

Margit Geilenbrügge

ATELIER
für mehr Lebendigkeit
und Durchblick

Ein integrales Konzept
persönlicher und gesellschaftlicher
Entwicklung nach Ken Wilber



Homo Integralis Publications

Inhaltsverzeichnis

Einführung und Überblick
Warum ein „Atelier ...“?

Teil A: Wilbers Theorie als Grundlage einer integralen

	Entwicklung.....	14
1	Einführung: Vom Nutzen einer Theorie.....	14
2	Das Universum besteht aus Holons	17
	2.1 Die Eigenschaften von Holons	18
	2.2 Der Mensch als Holon betrachtet.....	22
	2.3 Evolution kann schief gehen.....	23
	2.4 Die Holon-Theorie als Analyse-Instrument.....	24
3	Das Integrale Modell als AQAL-Schema.....	28
	3.1 Quadranten und Ebenen.....	28
	3.2 Exkurs: Was ist Bewusstsein?	29
	3.3 Linien, Typen, Zustände	31
	3.4 Exkurs: Mystik als Wissenschaft.....	35
4	Individuelle Entwicklung	38
	4.1 Exkurs: Was ist Entwicklung?.....	39
	4.2 Die Landkarte individueller Entwicklung.....	42
	4.3 Die Landkarte häufiger Entwicklungsprobleme	53
5	Soziokulturelle Entwicklung.....	73
	5.1 Archaisch, magisch, mythisch	74
	5.2 Die archäologischen Schichten des Bewusstseins	82
	5.3 Die rationale Epoche.....	88
	5.4 Die Pathologien der rationalen Epoche	93
	5.5 Ein neuer Rückfall ins Magisch-Mythische?.....	96
	5.6 Der Übergang in die integrale Epoche.....	103
	5.7 Aspekte und Spuren einer Integralen Kultur	108
	5.8 SEKEM - eine integrale Vision	113

Teil B: Die Methodik des Ateliers

6	Die Dialektik als grundlegende Methodik	117
7	Theoretiker der Dialektik	118
	7.1 G. W. F. Hegel: Dialektik als Bewegungsgesetz des Wirklichkeit.....	118
	7.2 Marx: Dialektik als Bewegungsgesetz der Materie	127

Einleitung

In einer schwierigen Lebenssituation fielen mir die Bücher von Ken Wilber in die Hände. Ihnen verdanke ich eine völlig neue, befreiende Perspektive auf das menschliche Leben und seine Entwicklungsmöglichkeiten. Diese Sichtweise soll hier weitergegeben werden.

Wilber entwickelte sein integrales Modell auf der Grundlage einer großen Anzahl kulturübergreifender Entwicklungstheorien aus unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen und den Weisheitslehren der mystischen Traditionen. Seine Integrale Landkarte führt das Potential der Menschheit vor Augen und verweist auf die Verbundenheit aller natürlichen und kulturellen Phänomene.

Man kann Wilbers Ansatz auch als eine **Streitschrift gegen die Einebnung der Welt** in ein eindimensionales „**Flachland**“ betrachten, in dem die „Vernunft“ auf technokratische Rationalität reduziert wird, welche zunehmend mehr Lebensbereiche erobert. Im „Flachland“ scheint der Mensch nicht mehr zu sein als ein zufälliges Produkt biochemischer Prozesse und Mutationen, ohne Bedeutung und ohne tieferen Sinn, das Leben eine bloße Aneinanderreihung im Grunde bedeutungsloser Produktions- und Konsumakte.

Wilber setzt dieser nihilistisch-materialistischen Sichtweise eine Weltdeutung entgegen, in der das Universum eine Ordnung qualitativer Unterschiede, eine **Einheit** von **Materie**, **Leben** und **Geist** darstellt. Evolution ist ein Prozess hin zu immer mehr Tiefe und Bedeutung, der getragen und in Balance gehalten wird durch eine schöpferische Dynamik: die „Fähigkeit zur Selbsttranszendenz“. Diese Dynamik verknüpft die Teile zu Ganzheiten und drängt die Evolution zu immer komplexeren, schöpferischen Neuheiten.

Beim **Blick auf die reale Welt** ist von Balance und Verbundenheit wenig zu erkennen. Der Zustand unseres „globalen Dorfes Erde“ ist so prekär wie nie: Die Schere zwischen Arm und Reich, zwischen den Gewinnern und Verlierern der globalisierten Wirtschaft weitet sich immer mehr, das ökologische Gleichgewicht gerät in eine immer gefährlichere Schiefelage, die Rüstungsausgaben weltweit nehmen astronomische Ausmaße an. Das Potential an Waffen reicht inzwischen aus, um die ganze Erde zu vernichten („to undo creation“). Wie kann in einer solchen, aus den Fugen geratenen Welt die schöpferische Dynamik des Universums wirksam werden, die die Brüche heilt, Gegensätze verbindet und aus Zerrissenheit wieder eine Einheit macht?

Weil die **Fähigkeit zur Selbsttranszendenz** auch eine Eigenschaft des menschlichen Geistes ist, kann Veränderung hier beginnen: im „Entwicklungsraum“ des menschlichen Bewusstseins. Sie beginnt hier, aber sie endet hier nicht. Sie schlägt sich in den Wertvorstellungen der Kultur nieder und setzt sich in die Strukturen der Gesellschaft hinein fort.

Doch der notwendige **Umbruch im Denken und Handeln** kann nicht allein einer rationalen Einsicht entspringen, genauso wenig sind Überich-Forderungen oder gar Schuldgefühle eine tragfähige Basis für Veränderung. Das Loslassen alter Gewohnheiten, eines verschwenderischen Lebensstils, die Veränderung der Bedürfnisse weg vom *Haben*-Prinzip hin zum *Sein*, zu weniger, anders, kleiner, seltener, bewusster, solidarischer, ökologischer ... kann nur gelingen im Austausch für etwas, das den Verzicht auf das Gewohnte um ein Vielfaches ausgleicht: ein Leben mit mehr Tiefe und Lebendigkeit.

Das „Atelier“ will den Weg hin zu diesem notwendigen **qualitativen Wandel**, zu einer erfüllteren, solidarischeren Form des Lebens aufzeigen. Es ist ein *persönlicher* und ein *gemeinsamer* Weg zugleich, bei dem es darum geht, sowohl die **eigene Zerrissenheit zu heilen**, als auch die **gesellschaftlichen Widersprüche zur Lösung zu bringen**.

Ziel ist, in einer Kultur, die dem Werterelativismus – der Einebnung aller ethischen Unterschiede bis hin zur Beliebigkeit – huldigt, die absolute Würde und Unverfügbarkeit des Menschen erneut einzufordern. Ziel ist, der rücksichtslosen Verwertung und Vernutzung des Lebendigen entgegen zu treten, zu sensibilisieren, für den Eigenwert der Natur, die sich in Millionen von Jahren durch Selbstorganisation, Selbsttranszendenz und durch Versuch und Irrtum zu dem entwickelt hat, was sie jetzt ist.

Das „Atelier“ **will** Menschen dazu **inspirieren** und **ermöglichen**, ihre Mündigkeit wieder zu erlangen, ihre Passivität und (scheinbare) Machtlosigkeit hinter sich zu lassen, um Verantwortung zu übernehmen für die eigene Entwicklung und die Entwicklung der Gesellschaft. Damit steht das „Atelier“ in einer Tradition emanzipatorischer Ansätze wie der Befreienden Pädagogik Paulo Freires oder den Zukunftswerkstätten Robert Jungks.

Gerade jetzt, wo das Weltbild des „Flachlandes“ immer mehr Risse bekommt, wo sich die zweckrationale Logik des Finanzkapitalismus selbst ad absurdum geführt hat, ist die **Zeit für einen Aufbruch gekommen** – und Wilbers integrale Theorie liefert eine Menge guter Ideen und Anregungen dazu.

Verbindung von Persönlichem und Politischem

In meinem Bemühen, einerseits mit meinem persönlichen Leben ins Reine zu kommen, mich aber gleichzeitig den drängenden politischen und ökologischen Probleme unserer Zeit zu stellen, traf ich immer wieder auf folgendes Phänomen: Nahm ich an Gruppen teil, in denen es um persönliche Entwicklung und Lebensgestaltung ging, waren politische Themen tabu. Genau anders herum ging es mir in politisch engagierten Gruppen: Hier war persönliche Entwicklung etwas, über das man nicht sprach, auch wenn mehr oder weniger alle (die eigene Person eingeschlossen) unbekümmert ihre neurotischen Symptome in die politische Arbeit einbrachten.

Wilbers Modell zeigt: Persönliches und Politisches gehören zusammen. Als **zwei Aspekte der einen Wirklichkeit** bedingen, ergänzen und beeinflussen sie sich gegenseitig. Denn ohne ein konkretes ökologisches Engagement ist mein naturmystisches Bewusstsein ein Selbstbetrug, ohne die Zerrissenheit meiner eigenen Psyche zu heilen, ist mein Wunsch nach einer heilen Welt eine Projektion. Wilber hat die Notwendigkeit, das Persönliche und das Politische zusammenzubringen, einmal auf den Punkt gebracht: „**Bodhisattvas müssen zu Politikern werden**“.¹– Denn was bringt es schon, ein Heiliger in einer unwirtlichen und unmenschlichen Gesellschaft zu sein?

Warum ein "Atelier...“?

Die wahren Künstler sind die, die eine neue Realität schaffen

Platon, Symposion

Was ist mit dem Begriff „Atelier“ gemeint, was bedeutet „mehr Lebendigkeit und Durchblick“? – Ein Atelier ist die Werkstatt, der Arbeitsraum eines Künstlers, in dem mit allen Sinnen, Körper und Geist schöpferisch gearbeitet wird. Das „Atelier für mehr Lebendigkeit und Durchblick“ steht für diesen umfassenden Arbeitsstil. Es setzt auf die Fähigkeit des Menschen, sich **schöpferisch entwickeln** und schöpferisch **tätig sein** zu können.

Dabei geht es nicht um die Ausübung künstlerischer Disziplinen wie Malerei, Musik, Literatur, Tanz etc. (obwohl all dies dazu gehört). Es geht darum, das eigene Leben und das

¹ Ein Bodhisattva ist ein buddhistischer Heiliger, der auf seine eigene Erleuchtung solange verzichtet, bis alle anderen Wesen erleuchtet sind.

soziale Miteinander zu einem „Atelier“ zu machen, als schöpferische Aufgabe zu sehen. Diese Form der „Lebenskunst“ basiert auf den Möglichkeiten, die die menschliche Entwicklung bietet: Entwicklung oder evolutionärer Wandel ist ein **individueller Prozess** des Ganzwerdens, der Wiederherstellung von Integrität, der Heilung der Zerrissenheit. Gleichzeitig ist er auch ein **soziales Geschehen**. Der Einzelne schließt sich wieder an das Ganze an, erkennt sich als einen integralen Teil des Ganzen und übernimmt Verantwortung für das Ganze.

Ganzwerden als **Integration** von **Körper** und **Geist**, als Versöhnung von Fühlen und Denken liegt im Vermögen des integralen Bewusstseins. Diese Bewusstseinsstruktur stellt zurzeit die Speerspitze der kollektiven evolutionären Entwicklung dar. Sie besitzt die Fähigkeit, Gegensätze zu vereinen und unterschiedliche Perspektiven zu einem größeren, stimmigeren Ganzen zu verbinden. Individuell wird sie als eine neue Qualität von **Lebendigkeit**, als ein intensiveres Daseinsgefühl erlebt. Denn die Balance von Körper und Geist ermöglicht ein „Leben aus der Mitte“, eine Erfahrung des „vollen Potentials“ (C.R. Rogers), eines „produktiven Lebens“ (Erich Fromm), in dem das **Sein wichtiger** ist als das **Haben**.²

Hier „hat jede neue Einsicht und jedes echte Kunstwerk seinen Ursprung“. Hier folgt das Tun nicht einem Muss, es entspringt vielmehr einer Spontanität, die dem „vollen psychophysischen Fluss“ zu Eigen ist. Hier liegt ein bisher noch **unausgeschöpftes** menschliches **Potential**, hier kann sich zeigen, was dem Menschen *wirklich* möglich ist. – Wegbeschreibung zu dieser Form des Seins ist Wilbers Integrale Landkarte.

Integrales Bewusstsein ermöglicht den **Durchblick** durch die eigene Persönlichkeit, alle psychischen Strukturen werden transparent. Der Begriff „Durchblick“ steht aber auch für eine neue Form der **Sensibilität** und **Wahrnehmungsfähigkeit**, die das griechische Wort *aisthesis* zum Ausdruck bringt. Ästhetik

² Fromm, Erich (1988), Rogers, Carl R. (1973)

als *bewusste* Wahrnehmung überwindet die Trivialität der gewohnheitsmäßigen, zweckbezogenen Sichtweise und ermöglicht eine herrschaftsfreie Perspektive: Statt *über* den Dingen und Menschen zu stehen, begegnet man ihnen als ein Gegenüber, das seine eigene Wahrheit offenbart.

Man erkennt den Wert und die Besonderheit eines jeden Dings, eines jeden Menschen. Das scheinbar Gewöhnliche und Gewohnte wird erstaunlich. Mit dieser staunenden und zweckfreien Wahrnehmung öffnet sich dem integralen Bewusstsein der Weg in die mystischen Bereiche der Wirklichkeit.

Ästhetik als Kunst der Wahrnehmung bedeutet nicht sentimentale Schöngestelei, sondern Sensibilisierung für die Würde und die Verbundenheit alles Lebendigen. Weil das menschliche Bewusstsein jedoch ständig gefährdet ist, weil es zugänglich ist für Selbstbetrug, Manipulation und Indoktrinierung, bedarf es eines Korrektivs: Es bedarf eines „**kritischen Bewusstseins**“.

Kritisches Bewusstsein ist nötig zur **Selbstaufklärung**: Es hilft, mir selbst auf die Spur zu kommen, die eigenen Muster, Projektionen, Konditionierungen, die „Schere im Kopf“ etc. zu durchschauen. Kritisches Bewusstsein ist nötig zur **Aufklärung gesellschaftlicher Verhältnisse**. In seiner gesellschaftlichen Funktion dient es dazu, versteckte Interessen sichtbar zu machen, Ideologien und „Sachzwänge“ zu hinterfragen und illegitime Herrschaft zu entlarven. Als eine Form **ethischer Wachheit** sensibilisiert es für alles, was die Würde und die Entscheidungsfreiheit des Menschen beschädigt und zerstört.

Zum Umgang mit dem Buch

Das „Atelier ...“ kann als Arbeits- und **Begleitbuch** für die persönliche Entwicklung oder als Leitfaden für eine pädagogische integrale Beratung dienen. Es kann auch wie ein **Lesebuch** genutzt werden: Man liest es nicht von vorn bis hinten durch, sondern beginnt an einer Stelle, die einem besonders

interessant erscheint, und erschließt sich von dort die weiteren Zusammenhänge. So ist es beispielsweise möglich, **mit dem praktischen Teil C zu beginnen**, und den theoretischen Teil zunächst zu überspringen.

Das „Atelier ...“ ist ein **Bildungskonzept**, kein Therapiekonzept: Es geht darin nicht um die Diagnose und Behandlung psychischer Erkrankungen. Es geht vielmehr um eine „**ganzheitliche Praxis**“, die Körper und Psyche, Denken und Handeln, Privates und Politisches verbindet. Das Konzept will Menschen darin unterstützen, zu einem „volleren Menschsein“ zu gelangen, ganzer, vollständiger, heiler und damit menschlicher zu werden.

Die Bearbeitung von Lebensproblemen ist dazu notwendig. Damit sind Probleme gemeint, mit denen sich mehr oder weniger jeder und jede herumplagt, die aber durch die Bereitschaft zur Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung und im Vertrauen auf die Selbstorganisationsfähigkeit der Psyche lösbar sind. Diese „transformativen Lernprozesse“ bewegen sich manchmal im Grenzbereich zwischen Bildung und Therapie.³ Deshalb kann es auf dem Entwicklungsweg auch Situationen geben, in denen eine therapeutische Unterstützung hilfreich oder notwendig ist.

³ Fuhr, Reinhard: Faszination Lernen, Köln 1988

7.3	Freire: Dialektik als Bewusstseinsbildung	134
7.4	Rollo May: Dialektisches Denken in der Psychologie.....	140
Teil C: Integrale Persönlichkeitsentwicklung.....		145
8	Einführung: Zwei Wege, eine Wirklichkeit.....	145
9	Der Weg nach innen – ein Ganzes sein	146
9.1	Die Begleittechniken	148
9.2	Der Blick zurück: Aufdecken von Entfremdung	150
9.3	Der Blick nach vorn: Wer will ich sein?.....	159
10	Der Weg nach außen – ein Teil sein	169
10.1	Der politisch-ökonomische Kontext	171
10.2	Eine Integrale Befreiende Praxis	177
11	Ausblick: Ein integrales Modell von Arbeit	187
12	Anhang:	193
12.1	Übungen und Methoden zum „Weg nach innen“	193
12.2	Allgemeine Erklärung der Menschenrechte.....	216
13	Literaturverzeichnis	225