

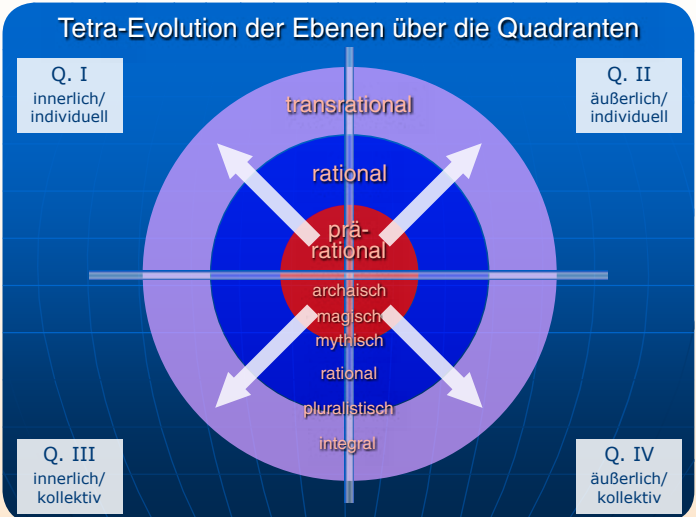
# Tiefe Stille, weite Sicht Bewusstseinsentwicklung verstehen und anregen

Eine Serie zum Integralen Modell nach Ken Wilber - von Torsten Brügge

Liebe Leser von „einfach JA“, für Themen rund um das Feld „Psychologie und Spiritualität“ ist das Integrale Modell nach Ken Wilber\* sehr hilfreich. Mit unerreichter Präzision beschreibt es die Aspekte menschlicher Bewusstseinsentwicklung. Es erweitert den Horizont. Es zeigt Missverständnisse und Fallstricke auf dem spirituellen Weg. Und es gibt Anregungen für die eigene spirituelle Lebenspraxis. Wilber sagt über sein Modell, es sei eine Landkarte. Sie lade dazu ein, die echte Landschaft zu erkunden. Und so ist es. Das Integrale Modell ist eine spirituelle Map-App.

**Die Serie umfasst 6 Teile – bisher erschienen sind – 2018:**  
Feb/März, S. 46ff: „Tiefes Einssein – zum nondualen Bewusstsein erwachen“  
April/Mai, 48ff: „Weite Sicht – Bewusstseins-Aufwachsen GROW UP“  
Juni/Juli, S. 50ff: „CLEAN UP – Schattenbereiche erhellern“  
Sie können diese Einführung im Online-Archiv der Zeitschrift nachlesen und sich auch ausdrucken bei [www.einfach-JA.de/archiv.html](http://www.einfach-JA.de/archiv.html)

## Innen, außen, einzeln, gemeinsam – alle Ausdrucksformen des Lebens achten



Im ersten Teil dieser Serie ging es um Bewusstseinszustände. Wir haben erkundet, wie wir zur Tiefe des Zeugenbewusstseins erwachen können und schließlich zum allumfassenden Einssein (**WAKE UP**). Im zweiten Teil haben wir gesehen, wie wir unsere Sichtweisen auf die Welt stetig ausweiten können – bis wir eine Ganzheit erfahren, in der wir alle Seinsweisen umarmen und integrieren (**GROW UP**). Und auch die Schattenintegration bisher verleugneter oder blind ausagierter Anteile unserer Person haben wir erkundet (**CLEAN UP**). Jetzt schauen wir uns an, wie sich die Wirklichkeit

der Erscheinungswelt manifestiert (**SHOW UP**) und wie wir sie auf umfassende Weise wahrnehmen. Dazu entwickelte Ken Wilber das **Modell der vier Quadranten**. Es wird von immer mehr Menschen in Medizin, Psychologie, Ökologie, Spiritualität und Wissenschaft verwendet. Es ermöglicht, den eigenen Horizont zu erweitern, indem ein Thema aus vier grundlegenden Dimensionen betrachtet wird. Das Absolutsetzen nur einer (der eigenen) Perspektive endet. Daraus ergeben sich geistige Weitsicht und optimale Lösungen oft wie von alleine.

**Wer hat recht?**  
Wir fühlen uns lustlos und niedergedrückt. In einer Runde von Bekannten klagen wir darüber. Schnell kommen Erklärungen und Ratschläge. „Das liegt an deiner Arbeit im Großraumbüro. Die Unruhe da macht dich fertig. Überhaupt: Dass wir alle dermaßen schufteten müssen, um über die Runden zu kommen, das liegt am Ausbeutungssystem. Die Reichen profitieren, alle anderen müssen buckeln und schufteten. Ist ja kein Wunder, dass die Depressionsrate steigt.“ Jemand widerspricht. „Es liegt an deiner Lebensweise. Lass einfach mal Weißmehl und Fleisch weg! Iss vegan und mach Sport! Sofort fühlst du dich besser. Du wirst stressresistent, auch im Büro.“ Eine dritte Stimme

räuspert sich: „Viel machen ja auch deine Beziehungen aus. Hast du Menschen, mit denen du offen sprechen kannst über das, was dich belastet? Stichwort Kommunikation. Kollegen, Familie, Freunde – es wäre schon viel gewonnen, wenn du deine Gefühle und Bedürfnisse klar ausdrücken könntest. Das befreit.“ Und noch jemand meint: „Deine Stimmung hängt ganz einfach davon ab, was in dir selbst vor sich geht. Wie ist es mit stressigen Gedankenmustern? Vielleicht identifizierst du dich mit einengenden Selbstbildern? Lass die los. Du kannst dich in innerer Ruhe gründen. Dann verschwindet das kleine Ich, das sich so bedrückt fühlt.“

Wer hat recht? Ken Wilber würde sagen: Alle und keiner! Jede der Sichtweisen beschreibt eine Teilwahrheit. Doch jede Perspektive ist begrenzt auf einen von vier Wirklichkeitsbereichen. Ein wahres Bild ergibt sich nur, wenn wir alle Perspektiven wertschätzen, ohne uns auf eine einzige Wahrheit zu beschränken.

**Ein Elefant, vier Wahrheiten**  
Eine Geschichte aus der indischen Philosophie beschreibt es so: Vier Personen stehen mit verbundenen Augen an verschiedenen Seiten eines Elefanten. Sie dürfen ihn berühren und sollen sagen, was sie da spüren. Eine greift den Rüssel und bekommt einen Schreck: „Eine sich windende Schlange!“ Eine andere umarmt ein Bein: „Ein Baumstamm mit rauer Rinde!“ Der Dritte greift ans Ohr des Tieres: „Ein riesiger Lederlappen.“ Und der Vierte betastet den Schwanz: „Das müsste ein großer Staubwedel sein!“

Das Integrale Modell bringt die unterschiedlichen Sichtweisen auf Dinge oder Geschehnisse der Welt in ein Ordnungssystem. Das hilft, Einseitigkeiten zu vermeiden und geistige Weitsicht zu wahren. Es ordnet diese Perspektiven nach Polaritäten: äußerlich und innerlich, individuell und kollektiv. Außenperspektiven gewinnen wir durch unsere Sinne und deren Erweiterungen, wie Mikroskope, Teleskope, Röntengeräte. Hier beobachten wir von außen, mit Abstand und objektiv. Wir können messen, was wir wahrnehmen. Innenperspektiven stellen das subjektive Erleben dar. Das bleibt von außen zunächst unsichtbar. Wir können es nur erkunden, indem wir den Erfahrenden danach fragen. Die individuellen Perspektiven sind all jene, die sich nur auf Einzeldinge und Einzelwesen beziehen. Kollektive Sichtweisen beschreiben, wie Einzelnes mit anderem Einzelnem in Beziehung steht und welche Wechselwirkung es gibt.



Aus der Kombination der beiden Polaritäten ergeben sich vier „Quadranten der Wirklichkeitsperspektiven“ (siehe Grafik):  
I. Quadrant (oben links): individuell/innerlich (intentional)  
II. Quadrant (oben rechts): kollektiv/äußerlich (verhaltensmäßig)  
III. Quadrant (unten links): individuell/äußerlich (kulturell)  
IV. Quadrant (unten rechts): kollektiv/äußerlich (sozial)

Für Kenner dieser Artikelserie: Die im zweiten Teil (April/Mai) erwähnten Bewusstseinsstufen entfalten sich über alle Quadranten hinweg. Jede Ebene drückt sich auf vier verschiedene Weisen aus. Wilber nennt das „Tetra-Evolution“ (siehe Grafik links).

**Nützliche Vierfältigkeit**  
Es gibt viele nützliche Anwendungen für so eine „vierfältige Perspektive“. Zum Beispiel in der Heilkunde. Betrachten wir einen Menschen, der unter Alkoholsucht leidet. Was wäre aus integraler Sicht zu beachten, um ihm optimal zu helfen?

Der erste Quadrant lädt uns ein, die Innenwelt des Alkoholsüchtigen zu beachten. Wie geht es ihm subjektiv? Welchen Leidensdruck empfindet er? Was sind seine Ängste, seine Unzufriedenheiten, aber auch seine Wünsche und Sehnsüchte? Mit welchen Leid erzeugenden Selbstbildern setzt er sich gleich? Hat die Sucht etwas damit zu tun, dass er über die Droge wohlthuende Erfahrungen „sucht“ oder ver“sucht“, unangenehmes Erleben zu vermeiden? Über welche Ressourcen, sich daraus zu befreien, verfügt er?  
Individuelles Inneres ist immer gekoppelt mit der kollektiven Innerlichkeit des III. Quadranten: Verschafft Alkohol dem Betroffenen vielleicht ein

>>> angenehmes Gemeinschaftsgefühl? Lockert er ihn auf und lässt ihn mutiger kommunizieren? Traut er sich nur unter Drogen, aus beengenden Wertgefügen auszubrechen? Welche Funktion hat der Konsum in der Familie, in der Subkultur? Hier geht es um systemische Aspekte. Fragen nach dem Inneren sind wichtig. Darüber bringen wir Verständnis auf. Heilsame Entwicklung kann angeregt werden. Und auch das Außen gehört dazu. Suchtmechanismen haben körperliche Grundlagen und Begleitscheinungen. Wir entdecken sie durch die „Brille des II. Quadranten“: Gibt es genetische Veranlagungen? Sind Begleit- oder Folgeerkrankungen zu berücksichtigen? Medizinische Untersuchungen klären das ab und bieten Hilfe an. Vielleicht braucht es Entzug und Entgiftungsbehandlung. Das kann mit naturheilkundlichen oder schulmedizinischen Mitteln unterstützt werden. Schließlich gibt es das kollektive Außen. Die Alkoholindustrie bemüht sich, bereits Kinder und Jugendliche mit verstecktem Alkohol in Schokoriegeln und Alkopops zu Junkies zu machen. Die Überall-Verfügbarkeit der Droge und ihre Bewerbung führen zwangsläufig zu einem gesellschaftlichen Problem. Zugleich ist es wichtig, um die Hilfsysteme in diesem Quadranten zu wissen. Spezielle Kliniken oder Fachabteilungen, ambulante Behandlungszentren, Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige. Das sind Strukturen des IV. Quadranten. Es ist gut, sie zu kennen.

### Quadranten-Katastrophen und feinfühliges Zuversicht

Quadranten-Bewusstheit kann konkret genutzt werden. Und sie hilft, Phänomene in der Gesellschaft klar zu beleuchten. Im zweiten Artikel über die Bewusstseins Ebenen haben wir vom „Segen der Moderne“ gehört: kraft der Aufklärung und des vernunftbegabten Geistes haben wir uns universelle Menschenrechte und individuelle Entfaltung erschlossen, Gleichberechtigung, Glaubensfreiheit und Demokratie. Auch technisch-wissenschaftlicher Fortschritt und der Wohlstand für viele Menschen ist der rationalen Ebene zu verdanken. Wilber zeigt zugleich die Irrwege dieser Ebene auf. Er spricht von der „Katastrophe der Moderne“. Rationale Wissenschaft beschäftigte sich oft nur mit den äußeren, objektivierbaren, technisch messbaren Aspekten von Wirklichkeit. Das führte sowohl zu einem „atomistischen Reduktionismus“, nämlich zur Fixierung auf den äußerlich/individuellen Quadranten, als auch zum „systemischen Reduktionismus“, die Fixierung auf den äußerlich/kollektiven Quadranten. Die inneren Dimensionen des Menschseins (beide linken Quadranten) wurden vernachlässigt. Seelisches Fühlen und spirituelles Erleben wurden weitgehend ignoriert. Dass ist eine Erklärung dafür, dass unsere ethische Entwicklung dem technisch-wissenschaftlichen Fortschritt hinterhinkt. Mit bestürzenden Folgen: Für Wachstum beu-

ten wir Ressourcen aus und vernichten Ökosysteme. Unser maßloser Verbrauch von Erdöl, Kohle und Gas erzeugt Klimawandel und Flüchtlingswellen. Ein profitorientiertes Wirtschaften sorgt für himmel-schreiende Ungerechtigkeiten und lässt Tag für Tag zehntausende Menschen verhungern. Und der Overkill – die Möglichkeit, dass die Menschheit sich mit Atomwaffen auslöscht – bleibt reale Gefahr. So eine Analyse ernüchert. Sie führt uns aber auch vor Augen, was ausgleichend und heilsam wirken kann. Als Einzelwesen und als Gesellschaft sind wir aufgefordert, uns die Innerlichkeit zurückzuerobern. Das geschieht bereits bei Menschen, die an seelischer Selbsterfahrung Interesse haben. Sie lösen sich von der entfremdenden Kopflastigkeit und entdecken neue Arten eines ganzheitlich spürenden Feingefühls. **Wir brauchen neue Formen von Spiritualität, die uns mystische Tiefe und die Einheit allen Seins wieder erlebbar werden lassen.** Daraus entsteht, was ich „Herzintelligenz“ oder „natürliche Ethik“ nenne. Sie zeigt sich auch im Außen: Die Ausbeutung der Umwelt überführen wir in nachhaltigen Mitweltschutz. Schmutzige Energiegewinnung stellen wir auf erneuerbare Quellen um. Massenvernichtungswaffen und Kriegstreiberei rücken wir mit Friedensbewegungen zu Leibe. Raubtierkapitalismus ersetzen wir durch Gemeinwohlökonomie. Es gibt noch viele andere Lösungsansätze. Die Besten für uns selbst und die Welt finden wir, wenn wir stets alle Quadranten-Perspektiven einbeziehen.



#### Torsten Brügge

ist spiritueller Lehrer, Autor u.a. des Buches «Besser als Glück. Wege zu einem erfüllten Leben» und „gemeinsam mit seiner Partnerin Padma Wolff, Gründer des INMEDITAS Institut für Integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung, das Kurse in Integraler Tiefenspiritualität und Ausbildungen zum psychologisch-tiefenspirituellen Begleiter anbietet. [www.inmeditas.com](http://www.inmeditas.com)



**Ken Wilber** ist ein amerikanischer Autor, Philosoph und Mystiker. Er gilt als einer der meistübersetzten Sachbuchautoren der USA. Seine „Integrale Theorie“ basiert auf der Integration einer Vielzahl von Erkenntnisdisziplinen (wie Geistes-, Natur-, Sozial- und Systemwissenschaften, Philosophie, Religion, usw.) und aus ihr ergeben sich viele neue und „integralere“ praktische Anwendungen für Politik, Wissenschaft, Religion, Kunst, Ökonomie, Ökologie, Recht, Ethik, Spiritualität ... [www.integralesleben.org](http://www.integralesleben.org)  
**Buchempfehlung:** Integrale Meditation – wachsen, erwachen u. innerlich frei werden, Ken Wilber, O.W. Barth