

Helmut Lasarczyk

Bewusstseinsprung

Wie ein integral geprägter Blick auf die Welt unser  
Leben verändert

Eine Einführung

Dieser Text ist ein im Entstehen begriffenes Buch.  
Konstruktive Anregungen werden dankbar  
angenommen und tragen dazu bei, dass das Werk  
ausgereifter ist, wenn es erscheint.

Aktueller Stand: 12.11.2020

Kontakt: mail (at) lasarczyk.de

A Leap of Consciousness.

How an Integrally Informed View of the World  
Changes Our Lives.

An Introduction – German

# Inhalt

Einleitung

Was ist „integral“?

Was sich ändert ...

... im eigenen Alltag

... in Partnerschaft und Kindererziehung

... in Arbeit und Wirtschaft

... in der Politik

... in Religion und Spiritualität

... im Umgang mit der Natur

... in der Ernährung

... in Forschung und Medizin

Ausblick

Quellenverzeichnis

Personen- und Sachverzeichnis

## Klappentext/Buchrückseite

Die Post-Postmoderne ist angebrochen. Sie ist integral, denn sie integriert viele Sichtweisen, ist umfassend und ganzheitlich. Vorbei sind die Tage des Schwarz-Weiß-Denkens, des Schubladendenkens, der Freund-Feind-Schemata. An deren Stelle tritt die Erkenntnis, dass niemand immer unrecht haben kann. Jeder hat eine Wahrheit, die Anerkennung verdient. Keine Wahrheit ist absolut.

Die integrale Sichtweise kommt einem Entwicklungssprung des Bewusstseins gleich, der nur mit dem Sprung aus dem Mittelalter in die Moderne vor 500 Jahren zu vergleichen ist. Vordenker dieses Umbruchs sind Jean Gebser, Pierre Teilhard de Chardin, Clare Graves und Ken Wilber.

Dieses Buch ist kein New-Age-Produkt, keine neue Ideologie und auch kein Psycho-Ratgeber. Es ist die Beschreibung eines noch recht jungen Denkkonzeptes, mit dessen Hilfe die Komplexität der Welt sich besser verstehen lässt als mit jedem anderen Konzept aus der Zeit vor der Post-Postmoderne. Der integrale Ansatz ist erst wenige Jahrzehnte alt und hat sich seit der Jahrtausendwende sprunghaft entwickelt und international verbreitet.

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch die neuen Möglichkeiten und Sichtweisen.

# Einleitung

Was Sie hier erwartet, ist eine Reise durch das Bewusstsein, und zwar auf eine etwas ungewöhnliche Art. Es ist eine Erkundung in voller Tiefe und Breite, die verschiedene Schichten erfasst und am Ende einen großen Sprung abverlangt. Dabei geht es um die innere Entwicklung, die jeder Einzelne durchläuft, aber auch Gruppen, Gesellschaften und die gesamte Menschheit. Zuerst werden die Grundlagen etwas ausführlicher dargelegt, danach die verschiedenen praktischen Anwendungen knapp umrissen, um einen Eindruck von der Anwendbarkeit und Tragfähigkeit des Konzepts der integralen Weltsicht zu vermitteln. Am Schluss haben Sie einen ersten Eindruck davon, wie weitreichend dieser Umbruch im Denken ist, so dass man wirklich von einem Bewusstseinsprung reden kann. Alles, was Sie für die Reise brauchen, ist ein offener Sinn und die Bereitschaft, ohne Scheuklappen neue Perspektiven durchzuspielen. Das ist nicht wenig, doch es ist faszinierend und überaus lohnenswert!

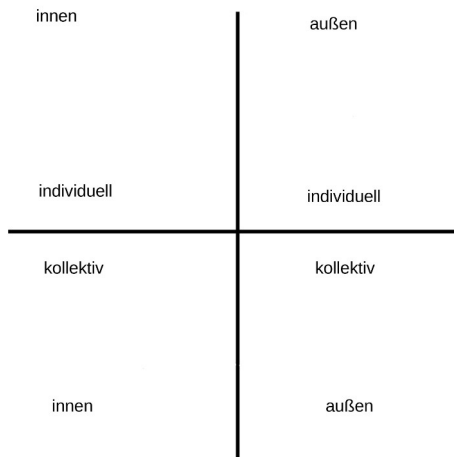
# Was ist „integral“?

Die Bezeichnung „integral“ als zentraler Begriff für eine besondere Sicht auf die Welt geht zurück auf Jean Gebser (1905-1973), der im Integralen die Ablösung des Mental-Rationalen sah (Gebser 1973). Der US-amerikanische Philosoph Ken Wilber (geboren 1949) griff die Bezeichnung auf und entwickelte daraus ein komplexes DenkgGebäude, wobei er die Ergebnisse von Arbeiten zahlreicher Forscher verarbeitete. Sein Ziel war, eine Grundlage für die umfassende Beschreibung der Wirklichkeit auf allen Ebenen zu legen. Dazu zählt auch deren zeitliche Entwicklung.

Zunächst seien jetzt die verschiedenen Ebenen und Bereiche beschrieben, danach die zeitliche Entfaltung.

## Die vier Quadranten

Weite  
Bereiche  
der



Wirklichkeit lassen sich durch die vier Quadranten eines einfachen Achsenkreuzes gut erfassen:

Wie man sieht, gibt es ein Innen und ein Außen, einen individuellen und einen kollektiven Aspekt. Wenden wir das zunächst auf die Wirklichkeit „Mensch“ an: Im oberen rechten Bereich (außen, individuell) spiegelt sich alles, was man vom Individuum von außen sehen, messen, zählen kann: der Körper. Der obere linke Bereich (innen, individuell) dagegen ist von außen nicht direkt zugänglich; er stellt das Bewusstsein des Individuums dar. Hier endet die Welt des Sichtbaren, Zählbaren, Messbaren. Das ist das Reich des psychischen Innenlebens, das auf seine Weise sehr real ist! Beide Bereiche bedingen einander und beeinflussen sich gegenseitig; sie sind untrennbar miteinander verbunden.

Die anderen beiden Quadranten spiegeln den Teil der Wirklichkeit wider, den viele Individuen gemeinsam aufbauen: das Kollektive. Der Bereich unten links (innen, kollektiv) beschreibt, was beim Austausch der Gedanken in der Gesellschaft entsteht: die Denkweisen, die sich herausbilden, insgesamt also die kulturellen Leistungen wie Dichtung, Philosophie und Kunst. Im Bereich unten rechts (außen, kollektiv) werden all die Systeme und Institutionen erfasst, die diese kulturellen Leistungen

greifbar spiegeln: Verwaltungseinrichtungen, Schulen, Unternehmen und Regierungen.

Im Überblick wird erkennbar, dass die beiden rechten Quadranten die Welt des Objektiven beschreiben und die beiden linken Quadranten die Welt des Subjektiven. Der obere linke Quadrant heißt auch „Ich“-Quadrant, der linke untere „Wir“-Quadrant, entsprechend ist der rechte obere Quadrant der „Es“-Quadrant, während der rechte untere Quadrant das Reich der „vielen Es“ ist.

Im Zeitalter der materialistischen Moderne neigte man dazu, sich bei der wissenschaftlichen Betätigung auf die beiden rechten Quadranten zu konzentrieren und die linke Hälfte des Achsenkreuzes zu ignorieren, denn da konnte man kaum etwas messen und zählen. Damit schloss man die Hälfte der Wirklichkeit weitgehend aus! Enttäuscht wandten sich darum zahllose Menschen von der Wissenschaft ab, da bei ihr nur galt, was von außen zu untersuchen war. Gefühle und Intuitionen hatten dann offiziell keinen Platz. Es ist an der Zeit, diesen verdrängten Kontinent in den Lichtstrahl der Betrachtungen zu bringen und die ganze Wirklichkeit zu ihrem Recht kommen zu lassen.

Das Muster der vier Quadranten lässt sich nicht nur auf das System „Mensch“ anwenden, sondern auch auf alle denkbaren Systeme und Bereiche der Wirklichkeit. Auch ein Finanzamt, eine Schule oder ein Krankenhaus lässt sich so betrachten. Bereits beim ersten Kontakt, wenn

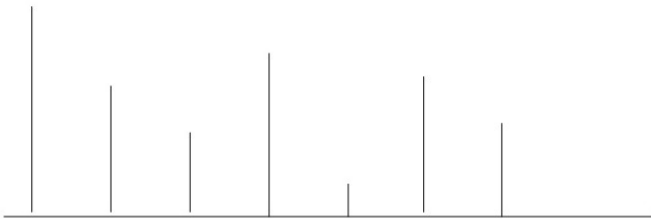
man ins das Gebäude tritt (oben rechts), spürt man den Geist, der dort weht (oben links), es bilden sich darin Traditionen heraus (unten links) sowie feste organisatorische Strukturen (unten rechts). Die unsichtbaren Aspekte der Wirklichkeit sind genauso wirklich wie die sichtbaren und müssen genauso ernst genommen werden, um erfolgreich mit der Gesamtstruktur umzugehen.

Alle Bereiche der vier Quadranten beeinflussen sich ständig gegenseitig und bilden ein Ganzes. Was ein Mensch denkt (oben links), wird sichtbar in seinem Äußeren (oben rechts), spiegelt sich in seiner Kultur (unten links) und in deren Organisationen (unten rechts). Die Trennlinien sind nicht scharf, wie man vielleicht denken möchte. Die Darstellung in Quadranten ist eine modellhafte Abbildung der lebendigen Wirklichkeit. Solche Modelle sind eine Orientierungshilfe, eine Art Landkarte, damit man sich zurecht findet, aber sie sind nicht die Landschaft.

Nehmen wir beispielsweise die Themen Geld, Religion oder Ernährung, um wahllos einige herauszugreifen. Stets lässt sich das Sachgebiet von den verschiedenen Quadranten her ansehen und durchleuchten. Bis heute ist es üblich, sich vor allem auf die objektive Seite zu beschränken, die beiden rechten Quadranten. Betrachtete man die subjektive Seite, so versuchte man das mit Hilfe



der Methoden, die dem objektiven Bereich angemessen waren. Doch soviel man die Gedanken eines Menschen durch die Messung der Hirnströme erfassen wollte, so sehr wurde klar, dass diese Methoden hier unangemessen waren und keine verwertbaren Resultate brachten. Mit Hilfe des integralen Ansatzes werden nun viele blinde Flecken (oder auch weiße Flecken auf der Landkarte) erfasst und genauer erforscht, und zwar mit den jeweils angemessenen Methoden. Diese Arbeit ist bereits in Gang gekommen und hat etliche wissenschaftliche Darstellungen hervorgebracht (siehe zum Beispiel die Arbeiten von Esbjörn-Hagens und Zimmermann zur integralen Ökologie, die von Amir Ahmad Nasr zu einem integralen Islam oder die von Sven Werchan zu integraler Ernährung). So eröffnet der integral geschulte Blick ein neues Verständnis für viele Bereiche der Wirklichkeit.



## Die zeitliche Dimension

Alles unterliegt einem zeitlichen Wandel, so auch die Gegenstände innerhalb der vier Quadranten. Objektive

wie subjektive Erscheinungen zeigen eine Entwicklung, die durchaus nicht gleichmäßig erfolgt. Vielmehr lassen sich unterschiedliche Entwicklungslinien für Teilbereiche identifizieren, die oft nicht besonders stark aneinander gekoppelt sind. Nimmt man beispielsweise die Bewusstseinsentwicklung eines Menschen, so sind bisher rund ein Dutzend verschiedener Entwicklungslinien erkannt worden, unter anderem die kognitive (oder intellektuelle), die emotionale, die moralische, die ästhetische, die interpersonelle, die spirituelle usw. Gewöhnlich eilt die kognitive Entwicklung allen anderen voraus, das heißt, das intellektuelle Verständnis für viele Dinge ist weiter entwickelt als die Lebenspraxis. Doch die anderen Linien folgen irgendwann, jede nach ihren eigenen Gesetzen. Betrachtet man den Entwicklungsstand einer Einzelperson, so lässt sich in einfacher Weise ein grober Überblick erstellen, der etwa so aussieht: Jede Senkrechte stellt eine Entwicklungslinie dar (oder nach Howard Gardner eine unserer vielen „Intelligenzen“). Die Entwicklung ist überall verschieden weit fortgeschritten, auch wenn es sich um dieselbe Person handelt.

In dieser Darstellung steckt unausgesprochen die Erkenntnis, dass alle Linien unten beginnen und sich Schritt für Schritt nach oben entwickeln. Darin liegt etwas ganz Grundlegendes: Die zeitliche Entwicklung geht wie

bei allen Lernprozessen jeweils von einer ganz einfachen Basis aus und durchläuft komplexer werdende Stufen. Das lässt sich für alle Linien zeigen, ebenso für das ganze Bewusstsein der Person. Und das heißt auch: Ganze Gemeinschaften durchlaufen ebenfalls diese Stufen. Diese Einsichten verdanken wir der Arbeit vieler Forscher. Besonders hervorzuheben sind dabei die Beiträge von Abraham Maslow, Clare Graves, Don Beck und Carol Gilligan. Sie alle haben wesentlich zu den Erkenntnissen über die individuellen wie gesellschaftlichen Stufen der Bewusstseinsentwicklung beigetragen. Auch Robert Kegan und James Fowler erkannten, dass es solche Stufen gibt. Anzahl und Bezeichnungen unterscheiden sich teilweise, doch der Kern ist überall derselbe. Die Stufen bauen aufeinander auf; keine kann übersprungen werden, doch die Geschwindigkeit, mit der jede einzelne durchlaufen wird, kann sehr unterschiedlich sein.

Das ganze System der Quadranten, Stufen und Linien wird auch als AQAL bezeichnet: alle Quadranten, alle Linien.

## Individuelle und gesellschaftliche Entwicklungsstufen des Bewusstseins

Stufen, die sich in den Individuen zeigen, werden auch in der Gesellschaft sichtbar. Da die verschiedenen Entwicklungslinien bei jeder Einzelperson verschieden weit sind,

die Person aber insgesamt doch weiter oder weniger weit in der Entwicklung ist, wird auch die Gesellschaft als Ganzes, vereinfacht gesehen, eine bestimmte Entwicklungsstufe (oder einen Entwicklungsschwerpunkt) aufweisen.

Das mag bisher alles etwas abstrakt klingen. Darum sollen nun die konkreten Stufen beschrieben werden, die von den Forschern erkannt wurden. Jede Stufe ist wichtig und notwendig. Neben der gesunden Ausprägung gibt es stets auch eine ungesunde, einseitige. Auch läuft die Entwicklung nicht immer geradlinig voran. Sie kann statt vorwärts auch wieder rückwärts gehen. Insgesamt ist die Entwicklung als ein Kontinuum zu verstehen; die Einteilung in Stufen ist immer zu einem gewissen Grad willkürlich. Doch stets ist eine Reifung zu beobachten, und es lässt sich eine frühe Phase, eine reife Phase und eine Übergangsphase zur nächsten Stufe beobachten. Wichtig: Vorherige Stufen werden dabei bewahrt und zugleich überschritten.

## Stufe 1: Überleben

Zur ersten Stufe gehört die Ausprägung ganz elementarer Verhaltensweisen, die dem reinen Überleben dienen:

Nahrungssuche, Abwehr von Feinden, Schlaf, Fortpflanzung. Diese finden sich genauso bei Tieren. Letztlich haben alle Lebewesen sie gemeinsam. Jedes Individuum muss seine Existenz erhalten, seine Instinkte üben und seine Sinne schärfen.

## Stufe 2: Magische Kräfte

Die Lebewesen entdecken, dass sie durch Kooperation mehr erreichen, bei der Jagd, im Kampf gegen Feinde, bei der Schutzsuche vor Katastrophen, beim Umsetzen von Projekten. Menschen entwickeln die Sprache und tauschen sich aus. Erste Welterklärungskonzepte entstehen. Die Mächte der Natur werden als Götter gesehen, die besänftigt werden müssen durch rituelle Opfer und magische Zeremonien. Weltweit entsteht unter Menschengruppen der besondere Stand der Schamanen, die als besonders befähigt gelten, mit den göttlichen Mächten in Kontakt zu treten und ihren Willen zu ermitteln. Stammeskulturen in großer Vielfalt bilden sich heraus und werden Hunderte von Generationen lang weitergegeben, einige bis in unsere heutige Zeit. Meist sind es Jäger und Sammler, aber auch Gartenbaukulturen und frühe Viehzüchter zählen zu dieser Stufe. Die Gruppe bietet Schutz und Hilfe für das Überleben, doch auf der anderen Seite kann es auch zu Machtmissbrauch durch die tonangebenden Persönlichkeiten kommen. Der Anteil

Menschen auf dieser Stufe wird heute auf 12 Prozent geschätzt.

Betrachtet man die ersten beiden Stufen, so sieht man, dass in Stufe 1 der Ich-Quadrant betont war, während es in Stufe 2 der Wir-Quadrant war. Dieselbe Abfolge wiederholt sich auch bei den folgenden Stufen.

### Stufe 3: Machteliten

Die Entfaltung des systematischen Ackerbaus gibt mehr Menschen sichere Nahrung; größere Siedlungen entstehen, die organisatorische Strukturen und eine Verteilung der Verantwortung erfordern. Spätestens mit der Herausbildung von Städten entsteht geballte Macht. Herrscherkassen bilden sich heraus, später Königsdynastien; Schamanen werden zur Priesterkaste. Beide brauchen zur Durchsetzung und Selbstbehauptung die Hilfe von Kriegeren. Diese sorgen zugleich für die gewaltsame Ausdehnung des Territoriums. Die Naturgötter wandeln sich zu Göttern mit Einzelpersönlichkeit, schließlich gibt es nur noch einen einzigen Gott.

Diese Stufe ist vor allem eine Weiterentwicklung des Ich-Quadranten. In Einzelnen reifen neue Qualitäten heran. Sie sind Visionäre, mutige Anführer und Helden, und sie

herrschen über die anderen, sind das Gesetz für sie. Als diese Stufe erstmals auftrat, war das die Zeit der großen Reiche: Ägypten, Assyrien, Persien. Auch heute noch erkennen wir diese Strukturen in Straßengangs, im Wilden Westen. Kampf und Krieg sind die Schauplätze für die Helden. In abgemilderter Form sehen wir sie heute bei den Idolen der Jugendlichen (Superman und Popsänger), im sportlichen Wettkampf, bei den großen Spielen um Meisterschaften.

Die 3. Stufe stellt einen Reifungspunkt in der Ich-Entwicklung dar. Alles bewegt sich noch im Egozentrischen. Die Herausbildung von Mitgefühl für andere ist erst in den Anfängen begriffen.

Auch heute noch muss jedes Einzelwesen, das geboren wird, alle diese Entwicklungsschritte durchlaufen. In einer Welt, die insgesamt vielleicht schon ein halbes Dutzend solcher Stufen durchlaufen hat, geht die Entwicklung bereits im Kindesalter großzügig voran und kann gegen Ende der Schulzeit weit fortgeschritten sein. Nicht jeder kann ein großer Held sein, aber es reicht schon die Identifikation mit einem solchen. Das ist die Zeit der großen Poster von Popstars im Kinderzimmer.

Etwa 18 Prozent der Menschheit stehen heute auf dieser Entwicklungsstufe.

Stufe 4: Recht und Ordnung

Die Entwicklung einzelner Menschen zu Machtmenschen (Stufe 3) lässt sich nicht für alle verwirklichen. War in Stufe 3 vorrangig die Entwicklung des Individuums an der Reihe, so ist es in Stufe 4 die der Gesellschaft. Die Willkür der Herrschenden wird zunehmend durch Verträge und Gesetze geregelt. Jedes Glied der Gemeinschaft hat seinen Platz mit Rechten und Pflichten, am Ende selbst der König. Vom Codex Hammurabi über das römische Recht bis zum Bürgerlichen Gesetzbuch verfeinern sich die Regelungen des Zusammenlebens und die damit einhergehende Rechtsprechung. Der Wirkquadrant wird stark ausgeprägt und ruft die Einrichtungen hervor (unten rechts), wie wir sie heute kennen: Staatswesen, Rechtswesen, Schulwesen, Zunftwesen, Geldwesen. Karrieren sind an geregelte Laufbahnen gebunden. Es ist das Reich von Recht und Ordnung, ohne das kein gedeihliches Zusammenleben denkbar ist. Jeder muss sich darauf verlassen können, dass die Gesetze für alle gelten, dass im Straßenverkehr die Grundregeln von allen eingehalten werden, sonst stünde das Leben ständig in Gefahr. Jedes Einzelwesen trägt seinen Teil zum Funktionieren des Ganzen bei und bezieht daraus seine Zufriedenheit im Leben. Zugleich ist es natürlich auch das Reich des Konformismus und des Herdentriebs. Es ist die traditionelle Gesellschaft. In dieser Zeit bildet sich das Gewissen stärker heraus, gefolgt von dem Gefühl der



Pflichterfüllung, in Deutschland speziell das, was man als „preußische Tugenden“ beschreibt: Fleiß, Höflichkeit, Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Ordnung, Sauberkeit, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, und viele weitere. Pflichterfüllung gegenüber den Geboten Gottes wurde zum zentralen Thema, damit einhergehend Fragen der Schuld, wenn man meinte, versagt zu haben. Der ständige innere Drang zur Selbstrechtfertigung, der so viele Menschen prägt, gehört hierher. Viele Bücher wurden geschrieben, um Gott zu rechtfertigen, weil er so viel Böses auf der Welt duldet.

Heute ist das die vorherrschende Entwicklungsstufe für 30 Prozent der Menschheit. Man beachte, dass insgesamt 60 Prozent der Weltbevölkerung auf Stufe 1 bis 4 stehen.

Die Ich-Entwicklung hat in Stufe 4 einen Sprung vom Egozentrischen zum Ethnozentrischen gemacht. Liebe und Mitgefühl gegen andere Menschen sind stark gewachsen, wenn auch nur gegen Angehörige des eigenen Stammes und Volkes. Die Kehrseite zeigt sich im Verhalten gegenüber Außenstehenden und Fremden. Wer sich nicht an das hält, was Gott vorschreibt, muss damit rechnen, ausgestoßen oder sogar getötet zu werden. Sichtbar wird das heute zum Beispiel bei den Abtreibungsgegnern in den USA und beim Hass auf Einwanderer. Jede Gruppe sieht sich im alleinigen Besitz der Wahrheit und duldet keine Abweichungen. Über Jahrhunderte hinweg war das die Triebkraft für Kriege.

## Stufe 5: Leistung und Erfolg

Sahen sich die Menschen der Stufe 2 noch der Willkür der Naturgötter ausgeliefert, so erlebten sich die Menschen der Stufe 4 als geschützt in der Hand des einen allmächtigen Gottes, der wusste, was gut für sie war und der ihnen genaue Regeln vorgab, wie sie sich zu verhalten hatten, um das Leben zu bestehen. Doch auch hier gab es wieder Individuen, die sich stark genug fühlten, ihren eigenen Weg zu gehen, wenn auch innerhalb der Grenzen des geltenden Rechts. Die neuen Individualisten waren keine mutigen Krieger und Helden, sondern wagemutige Abenteurer, die die Welt erforschten und mit anderen Kontinenten Handel trieben, auch Wissenschaftler und Neuerer auf philosophischem und theologischem Gebiet. Martin Luther und Galileo Galilei, Vasco da Gama und Leonardo da Vinci sind bekannte Beispiele. Mit ihnen brach die rationale Moderne an. Gott spielt eher eine untergeordnete Rolle. Die Vernunft tritt an seine Stelle. Das Individuum wird entdeckt. Die festgefügte mittelalterliche Rangordnung dient jetzt als ein Trittstein, um neue Höhen der Entwicklung zu erklimmen. Jetzt zählen Eigenverantwortung, Erfolg und Leistung, die Welt wird in Gewinner und Verlierer eingeteilt;

Statussymbole werden immer wichtiger, um sich von anderen abzuheben. An dieser Stelle beginnt der Übergang vom ethnozentrischen zum weltzentrischen Bewusstsein. Die Menschen anderer Erdteile werden verstärkt als Individuen wahrgenommen. Ganz allmählich bildet sich ein größeres Mitgefühl auch gegenüber Fremden heraus. Wer heute die Schule mit dem Abitur verlässt, ist gewöhnlich auf dieser Stufe der Bewusstseinsentwicklung und zum Teil bereits in der nächsten. Auf der ungesunden Seite der Entwicklung stehen die Ellenbogenmentalität und das extreme Leistungsdenken in Konkurrenz zu den anderen. Diese Entwicklungsstufe ist heute erreicht bei etwa 27 Prozent der Menschen.

#### Stufe 6: Pluralismus und Sensibilität

War in der 5. Stufe die Entwicklung des Individuums betont, so wird sie in Stufe 6 wieder auf das „Wir“ ausgeweitet. Die Rechte des Einzelnen werden allgemein anerkannt; die Sklaverei wird abgeschafft, Frauen sind gleichberechtigt, Minderheiten bekommen Mitspracherechte. Tiere und Umwelt werden geschützt. All das setzt voraus, dass die Menschen fähig sind, die Perspektive zu wechseln und sich in andere Menschen hinein zu versetzen. Diese Entwicklung geht in vielen kleinen Schritten vor sich, und nicht überall sind die Gesellschaften gleich dazu bereit, die Pluralität als neue Wirklichkeit zuzulassen. Andernorts schießt die Entwick-

lung über ihr Ziel hinaus und geht in eine reine Relativität der Meinungen über, bei der alle Recht haben und jede Ansicht gleich viel gilt. Endlose Debatten ohne Einigung sind das Erkennungszeichen dieser Ausprägung. Besonders schwierig wird es, wenn Menschen intellektuell die 6. Stufe erreicht haben, sich in der Ich-Entwicklung aber noch in der egozentrischen 3. Stufe befinden. Eine ganze Generation von Baby-Boomern in der westlichen Welt ist berüchtigt für die Blüten, die diese Mischung mit sich bringt. Weltweit befinden sich etwa 9 Prozent der Menschen auf der 6. Stufe der Bewusstseinsentwicklung.

Bisher haben wir die aufeinander folgenden Stufen in den beiden oberen Quadranten betrachtet. Doch auch die unteren Quadranten zeigen eine zeitliche Entwicklung. Der Quadrant unten rechts (kollektiv, außen) lässt eine deutliche Entwicklung der Wirtschafts- und Organisationsformen erkennen: von der Stufe der Jäger und Sammler über die Gartenbau- und Agrargesellschaften zur Industrie- und Informationsgesellschaft. Der linke untere Quadrant liefert die philosophische Basis für die Veränderung.

Auf jeder Stufe öffnen sich neue Perspektiven und Blickrichtungen auf die Welt. Man kann sogar sagen, jede Stufe sieht eine andere Welt. Allen Stufen ist gemeinsam,

dass deren jeweilige Angehörige die Welt so sehen, als wäre ihr Entwicklungsstand der einzig richtige und wahre. Andere Stufen werden von ihnen fast nicht wahrgenommen, höchstens die Stufe unter ihnen (diese meist mit Mitleid und Verachtung) und die Stufe über ihnen (mit Unverständnis und Argwohn). Personen, die zwei Stufen weiter entwickelt sind, werden einfach als „kompliziert“ empfunden; Kontakte mit ihnen sind nicht ergiebig.

Jeder Mensch durchläuft diese Entwicklung; keine Stufe kann übersprungen werden, jede baut auf den vorhergehenden auf. Wie lange die Verweilzeit auf einer Stufe dauert, hängt von der Umwelt und der eigenen Entscheidung ab. Stets sind aber ein paar Jahre nötig, um die Stufe voll zu leben. Bei vielen Menschen kommt die Entwicklung auch für den Rest des Lebens irgendwann zum Stillstand. Oft müssen erst bestimmte einzelne Entwicklungslinien nachziehen, damit der nächste große Schritt einsetzen kann. Was wir bei einem Menschen von außen sehen, ist aber niemals seine Bewusstseins-Entwicklungsstufe, sondern nur immer ein konkretes Einzelverhalten. Deshalb darf man nicht den Fehler machen, den ganzen Menschen in eine Schublade zu stecken. Und tatsächlich sind die 10-12 oder mehr Entwicklungslinien immer auf unterschiedlichen Stufen angekommen. Man kann höchstens von einem Entwicklungsschwerpunkt sprechen, der aber von außen nicht erkennbar ist.

Was für Individuen gilt, gilt auch für ganze Gesellschaften. Wenn einzelne Bereiche sich schneller entwickeln als andere, kann es zum Auseinanderbrechen eines Volkes kommen – oder zu einer Krise mit anschließender Rückentwicklung. Das ließ sich gut in Deutschland beobachten, als nach dem Ersten Weltkrieg und dem Untergang des Kaiserreichs in den 1920er Jahren eine rasante Entwicklung von Stufe 4 zu Stufe 5 stattfand, wenn auch nur in einer recht dünnen Schicht der Bevölkerung, kurz darauf aber die Mehrheit sich in der Zeit der 1930er Jahre für einen Rückfall in Stufe 4 entschied, teilweise noch weiter zurück. Erst Jahrzehnte nach dem Zweiten Weltkrieg stabilisierte sich die 5. Stufe, diesmal auf breiter Front.

Wie kommt der Übergang von einer Stufe zur nächsten in Gang? Wer sich wohlfühlt auf einer Stufe und zufrieden ist, will nichts daran ändern, erst beim Auftauchen von nagender Unzufriedenheit mit den Zuständen und Denkweisen kommt ein Prozess in Gang, der zu Neuem treibt. Das kann durch Einsicht oder Gespräche gefördert werden, auch durch eine intensive Liebesbeziehung; meist ist es einfach die tägliche Lebenspraxis, die in einem Menschen das Gefühl aufsteigen lässt, es müsse noch mehr im Leben geben. Das führt unweigerlich zu Konflikten mit der bisherigen Umgebung, die es

auszuhalten gilt. Je klarer die Vision davon ist, was möglich und wünschenswert ist, desto leichter fällt die notwendige Ablösung, die Ent-Identifizierung mit der bisherigen Stufe. Hier ist es hilfreich, dass in einer Gesellschaft immer Vertreter aller Entwicklungsstufen zugleich vorhanden sind, so dass es Vorbilder gibt, an denen sich das Individuum orientieren kann.

Von manchen Forschern werden die Stufen auch mit Farben gekennzeichnet, damit sie sich besser einprägen. Welche Farben das sind, ist ziemlich willkürlich gewählt. Nicht immer sind das dieselben Farben, was wenig hilfreich ist. Ken Wilber lehnt sich an die Farbabfolge im Regenbogen an:

Stufe 1 infrarot (auch als beige bezeichnet)

Stufe 2 lila (magenta, purpur)

Stufe 3 rot

Stufe 4 bernsteinfarben (auch als blau bezeichnet)

Stufe 5 orange

Stufe 6 grün

## Die zweite Ebene

Die Geschichte zeigt, dass die Entwicklung nicht auf der 6. Stufe („grün“) Halt macht. Der Schritt zur 7. Stufe ist allerdings tiefgreifender als alle anderen vorher. Es ist ein ausgeprägter Sprung im Bewusstsein, der dazu nötig ist. Deshalb fasst man die ersten sechs Stufen praktischer-

weise zusammen als die erste Ebene der Bewusstseinsentwicklung, die dann folgenden Stufen als die zweite Ebene (weitere Ebenen sind möglich).

Während es in der Geschichte schon ein halbes Dutzend Übergänge von einer Stufe zu einer anderen gab, kommt es jetzt zum ersten Mal zum Übergang von einer Ebene zu einer anderen. Was ist das Besondere an der zweiten Ebene? Es ist das Verständnis für die ganze Abfolge von Entwicklungsschritten, der Überblick, die Gesamtschau. Das ist das integrierende, integrale Element (auch bezeichnet als ganzheitliche, holistische Sicht). Der US-Soziologe Jeffrey Alexander spricht auch vom „Zeitalter der Synthese“, das sich gerade herausbildet.

Aus diesem Verständnis folgt, dass Menschen auf der zweiten Ebene sich nicht abgrenzen wollen von den Angehörigen der sechs Stufen der ersten Ebene, sondern im Gegenteil erkennen, wie wichtig diese Abfolge für jeden ist. Jeder Entwicklungsschritt trägt Bedeutendes zur Persönlichkeit bei und muss darum gefördert werden. Menschen der zweiten Ebene erkennen auch an, dass es auf jeder Stufe Werte gibt, die allen das Zusammenleben erleichtern und auch auf anderen Stufen wahr und wichtig bleiben. Genau das ist der große Bewusstseinsprung, der uns auf dieser Ebene abverlangt wird, denn „Jeder hat recht“ (zumindest ein bisschen) ist die



Grundhaltung in der Zusammenarbeit. Keiner hat die volle Wahrheit, aber niemand hat völlig unrecht. Das integrale Denken grenzt niemanden aus. Die Einteilung der Welt in Freund und Feind hat ausgedient. Das war die Denkweise der ersten Ebene.

Ein anderer Aspekt kommt hinzu. Die bisherigen Entwicklungsstufen dienten dazu, Schritt für Schritt Grundlage zu legen für eine abgerundete Ich-Entwicklung. Es wurden Grundbedürfnisse erfüllt, die Abraham Maslow „Defizitbedürfnisse“ nannte. Das stets vorhandene Grundgefühl war dabei die Angst. Nun, mit dem Sprung in die zweite Ebene, ändert sich das. Eine runde Persönlichkeit geht weitgehend angstfrei und gelassen durch die Welt und kann sich jetzt um andere Bedürfnisse kümmern, Maslow nennt sie „Wachstumsbedürfnisse“. Diese Angstfreiheit ist sogar ein gutes Erkennungsmerkmal von Menschen auf der zweiten Ebene. Ohne Angst überblickt das Individuum die ganze Leiter der Entwicklungsstufen und erkennt die Notwendigkeit jedes einzelnen Schritts und sieht die Zusammenhänge in der Abfolge. Von seiner integralen, ausgeprägt weltzentrischen Warte aus ist der Blick auf der zweiten Ebene gelassener, die Mitwirkung am Geschehen bewusster und gezielter. Das ist der Übergang von der pessimistischen zur optimistischen Lebenshaltung, von Misstrauen zu Vertrauen, von Zynismus und Ironie zu konstruktivem und ernsthaftem Handeln. Lange vorbei ist die dumpfe Abhängigkeit von magischen Mächten (Stufe 2), das

großspürige Angeberverhalten der Stufe 3, die strenge Besserwisserei von Stufe 4, das rücksichtslose Erfolgsstreben der Stufe 5 und und die betuliche Betroffenheit der Stufe 6. Stattdessen, das darf man sagen, wachsen jetzt Weisheit, Mitgefühl und Klugheit heran und nutzen aus allen Stufen das Beste: die vertrauensvolle Nähe und Wärme von Mensch zu Mensch (Stufe 2), die tatkräftige Übernahme von Verantwortung (Stufe 3), die liebevolle Fürsorge (Stufe 4), das Ergreifen von Initiative und sachgemäße Präzision (Stufe 5) und der freundliche Respekt gegenüber anderen (Stufe 6) – alles je nach Angemessenheit der Situation flexibel angewandt. Menschen auf der zweiten Ebene der Bewusstseinsentwicklung kommen mit Menschen aus allen anderen Stufen zurecht und sind von diesen oft schwer einzuordnen, da sie ihnen in ihren Reaktionen so flexibel erscheinen wie ein Chamäleon.

Insgesamt fällt auf, dass die Gesamtentwicklung von Bewusstsein und Persönlichkeit maßgebend durch die Entwicklung von Mitgefühl geprägt ist. Dies kann man sogar als Schlüssel zum Verständnis der Entwicklung ansehen. Jede Stufe zeigt einen Schritt voran zu umfassenderer Empathie und einem Abbau von Eigennutzdenken. Zugleich nimmt das Gefühl der

Verantwortung und der Solidarität einen immer größeren Raum ein.

In der zweiten Ebene wächst die Persönlichkeit besonders im spirituellen Bereich (womit aber nicht das Religiöse im engeren Sinn gemeint ist). Waren die Stufen 5 und 6 mehr auf das Wachstum des Personalen und der Ich-Entwicklung ausgerichtet, so entsteht jetzt eine neue Erfahrung des Trans-Personalen und Trans-Rationalen. In vergangenen Jahrhunderten war dies die Erfahrung ganz vereinzelter Menschen, die von bewusstseins-erweiternden Erlebnissen in der Meditation berichteten, von einem großen Einheitsgefühl mit allem, was existiert. Für sie war das eine Begegnung mit Gott. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass tatsächlich während solcher Erlebnisse andere Hirnwellen zu registrieren sind als normalerweise. Es handelt sich um Delta-Wellen, die sonst nur im traumlosen Tiefschlaf auftreten. Die Erfahrungen in der Meditation werden in den Alltag mit hinübergenommen und verändern Denken und Handeln ganz grundlegend.

Die 7. Stufe und 8. Stufe der Bewusstseinsentwicklung werden oft durch die Farben Gelb und Türkis gekennzeichnet, wobei Gelb die individuell geprägte und Türkis die kollektiv orientierte Entwicklungsstufe meint. Weltweit sind derzeit etwa zwei bis fünf Prozent der Menschen auf diesen Entwicklungsstufen.

Das Spannungsverhältnis zwischen Gelb und den vorhergehenden Stufen beschreibt Marion Küstenmacher in ihrem Buch *Integrales Christentum* folgendermaßen:

„GELB wirft allen vorausgegangenen Stufen vor, dass sie immer wieder versuchen würden, es in eines ihrer dualistischen Lager zu ziehen. An ORANGE kritisiert GELB, dass es das Universum kalt zum sinnfreien Zufallsprodukt „erklärt“ und neben den Naturwissenschaften keine anderen Erkenntniswege zulässt. Selbst GRÜN ist für GELB auf einem Auge blind, weil es zwar multiperspektivisch wahrnimmt, aber keine echte Metaperspektive auf das Ganze entwickelt hat. GELB übt Kritik an GRÜN, weil es die Gesellschaft in lauter Splittergruppen von Diskriminierten, Opfern und Zukurzgekommenen zerlegt hat, ohne auf die von ORANGE erarbeitete Eigenverantwortung zu setzen. Damit man bei GRÜN dazugehören darf, muss man auch irgendeine Opfergeschichte bieten können: einen existentiellen Verlust, eine nicht auszuheilende seelische Verletzung, eine problematische Genderrolle, die Zugehörigkeit zu einer Migrations- oder Minderheitenkultur. Wer nicht diskriminiert ist, muss sich wenigstens mit den Diskriminierten solidarisieren und für Wiedergutmachung sorgen. GELB beobachtet auch beim inklusiv auftretenden GRÜN subtile

Verurteilungen nicht-GRÜNER Positionen. GRÜN ist aus GELBER Sicht viel zu sehr mit seinem kränkbaaren Ego beschäftigt. Zudem fehlt ihm die Fähigkeit zum kommunikativen code-switching, mit dem man sich auf allen Stufen als gesprächsfähig und fordernd-fördernd zugleich erweist. Der größte Vorwurf von GELB an GRÜN lautet, dass es nicht zwischen gesunden Wachstumshierarchien und unterdrückerischen Herrschaftshierarchien unterscheiden kann und damit blind für eigene Herrschaftsansprüche ist. GELB kritisiert die von GRÜNER Herrschsucht festgelegten Grenzen politischer Korrektheit und verweigert GRÜN die Gefolgschaft. Wenn GELB sich von anderen Stufen zu sehr instrumentalisiert und in seiner Freiheit bedroht fühlt, kann es sogar abhauen, der Spirale die integrale Perspektive entziehen und die anderen sich selbst überlassen.“

Wie man sieht, kann das ganz schön kompliziert werden. Zugleich versteht man auch viele Probleme von heute besser.

## Die Prä-/Trans-Verwechslung

Für Menschen, die ganz im Bereich des Personalen und Rationalen leben, erscheint diese Entwicklung des Bewusstseins auf der zweiten Ebene wie ein Rückschritt in magische Zeiten. Doch das Prä-Rationale darf nicht

verwechselt werden mit dem Trans-Rationalen, das sehr wohl die Bedeutung des Rationalen anerkennt und es nutzt, wo es notwendig ist. Das Rationale ist aber nicht das Ende der Entwicklung! Selbstverständlich gibt es zahlreiche Beispiele, besonders im Bereich der New-Age-Bewegung, die man als Rückentwicklung ins Prä-Rationale bezeichnen muss, doch es gibt auch zahlreiche Entwicklungen im trans-rationalen Bereich. Man erkennt sie daran, dass sie nicht ins Egozentrische führen, sondern ins Weltzentrische oder auch Kosmozentrische. Das kalte Rationale kennt nur die rechten Quadranten und verwirft alles, was in andere Dimensionen verweist. Die Prä-/Trans-Unterscheidung zeigt sich gut in der Unterscheidung zwischen Instinkt (prä-rational) und Intuition (trans-rational).

## Weitere Stufen

Die kulturelle Entwicklung geht aber mit wachsendem Bewusstsein der Menschheit noch weiter. Es folgt eine dritte Ebene mit weiteren vier Stufen, von der wir heute nur sehr wenig wissen, da erst sehr wenige Menschen davon berichten können. Man fasst sie als eine eigene Ebene zusammen, weil das Trans-Personale sie alle verbindet. Damit ist ein Wissen um das eigene Höhere

Selbst verbunden, zu dem diese Menschen durch vertiefte Intuition und Meditationserlebnisse gelangt sind. Wenn man dem genauer nachgehen will, gibt es nur einen Weg: selber meditieren. Je weiter dieses Wissen voranschreitet, desto stärker wird das Bewusstsein, dass alles Bewusstsein eins ist. Dies wird als der non-duale Zustand bezeichnet, die Nicht-Getrenntheit aller Schöpfung. Nichts und niemand ist getrennt von allem anderen, alles bildet ein Ganzes. Auf der zweiten Ebene beginnt dieses Denken natürlich bereits, doch hier denkt jeder noch als ein Ich, und auf der dritten Ebene verliert das Individuelle immer mehr an Bedeutung und wird ersetzt durch ein permanentes Gefühl der Ganzheit und Verbundenheit mit dem Kosmos.

Die Wahrnehmung auf der 9. Stufe (indigo) sieht oder beobachtet dieses Ganze unmittelbar, die der 10. Stufe (violett) fühlt es unmittelbar, die der 11. Stufe (ultra-violett) erlebt es unmittelbar, und auf der 12. Stufe (reines, klares Licht) ist der Beobachter selbst das Ganze.

Was sich ändert ...

Je mehr man sich vertieft in die Denkweise dieses neuen Ansatzes, desto häufiger stößt man auf Situationen im Alltag, die in neuem Licht erscheinen und geradezu Aha-Effekte bewirken. Man wird in die Lage versetzt, zahlreiche vorher wild durcheinander gewürfelte und eher verwirrende Gegebenheiten in ihrem Zusammenhang zu verstehen und besser einzuordnen. Das hilft im ganz praktischen Umgang mit Menschen, nicht zuletzt mit sich selbst.

Hier eine kleine Übung zum Einstieg. Man kann sie beliebig um eigene Beispiele erweitern, die einem täglich begegnen, wenn man sie nur wahrnehmen will.

Welcher Stufe sind diese Verhaltensweisen zuzuordnen?

- a. Eine Vorliebe für Soap-Operas im Fernsehen.
- b. Der umfangreiche Einsatz von Kosmetik, um sich selbst besser zu verkaufen.
- c. Rüpel schlagen jemand am Bahnhof zu Tode.



- d. Aktivisten kämpfen für die Rechte der Tiere.
- e. Politisch korrektes Denken bestimmt das Sprechen.
- f. Der Glaube an gefährliche Omen, wie „Freitag der 13.“
- g. Schießereien zwischen „Helden“ in Wildwestfilmen.
- h. Das ritterliche Ideal des Mittelalters.
- i. Die enge Zusammenarbeit in einer Mannschaft, um zu gewinnen.
- j. Flexibilität im Umgang mit verschiedensten Arten von Menschen.
- k. Ein Vater verprügelt seine Kinder „im Auftrag Gottes“.
- l. In extremer Not werden Menschen zu Kannibalen.

Lösungen:  
 a. lila  
 b. orange  
 c. rot  
 d. grün  
 e. grün  
 f. lila  
 g. rot  
 h. bernstein  
 i. lila  
 j. gelb/türkis  
 k. bernstein  
 l. infrarot

Zahlreiche Menschen sind vom integralen Ansatz so begeistert und überzeugt, dass sie ihn in ihrem Berufsfeld anwenden. Darüber sind in der Fachzeitschrift *Journal of Integral Theory and Practice* in den letzten Jahren viele Aufsätze erschienen, so zum Beispiel über Integrale Medizin, Integrale Krankenpflege, Integrale Wirtschaft, Integrale Psychologie, Integrale Spiritualität, Integrale Politik, Integrale Bildung und Erziehung, Integrale Kunst und Architektur, Integrale Kriminologie und Rechtspflege – insgesamt über 60 Berufsfelder. Es ist eine erstaunliche Entwicklung in so kurzer Zeit zu beobachten. Einiges davon sei im Folgenden vorgestellt.

... im eigenen Alltag

Perspektivwechsel – das ist das wichtigste Stichwort für ein Leben auf der zweiten Ebene. Auf jeder neuen Entwicklungsstufe des Bewusstseins vertieft sich das Mitgefühl für andere Menschen, weil sich das Wissen über die Zusammengehörigkeit aller verfestigt. Zu einem guten Zusammenleben gehört die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzusetzen und die Welt aus seinen Augen zu sehen. Das führt zu einem Verständnis für Verhaltensweisen, die auf einer anderen Entwicklungsstufe beruhen. Und natürlich beeinflusst es das eigene Verhalten ihm gegenüber.

Ein Beispiel: Für einen Menschen mit dem Entwicklungsschwerpunkt in der 4. Stufe (bernstein) sind klare Regeln im Alltag ganz wichtig: Tischmanieren und andere Benimmregeln, Hausputz und Kehrwoche, Straßenverkehr, Termine. Alles muss genau geregelt werden und wird peinlich genau eingehalten. Auch in Glaubensfragen muss alles klar und eindeutig sein. Das vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Hält jemand sich nicht daran, entstehen Ängste und Schuldgefühle, Druck wird aufgebaut gegenüber anderen. Das kann bisweilen nervig sein. Doch ein Perspektivwechsel hilft, sie zu verstehen. Versetzt man sich in sie hinein, spürt man schnell, dass sie gar nicht anders handeln können. Diese Menschen sind gewöhnlich anständig und zuverlässig,

meist auch sehr freundlich. Auf jeden Fall findet man unter ihnen kaum einen Randalierer, Straßenrowdy, Messerstecher, Einbrecher oder einen Drogenjunkie. Diese rekrutieren sich gewöhnlich aus der dritten Entwicklungsstufe (rot). Artet der Druck, den sie ausüben, aber in Intoleranz und Aggression aus, ist es wichtig, die eigene Unabhängigkeit gelassen zu betonen. Vielleicht haben sie eines Tages den Mut, selbst gelassener zu werden und die eigene Freiheit zu erkunden (5. Stufe/orange). Vorteilhaft ist meistens, dass einige Entwicklungslinien bereits auf einer anderen Stufe angekommen sind und unterstützend wirken, damit der Schwerpunkt der Gesamtentwicklung weiterkommt. Man muss sich immer klar machen, dass heute mehr als die Hälfte aller Menschen auf den Entwicklungsstufen 1 bis 4 stehen.

Bei Menschen mit dem Schwerpunkt auf der Entwicklungsstufe-5 kann es zu anderen Problemen kommen. Ihnen sind Eigenständigkeit und rationales Handeln von großer Wichtigkeit. Die emotionale Seite, das Mitgefühl, kommt oft zu kurz im Existenzkampf. Ihnen fehlt meist das Verständnis für Menschen, die andere uneigennützig unterstützen (solche auf der zweiten Ebene). Zusammenarbeit ohne direkten eigenen

Nutzen erscheint ihnen absurd; erst langfristig erkennen sie, dass das der bessere Weg sein kann.

Von ganz anderer Art sind die Schwierigkeiten, denen man gegenüber Menschen begegnen kann, die auf Stufe 6 (grün) stehen. Ihnen sind alle Menschen und Meinungen gleich wichtig. Gleichberechtigung ist das zentrale Stichwort. Jeder soll zu Wort kommen, was endlose Debatten zur Folge haben kann. Das deutliche Erkennungsmerkmal ist ihr vehementer Einsatz für political correctness, oft mit absurden Folgen für den Alltagsbetrieb. Bei den extremen Vertretern fällt auch die Intoleranz gegenüber Andersdenkenden auf.

Ein wichtiges Merkmal der Angehörigen der verschiedenen Entwicklungsstufen ist ihre Unfähigkeit, sich in das Denken der anderen Stufen hineinzusetzen. Sie denken noch im alten Freund-Feind-Schema. Für sie sind die anderen des Teufels (4. Stufe), kaltherzige Materialisten (5. Stufe) oder naive Spinner und Träumer (6. Stufe).

Perspektivwechsel ist ihnen unmöglich. Das ist erst das herausragende Merkmal der zweiten Ebene. Von dieser Warte überschaut und versteht man die verschiedenen Stufen der Entwicklung und sieht, dass sie für jeden notwendig sind.

Die große Gefahr für alle, die von der Warte der zweiten Ebene aus anderen Menschen gegenüber treten, ist Stolz und Arroganz. Sie sind ein Zeichen von Lieblosigkeit.

Schnell meint man, über dem anderen zu stehen, weil man etwas besser weiß. Doch niemand steht über dem anderen, das Schubladendenken ist vorbei. Kein Mensch ist nur einer einzigen Entwicklungsstufe zuzuordnen. Jeder ist ein schillerndes Wesen mit vielen Facetten. Menschen auf der zweiten Ebene erkennen ihre Verantwortung zu verstärkter Solidarität gegenüber allen Angehörigen der menschlichen Gesellschaft und treten jedem auf eine Weise gegenüber, die er versteht und die ihm hilft. Das ist ein großes Lernprogramm, das nie aufhört.

Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf. Sie handelt nicht ungehörig, sucht nicht ihren Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen, trägt das Böse nicht nach. Sie freut sich nicht über das Unrecht, sondern freut sich an der Wahrheit. Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf.

*Die Bibel, 1. Korinther 13*

In jedem Menschen steckt noch ein deutlicher Rest von Egozentrizität, den es zu erkennen und zu überwinden gilt. Hier sind ganz einfache Möglichkeiten, sich selbst zu prüfen:

1. Wie höre ich anderen zu? Man beobachte sich einen Tag lang mit einer inneren Distanz, ob man andere überhaupt aussprechen lässt oder ihnen spontan ständig ins Wort fällt. Wer auf diesem Gebiet Verbesserungsbedarf erkennt, wird schnell merken, dass sich das Leben deutlich ändert, sobald man anderen erst einmal richtig bis zu Ende zuhört.

Die meisten fallen dem anderen so schnell ins Wort, weil ihnen gerade etwas zu dem Thema einfällt, das ihnen selbst passiert ist. Das ist jetzt viel wichtiger als das, was der Gesprächspartner gerade sagt. Schnell schiebt sich das eigene kleine Ich dazwischen, weil es sich für wichtig hält. Ein einfühlsames Gespräch kann so gar nicht entstehen. Man redet eigentlich ständig aneinander vorbei.

2. Wie reagiere ich auf das Gesagte? Gehe ich inhaltlich auf das Thema ein, oder erzähle ich ganz andere Dinge? Und wenn ich inhaltlich darauf eingehe, drängt es mich, sofort eine Bewertung des Gehörten auszusprechen? Oder halte ich es aus, zu einem Thema erst einmal keine feste eigene Meinung zu haben? Man kann Dinge einfach in der Schwebe lassen, auch wenn die anderen immer fragen „Wie

findest du das?“ Alles sofort zu bewerten und zu kategorisieren ist gar nicht nötig. Eher ist es ein Zeichen von Unsicherheit.

Wer sich in Gesprächen beobachtet, wird auch feststellen, wie andere ihn ständig unterbrechen und nicht ausreden lassen. Oft ist es ein spontanes Widersprechen zur eigenen Rede. Das ist kein sehr angenehmes Gefühl. Wenn jemand einmal richtig bis zum Ende zuhört, ist es eine Wohltat. Das spornt an , selbst so zu handeln.

Die tägliche Praxis ist der Schlüssel zum integralen Handeln. Hierbei stellt man am schnellsten fest, welche große Veränderung eine integrale Sicht auf das Leben bedeutet. Es gilt, keinen Menschen auszugrenzen, bei jedem zu sehen, dass er einen wertvollen Teil der Wahrheit in sich birgt, und dass seine Bewusstseinsentwicklung, genau wie unsere, voll im Gange ist. Er braucht unsere Unterstützung. Wir alle gehören zusammen.



## ... in Partnerschaft und Kindererziehung

Jeder sehnt sich nach Nähe und Liebe. Partnerschaft kann großes Glück bedeuten. Funktionieren kann sie nur, wenn jeder aus seiner Ichbezogenheit herauskommt und sich in den Partner einfühlt. Die Partnerarbeit fordert dem einzelnen viel ab, doch sie birgt die Möglichkeit zu viel Neuem und zu einem enormen Entwicklungsschub der Persönlichkeit. Erst durch bewusst gelebte Partnerschaft wird man zum ganzen Menschen.

Wie kann hier das integrale Denken weiterhelfen? Am wichtigsten ist das Erkennen der unterschiedlichen Entwicklungsstufen des Bewusstseins. Jeder Partner kommt mit einer anderen Entwicklungsgeschichte in die Beziehung. Das prägt ihn stark. Dabei lassen sich grob fünf verschiedene Gruppen unterscheiden:

- die egozentrische (Stufe 3, rot): Männer wollen Sex, Frauen Sicherheit
- die konventionelle (Stufe 4, bernstein): die Partner suchen Treue und Zuverlässigkeit
- die rationale (Stufe 5, orange): beide wollen ein gutes Leben
- die pluralistische (Stufe 6, grün): die Öffnung für Gefühle ist wichtig
- die integrale (Stufe 7/8, gelb/türkis)

In den Stufen 3 bis 6 erwarten die Partner vom anderen die Erfüllung ihrer Bedürfnisse. Das entfällt erst, wenn die Partner die Entwicklungsstufen sehen und selbst die integrale Stufe erreicht haben. Auf dieser Stufe können sie frei und offen miteinander über ihre Bedürfnisse und Ziele sprechen. Eine Entwicklungsstufe ist ein komplexes Bündel vieler einzelner Entwicklungslinien, die verschieden weit vorangekommen sind. Daraus ergeben sich Bedürfnisse, selbst wenn die integrale Stufe im Kern bereits erreicht ist. Auf der integralen Stufe erst besteht für die Partner die Möglichkeit, gemeinsam an der kulturellen Entwicklung der Menschheit zu arbeiten, und zwar vor allem über die eigene spirituelle und persönliche Entwicklung. Die Partnerbeziehung erhält eine ganz neue Dimension, wenn die Partner erkennen, dass sie Teil des großen Umwandlungsprozesses der Entwicklung des Bewusstseins werden. Damit ist eine neue Grundlage für das gemeinsame Leben geschaffen. Das ist mehr als die reine persönliche Selbstverwirklichung. Aus der Bedürfnisorientierung wird die Bewusstseinsorientierung. Jeder erwartet vom anderen nicht mehr, das er ihn glücklich macht, sondern beide zusammen sehen ihr Leben als Teil eines umfassenden Prozesses der Reifung und des Wachstums dieser Welt, in dem jeder seine Fähigkeiten einbringt.

In seinem Buch *Integrale Beziehungen. Ein Ratgeber für Männer* verweist Martin Ucik darauf, dass Männer und Frauen die Bewusstseinsentwicklung verschieden durchlaufen. Er sagt, dass „Männer beständiger von der höchsten Bewusstseinsstufe aus handeln, die sie erreicht haben“, Frauen dagegen „fließen ... eher unbewusst zwischen den Stufen, die sie transzendiert haben“. „Zum Beispiel kann eine postmoderne grüne Frau von Zeit zu Zeit irrationale existenzielle Ängste erfahren [Beige], ihrem Horoskop trauen, um Entscheidungen zu fällen (Magenta), selbstsüchtig ihren Partner entmannen, um ihre eigenen emotionalen Wunden zu beschützen (Rot), sich familien- und heimorientierte Magazine bestellen, um ihre Fähigkeiten als Mutter und Ehefrau zu verbessern (Bernstein), eine Karriere in der Unternehmenswelt verfolgen, um finanziell unabhängig zu werden (Orange) und eine Umweltorganisation unterstützen, um die globale Erderwärmung zu stoppen (Grün).“ So ist es kein Wunder, dass viele Frauen, die in der Bewusstseinsentwicklung auf der ersten Ebene stehen, gar keine Entwicklungsstufen sehen und eher meinen, dass nur Männer solche Stufen durchlaufen. Erst mit dem Bewusstsein der zweiten Ebene ändert sich das.

Partner, die sich innerhalb der ersten Ebene auf derselben Entwicklungsstufe befinden, werden kaum Konflikte miteinander haben. Befinden sie sich auf verschiedenen Stufen, werden die unterschiedlichen Werte, durch die sie geprägt sind, Probleme bereiten. Das

gilt besonders dann, wenn mehrere Stufen zwischen ihnen liegen oder wenn sie auf ihrer jeweiligen Stufe voll verwirklicht sind. Martin Ucik fasst seine Erfahrungen wie folgt zusammen: „Die Konflikte ... können nicht einfach durch bessere Kommunikation oder andere Mittel der Versöhnung gelöst werden. Ihre Beziehungen sind im Wesentlichen zum Scheitern verurteilt ... tut mir leid, das so zu sagen.“

## Kindererziehung

Für Kinder ist es am besten, wenn ihre Eltern ihnen warmherzig und mit Achtung begegnen, wenn sie sich für sie interessieren und darauf bestehen, dass sie mitfühlend sind und sich an faire Regeln halten. Kinder von solchen Eltern sind gewöhnlich erfolgreich, glücklich, gesund und mit anderen freundschaftlich verbunden, im Gegensatz zu Eltern, die diese Haltung nicht verkörpern. Gute Elternschaft hängt überhaupt nicht davon ab, dass man integrales Denken kennt oder selbst auf dieser Entwicklungsstufe steht.

Welche Vorteile es für Eltern hat, wenn sie sich auf dem Gebiet des Integralen auskennen, beschreibt der Psychologe Keith Witt wie folgt:

„Damit Eltern sich darauf ausrichten können, was ihr Kind in einem bestimmten Augenblick des Heranwachsens braucht, hilft es, wenn sie die verschiedenen Entwicklungslinien und Stufen verstehen und wissen, dass Fortschritt immer bedeutet, dass das Kind beim Voranschreiten die vorherigen Stufen in sich bewahrt und zugleich überschreitet.

Wenn Eltern sich die vier Quadranten stets vor Augen halten und damit die individuellen wie kollektiven Dimensionen sowie die objektiven wie die subjektiven Seiten sehen, verstehen sie ihr Kind besser und können es besser unterstützen, zugleich aber dient dies der Stärkung ihrer eigenen Beziehung und der ganzen Familie, denn sie betrachten alles von mehreren Perspektiven aus, die sich gegenseitig ergänzen.

Wenn wir in der Lage sind, in uns selbst, unserem Partner und unseren Kindern Abwehrhaltungen und gesunde Reaktionshaltungen zu erkennen, ist das Risiko geringer, dass wir Traumaerlebnisse und pathologische Entwicklungen von einer Generation zur nächsten weitergeben, und wir werden statt dessen unsere Gefühle beherrschen und Selbsterkenntnis zeigen.

Wenn wir wissen, dass jedes Familienmitglied anders strukturiert ist, werden wir nicht versuchen, runde Pflöcke in quadratische Löcher einzuschlagen, sondern statt dessen herauszufinden suchen, welche Hilfe jeder einzelne braucht, um zu gedeihen.“

Eine ganzheitliche Erziehung vermittelt dem Kind die Vorteile aller Entwicklungsstufen: Die Eltern sind ihnen Bezugspersonen, an die sie sich binden können und die ihnen Geborgenheit, Sicherheit und ein gesundes Selbstwertgefühl geben, die ihnen ein ganzes Leben lang eine feste Grundlage sind (2. Stufe, lila). Gewappnet mit solcher Stabilität, können sie die Welt mit all ihrer Kraft und Abenteuerlust erobern (3.-Stufe, rot). Dazu brauchen sie Menschen, die an sie glauben und sie auch stützen, wenn sie Niederlagen erleiden oder sich nicht durchsetzen können, denn sie werden Menschen begegnen, die ebenfalls starke Impulse haben. Sie müssen Regeln erlernen, die ihnen helfen, das Leben in Gemeinschaften zu bewältigen, so dass sie unterscheiden können, wann es gut ist, den eigenen Impulsen zu folgen, und wann sie diese zugunsten der Gemeinschaft auch einmal zurückstellen sollten (Stufe 4, bernstein). Sie brauchen Erfahrungsräume, um Neues auszuprobieren, um zu lernen, dass man scheitern und wieder aufstehen und weitermachen kann, um schließlich auch Erfolge zu erleben und zu feiern (Stufe 5, orange). Und sie müssen Vorbilder haben, die ihnen zeigen, dass der eigene Erfolg nicht auf Kosten anderer gehen darf. Der Schlüssel zum erfüllten Leben liegt in der Zusammenarbeit mit anderen, die wertvollen Beistand geben können (Stufe 6, grün).

Bei jeder neuen Stufe werden die Werte der vorhergehenden integriert: Die Bindungsbedürfnisse bleiben erhalten, wenn die rote Phase des Kämpfens beginnt, die Strukturen, Regeln, Abmachungen und Verbindlichkeiten werden weiter eingehalten, wenn die Stufe des Eroberns und der Leistung erreicht ist.

... in Arbeit und Wirtschaft

Auch im Bereich Arbeit und Wirtschaft bewährt sich das Modell der vier Quadranten. Im materialistischen Alltag, wie er heute noch herrscht, werden fast nur die beiden rechten Quadranten berücksichtigt, die das Äußerliche beschreiben: Rechts oben das Reich der Dinge, der Güter, um die es bei allen Wirtschaftsprozessen geht, und rechts unten die dazugehörigen Institutionen, die im Lauf der Zeit erfunden wurden, um alles zu verbinden. Dazu zählt vor allem das Geld und das gesamte Geldwesen. Was zu kurz kommt, sind der Mensch und seine Bedürfnisse (der Quadrant links oben) und die kulturellen Einrichtungen des Tauschens und Handelns (links unten), die Kommunikation und Kooperation.

Dabei durchzieht das Geld alle vier Quadranten. Mit seiner Erfindung ändert sich das menschliche Bewusstsein. Es erhält eine zeitliche und räumliche Dimension und bringt das Denken in Gang. Nach den Worten des Soziologen Georg Simmel ist es das Symbol der Moderne schlechthin. Vernachlässigt man aber die beiden linken Quadranten und damit die Gefühle und Gedanken des Individuums, kann sich das Finanzsystem verselb-



ständigen und Fehlentwicklungen fördern, unter denen wir alle zu leiden haben.

Ein integraler Ansatz berücksichtigt alle Dimensionen des Seins und bringt einen Ausgleich der widerstrebenden Interessen. Dieser Einklang von Bedürfnissen des Einzelnen und Möglichkeiten des Wirtschaftens ist die Basis einer ganz neuen Ordnung.

Wirtschaft bedeutet im praktischen Leben, dass gearbeitet wird. Hier fließt der integrale Ansatz in vielen Aspekten fruchtbar ein, sowohl was die Quadranten als auch was die Bewusstseinsentwicklung betrifft.

So ist es für die Zusammenarbeit in einem Team ein Hindernis, wenn die Mitarbeiter auf unterschiedlichen Stufen der Bewusstseinsentwicklung stehen. Ein Chef, der auf Stufe 4 (bernstein) steht, wird mit Mitarbeitern der Stufen darüber (orange, grün, türkis) oft nichts anfangen können, denn sie werden seine starren Regeln immer wieder in Frage stellen und Gegenvorschläge machen. Ein solcher Chef ist ein autoritärer Patriarch, der keinen Widerspruch duldet und klare Anweisungen gibt. Das mögen Mitarbeiter, die selbst auf dieser Entwicklungsstufe stehen, gewöhnlich gern, denn dann herrscht Klarheit im Betrieb. Vielleicht haben sie schon Chefs erlebt, die der Stufe 3 (rot) zuzuordnen waren und völlig unberechenbar sein konnten, die rücksichtslos gerade ihren spontanen Ideen folgten, oft sogar kriminelle Handlungen forderten und ihre Mitarbeiter unterdrück-

ten und ausbeuteten, wo sie nur konnten. Solche Mitarbeiter werden aufatmen, wenn sie einen Patriarchen, der eine „ehrliche Haut“ ist und sich persönlich für seine Mitarbeiter interessiert, arbeiten dürfen.

Die Zeit dieser Patriarchen ist im heutigen Geschäftsleben eher abgelaufen. Heute wird mit Expertenhilfe strategisch an der Umsetzung von Zielen gearbeitet, Strukturen und Abläufe im Betrieb werden ständig optimiert, die Einhaltung der Zielvorgaben wird kontrolliert. Der Chef delegiert; er gibt nur noch die Ziele vor, die der Mitarbeiter weitgehend selbstständig umsetzt. Was zählt, ist die Leistung und die erreichte Position im Wettbewerb. Das entspricht der Entwicklungsstufe 5 (orange), die heute vielleicht noch die verbreitetste ist.

Auch hier ist seit einigen Jahrzehnten ein Umbruch zu sehen: Inzwischen herrscht ein kooperativer Führungsstil; der Chef steht im Dialog mit den Mitarbeitern und arbeitet mit ihnen gemeinsam an der Entscheidungsfindung zusammen; er zeigt Wertschätzung für sie und sieht sie eher als gleichberechtigt. Die Hierarchien in solchen Betrieben sind deutlich abgeflacht. In all dem zeigt sich die Entwicklungsstufe 6 (grün).

Die Stufen 7 und 8 (gelb und türkis) auf der zweiten Ebene sind gekennzeichnet durch reife Führungspersönlichkeiten, die sich auskennen in den Entwicklungsstufen und jedem Mitarbeiter so begegnen, dass er sich wohlfühlt und eine ihm gemäße Aufgabe bekommt. Das ist das Hauptmerkmal der integralen Führung. Sie greift die positiven Seiten der darunter liegenden Stufen auf. Die Abläufe im Betrieb sind effektiv und effizient. Der Umgang miteinander ist von Vertrauen, Wertschätzung und Achtung geprägt. Den Mitarbeitern wird etwas zugetraut. Jeder übernimmt Verantwortung in seinem Bereich. Entscheidungen werden von denen gefällt, die Kompetenz auf dem Gebiet haben, nicht von denen, die eine bestimmte Position innehaben. Die Arbeit des Betriebs dient nicht nur dem Wohl des Unternehmens, sondern auch dem der Mitarbeiter und dem des ganzen Planeten, was sich in nachhaltiger Zielsetzung und ökologischer Ausrichtung zeigt. Je höher die Entwicklungsstufe der Beteiligten ist, desto mehr folgen sie ihrer sozialen und ihrer ökologischen Verantwortung.

Wie Frédéric Laloux in seinem Buch *Reinventing Organizations: Ein Leitfadens zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit* an zwölf Beispielen aus ganz unterschiedlichen Branchen zeigt, gibt es weltweit bereits gute Vorbilder für eine integrale Unternehmenskultur. Ihn beeindruckte die Erkenntnis, dass Organisationen lebendige Organismen sind, die lernen und sich entwickeln. Dabei werden die kreativen

Potenziale der Mitarbeiter entfaltet. Geprägt sind solche Betriebe durch kleine Teams und flache Hierarchien.

Unter Namen wie Sozialunternehmen oder Verantwortungseigentum gibt es seit mehreren Jahren bereits Firmen, die sich für die Schaffung von Arbeitsplätzen für die Produktion von Dingen einsetzen, die zur Lösung sozialer Probleme dienen und dabei nicht auf Profit ausgerichtet sind. In Deutschland sind sie meist als gemeinnützige GmbH (gGmbH) eingetragen. Im großen Stil hat Muhamad Yunus in Bangladesch solche Firmen gegründet und damit zahllosen armen Frauen zur Selbstständigkeit verholfen.

*Männer und Frauen werden durch höhere Werte motiviert sein, was ihre wirtschaftlichen Bedürfnisse und die Wirtschaftstheorie drastisch verändern wird.*

Ken Wilber

... in der Politik

Was die Menschheit heute verzweifelt braucht inmitten all der Probleme, die wir überall sehen, ist eine politische Führung, die transparent, inspirierend und tatkräftig zum Wohl aller Bewusstseinsstufen der Gesellschaft eine verträgliche Zukunft schafft und uns damit von einer integralen Sichtweise aus voranbringt.

Heute laufen in vielen Ländern folgende Vorgänge ab: Chaoten der Entwicklungsstufe 3 (rot) wollen das ganze einengende System kaputt machen und nutzen sich bietende Gelegenheiten, um Autos anzuzünden, Schaufenster einzuschlagen und Geschäfte zu plündern; gesetzestreue Bürger der Stufe 4 wollen Ruhe und Ordnung, eine ethnisch reine Bevölkerung und eine Abschottung des ganzen Landes nach außen; freiheitsliebende Individualisten der Stufe 5 wollen ihren Geschäften nachgehen, lehnen jede Bevormundung ab und wollen im Gegenteil Kontrollmacht in der Regierung abbauen; tolerante Vertreter der Stufe 6 wollen allen diskriminierten Gruppen beistehen, gleiche Rechte für alle durchsetzen, politisch korrekte Sprache vorschreiben und Hierarchien abbauen, wo sie nur können.

Die politische Macht teilen sich heute vor allem die Vertreter der Stufen 4, 5 und 6. Die von den Medien angeheizten Debatten sind stark geprägt von

Polarisierung und Sensationslust. Das entspricht dem Denken der ersten Ebene: Jeder sieht seine Anschauung als die einzig richtige an. Aufgabe einer Politik von der zweiten Ebene aus wäre, in Ruhe zuzuhören statt erhitzte Debatten zu führen, vielmehr allen Seiten gegenüber offen zu sein, alle Probleme mit Tiefgang anzugehen und sich dann eine Meinung zu bilden, die zu Entscheidungen führen kann, dabei aber stets flexibel bleibt und wenn nötig auch zu Korrekturen bereit ist. Etliche Dinge in dieser Welt müssen neu gedacht werden.

Was die integrale Ebene vor allem auszeichnet:

- zu unterscheiden, was für die Gesellschaft als Ganzes und für die Evolution der Menschheit besser ist oder was zum Rückschritt führt oder dem Profit Einzelner dient
- wichtige Grundsätze dabei sind: Integrität, Effektivität, Nachhaltigkeit, Einschließen und Überschreiten aller bisherigen Stufen, Flexibilität, stets das Ganze im Blick behalten
- das kann schmerzhaft Maßnahmen bedeuten, denn solange alle auf einer Wohlfühlinsel leben, wird sich nichts wesentlich ändern für die Menschheit. Wollen wir uns auf eine neue Entwicklungsstufe begeben, müssen wir ins kalte Wasser neuer Entdeckungen springen.

- der SOWOHL-ALS-AUCH-Ansatz: Alle Perspektiven und alle gesellschaftlichen Gruppen werden einbezogen, Altes und Neues wird miteinander in Beziehung gesetzt und das Beste aus allen bisherigen Stufen ausgewählt und in neuartige Lösungen der zweiten Ebene eingebaut.
- keine perfekten Lösungen, denen alle zustimmen, sondern praktikable und flexible Lösungen mit weniger Starrheit und größerer Freiheit, Experimente mit neuen Ansätzen, ständige Bewertung des Prozesses und flexible Reaktion auf unerwartete Situationen

Um wirklich auf der zweiten Ebene, dem Integralen, anzukommen, ist es nötig, Zeit und Aufmerksamkeit für eine spirituelle Entwicklung einzusetzen, die weit über die der traditionellen Religionen hinausgeht. In der erwachten integralen Welt sind die Dinge so, wie sie sind. Nicht schlechter und nicht besser. Keine persönliche Vorlieben oder Abneigungen. Doch die Richtung ist klar: Es geht darum, innovative Lösungen für die heutigen komplexen Probleme zu finden, dabei für die Menschen Gelegenheiten zu schaffen, sich zu entwickeln und zu dem zu werden, der sie im Kern sind, und dabei die Entwicklungsspirale auf allen Ebenen auf einen gesunden Weg zu bringen und der Gesamtentwicklung der Menschen eine Hilfe zu sein.

Aus integraler Sicht haben alle Menschen den gleichen Wert, doch sie sind nicht alle gleich. Einige sind weiter entwickelt und erwachter als andere, befinden sich in

einem fortdauernden Prozess der Klärung ihrer Schattenseiten. Sie sind beteiligt daran, einen Beitrag für die Welt und für andere Menschen zu leisten und dabei der Entwicklung voranzuhelfen. Auf diese Hierarchie der Weisheit und Einsicht kommt es an. Diese Menschen können andere inspirieren, anregen und anleiten, damit sie die ihnen passende Rolle in der Gesellschaft je nach ihrer Entwicklungsstufe einnehmen.

In diesem geschichtlichen Augenblick die Führung zu übernehmen bedeutet, unpopuläre Maßnahmen zu ergreifen. Dazu gehört beispielsweise, die Zahl der benzinbetriebenen Autos zu reduzieren, die Zahl der privaten und geschäftlichen Flugreisen herabzusetzen, das Ernährungsverhalten zu ändern (geringerer Fleischkonsum), nachhaltig hergestellte Kleidung zu kaufen, einen schnellen Übergang zu erneuerbaren Energien zu bewerkstelligen, ausgewogene Strategien für den Umgang mit Migranten zu suchen, energieneutrale Häuser zu bauen, den Energieverbrauch der Industrie zu senken, kurzum: kluge Entscheidungen auf allen Gebieten zu treffen.

Zusammenfassend kann man die integralen Vorstellungen denen der Moderne und der Postmoderne gegenüberstellen:



Moderne Ideen sind der Glaube an die Wissenschaft, an Entwicklung und Fortschritt, Demokratie und die Rechte des Einzelnen.

Postmoderne Ideen (die der grünen Stufe) sind die kritische Infragestellung aller Kenntnisse und Wissenschaften, das Misstrauen gegenüber allen großen Erzählungen über "Fortschritt", eine ironische Distanz, die Erkenntnis, dass Kulturen von der modernen Gesellschaft unterdrückt und zerstört wurden und dass es in "demokratischen" Gesellschaften Ungerechtigkeit gibt. Ziel ist eine multikulturelle Ordnung, in der die Schwachen eingeschlossen sind.

Integrale (metamoderne) Fragestellungen sind:

- Wie können wir die besten Teile der beiden anderen ernten?
- Können wir bessere Prozesse für die persönliche Entwicklung schaffen?
- Können die inneren Dimensionen des Lebens in der Gesellschaft eine zentralere Rolle spielen?
- Wie können moderne, postmoderne und vormoderne Menschen produktiv zusammenleben?
- Wie kann Politik an eine immer komplexer werdende Welt angepasst werden?
- Was ist die einzigartige Rolle der Menschheit in den Ökosystemen der Natur?

In der Schweiz gibt es seit einigen Jahren eine Integrale Partei ([www.integrale-politik.ch](http://www.integrale-politik.ch)), die diese Vision auslotet und nach Wegen sucht, wie sie sich umsetzen lassen. Parteineugründungen gibt es auch in Dänemark (Alternativet), Schweden (Initiativet) und Großbritannien (The Alternative).

... in Religion und Spiritualität

In unserer modernen Gesellschaft spielt Religion nur noch eine ganz untergeordnete Rolle. Die meisten Menschen nehmen sie lediglich als ein Überbleibsel aus alten Zeiten wahr. Die Rituale und Formen, für die sie steht, sagen den meisten kaum noch etwas. In früheren Zeiten war Religion ein Bindemittel der Gesellschaft, ein geistiger Heimatort mit Autorität und Zuflucht in schwierigen Tagen. All das erscheint heute hohl und nichtssagend. Man erkennt, dass dies zu einer Entwicklungsstufe des Bewusstseins gehört, die heute nicht mehr aktuell ist. Andere Stufen sind inzwischen vorherrschend.

Doch in den herkömmlichen Religionen steckt auch großes Potenzial. Sie bieten Raum zur Begegnung, zum Gespräch, geben Gelegenheiten zum Zusammenleben am Wohnort, und sie können prägenden Einfluss auf die geistige und soziale Entwicklung und das Erwachsenwerden von Menschen haben. Damit bieten sie stabilen psychischen Halt, der anderswo für viele heute schwer zu finden ist. So wertvoll dieser soziale Aspekt der Religion auch ist, den meisten Menschen ist der Preis, den sie dafür zahlen müssen, weil sie den Dogmen und Haltungen dieser Religion wenigstens zum Teil zustimmen müssen, einfach zu hoch. Das ist ihnen alles fremd. Das integrale Denken zeigt einen Ausweg.

Worum es beim Thema Religion im Kern geht, ist Spiritualität. Sie ist von Anfang an Bestandteil unseres Lebens. Die vier Quadranten machen eine grobe Einteilung in Bereiche möglich:

*Links oben:* Spiritualität als innere Erfahrung,  
z. B. Kontemplation, Meditation, Trance

*Rechts oben:* Spiritualität als individuelle Praxis,  
z. B. Fasten, Einsamkeit, Pilgerreise, Yoga, Tai Chi

*Links unten:* Spiritualität als geteiltes Werte- und Glaubenssystem,  
z. B. Religionsunterricht, Gottesdienst, Gebet

*Rechts unten:* Spiritualität als rituelles und soziales Handeln,  
z. B. Gemeinschaft, Dienst am Nächsten, Ehe, Familie

Alle diese Bereiche unterliegen einer Entwicklung durch die Stufen hindurch:

Auf der *ersten und zweiten Stufe* (infrarot, lila) bildet sich eine Beziehung zu Naturgöttern und Naturgeistern aus.

Magisches Denken spielt die Hauptrolle. Schamanen werden die Mittler zwischen ihnen und den Menschen. Heute beobachtet man diese Art Bewusstsein bei Babys und Kleinkindern.

Die *dritte und vierte Stufe* (rot, bernstein) lässt aus den Naturgöttern einen ganzen Himmel voll Götter mit Namen und Aufgaben werden, die willkürlich walten und schalten. Mythen entstehen. Allmählich wird aus der Vielgötterei der Monotheismus mit nur einem Gott unter verschiedenen Bezeichnungen, dem alle gehorchen müssen, weil sie sonst Strafe fürchten müssen (Stufe bernstein). Religionsorganisationen bilden sich aus, die den Menschen Orientierung geben, wie sie sich verhalten sollen und die ihnen Zusammenhalt bieten durch Gottesdienst und Gemeindeleben. Hier finden wir heute noch einen Großteil der Bevölkerung wieder.

Die *fünfte Stufe* (orange) ist gekennzeichnet durch ein gestärktes Individuum mit einem reifen Ich und den Durchbruch zum rationalen Denken. Viele Menschen verabschieden sich von allen Gottesbildern und werden Atheisten: es gibt gar keinen Gott. Andere sehen jetzt Gott in allen Dingen: sie sind Pantheisten. Das ist der Stand der Moderne.

Auf der *sechsten Stufe* (grün) kommt es zu einer großen Öffnung: die Spiritualität wird wiederentdeckt, und zwar sowohl die im Untergrund stets vorhandene der

christlichen Religion wie auch die der östlichen Religionen. Aus eigenen Erfahrungen lernen viele Menschen, dass es außerhalb der materiellen Welt noch ein ganzes Spektrum von transzendenten Bewusstseinsinhalten gibt, die mit den gewohnten Gottesbildern nichts zu tun haben, aber außerhalb der materiellen Erfahrung liegen. Eine Zeit des spirituellen Pluralismus als Massenphänomen bricht an, seit die New-Age-Bewegung großen Zulauf findet. Nun haben die Menschen zwei Möglichkeiten, entweder sie kehren zurück zur vor-rationalen Spiritualität, dem Aberglauben der Vorzeit, zu einem unreifen Ich, oder sie öffnen sich für einen Bewusstseinsraum, der über das Ich hinausgeht, bei dem das stabile Ich erhalten bleibt. Das kann man als transrationale, transpersonale Spiritualität beschreiben.

Man sieht also, dass Spiritualität sich in einem ständigen Entwicklungsprozess befindet. Auf der zweiten Ebene, im Bereich der integralen Entwicklungsstufen, wächst die Erkenntnis, dass es eigentlich nur ein großes Gesamtbewusstsein gibt, das uns alle und das ganze Universum umfasst und das sich seiner selbst immer mehr bewusst wird. Wohin diese Erkenntnis führt, lässt sich heute noch gar nicht voll abschätzen.

Die Aufgabe der etablierten Religionen ist es, den Gläubigen beim Übergang zu neuen spirituellen Entwicklungsstufen zur Seite zu stehen und ihnen Hilfen anzubieten auf diesem Weg. Doch die Öffnung steht vielfach noch aus. Meist bleiben die dogmatisch orientierten Glaubenssysteme auf der vierten Stufe stehen, als sei darüber eine gläserne Decke eingebaut. Und damit verlieren sie diejenigen Anhänger, die längst innerlich auf anderen Stufen angekommen sind. Doch Spiritualität bleibt, wie wir gesehen haben, nicht auf dieser Stufe stehen. Und die vorhandenen Kirchenorganisationen wären die geeignetsten Orte, um eine Art Förderband einzurichten, auf dem die Gläubigen sich weiterentwickeln können.

Eine praktische Anleitung, wie das im Christentum umzusetzen ist, bietet Marion Küstenmacher in ihrem Werk *Integrales Christentum*. Durch viele Beispiele und zahlreiche Übungen zeigt sie, wie auf jeder Stufe Spiritualität eingeübt werden kann und wie man die Bibel integral lesen kann.

Wie ein integraler Islam möglich ist, beschreibt Amir Ahmad Nasr in seinem Buch *Mein Isl@m: Bloggen für die Freiheit*.

... im Umgang mit der Natur

Jedes Jahr wird inzwischen der Tag begangen, an dem die Menschheit rechnerisch die für dieses Jahr zur Verfügung stehenden Rohstoffe verbraucht hat (als Erdüberlastungstag oder Earth Overshoot Day bezeichnet). Lag dieser Tag 1970 noch beim 29. Dezember, so verlagerte er sich bereits 2000 auf den 23. September und 2015 auf den 5.-August, für Deutschland lag er 2020 auf dem 3. Mai!

Das zeigt drastisch, vor welcher Herausforderung wir stehen, wenn wir unsere Lebensgrundlagen erhalten wollen. Dabei geht es um den Erhalt der Rohstoffe, aber auch um den Einsatz von Energie und die Einflüsse auf das Klimageschehen. Bedenkt man den Anstieg der Weltbevölkerung, so wird deutlich, wie dringend ein Umsteuern ist.

Integrales Denken kann den Weg dahin weisen, wie das gelingen kann. Die beiden großen Herausforderungen sind Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit. Nur mit Nachhaltigkeit bleiben uns die Grundlagen erhalten, die wir zum Leben brauchen, und nur mit Gerechtigkeit werden die Menschen akzeptieren, was getan werden muss.



Integrales Denkens hat den Vorteil, dass es die Bewusstseinsentwicklung der Menschen in mehreren Stufen berücksichtigt, und dass jeder auf seinem eigenen Stand ist, den es anzusprechen gilt.

Außerdem sieht das integrale Denken alle vier Quadranten der Wirklichkeit, nicht nur die reinen Fakten (rechter oberer Quadrant), sondern auch die emotionale Seite bei jedem Einzelnen (linker oberer Quadrant), die gewachsene kulturelle Entwicklung einer Gesellschaft (links unten) und die Institutionen, die daraus entstanden sind (rechts unten). Geht man darauf nicht ein, bleibt es beim ewigen Streit der Ansichten, den wir heute haben.

Deswegen kommt es vor allem darauf an, dass Menschen, die mit ihrer Bewusstseinsentwicklung auf der zweiten Ebene angekommen sind und den Stufenprozess überschauen können, sich darauf einlassen, Menschen der anderen Entwicklungsstufen auf deren Stufe anzusprechen und ihr Denken und ihre Emotionen zu neuen Einsichten zu führen, so dass sie sich veranlasst fühlen, ihren Beitrag zum Erhalt der Lebensgrundlagen zu leisten. Das ist eine „Dolmetscherarbeit“ von höchster Wichtigkeit. Nachhaltigkeit muss einfach „cool“ sein.

Was gehört alles zu den Dingen, die unbedingt umgesetzt werden müssen, um Nachhaltigkeit auf den Weg zu bringen?

- eine klimaneutrale Energieproduktion (CO<sub>2</sub>-frei). Die Sonne schenkt uns jeden Tag mehr als das Zehntausendfache der Energie, die die Menschheit in einem ganzen Jahr verbraucht.
- massive Energieeinsparungen durch eine Effizienzrevolution bei der Energieproduktion und beim Energieverbrauch
- eine abfallfreie Wirtschaft („cradletocradle“)
- vorwiegend regionale Nahrungsmittelversorgung
- Förderung der Planetary Health Diet: Verzehr an Obst, Hülsenfrüchten und Gemüse verdoppeln, den von Fleisch und Zucker halbieren
- eine flächendeckende ökologische Landwirtschaft
- keine Energieproduktion aus Nahrungspflanzen
- Nahrungs und Saatgutmonopole auflösen
- Abkehr von der Pestizid-Verwendung
- die Artenvielfalt schützen und wiederherstellen
- keine weitere Landschaftszersiedlung und Bodenversiegelung

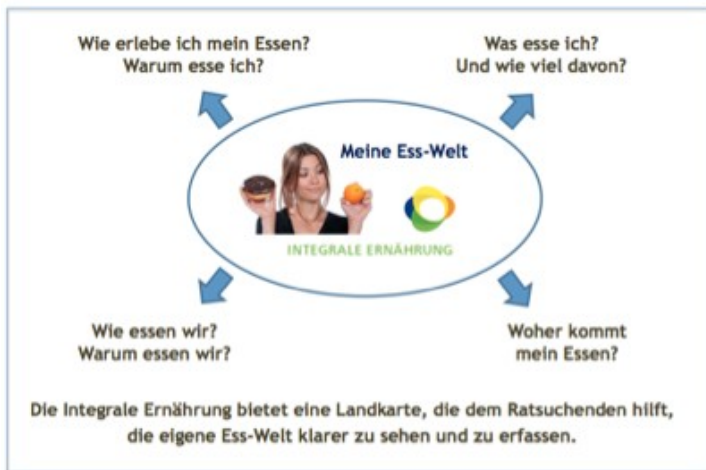
- ein globales Moratorium für Abholzung, Bergbau, Ölbohrungen und Nutzung aller verbliebenen Urwälder Feuchtgebiete und anderer Ökosystemen
- Ausweitung bestehender Wild- und Naturschutzgebiete, einschließlich Meeresschutzgebiete
- Auf- und Wiederbeforstung-Projekte global fördern
- Gründung eines „Öko-Corps“ gegen die Jugend- arbeitslosigkeit, das für die Wiederherstellung des ökologischen Gleichgewichts sorgt durch Baumpflanzung, Rückbau von Dämmen usw.
- Verringerung des Plastikverbrauchs, besonders zu Verpackungszwecken
- Einsatz der Weltbank für ökologische Heilung statt für Entwicklung
- Einführung von Verschmutzungssteuern, um die sozialen und ökologischen Kosten der Produktion in den Preis zu integrieren
- entsprechend neue Lehrpläne in den Schulen

In seinem Buch *Klima. Eine neue Perspektive* geht Charles Eisenstein diese Fragen sehr realitätsnah an. Und doch sieht er die Lösung nur in einem ganz grundlegenden Wandel des heutigen Denkens und Handelns. Wir müssen die Erde wieder als heilig betrachten und sie auch so behandeln. Was uns heilig ist,

das schätzen wir so sehr, dass wir für dessen Schutz Opfer bringen würden. „Die Auswirkungen unseres Handelns sollen schön sein und dem Leben dienen.“

... in der Ernährung

Beim Thema Essen ist jeder persönlich betroffen, und zwar täglich. Das integrale Denken kann helfen, sich über Dinge klar zu werden, über die man sonst nicht so viel nachdenkt. Besonders eindrücklich hat das der Mediziner Dr.-Sven Werchan gezeigt. Er wendet die Einteilung in die vier Quadranten auf das Essen so an:



Quelle: [www.integrale-ernaehrung.de](http://www.integrale-ernaehrung.de)

Die Frage "Was esse ich?" ist dabei nur ein kleiner Teil des Gesamtkomplexes, nämlich der obere rechte Quadrant. Alle vier Quadranten zusammen bieten eine Landkarte, die auch die komplexen Zusammenhänge

beim Essen erfasst. So bekommt man einen umfassenden Blick auf das große Ganze. Da geht es natürlich um die Frage, was wir essen, aber auch darum, wie das Essen hergestellt wird (das betrifft den Quadranten rechts unten), welche Esskultur wir, gewöhnlich unbewusst, pflegen (links unten) und vor allem wie wir innerlich zum Essen stehen (links oben). Alles ist zudem verwoben mit der Frage der gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen unseres Essens.

Fangen wir links oben an: Aus welchen Impulsen heraus esse ich? Wie entwickelt ist mein Ess-Bewusstsein? Bin ich noch auf der animalischen Stufe und esse alles, was mir spontan in den Sinn und vor die Augen kommt? Treibt mich der Hunger? Oder entscheide ich bereits bewusst, was mir gut tut und was sinnvoll ist (falls ich eine Auswahl habe)? Erkenne ich auch, dass ich vielleicht Probleme mit dem Essen habe, an Übergewicht oder Untergewicht leide? Wie stelle ich das Gleichgewicht zwischen Genießen, Gesundheit und Verantwortung in meinem Körper her? Nehme ich mich selbst liebevoll an mit meiner Gier oder Sucht? Welches Wunschgewicht will ich erreichen und auf welchem Weg?

All diese Fragen treffen meine Persönlichkeit ganz zentral. Die Motivation beim Essen ist das allerwichtigste. Das Essen zu lieben muss das oberste Ziel sein. Und auch

beim Essen bilden sich verschiedene Stufen der Bewusstseinsentwicklung aus. Je weiter der Mensch gereift ist, desto umfassender wird sein Blick auf die Umstände des Essens und die Umgebung. Welche Esskultur wir erlernt haben (linker unterer Quadrant), prägt uns meist für das ganze Leben. Können wir uns davon befreien, wenn wir erkennen, dass es uns nicht gut tut, wie wir essen? Nehmen wir uns Zeit zum Essen? Spüren wir, was unser Körper wirklich braucht und will? Wir können lernen, achtsam zu essen und das Essen zu genießen. Und wir können aus den Erfahrungen anderer lernen.

Was wir essen, gehört in den Bereich des oberen rechten Quadranten. Hier bietet die Ernährungswissenschaft unendlich vielfältige Informationen über Inhaltsstoffe der Nahrung und ihre Bedeutung für Stoffwechsel und Gesundheit. Dieses Grundlagenwissen wenden wir an, um zu erkennen, was wir verbessern können auf unserem Speiseplan. Ernähre ich mich gut und ausgewogen, wenn ich vor allem Fast Food und Süßes esse? Liefert der Supermarkt das beste Essen? Oder woher bekomme ich wirklich frische Erzeugnisse? Ist meine Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend? Wie beeinflusst sie meine Gesundheit? Wo informiere ich mich darüber umfassend?

Die Frage "Woher kommt mein Essen?" führt uns schließlich zum unteren rechten Quadranten. Inwiefern verändert die industrielle Verarbeitung unsere

Nahrungsmittel? Was bedeutet es, wenn ich auf Bio-Qualität umsteige und regionale Produkte bevorzuge? Welche wirtschaftlichen Strukturen fördere ich damit? Wie kann ich auf Eigenversorgung umsteigen, zumindest teilweise?

All diese Fragen stellen sich, wenn ich Verantwortung im Bereich der Ernährung übernehmen möchte.

Ein Ernährungsansatz, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützen könnte, ist die „Planetary Health Diet“. Dieser Speiseplan ist ein Vorschlag, der es ermöglicht, auch 10 Milliarden Menschen auf der Erde zu ernähren und dabei zugleich einen großen Beitrag zur Gesundheit des Einzelnen zu leisten, unter anderem durch die Verdopplung des Obst- und Gemüseanteils am Essen und die Halbierung des Fleischanteils. Millionen vorzeitiger Todesfälle wegen ernährungsbedingter Erkrankungen ließen sich dadurch vermeiden. Und: die Erde wird nicht überlastet durch die naturzerstörenden Produktionsmethoden, die heute üblich sind.



... in Forschung und Medizin

Die Verfeinerung der Methoden wissenschaftlicher Forschung ist die große Errungenschaft der Neuzeit und hat weitreichende Folgen für das menschliche Leben gehabt.

# Ausblick

Wie geht es weiter? Viele kleine Schritte auf dem Weg zur integralen Welt sind bereits gemacht.

Zwei Dinge sollte man klar unterscheiden, von denen hier die Rede ist: Einerseits geht es um das neue Verständnis des Aufbaus der Welt, das durch das integrale Modell geboten wird, mit seiner Einteilung in die vier Quadranten und dem Blick auf die Entwicklungsstufen des Bewusstseins. Von ganz anderer Qualität ist das Verständnis der Bewusstseinsentwicklung der Menschheit und jedes einzelnen Menschen für sich. Nur dieses bewirkt Veränderungen im Leben. Das Bewusstsein, das sich seiner Entwicklung selbst bewusst wird, ist die größte wirksame Kraft in der Welt. So war es bei jeder neuen Stufe der Entwicklung, und heute ist es das beim Sprung auf die zweite Ebene in ganz besonderem Maße.

Den Umschwung im Denken vom Mittelalter zur Neuzeit haben rund zweitausend Menschen bewirkt, soll Paul

Tillich einmal gesagt haben. Sie sind um das Jahr 1500 auf große Resonanz gestoßen, weil bereits 300 Jahre lang der Humanismus den Boden dafür bereitet hatte. Und es brauchte weitere 300 Jahre, bis diese neue Weltsicht allgemein verbreitet war und die Revolutionen in Amerika und Frankreich den Durchbruch für die Demokratie begannen. Es war ein Generationenwerk. Heute verbreitet sich neues Denken rasend schnell, und die Entwicklungen gehen wesentlich rascher voran. Aber ein Generationenwerk bleibt es trotzdem, weil dieser Umschwung einen strukturellen Umbruch ersten Ranges bedeutet. Integrales Denken kommt nur voran, wenn viele Menschen in ihrer Bewusstseinsentwicklung die zweite Ebene erreicht haben und diese Ebene in der Praxis leben. Heute gibt es bereits etliche Entscheidungsträger, deren Arbeit davon geprägt ist, so viel davon im Alltag einzubringen, wie sie können. Doch es müssen Mehrheiten in Parlamenten entstehen, die andere Gesetze beschließen. Gewöhnlich breiten sich neue Gedanken mit großer Geschwindigkeit in der ganzen Gesellschaft aus, sobald sie von mindestens zehn Prozent der Menschen getragen werden.

Ein lebendiges Bild einer ganzheitlichen, weitgehend integralen Gesellschaftsordnung hat bereits 1975 Ernest Callenbach in seinem Roman *Ökotopia* beschrieben.

Wenn Sie ungefähr feststellen wollen, welche Stufe Sie in Ihrer Bewusstseinsentwicklung erreicht haben, machen Sie diesen kleinen Selbsttest:

1. Politische Korrektheit ist ...
  - a) ein großer Quatsch
  - b) eine wunderbare Sache, da endlich mit jedem gerecht umgegangen wird
  - c) im Prinzip in Ordnung, doch oft völlig überzogen, so dass man das Gegenteil erreicht
2. Flüchtlinge ...
  - a) gehören nicht hierher
  - b) sind Menschen wie wir und damit willkommen
  - c) gehören in unsere Gesellschaft, müssen aber ihre neuen Pflichten kennen lernen und sich umstellen
3. Die Europäische Union ...
  - a) schadet uns mehr als sie nützt und gängelt uns zu sehr
  - b) ist ein guter Anfang, der noch ausbaufähig ist
  - c) ist unbedingt nötig, muss aber den Bürgern viel mehr Mitbestimmungsmöglichkeiten geben

Auswertung:

Antwort a) überwiegt: Sie sind noch sehr im Traditionellen verhaftet.

Antwort b) überwiegt: Ihr Denken ist das der Moderne und Postmoderne.

Antwort c) überwiegt: Sie sind weitgehend im Integralen angekommen. Willkommen auf der zweiten Ebene!

Antworten a) und b) und c) sind gut gemischt: Ihre Bewusstseinsentwicklung ist mitten im Umbruch und auf gutem Weg.

Woran erkenne ich, dass die integrale Welt aufblüht? Was kann ich zu ihr beitragen?

Der wichtigste Aspekt ist dieser:

- Jeder Mensch wird geachtet, geliebt und gefördert, alle Menschen werden gemäß ihrer Entwicklungsstufe behandelt.

Daraus folgt schon fast alles andere:

- menschenwürdige Lebensbedingungen für alle zu schaffen steht an erster Stelle: ein Dach über dem Kopf, sauberes Trinkwasser, hygienische Toiletten, medizinische Versorgung, Schulbildung
- dann die Arbeit: soziale Unternehmen geben Lohn und Brot
- ein Grundeinkommen beseitigt Existenzängste

- weltzentrisches Denken bestimmt das Handeln: globale Probleme in Umwelt- und Friedensfragen werden tatkräftig gemeinsam angepackt
- egoistisches Profitdenken weicht einem Handeln aus sozialer Verantwortung
- nationalistische Egoismen verschwinden
- alte Feindbilder schmelzen dahin
- Gerichte sprechen Urteile, bei denen die Strafen, wo immer möglich, auf eine Wiedergutmachung des Schadens zielen Das klingt vielleicht paradiesisch, doch wird heute schon jeden Tag daran gearbeitet. Viele Organisationen und zahllose Menschen setzen sich an vielen Orten mit ganzer Kraft dafür ein, dass diese Welt Wirklichkeit wird. Jeder hat an seinem Platz die Möglichkeit, daran mitzuwirken.

Und was können wir heute dazu beitragen?

- Wir können unser Wissen über die Integrale Theorie vertiefen. Dazu eignen sich die am Schluss im Quellenverzeichnis angegeben Internetseiten hervorragend. Das wird unsere intellektuelle Entwicklungslinie enorm voranbringen.

- Wir können Kontakte knüpfen zu Menschen, die ebenso daran arbeiten, dieses Wissen umzusetzen.
- Wer Geld hat, kann Initiativen und Keimzellen des Umschwungs fördern.
- Wir können jede Gelegenheit nutzen, über dieses Thema zu sprechen oder zu schreiben.
- Wir können viel dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft nicht weiter polarisiert wird.
- Wir können die Welt aus innerer Distanz gelassener betrachten und analysieren, wo es eigentlich fehlt, statt in Zynismus und Ironie zu verfallen.
- Unser Verhalten gegenüber Menschen auf der ersten Ebene ist darauf bedacht, sie anzuerkennen und zu fördern.

Heute erleben wir Zeiten des Umbruchs, teilweise des Chaos. Die Neuorientierung unserer Gesellschaft ist im Gange. Da ist es gut, wenn man über den kommenden Bewusstseinsprung informiert ist und nicht in einen Sog der Angst und Ungewissheit gerät. Jeder kann aktiv mitwirken und die Richtung mitbestimmen, in die unsere Welt sich entwickeln soll. Von vielen Dingen wissen wir noch nicht, wie sie sich am besten regeln lassen. Das zeigt erst die Praxis. Das übergeordnete Ziel dient dabei als Wegweiser.

„Im gegenwärtigen Augenblick versucht unsere Gesellschaft, den schwierigsten, gleichzeitig aber auch aufregendsten Übergang zu bewältigen, dem sich die menschliche Spezies je gegenüber sah. Es ist nicht nur ein Übergang zu einer neuen Existenzebene, sondern auch der Beginn eines neuen Satzes in der Symphonie der Menschheitsgeschichte.“

*Clare W. Graves (1914-1986)*



# Quellen

## Internet

<https://integrallife.com/> (englisch)

<http://integralesleben.org/> (deutsch)

<https://www.evolve-magazin.de/> Zeitschrift *evolve*

## Literatur

Beck, Don Edward, Christopher C. Cowan: *Spiral Dynamics - Leadership, Werte und Wandel: Eine Landkarte für Business und Gesellschaft im 21. Jahrhundert*. 2007. ISBN 978-3899011074

Callenbach, Ernest: *Ökotopia – Notizen und Reportagen von William Weston aus dem Jahre 1999*. USA 1975.  
Deutsche Erstauflage Berlin 1978

Chardin, Teilhard de: *Der Mensch im Kosmos*. München 1959

Eisenstein, Charles: *Klima. Eine neue Perspektive*. Berlin 2019. ISBN 978-3-95890-260-2

Sean Esbjörn-Hargens; Michael E. Zimmerman:  
*Integrale Ökologie: die Vereinigung verschiedener  
Perspektiven auf die natürliche Welt.* Hamburg 2012.  
ISBN 978-3-943194-55-5

Gebser, Jean: *Ursprung und Gegenwart.* 3 Bände.  
München 1973

Graves, Clare W.: *Human Nature Prepares for a  
Momentous Leap.* In: *The Futurist*, 1974, pp. 72-87.  
[[http://www.clarewgraves.com/  
articles\\_content/  
1974\\_Futurist/1974\\_Futurist.html](http://www.clarewgraves.com/articles_content/1974_Futurist/1974_Futurist.html) – Stand: 13.11.2020]

Küstenmacher, Marion: *Integrales Christentum:  
Einübung in eine neue spirituelle Intelligenz.* Gütersloh  
2018. ISBN 978-3579085470

Laloux, Frédéric: *Reinventing Organizations: Ein  
Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der  
Zusammenarbeit.* München 2015. ISBN 978-3800649136

Nasr, Amir Ahmad: *Mein Isl@m: Bloggen für die  
Freiheit.* 2016. ISBN 978-3958830738

Sheldrake, Rupert: *Der Wissenschaftswahn. Warum der  
Materialismus ausgedient hat.* 2012. ISBN 978-3-426-  
29210-5

Ucik, Martin. *Integrale Beziehungen. Ein Ratgeber für Männer*. 2012. ISBN 978-3-973194-16-6

Wilber, Ken: *Ganzheitlich handeln*. Freiamt 2001. ISBN 3-924195-79-X

Wilber, Ken: *Integrale Spiritualität*. 2006. ISBN 3-466-34509-X

Wilber, Ken: *The Religion of Tomorrow*. Boulder, Colorado, USA 2017. ISBN 978-1-61180-300-6

Yunus, Muhamad: *Ein anderer Kapitalismus ist machbar: Wie Social Business Armut beseitigt, Arbeitslosigkeit abschafft und Nachhaltigkeit fördert*. Gütersloh 2018. ISBN 978-3579087153

Zollinger, Christoph: *Die Debatte läuft. Ganzheitliche Thesen für Gesellschaft, Wirtschaft und Politik*. Petersberg 2005. ISBN 978-3-86616006-4

# **Personen- und Sachverzeichnis**