaubenssystemen. 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 rücksichtslose Ich-Bezogenheit verachten. Andererseits wird er rationale Kritik an seinen wortwörtlich gedeuteten Mythen strikt verweigern.

Erst auf dem 2. Rang – und hierzu gehört die oben angedeutete integrale Ebene – 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, wie sie als konzentrisch sich erweiternde Kreise auseinander hervorgehen. Jeder größere Kreis schließt den vorherigen ein und erweitert ihn.

Uns wird klar: Alles hat seinen Platz im großen Gefüge des Seins! Wir staunen über die Vielfältigkeit. 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 hinauszugehen.

Durch das Erscheinen erweiterter Ebenen heilt er die Wunden der Begrenzung der vorigen und führt uns zur Erfahrung einer immer umfassenderen Ganzheit. Diese bezieht körperliche, seelische und soziale Aspekte ein. Mit ihr umarmen wir alle Bewusstseinszustände, Bewusstseinssebenen und Schattenthemen und integrieren sie. Auf der Basis solch integraler Ganzheit können wir uns über unterschiedliche Standpunkte austauschen, ohne uns gegenseitig abwertend als „rücksichtsloser Covidiot“, „verrückter Verschwörungstheoretiker“ oder „staatstreues Schlafschaf“ zu attackieren. Wir bleiben nicht nur gesund. Wir bleiben auch friedlich.

### Wege in ein integrales Bewusstsein

Was können wir tun, um uns in der Dimension der Bewusstseinssebenen in Richtung integraler Erkenntnis zu entwickeln? Zum einen geschieht dies von selber. Das Leben lehrt uns hier. Halten wir an den Werten einer „alten Ebene“ zu lange fest, fühlt es sich irgendwann eng und unbefriedigend an. Wir werden neugierig darauf, unseren Horizont und unsere Fähigkeiten im Fühlen und Denken zu erweitern. Die „neue Ebene“ will sich in uns entfalten und erfahren werden. Das braucht aber Zeit. Denn überspringen können wir die einzelnen Ebenen nicht. Wir durchlaufen sie nach und nach alle. Im Durchschnitt veranschlagt das Integrale Modell pro Ebene zirka fünf Jahre.

Zum anderen können zwei Dinge – so Wilber – diesen Vorgang beschleunigen: Meditation und emotionale Achtsamkeit. In der Meditation geschieht Hingabe an das Nicht-Wissen. Der Geist sinkt in Stille. Das begriffliche Denken kommt zur Ruhe. Wir lassen eingefahrene Denkmuster los. Wir erfahren uns als pure Bewusstheit. Wird unser Geist wieder aktiv, kann er mit ganz neuen Augen auf die Welt sehen.

Den achtsamen Umgang mit unseren Emotionen entdecken wir durch Therapie oder ähnliche Heilungswege. Eine liebevolle Grundhaltung befähigt uns,

die Bedürfnisse und Gefühlswelten jeder der bisher durchlaufenen Ebenen zu achten. Wir integrieren abgespaltene Anteile unserer Psyche. Wir laden unsere „Kellerkinder“ wie Angst, Trauer, Wut und Trauma ein. Sie dürfen ans Licht kommen und Heilung erfahren.

Dann nutzen wir sogar eine Krise als Entwicklungskatalysator. Sie fordert uns heraus, uns tiefer in transzendenter Gelassenheit zu gründen. Sie ermutigt, uns selbst und andere mit noch mehr Herzensweite zu umfassen. Sie bietet die Chance – ja sie zwingt uns –, uns eine integrale Weitsicht zu erschließen. Damit erst eröffnen sich Lösungen, die das gesamte Spektrum von Potentialen und Werten aller Ebenen und Zustände heilsam einbeziehen. ☺

\*Lesetipps auf:

<https://www.inmeditas.com/lesetipps1120/>



**Torsten Brügge** ist seit Ende der Neunziger als Lehrer und Begleiter für spirituelle Selbsterforschung aktiv. Er verbindet dabei nonduale Erkenntniswege aus der Tradition seiner Lehrer Sri Ramana Maharshi, Poonjaji und Gangaji mit Elementen aus transpersonaler Psychologie, Enneagramm und Hypnotherapie. In Hamburg führt er mit seiner Partnerin Padma Wolff das INMEDITAS Institut für Integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung, in dem die beiden Kurse zu Integraler Tiefenspiritualität und eine Ausbildung zum/zur psychologisch-spirituellen Begleiter\*in anbieten ([www.inmeditas.com](http://www.inmeditas.com)). 2012 erschien sein Buch „Besser als Glück – Wege zu einem erfüllten Leben“ im Verlag der Ideen.

**Info und Kontakt unter:**

Tel.: 040-5577 5577  
oder [info@inmeditas.com](mailto:info@inmeditas.com)  
[www.integraler-satsang.com](http://www.integraler-satsang.com)