



# 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-Aufwachen GROW UP  
 Juni/Juli, S. 50ff: „CLEAN UP – Schattenbereiche erhellen“  
 Aug/Sep, S. 46ff: „Innen, außen, einzeln, gemeinsam – alle Ausdrucksformen des Lebens achten Sie können diese Einführung im Online-Archiv der Zeitschrift nachlesen und sich auch ausdrücken bei [www.einfach-JA.de](http://www.einfach-JA.de) > „Archiv“

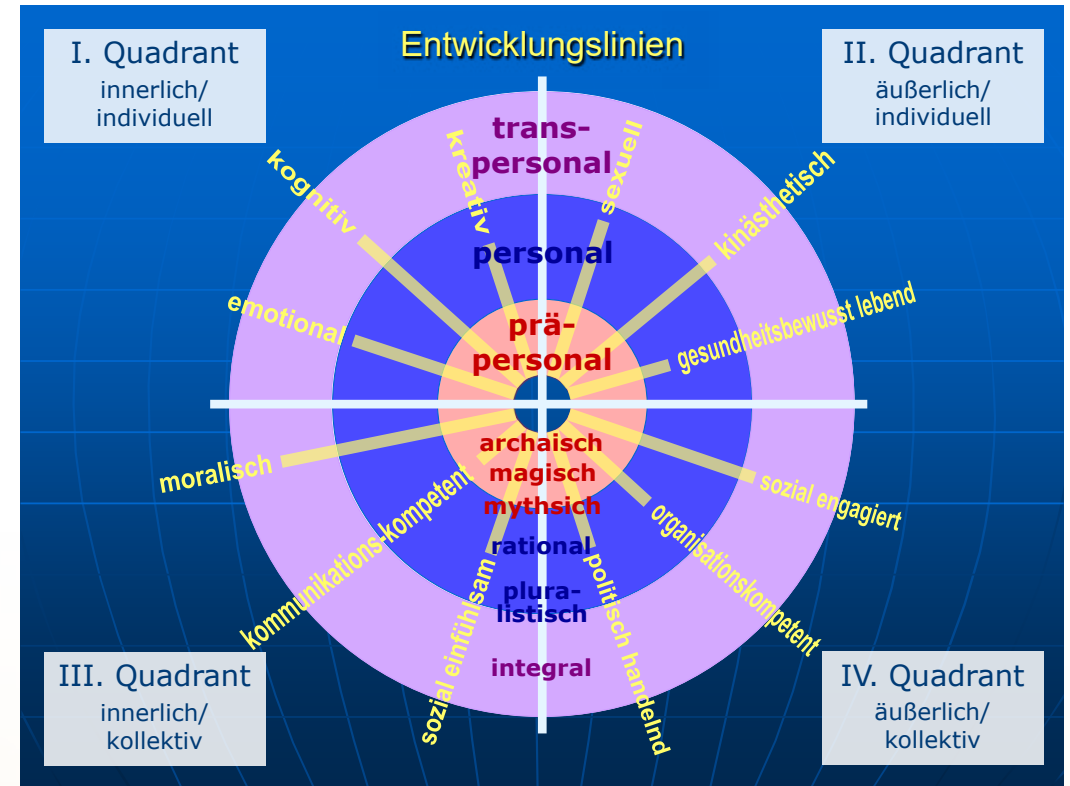
## Vielfache Entfaltung - das Wunder (über)menschlicher Fähigkeiten

Verblüffend, dieser Trick des Basketballers! Fünf Meter vor ihm hält ein Mitspieler den Ball in die Höhe, vier weitere Hünen haben sich dahinter aufgereiht. Noch zwei Meter weiter lockt in der Höhe der Korb. Den nimmt der Spieler jetzt ins Visier. Er läuft an. Unmittelbar vor dem ersten Mann springt er ab. Mit gespreizten Beinen fliegt er über die Köpfe der Männer hinweg, greift sich den Ball, führt ihn blitzschnell mit einer Hand unter den eigenen Beine hindurch, hält ihn wieder mit beiden und – immer noch in bester Flughöhe – knallt ihn von oben direkt in den Korb. *Dunking!* Die Zuschauer glauben ihren Augen kaum. Doch die Zeitlupe beweist das Kunststück noch mal in allen Details.

Wir sitzen im Konzertsaal und lauschen. Schon bei den ersten Tönen zieht das Klavierstück uns in den Bann. Die Melodie fesselt uns. Selbst die disharmonischen Spannungen berühren uns tief. Jeder Ton bringt unsere Seele zum Schwingen. Der Pianist scheint ganz versunken in sein Spiel. Sein Körper wiegt sich hin und her, seine Hände gleiten mühelos über die Klaviatur. Manchmal ist das Spiel wild und schnell. Dann wieder berührt ein Finger eine Taste, als wäre sie ein zartes Blütenblatt. Die Musik, die er dem Instrument entlockt, scheint im vollkommenen Einklang zu schwingen mit seinem Körper, seinem Atem, seinem Gesichtsausdruck. Und genau diese Klänge lassen unser Inneres entzücken. Am Ende des Konzertes fühlen wir uns zutiefst beschenkt.



Auch geistige Fähigkeiten können uns so fesseln. Wir hören einen Vortrag. Der Redner verblüfft uns. Er formuliert auf eine Weise, die uns ganz unmittelbar verstehen lässt. Seine Worte sind treffend. Seine Sätze sind klar. Und was er alles zu erzählen weiß! Seine Kenntnisse sind tiefgründig und umfassend. Details schildert er lebendig. Sein Wissen belegt er mit Zitaten. Doch er folgt auch selbst. Er bringt frische Idee. Er ermuntert uns mitzudenken. Er zeigt die Bezüge zu unserem eigenem Leben auf. Seine Schilderungen würzt er mit einer Prise Humor oder Ironie. Kurz: Es ist ein brillanter Vortrag. Das Publikum lauscht wach und gespannt. Am Ende schauen wir mit ganz neuen Augen auf die Welt.



Was ist das Gemeinsame an Basketballspieler, Musiker und Vortragsredner? Ken Wilber würde mit seinem „Integralen Modell“ antworten: **Jeder dieser drei Menschen hat auf einer bestimmten Entwicklungslinie eine sehr hohe – nämlich „transpersonale“ – Ebene verwirklicht.** Was meint er damit?

Wesentlich für Wilbers Sichtweise sind **die Entwicklungslinien des Bewusstseins**. Parallelen gibt es dazu in der Intelligenzforschung. Der Erziehungswissenschaftler Howard Gardner entwickelte in den 80er Jahren die Theorie der **multiplen Intelligenzen**. Intelligenz zeigt sich demnach in verschiedenen Ausformungen, die unterschiedlich weit entwickelt sein können. Jemand kann eine hohe mathematische Intelligenz besitzen, verfügt aber über eine schwache sprachliche Intelligenz – im Rechnen ein Genie, im Ausdruck ein Dummkopf.

Wilber erweiterte die multiplen Intelligenzen. Er kommt auf **zwanzig Entwicklungslinien**, auf denen sich menschliches Bewusstsein entfaltet. **Hier die wichtigsten davon:**

- **kognitiv** (wie bewusst wahrgenommen und reflektiert wird)
- **emotional / affektiv** (welches Spektrum von Emotionen erlebt wird)
- **kinästhetisch** (wie geschickt jemand körperliche Motorik beherrscht)

- **moralisch** (was als richtig/gut und falsch/schlecht gilt)
- **interpersonell** (wie zwischenmenschliche Beziehungen gestaltet werden)
- **Bedürfnisse** (was für die Entwicklung gebraucht wird)
- **Selbstidentität** (an was oder wem sich jemand orientiert)
- **ästhetisch** (wie sich jemand kreativ ausdrückt)
- **psychosexuell** (wie reif jemand mit Sexualität umgeht)

Diese **Entwicklungslinien** können bei demselben Menschen unterschiedlich weit ausgeprägt sein, je nachdem bis zu welcher Höhe der **Entwicklungsebenen** sie sich entfaltet haben. In der Grafik siehst du Beispiele dafür. Hier wird klar, was das Besondere am Integralen Modell in Bezug auf die Entwicklungslinien ausmacht: Die Integralen Quadranten (siehe den 4. Artikel dieser Serie) ermöglichen es, sie über die Einordnungen „individuell“, „kollektiv“, „innerlich“ und „äußerlich“ genauer zu verstehen. Aber vor allem bezieht das Modell die höheren, transpersonalen Ebenen von Bewusstseinsentwicklung ein. Viele andere philosophische Systeme vernachlässigen diese Aspekte oder blenden sie ganz aus.

### >>> Nahezu übermenschlich

Diese *Bewusstseins*ebenen haben wir im zweiten Artikel dieser Serie behandelt. Dort haben wir sie in sechs Stufen aufgefächert (archaisch, magisch, mythisch, rational, pluralistisch, integral). Zur Vereinfachung brechen wir sie hier auf drei herunter: präpersonal, personal und transpersonal.

Die **präpersonale** Ebene ist eine kindliche Stufe, die noch vor (prä) der Ausbildung einer individuell abgegrenzten und eigenverantwortlichen Identität (person) besteht. Auf dieser Ebene spielen das Grundbedürfnis nach Sicherheit und der Eigenwille die größte Rolle (*egozentrisch*). Das Denken spielt sich in magisch-mythischen Bilderwelten ab. Dann wird der Wunsch nach Zugehörigkeit wichtig: zur Familie und zu identitätsstiftenden Gruppen. Wir orientieren uns an den Wertsystemen der jeweiligen Subkultur (*soziozentrisch*).

Die nächsthöhere Ebene ist die **personale**. Auf ihr erleben wir uns als Individuum mit kritisch-rationalem Verstand. Wir lösen uns aus den Wert- und Rollensystemen. Wir entwickeln eigene reflektierte Werte. Da wir uns in die Perspektiven anderer hineinversetzen können, vertiefen wir unser Mitgefühl und entwickeln humanistische Haltungen.

Entfalten wir uns noch weiter, führt das in **transpersonale** Bereiche. Wir entdecken, dass wir mehr sind als Körper, Person, Vernunft. Wir transzendieren das rationale Denken und finden Zugang zur stillen Intelligenz reinen Bewusstseins. Das abgegrenzte Ich-Empfinden durchschauen wir als illusionär. Wir erschließen uns die Weitsicht für die integrale Evolution von Welt und Bewusstsein. Unser Identitätsempfinden weitet sich – bis zum Gespür einer alles einschließenden Ganzheit.

Beobachten wir Fähigkeiten von Menschen, die auf bestimmten Entwicklungslinien die **transpersonale Entwicklungsebene erreicht haben, geraten wir oft ins Staunen**. „Das grenzt an ein Wunder!“, sagen wir, oder „genial!“, „übermenschlich!“, „einfach göttlich!“ Aus integraler Sicht zeigt der akrobatische Basketballspieler eine transpersonale Reife auf der Linie der körperlichen Geschicklichkeit. Der Pianist verfügt über

transpersonale musikalische Intelligenz. Und der brillante Vortragsredner hat eine Vergeistigung erreicht, die ebenfalls transpersonal genannt werden kann.

Transpersonale Eigenschaften drücken sich nicht nur in extremen Besonderheiten aus. Sie zeigen sich auch, wenn wir uns durch Meditation und Selbsterforschung der spirituellen Dimension zuwenden. Wir bekommen Zugang zu einer den Verstand überschreitenden Intuition. Wir erfahren innere Stille jenseits der gewöhnlichen Gedankenunruhe. Wir erspüren die liebevolle Verbundenheit zu allen Wesen. Das alles ist transpersonal.

Mit dem Konzept der Entwicklungslinien lädt das integrale Modell dazu ein, die Vielfalt menschlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten wertzuschätzen – in anderen und in uns selbst. Wir dürfen dankbar dafür sein, was sich bei uns schon alles gut entwickelt hat. Und wir lassen uns – wenn wir wollen – anregen, vernachlässigte Bereiche mehr zu beachten und zu fördern.

### Transparent für das Transzendente

Es gibt noch eine zweite Sichtweise auf das Phänomen außergewöhnlicher Entwicklung. Ziel des Lebens ist es – nach einem Satz von Karlfried Graf Dürckheim – „transparent für das Transzendente“ zu werden. Das Transzendente meint den zeitlosen, formlosen Raum des Bewusstseins. Er ruht in sich. Er bleibt regungslos. Er besteht unberührt von allen vergänglichen Erscheinungen. Das Erwachen zu dieser immer anwesenden mystischen Weiträumigkeit haben wir im ersten Artikel dieser Serie erkundet. Stabilisieren sich die Einblicke des *Erwachens* sprechen wir von *Erleuchtung*.

Die Qualitäten des Erleuchtungsgeistes erscheinen besonders deutlich, wenn ein Mensch weit gereifte Fähigkeiten zeigt. Manchmal drückt sich durch so einen Menschen etwas „Übermenschliches“ aus, etwas, das uns nur noch staunen lässt. Es fühlt sich an, als hätten wir an einem Wunder teil. Und so ist es auch. Allerdings: **Um echte Freiheit zu erfahren, brauchen wir uns nicht zu transpersonalen Höhen zu entwickeln.**

Es geht nicht um übersteigerte Selbstoptimierung.

Das wäre eine Art „Erleuchtungsstress“ und würde lediglich die Gefangenschaft im Leiden verlängern. „Erleuchtung ist nicht erreichbar, weil sie schon immer gegenwärtig ist“, schreibt Ken Wilber. Erleuchtung ist schon immer da – und deshalb muss sie nicht erreicht werden. Wir müssen uns nicht damit quälen, Meisterschaft zu erlangen, auch nicht auf der relativen Ebene. Es ist allerdings gut, ein integral informiertes Bewusstsein zu haben. Das ermöglicht die realistische Einschätzung der eigenen Entwicklungstendenzen. Und das beugt spirituellem Größenwahn vor. Wir können blinde Flecken aufdecken und erkennen, wo noch Entwicklungspotentiale schlummern. Spüren wir so etwas wie „Erleuchtungsdruck“, ist es heilsam, wenn wir uns dem immer schon gegenwärtigen Aspekt des Erleuchtungsgeistes zuwenden. Wir dürfen uns erlauben, alle Einschätzungen und Ideen von Entwicklungslinien und Ebenen, von Weiter und Höher zu vergessen. Wir können jegliches Nachdenken fallen lassen. Die nicht wertende innere Stille durchdringt alle Konzepte und Modelle. Sie lässt jedes noch so ausgefeilte Denkgebäude einstürzen. Was bleibt, ist nichts anders als pure, unfassbare Bewusstheit. Darin sind wir schon längst und immer Erleuchtungsgeist: zeitlos, endlos, ichlos, eigenschaftslos. Immer tiefer gründen wir uns in der Wahrheit ungetrennten Seins. Und können so auch gelassen die Erscheinungswelt und ihre Entwicklung betrachten. Womöglich bekommen wir sogar Lust, uns auf der einen oder anderen Entwicklungslinie noch ein Stück fähiger werden zu lassen.



#### 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.integrale-leben.org](http://www.integrale-leben.org)  
Buchempfehlung: *Integrale Meditation – wachsen, erwachen u. innerlich frei werden*, Ken Wilber, O.W. Barth