



# Ken Wilbers integrale Theorie und Praxis

## *Eine Einführung*

Im Jahr 2013 wird sich Connection Spirit verstärkt mit der Integralen Bewegung befassen, die auf den Forschungen von Ken Wilber basiert. In dieser Ausgabe machen Katharina Ceming und Michael Habecker den Anfang mit einer Einführung in Wilbers Theorie und Praxis. Ein passendes Schaubild zu Wilbers Grundmodell der vier Quadranten findet ihr auf den Seiten 32/33 in diesem Heft

**MICHAEL HABECKER UND  
KATHARINA CEMING**

Vor etwa 40 Jahren begann ein junger Amerikaner die Arbeit an einem Buch, welches das erste Buch in einer Reihe erfolgreicher Veröffentlichungen werden sollte. Der Name des Buches, das sich immer neuer Auflagen erfreut, lautet *Das Spektrum des Bewusstseins*, und sein Autor ist Ken Wilber.

Inzwischen gibt es circa 20 Bücher dieses Autors und viele Online-Veröffentlichungen, zudem ist mittlerweile eine internationale integrale Szene und Bewegung entstanden, deren Zusammensetzung, Vielschichtigkeit und Aktivitäten längst nicht mehr überschaubar sind.

Ein Herzstück der Arbeit Wilbers ist die Erstellung einer »integralen Theorie« und Praxis, der wir uns in diesem Beitrag widmen möchten.

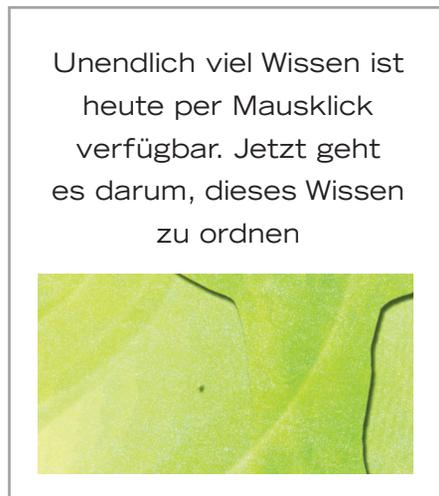
Integraler Philosoph

Von vielen Zuschreibungen ist das Etikett des Philosophen für Wilber sicher das häufigste. Als solcher macht er das, was alle Philosophen und Philosophinnen zu allen Zeiten getan haben: Sie sind bemüht, sich selbst und ihren Mitmenschen die Welt, in der sie leben, zu erklären. Wilber ist da keine Ausnahme, und seine integrale Theorie ist das Modell seiner Weltbeschreibung. Was heutigen und zukünftigen Philosophen dabei zugeht, ist eine Verfügbarkeit von Wissen per Mausklick, das zu früheren Zeiten undenkbar war. Jetzt geht es, so könnte man salopp formulieren, nur noch darum, dieses Wissen zu ordnen und Muster, Strukturen und Zusammenhänge darin zu erkennen. Und darin hat es Wilber zur Meisterschaft gebracht. Stellen wir uns ein Spiel vor, dessen Regeln wir nicht kennen, wie z.B. das Spiel des *american football*. Wir schauen zu, sehen, wie sich die Spieler bewegen, und dennoch sehen wir nur einen bunten Ablauf von Ereignissen. Wir bemerken Tausende von Einzelheiten, verstehen das Spiel jedoch nicht und kommen vielleicht auch gar nicht auf die Idee, dass darin ein tieferer Sinn (oder eine Ordnung) verborgen liegt. Vielleicht wundern wir uns über bestimmte wiederkehrende Ereignisse, Regelmäßigkeiten und eine Art geheimnisvoller Regie und fragen uns, ob nicht doch mehr dahinter steckt als nur ein bunter Reigen von Ereignissen. Dieses Wundern und die Suche nach den verborgenen Regeln und Mustern nicht nur eines Spiels, sondern der Manifestation insgesamt mit all ihren Aspekten, ist das, was Wilbers Arbeit ausmacht.

Differenzierung, Integration und das Spiel des Lebens

Dabei hat er nicht bei Null angefangen, sondern in einer jahrzehntelangen Fleißarbeit das zusammengetragen, was andere aus den

unterschiedlichsten Erkenntnisdisziplinen dazu bereits geleistet haben, um dann zu schauen, wie alle diese Welt- oder Seinsklärungsmodelle, derer Wilber habhaft werden konnte, zusammenhängen (falls sie es überhaupt tun). In einer enormen Differenzierungsleistung hat er in einer »integralen« Synthese Zusammenhänge entdeckt, die so und in dieser Zusammenschau bisher noch von niemandem beschrieben wurden. Wozu soll das gut sein, könnte man fragen? »Es macht einfach mehr Spaß, an einem Spiel teilzunehmen, dessen Regeln man kennt«, könnte die Antwort lauten. Und das gilt für alle Spiele, unabhängig davon, ob das Spiel nun »american football«, »zwischenmenschliche Beziehung«, »Spiritualität«, »Weltwirtschaftssystem«, »Politik«, »Konflikt«, »Sinn des Lebens«, »Ökologie« oder anders heißt. So gesehen ist Wilbers Arbeit ein Projekt der Freude, der Freude am Dasein und an der be-



wussten Beteiligung am »Spiel des Lebens«. Dabei geht es, um ein verbreitetes Missverständnis im Zusammenhang mit der Arbeit Wilbers anzusprechen, nicht darum, »alles« zu wissen. Wie sollte das gehen? Ich weiß ja noch nicht einmal genau, was hinter meinem Rücken oder in meinem Bewusstsein vor sich geht, geschweige denn, was überall in der Welt oder sogar im Universum geschieht. Erkenne ich jedoch mehr und mehr die Grundstrukturen, Muster und »Spiel«regeln, nach denen die Phänomene (und Ereignisse) meines (und des) Lebens ablaufen, dann vertieft sich mein Verständnis darüber, und es erweitern sich meine gestalterischen Freiheiten und, damit verbunden, auch meine Bewusstheit und Verantwortung. Dies ist das Ziel aller Wissenschaft und Erkenntnis. Es nimmt dem Leben nichts von seiner Vielfalt, Buntheit, Freiheit und seinem Mysterium, doch es erhellt den Bereich, den wir verstehen können, und verhilft uns dazu, unser Leben und unsere Welt schöner, verantwortlicher, solidarischer und auch nachhaltiger zu gestalten.

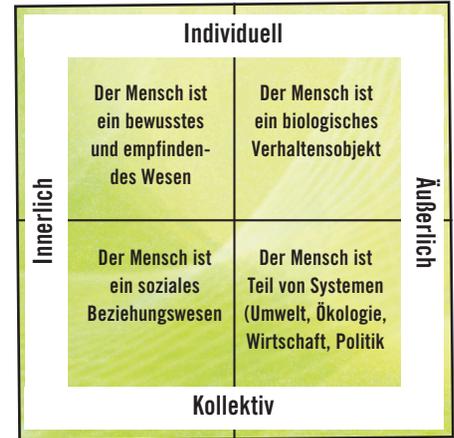


Abb. 2: Vier Menschenbilder

AQAL

Ken Wilber unterscheidet in seiner integralen Theorie und Praxis fünf Elemente, die er mit AQAL (all quadrants, all levels) abkürzt: »alle Quadranten, alle Entwicklungsebenen, alle Entwicklungslinien, alle Zustände, alle Typen«. Dies sind fünf Wirklichkeitskategorien des Wissens und Seins, die nach Wilber das Mindeste sind, was benötigt wird, um Wirklichkeit verstehen zu können. Stellen wir sie nacheinander vor, ohne dabei zu vergessen, dass diese fünf Hintergrundstrukturen in jedem Augenblick unseres Lebens miteinander zusammenwirken. Beginnen wir mit den Quadranten (Abb. 1). Aus der einfachen Unterscheidung von innerlich/äußerlich und individuell/kollektiv ergeben sich vier »Quadranten«, die laut Wilber von Anfang an eine Grundstruktur von Manifestation darstellen: Wo ein Innen ist, da ist auch ein Außen (und umgekehrt), und wo etwas Individuelles ist, da gibt es auch etwas Kollektiv-Gemeinschaftliches (und umgekehrt). Diese Quadranten sind sowohl die Grundperspektiven, mit denen Menschen und alle Lebewesen Welt wahrnehmen, und sie sind gleichzeitig vier Grundperspektiven, mit denen auf »alles« geschaut wird. Auf einen Menschen angewendet, ergeben sich daraus vier Menschenbilder (Abb. 2). Welches ist richtig? Im Kontext der Integralen Theorie sind alle richtig, wenn auch nur teilweise, und es geht darum, sie miteinander zu verbinden. Folgerichtig lassen sich danach auch – nach Wilber – alle Erkenntnisweisen der Menschheit zuordnen und als gleichberechtigt betrachten, als unterschiedliche Erkenntniswege zu einer Wirklichkeit. Damit werden Absolutismen wie Subjektivismus (»mein Bewusstsein bestimmt die Welt«), Objektivismus und Atomismus (»nur Materie ist wirklich real«), extremer Konstruktivismus (»alles Wissen ist relativ, weil kulturell konstruiert«) und Systemismus (»alles ist System«) vermieden (Abb. 3).

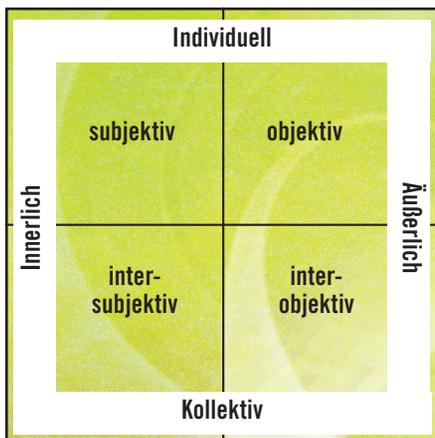


Abb. 1: Die vier Quadranten als Perspektiven von und auf Wirklichkeit

ARTWORK: CHRISTINA V. PUTTKAMER

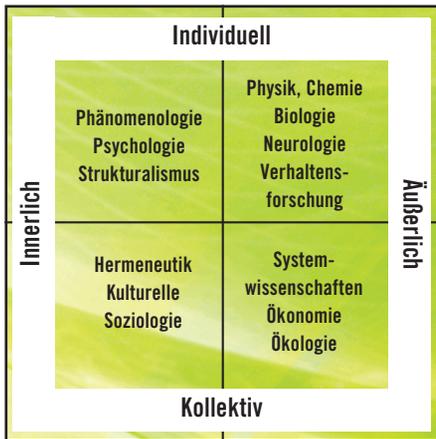


Abb. 3: Quadranten als Erkenntnisperspektiven

Die »vier Quadranten« sind sehr verbreitet. Gibt man »quadrants« in Google ein, erscheint dort unter »Bilder« eine Vielzahl von Quadrantendarstellungen. Menschen betrachten ihr Leben und ihre Arbeit durch diese Perspektiven und erleben dadurch vielfältige Bereicherungen.

Ein sehr direkter Zugang ist das Hineinspüren in Fragestellungen wie:

- Wie geht es mir mit mir selbst? (Wie geht es mir damit, ein empfindendes Wesen zu sein?)
- Wie geht es mir mit anderen? (Wie geht es mir damit, ein Mensch-in-Beziehungen zu sein?)
- Wie geht es mir mit meinem Körper und meinem Verhalten?
- Wie geht es mir damit, Teil von Systemen zu sein (Lebens- und Arbeitssituation, Wirtschaft, Politik usw.)?

## Entwicklung

Die Bedeutung des Themas Entwicklung, vor allem der Bewusstseinsentwicklung, wurde durch Wilbers Arbeit einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. Viele Menschen kennen mittlerweile die »Farben« von Entwicklungsmodellen wie Spiral Dynamics, was zum Teil zu sehr oberflächlichen und auch unverantwortlichen Zuordnungen führt. So werden z.B. Menschen, die die Bedeutung von Familie betonen, schnell als »blau« charakterisiert, da blau im Modell von Spiral Dynamics die Farbe ist, die für traditionelle Werte steht.

Bei aller Kritik eines allzu leichtfertigen Umgangs mit dem Thema bleibt doch die Bedeutung festzuhalten, welche die Einbeziehung des Entwicklungsaspektes für alle Themen des Wissens und Seins hat. Wir sind sich entwickelnde Wesen in einem sich entwickelnden Universum, und das gilt es (auch) zu verstehen und zu berücksichtigen. Die Verbindung von Quadranten/Perspektiven und Entwicklung führt zu Darstellungen wie Abb. 4, aus der ersichtlich ist, dass es

- a. nicht nur eine Entwicklung gibt, sondern wir uns
- b. in unterschiedlichen Kompetenzen (und Intelligenzen) entwickeln (wie Identität, Kognition, Verhalten, Ethik usw.), und dass auch das Phänomen Entwicklung individuell/kollektiv und innerlich/äußerlich zu unterscheiden ist. Alle vier Aspekte, als eine
- c. weitere Erkenntnis, beeinflussen sich wechselseitig und entwickeln sich miteinander in einer »Tetra-Evolution«.

Neben den unterschiedlichen »Linien« von Entwicklung spricht Wilber auch noch von »Ebenen« als dem gemeinsamen Nenner der unterschiedlichen Linien. Man hat beispielsweise herausgefunden, dass sich bei aller Unterschiedlichkeit die meisten Kompetenzen der Menschen in einer Ebenen-Folge präkonventionell – konventionell – transkonventionell entfalten. Zuerst machen wir etwas irgendwie (z. B. Sprechen als Brabbeln), dann lernen wir das Sprechen so, wie wir es gesagt bekommen, und dann können wir eine weitergehende und über das Gelernte hinausgehende eigene Sprachkompetenz entwickeln.

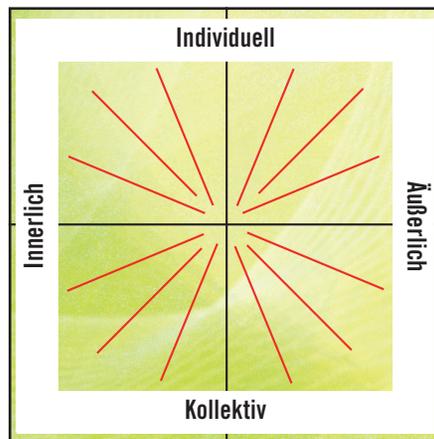


Abb. 4: Quadranten und Entwicklung

## Typen

Typen werden nicht annähernd so oft erwähnt wie Quadranten und Entwicklung, doch sie sind als Basiskategorie gleichermaßen wichtig, weil Typen (oder Typologien) uns daran erinnern, dass Wirklichkeit nicht nur hierarchisch (oder besser holarchisch), sondern auch heterarchisch aufgebaut ist. Während wir bei echten Entwicklungsabfolgen von »mehr oder weniger komplex« oder »mehr oder weniger bewusst« sprechen können, sind Typen gleichberechtigt, gleichwertig und anders, aber nicht besser oder schlechter. Typen werden in Merkmalsausprägungen unterschieden, z. B:

- 2er Typologien wie Yin/Yang, maskulin/feminin, introvertiert/extrovertiert

- 3er Typologien wie Das Wahre/Schöne/Gute, die Dreifaltigkeit Gottes, die ayurvedischen Ernährungstypen vatta, pitta und kapha
- 4er Typologien wie die Elemente, die Himmelsrichtungen
- 5er Typologien wie die fünf chinesischen Elemente
- 7er Typologien wie Wochentage
- 8er Typologie wie Myers Briggs
- 9er Typologien wie das Enneagramm
- 12er Typologien wie Astrologie
- 38er Typologie wie Bachblüten

Es gibt nicht *die* integrale Typologie, sondern die integrale Theorie und Praxis macht sich den teilweise schon sehr alten Erfahrungsschatz von Typisierungen der Menschheit zunutze und setzt Typen je nach Aufgabenstellung ein. Auch Typen lassen sich durch die Quadranten betrachten, und es gibt Typen in allen Quadranten. Die Unterscheidung von Vertikale (Entwicklung) und Horizontale (Typen) ist wesentlich für ein Weltverständnis und bestimmt (meist unreflektiert) weite Teile gesellschaftlicher Kontroversen. Was ist besser/schlechter, und was ist lediglich anders und alternativ? Wenn aus echten Typen (wie Hautfarben) Hierarchien gemacht werden, entstehen Rassismen und Totalismen jeglicher Art, und wenn aus echten Hierarchien Typen gemacht werden, ist das Ergebnis Egalitarismus (Mitgefühl ist dann nicht besser als Mord, sondern lediglich anders und alternativ). Die integrale Theorie strebt die Vermeidung von beidem an.

## Zustände

Während Quadranten, Entwicklung und Typen für allgemeine Kategorien stehen, erinnert uns das fünfte AQAL-Element »Zustände« (engl. *states*) daran, dass sich in all diesen Kategorien Inhalte befinden, die wir auch schon angesprochen haben. Zustände stehen für die Veränderlichkeit und das »alles fließt« eines sich entwickelnden Universums von Augenblick zu Augenblick, innerlich und äußerlich, individuell und kollektiv,

Es geht bei Wilber nicht darum, »alles« zu wissen. Wie sollte das auch gehen?



in unterschiedlichen typologischen Ausprägungen. Wilber unterscheidet

- a. phänomenologische Zustände (wie Freude, Trauer, Langeweile usw.), physiologische Zustände und systemische Zustände
- b. außergewöhnliche Zustände (die als Ergebnis bestimmter Methoden wie Meditation oder Extremsport eintreten und
- c. die Hauptzustände des Seins mit Wachen, Träumen und traumlosen Tiefschlaf.

Diese in der Erläuterung etwas trockenen fünf AQAL-Kategorien werden in der Anwendung auf konkrete Themen, wie sie im Rahmen dieser Veröffentlichungsreihe der *Connection* vorgesehen ist, sehr viel lebendiger werden.

### Wie geht es weiter?

Die Publikationen Wilbers, insbesondere sein integrales Modell, haben eine enorme Verbreitung gefunden und zu einer Vielzahl von anwendungsorientierten Veröffentlichungen geführt, auch im deutschsprachigen Raum. Ob »Integrale Beziehungen«, »Integrale Medizin«, »Integrales Tantra«, »Integrale Politik« oder »Integrales Business«, unzählige Menschen sind durch Wilbers Arbeit inspiriert und nutzen die von ihm formulierten Modelle für ihr Leben. Parallel dazu wächst, wenn auch noch im Verborgenen, ein akademisches Interesse daran, und hin und wieder wird Wilber auch durch den Mainstream wahrgenommen. Aufgrund einer Stoffwechselerkrankung wird Wilber selbst voraussichtlich keine neuen Bücher mehr veröffentlichen können. Es liegt jetzt, nach seinen Worten, an uns, die integrale Theorie und Praxis weiter voranzubringen. Die Veröffentlichungsreihe in der *Connection* ist ein weiterer Schritt dazu.

### Ist das alles?

Nehmen wir an, die von Wilber entwickelte integrale Landkarte, oder auch ein anderer Versuch von Wirklichkeitsbeschreibung, wäre in etwa ein zeitgemäßes Instrument, Wirklichkeit umfassend zu beschreiben, und nehmen wir weiterhin an, es gelingt durch eine kritische Diskussion und Forschung, die Landkarte und die Praxis weiterzuentwickeln und mit dem Wissensfortschritt auf dem jeweils aktuellen Stand einer Zeit zu halten – ist das alles, was es zu erkennen gilt, oder ist da noch etwas anderes? Bereits in seinem ersten Buch *Spektrum des Bewusstseins* hat Wilber, der selber seit Jahrzehnten ein spirituell Praktizierender ist, darauf hingewiesen, dass die Welt der Formen und Manifestationen lediglich eine Seite einer nicht-dualen Medaille ist, deren andere Seite die der Leerheit oder Ab-solutheit ist, welche sich jeder Kategorisierung, einschließlich dieser, entzieht. Mit einem Hinweis auf dieses Unnennbare im O-Ton von Ken Wilber möchten wir diese Einführung beschließen:

Wie kannst du jemals ohne diesen Geist gewesen sein, der gerade jetzt diesen Satz liest?



»Göttlichkeit hat ein letztes Geheimnis, welches sie jedem ins Ohr flüstert, wenn der Geist ruhiger wird als Nebel bei Sonnenuntergang: Der Gott dieser Welt wird innen gefunden, und du weißt, dass er innen gefunden wird – in jenen lautlosen stillen Augenblicken, wenn der Geist sich beruhigt, der Körper sich in der Unendlichkeit entspannt und die Sinne sich ausdehnen, um eins mit der Welt zu werden – in jenen schimmernden Augenblicken treten ein subtiles Leuchten, ein heiterer Glanz, eine brillant transparente Klarheit hervor, als die wahre Natur aller Manifestation, immer und immer wieder herausbrechend, in einem mitfühlenden Glanz, vor dem sich alle Vorbilder zurückziehen, eine Liebe, die so unbändig ist, dass sie sowohl Licht als auch Dunkel, Gut als auch Böse, Vergnügen und Schmerz gleichermaßen in Bewunderung umarmt.

### Das bist du!

Die Hinweise, Gott zu finden, sind einfach: Entspanne Geist und Körper; schau mit Verehrung und Hingabe in das Herz; fühle die Strahlung von Licht und Liebe, die deinen ganzen Körper und deinen gesamten Geist durchdringt, und in aller Natur und jeder Nation überall ist. Ein Strom von leuchtendem Mitgefühl erschafft und erhält den gesamten grobstofflichen und manifesten Bereich, ein Strom mit sehr vielen Namen – der Heilige Geist, *Sambhogakaya*, *Saguna Brahman*, *Arwah* oder die göttliche Luminosität, *Keter*, *der subtile Körper*. Es ist ein Strom, der überall einfach der Klang deines schlagenden Herzens ist, in Einklang mit dem Pulsieren der Welt.

Du kannst nicht nach diesem Geist (engl. *spirit*, im Gegensatz zu *mind*) Ausschau halten, denn er ist es, der schaut. Du kannst diesen Geist nicht sehen, denn er ist es, der sieht. Du kannst diesen Geist nicht finden, denn er ist es, der findet. Wenn du das verstehst, dann

hat der Geist verstanden, wenn du das nicht verstehst, dann ist es der Geist, der nicht versteht. Verstehe es oder auch nicht, gerade das ist Geist.

Die erstaunliche, geheime und letzte Wahrheit beginnt heraufzudämmern: Der erleuchtete Geist – der reine Geist selbst – ist nicht schwer zu erlangen, sondern unmöglich zu vermeiden. Wie kannst du jemals ohne diesen Geist gewesen sein, der gerade jetzt diesen Satz liest?

Zeige mir das Selbst, das du vor dem Urknall hattest, und ich werde dir den Geist des gesamten Kosmos zeigen. Und dieser reine, zeitlose, formlose Geist: Das bist du!«

### Quellen und Hinweise

deutschsprachig:

- Zu Ken Wilber: [www.integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/ken-wilber/](http://www.integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/ken-wilber/)
- Zu Wilbers Gesundheit: [www.integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/ken-wilber/ken-wilber-ueber/seine-gesundheit/](http://www.integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/ken-wilber/ken-wilber-ueber/seine-gesundheit/)
- Glossar zum Integralen: [www.integralesleben.org/fileadmin/user\\_upload/INTEGRALES\\_LEBEN/Grundlagen/IF-Was\\_ist\\_integral\\_Glossar.pdf](http://www.integralesleben.org/fileadmin/user_upload/INTEGRALES_LEBEN/Grundlagen/IF-Was_ist_integral_Glossar.pdf)
- Grundlagen des Integralen: [www.integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/grundlagen-des-integralen/](http://www.integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/grundlagen-des-integralen/)
- Pointing out Instruktion »Von dir zur Unendlichkeit ...«: [www.integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/meditation/meditation-interaktiv/](http://www.integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/meditation/meditation-interaktiv/)
- englischsprachig:  
Ken Wilbers Homepage: [www.kenwilber.com/](http://www.kenwilber.com/)  
IntegralLife: [www.integrallife.com/](http://www.integrallife.com/)

In unseren folgenden Ausgaben schreiben Katharina Ceming und Michael Habecker über die Themen: Spiritualität, Lehrer/innen, Psychologie, Wirtschaft und Geld und Sexualität, jeweils aus integraler Perspektive. Auch andere Beiträge von *Connection* werden sich, speziell im Jahr 2013, mit dem Integralen befassen – nicht durchgehend, aber immer wieder.



**MICHAEL HABECKER**, Autor, Seminarleiter, Musiker und Pädagoge. Langjährige Beschäftigung mit der integralen Theorie und Praxis. Co-Autor des Buches *Wissen, Weisheit, Wirklichkeit*.



**PROF. DR. DR. KATHARINA CEMING**, Jg. 70, promovierte in Philosophie zu Meister Eckhart und Johann Gottlieb Fichte und in Theologie zum Verhältnis von Menschenrechten und Religion. 2008 erhielt sie den Mystikpreis der Theophrastus Stiftung. Sie lebt als freie Seminarleiterin und Publizistin in Augsburg. [www.quelle-des-guten-lebens.de](http://www.quelle-des-guten-lebens.de)