

## **Die drei Prinzipien integralen Denkens**

Ken Wilber

(The Three Principles of Integral Thinking, Ken Wilber, 25. August 2017, [www.integrallife.com](http://www.integrallife.com))

Ein Hinweis: Das kürzlich erschienene E-Book *The Many Ways We Touch: Three Principles Helpful for Any Integrative Approach* sowie auch der Inhalt der nachfolgenden Ausführungen von Ken Wilber sind von ihm schon im Jahr 2003 als Auszug B (Excerpt B) aus dem noch nicht erschienenen Band 2 der Kosmos-Trilogie veröffentlicht worden.

### **Einführung von integrallife**

Wir haben von Ken Wilber eine Menge über das integrale Modell in den letzten Jahren gehört (Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen). Und viele haben dadurch eine große Klarheit bekommen hinsichtlich ihres Leben, ihrer Innenwelt und der Welt insgesamt.

In diesem Video geht es nicht nur um das Gebäude „integrales Denken.“

Es geht um die Art des Denkens, die überhaupt erst ein integrales Modell hervorbringen kann.

Ken Wilber gibt uns hier eine Zusammenfassung der drei integrierenden Prinzipien von Nichtausgrenzung, Entfaltung und Inszenierung, auf die er stieß als er den integralen methodologischen Pluralismus (IMP) entdeckte. Dieser IMP ist ein meta-paradigmatischer Rahmen, welcher alle Paradigmen, Methoden und Praktiken menschlichen Wissens würdigt und integriert.

Auch wenn diese drei Prinzipien dazu dienen, Experten aller Wissensgebiete darin zu unterstützen, ihr Gebiet umfassender und vollständiger zu betrachten, können wir sie gleichzeitig als wesentliche Eigenschaften des integralen Denkens sehen. Sie stellen dann eine Art von Mikropraxis dar, mit der wir mehr erkennen und anspruchsvoller kommunizieren können, und so zu den besten und effektivsten Lösungen für alle Problemstellungen gelangen, denen wir uns gegenübersehen.

„Diese drei Prinzipien – Nichtausgrenzung, Entfaltung und Inszenierung – wurden aus der Gegebenheit heraus abgeleitet, dass zahlreiche unterschiedliche und auch in „Konflikt“ miteinander stehende Paradigmen bereits seit langer Zeit weltweit praktiziert werden. Daher stellt sich nicht die Frage, welche dieser Paradigmen richtig und welche falsch sind, sondern um die Frage, was sie alle in diesem Kosmos überhaupt erst hervorgebracht hat. Diese drei Prinzipien sind, neben anderen Dingen, etwas, was im Universum bereits vorhanden gewesen sein muss, als Voraussetzung dafür, dass unterschiedliche

Paradigmen entstehen. Und die wirklich interessante Frage dabei ist, wie das möglich wurde.“ (KW)

Was sind nun diese drei Prinzipien integralen Denkens?

Prinzip 1: Nichtausgrenzung – “Jeder hat Recht.”

Nichtausgrenzung

„Nichtausgrenzung bedeutet, dass wir die Geltungsansprüche akzeptieren (d.h. die Wahrheitsansprüche, welche die Gültigkeitstests innerhalb ihres eigenen Paradigmas in ihrem eigenen Feld bestehen, sei es in der Hermeneutik, in der Spiritualität, der Naturwissenschaft usw.). Diese Akzeptanz betrifft Aussagen über die Existenz der von ihnen selbst hervorgebrachten und aufgezeigten Phänomene, gilt jedoch nicht hinsichtlich Aussagen über die Existenz von Phänomenen, die im Rahmen anderer Paradigmen zum Vorschein gebracht werden. Das bedeutet, ein Paradigma kann kompetente Beurteilungen innerhalb seines eigenen Welt-Raumes machen, jedoch nicht über Räume, die im Rahmen anderer Paradigmen zum Vorschein gebracht (und gesehen) werden.“ (KW)

Prinzip 2: Entfaltung – “Einige haben mehr Recht als andere.”

„Jeder hat Recht, und manche Sichtweisen haben mehr Recht als andere. Keiner hat Unrecht, doch einige sind umfassender, holistischer, integrierender, tiefer, transzendierender-und-bewahrender – ohne ein Ende. Doch die Tatsache, dass Moleküle umfassender als Atome sind, bedeutet nicht, dass wir uns damit der Atome entledigen könnten oder dass diese uns keine wirkliche Wahrheit anzubieten hätten, so wie sie sind. Eine teilweise Wahrheit ist immer noch eine Wahrheit.“ (KW)

„Das Prinzip der Nichtausgrenzung unterstützt uns darin, die Vielfalt der Paradigmen zu integrieren (und so zu einer Metatheorie zu gelangen, welche die Phänomene erklärt, die durch die Praktiken eines integralen methodologischen Pluralismus hervorgebracht werden). Doch sogar innerhalb des Prinzips von Nichtausgrenzung tauchen zahlreiche Konflikte auf, und deren Integration wird zu einem drängenden Thema. Hierbei hilft uns das zweite integrative Prinzip von Entfaltung.“ (KW)

Prinzip 3: Inszenierung – „Wenn du dies wissen willst, musst du jenes tun.“

„Die meisten ‚Paradigmenkonflikte‘ entstehen aus ‚Unvereinbarkeiten‘. Das bedeutet, es gibt keinen Weg sie zusammenzubringen. Doch das liegt lediglich daran, dass sich die Menschen auf die Phänomene konzentrieren und nicht auf die Praktiken. Erkennen wir jedoch, dass Phänomene durch Praktiken

inszeniert, hervorgebracht und aufgedeckt werden, dann wird uns auch klar, dass die im ‚Widerspruch stehenden Phänomene‘ oder Erfahrungen lediglich unterschiedliche (aber voll miteinander vereinbare) Erfahrungen darstellen, die durch unterschiedliche Praktiken hervorgebracht wurden. Übernimmt man diese Praktiken, dann wird man die gleichen Phänomene sehen, die vorher bei der Betrachtung der Paradigmen ‚unvereinbar‘ schienen. Daher ist die Unvereinbarkeit nicht ‚unüberwindbar‘ und auch keine Grenze für eine wirklich integrale Umarmung.“ (KW)

### **Ken Wilber im Videotalk**

Eines der Dinge, denen wir uns gegenüber sehen, wenn wir auf diese bruchstückhaft zersplitterte Welt schauen mit Millionen unterschiedlicher Disziplinen, Ansätze und Paradigmen ist die Frage: Ist diese Welt wirklich ein derartiges Stückwerk oder bildet sie einen Gesamtzusammenhang? Ist dies *eine* Welt oder eine Milliarde unzusammenhängender Welten? Wenn es eine Welt, ein Uni-versum mit vielen unterschiedlichen Aspekten ist, dann interessiert uns, wie wir alles zusammenbringen können. Wie können wir die Verbindungen zwischen den einzelnen Teilen erkennen?

Es gibt speziell drei Prinzipien, die uns dabei helfen können, und diese sind Nichtausgrenzung [nonexclusion], Entfaltung<sup>1</sup> [enfoldment] und Inszenierung<sup>2</sup> [enactment].

Der richtige Gebrauch des Wortes Paradigma, worauf [Thomas] Kuhn hingewiesen hat, ist der, dass es sich dabei um eine soziale Praxis handelt. Der ständige Missbrauch dieses Begriffs veranlasste ihn, statt Paradigma das Wort Beispiel [example] oder Injunktion zu verwenden. Das heißt es gibt ein modellhaftes Experiment als ein ideales Modell zur Hervorbringung und Erhebung der Daten einer bestimmten Disziplin. Dabei ging es nicht um Theorie sondern um eine konkrete soziale Praxis, also um Dinge, die wir tun, um Informationen zu generieren und hervorzubringen. Die Informationen liegen nicht einfach herum und können dabei von allen gesehen werden. Ich habe das oft verkürzt auf die Form gebracht: Wenn du dieses wissen willst, musst du jenes tun. Willst du wissen, ob es draußen regnet, gehe zum Fenster und schaue nach. Wenn du wissen willst, ob eine Zelle einen Zellkern hat, besorge dir

---

<sup>1</sup> A. d. Ü.: gemeint ist eine Entfaltung, die gleichzeitig eine Einfaltung ist, im Sinne eines Transzendierens und Bewahrens.

<sup>2</sup> A. d. Ü.: Weitere deutschsprachige Aspekte des Begriffs „enactment“ sind in den Worten „Ko-Kreation“ und „Mit-Erschaffung“ enthalten. Ich werde im Folgenden die Begriffe „Inszenierung“ bzw. „Hervorbringung“ verwenden.

ein Mikroskop, lerne wie man Zellen isoliert, bringe sie unter das Mikroskop und schaue nach. Man muss etwas tun, als eine beispielhafte Praxis, eine Injunktion.

Es gibt Tausende unterschiedlicher Disziplinen, sie alle existieren, sie alle betreiben auf ihre spezifische Weise Forschung, haben spezifische Paradigmen, beispielhafte Praktiken, Injunktionen. Das erste Prinzip sagt: Wenn wir davon ausgehen, dass jede dieser unterschiedlichen Methoden eine bestimmte Reihe von Daten hervorbringt und inszeniert, dann kannst du über diese Daten, die durch deine Methode vorgebracht wurden, etwas sagen. Du kannst jedoch nicht über Dinge etwas sagen, die von deinen Methoden nicht hervorgebracht werden können. Unternimmst du beispielsweise ein chemisches Experiment, welches eine bestimmte Art von Molekülen hervorbringt, dann gibt dir dieses Experiment nicht das Recht, Aussagen über Evolution zu machen, zumindest so lange nicht, bis du Daten vorweisen kannst, die deine Aussagen unterstützen. D.h. du musst die Untersuchungen machen, die entsprechende Daten hervorbringen, um Aussagen über Evolution machen zu können. Wenn du diese Untersuchungen mit den entsprechenden Daten nicht gemacht hast, kannst du über Evolution keine Aussagen machen. Doch unglücklicherweise wird das in der akademischen Welt ständig und täglich so gemacht. Dann wird eine spezifische Sicht auf die Wirklichkeit als die einzig richtige angesehen und alles andere wird verworfen. Jemand beschäftigt sich beispielsweise mit Chemie und kommt dann zu dem Schluss, dass Psychologie, Soziologie und Ökonomie auf Chemie beruhen. Chemie ist die einzig wesentliche Disziplin. Das verletzt das Prinzip der Nichtausgrenzung. Eine Art von Untersuchungen wird verwendet, um alle anderen auszuschließen. Dieses Vorgehen hat keinerlei Beweiskraft. Ein arrogantes Individuum behauptet, dass er oder sie den einzig wahren Weg gefunden hat und alle anderen sich irren. Praktisch jede der Hauptdisziplinen verleugnet alle anderen. Die harten Wissenschaften wie Physik, Biologie, Chemie leugnen die Existenz von Ästhetik, Spiritualität, Geschichtsschreibung. Sie werden rundweg geleugnet, ohne jemals den Versuch zu machen, die in den genannten anderen Disziplinen vorhandenen Praktiken durchzuführen. Warum wird das nicht gemacht? Auch hinter diesen Untersuchungen und Methoden stehen sehr kluge Männer und Frauen, die oft ihr ganzes Leben dieser Disziplin gewidmet haben. Wie kann man das einfach in den Müll werfen? Und doch geschieht das ständig. Und so ist es kein Wunder, dass wir die Dinge bisher nicht in einem vereinigenden, synthetisierenden und integrierenden Rahmen zusammenbringen konnten. Die meisten Menschen haben daran auch gar kein Interesse. Sie bleiben lieber bei dem, was sie kennen, dem einen engen Paradigma und der engen Injunktion und bestehen darauf, dass nur dort wirkliche und reale Daten hervorgebracht werden. Das Erste, was wir daher machen wollen, ist ein Nichtausgrenzung. Das reicht von sehr kleinen bis zu ganz großen Disziplinen. In den Naturwissenschaften beispielsweise spricht man gerne davon, dass es keinen Gottesbeweis gibt, und das stimmt für die Naturwissenschaften. Sie können Gott nicht

beweisen. Doch sie können auch nicht das Gegenteil beweisen, und daher verletzen sie das Prinzip der Nichtausgrenzung. Sie nehmen ihre Untersuchungen und wenden sie auf etwas an, von dem sie keine Ahnung haben, weil sie *diese* Untersuchungen nicht gemacht haben. Sie verfügen diesbezüglich über keine Daten und keine Evidenz. Das ist Dummheit, und es ist empörend. Wenn wir also wirklich und wahrhaftig interessiert sind, die Menschheit auf einer soliden Grundlage zusammenzubringen, und das bedeutet alle Disziplinen, mit denen sie sich beschäftigt, zusammenzubringen, dann müssen wir die Ausgrenzung beenden und zu einer Nichtausgrenzung gelangen.

Das nächste Prinzip heißt Entfaltung/Umfangen. Ausgangspunkt ist hier, dass die Evolution durch ein fortwährendes Transzendieren und Bewahren fortschreitet. Wir können uns das an der einfachen Folge von Atomen zu Molekülen zu Zellen zu Organismen usw. veranschaulichen. Moleküle transzendieren und bewahren Atome. Sie gehen über diese hinaus, und enthalten sie gleichzeitig als Bestandteile. Das gleiche geschieht beim Schritt von Molekülen zu Zellen. Wir erkennen eine Entfaltung in der evolutionären Abfolge, die gleichzeitig einfaltet, was vorangegangen ist. Der menschliche Körper hat in sich seit seinem in Erscheinung treten, zurückgehend auf den Urknall, jedes seiner Vorläuferholons eingefaltet. Der menschliche Körper enthält Quarks, Atome, Moleküle, Zellen, Gewebe, Organe – er enthält alles Wesentliche, was die Evolution bisher hervorgebracht hat. Wir sind die Gesamtsumme oder das Ausrufezeichen der Evolution. Alles, was die Evolution hervorgebracht hat, ist in uns eingefaltet. Das ist ganz erstaunlich. Das bedeutet, dass jedes der Paradigmen, das mit einer der erwähnten Ebenen arbeitet, jede der Disziplinen, die sich beispielsweise mit Atomen beschäftigen, nach wie vor Anwendung finden, wenn wir uns Molekülen zuwenden. Und Moleküle werden unser Verständnis von Atomen transzendieren, so wie auch Zellen unser Verständnis von Molekülen transzendieren, und unserem bisherigem Wissen neues Wissen über Zellen hinzufügen, über das wir bisher nicht verfügt haben. Das wiederholt sich, wenn wir zu einem Verständnis über multizelluläre Organismen kommen, und so weiter, immer weiter, den ganzen Lebensbaum hinauf bis zu uns. In uns sind die Paradigmen und Disziplinen und Injunktionen aller Holons enthalten, von Beginn an. Sie entfalten sich in uns und gleichzeitig umfassen wir sie, und mit der weiteren Entfaltung der Evolution geschieht ein weiteres Umfassen. Diese Dynamik von Entfaltung und Umfassen hält das Universum zusammen, sodass es ein Uni-versum bleibt und sich nicht als ein chaotisches Sammelsurium unverbundener Ereignisse zeigt. Wäre das Universum ein Sammelsurium ohne Zusammenhang, dann wären wir Menschen das auch. Doch das sind wir nicht, wir sind potenziell vereinigte, individuelle Ganzheiten.

Ein weiteres Prinzip, das dritte Prinzip, besagt Folgendes: Wenn wir uns von der Vorstellung eines Flachlandes verabschieden, wo eines für alles gilt und wo all die unterschiedlichen Disziplinen unterschiedliche Interpretationen dieser einen Welt sind, dann stellt sich die Frage nach der Art und Weise, wie diese unterschiedlichen

Interpretationen zusammengehalten werden. Sie zeigen ihren jeweils eigenen Ausschnitt aus dieser einen Welt, interpretieren diesen auf ihre Weise und gehen dann ihren eigenen Weg. Sie sind unverbunden. Wenn wir jetzt eine wesentliche – teilweise wahre – postmoderne Einsicht hinzunehmen, stellen wir fest, dass unsere Aktivitäten eine spezifische Welt inszenieren und hervorbringen. Als Francisco Varela und Humberto Maturana erstmals das Inszenierungsparadigma aufstellten, schockierten sie damit die Welt der Biologie. Zu dieser Zeit verwendete die Biologie Methoden wie die Systemtheorie. Wenn es darum ging, das Verhalten eines Frosches zu erklären, dann wurde auf den unteren rechten Quadranten geschaut, der Frosch war aus dieser Perspektive ein Teil eines ökologischen Systems und sein Verhalten wurde hinsichtlich seiner Funktionalität innerhalb dieses ökologischen Systems beschrieben. Das ist *eine* Möglichkeit der Beschreibung, als ein funktionelles Passen, der untere rechte Quadrant. Doch was ist mit dem Frosch selbst? Varela und Maturana betrachteten den oberen rechten Quadranten, sie nahmen weiterhin eine äußerlich-naturwissenschaftliche Perspektive hinsichtlich des Frosches ein. Sie betrachteten nicht das Innere eines Frosches aus der Perspektive des oberen linken Quadranten – sie bezeichneten das, was sie taten, als biologische Phänomenologie. Sie verwandten auch den Begriff einer „Sicht von innen“ doch sie machen auch deutlich, dass es ihnen nicht darum ging, selber zu sehen, was der Frosch sah. Das wäre der obere linke Quadrant, das wäre ein unmittelbares und direktes Bewusstsein einer 1. Person. Dazu sahen sie sich nicht in der Lage. Sie nahmen die Perspektive des oberen rechten Quadranten ein und untersuchten, wie der Frosch seine Umgebung durch seinen eigenen Informationsverarbeitungsprozess wahrnimmt. Damit inszeniert der Frosch diejenigen Aspekte seiner Umwelt und bringt sie hervor, die für ihn, sein Überleben und seine Wirklichkeit von größter Bedeutung sind. Alles, was darüber hinausgeht, sieht der Frosch nicht. Was der Frosch ganz bestimmt nicht sieht, ist Systemtheorie. Der Frosch betrachtet die Welt *nicht* auf die gleiche Weise, wie Naturwissenschaftler dies tun. Das hat die Sicht auf Biologie auf dramatische Weise verändert und Varela und Maturana gelten als Anwärter für einen Nobelpreis.

Niklas Luhmann erkannte die Genialität dieser Erkenntnis und wandte sie auf die Soziologie an, und zwar auf den unteren rechten Quadranten. Auch er nahm eine naturwissenschaftliche Sichtweise ein, jetzt auf Gesellschaften – er nahm nicht die Perspektive des unteren linken Quadranten ein. Das taten beispielsweise Foucault und Heidegger. Doch seine Sichtweise war nicht die eines typischen Ansatzes bezüglich des unteren rechten Quadranten, als eine empirische, positivistische, verhaltensorientierte Betrachtungsweise. Diese Sichtweise ist eine äußerlich-objektive Perspektive  $\times$  einer Sichtweise einer 3. Person  $\times$  eines Objektes einer 3. Person<sup>3</sup>. Das

---

<sup>3</sup> A. d. Ü.: Das „ $\times$ “ in dem Satz stellt ein mathematisches Multiplikationszeichen dar. Siehe hierzu auch den Appendix B zum Excerpt C: *An Integral Mathematics of Primordial Perspectives*. (Eine integrale Mathematik ursprünglicher Perspektiven.)

war der Standard systemischer Naturwissenschaft, sowohl bei der Betrachtung individueller „Systeme“ (obere rechter Quadrant) als auch kollektiver Systeme (unterer rechter Quadrant). Varela und Maturana gingen von der 1te-Person-Perspektive aus und betrachteten diese aus einer 3te-Person-Perspektive. Der 1te-Person-Anteil war die Inszenierung und Hervorbringung, die Ko-Kreation des Frosches und seiner Welt, als eine aktiv-kreative Komponente. Der Frosch reflektierte nicht nur objektiv gegebene Wirklichkeiten, er erschuf diese aktiv mit und kreierte so die Welt, die er sah.

Niklas Luhmann übertrug diesen Gedanken auf die Soziologie. Er sagte, dass Gemeinschaften nicht aus Organismen bestehen, die in einem großen Gewebe des Lebens zusammenhängen. Das war die ausschließlich objektive Sichtweise des unteren rechten Quadranten, wie wir sie bei Fritjof Capra finden, bei der Komplexitätstheorie und bei der Chaostheorie. Luhmann setzte an die Stelle einer Betrachtung

3te-Person-Perspektive x 3te-Person-Perspektive x 3te-Person-Perspektive  
eine Sichtweise

3te-Person-Perspektive x 1te-Person-Perspektive x 3te-Person-Perspektive.

Hier enthalten ist die aktive, mit-erschaffende Komponente, die eine Gemeinschaft bei der Erschaffung ihrer Welt mit einbringt, und das veränderte die Soziologie dramatisch. Von nun an gab es zwei unterschiedliche Versionen von Systemtheorie. Die eine Version wendet dreimal eine 3te-Person-Perspektive an, wie beschrieben. Die andere Version ist die Sichtweise von Hervorbringung. Hierin ist eine 1te-Person-Perspektive enthalten. Im Rahmen der integralen Theorie sind dies die Zonen 7 und 8 des integralen methodologischen Pluralismus (IMP)<sup>4</sup>. Der untere rechte Quadrant wird von innen und von außen her betrachtet. Beide haben Recht, je nachdem, welche Perspektive man einnimmt. Hier zeigt sich erneut der Vorteil integraler Theorie, die all den unterschiedlichen Gesichtspunkten, die miteinander im Streit liegen, Rechnung trägt und zeigt, wie sie in einem größeren Gesamtbild zusammenpassen. Sowohl die Außenansicht auf Systeme als auch die Innenansicht von Systemen haben uns etwas sehr Wichtiges zu sagen. Das gleiche gilt auch für den rechten oberen Quadranten. Auch hier gibt es eine Außenansicht und eine Innenansicht. Letztere betont die Mit-Erschaffung und das Hervorbringen einer Welt, als eine spezifische Art von „Kognition“, die aus den Gehirnfunktionen abgeleitet ist. Das unterscheidet sich sehr von der üblichen objektiven Sichtweise auf ein Lebewesen, bei der dasjenige, was

---

<sup>4</sup> A. d. Ü.: Siehe hierzu auch die „excerpts“, vor allem Excerpt C. Eine Einführung zum IMP gibt Wilber in seinem Buch *Integrale Spiritualität*.

diese Lebewesen bei der Mit-Erschaffung ihrer Welt einbringen, nicht berücksichtigt wird.<sup>5</sup>

Wir haben also bei den rechtsseitigen Quadranten zwei Quadranten und vier Zonen. Jeder Quadrant kann von innen und von außen betrachtet werden. Bei den linksseitigen Quadranten gibt es diese Unterscheidung auch, und so gelangen wir zu acht Zonen für die vier Quadranten. Für jede der Zonen gibt es eine Menge unterschiedlicher Forschungsrichtungen und Untersuchungsmethoden. Für den unteren linken Quadranten beispielsweise ist es so, dass Heidegger diesem gegenüber eine Innenansicht einnahm, wohingegen Foucault eine Außenansicht vertrat. Beide kritisierten sich gegenseitig, doch beide haben Recht und haben uns ganz Wichtiges zu sagen.

Diese Komponente einer Inszenierung und Hervorbringung zeigt uns einen weiteren Weg die unterschiedlichen Ansätze zusammenzubringen, in einer Weise, bei der ihre Aspekte von Wahrheit gewürdigt werden. Bei dieser Betrachtungsweise wird keine Sichtweise als falsch gesehen, sondern es werden ihre Teilwahrheiten mit aufgenommen. Das gibt uns eine umfassende Sicht auf all diese unterschiedlichen Ansätze. Es gibt keinen Grund, davon irgendetwas zu verwerfen. Sogar die absurdesten Vorstellungen lassen sich mit Hilfe einer kosmischen Adresse verorten.<sup>6</sup>

Eine derartige Zusammenführung ermöglicht uns beispielsweise zu erkennen, dass es im Zusammenhang mit Spiritualität sowohl Aufwachen als auch Aufwachsen gibt. Beides ist von einer unglaublichen Wichtigkeit, doch beides wurde bisher noch nie in einem spirituellen System zusammengebracht.

Diese drei Prinzipien unterstützen uns darin, unterschiedliche Ansätze zusammenzubringen und in jedem von ihnen einen Teil von Wahrheit zu finden. Das Gesamtbild, welches wir dadurch erhalten, ist sehr viel umfassender, und so können wir zu besseren Lösungen gelangen. Wir haben somit viel mehr Werkzeuge und Möglichkeiten. Gleichzeitig gibt uns das sehr viel mehr Erfüllung in unserem Leben. Alles was wir in der Welt übersehen und vernachlässigen, übersehen und vernachlässigen wir auch in uns, es sind Aspekte unseres eigenen Seins. Es sind Potenziale unseres eigenen Selbst, die wir nicht kennen. Sie können uns glücklicher, besser, fröhlicher und freier machen. Wenn wir sie dort draußen in der Welt nicht kennen, kennen wir sie auch nicht in uns. Draußen sind und bleiben sie unlösbare Probleme und in uns bewirken sie ein zerbrochenes Selbst. Doch wir möchten sie zusammenbringen.

---

<sup>5</sup> A. d. Ü.: Für eine Erläuterung der Zonen 5 und 7 (im Unterschied zu den Zonen und 2 und 4 der linksseitigen Quadranten) siehe auch Ausgabe 19 des Online Journals.

<sup>6</sup> A. d. Ü.: Zum Konzept einer „kosmischen Adresse“ siehe Wilbers *Integrale Spiritualität*.