

ERSTE ERGÄNZUNG ZUM BUCH »INTEGRALE PSYCHOTHERAPIE«: WILBER V

Die nachfolgenden Seiten versuchen die Weiterentwicklung in Wilbers Theorie grob zu skizzieren, die sich ergeben haben, nachdem mein Buch in den Druck gegangen war. In einer späteren Auflage werden sie mit eingearbeitet sein – jetzt kann ich nur versuchen, diese Aspekte hier gesondert darzustellen. Dabei geht es im Wesentlichen um zwei Grundgedanken, von denen der eine eine gewisse Bedeutung für die Haltung des Therapeuten hat und der andere sich vorrangig auf die spirituelle Entwicklung bezieht. Da sich am Kern von Wilbers AQAL-Modell nichts geändert hat, bleibt der Entwurf einer »Integralen Psychotherapie« weiterhin gültig, wird jedoch durch die beiden Gedanken ergänzt. Beide Thesen sind von Wilber bisher noch nicht in Buchform veröffentlicht, sondern existieren lediglich als Manuskripte, für deren Übersetzung ich einmal mehr Michael Habecker dankbar bin.

1. Die verstärkte Berücksichtigung von Bewußtseinszuständen

Die folgenden Seiten schließen an die Beschreibung der natürlichen und außergewöhnlichen Bewußtseinszustände auf Seite 85 (gedruckte Ausgabe) bzw. Seite 38 / 77 (Online-Ausgabe) an.

Wilber stellte in der Zeit, als er an »Boomeritis« arbeitete (2004-2005), fest, daß er einen Grundirrtum der Philosophia perennis übernommen hatte, indem er in seinem Evolutionsmodell zukünftige spirituelle Entwicklungsebenen als determiniertes Ziel der Bewußtseinsentwicklung fest schrieb. Die Bewußtseinsebenen D-0 bis D-6 sind als qualitative Entwicklungsstufen größerer Menschengruppen von den westlichen Sozialwissenschaften ausführlich empirisch untersucht und beschrieben worden. Diese hatte er spekulativ um künftige Ebenen (D-7 bis nondual) erweitert, die von Eigenschaften charakterisiert sein sollten, die Bewußtseinszuständen zu eigen sind, wie sie besonders durch spirituelle Praxis (Meditation, schamanische Techniken etc.) erreichbar und die durch eine Vielzahl subjektiver Erfahrungsberichte dokumentiert sind. Damit hatte er, wie er später selbst feststellte, verschiedene Perspektiven auf verschiedene Dinge unzulässig miteinander vermischt, woraus eine lineare Entwicklungsmatrix resultierte, die er bis zu seinem 2001 in Deutsch erschienenen Buch »Integrale Psychotherapie« vertrat.

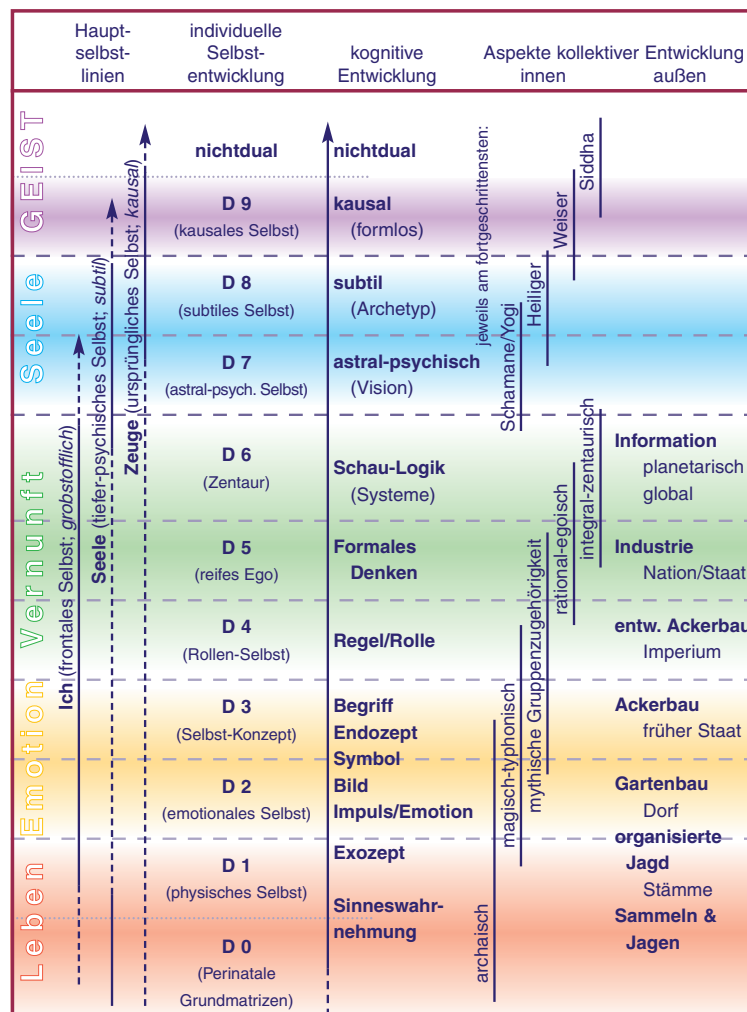


Abb. 1: Verschiedene Entwicklungen über die Ebenen (nach Wilber, 2001, Tafel 1a, 4b, 9a, 9b)

Diese Abbildung warf natürlich verschiedene Fragen auf, vor allem, warum z.B. ein Schamane, der nicht mal Lesen und Schreiben kann und dem auch ethische Werte wie z.B. die Gleichberechtigung der Frau oder Meinungsfreiheit fremd sind, weiter entwickelt sein soll als ein Diplominformatiker? Wilber löste dieses Dilemma, indem er darauf hinwies, daß für die Entwicklung von einer Ebene zur nächsten die Erlangung einer allgemeinen Grundkompetenz ausreichend sei.¹ Das gilt grundsätzlich immer noch für die Entwicklung von Ebene zu Ebene. Doch fällt es schwer zu glauben, daß ein indigener Schamane die Grundkompetenzen von D-5 oder D-6 (z.B. abstraktes oder systemisches Denken) beherrscht. Daher lassen sich die großen Sprünge, mit denen die am weitesten entwickelten Personen früherer Bewußtseinsebenen selbst hochentwickelten Menschen der Jetztzeit voraus sein sollen, mit diesem Modell nur recht schlecht erklären.

Eine vertikale Entwicklung des Bewußtseins über die Ebenen findet grundsätzlich dadurch statt, wenn Individuen oder Gruppen sich mit der Außenwelt auseinandersetzen – wie es die westliche Hemisphäre überwiegend getan hat und wie es aufgrund des Gegenstandes auch gut von ihren empirischen Sozialwissenschaften untersucht werden konnte. Diese Entwicklung führt zu einer immer größeren Differenzierung des Bewußtseins, die Wilber »mehr Fülle« nennt. Diese Entwicklung habe mit dem Emergieren der Bewußtseinsebene D-6 (Zentaur bzw. integralholistisch) den derzeit höchsten Punkt erreicht, wobei Wilber offen läßt, ob die Evolution in Zukunft weitere Ebenen hervorbringen wird. Diese würden sich – wie vorher auch alle schon existierenden Ebenen – emergent entwickeln, d.h., daß sie vor oder zum Zeitpunkt ihrer Entstehung in ihren strukturellen Merkmalen noch nicht festgelegt sind. Damit bleibt Evolution aus seiner Sicht grundsätzlich ein kreativer, nicht determinierter Prozeß.

Parallel existierte bei Wilber damals schon das Konzept der verschiedenen Bewußtseinszustände (manifest², subtil, kausal und nondual) sowie der drei Hauptselbstlinien ICH, Seele und Zeuge. Indem er diesen Ansatz konsequent weiterdachte, kam er zu der Einsicht, daß subtil, kausal und nondual keine neuen Ebenen über D-6 seien, sondern daß diese Zustände gemeinsam eine separate Entwicklungsdimension ergeben müssten. Dabei wird die Aufmerksamkeit nicht auf die Umwelt, sondern nach innen gerichtet, indem man lernt, veränderte Bewußtseinszustände willentlich herbeizuführen. Diese horizontale Richtung der Bewußtseinsentwicklung wurde von den meditativen Schulen des Ostens perfektioniert und führt für den Einzelnen zu mehr innerer Freiheit und Wachheit. Da es hier um eine Auseinandersetzung des individuellen Bewußtseins mit sich selbst geht, ist dieser Bereich den empirischen Wissenschaften nicht zugänglich, sondern nur dem hermeneutischen Vergleich subjektiver Erfahrungen. Auch wenn die Aufmerksamkeit der Bewußtseinsentwicklung in verschiedenen Weltgegenden vordergründig auf jeweils eine Entwicklungsrichtung gerichtet war, so hat es doch auch die andere immer gegeben: In Asien wurde nicht nur meditiert, sondern es gab auch eine Entwicklung über die Ebenen, die großartige Hochkulturen und technische Erfindungen (z.B. Papier, Schießpulver etc.) möglich machte. Gleichzeitig gab es auch im westlichen Kulturkreis immer Menschen, die sich mit der Entwicklung des Bewußtseins zu mehr Wachheit beschäftigten. Während die vertikale Entwicklung des ICH das ureigenste Gebiet der Psychologie (bzw. bei Störungen der Psychotherapie) ist, beschäftigt sich Religion in ihrer ursprünglichen Wortbedeutung von »Rückverbindung« eben mit der horizontalen Entwicklung.³ Eine umfassende Bewußtseinsentwicklung wird daher, wenn sie ihrem Adjektiv gerecht werden will, immer beide Richtungen berücksichtigen, so daß sie sich in der Grafik idealtypisch durch eine Diagonale darstellen ließe. Jedoch ist es in der Realität so, wie das Beispiel von Orient und Okzident zeigt, daß verschiedene Kulturen zu verschiedenen Zeiten meist eine der beiden Richtungen bevorzugt haben, so daß eine parallele Entwicklung zu mehr Tiefe *und* mehr Freiheit eher selten ist. Da beide Entwicklungsrichtungen im Endeffekt wieder nichts anderes als ein Materie-Geist-Kontinuum sind, ordnet Wilber im Sinne der kreuzweisen Verschränkung die unteren Ebenen D-0 bis D-3 dem normalen Tagesbewußtsein (grobstofflich bzw. manifest) zu, die Ebene D-4 dem subtilen, D-5 dem kausalen und die Ebene D-6 dem nondualen Bewußtseinszustand zu.⁴ Eine Matrix aus Ebenen und Zuständen im individuell-inneren Quadranten sieht demnach folgendermaßen aus:

¹ vgl. Wilber, 2001a, S. 265 f; Wilber, 1996a, S. 320 f

² Wilber selbst bezeichnet diesen Zustand als grobstofflich bzw. physio-psychisch. Ich halte mich hier an die europäische Tradition und bezeichne ihn als »manifest«.

³ So sind der Rückzug in die Einsamkeit der Wüste und das Fasten frühchristliche Methoden, zu veränderten Bewußtseinszuständen zu kommen.

⁴ vgl. Wilber, o.J. b.

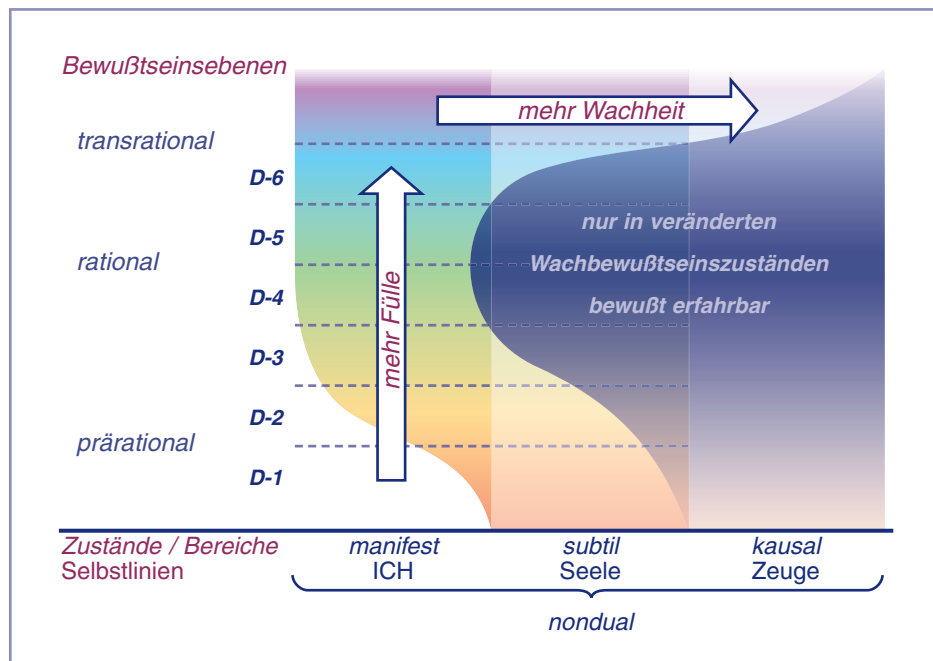


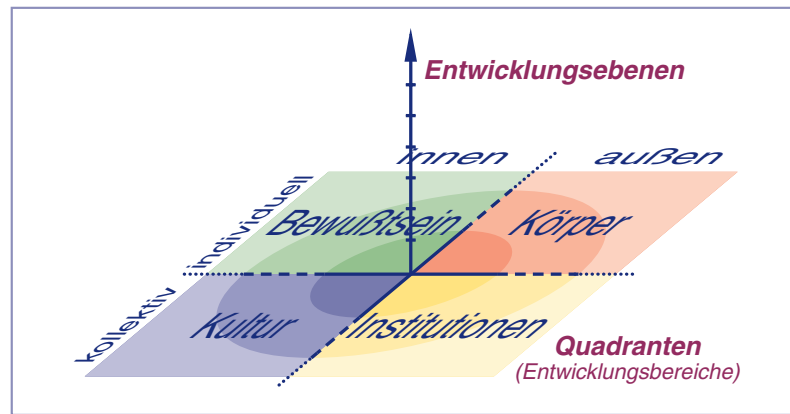
Abb. 2: Entwicklung des Bewusstseins über Quadranten und Ebenen (nach Wilber-Combs-Matrix)

Diese Abbildung ist eigentlich nur eine andere Darstellung der 3 Hauptselbstlinien in der Abbildung 1 und insofern nichts wirklich neues. Doch macht sie vielleicht besser deutlich, wie sich der Entwicklungsschwerpunkt je nach Bewußtseinssebene verschiebt, vor allem auch, wie die Entwicklung verschiedener manifester Bewußtseinsformen einschließlich des menschlichen ICH direkt an das Werden und Vergehen des biologischen Gehirns gebunden sind. Wilber zufolge haben die verschiedenen Bewußtseinszustände des individuellen Bewußtseins jeweils Äquivalente in den anderen Quadranten, so daß er z.B. auch von subtilen und kausalen Körpern spricht.⁵ Es ist von vielen Seiten versucht worden, diese Zustände sprachlich näher zu charakterisieren: weniger dicht, höhere Schwingung, oder eben zunehmende Subtilität. Letztendlich deuten alle diese Versuche auf eines hin: Das unser Tagesbewußtsein die größte, »materialisierteste« Form des Bewußtseins ist (weshalb Wilber sie auch grobstofflich nennt) und alle durch verschiedene Methoden erreichbaren Bewußtseinszustände feiner, transparenter, subtiler werden. Die vorige und die folgende Darstellung versuchen dem durch ein Verblässen der Farben gerecht zu werden, bis hin zum Weiß des Papiers als dem Ausdruck der Nondualität⁶, wobei man allerdings wieder berücksichtigen sollte, daß die zunehmende Subtilität ein fließendes Kontinuum ist, so daß die Dreiteilung einigermaßen willkürlich ist. Z.B. wird der subtile Bereich in anderen Quellen weiter unterteilt in sensitiv (in meinem früheren Wortgebrauch etwas unglücklich astral-psychisch genannt) und subtil im engeren Sinne, etc. Auch die Richtungen von Tiefe und Wachheit als vertikal und horizontal ist willkürlich und soll nur deutlich machen, daß es sich um unterschiedliche Entwicklungsdimensionen handelt. Sie haben lediglich insofern Sinn, als daß manifeste, subtile und kausale Räume grundsätzlich heterarchisch nebeneinander existieren – auch wenn sie nicht jederzeit vom Individuum wahrgenommen werden können – während die Ebenen hierarchisch aufeinander aufbauen.

Die unterschiedlich subtilen Zustände lassen sich natürlich auch im Modell aus Ebenen, Linien und Quadranten als Unterbereiche der Quadranten darstellen. In ihnen findet die Entwicklung der verschiedenen Selbstlinien statt:

⁵ Wenn ich quadrantenunabhängig von einem dieser Bereich spreche, verwende ich am liebsten das Wort »Räume« dafür. So bin ich z.B. in einem kausalen Wachbewußtseinszustand fähig, die kausalen Äquivalente in den anderen Quadranten wahrzunehmen, was zusammen im kausalen Raum stattfindet. Da sich der kausale Bereich durch Formlosigkeit auszeichnet, läßt er sich genau genommen nicht in Quadranten oder Ebenen einteilen: GEIST ist GEIST ist GEIST. Hier sind die Grafiken aus Gründen der Anschaulichkeit nicht ganz korrekt!

⁶ Aus diesem Grunde wird hier ausnahmsweise auf die Verwendung der nach der kreuzweisen Verschränkung korrespondierenden Farben verzichtet.

Abb. 3: Bereiche verschiedener Subtilität in den Quadranten⁷

Jeder Mensch durchläuft die drei Zustände (manifest, subtil und kausal) innerhalb von 24 Stunden in Form der drei natürlichen Bewußtseinszustände (Tagesbewußtsein, Traumzustand und Tiefschlaf). Dadurch hat er einen ständigen Zugang zum gesamten *Spektrum des Bewußtseins*⁸ einschließlich den jeweils korrespondierenden Bereichen in den äußeren Quadranten. Doch sind sich die meisten Menschen nur der Wahrnehmungen im Wachbewußtsein bewußt, weshalb sie die beiden anderen Bereiche für unwirklicher halten.⁹ Allerdings gibt es in bestimmten Situationen die Möglichkeit, auch diese Bereiche bewußt zu erfahren: durch bestimmte psychisch wirksame Settings (Fasten, Schlafentzug, sensorische Isolierung oder Reizüberflutung, spezielle akustische und visuelle Reize u.ä.), kritische Lebensereignisse (Nahtodsituationen, Geburt eines Kindes etc.), einige psychedelische Substanzen oder durch eine kontinuierliche spirituelle Praxis können *veränderte Wachbewußtseinszustände* (VWB nach Dittrich) – auch als *Gipfelerfahrungen* (Peak Experiences nach Maslow) bezeichnet – ausgelöst werden.¹⁰ In diesen Zuständen ist es möglich, subtile und kausale Bereiche des Bewußtseins und des Seins bis hin zur Erfahrung der Nondualität bewußt wahrzunehmen. Anders ausgedrückt identifiziert sich das aktuelle Selbst, das im normalen Wachbewußtsein mit dem ICH identisch ist, zeitweise mit der Seele (subtil) bzw. dem Zeugen (kausal). Wie auch die temporäre Erfahrung höherer Bewußtseinsstufen durch Kumulation psychischer Strukturen generiert, kann auch die temporäre Erfahrung veränderter Wachbewußtseinszustände (states) durch Wiederholung zu stabilen Persönlichkeitseigenschaften (traits) gerinnen. Die bewußte Erfahrung der damit verbundenen Bereiche des Seins und des Bewußtseins verliert das Sensationelle der Gipfelerfahrung und wird zur Normalität. Außerdem können durch diese Entwicklung auch die jeweils korrespondierenden natürlichen Bewußtseinszustände (Traum bzw. Tiefschlaf) bewußt erlebt werden.¹¹

⁷ Der Begriff »Bewußtsein« wird hier im psychologischen Sinne verwendet und bezeichnet die verschiedenen konkreten Bewußtseinsformen (Fühlen, Denken etc.), nicht jedoch formloser GEIST bzw. »Bewußtsein an sich«. Wilber vermeidet das Wort »Bewußtsein« in diesem Zusammenhang und bezeichnet den individuell-inneren Quadranten als »intentional«.

⁸ vgl. Wilber, 2001a, S. 30 ff

⁹ vgl. Wilber, 2001a, S. 29 ff; Wilber, *Ausführung G: Zustände und Stufen*, auf: <http://www.integralworld.net>, 12.12.2004

¹⁰ vgl. Wilber, 2001a, S. 30; Dittrich, 1996, S. 1-5, 42-84, 104, 203-206; Das Wissen um psychisch wirksame Settings wurde in den Praktiken vieler spiritueller Traditionen kultiviert – z.B. in Meditationstechniken, Kontemplation, Trancetechniken, (Initiations-) Ritualen, Yogaübungen, Kampfkünsten u.ä. – um bewußt veränderte Wachbewußtseinszustände zu induzieren und findet auch in einigen transpersonalen Therapietechniken (Enlightment Intensive, Transzendenz-Prozeß, holotropes Atmen¹⁰ u.ä.) Anwendung.

¹¹ vgl. Wilber, 2001a, S. 29 ff; Wilber, *Ausführung G: Zustände und Stufen*, auf: <http://www.integralworld.net>, 12.12.2004; Die bewußte Erfahrung verschiedener Schlafzustände z.B. in Form von luziden Träumen, wird von vielen meditativen Schulen als Indikator für den Stand der spirituellen Entwicklung angesehen. Folgender Dialog illustriert die zunehmende Wachheit bis hin zum nondualen Bewußtsein in anschaulicher Weise (Maharaj, 1996, S. 18):

Frage: Was tun Sie, wenn Sie schlafen?

Maharaj: Ich bin gewahr zu schlafen.

Frage: Ist Schlaf nicht ein unbewusster Zustand?

Maharaj: Ja, ich bin gewahr, unbewusst zu sein.

Frage: Und wenn Sie wach sind oder träumen?

Maharaj: Dann bin ich gewahr, wach zu sein oder zu träumen.

Um die Besonderheiten veränderter Wachbewußtseinszustände zu verstehen, ist es nötig, sich zuerst mit dem normalen Tagesbewußtsein auseinanderzusetzen. Belschner hat verschiedene Kriterien zusammengestellt, die diesen Zustand in unserem Kulturkreis kennzeichnen. Dazu gehören:

- a) der 3-dimensionale Raum
- b) die lineare Zeit
- c) die Subjekt-Objekt-Trennung
- d) die lokale Kausalität
- e) die konsistente ICH-Organisation¹²

Dieser Auflistung könnte man, obwohl implizit schon vorhanden, noch eine ausdrückliche Erwähnung der

- f) Materie-Geist-Dualität

hinzufügen. Diese Kriterien sind charakteristisch für die Wahrnehmung und Interpretation der Umwelt durch das rationale Bewußtsein in den westlichen Industriegesellschaften (in anderen Gegenden der Welt gibt es teilweise deutlich andere Auffassungen z.B. von Zeit, von Ich, von Kausalität etc., die mit den dort dominierenden Entwicklungsebenen, Hauptselbstlinien bzw. Zuständen korrespondieren.). Sie werden mit der Entwicklung des ICH vom Kind in der Auseinandersetzung mit seiner sozialen Umwelt gelernt und wirken als WahrnehmungsfILTER und kognitive Interpretationsmuster. Damit sorgen sie dafür, daß das Individuum sich sein Abbild der Welt ähnlich konstruiert, wie die Menschen in seinem Umfeld, so daß eine gemeinsame Kommunikation darüber möglich wird.

Zustände veränderten Wachbewußtseins zeichnen sich dadurch aus, daß diese WahrnehmungsfILTER und Interpretationsmuster teilweise oder ganz außer Kraft gesetzt werden. Dadurch ist eine wesentlich umfassendere Wahrnehmung der Realität möglich, was nicht zuletzt darin sprachlichen Niederschlag findet, daß dieser Vorgang in den östlichen Traditionen als »Erwachen« beschrieben wird – das durch die kognitiven Filter begrenzte Tagesbewußtsein ist aus dieser Perspektive lediglich eine Form des Halbschlafes. Besonders charakteristisch ist für die subtileren Zustände eine Auflösung der Subjekt-Objekt-Trennung. Sie ist umso größer, je weiter sich der Proband in Richtung Nondualität vorwagt. Es wird subjektiv als schrittweise ICH-Auflösung bis hin zu einer völligen Selbstentgrenzung erfahren.¹³ Im kausalen Zustand wird »Bewußtsein an sich« (GEIST) als Urgrund aller Phänomene erkannt, während der Erkennende noch vorhanden ist. Im nondualen Zustand verschmilzt der Erkennende mit dem Objekt seiner Erkenntnis und macht die existentielle Erfahrung, daß formloser Grund und Form, GEIST und Materie unabhängig von ihren Erscheinungsformen in ihrer Essenz eins sind. Mit der schrittweisen Selbsttranszendenz über die Zustände geht die Erkenntnis einher, daß alle Erscheinungen des Kósmos wechselseitig voneinander abhängig sind. Diese verschiedenen tiefen All-Einheitserfahrungen sind in den Kernaussagen vieler Mystiker enthalten (Jesus: „Der Vater und ich sind eins.“, Mohammed: „La Ilaha il Allah – Alles was ist, ist Gott!“ etc.). Da sie das abgegrenzte ICH transzendieren, sind sie im wahrsten Sinne *transpersonale* Erfahrungen. Während die Evolution durch die Ebenen vor allem durch zunehmende *Komplexität* und *Fülle* gekennzeichnet ist, führt die Entwicklung über die Zustände zu existentiellen Einsichten in das Wesen des Kósmos und die Erfahrung der eigenen Teilhabe an der Evolution, was gemeinhin mit einem Gefühl zunehmender *Freiheit* und *Sinnhaftigkeit* des Lebens verbunden ist.

Die hier vorgestellte Erweiterung des Wilberschen Modells – immer eingedenk der Tatsache, daß es sich nicht um die Wirklichkeit handelt, sondern um den Versuch, diese möglichst gut zu beschreiben – ermöglicht für eine Reihe von Phänomenen elegante Erklärungen. So wird sich aus dieser Sicht ein Schamane oder spiritueller Meister nicht zuerst durch die Identifikation mit einer über dem Durchschnitt seiner sozialen Gruppe liegenden BewußtseinsEbene auszeichnen, sondern durch einen stabilen Zustand erhöhter Wachheit, also einer permanenten Identifizierung mit der Seele bzw. mit dem Zeugen – allerdings auf einer sehr niedrigen Ebene. Damit wird verständlich, warum diese Menschen einem modernen, gebildeten Zeitgenossen in transpersonaler Wachheit sehr weit voraus sein können, in der Bewältigung der manifesten Bereiche – also des »realen« Lebens – aus aufgeklärter Sicht jedoch oftmals archaische bis reaktionäre Ansichten und Verhaltensweisen an den Tag legen.

Dieses Modell liefert auch eine Erklärung dafür, warum kleine Kinder und Menschen in frühen Stammeskulturen einen fast ungehinderten Zugang zu den subtileren Räumen haben: Wie oben bemerkt, ist das ICH (frontales Selbst)

Frage: Da komme ich nicht mit. Was meinen Sie genau? Lassen Sie mich meine Vorstellung klar machen: Mit Schlafen meine ich, unbewusst zu sein, mit Wachsein meine ich, bewusst zu sein, und mit Träumen meine ich, sich seines Verstandes bewusst zu sein, doch nicht der Umgebung.

Maharaj: Ja, mit mir ist es fast genauso, und doch scheint da ein Unterscheid zu sein. In jedem dieser Zustände vergessen Sie die anderen zwei, während es für mich nur einen Zustand des Seins gibt, der die drei mentalen Zustände von Wachsein, Träumen und Schlafen einschließt und transzendiert

¹² vgl. Belschner, 2005, S. 130-131

¹³ vgl. Dittrich, 1996, S. 199-211; Habecker, 2005a

nicht von der Zeugung bzw. Geburt an gegeben, sondern entwickelt sich individuell und kulturell erst in der Auseinandersetzung mit der Umwelt. Auf den Ebenen D-0 und D-1 ist diese Bewußtseinsstruktur, einschließlich der dazu gehörigen kognitiven Filter, noch sehr rudimentär. Das ermöglicht eine weitgehend filterlose Wahrnehmung subtiler und (bedingt) kausaler Räume. Doch da die kognitiven Fähigkeiten insgesamt noch sehr wenig entwickelt sind, können viele dieser Wahrnehmungen nicht angemessen verarbeitet werden – es kommt zu verzerrten Interpretationen. So lebten die Aboriginals Australiens bis in jüngere Zeit in einem Bewußtseinszustand, der nicht zufällig den treffenden Namen »Traumzeit« erhielt. Dieser war jedoch nicht einer komplexen ICH-Struktur geschuldet, sondern war gerade aufgrund von deren Abwesenheit möglich. Ein ähnlicher Zustand tritt ein, wenn während einer psychotischen Episode die ICH-Struktur eines Menschen zusammenbricht und er in seiner Selbstidentifikation auf eine frühe Bewußtseinsebene regrediert. Damit brechen auch seine ICH-Grenzen zusammen, so daß er gleichfalls den Zugang zu subtilen und kausalen Bereichen erhalten kann. Doch während es sich bei den vorgenannten um eine natürliche Entwicklungsphase handelte, geht es hier um einen krankhaft deformierten Zustand.

Die obige Matrix hat verschiedene Konsequenzen für die spirituelle Entwicklung (als einem anderen Wort für die Entwicklung zu mehr Wachheit). Sie legt z.B. nahe, daß subtile und kausale Bereiche des Seins / Bewußtseins auf verschiedenen Ebenen erfahren werden (können). Das heißt, daß die aktuelle Entwicklungsebene des ICH (frontales Selbst) und die kulturelle Prägung des Individuums die Erfahrung verschiedener veränderter Wachbewußtseinszustände maßgeblich beeinflusst. So werden zum einen subtile und kausale Bereiche unabhängig der ihnen innewohnenden ontologischen Qualität durch selektive Wahrnehmung unterschiedlich erfahren. Beispielsweise werden ein Christ und ein Buddhist, wenn sie sich auf der gleichen Bewußtseinsebene und im gleichen subtilen Wachbewußtseinszustand befinden, aufgrund ihrer unterschiedlichen kulturellen Hintergründe verschiedene Phänomene erleben – der eine vielleicht eine Lichterfahrung, der andere das Schwingen des Urklanges OM – diese Erfahrung aufgrund der gleichen Bewußtseinsebene aber grundsätzlich ähnlich interpretieren, z.B. als tiefes Erleuchtungserlebnis. Die umgebende Kultur (verteilt kollektives Bewußtsein) und die eigene Bewußtseinsentwicklung beeinflussen aber nicht nur die Wahrnehmung einer Gipfelerfahrung, sondern auch deren Interpretation. So werden zwei Christen, die sich mit verschiedenen Bewußtseinsebenen identifizieren, den gleichen subtilen Bereich vielleicht ähnlich erleben, aber verschieden interpretieren, z.B. einmal eher fundamentalistisch („Gott liebt nur die, die an ihn glauben.“) und einmal eher universell („Gott liebt die gesamte Schöpfung.“). Diese Einsicht legt den Gedanken nahe, daß es eine »evolutionäre Erleuchtung« gibt, daß also die Erfahrung subtiler oder kausaler Bereiche sich mit der Entwicklung über die Bewußtseinsebenen gleichfalls entwickelt, so daß ein völlig erwachter Mensch der Jetztzeit bei aller Ähnlichkeit der Zustände aufgrund seiner anderen Entwicklungsebene doch deutliche Unterschiede zu einem Erwachten von vor 2000 Jahren hat. Für eine postmoderne Spiritualität läßt sich daraus schlußfolgern, daß es durchaus Sinn macht, mit den Methoden prämoderner Religionen zur Erreichung veränderter Wachbewußtseinszustände zu experimentieren. Doch sollte man nicht erwarten, daß man die gleichen Erfahrungen macht, da man innerhalb dieser Bereiche nicht nur das Spektrum prämoderner Bewußtseinsebenen zur Verfügung hat, sondern Erfahrungen bis hin zu der Ebene, mit der man sich gerade identifiziert – und noch etwas darüber hinaus – machen kann. Konkret: während ein Schamane (D-2) vielleicht eine subtile Erfahrung auf D-3 machen kann, sind einem rationalen Ego (D-5) auch subtile Erfahrungen bis hin zu D-6 möglich. Selbst die Erfahrung des formlosen GEISTes, die in ihrer Wahrnehmungsqualität unveränderlich ist (weshalb der kausale Bereich keine Unterteilungen in Ebenen hat¹⁴), wird Wilber zufolge auf dem individuellen Hintergrund des Erfahrenen (Bewußtseinsebene, kulturelle Prägung, etc.) interpretiert.¹⁵ Auch nach der stabilen Realisation eines subtilen, kausalen oder nondualen Bewußtseinszustandes hat der Betreffende „immer noch einen relativen Körper mit einem relativen Geist, der in einer relativen Welt existiert.“¹⁶ Daraus folgt, daß es nicht sehr sinnvoll ist, transpersonale Erfahrungen höherer Ebenen mithilfe prä-rationaler religiöser Erklärungssysteme zu interpretieren.¹⁷

Das wirft natürlich die Frage auf, wie überhaupt in einer rationalen (D-5) bzw. postrationalen (D-6) Gesellschaft mit subtileren Zuständen umgegangen werden sollte. Die Ablehnung mythischer bzw. magischer Konzepte beruht ja auf der Einsicht der Moderne (D-5), daß diese Konzepte für die Erklärung der Ursache des Kósmos nicht ausreichen – verbunden mit der durch die hoch entwickelten kognitiven Filter einhergehende Unfähigkeit, veränderte Wachbewußtseinszustände normalerweise überhaupt wahrnehmen zu können. Das führt dazu, daß diese Bereiche der Realität von den Vertretern des rationalen Bewußtseins einfach ignoriert werden. Doch wurden oben Methoden ange-

¹⁴ vgl. Munzer, 2006, S. 29

¹⁵ vgl. Wilber, *Ausführung G: Zustände und Stufen*, auf: <http://www.integralworld.net>, 12.12.2004; Habecker, 2005a

¹⁶ Wilber, *Ausführung G: Zustände und Stufen*, auf: <http://www.integralworld.net>, 12.12.2004; Habecker, 2005a; Geist wird von Wilber im Sinne von Vernunft, Verstand verwendet.

¹⁷ vgl. Wilber, *Ausführung H: Boomeritis Buddhismus*, auf: <http://www.integralworld.net>, 12.12.2004

führt, von denen einige mächtig genug sind, sie innerhalb kürzester Zeit von der Realität dieser Bereiche zu überzeugen. Die Anerkennung subtiler und kausaler Räume würde konsequenterweise zur Forderung nach einer rationalen bzw. transrationalen Spiritualität führen!

Die kreuzweise Verschränkung von Ebenen und Zuständen macht auch eine Kategorisierung von Religionen möglich: In der hierarchischen Entwicklung zu mehr Tiefe folgen Schamanismus (D-2), polytheistische Machtgötter der alten Reiche (D-3), mythischer Monotheismus (D-4), verschiedene Formen von Szientismus und Pantheismus¹⁸ (D-5) sowie eine postpostmoderne Spiritualität (D-6, die vielleicht ein formloser, praxisorientierter Panentheismus sein wird), aufeinander. Alle zu einer dieser Religionsebenen gehörenden Religionen haben die gleiche Grundstruktur - so unterschiedlich die Oberflächenstrukturen aufgrund der lokalen kulturellen Prägung auch sein mögen. Bestes Beispiel dafür sind die 3 monotheistischen Religionen Mosaischer Glaube (Judentum), Christentum und Islam. Innerhalb einer Ebene manifestieren sich die verschiedenen Wachheitsgrade dadurch, inwieweit nur kognitive Erklärungsmodelle übernommen (Glaube) bzw. durch spirituelle Praxis veränderte Wachbewußteinszustände vorübergehend oder stabil realisiert werden (Erfahrung). Ein Beispiel für diese horizontale Ebene wäre z.B. die Linie von der exoterischen Volksreligion (Glauben, manifest) über den esoterischen Orden (spirituelle Praxis, subtil) zum Mystiker, der durch seine vielfachen Erfahrungen einen der subtileren Zustände (subtil, kausal bzw. nondual) stabil realisiert hat.

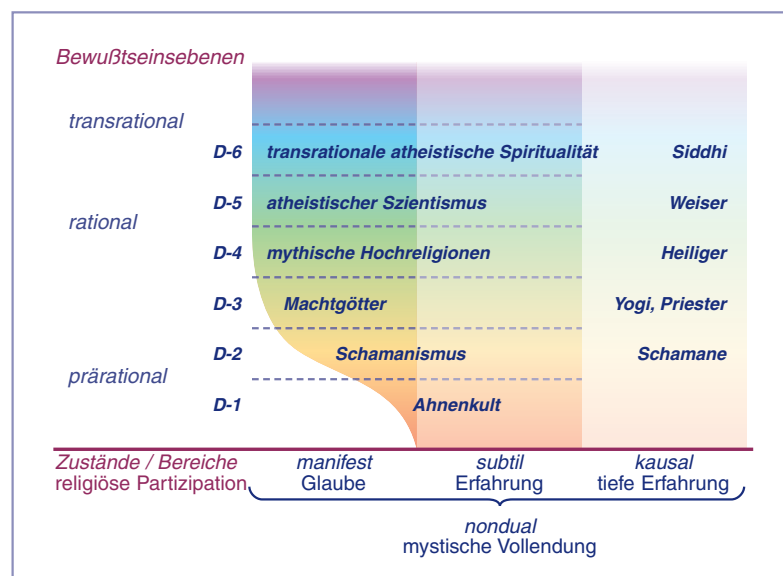


Abb. 4: Ebenen der Religion (nach Wilber-Combs-Matrix in Habecker, 2005a)

Spätestens an dieser Stelle drängt sich die Frage auf: Was haben die veränderten Wachbewußteinszustände eigentlich mit Psychologie und Psychotherapie zu tun? Immerhin beschränkt sich deren Gegenstandsbereich vorrangig auf die Entwicklung des ICH (frontales Selbst) auf den Ebenen D-0 bis D-6 im manifesten Bereich des Seins. Dies einerseits daher, weil höhere Ebenen bisher noch nicht stabil genug emergiert sind, um eine gesellschaftliche Relevanz zu haben. Andererseits leidet auch die Psychologie – wie die sie einschließende Gesellschaft – daran, daß dadurch, daß viele ihrer Vertreter sich mit der rationalen Bewußtseinsstufe (D-5) identifizieren, sie als Wissenschaft natürlich durch die gleichen kognitiven Filter begrenzt wird, denen auch das Individuum unterliegt. So werden subtilere Bereiche des Seins und des Bewußtseins weder wahrgenommen noch diskutiert, sondern – wenn es sie denn geben sollte – an die Theologie verwiesen. Dies zeigt sich insbesondere darin, daß die Auseinandersetzung mit veränderten Wachbewußteinszuständen weitgehend vernachlässigt wird. Viele Psychologen hoffen im Stillen, daß sich das Thema mit einer weiteren Rationalisierung der Gesellschaft von allein erledigen wird. Dabei wird übersehen, daß trotz des Bedeutungsverlustes, den die historischen Religionen in unseren Breiten haben, gerade viele gut gebildete Menschen sich auf völlig neue und freie Weise wieder mit Religion beschäftigen, die Bedeutung von Spiritualität also sogar zunimmt. Dies kommt einfach daher, daß mit dem Übergang von der rationalen Ebene zur transrationalen Schau-Logik (D-6) auch die subtileren Räume wieder leichter zugänglich werden, wodurch das Interesse an der Auseinandersetzung mit Phänomenen jenseits der materiellen Welt geradezu notwendig wird. So gibt es also eine Verschiebung von den prä-rationalen Religionen über den materialistischen Szientismus hin zu einer in Ansätzen erkenn-

¹⁸ Es ist auffällig, daß viele der großen Physiker des letzten Jahrhunderts (Einstein, Heisenberg, Bohr, Duerr etc.) sehr spirituell waren, ohne im herkömmlichen Sinne an Gott zu glauben.

baren transrationalen Spiritualität.¹⁹ Dem Gesetz der Evolution von Differenzierung, Transzendenz und Integration gehorchend, ist letztere allerdings nicht an prärationale Mythen interessiert, sondern vielmehr an einer auch wissenschaftlich fundierten Erforschung dieser Phänomene. Aus diesen Gründen wird es für die Psychologie immer schwerer werden, das menschliche Bewußtseinskontinuum in einen wissenschaftlich akzeptierten und einen »unwissenschaftlichen« – und daher ignorierten – Bereich einzuteilen. Dabei könnte die Psychologie sehr wohl bis zu einem gewissen Grade Erbe der mythischen Religionen sein, wenn sie sich statt wie bisher überwiegend mit Einzelphänomenen (Wahrnehmung, Kognition, Emotion, Verhalten) etwas mehr mit dem Bewußtsein als Ganzen und statt ausschließlich mit der Funktion psychologischer Phänomene auch mit deren Sinn beschäftigen würde.

Wie oben beschrieben, ist die individuelle Erfahrung veränderter Wachbewußtseinszustände, die zu einer Entwicklung von Seele und Zeuge führt, vor allem auch eine Sinnerfahrung, die die Frage nach dem »Woher« und »Wohin« des Menschen klären hilft. Diese Aufgabe erfüllten die Religionen früherer Zeiten, indem sie den Menschen durch Rituale den Zugang zu veränderten Bewußtseinszuständen und damit die Beantwortung eben dieser Frage ermöglichte. Dies funktionierte so lange, wie sich Religion und Gesellschaft auf einer annähernd gleichen Bewußtseinsebene befanden. Durch die Entwicklung zur rationalen Bewußtseinsebene (D-5) in den heutigen Industriegesellschaften sind jedoch immer weniger Menschen bereit, prämoderne Sinnangebote zu akzeptieren – sie entsprechen einfach nicht ihrer eigenen Bewußtseinsebene und den damit verbundenen Erfahrungen. Die Naturwissenschaft, die sich lediglich mit den technischen Fragen des »Wie« beschäftigt – und damit viel dazu beigetragen hat, die Religion zu entzaubern – kann gleichfalls keine überzeugende Antwort geben. So ist es nicht verwunderlich, daß die Verkümmern von Seele und Zeuge in modernen und postmodernen Gesellschaften ihren Ausdruck im Sinnverlust vieler Menschen findet, was oftmals mit psychischen Erkrankungen wie existentiellen Krisen, Depressionen und Suizid einhergeht. Aus integraler Perspektive ließe es sich so beschreiben, daß die 3 Hauptselbstlinien ICH, Seele und Zeuge nicht gleichmäßig entwickelt wurden, was zu starken intrapsychischen Spannungen und damit bei Überschreiten eines Limits zur Krankheitsauslösung führte. Aus dieser Sicht ergibt sich für die Psychologie die Aufgabe, ihre Forschung über die Psyche / das ICH hinaus auf das gesamte Bewußtsein auszudehnen, um auch die Entwicklung der beiden anderen Hauptselbstlinien gebührend zu berücksichtigen. Damit würde sie gleichzeitig zur theoretischen Fundierung einer transrationalen Spiritualität beitragen.

Die Psychotherapie wird mit diesem Thema überwiegend daher konfrontiert, daß veränderte Wachbewußtseinszustände einfach ontologische Gegebenheiten sind, die von Menschen real erfahren werden, egal, ob nun durch kritische Lebensereignisse, psychedelische Drogen, spirituelle Praxis oder sogar durch psychotherapeutische Methoden selbst ausgelöst. Die Betroffenen suchen Hilfe und kommen – da prärationale Erklärungen, wie sie oftmals von den Vertretern der Großkirchen angeboten werden, immer mehr an Plausibilität verlieren – oftmals zu Psychologen und Therapeuten. Um so größer ist die Enttäuschung, wenn sie erfahren müssen, daß diese professionellen Berufe ihnen auch nicht helfen können, da sie selbst keine Erfahrungen mit subtileren Räumen haben und sie aus ihrer eigenen Entwicklungsebene heraus einfach ignorieren, bzw. als Regression auf frühkindliche Entwicklungsebenen fehlinterpretieren. Dabei würde es oft ausreichen, wenn der Betroffene wenigstens ein plausibles, seiner eigenen Entwicklungsebene angemessenes, Erklärungsmodell hätte, um die Erfahrung in seine Biografie integrieren zu können. Letztendlich findet er dieses am ehesten bei Vertretern der Transpersonalen Psychologie, wobei diese noch recht rar gesät sind. Außerdem gibt es hier immer mal die Gefahr der Prä/Trans-Verwechslung im umgekehrten Sinne, nämlich daß regressive Tendenzen als spirituelle Erfahrungen fehlgedeutet werden.

Das Modell der Ebenen und Zustände ist auch gut geeignet, verschiedene Formen des Unbewußten zu verdeutlichen: Innerhalb der ICH-Entwicklung werden bis zur Identifikation mit der formal-reflexiven Ebene (D-5, reifes Ego) die ICH-Grenzen des Individuums immer stabiler und gleichzeitig auch undurchlässiger, so daß alle umliegenden Bereiche des Bewußtseins und des Seins im Dämmerlicht des Unbewußten verschwinden. Lediglich Phänomene und Ereignisse der nächsthöheren Ebene wird der Mensch (annähernd) vollständig wahrnehmen und verarbeiten können – mit jeder höheren Ebene wird diese Möglichkeit aufgrund seiner aktuellen *Wahrnehmungs- und Verarbeitungsfähigkeiten* geringer, so daß diese Ebenen für ihn ein transrationales Überbewußtsein bilden. Als zweites wird die bewußte Wahrnehmung subtiler und kausaler Räume neben der Wahrnehmung der manifesten Welt davon abhängen, inwieweit er solche Bereiche aufgrund der Prägung durch seine soziale Umwelt (*Weltsicht*) überhaupt für möglich hält und seine Wachheit für ihre Wahrnehmung geschult hat – anders gesagt: Seele und Zeuge einschließlich der ihnen eigenen Erkenntnisfähigkeiten entwickelt hat. Daraus resultiert ein transpersonales bzw. (besser) subtileres Unbewußtes. Als drittes entscheiden *Abwehrmechanismen* wie Verdrängung und Abspaltung darüber, wieweit ihm unbewältigte Teile seiner individuellen Vergangenheit bewußt sind. Hinzu kommt mit dem Erklimmen jeder neuen

¹⁹ nähere Details dazu an späterer Stelle im Kapitel »Detaillierte Betrachtung der Entwicklungsebenen des Selbstes und der möglichen Entwicklungsstörungen« sowie im Exkurs »Die Prä/Trans-Verwechslung«.

2. Die Einführung der Perspektiven in das AQAL-Modell

Die folgenden Seiten ergänzen das Kapitel 2.5.1 »Anforderungen an den Therapeuten« ab Seite 238 der gedruckten Ausgabe.

Bisher hatte Wilber in seinem Modell aus Quadranten, Ebenen und Linien beschrieben, daß in diesem Universum etwas passiert – nämlich Entwicklung – doch hatte das Subjekt, das diese Entwicklung erlebt, noch keinen eigenen Platz in seiner Theorie. Wilber hatte zwar am Rande mehrfach darauf hingewiesen, daß Realität eben nicht nur einfach geschieht, sondern durch subjektive Wahrnehmung und Interpretation auch konstruiert wird. Doch war er bisher die Antwort schuldig geblieben, wie dies genau passiert. Das hat er nun geändert, indem er jedem Quadranten jetzt eine Innen- und eine Außenperspektive zuweist, die beschreibt, wie ein Holon sich bzw. andere Holone wahrnehmen kann. Damit macht er deutlich, daß jedes Phänomen hier und jetzt erlebt, bzw. gelebt werden kann - und es andererseits möglich ist, diese Erfahrung aus der zeitlichen und räumlichen Distanz heraus wahrzunehmen und zu interpretieren. So ist es z.B. ein Unterschied, ob ich jetzt betrunken bin, oder ob ich am nächsten Morgen darüber in meinem Tagebuch reflektiere und diesen Zustand in das Spektrum der mir bekannten Bewußtseinszustände einordne (dabei kann ich mehr oder weniger wissenschaftlich vorgehen), oder ob jemand mein Torkeln von außen beobachtet bzw. mit mir über mein inneres Erleben kommuniziert, oder gar an meinem Trinkgelage teilnimmt. Wilber macht deutlich, daß unmittelbares Erleben und distanzierte Interpretation in jedem Quadranten anderer Modi bedarf. So wird ein Mensch Phänomene seiner individuellen Entwicklung direkt und subjektiv aus der Innenperspektive heraus erleben – eine Einordnung nach Entwicklungsebenen ist nur durch den Strukturalismus z.B. der Psychologie möglich, die die Charakteristika der einzelnen individuellen Bewußtseinsebenen aus der Außenperspektive heraus beschrieben und kategorisiert hat. Die folgende Abbildung gibt eine Übersicht über die verschiedenen möglichen Perspektiven:

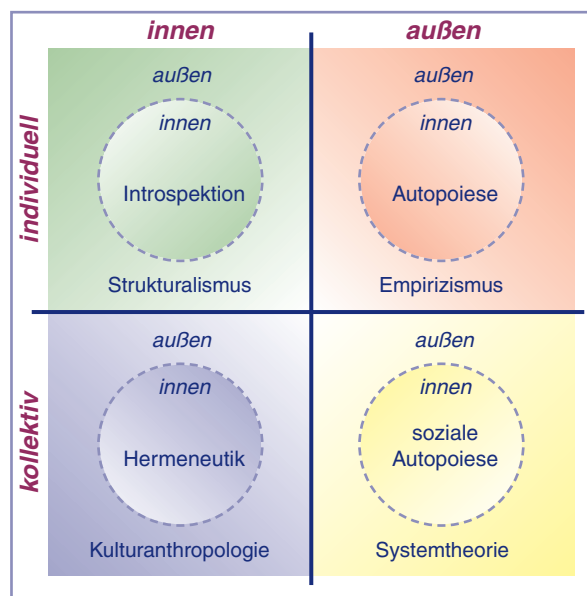


Abb. 6: Die 8 natürlichen Perspektiven (nach Habecker, 2004)

Die Postulierung der Perspektiven mag auf den ersten Blick sehr theoretisch erscheinen, hat aber genau betrachtet auch für die Psychotherapie ihre Bedeutung. So reklamieren einige Therapieschulen verstärkt die Innenperspektive für sich (z.B. die humanistische Psychologie, indem sie sich mit dem Klienten auf gemeinsame Wachstumsprozesse einläßt und auf Interpretation weitgehend verzichtet), während andere eher die Außenperspektive bevorzugen (z.B. indem der Psychoanalytiker seinen Klienten nach psychosexueller Entwicklungsstufe und anderen Kriterien beurteilt, dabei aber weitgehend Distanz hält). Im Sinne des AQAL-Ansatzes geht es darum, jede der Perspektiven gleichermaßen wertzuschätzen, da sie uns unterschiedliche Aspekte eines Phänomens deutlich machen können. Für den Therapeuten bedeutet das, in Bezug auf den Klienten verschiedene Blickwinkel einnehmen zu können:

- Strukturalismus: den Klienten in seiner Selbst-Entwicklung aufgrund des vorhandenen psychologischen Wissens interpretieren (Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände, Typen)²²

²² Auch wenn verschiedene Therapieschulen aus der Erkenntnis heraus, der Einmaligkeit eines Menschen nicht gerecht werden zu können, eine Interpretation ihrer Klienten ablehnen, so ist es doch eine Tatsache, daß der menschliche Verstand

- Hermeneutik: emotionale Resonanz (Empathie), eine existentielle (dabei gleichzeitig professionelle) Beziehung aufbauen; außerdem sprachlicher Dialog mit dem Klienten (z.B. ihm Interpretationsangebote für das Verständnis seiner Störung unterbreiten).
- Kulturanthropologie: den Klienten (einschließlich der Therapeut-Klient-Beziehung) vor dem Hintergrund des kulturellen Kontextes interpretieren (Geschlechterrollen, religiöse Einflüsse, Stellung im Familiensystem etc.)
- Empirizismus: das aktuelle Verhalten des Klienten wahrnehmen und analysieren (z.B. Körpersprache, Übertragungsverhalten etc.)
- soziale Autopoiese: die Entwicklung der Kommunikations- und Verhaltensmuster in der Therapeut-Klient-Beziehung aktiv erleben und (mit-) gestalten (z.B. durch Kommunikationsregeln, Pacing und Rapport nach M. Erickson, Berücksichtigung der bevorzugten Repräsentationssysteme kinästhetisch, visuell und auditiv etc.).
- Systemtheorie: Interpretation eben genannter Kommunikations- und Verhaltensmuster unter Berücksichtigung des institutionellen Rahmens der Therapie (zeitlich begrenzte professionelle Beziehung). Außerdem gehört dazu die Einschätzung des Verhaltens, das der Klient in seinem natürlichen sozialen Umfeld zeigt, soweit es bekannt ist.

Hinzu kämen die beiden selbstbezogenen Perspektiven:

- Introspektion: Welche Bereiche des Bewußtseins des Therapeuten werden durch den Klienten berührt (z.B. eigene unbewältigte Erfahrungen, individueller Schatten), welche bleiben unberührt?
- Autopoiese: Wie reagiert der Therapeut darauf (z.B. klassische Gegenübertragungspänomene, aber auch innere Haltungen wie Akzeptanz, Kongruenz und Awareness nach Rogers bzw. verschiedene Formen der therapeutischen Präsenz nach Belschner).

Einen integral (informierten) Therapeuten würde es demnach ausmachen, nicht eine der Perspektiven zu bevorzugen, sondern sich aller Perspektiven bewußt zu sein und ihre Informationen zu berücksichtigen.

Version vom 2.3.2006

Wulf Mirko Weinreich

geb. 1959, Dipl.-Psych., außerdem Studium der Ethnologie, Sinologie und Religionswissenschaft, schon viele Jahre mit Unterstützung vieler Lehrer und Methoden auf Entdeckungsreise im eigenen Innenraum, seit 1985 therapeutische Arbeit mit Methoden der Humanistischen, Systemischen und Transpersonalen Psychologie im Einzel- und Gruppensetting.

<http://www.integrale-psychotherapie.de>

Literatur

- Belschner, Wilfried (2005). *Consciousness Mainstreaming*. In: Belschner, Wilfried; Pieron, Harald und Walach, Harald (Hrsg.). *Psychologie des Bewußtseins*. Band 1, S. 116-145. Münster: Lit
- Habecker, Michael (2004). *Wilber V – Teil IV Excerpt C*. In: AK-Ken Wilber Rundbrief 18, Seite 4-7. Berlin: AK Ken Wilber in der DTG e.V.
- Habecker, Michael (2005a). *Integrale Spiritualität – und die Folgen*. Auf: <http://www.integrale-bibliothek.info/>
- Habecker, Michael (2005b). *Licht und Schatten*. Auf: <http://www.integrale-bibliothek.info/>
- Munzer, Johann (2006). *Eine Reise auf die Bermudas ...*. In: *Integrale Perspektiven*, S. 26-30. Berlin: AK Ken Wilber in der DTG e.V.
- Weinreich, Wulf Mirko (2005). *Integrale Psychotherapie*. Leipzig: Araki
- Wilber, Ken (1996). *Eros, Kosmos, Logos*. Frankfurt/Main: Krüger
- Wilber, Ken (2001). *Integrale Psychologie*. Freiamt: Arbor
- Wilber, Ken (ohne Jahr a). *Ausführung G: Zustände und Stufen*. Auf: <http://www.integralworld.net> (4.10.2005)
- Wilber, Ken (ohne Jahr b). Manuskript Integral Spirituality, Fußnote S. 284, übersetzt von Michael Habecker

immer bewertet und einordnet – er kann gar nicht anders. Daher ist es m.E. die bessere Lösung, wenn ein Therapeut bewußt interpretiert und sich gleichzeitig der Relativität seiner Interpretation bewußt ist.