

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: 01.10.2018

Kontakt: mail (at) lasarcyk.de

A Shift in 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 Erziehung

... in Arbeit und Wirtschaft

... in der Politik

... in Religion und Spiritualität

... im Umgang mit der Natur

... in der Ernährung

... in der Medizin

... in der Forschung

Ausblick

Quellenverzeichnis

Personen- und Sachverzeichnis

Klappentext/Buchrückseite

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 geht zurück auf Denker wie Jean Gebser und Ken Wilber, aber auch auf Sri Aurobindo und Teilhard de Chardin. Er ist erst wenige Jahrzehnte alt und hat sich seit der Jahrtausendwende sprunghaft entwickelt und international verbreitet. Eine leicht verständliche Darstellung in Deutsch suchte man bisher lange. Dieses Buch möchte gerade das sein.

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!

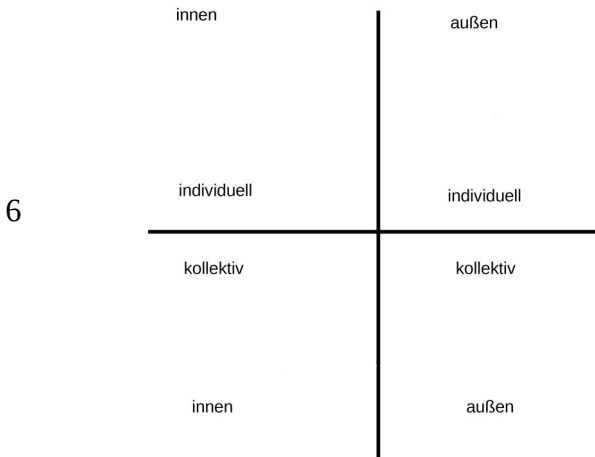
Was ist „integral“?

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.

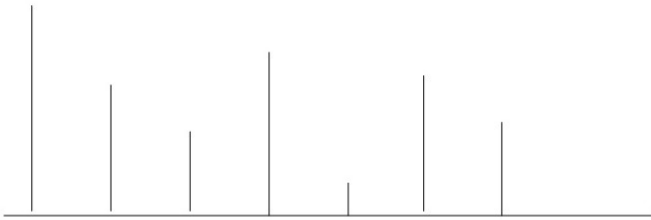
Alle Bereiche der vier Quadranten beeinflussen sich ständig gegenseitig und bilden ein Ganzes. Was ein Mensch denkt (oben links), wird sichtbar in seinem Äußeren (oben rechts), spiegelt sich in seiner Kultur (unten links) und in deren Organisationen (unten rechts). Die Trennlinien sind nicht scharf, wie man 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, 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.

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 eher 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.

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. Herrscherkasten bilden sich heraus, später Königsdynastien; Schamanen werden zur Priesterkaste. Beide brauchen zur Durchsetzung und Selbstbehauptung die Hilfe von Kriegern. 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 Wir-Quadrant 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. 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. Auch der ständige innere Drang zur Selbstrechtfertigung, der so viele Menschen prägt, gehört hierher.

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. Das Individuum wird entdeckt. Die festgefügte mittelalterliche Rangordnung war jetzt ein Trittstein, um neue Höhen der Entwicklung zu erklimmen. Jetzt zählen Erfolg und Leistung; 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 Mitsprache-

rechte. 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 Entwicklung 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 jeder der vier Quadranten zeigt 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.

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 (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 1. 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, teilweise noch weiter zurück, entschied. Erst Jahrzehnte nach dem 2. 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

Stufe 2 lila (magenta)

Stufe 3 rot

Stufe 4 bernsteinfarben

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 praktischerweise zusammen als die erste Ebene der Bewusstseins-

entwicklung , 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 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 Zynismus und Ironie zu konstruktivem und ernsthaftem Handeln. Lange vorbei ist die dumpfe Abhängigkeit von magischen Mächten (Stufe 2), das großspurige Angeberverhalten der Stufe 3, die strenge Betterwisserei von Stufe 4, das rücksichtslose Erfolgsstreben der Stufe 5 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), die 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.

Rückblickend fällt auf, dass die Entwicklung von Mitgefühl ein Schlüssel zur Gesamtentwicklung von Bewusstsein und Persönlichkeit ist. Jede Stufe zeigt einen Schritt voran zu umfassenderer Empathie und einen Abbau von Eigennutzdenken. Stattdessen 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.

Die Prä-/Trans-Verwechslung

Für Menschen, die ganz im Bereich des Personalen und Rationalen leben, erscheint diese Entwicklung 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.

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. 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 die Rede.
- 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:
 30 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

... in Partnerschaft und Erziehung

... in Arbeit und Wirtschaft

... in der Politik

... in Religion und Spiritualität

... im Umgang mit der Natur

... in der Ernährung

... in der Forschung

Ausblick

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 besser 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 bereits gibt es 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.

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 teilzunehmen.

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 genügend 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 ist dabei die Wegweisung.

Quellen

Internet

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

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

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

Literatur

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

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

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

Ucik, Martin. *Integrale Beziehungen. Ein Ratgeber für Männer*. 2012. ISBN 978-3973194-16-6

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

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

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

Personen- und Sachverzeichnis