

## Einführung in den integralen Ansatz (Langversion)

*„Erwärme dein Eigenleben bis über den Gefrierpunkt – und tu, was du willst. Wenn die Seele taut, wer wollte zweifeln an Ihrer Neigung mit anderen zu feiern und zu arbeiten“.*

Peter Sloterdijk

## Einführung in den integralen Ansatz

Immer mehr Menschen interessieren und orientieren sich an einem verbindenden, umfassenden und integralen Denken, das große Traditionen würdigt, persönliche Erfahrungen ernst nimmt, und weite Teile des wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Lebens versucht miteinander zu verknüpfen.

### Definition des Integralen

Unter dem Begriff „Integral“ kann vieles verstanden und bestimmt werden. Nach der Definition des Philosophen Ken Wilber bedeutet dieser Begriff, dass ein vollständiges Bild der Realität beschrieben wird.

Er unternimmt den Versuch, eine präzise Landkarte der Wirklichkeit zu zeichnen, und die Ergebnisse aus den relevanten Erkenntnisbereichen zu berücksichtigen.

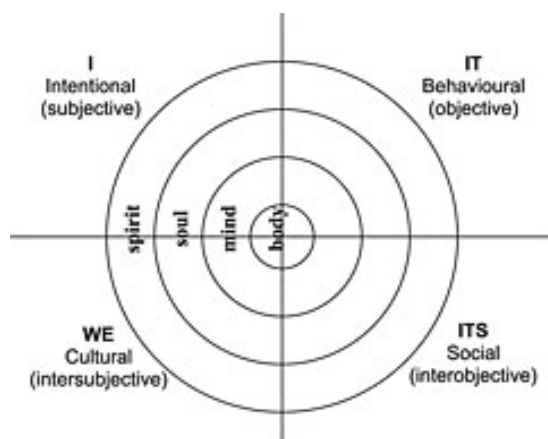
Dabei geht er davon aus, dass die Wirklichkeit einen absoluten (nicht wandelbaren) und einen relativen (wandelbaren) Aspekt besitzt.

### Die Kernidee

Äußere Entwicklungsformen können objektiv und empirisch messbar sein. Wilber macht jedoch deutlich, dass diese Form von Erkenntnis nicht alles abdecken kann. Ihm zufolge muss jegliche umfassende Entwicklung auch eine innere, eine subjektive und interpretierende Dimension haben, die auf der Grundlage des Bewusstseins und der Introspektion beruht. Darüber hinaus findet innere und äußere Entwicklung, wie Wilber erkannt hat, nicht nur individuell, sondern auch in einem sozialen, kulturellen und gesellschaftlichen Kontext statt.

Das Erklärungsmodell nach Ken Wilber

Vier reale und grundsätzliche Seinsdimensionen, symbolisiert durch vier Quadranten.



Source: Adapted from Wilber (2001)

INNEN linksseitige Wege		rechtsseitige Wege AUSSEN	
INDIVIDUELL	SUBJEKTIV	OBJEKTIV	
	Wahrhaftigkeit	Wahrheit	
	Aufrichtigkeit	Entsprechung	
	Integrität	Repräsentation	
	Vertrauenswürdigkeit	propositional	
	ICH	ES	
KOLLEKTIV	WIR	SIE	
	Gerechtigkeit	Funktionelles Passen	
	kulturelles Passen	Gewebe der Systemtheorie	
	gegenseitiges Verständnis	Strukturell/Funktionalismus	
	Richtigkeit	Gitter sozialer Systeme	
	INTERSUBJEKTIV	INTEROBJEKTIV	

Das heißt, „Integral“ kann definiert werden als die Erfassung und Durchdringung aller Quadranten, aller Ebenen, aller Linien, Zustände und Typen.  
(kurz: all quadrants, all levels, kürzer: AQAL-Integral).

Anders ausgedrückt:

Jedem Menschen stehen in der Alltagsbewältigung mehrere Perspektiven zur Verfügung.

So besteht die Möglichkeit, aus einer subjektiven Ich-Perspektive, aus einer objektiveren Es-Perspektive, oder auch der intersubjektiven Wir-Perspektive auf eine Fragestellung oder ein Ereignis der Wirklichkeit zu schauen.

### **Ein reicher und voller Bogen**

Ein Nachdenken über Bewusstseinsentwicklung in Wellen und Linien und das Einüben der oben genannten Perspektiven kann bei der Lösung der Fragestellung als hilfreich empfunden werden.

In dieser Freiheit der Wahl ist es möglich, der Lebensdynamik angemessen, und jeweils abhängig von der bestimmten Situation, verantwortlich zu denken und zu handeln.

Hieraus ergeben sich die Voraussetzungen, alle Seinsebenen zu erfassen, und die Idee des integralen Ansatzes in seiner Komplexität leben zu können.

Man kann sein Leben als etwas ganz Natürliches und Organisches mit vielen gegenseitigen Impulsen und Interaktionen wahrnehmen.

Es kann sich ein reicher und voller Bogen spannen von kulturellen Aktivitäten (Kino, Filme, Ausstellungen), politischem Engagement, Zeiten der spirituellen Praxis und Raum für Begegnungen und gemeinsamen Festen.

### **Europäische Quellen des integralen Ansatzes**

In diesem integralen Ansatz einer traditionsübergreifenden und globalen Spiritualität, der nicht hinter die Klarheit des rationalen Bewusstseins zurückfallen will, sind zwei Punkte wesentlich:

1. Die Ausrichtung auf die Quelle des Lebens und
2. Die Evolution des Bewusstseins.

Gelingt es diesem schulübergreifenden Ansatz, die Erfahrungen unterschiedlicher existenzieller Wege zu verdichten und einen echten integralen Weg zu entwickeln, wäre ein Anfang gemacht, hin zu einem größeren Verständnis der Wirklichkeit.

Welchen Beitrag kann dabei die ca. 300 Jahre alte Geschichte der Idee einer Evolution des Bewusstseins in der europäischen Tradition für eine moderne, integrale Spiritualität auf der Grundlage eines kritisch aufgeklärten Nachdenkens leisten?

Namen wie Leibniz, Schelling, Hegel, Bergson, Teilhard de Chardin bis hin zu Jean Gebser, stehen für eine europäische Tradition der Weisheit, die mehr anbietet als konservativ-mythische Gottesbilder oder eine märchenhaft anmutende Schwärmerei. Diesen Menschheitsschatz wollen wir in Verbindung bringen mit einer integralen

Erkenntnistheorie, einer zeitgemäßen evolutionären Spiritualität, um Antwortbausteine für persönliche und gesellschaftliche Fragestellungen von heute zu finden.

### **Antwortbausteine für Fragestellungen von heute**

Der Zen-Meister Willigis Jäger spricht von der Notwendigkeit, den heutigen Menschen befriedigende und glaubwürdige Antworten zu geben.

Eckhard Tolle, Autor von „Jetzt, die Kraft der Gegenwart“ formuliert es sinngemäß so: Wir befinden uns unter evolutionärer Spannung, die bisherigen (alten)

Einstellungen, Verhaltensmuster und Denkweisen reichen heute nicht mehr aus, das Neue zeichnet sich erst allmählich und skizzenhaft ab. Die bisherigen Strukturen haben uns dahin geführt, wo wir heute stehen, nämlich bei Beschleunigung, Unübersichtlichkeit, Entfremdung der Welt und einer Entsolidarisierung.

### **Warum ein integraler Übungsweg?**

Der integrale Übungsweg versucht, eine egozentrische Haltung einzunehmen, sie zu transformieren in eine ethnozentrische Wahrnehmung, um zu einer global-zentrierten Perspektive zu gelangen.

Echte Transformation und damit integrale Entwicklung bedeutet also, dass sich ein gesundes, reifes und starkes Ich herausgebildet hat, das über das Personale hinausweist, hin zu umfangreicheren kulturellen- und gesellschaftlichen Ebenen und Prozessen.

Im historisch-sozialen Prozeß der Herausbildung einer Weltgesellschaft und einer globalen Kultur nehmen in ihr einerseits die Wahlmöglichkeiten zu, und andererseits erhöhen sich die Anforderungen und Risiken.

Mit ihnen muss verantwortlich umgegangen werden.

Prof. Dr. Hans-Otto Mühleisen von der Universität Augsburg versucht in seiner Arbeit eine Systematik der Verantwortlichkeit und politischen Weisheit zu entwickeln.

Sie besteht im Wesentlichen in der Entwicklung eines Gesamtverständnisses für die Wirklichkeit, einer kritischen Aufgeklärtheit und einer subjektiv-objektiven Anschauung. Dieses Gesamtverständnis macht einen Schritt hin zu einer reifen, progressiven und postkonventionellen Spiritualität.

Diese postkonventionelle Spiritualität stützt sich auf die Pfeiler von tiefem Erkennen (Weisheit) und Mitgefühl (Liebe).

Nach Diane Hamilton, einer Zen-Meisterin und integralen Theoretikerin, trifft integrale Spiritualität ihren Kern, wenn dieser Weg in seinen vielfältigen Dimensionen praktiziert und gelebt wird. Eine Verankerung und Zentrierung im Brustraum, im Herzensverstand und in den tieferen Schichten des Seins, ist die Perspektive.

Ein klarer Geist und ein offenes Herz sind das Ziel.

## **Würdigung von Traditionslinien und Kontexten**

*„Es gibt so viele Identitäten wie es Menschen gibt“, Judith Butler*

Der integrale Ansatz ist eine ernsthafte Möglichkeit, Theorie und Praxis als eine Einheit zu verstehen. Dieser Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch die Seminare.

Diesen Ansatz anzuwenden, und in den gesellschaftlichen Bereich zu übertragen, ist anspruchsvoll und komplex, und es bedarf eines sensiblen und zugleich mutigen Vorgehens.

Es ist von großer Bedeutung, hilfreiche Werkzeuge aus verschiedenen Ansätzen zu nutzen und miteinander zu kombinieren, ohne deren Essenz zu verwässern.

Um der Gefahr der Beliebigkeit zu begegnen ist es wichtig, sehr genau Traditionslinien und Kontexte zu kennen, ernst zu nehmen und zu würdigen.

Anders ausgedrückt:

Kontemplation bleibt Kontemplation.

Yoga bleibt Yoga.

Zen bleibt Zen.

Diese Übungswege werden allerdings erweitert um eine integrale Sichtweise. Die integralen Landkarten können einen hilfreichen Orientierungsrahmen bieten.

Nach Michael Habecker, einem profunden Kenner Ken Wilbers, kann man Kontemplation, Yoga und Zen dann als integral informiert bezeichnen, wenn man sich auf die Vielfalt der Seinsdimensionen, symbolisiert durch die vier Quadranten bezieht.

Der Integrale Ansatz ist ein spannender Versuch, die Übung in der Stille, der zeitlosen Praxis der Meditation,

zu kombinieren mit z.B. postmodernen Ansätzen und Methoden wie der Dekonstruktion in den Ausführungen von PhilosophInnen wie:

Judith Butler, Jacques Derrida und Gilles Deleuze.

Dekonstruktion verstanden als ein Vorgehen des Freilegens, durchaus ähnlich wie bei einem Meditationsprozess. Einem Freilegen, einer neuen Betrachtung meiner Potenziale und meiner Schattenseiten aus einer ethischen Haltung heraus.

### **Für die Verknüpfung sind folgende Fragen wichtig:**

Was ist die Essenz der verschiedenen spirituellen Wege?

Was ist unbedingt zu bewahren, um die Essenz der jeweiligen Tradition zu erhalten, was ist durch angemessene neue Erkenntnisse zu ersetzen?

Wie können Ost und West voneinander lernen, jenseits von romantischen und vereinfachenden Vorstellungen?

Wie können wir Ruhe und Stille in einer sich ständig beschleunigenden Welt finden?

Wie kann eine Spiritualität aussehen, die für uns Menschen von heute und morgen Übungswege und Orientierungen aufzeigt, die sich als tragend erweisen?

Was ist wirkliche Transformation - individuelle und gesellschaftliche?

### **Integrale Praxis**

Beim integralen Ansatz geht es nicht darum, sich etwas anzutrainieren oder Selbstoptimierungsphantasien zu erliegen, sondern vielmehr um die Entdeckung des Potenzials der Erfahrungsbereiche, die bereits in uns angelegt sind und darum Möglichkeiten zu erkunden, diese zum Ausdruck zu bringen.

In unserem Alltag nehmen häufig Gedanken den ganzen Raum ein. Unser Körper und unsere Gefühle finden keine Beachtung. Hier kann die integrale Übung direkt einsetzen und beginnen, über den Atem unseren Körper mit unserem Geist zu verbinden.

### **Die zentrale Idee**

Durch die Integration einer physischen, emotionalen, intellektuellen, kreativen, sozialen und spirituellen Praxis können wir gleichzeitig die Entwicklung in den vielfältigen Dimensionen des Lebens fördern.

So können wir zum Beispiel versuchen, Schritt für Schritt unsere soziale Intelligenz zu entfalten,

vollständiger und tiefer unsere Beziehungen zu verstehen, und mit mehr Kompetenz zu kommunizieren.

Willigis Jäger versucht dies mit folgendem Bild deutlich zu machen:

Es ist wie mit dem Erlernen des Klavier Spielens. Sehr häufig spielen wir nur mit den gleichen Tasten den gleichen Akkord, anstatt die anderen Tasten, die ja immer schon da sind, zu entdecken und miteinander zu kombinieren und das Klavier als Ganzes zum Erklingen zu bringen.

Beim integralen Weg gilt es in besonderer Weise darauf zu achten, dass die persönliche Praxis fruchtbringend ist.

Der integrale Ansatz ist ein Weg der Ausgewogenheit, bei dem es manchmal angemessen ist, sich auf den Weg zu machen, aktiv zu werden. Genau so wichtig kann es sein, sich Raum und Zeit einzuräumen, einfach nur da zu sein, „nichts zu tun“, nur nach innen zu schauen und zu lauschen.

Der integrale Übungsweg muss sich der Überprüfbarkeit im Alltag stellen, und nach seiner gesellschaftlichen Relevanz fragen.

Er darf nicht beliebig werden. Die Praxis benötigt klare Ausrichtung, Kontinuität und Verbindlichkeit.

### **Erfahrung und Wandlung**

Es scheint offensichtlich zu sein, dass Veränderungen bei jedem Einzelnen beginnen, dass sich diese Impulse langsam im persönlichen Umfeld festigen und sich über die jeweiligen kulturellen Kontexte ausweiten und schließlich im gesellschaftlichen Feld und seinen Institutionen immer mehr verankern werden

können. Bildhaft gesprochen vielleicht wie eine Zelle, die sich am Gesamtorganismus orientiert und zum Wohle des Ganzen agiert.

Anders ausgedrückt: Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga können helfen, uns zu einer reifen und starken Persönlichkeit zu entwickeln und unser Potential zu einem selbstbewussten Menschsein zu entfalten, das eine Charakter- bzw. Seelenstärke kennzeichnet, die den vielfältigen Anforderungen gewachsen ist.

In einem Netz von vielen, reifen Persönlichkeiten, die immer mehr den Blick aufs Ganze richten.

Oder wie es der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh zum Ausdruck bringt: Meditation nicht als Weltflucht, sondern vielmehr als Voraussetzung bzw. Vorbereitung, um verantwortlich in die Gesellschaft zu gehen.

### **Entwicklungsmöglichkeiten auf dem integralen Weg**

Es kann sich ein Weg entwickeln hin zu einem guten, beseelten und sinnvollen Leben, ausgestattet mit einem Sinn für Humor.

Willigis Jäger versteht integrale Spiritualität mit seiner klaren Ausrichtung auf die unendliche Stille als Lebensquelle und die Evolution des Bewusstseins, als einen perspektivenreichen Ansatz für eine menschliche und gesellschaftliche Erneuerung. Als einen Weg, tiefere Schichten des Menschseins ins Leben, auf den „Marktplatz“ zu bringen.

Der evolutionäre Prozess auch verstanden als ein kreativer Vorgang, der aufbaut auf den geerbten Gewohnheiten und etwas völlig Neues, bisher noch nie Dagewesenes schafft.

Neben dieser klaren Ausrichtung und Perspektive auf die Quelle und die Evolution des Bewusstseins existiert kein ideologisch festgelegtes Menschenbild. Vielmehr kann eine Vielzahl von Vorstellungen über den Menschen in Kommunikation miteinander stehen.

Ist es denkbar, wie der bekannte Neurobiologe und Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther meint, dass wir die Möglichkeit finden, eine Evolution von der Angst hin zu einer Disposition des Vertrauens in Gang zu setzen?

Vielleicht kann sich bei dieser Perspektive, die die reichen und vielfältigen Dimensionen des Seins anerkennt und würdigen möchte, eine Atmosphäre, eine Kultur und eine Lebenskunst entwickeln, die geprägt ist von Werten wie: gemeinschaftlichem Miteinander, dass auf Freundschaft aufbaut, in der Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung Ausgangspunkte sind für einen anderen Umgang mit der Welt.

Ein Gefühl der Bereitschaft kann sich ausbreiten, sich auf den Augenblick einzulassen, und sich den jeweiligen Gegebenheiten und Menschen zu öffnen. Allmählich kann sich ein Lebensgefühl einstellen, das geprägt ist von Weltoffenheit und Wohlgesonnenheit. Eines Gefühls, das im Ergebnis, auf der Basis einer lokalen Verbundenheit, immer selbstverständlicher zu einem global ausgerichteten Alltag führt, dass von Verantwortung geprägt ist.