

## Zu Ken Wilbers Kurs *Full Spectrum Mindfulness*<sup>1</sup>

Michael Habecker

In dem 1986 erschienenen Buch *Transformations of Consciousness* (auf Deutsch: Psychologie der Befreiung) erläutert Ken Wilber unter Bezugnahme auf Blanck & Blanck die grundlegende Dynamik von Entwicklung, unter Heranziehung folgender Abbildung:

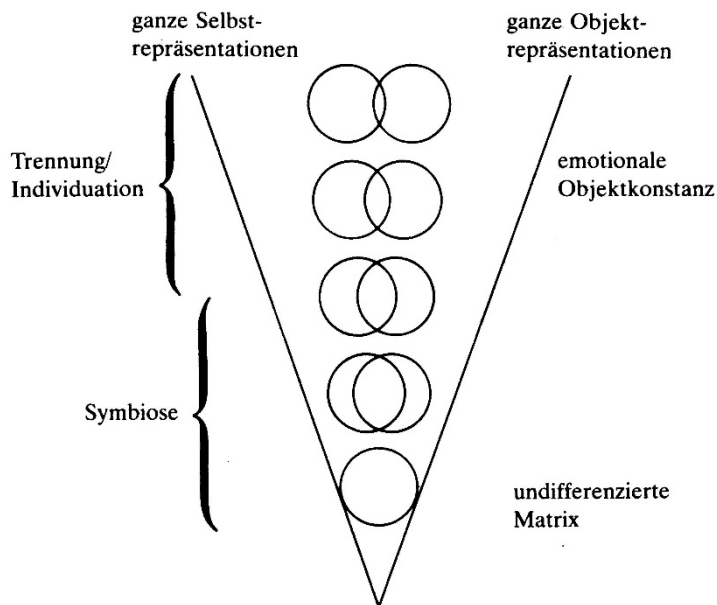


Abbildung 3: «Selbst-Objekt-Differenzierung» nach der Darstellung von Blanck & Blanck, 1979

(aus: *Psychologie der Befreiung*, Scherz Verlag, S. 102)

Aus einer bisherigen Identifikation, z. B. mit dem eigenen Körper und seinen Bedürfnissen (undifferenzierte Matrix) entwickelt sich schrittweise eine Ent-Identifikation, bis schließlich der eigene Körper kein identifiziertes Subjekt mehr ist, sondern zu einem ent-identifizierten Objekt der eigenen Wahrnehmung geworden ist (ganze Selbstrepräsentation und ganze Objektrepräsentation). Der Mensch *hat* ab da (s)einen Körper, aber er oder sie *ist* nicht mehr sein Körper (und hat sich damit aus der Zwanghaftigkeit seiner eigenen Körperbedürfnisse befreit). Dieser grundlegende Prozess findet auf allen Entwicklungsstufen statt, immer wieder.

Was sich lediglich ändert, ist der jeweilige „Gegenstand“ der Identifikation bzw. Ent-Identifikation: Körper, Gefühl, Gedanken, soziales Erleben, spirituelles Erleben ...). Differenzierung und Integration und Differenzierung und Integration ohne Ende. Soweit die Theorie. Was jedoch praktisch und im wirklichen Leben auf jeder Entwicklungsstufe passiert, ist dass zum einen die Ent-Identifikation nicht vollständig gelingt, und so eine Fixierung bleibt, oder/und dass die Ent-Identifikation zu weit geht, und die nach wie vor bestehenden körperlichen (emotionalen, gedanklichen ...) Bedürfnisse nicht angemessen integriert, sondern dissoziiert und abgespalten werden.

<sup>1</sup> <https://integrallife.com/?s=Full+Spectrum+Mindfulness>

Damit entstehen, aus der Natur der Entwicklungsdynamik heraus, zwei grundsätzliche, und in gewisser Weise unvermeidliche Psychodynamiken und Pathologien, und zwar die der Fixierung (Anhaftung) und die der Abspaltung (Verdrängung, Allergie). Darauf hat Wilber, wie erwähnt, schon in dem Buch *Psychologie der Befreiung* hingewiesen, und immer wieder im weiteren Verlauf seines Werkes (z. B. seine Veröffentlichung *Addictions and Allergies* auf [integrallife.com](http://integrallife.com)). Hierbei handelt es sich nicht um irgendeine Psychodynamik, sondern um eine ganz grundlegende, durch die Entwicklungsdynamik selbst von vornherein angelegte Problematik menschlich-psychologischer Entwicklung, individuell und kollektiv.

Der Kurs *Full Spectrum Mindfulness* eröffnet nun ganz konkrete und alltags-, ja augenblicksnahe Möglichkeiten, wie man mit der Dynamik der eigenen Fixierungen und Verdrängungen auf den unterschiedlichen Ebenen oder Stufen der Entwicklung arbeiten kann.

Dabei verwendet Wilber eine Ebenenbeschreibung, die der Bedürfnispyramide von Abraham Maslov ähnelt. Die Lebens-Kunst besteht nun darin, sich durch diese Stufen, deren Grundbedürfnisse ja erhalten bleiben – „auch Buddhas müssen essen“ – auf eine gesunde Weise hindurch zu entwickeln, unter Vermeidung von Fixierungen („Süchten“) und Aversionen („Allergien“) auf bzw. gegenüber jeder der Stufen.

Die Tiefenmerkmale jeder der Stufen werden wie folgt skizziert:

#### Nahrung

Dies ist die Basis der Pyramide. Ein achtsames Überleben ist eine entscheidende Komponente der eigenen Gesundheitsfürsorge, des Steigern seiner Vitalität und der Befreiung von Begrenzungen der Ernährung über das eigene Leben.

#### Sexualität

Achtsamkeit in der Sexualität ist die Wurzel für die Aufrechterhaltung einer erotischen Polarität, für eine Gegenwärtigkeit mit dem Geliebten oder der Geliebten und der Aufrechterhaltung einer lebenslangen und tiefen sexuellen Verbindung.

#### Macht

Nimm sie an, verwende sie weise und lerne mit ihr umzugehen. Eine machtvolle Achtsamkeit ist die Grundlage dafür, Grenzen setzen zu können und einen eigenen Standpunkt in der Welt zu bestimmen.

#### Liebe

Achtsam zu lieben erfüllt deine tiefsten Beziehungen und Verbindungen mit den wichtigsten Menschen in deinem Leben auf größtmögliche Weise. Dein Herz verbindet sich so mit etwas, was viel größer ist als du selbst.

#### Erreichen

Achtsames Erreichen unterstützt deine Fähigkeit, Autor deines eigenen Lebens und deiner Zukunft zu sein. Du lernst, deine Kraft zu Fokussierung um etwas Reales in der Welt beizutragen, als eine Kraft, die die Nadel deines Lebenskompasses bewegt.

## Harmonie

Achtsame Harmonie begründet eine tiefe Sensitivität gegenüber den drängendsten Problemen der schmerzerfüllten Welt. Sie ist begleitet von Gegenwärtigkeit und Liebe als heilende Kräfte, um zu wirken wo immer du dich gerade befindest.

## Ganzheit

In einer Welt mit zunehmend scheinbar unlösbaren Spannungen und sich im Widerstreit befindlichen Weltanschauungen und Sichtweisen gibt dir ganzheitliche Achtsamkeit die Fähigkeit, in jeder Situation mit Weisheit, Gegenwärtigkeit und fähiger Klarheit zu navigieren.

## Einheit

Moderne Wissenschaft hat uns gezeigt, wie dein Glück, wie tiefe Flowzustände und sogar dein Lebenszweck in Verbindung damit stehen, zu etwas Höherem zu erwachen, als du selbst bist und diesem Höheren zu dienen, als ein Ausdruck einer Einheits-Achtsamkeit. Dies ist eine der grundlegenden Bestrebungen, worum es bei Achtsamkeit insgesamt geht.

## **Der Kursaufbau:**

Zuerst erläutert Wilber die oben beschriebene Dynamik von Fixierung bzw. Verdrängung, die sich auf jeder der Stufen ereignen kann.

Er beschreibt dann ausführlich die Charakteristik jeder Stufe, und lässt sie so psychodynamisch lebendig werden. Am Beispiel der Stufe „Macht“<sup>2</sup>: „Die Machtantriebe der Person, als die verborgenen Landkarten einer unbewussten psychologischen Grammatik kontrollieren das Verhalten dieses Menschen, und haben sich noch nicht zur nächsthöheren Stufe entwickelt – der konformistischen Stufe von Recht und Gesetz.“ Die Konsequenzen daraus benennt Wilber wie folgt:

"In ihrer gesunden Ausprägung ist diese Stufe unverzichtbar, um seinen Platz im Leben zu finden und zu behaupten. Doch wenn sie, als rein intentionale, machtgetriebene, selbstverteidigende Stufe pathologisch wird, dann ist dies eine der schlimmsten und übelsten, das meiste Leid verursachende Entwicklungsstufe. Sie ist wahrscheinlich für mehr Schmerz, Folter und Leid als jede andere Entwicklungsstufe menschlichen Wachstums verantwortlich. Es ist daher wichtig, diese Stufe selbst direkt und unmittelbar zu fühlen.“

Dazu werden Hauptmerkmale benannt, mit denen dann auch jeweils im Hinblick auf Fixierungen und „Allergien“ geübt werden kann.

## **Die Achtsamkeitspraxis**

Die Achtsamkeitspraxis besteht aus deinem dynamischen Wechsel zwischen Ich-Perspektive (vor allem gefühlt) und Es-Perspektive (vor allem erkannt). Diese Dynamik spiegelt die Entwicklungsdynamik von Identifikation und Ent-Identifikation wieder, welche für die menschliche Existenz lebensbestimmend ist.

---

<sup>2</sup> Alle nachfolgenden Beispiele beziehen sich auf diese Entwicklungsstufe. Die Textbeispiele sind aus dem Audio-Webinar *Full Spectrum Mindfulness*.

Durch das gefühlte Erleben erfolgt eine Annahme dessen, „was ist“ als ein unmittelbarer Kontakt mit dem Leben, mit der Möglichkeit der Re-Integration von Abgespaltenem. Durch das Abstandnehmen können Ent-Identifikation und die Lösung von Fixierungen erfolgen. Am Beispiel der Macht-Stufe (die einzelnen Schritte können mehrere Minuten in Anspruch nehmen):

Schritt 1: Vorbereitung: „Es ist gut möglich, dass du selbst zu einem gewissen Grad diese egozentrische, machtgetriebene innere Steuerung unbewusst in dir hast. Es gibt vielleicht Bereiche in deinem Leben, wie klein auch immer sie sein mögen, welche diese Stufe reaktivieren, wodurch du dann in einem selbstbezogenen Griff von Macht und Kontrolle feststeckst.“

Schritt 2: Im SEIN ruhen: „Ruhe zu Beginn in einem bezeugenden Bewusstsein, ICH BIN. Nicht: ich bin dies oder ich bin jenes ... reines Gewahrsein, die unermessliche Geräumigkeit mit der du immer schon im Kontakt bist.“

Schritt 3: Identifikation: „Erinnere dich und konzentriere dich so gut dir das möglich ist an und auf konkrete Ereignisse eines Erlebens von reiner hemmungsloser Macht über andere Menschen, über die Fähigkeit andere zu kontrollieren, das Sagen zu haben, deinen Willen durchzusetzen. *Du hast die Kontrolle!* Stelle dir vor, wie du durch eine große Anzahl von Menschen schreitest, und Kraft deiner eigenen, reinen, puren Macht auf magische Weise erreichst, dass sie sich alle vor dir verneigen – und stelle dir vor, wie du sie als untergeordnet siehst, also als viel weniger Wert als du selbst es bist. Fühle dieses erhebende Gefühl Menschen zu kontrollieren, so dass sie genau das tun was du möchtest, und dir dabei geringwertig erscheinen. Du kannst alles bekommen was du möchtest – Ruhm und Geld, alle Menschen reißen sich darum dir zu dienen.“

Schritt 4 Untersuchung und beginnende Ent-Identifikation: „Halte dieses Gefühl oder Bild unmittelbar in deinem Bewusstsein und praktiziere Achtsamkeit damit, indem du es als ein Objekt betrachtest. Wie fühlt es sich unmittelbar an, dieses Verlangen nach Macht und Kontrolle? Wie sieht es aus, welche Farbe hat es, wo ist es in deinem Körper lokalisiert, was löst es aus? Fühle und schaue es so genau wie möglich an, solange bis du vertraut bist mit jedem Aspekt dieses Gefühl, Antriebs und Bedürfnisses. Schau dir dieses verborgene Subjekt als ein Objekt deines Gewahrseins an und halte es dort in diesem Gewahrsein, als ein Objekt das du dir anschaust und nicht als ein Subjekt, durch welches hindurch du die Welt siehst und fühlst. Du bist nicht mehr länger damit identifiziert, hast es fallengelassen, losgelassen, dich davon gelöst, es transzendiert.“

„Sei wachsam und aufmerksam gegenüber jedem dieser selbst-glorifizierenden Machtantriebe die in deinem Bewusstsein auftauchen – einschließlich *Machtsucht* (mit einer Fixierung und einer verborgenen Identifikation mit dieser Stufe, die dich dorthin bringt, Macht in all ihren Formen zu glorifizieren, einschließlich von Übertreibungen ansonsten gesunder Aktivitäten wie Kampfsport, Gewichtheben, beruflichem Erfolg oder die ‚Königsbiene‘ eines sozialen Netzwerks zu sein).

Achte gleichermaßen auf das gegensätzliche Extrem einer *Machtallergie*, bei der du deine eigene Macht unterdrückst und auf andere projizierst. Dies führt zu einer Selbst-Entmachtung, einer schwachen Willensausprägung und einer Machtübertragung an alle anderen, mit dem Gefühl, dass die gesamte Welt dich zu kontrollieren versucht, zu zwingen versucht und versucht, dich einzusperren und Macht über dich zu haben – d. h. deine eigenen Schattenimpulse holen dich ein.

„Transzendiere und bewahre“ in beiden Fällen Machtimpulse wann immer sie auftauchen. Gib ihnen deine direkte, unmittelbare und volle Aufmerksamkeit. Wandle diese Subjekte in Objekte und ent-identifiziere dich von ihnen, indem du sie in dein Gewahrsein mit aufnimmst – auf deinem nicht aufzuhaltenden Bewusstseinsweg zu immer tieferen, immer weiteren, immer höheren Stufen der Entfaltung.“

Schritt 5: Vollständiges Loslassen, Ent-Identifikation: „Dann, nach vielleicht wieder etwa 5 Minuten, lasse alle Bilder, Gedanken und Gefühle an Macht und Kontrolle los und lasse dich zurückfallen in das reine, freie, unermessliche Bezeugen, die reine Geräumigkeit des ICH BIN. Übe dich daran, diesen Zustand über immer längere Zeiträume aufrechtzuerhalten.“

Schritt 6: Pendeln: „Und dann pendle hin und her, zwischen dem Gefühl zu kontrollieren und Macht zu haben, und dem Erleben einer unermesslichen Offenheit und totalen Freiheit. Hin und her, immer wieder. Erlebe den Unterschied zwischen der radikalen Freiheit reinen Bezeugens und der Zusammengezogenheit roher Macht und Gewalt. Bemerke auch, welche Freiheit du aufgibst, wenn du dich mit einem kleineren, begrenzten, engen Selbst von Macht, Kontrolle und Kritik identifizierst.“

Im Anschluss können dann weitere Aspekte der Macht-Stufe entsprechend durchlaufen werden (wie die Todesangst des sich erstmals getrennt erlebenden Selbst, oder der damit verbundene Kontrollzwang).

Fazit: Traditionelle Achtsamkeit konzentriert sich, in der Sprache der 8 Hauptperspektiven von Wilbers Integral Methodologischen Pluralismus, hauptsächlich auf die Zone 1, die individuellen Innerlichkeit, bei der Begegnung mit sich selbst, anderen Menschen und der Welt. *Full Spectrum Mindfulness* erweitert diesen traditionellen Achtsamkeitsbegriff (und die traditionelle Achtsamkeitspraxis) nun auch auf die Zone 2, d. h. die Bewusstseinsstrukturen und Dynamiken, die ganz wesentlich, und meist im Hintergrund dasjenige steuern und färben, was „achtsam“ im eigenen phänomenologischen Wahrnehmungsraum erscheint. Diese sind einer „einfachen“ Achtsamkeit nicht zugänglich, sie tauchen als solche in der eigenen Phänomenologie auch nach Jahren „auf dem Kissen“ nicht auf, können jedoch durch Übungen wie gerade beschrieben erkannt, gefühlt, benannt und auch gelöst werden.