

Integrale Grundlagen

Wulf Mirko Weinreich 2011

1. Einführung: Die Konstruktion der Wirklichkeit

Da die Integrale Theorie eine konstruktivistische Theorie ist, kann sie nicht beschrieben werden, muß ich erst einmal eine grundlegendere Frage stellen: Was ist eigentlich Realität? Eine der wichtigsten Erkenntnisse Immanuel Kants – die auch das jetzt ausklingende Zeitalter der Postmoderne geprägt hat – war die Einsicht, daß Realität nicht einfach etwas Gegebenes ist, sondern eine Konstruktion bzw. Interpretation unseres Bewußtseins. Ein neugeborenes Kind erfährt die Welt noch unmittelbar und sinnlich ungetrennt (amodal), lediglich begrenzt von den biologischen Fähigkeiten seiner Sinnesorgane – eine Weltsicht, die einem erwachsenen Menschen nur in außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen vergönnt ist. Da die Licht- und Schallwellen in Farben und Geräusche übersetzt werden müssen, ist auch die frühkindliche Wahrnehmung schon eine Konstruktion der Wirklichkeit, allerdings zuerst einmal eine körperlich-biologische. In späteren Lebensabschnitten zerlegen wir unsere primäre Sinneswahrnehmung in die Daten der verschiedenen Sinneskanäle (Geräusch, visuelle Ansicht, taktile Erfahrung, Geschmack, Geruch), vergleichen sie mit ähnlichen Erfahrungen, die wir früher gemacht haben und heften ein bewertendes Gefühl daran (z.B. „Das gefällt mir.“ oder „Davor habe ich Angst.“) Danach messen wir die Wahrnehmung an den kollektiven Ansichten, die wir in unserer Kultur über die Bedeutung des wahrgenommenen Phänomens gelernt haben und kodieren das ganze zum Schluß in ein oder mehrere Wörter unserer Sprache. Dabei dienen Sprache, individuelle Erinnerungen und kollektive Ansichten als kognitive Filter, die bestimmen, welche Sinnesdaten weiterverarbeitet und welche ignoriert werden. Der ganze Prozeß wird noch durch diverse Verdrängungsmechanismen moduliert. Die Reihenfolge kann verschieden sein und sich in mehreren Rückkoppelungen vollziehen, doch das sind die wichtigsten Schritte, die in unserem Kopf geschehen, bevor uns überhaupt etwas zu Bewußtsein kommt, nachdem wir es mit den körperlichen Sinnesorganen wahrgenommen haben. Das ganze geschieht im Bruchteil von Sekunden und das Endprodukt dieses Prozesses ist ein Konstrukt, daß z.B. heißen kann: „Vor mir steht ein häßlicher verdorrter Baum“. Von diesem glauben wir, daß es die Realität sei, doch in Wirklichkeit kennen wir nur unser Abbild, unsere Interpretation, unsere Konstruktion dessen, was uns als Baum erscheint! Der Vorteil dieses komplexen Prozesses ist für uns, daß wir verstehen, was wir wahrnehmen, wogegen das Neugeborene mit seiner amodalen und ungefilterten Wahrnehmung die Gesamtheit seiner Sinnesdaten zur Verfügung hat, aber noch keinen Sinn darin entdecken kann.

Eine der wichtigsten Zutaten für unsere Konstruktion der Realität ist die Sprache: Mit Wörtern zerteilen wir die Welt in das Bezeichnete und seinen Kontext. Wir ziehen eine Grenze – zum Beispiel zwischen den Baum und seine Umwelt – und laden es zusätzlich mit Bedeutungen auf („zerzaust“, „bräuchte mal Wasser“, „zur Photosynthese fähig“, „nimmt Platz und Licht weg“, etc.). Es könnte also sein, daß die Sprache uns hilft, ein ungeteiltes Realitätskontinuum in Stücke zu zerlegen, die unser Verstand wahrnehmen bearbeiten und speichern kann.

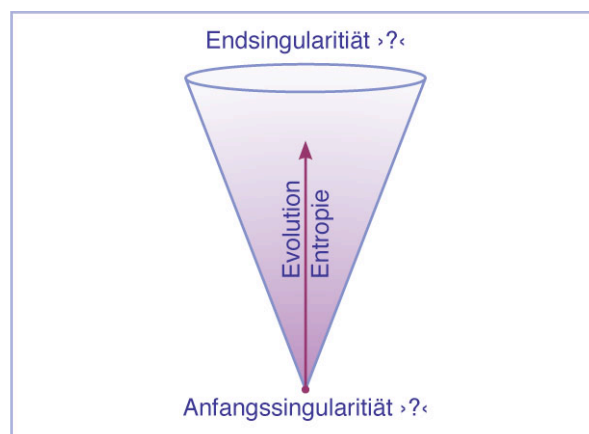
Doch zurück zu Konstruktion der Realität: Wenn wir uns unter diesem Aspekt Wissenschaft betrachten, ist sie nichts anderes als eine kollektive und sekundäre Konstruktion

der Realität – sozusagen eine gemeinsam verabredete Landkarte – die abhängig ist von der zeitgebundenen Einsichtsfähigkeit der Kartographen. Wenn ich nachfolgend also die Grundlagen der Integralen Theorie beschreibe, sollten Sie die Tatsache berücksichtigen, daß auch diese nur eine menschengemachte Landkarte ist – nicht die Realität selbst. Insofern kommt ihr also auch kein absoluter Wahrheitsanspruch zu, da es in einiger Zeit höchstwahrscheinlich bessere Landkarten geben wird, sondern vor allem ein Nützlichkeitsanspruch: Beschreibt diese Landkarte das Phänomen besser als andere derzeit existierende?

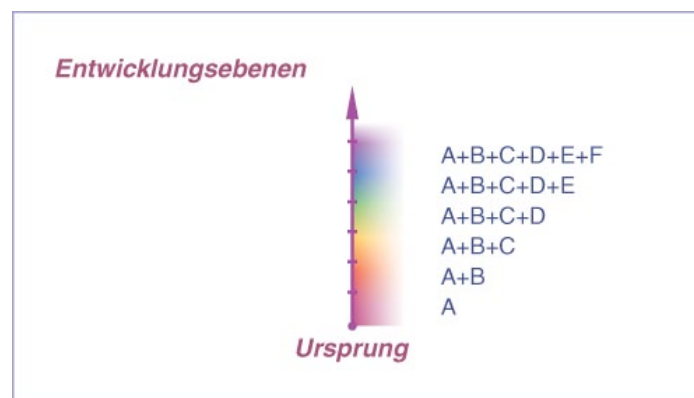
Die Besonderheit der integralen Landkarte besteht vor allem darin, daß sie versucht, eine „Landkarte von allem“ zu sein – also eine Metatheorie. Und aus der Einsicht heraus, daß wir nur die Abbildung der Realität in unserem Bewußtsein kennen können, will sie vor allem eine Landkarte des Bewußtseins sein. Die Phänomene in der Außenwelt werden also als Spiegel benutzt um zu untersuchen, was mit unserem Bewußtsein erkennbar ist. Dieses Bewußtsein kann individuell durchaus verschieden sein. So wird ein religiöser Mensch die Realität anders interpretieren als ein Positivist oder ein Konstruktivist. Deshalb ist es eine weitere Besonderheit der integralen Theorie, ausdrücklich die Position des Kartenzeichners zu berücksichtigen. (Meine Standortbestimmung wäre demnach die eines transrationalen Konstruktivisten mit einer neutral-monistischen bzw. eigenschaftsdualistischen Weltanschauung.)

2. Philosophische Grundlagen: Das Integrale Strukturmodell

Die integrale Philosophie/Modell/Theorie geht auf den amerikanischen Philosophen Ken Wilber zurück. Dieser hat über viele Jahrzehnte das Menschheitswissen gesichtet und versucht, eine Struktur dahinter zu finden. Daraus ist ein Metamodell entstanden, das sich – weil es ein Bewußtseinsmodell ist – auf alle Bereiche des Lebens anwenden läßt. Mit den 5 Strukturelementen Ebenen, Quadranten, Linien, Typen und Zuständen läßt sich nicht nur das Universum selbst, sondern gleichermaßen alles, was sich auf natürliche Weise darin entwickelt hat, sehr logisch einordnen: das pluralistische Wissenschafts bekommt plötzlich eine Struktur. Man kann diese Strukturelemente auch als fraktale Dimensionen sehen, da sie alle (bis auf die Teilung individuell-kollektiv) auf verschiedene Weise jeweils das Spannungsfeld Geist-Materie beschreiben. Ich werde im folgenden die wichtigsten Strukturelemente vorstellen und sie mit Beispielen, die aufgrund meines Berufes überwiegend aus dem Bereich der menschlichen Psyche stammen, illustrieren.



Der wohl wichtigste Begriff bei Ken Wilber ist Evolution bzw. Entwicklung. Seit dem Urknall dehnt sich unser Universum aus und wird gleichzeitig immer kälter und „ungeordneter“ (Entropie) – ein thermodynamischer Zeitpfeil, der die quantitative Evolution beschreibt. Parallel dazu entwickeln sich im Universum jedoch immer komplexere und gleichzeitig bewußtere Strukturen. Die Zunahme von Komplexität und Bewußtheit scheint offensichtlich ein Gesetz der Evolution sein, das mit klassischen physikalischen Theorien nicht beschrieben werden kann. Diese Entwicklung erfolgt Wilber zufolge nicht ungerichtet und quantitativ, sondern gerichtet und über qualitativ deutlich voneinander unterscheidbare „Entwicklungsebenen“, die mehr oder weniger fließend ineinander übergehen. Diese Gerichtetheit ist nicht mit gradliniger Linearität zu verwechseln, denn es gibt Sackgassen, Schleifen, Differenzierungen usw., weshalb als Gesamtbild wohl ein sich spiralförmig windender und verzweigender Baum als Bild besser geeignet wäre, als ein einzelner, gerader Evolutionspfeil – der sich aber einfacher darstellen läßt. Deshalb bitte ich Sie, wann immer Sie den Evolutionspfeil sehen, diesen in eine Spirale zu übersetzen. Es hängt von unseren Kriterien ab, wie viele Ebenen wir vom Ursprung ausgehend postulieren. So können wir die Evolution z.B. grob in die Entwicklung von der toten zur lebenden Materie unterteilen oder aber genauer differenzieren in Elementarteilchen, Atome, Moleküle, Einzeller, niedere Lebewesen, höhere Lebewesen usw., die sich alle nacheinander entwickelt haben. In der menschlichen Entwicklung finden wir diese Ebenen z.B. in den Phasen der kognitiven Entwicklung nach Piaget, der Entwicklung der Bedürfnisse nach Maslow oder der Entwicklung der Moral nach Kohlberg.

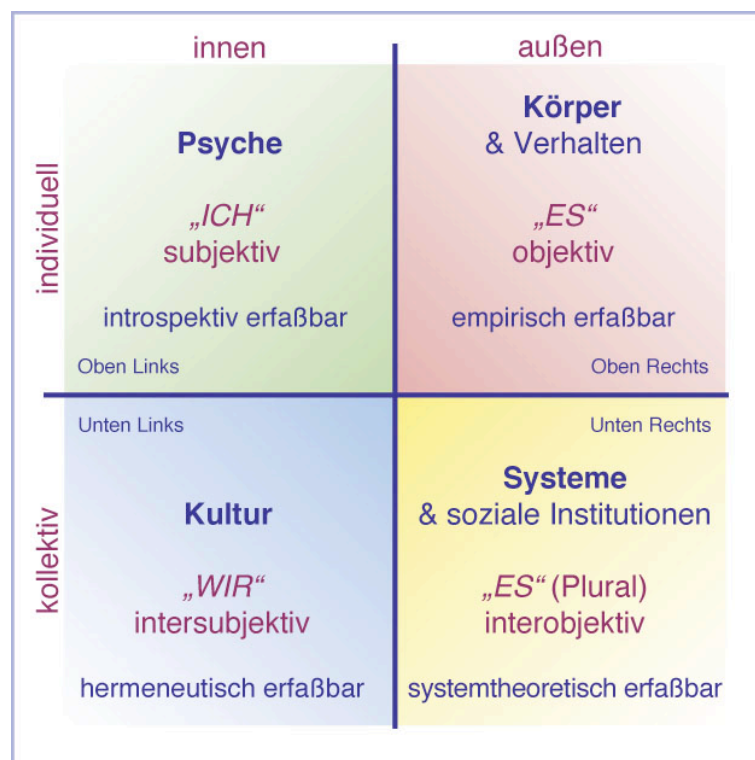


Jede neue Ebene hat qualitative Eigenschaften (A, B, C, D usw.), die über die der früheren Ebenen hinausgeht, diese aber mit einschließt. So hat eine lebende Zelle auch physikalische und chemische Eigenschaften, doch geht das Leben selbst über diese hinaus und läßt sich nur mit Begriffen der Biologie beschreiben. Dadurch kommt es zu evolutionären Hierarchien: Eine neue Ebene ist höher, weil sie neue Qualitäten und Freiheitsgrade hat – die vorhergehende ist grundlegender, weil sie die Basis für die neue Ebene bildet: Ohne Atome keine Moleküle, ohne Moleküle keine Zellen, ohne Zellen keine Organismen usw. Aus der hierarchischen Struktur ergibt sich außerdem, daß in der Entwicklung keine Ebene übersprungen werden kann und daß jede Ebene auch weiterhin die vorhergehenden enthält – unabhängig davon, ob es sich um materielle oder Bewußtseinsstrukturen handelt.

Neue Ebenen entstehen in der Evolution durch kreative Emergenz. Das heißt, daß es durch Anhäufung von Quantitäten zu einem Umschlag in eine neue Qualität kommt, daß diese in ihrer genauen Charakteristik aber vorher noch nicht festgelegt ist. Wir

können also davon ausgehen, daß nach unserer Entwicklungsebene weitere kommen werden – sie werden sehr sicher noch komplexer und bewußter sein als die aktuelle. Doch wie sie genau aussehen werden, wissen wir aufgrund der kreativen Emergenz noch nicht, weshalb jeder Blick in die Zukunft spekulativ bleibt. Damit haben wir das Strukturelement der Ebenen. Man kann diese mit einem Pfeil darstellen, da sie die Entwicklung über die Zeit repräsentieren. In anderen Zusammenhängen bevorzuge ich die Darstellung als Regenbogenspektrum: Jede Farbe repräsentiert eine neue Ebene und doch sind die Grenzen zwischen ihnen fließend.

Das zweite wichtige Strukturelement sind die Quadranten. Wilber bezeichnet alles, was sich natürlich entwickelt hat – Atome, Einzeller, Tiere, Menschen usw. – als Holon (Teil/Ganzheit). Jedes Holon hat in unserer Wahrnehmung einen Körper und ein individuelles Bewußtsein (Psyche). Diese sind untrennbar miteinander verbunden und stellen Wilber zufolge die Außen- und Innenseite des Holons dar (= Eigenschaftsdualismus). Dabei korreliert die Komplexität des Körpers mit der Komplexität der Psyche. So ist es nicht verwunderlich, das man bei der Einfachheit der materiellen Struktur eines Atoms von einem Protobewußtsein sprechen muß, da es lediglich mit Hilfe von Photonen Informationen austauschen kann. Einzeller sind schon wesentlich komplexer und können verschiedene Informationen der Umwelt verarbeiten und darauf reagieren. Höhere Tiere kennen schon Gefühle – und das Nervensystem des Menschen hat eine derartige Komplexität erreicht, daß wir von dem sprechen können, was wir gemeinhin unter Psyche verstehen.

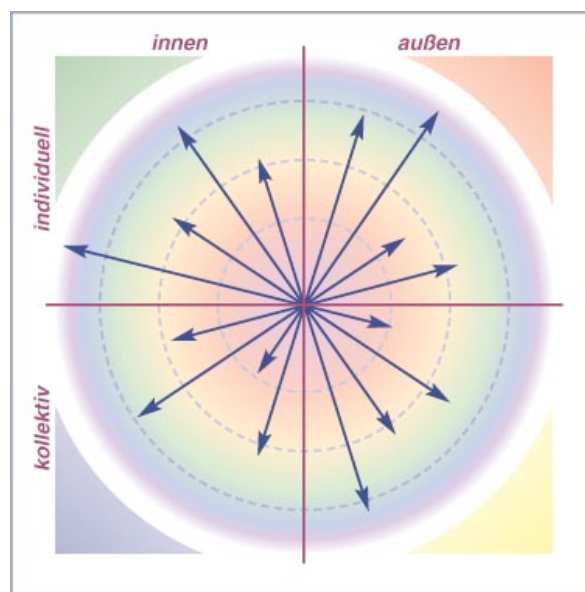


Weiterhin existiert nichts in diesem Universum allein, sondern es gibt immer mehrere Individuen einer Art. Diese schaffen sich eine materielle Struktur, hier „Systeme“ genannt, und bilden gemeinsam ein intersubjektives Bewußtsein – die jeweilige „Kultur“. Diese 4 Bereiche: Psyche, Körper sowie Kultur und Systeme bilden die Quadranten eines Holons. Genau genommen sind es nichts anderes als 4 Perspektiven, um ein Ob-

jekt zu betrachten, da unser Verstand – wie wir im Abschnitt „Die Konstruktion der Realität“ feststellen mußten – außerstande ist, ein Holon unmittelbar in seiner Gesamtheit zu erfassen. Diese Quadranten entwickeln sich in gegenseitiger Abhängigkeit (Tetra-Evolution). Während die Ebenen für die Entwicklung über die Zeit stehen, repräsentieren die Quadranten die Entwicklung im Raum.

In seiner neuesten Phase hat Wilber jeden Quadranten in eine Innen- und Außenperspektive unterteilt. Die Innenperspektive besteht darin, wie sich die Realität als Subjekt unmittelbar selbst erfährt. Die Außenperspektive beschreibt die Sicht eines Beobachters auf die Realität, die damit zum Objekt wird. Da nun der äußere Beobachter das wahrnehmende Subjekt ist, kann dieser wiederum die Innenperspektive auf sich anwenden, also beschreiben, wer er selbst ist, womit nun der Kartenzeichner plötzlich Teil der Landkarte wird. Auf diese Weise wird unsere subjektive Konstruktion der Realität in der Wilberschen Philosophie explizit berücksichtigt.

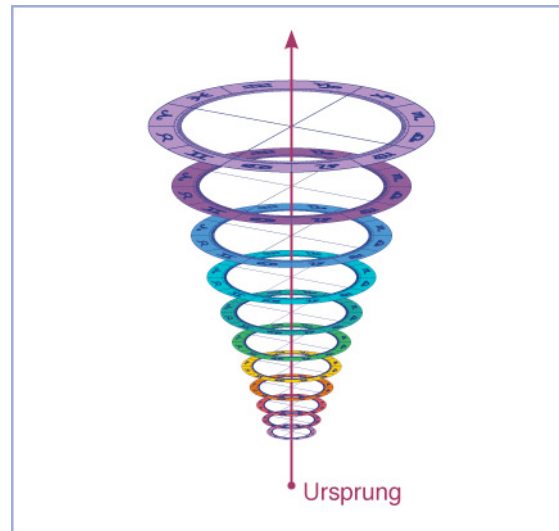
Doch zurück zu den Strukturelementen der Integralen Theorie: Im Verlaufe der Evolution kommt es innerhalb der Quadranten zu einer zunehmenden Differenzierung in Teilbereiche, die sich ihrerseits entwickeln. Wilber nennt dieses Strukturelement „Entwicklungslinien“ oder einfach „Linien“. In der Entwicklung des Menschen wären das im Körper-Quadranten zum Beispiel die Entwicklung von Körper, Motorik, Sexualität etc. und innerhalb der Psyche Emotionen, Kognitionen, Identität, Weltsicht, usw. – der Beispiele sind Legion. Diese Linien können in ihrer Evolution mehr oder weniger stark voneinander abhängig sein und beeinflussen sich gegenseitig.



Die Grafik zeigt quasi eine Kombination von Quadranten und Ebenen in der Draufsicht, wobei das Regenbogenspektrum die Entwicklungsebenen repräsentiert, um auch die zeitliche Entwicklung darstellen zu können.

Ein weiteres Strukturelement sind die Typen. Typen sind gleichwertige Ausprägungen bzw. Akzentuierungen von Individuen innerhalb des Holons. Sie sind auf allen Ebenen gleich. Die bekanntesten sind die Polaritäten, z.B. Tag-Nacht, positiv-negativ, männlich-weiblich, introvertiert-extrovertiert usw. Es gibt allerdings auch differenzierte Typenlehren, in der Psychologie beispielsweise die 4 Temperamente, die Big Five

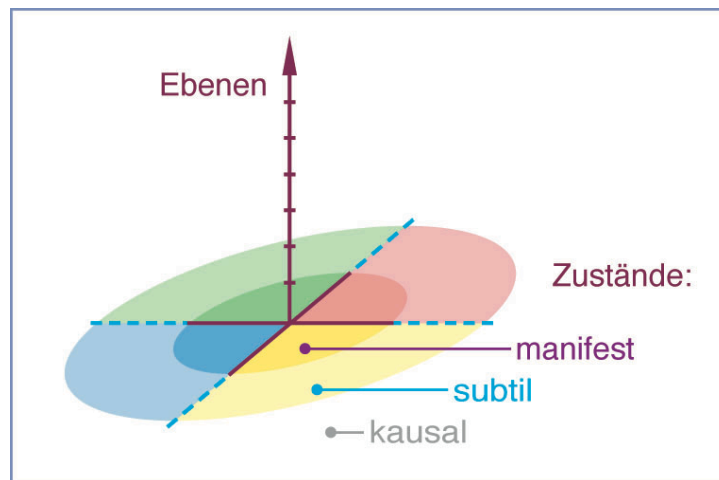
(nach Norman et al) oder das 9-teilige Eneagramm. Graphisch gut darstellbar sind die 12 Tierkreiszeichen, weshalb ich sie hier zur optischen Veranschaulichung benutze.



Nun komme ich zu einem Strukturelement, dessentwegen Wilber von einem Großteil der scientific community nicht anerkannt wird. Doch wäre es unredlich, wenn jemand versuchte, eine „theory of everything“ aufzustellen und aus Opportunismus Erkenntniswege wegließe, nur weil sie nicht in das naturwissenschaftliche Weltbild passen. Während sich die Naturwissenschaft (einschließlich der Psychologie) nämlich (fast) ausschließlich mit unseren Wahrnehmungen im Wachbewußtseinszustand beschäftigt, gibt es noch zwei weitere natürliche Bewußtseinszustände: den Traum und den traumlosen Tiefschlaf. Diese Zustände können die meisten Menschen – bis auf einige Traumreste am Morgen – nicht bewußt wahrnehmen. Doch ist es vielleicht interessant, auch diese Zustände bewußt zu erforschen, weil sie uns völlig andere Einsichten in das Universum geben könnten. Dies ist allerdings nur durch Introspektion möglich. Diese Methode ist in der modernen Wissenschaft aber nicht mehr akzeptiert, da ein Wissenschaftler sich möglichst mit einem Objekt in der Außenwelt, und nicht mit einem Subjekt in der Innenwelt beschäftigen sollte. Doch da in den Tiefen des Bewußtseins gemachte Erfahrungen von anderen Menschen unter ähnlichen Bedingungen nachvollzogen werden können, darf man annehmen, daß es sich dabei um einen Teil der Realität handelt, der nicht ignoriert werden sollte.

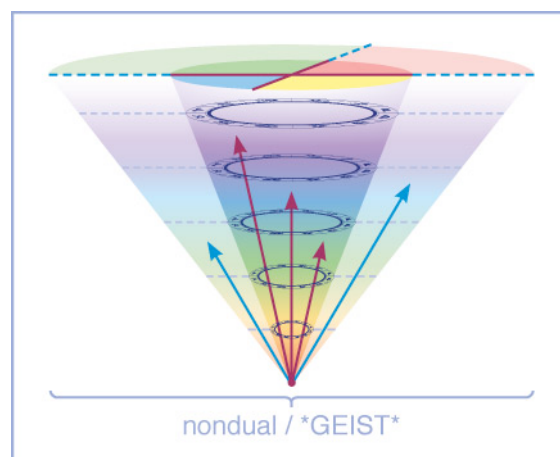
Wie Sie in der Darstellung der Quadranten sehen konnten, hatte ich die Farbfelder als nach außen heller werdende Verläufe gezeichnet. Diese Verläufe lassen sich für die Darstellung der Bewußtseinszustände in 3 Transparenzen unterteilen. Dabei bezeichnet „manifest“ die Welt, die wir mit unserem Wachbewußtsein wahrnehmen können. Wilber behauptet, daß unsere manifeste Welt einen Urgrund hat, den er mit den Wörtern „kausal“ oder „GEIST“ (im hegelschen Sinne) belegt. Er charakterisiert diesen Zustand als absolut leer, leer auch von jeder Beschreibbarkeit. D.h., daß auch das Wort „Leere“ nur eine Analogie für etwas ist, das sich jeder faßbaren Rationalisierung entzieht. Ich betone dies, um darauf aufmerksam zu machen, daß der GEIST keine wie auch immer gearteten anthropomorphen Eigenschaften hat, wie sie z.B. in viele religiösen Vorstellungen den Göttern zugeschrieben werden, sondern eher im Sinne des neutralen Monismus (G. T. Fechner, B. Russel, R. Penrose, u. a.) zu verstehen ist. Mit dieser „Leerheit von allem“ ist auch kein Vakuum-Raum im klassisch-physikalischen Sinne gemeint – denn auch Raum und Zeit gehen aus dieser kausalen Leere hervor – sondern eher ein

„Möglichkeitsraum“, wie er in der Quantenphysik diskutiert wird. In der kausalen „Leere“ des GEISTes wird jeder Strukturierungsversuch absurd. Daher wird er in den Abbildungen durch das Weiß des Hintergrundes symbolisiert.



Die Zwischenschicht zwischen „manifest“ und „kausal“, wie wir sie im Traumschlaf erfahren, nennt Wilber „subtil“. Hirnphysiologische Messungen belegen, daß dieser Traumschlaf verschiedene Plateaus hat, was von Menschen, die bewußte Erfahrungen in subtilen Zuständen gemacht haben, auch von inhaltlicher Seite bestätigt wird. Natürlich sind die Übergänge zwischen den Zuständen fließend, weshalb die Verläufe von Farbe zu Weiß in den früheren Abbildungen die genauere Darstellung sind.

Damit haben wir die wichtigste Strukturelemente des integralen Metamodells: Ebenen, Quadranten, Linien, Typen und Zustände. Zusammen in einer Abbildung könnte man sie von einem Ursprung ausgehend folgendermaßen darstellen:



Die Entwicklungsebenen bilden die einzige Dimension, die hierarchisch angeordnet ist – alle anderen Dimensionen existieren heterarchisch nebeneinander.

Wie ich eingangs erwähnte, gelten die gleichen Strukturelemente nicht nur für das Universum als Ganzes, sondern auch für alle darin enthaltenen „Bewohner“ – also alles, was sich darin auf natürliche Weise entwickelt hat. Dahinter steht der Gedanke, daß diese Metastruktur nicht Teil der wahrgenommenen Objekte ist, sondern Teil des wahrnehmenden Bewußtseins. Die Objekte sind eigentlich Prozesse und als diese untrennbarer Teil des sich entwickelnden Raum-Zeit-Kontinuums. Sie erscheinen uns nur

durch unsere eingeschränkte Wahrnehmung und kognitiven Filter im Wachbewußtsein als separate „Dinge“. Aufgrund dieser sich ständig wiederholenden Struktur können wir das Universum und das, was darin existiert, als ineinander verschachtelte Matroschkapuppen bzw. – etwas wissenschaftlicher ausgedrückt – als ein gigantisches Fraktal betrachten.

3. Literatur und Autor:

Wilber, Ken (1996b): Eros, Kosmos, Logos. Frankfurt a. M.: Krüger

Wilber, Ken (2001): Integrale Psychologie. Freiamt: Arbor

Wilber, Ken (2007): Integrale Spiritualität. München: Kösel

Wulf Mirko Weinreich (Jahrgang 59) gründete 1985 ein Selbsterfahrungs- und Meditationszentrum in Leipzig. In den 90ern lebte er 7 Jahre in mehreren spirituellen Zentren. Er ist Diplom-Psychologe und studierte außerdem Religionswissenschaft, Ethnologie und Sinologie. Als Therapeut arbeitet er vor allem mit Interventionen der Humanistischen, Systemischen und Transpersonalen Psychotherapie sowie spirituellen Methoden. 2005 erschien das Buch „Integrale Psychotherapie“ (Heiligenfelder Forschungspreis des DKTP). Seitdem hält er verstärkt Referate und Vorlesungen zu integralen Themen. Bis 2008 war er maßgeblich am Aufbau der Drogenabteilung in der „Fachklinik am Kyffhäuser“ beteiligt. 2009 erschien "Das andere Totenbuch". Aktuell ist er in eigener Praxis in Leipzig tätig.

Praxis: <http://www.psychotherapie-in-leipzig.de>

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