

Spirituelle Entwicklung und spirituelle Krisen integral

von Wulf Mirko Weinreich (Buchauszug 2024)

Die spirituelle Entwicklung, also die Entwicklung über die Zustände (wake up) im Sinne einer permanenten Realisierung transpersonaler Bewusstseinsbereiche erfordert gemeinhin eine kontinuierliche spirituelle Praxis in Form verschiedener Arten der Meditation unter möglichst erfahrener Anleitung. Deshalb sind diese Bereiche ureigentlich die Domäne der kontemplativen Wissenschaften¹ und der Mystik. Die im Folgenden beschriebenen Aspekte der Bewusstseinsentwicklung zu mehr Wachheit sind daher auch nicht Gegenstand der konventionellen Psychologie, da diese sich ihrer Ausrichtung entsprechend auf die Entwicklung des ICHs in der manifesten Welt beschränkt, also auf die vertikale Entwicklung zu mehr Fülle (grow up).

Subtilere Zustände sind aufgrund der kognitiven Filter für Menschen auf den rational dominierten Ebenen nicht ohne Weiteres zugänglich, weshalb ihre systematische Erforschung in der Vergangenheit nur mithilfe bewusstseinsverändernder Techniken möglich war, wie sie insbesondere von den östlichen spirituellen Traditionen (transzendentaler Yoga, Advaita Vedanta, Zen, Tibetischer Buddhismus u.a.) entwickelt wurden. Nur vereinzelt kann Wilber in ihrer Beschreibung auf Vertreter der westlichen Hemisphäre zurückgreifen, hier vor allem der jüdischen und christlichen Mystik² sowie der

¹ Wilber definiert Meditation als *experimentelle Methode*, deren Ergebnisse erst dann als wahr gelten können, wenn sie anhand rationaler Kriterien im Konsens mit anderen Fachleuten verifiziert worden sind. Damit grenzt er sich von prä-rationalen Haltungen ab: Nicht der ist Buddhist, der an Buddha *glaubt* und dessen Erkenntnisse seiner eigenen Entwicklungsebene entsprechend magisch, mythisch oder egoisch umdeutet, sondern der, der auf Basis eines stabilen (rationalen) Selbst zu meditieren beginnt, dadurch wiederholt eigene transpersonale Erfahrungen macht und so transpersonale Erkenntnisse sammelt. Insofern hält er auch den Begriff »Wissenschaft« in diesem Zusammenhang für berechtigt. (vgl. Wilber, 1996a, S. 328-333)

² Während die exoterischen Zweige der Weltreligionen sich in Form des kulturell geprägten Volksglaubens in Islam, Hinduismus, Christentum und Buddhismus

Transpersonalen Psychologie (z.B. A. Maslow, J. Engler, C. Tart, A. Assagioli, R. Walsh, S. Grof u.a.). Letztere sind überwiegend Vertreter der pluralistischen Ebene (D-6), die seit der Mitte des letzten Jahrhunderts begonnen haben, transrationale und transpersonale Bereiche des Bewusstseins jenseits von mythischer Religion und materialistischem Szientismus zu erkunden. Eine Beschränkung dieser Ebene ist die postulierte »Gleichwertigkeit« aller Phänomene, weshalb ihre Sichtweise sich gut zur phänomenologischen Beschreibung, aber weniger zur Analyse von Tiefenstrukturen eignet. Weitere Probleme der Beschreibung der Entwicklung zu mehr Wachheit sind zum einen, dass die Zustände noch viel schlechter voneinander abgrenzbar sind als die Ebenen, und zum anderen die Begrenztheit einer rational geprägten Sprache. Dazu kommen ebenenbedingte Einschränkungen in der Beschreibung der Zustände selbst als auch bei der Interpretation der Störungen derselben (wovor natürlich auch diese Beschreibung hier nicht gefeit ist): Eine magisch-animistische Interpretation kommt zu anderen Ergebnissen als eine wortmythisch-fundamentalistische oder als eine egalitär-dekonstruktivistische oder gar als eine integral-holarchische. So können manche mystische Erfahrungen auf der einen Ebene als Fähigkeit gedeutet werden, auf einer anderen dagegen als Defizit, bspw. Besessenheitszustände oder Materialismus aus magischer oder rationaler Sicht.³

inhaltlich deutlich unterscheiden und überwiegend Ausdruck prärationale-mythischer Bewusstseins Ebenen sind, so stimmen doch die mystischen Zweige dieser Religionen in ihren transpersonalen Grundaussagen weitgehend überein, was darauf schließen lässt, dass die von ihren Stiftern gemachten mystischen Erfahrungen universeller Natur sind. (vgl. Wilber, 2001b, S. 102)

Hier sei noch einmal daran erinnert, dass »transrational« (Entwicklung zu mehr Tiefe) und »transpersonal« (Entwicklung zu mehr Wachheit) zwei fraktal verschränkte Entwicklungsrichtungen durch Ebenen bzw. Räume / Linien mit korrespondierendem Charakter sind. Letztendlich enden aber alle – soweit sich dies bei den Bewusstseins Ebenen heute schon voraussehen lässt – im GEIST.

³ vgl. Wilber, 2017, Kap. 13.3. Er empfiehlt in Kap. 17 eine Erweiterung der Sprache, um auch subtilere Phänomene angemessen beschreiben zu können.

Wilbers Meinung nach wird die zukünftige Entwicklung von einer Ausweitung des aktuellen Selbst über das individuelle ICH (frontales Selbst) hinaus gekennzeichnet sein, letztendlich also von einer Integration des ICHs in immer umfassendere Zustände / Hauptselbstlinien des Bewusstseins – von der Seele (subtiles Selbst) zum kausalen höheren SELBST zum inanen Zeugen (wahres Selbst) zur nondualen Soheit – wie man sie in Extremsituationen spontan erfahren oder durch spirituelle Praxis, wie Meditation etc., gezielt herbeiführen kann.⁴ Es geht meines Erachtens also grundsätzlich um einen Prozess der *ICH-Transzendierung* und nicht um eine Auflösung, Zerstörung oder Verdrängung individueller psychischer Strukturen, als die die spirituelle Entwicklung gelegentlich missverstanden wird. Das wird verständlich, wenn man die Zustände wie Zwiebelschalen betrachtet, die sich umeinander legen, wobei der manifeste die innerste und Turiyatita die äußerste ist. Auch die Entwicklung über die Zustände folgt dem Dreischritt *Differenzierung, Transzendierung* und *Integration*. Das Individuum macht in *außergewöhnlichen Wachbewusstseinszuständen* (AWB) oder durch die umfassende Entwicklung ab der pluralistischen Ebene D-6 wiederholt die Erfahrung subtilerer, weiterer Bewusstseinsräume. Es erkennt in diesen Zuständen, dass das, was es als ein von den anderen Menschen und dem übrigen Kósmos getrenntes manifesten Subjekt (das ich in meiner praktischen Arbeit gerne als »Körper-Gefühls-Verstandes-Maschine« bezeichne) erscheinen lässt, aus der Identifizierung mit dem ICH herrührt – und zwar vor allem mit den Konstrukten seines eigenen Verstandes, wie z.B. Selbstkonzept, Lebensgeschichte, persönliche Erfahrungen, Weltsicht, Wünsche, Verdienste,

⁴ Nach den Gesetzen der Logik lässt es sich so ausdrücken: Wenn alles, was beobachtet werden kann, *Objekte* sind (also Nicht-Ich) und wenn ich meine Gefühle, Gedanken, Selbstkonzepte beobachten kann (also alles, womit ich mich normalerweise identifiziere), dann sind auch diese notwendigerweise *Objekte/Nicht-Ich*. Doch wer ist dann das beobachtende *Subjekt*, das das alles wahrnimmt, der »Zeuge« hinter all dem? Dieser Gedanke wurde meines Wissens zuerst von dem Philosophen B. Russel formuliert und wird auch von Wilber (1996a, S. 346) benutzt. Dies auch als praktische Erfahrung zu vermitteln ist exakt das Anliegen vieler meditativer Techniken.

Gefühlsmuster, Charakter, kulturelle Prägung etc. Diese Erkenntnis stellt zusammen mit der Fähigkeit, seinen Verstand als Objekt beobachten zu können, den Beginn der Differenzierung vom ICH dar. Durch Kumulation subtilerer Erfahrungen beginnt das Individuum, sich immer mehr mit einem umfassenderen Bewusstsein zu identifizieren – aus *states* werden *traits* – zuerst mit der Seele im Sinne eines weit über das aktuelle ICH hinausgehenden *personalen Gesamtbewusstseins*, das auch viele gemeinhin unbewusste Bereiche umfasst, bis hin zu Erinnerungen an frühere Leben. Das bisherige ICH wird als Folge einer gelungenen Bewältigung der »dunklen Nacht der Sinne« von der Seele als Objekt (»entferntes Selbst«) im Sinne einer funktionalen psychischen Struktur integriert.

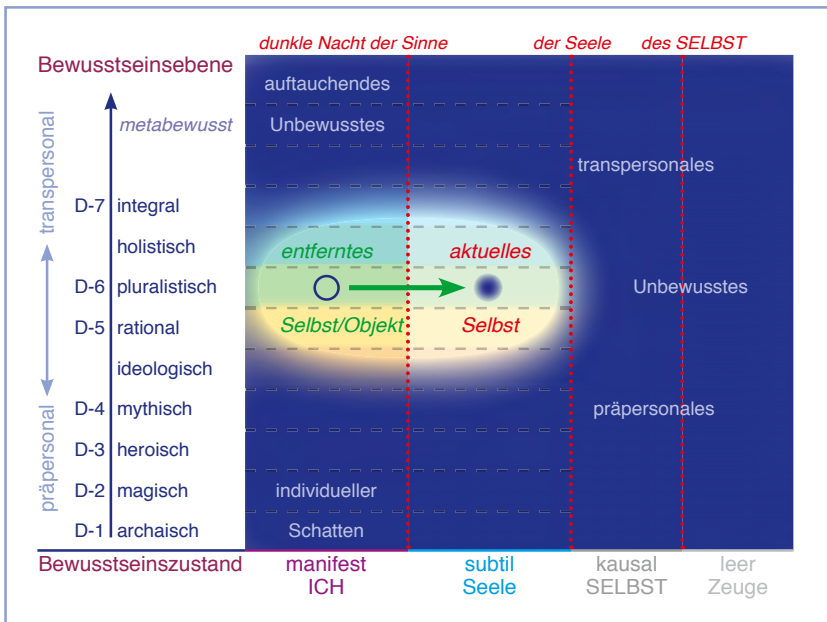


Abb. 3.3: Erweiterung des aktuellen Selbst vom ICH zur Seele

Im Verlauf der weiteren spirituellen Entwicklung identifiziert sich das aktuelle Selbst mit dem kausalen höheren SELBST als einem individuellen Gewahrsein, das bis auf das »Potential für ein Sein durch viele Leben« (im Sinne von Wilbers *minimalen involutionsären Gegebenheiten*) weitgehend

leer ist, und noch später mit dem leeren Zeugen als vollkommener Realisierung der Leerheit des überpersönlichen GEISTes. Mit jeder neuen Transzendierung wird der vorhergehende psychische Struktur zum Objekt («entferntes Selbst») und als Funktion in ein noch umfassenderes Bewusstsein integriert.⁵ Dadurch wird der Raum des GEISTes immer mehr erhellt bis auf einen Rest des auftauchenden Unbewussten, der aufgrund der an die Zeit gebundenen Evolution des Kósmos für das Individuum im Dunkeln bleibt: Buddha hat die Psychoanalyse und das Internet nicht kennen können!

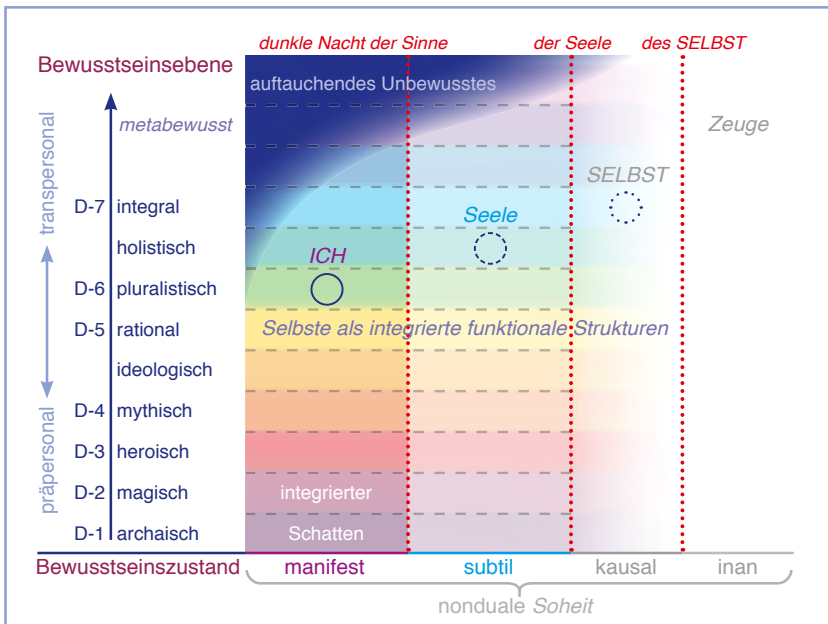


Abb. 3.4: (idealtypisches) Erwachen zum Zeugen bzw. zur nondualen Soheit

⁵ Ich verweise nochmals darauf, dass die Begriffe ICH, Seele, SELBST und Zeuge von verschiedenen Autoren mit verschiedenen Inhalten belegt werden, so dass es sinnvoller ist, auf die beschriebenen Inhalte zu achten, als auf die Benennung. In der praktischen Arbeit verwende ich gerne das Bild eines Eisberges mit dem ICH als dem über der Wasseroberfläche befindlichen Teil, der Seele als dem Bereich darunter, dem SELBST als dem untersten Teil, wo neues Eis entsteht oder schmilzt und dem Zeugen / GEIST als das umgebende Wasser.

Mit der Entwicklung über die Zustände verliert der Mensch nicht seine individuelle Einmaligkeit – diese bleibt ja im nun entfernten manifesten ICH, durch das er mit der Welt interagiert, bzw. in der nun entfernten Seele als umfassendes subtiles Selbst erhalten – wohl aber das Gefühl der existentiellen Isolation und Abgetrenntheit.⁶ Gleichfalls werden alle Teilbereiche dieses ICHs – also die anderen Entwicklungslinien des manifesten Bereiches (Körper, soziale Rollen, Sinneswahrnehmungen, Bedürfnisse, Impulse, soziale Funktionsfähigkeit, differenzierte Gefühlswelt, rationales Denken etc.), die sich in individuell-einmaliger Weise über die Zeit entwickelt haben – als Objekte erkannt, integriert und als Fähigkeiten und Funktionen beibehalten! Daher wird beispielsweise nicht die Erfahrung von Gefühlen, Bedürfnissen etc. hinfällig – diese werden sogar deutlich klarer wahrgenommen – sondern die Identifikation mit ihnen: Diese Phänomene kommen und gehen vor dem Hintergrund des Eingebundenseins in den Strom der Evolution und der gleichmütigen, distanzierten Aufmerksamkeit des Zeugen. Die Seele erkennt, welche von ihnen aktiv gelebt werden müssen, um die Sozial- und Lebensfunktionen des assoziierten Körper-Bewusstseins in seiner Umwelt aufrechtzuerhalten (z.B. Schlaf), und welche für die eigenen Vollständigkeit lediglich wahrgenommen werden brauchen (z.B. Wut). Hier geht es also nicht um die Unterdrückung oder Verdrängung individueller Gefühle und Bedürfnisse, sondern diese relativieren sich, wenn der Mensch sich mit einem überindividuellen Bewusstsein identifiziert.⁷ Sowohl die kurzfristige Erfahrung als auch die dauerhafte Identifizierung mit einem über das ICH hinausgehenden, erweiterten Zustand sind natürlicherweise mit Krisen verbunden, die normalerweise gut bewältigt werden können. Ein temporäres Gipfelerlebnis mit darauffolgendem Rückfall in den

⁶ vgl. Wilber, 2001b, S. 151-160; Wilber, 2001b, S. 117; Diese Erfahrung lässt sich bildlich vergleichen mit einem menschlichen Körperorgan, das sich, solange es seine Einbettung in größere Zusammenhänge noch nicht erkannt hat, nur mit sich selbst identifiziert: „Ich bin die Niere!“ – um plötzlich festzustellen, dass sie ohne den sie umgebenden Körper nichts wäre und daher ihren Selbstanspruch erweitert auf: „Ich bin ein Mensch mit einer Niere.“

⁷ vgl. Wilber, 1999a, S. 371 ff

vorherigen Zustand kann allerdings in einem Menschen die Sehnsucht erwecken, erneut und möglichst dauerhaft an der einmal erlebten Freiheit und Wachheit teilzuhaben. Doch das Wachstum dahin folgt seinen eigenen Regeln, so dass depressive Symptome entstehen können, wenn der erweiterte Zustand nicht permanent realisiert werden kann. Es gehört zu den Paradoxa der spirituellen Entwicklung, dass gerade der Wille zum Erwachen diesem am meisten im Wege steht.⁸

Die dauerhafte Entwicklung über die Zustände führt zu den verschiedenen »dunklen Nächten«, im Sinne von Zustandsübergängen analog zu den Drehpunkten bei der Entwicklung über die Ebenen. Wilber nennt sie in der Reihenfolge ihres Auftretens:

- die *dunkle Nacht der Sinne*
- die *dunkle Nacht der Seele* und
- die *dunkle Nacht des SELBST*

Diese entstehen, wenn die Differenzierung von einem bestehenden Zustand so weit fortgeschritten ist, dass die Transzendierung auf den nächsten Zustand bzw. die Identifikation mit der nächsten Hauptselbstlinie als neuem Subjekt ansteht, einschließlich der Integration der vorhergehenden Hauptselbstlinie als Objekt. Auch hier ist es möglich, durch mangelhafte

⁸ Dies ist auch recht logisch, wenn man es von der anderen Seite aus betrachtet: Wenn es GEIST ist, der sich durch uns seiner selbst bewusst werden will, bestimmt natürlich GEIST die Geschwindigkeit. Bildlich betrachtet: Der Fluss des Bewusstseins fließt in seiner eigenen Geschwindigkeit in das Meer des Erwachens. Es ist schon eine große Leistung, sich als einzelner Wassertropfen weder seiner Fließrichtung entgegenzustellen, noch ihn überholen zu wollen, sondern – möglichst bewusst – mitzufließen. Deshalb versteht sich dieses Buch auch eher als Hilfe zur Standortbestimmung und weniger als Anleitung zu einem Wettbewerb, um möglichst schnell an das Ziel des Erwachens zu kommen. Man könnte auch sagen: Alle spirituellen Ziele loslassen und das, was ist, annehmen. Aus dieser Sicht ist ein Mensch, der voller Liebe (und daher Wachheit) gerade seine Blumen gießt, GEIST vielleicht näher als manch strebsamer Meditierender. Vielleicht ist es das, was der Buddha mit dem »Weg der Mitte« meinte. Und da GEIST sich *durch uns* erkennt, kann man letztendlich keine Fehler machen ;-)

Differenzierung vom vorherigen Zustand teilweise mit diesem identifiziert zu bleiben (Fixierung, Sucht) oder sich mit dem neuen Zustand derart zu überidentifizieren, dass der vorherige verdrängt, dissoziiert und infolgedessen vielleicht sogar auf andere Menschen projiziert wird (Allergie).⁹

Wilber betont die unterschiedliche Rezeption dieser Krisen in den verschiedenen spirituellen Traditionen durch die unterschiedlichen Ebenen und lokalen Prägungen der Rezipienten und verweist auf die schwere sprachliche Greifbarkeit aufgrund des fließenden Charakters der Zustände selbst, der mit ihrer Subtilität zunimmt,¹⁰ weshalb ich mir erlaube, sie zusätzlich mit meinen eigenen Worten zu beschreiben.

- a) *Die dunkle Nacht der Sinne*: Die erste Ausweitung über die Zustände erfolgt vom ICH zur Seele, weshalb ich sie lieber die *dunkle Nacht des ICHs* nennen würde. Sie ist gekennzeichnet durch die Einsicht, dass die Welt nicht so ist, wie wir sie bis dahin wahrgenommen hatten, sondern einem Vexierbild ähnelt, das plötzlich eine neue Perspektive offenbart – und insofern stimmt auch die *dunkle Nacht der Sinne*. Es ist die Transzendierung der körperlichen Welt hinein in einen größeren Bewusstseinsraum, der alles enthält, was darin auftaucht und wahrgenommen werden kann. Das Individuum macht also die Erfahrung, dass es kein Bewusstsein in einem Körper ist, sondern ein umfassenderes Bewusstsein, in dem die »Körper-Gefühls-Verstandes-Maschine«, mit der es sich bislang identifiziert hat, den Wahrnehmungsmittelpunkt bildet, und in dem alles erscheint, was es hört und sieht – also seine gegenständliche Umwelt – sowie was es denkt und fühlt, aber auch vieles, worauf es nur gelegentlich Zugriff hat, wie bspw. Träume, verdrängte Erinnerungen (manchmal über dieses Leben hinaus) etc. Das Individuum schaut also anstatt aus seinem Bewusstsein *heraus* in sein Bewusstsein *hinein*! Damit wird die feste Welt fließend und schwankend, als ob man sich vom Festland auf das Meer begeben hätte. Außerdem fällt man aus der Konsensrealität der (westlichen) Kultur. In der Weiterentwicklung – sozusagen von der relativen Seele zur absoluten Seele /

⁹ vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.2

¹⁰ vgl. Wilber, 2007, S. 142 ff

höherem SELBST – wird die Realität immer transparenter, als ob man hindurchschauen könnte. In dieser Phase kann man spontane subtile Erfahrungen verschiedenster Art haben, wie sie von sensitiven Menschen berichtet werden: Psi-Phänomene, wie z.B. Präkognition, Telepathie, willentlich den Körper zu verlassen, Erinnerungen an frühere Inkarnationen, Kontakt mit subtilen, körperlosen Wesen etc. sowie eine große Gelassenheit aus der Einsicht heraus, dass es nur darum geht, alles zu erfahren, was möglich ist, jenseits von Wertungen wie richtig und falsch und dass es aus kósmischer Perspektive niemals einen Fehler gibt („Gott irrt sich nie!“).

Wilber betont besonders den räumlichen Charakter der Seele – eine große Weite und Offenheit jenseits des ICHs, die über die »Körper-Gefühls-Verstandes-Maschine« hinausgeht – und ihre Selbstwahrnehmung als »Bewusstheit jenseits der irdischen Existenz« und damit ihre physische Unverletzlichkeit (und potentielle Unsterblichkeit im irdischen Sinne). Ihre visionären Qualitäten sind ein Grund, weshalb die spirituelle Entwicklung erst mit dem Erwachen der Schau-Logik am Ende der rational-personalen Ebenen richtig in Gang kommt, während sie auf den früheren Ebenen eher rudimentär ausgeprägt bzw. inaktiv ist. Während das ICH in der manifesten Welt Erfahrungen sammelt, speichert die Seele die Quintessenz dieser Lebenserfahrungen – Weisheit, Tugenden und Fähigkeiten¹¹, jedoch kaum persönliche Details – und gibt sie über subtile Energien an die nächste Inkarnation weiter, so dass es über viele Leben zu einer Kumulation von Bewusstseinsinhalten und -fähigkeiten kommt, die wiederum die Entwicklung über die Ebenen und Zustände bis zum in der vorangegangenen Inkarnation erreichten Stand (der als »Entwicklungssollwert« für die aktuelle Inkarnation dient) beschleunigt.¹² Doch auch wenn der Wechsel des aktuellen Selbst vom

¹¹ Die Kumulation von Bewusstseinsfähigkeiten über mehrere Inkarnationen ist eine mögliche Erklärung für besondere Begabungen, Beispiel: W. A. Mozart.

¹² Das Wechselspiel zwischen *Entwicklungssollwert* und *goldenen Schatten* spricht eher für eine *kumulative Evolution des GEISTes durch die Menschheit* über viele Generationen – und gegen eine »Instant-Erleuchtung« des Individuums in

ICH zur Seele viele neue Freiheiten mit sich bringt und in der Gottheitsmystik den „Tod besiegt“, ist dieser Zustand noch lange nicht das Ziel.¹³ Wenn sich das aktuelle Selbst beim Schritt vom ICH zur Seele ungenügend vom ICH differenziert, kann daraus eine ICH-Fixierung im spirituellen Gewande resultieren, die sich im Verlangen nach Essen, Sex, Geld, Macht und Ruhm ausdrückt, eventuell durch ein schlechtes Gewissen moduliert. Möglicherweise wird der spirituelle Weg aber auch als Methode betrachtet, die egoischen Wünsche leichter und besser zu befriedigen, wie es bei manchem Guru – ungeachtet seiner spirituellen Qualitäten – beobachtbar ist. Noch radikaler ist die Begrenzung auf den manifesten Zustand durch seine religiöse Überhöhung, wie bspw. im Transhumanismus, der versucht, durch Digitalisierung das persönliche, begrenzte manifeste ICH unsterblich zu machen, anstatt es durch die Entwicklung über die Zustände zu transzendieren.¹⁴

Das andere Extrem bildet die Ego-Allergie, also die übermäßige Identifikation mit der Seele, ohne das ICH angemessen zu integrieren. Dies kann zu einer Ablehnung aller natürlichen manifesten Bedürfnisse bis hin zur Ablehnung des gesamten »weltlichen« Lebens führen, möglicherweise mit einem Rückzug in Einsamkeit und Askese. Wilber sieht die Ego-Allergie häufig bei westlichen Schülern des Buddhismus. Sowohl die Fixierung auf das ICH und die manifeste Welt als auch die Verleugnung derselben führen zu einer Deformation der Seele und beeinträchtigen das weitere Wachstum über die Zustände, das letztlich die Integration aller Gegensätze enthält.¹⁵

- b) *Die dunkle Nacht der Seele*: Der nächste Schritt ist die Differenzierung von der Seele zugunsten des kausalen höheren SELBST. Die Seele ist voll von (subtilen) Formen, Wesen, Visionen und Konstrukten, voll

diesem Leben, wie sie in bestimmten New Age-Kreisen erträumt wird, wenngleich die temporäre unmittelbare Erfahrung von GEIST, bspw. durch eine Nahoderfahrungen oder tiefe Meditation, natürlich jederzeit möglich ist.

¹³ vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.2.1

¹⁴ Vgl. Wilber, 2017, Kap. 16.6

¹⁵ vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.2.1

permanenter Veränderung, Bewegungen der Kreativität, voll von Geschichten von vielen Inkarnationen – sozusagen einem subtilen Selbstkonzept – und der Gewissheit der eigenen Unsterblichkeit. Mit dem Übergang zum kausalen SELBST beginnen all diese Erscheinungen sich aufzulösen und verlieren ihre Gegenständlichkeit. All die Phänomene, die die Identifikation mit der Seele so abwechslungsreich und interessant machen, müssen losgelassen werden für die noch größere Freiheit des SELBST. Dieser Übergang wird die *dunkle Nacht der Seele* genannt: Statt eines subtilen Selbstkonzepts und seiner Geschichten gibt es im kausalen SELBST nur noch einige wenige unpersönliche »involutionäre Gegebenheiten«, kausale Archetypen, ein Minimum an Grundbausteinen, wie die Raum-Zeit-Matrix, den evolutionären Impuls und Schwingungen – ein formloses Potential, das die Evolution eines Kósmos überhaupt erst möglich macht.¹⁶ Diese „Fast-Leerheit“, dieses Raum-Zeit-Kontinuum erscheint in einem namenlosen, geschichtslosen, geschlechtslosen, eigenschaftslosen, aber immer noch individuellen Gewahrsein. Als Gipfelerfahrung ist es die unmittelbare Gotteserfahrung selbst, die Explosion der kósmischen Kraft als überirdisches Licht jenseits allen menschlichen Vorstellungsvermögens. Doch dieses überwältigende Geschehen kann Sehnsucht und Angst zugleich erzeugen: ein unendlicher, ewiger Raum des göttlichen Lichtes / Klanges – ohne weiteren Inhalt. Die permanente Realisation des kausalen SELBST wird als Hintergrundbewusstsein des Erschaffens und Vergehens erfahren. Auch bei diesem Übergang ist es möglich, sich durch Fixierung weiterhin teilweise mit der Seele zu identifizieren (anstatt sie als Objekt zu integrieren), einfach aus Verliebtheit in die Vielfalt ihrer Erscheinungen. Andererseits kann sich das aktuelle Selbst mit dem kausalen SELBST als neuem Subjekt so einseitig identifizieren, dass ICH und Seele – und mit ihnen alle manifesten und subtilen Erscheinungen – als vergänglich abgelehnt werden: Das Einzige, was Bestand hat, ist die unsterbliche, schwingende Raumzeit, kombiniert mit kósmischer Allmacht. Und

¹⁶ vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.2.2. Aufgrund der schweren sprachlichen Fassbarkeit werden Wilbers Beschreibungen ab hier eher Poesie.

natürlich greifen auch hier noch Abwehrmechanismen wie Verleugnung, Dissoziation und (positive bzw. negative) Projektion.¹⁷

- c) *Die Dunkle Nacht des SELBST*: Der (fast) letzte Schritt besteht darin, auch noch die letzte Identifikation mit dem eigenschaftslosen, aber individuellen, kausalen SELBST aufzugeben und sich im »nicht-trans-personalen Beobachten« aufzulösen, im Turiya-Zustand zu verschwinden. Diese Erfahrung ist fast banal, keine sensationellen Erscheinungen von Raum und Licht und gleichzeitig die Essenz von dem, was hinter allem ist: Leerheit, Offenheit, Räumlichkeit, in der alles, wovon es sich desidentifiziert hatte, als Objekte erscheint. Es ist genau das Hintergrundbewusstsein, das Wilber beim Denken und Schreiben beobachtet hat, das registriert hat, wie ich mich mit seinen und den Büchern anderer Denker auseinandersetzte, und das Ihnen gerade jetzt, wo Sie diese Stelle hier lesen, über die Schulter schaut – ohne Anhaftung, ohne Ablehnung, einfach eine leere Leinwand, auf der die Geschichte des Kósmos abläuft. Da ist niemand mehr, der wahrnimmt – kein »ich«, welcher Art auch immer – nur noch reines Gewahrsein ohne eigenen Inhalt, die »absolute Subjektivität« hinter jedem Selbst, die selbst niemals zum Objekt werden kann, das unendliche, absolute, wahre »Ich-Ich« hinter allen endlichen, relativen Selbst, „frei von allen Grenzen, Qualitäten, Eigenschaften oder Beschränkungen“¹⁸. Dieses Gewahrsein ist der blinde Fleck, der Seher, der sich selbst nicht sehen kann, und gleichzeitig die Eigenschaft, die gleichmütig alles und jedes wahrnimmt, auch jedes aktuelle Selbst, das in ihr erscheint: das ICH, die Seele und das kausale SELBST, aber auch jedes Geräusch hört, jedes Ding sieht, jeden Geruch riecht und jeden Gedanken, jeden Traum und jede Vision mühelos registriert.¹⁹ Die Nichtpersonalität von Turiya lässt sich m.E. sprachlich am besten durch den Begriff »GEIST« (bevorzugt sächlich gebraucht) oder noch besser mit substantivierten Verben wie »das Beobachten« oder »das Gewahrsein« ausdrücken. Auch »Spiegel-

¹⁷ vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.2.2 und Kap. 13.1.1

¹⁸ vgl. Wilber, 2017, Kap. 13.1.1

¹⁹ vgl. Wilber, 2017, Kap. 13.1.1 und Kap. 13.2.1

geist« trifft es gut, weil alles, was in dieser offenen Weite erscheint, die selbst keine Vorlieben hat, in einer nicht greifenden, nicht einschränkenden, nicht bewertenden Weise einfach nur reflektiert wird. „Indem es (das Bewusstsein) sich mit absolut nichts Bestimmtem identifiziert, wird es fähig, sich mit allem gleichermaßen zu identifizieren“²⁰, was wiederum den letzten Schritt zum Turiyatita-Zustand /*GEIST* vorbereitet. Dadurch, dass es immer *jetzt* ist – reine Gegenwart – ist es nicht nur unsterblich, sondern auch *ewig*, denn es tritt gar nicht erst in den Strom der Zeit ein.²¹ Der Begriff »Zeuge« (*wahres, ursprüngliches Selbst*) ist nichts anderes als eine andere Benennung für dieses leere, spiegelnde Gewahrsein, die lediglich darauf hinweisen soll, dass es mehr oder weniger bewusste Träger zur Selbstwahrnehmung nutzt – Sie und mich und alles, was existiert.

Der Schritt vom SELBST zum leeren, bezeugenden Gewahrsein ist von daher besonders schwierig, weil er den Sucher »tötet«, den individuellen Anteil, der verstehen wollte, wie dieser Kósmos funktioniert, das Bewusstsein, das sich selbst hinterhergelaufen ist wie ein Hund seinem Schwanz, weil es nicht begreifen kann, dass es selbst genau das ist, was es sucht – und das immer schon da war und alles durchdringt wie die Nassheit den Ozean. Wenn die Differenzierung nicht gelingt, also wenn der Zeuge an irgendeinem Teil des »Gesamtgemäldes« anhaftet, entstehen verborgene Subjekte (bspw. ein verstecktes kausales SELBST), die vermeiden, Objekte zu werden, was ein unverfälschtes Bezeugen / Spiegeln des Kósmos verhindert. Und da ein Untersubjekt kein Objekt ist, das von außen wahrnehmbar wäre, ist es sehr schwer, dieser partiellen, wertenden Verzerrung der ansonsten gleichmütigen Wahrnehmung auf die Spur zu kommen. Erst wenn alle früheren (Haupt-) Selbstlinien Objekte geworden sind wie alle anderen Phänomene im

²⁰ vgl. Wilber, 2017, Kap. 13.2.1

²¹ Phänomenologisch betrachtet ist »Jetzt« die einzig reale Zeit: alle Vergangenheit ist nur Erinnerung, alle Zukunft ist nur gedankliche Vorwegnahme – beides geschieht immer *jetzt*. Deshalb messen Uhren genau genommen nur das »vergehende Jetzt«.

Gesamtgemälde des Kósmos auch und nur noch bezeugendes Gewahrsein übrig bleibt, ist der Differenzierungsschritt vollständig.²²

- d) *Der Schritt in die Nondualität / Turiyatita*: In einem letzten Schritt kann der Zeuge erkennen, dass alle Phänomene der Materie und des Bewusstseins einschließlich seiner Selbste, von denen er sich über viele Schritte desidentifiziert hatte, genauso Ausdruck des einen GEISTES sind wie die Leerheit des bezeugenden Gewahrseins (also seiner selbst), in dem sie erscheinen. Damit erreicht es die Vereinigung von Innen und Außen, Bewusstsein und Kósmos – Nondualität – und wechselt vom Zeugen in die Soheit. Wilber nennt diese Transzendierung der Subjekt-Objekt-Dualität auch *Turiyatita* oder *GEIST* und beschreibt es als „den Tod des getrennten Selbstgefühls insgesamt, das durch ein nonduales Sosein und einen GEIST ersetzt wird, der nichts anderes als die gesamte Welt ist, die er wahrnimmt, [...] so dass sowohl ein getrenntes Subjekt als auch ein Objekt verschwinden“. Und an anderer Stelle: „Es gibt nur noch den gegenwärtigen Moment, in welchem Bereich auch immer, [...] der aus sich selbst heraus entsteht, [...] ein »kopfloser« Zustand, der in jede vorstellbare Dimension mitgenommen wird.“ Die einzelnen Selbste seien nun nur noch „objektive, endliche Werkzeuge, die vom Unendlichen benutzt werden, um mit dem Endlichen zu kommunizieren und zu interagieren.“²³ Mit eigenen Worten: Es bleibt ein leerer Raum des Gewahrseins ohne jedes Ich-Gefühl, in dem »hinter dem Gesicht« psychische Phänomene wie Gedanken und das Selbstkonzept erscheinen, und »vor dem Gesicht« Phänomene der manifesten und subtilen Welt – jeweils als verschiedene Ausdrücke derselben Leerheit. Wilber betont auch, dass sich die Nondualität nicht nur auf die Subjekt-Objekt-Dichotomie bezieht, sondern dass auch jede Erscheinung in der geformten Welt ihr Gegenteil bedingt, die sich zusammen in der Nondualität aufheben: Leere und Form, innen und außen, spirituell und materiell, Glück und Unglück, hell und dunkel, Krieg und Frieden, links und rechts. Die Summe ist immer Null! Diese Aufhebung der Gegen-

²² vgl. Wilber, 2017, Kap. 13.2.1

²³ vgl. Wilber, 2017, Kap. 13.2.2

sätze löst praktisch jede Weltanschauung auf. Das heißt nicht, dass man nicht aus praktischen Gründen Entscheidungen für das eine oder andere treffen kann, sondern dass man sich permanent ihrer polaren Bedingtheit bewusst ist und diese gleichmütig akzeptiert, ohne sich mit einem der Pole zu identifizieren.²⁴

Auch bei diesem letzten Schritt kann es zu Deformationen kommen, einfach indem Aspekte aus früheren Zuständen nicht vollständig differenziert und transzendiert wurden und im Hintergrund den Turiyatita-Zustand modulieren. Im Falle eines nicht vollständig objektivierten Zeugen wäre es bspw. die (weitgehend verborgene) Identifizierung / Fixierung mit einem der Pole der Dualitäten Subjekt-Objekt, Singular-Plural oder absolut-relativ. Die Identifizierung mit sich als Subjekt kann sich praktisch dergestalt auswirken, dass man das Zentrum seiner selbst wieder *in* seinem Kopf erfährt und die Welt nicht mehr »in sich«, sondern als außerhalb und getrennt von sich selbst wahrnimmt. Als Gegenteil ist auch hier die Abspaltung (Allergie) eines oder aller vorherigen Selbste möglich, die doch im vollständigen nondualen *GEIST* mit enthalten sind, und sich ausschließlich mit dem unpersönlichen GEIST selbst zu identifizieren, was gleichfalls zu einem Herausfallen aus der nondualen Soheit führt: Welt und Leerheit, Samsara und Nirvana bleiben weiterhin getrennt. Daher ist die Kernforderung des Bodhisattva-Gelübdes, sich „nicht in einem unmanifesten Bereich zu verstecken [...] und dort seine eigene Glückseligkeit zu kontemplieren, [...] sondern in die manifeste Welt des Samsara zurückzukehren, [...] um allen fühlenden Wesen zu helfen, Befreiung zu erlangen.“²⁵

²⁴ vgl. Wilber, 2017, Kap. 13.3.1. So kann man sich bspw. für den Frieden engagieren, in der tiefen Akzeptanz, dass Krieg ein Teil Realität (zumindest auf bestimmten Ebenen) ist, und daher ohne die moralische Überheblichkeit und Vehemenz der »militanten Pazifisten«.

²⁵ vgl. Wilber, 2017, Kap. 13.3.1. Wenn es nur EIN Bewusstsein – nämlich GEIST – gibt, ist es nur logisch, dass es keine individuelle Erleuchtung geben kann. Insofern bekommt das Bodhisattva-Gelübde eine viel umfassendere Bedeutung: GEIST gelobt, nicht eher zu ruhen, als bis es sich in seiner Gesamtheit seiner

Ein wesentlicher Aspekt der Entwicklung über die Zustände ist die existentielle Erfahrung, kein isoliertes Individuum zu sein, wie es uns das Selbstgefühl auf den rationalen Bewusstseinssebenen erscheinen lässt, sondern organischer Bestandteil eines kontinuierlichen Evolutions-Stromes von der Quelle der weitgehend unbewussten Materie zum Meer des überbewussten GEISTes. So ist der einzelne Mensch zugleich ein individueller Tropfen in diesem Fluss, als auch das Wasser selbst. Aus dieser Perspektive ist die Entwicklung zu mehr Wachheit sowohl eine individuelle als auch kollektive Angelegenheit: Während der gesamten Entwicklung des Kósmos tritt GEIST – das sich ja nicht entwickeln kann: leeres Gewahrsein bleibt leeres Gewahrsein bleibt leeres Gewahrsein – als gleichmütige, distanzierte Aufmerksamkeit schrittweise hervor (auch wenn der Einzelne in diesem Leben Turiya nicht als stabilen Zustand realisiert, was wohl für die meisten Menschen zutreffen wird). Es ist das Hintergrund-Gewahrsein jenseits aller endlichen Bewusstseinsformen und -inhalte, das in der toten Materie noch schläft, mit der Emergenz des Lebens beginnt zu träumen, dann spätestens in den Menschen erwacht und sie in jeder Sekunde ihres bisherigen Lebens begleitet hat – in allen Menschen, die je gelebt haben, in etwas stärkerem Maße in den Menschen, die jetzt leben und vermutlich noch viel mehr in den Menschen, die noch kommen werden. Wilber weist immer wieder darauf hin, dass GEIST bzw. der Zeuge letztendlich nicht vermieden werden kann, weil es immer genau das ist, was wahrnimmt, hier und jetzt:

„Nun stell Dir vor, dass die Intelligenz, die den Urknall hervorgebracht hat, sich zu Atomen und Molekülen und Zellen und lebenden Organismen entwickelt hat, im ganzen Himmel von Supernovas zu Sterneneinstaub explodiert ist, magische und mythische und rationale und pluralistische und integrale Kulturkreise hervorgebracht hat und in jedem Regentropfe pulsiert, in jedem Mondstrahl leuchtet, sich in jeder Schneeflocke kaskadiert und als Leben in jedem empfindenden Wesens atmet - das genau diese Intelligenz gerade jetzt direkt aus Deinen Augen schaut, mit Deinen Fingern diese Seite berührt, mit Deinen Ohren hört, mit Deinen Sinnen fühlt und die Welt durch Dein Bewusstsein

selbst bewusst geworden und in einem Überbewusstsein aufgegangen ist.

beobachtet. Dies ist GEIST in der ersten Person, GEIST als Dein einziges *wahres Selbst*, derselbe und einzige GEIST, der aus den Augen jedes einzelnen fühlenden Wesens schaut, dasselbe *wahre Selbst* – denn es gibt nur ein einziges im gesamten Kósmos – das im Herzen schlägt und den Atem eines jeden Wesens in der Existenz reitet.“²⁶

Mit der ICH-Transzendenz über die Zustände ändert sich natürlich auch die Liebesfähigkeit des Individuums: Auch diese wird immer subtiler. War Liebe im manifesten Zustand noch auf die Selbstdarstellung der eigenen Person und Wahrnehmung des Gegenübers – seiner gezeigten »Persona« – im Wachzustand beschränkt, ist es in den bewussten subtilen Zuständen möglich, einem Menschen »in die Seele zu schauen« – ihn also auf eine tiefe Weise in seiner Ganzheit einschließlich aller unbewussten Bereiche wahrzunehmen, wie es Luther in der Bibel sehr poetisch ausdrückt: „ ... und er erkannte sie vor Gott.“ In einem weiteren Schritt mag es geschehen, dass ein herzoffener Mensch in einen anderen so tief schaut, dass er auf dem Grunde des Gegenübers sich selbst erkennt. Und im letzten Schritt verschwinden Subjekt und Objekt, GEIST wird sich seiner selbst bewusst, in seiner Leerheit und allem, was diese hervorbringt. Zurück bleibt eine tiefe Akzeptanz und Mitgefühl für alles Gewordene in seinem aktuellen Zustand, eine Liebe, die nichts mehr mit der emotionalen Aufgewühltheit und den Hormongewittern des manifesten Zustandes zu tun hat: „Liebe ist!“

²⁶ vgl. Wilber, 2017, Kap. 15.3

Spirituelle Krisen

Grundsätzlich beginnt die spirituelle Entwicklung nicht erst nach Bewältigung der rational-personalen Bewusstseinsstufen durch das ICH (frontales Selbst), da die subtileren Hauptselbstlinien Seele, SELBST und Zeugen dem Menschen von Anfang an zu eigen sind und er durch die entsprechenden natürlichen Bewusstseinszustände *Traum* und *Tiefschlaf* immer implizit Zugang zu diesen Bewusstseinsbereichen hat. Auch wenn sich Seele, SELBST und Zeuge in den Phasen, in denen sich das aktuelle Selbst stärker mit dem kognitiv geprägten ICH identifiziert, im unbewussten Hintergrund befinden, so sind sie dennoch immer vorhanden.²⁷ Durch verschiedenste Auslöser kann es auf allen Entwicklungsebene des Selbst immer auch zu Krisen mit religiösen bzw. spirituellen²⁸ Inhalten kommen, die in ihrer Heftigkeit über

²⁷ Nach Wilber dominiert die Seele (tiefer-psychisches Selbst) aus Mangel an einem individuellen frontalen Selbst (ICH) auf den frühen präpersonalen Drehpunkten auf natürliche Weise den Menschen und ermöglicht dadurch den bedingten Zugang zu subtilen Bereichen / Räumen bei Kindern, indigenen Kulturen und während einer schizophrenen Psychose. Mit der Entwicklung des rationalen ICH wird sie von diesem verdrängt und tritt erst während der transpersonalen Entwicklung als ein Bindeglied zwischen ICH und Zeuge (ursprüngliches Selbst) wieder in den Vordergrund. (vgl. Wilber, 2001a, S. 125) Diese Verdrängung ist m.E. nicht nur dem Individuum zu eigen, sondern wird auch von Gesellschaften provoziert, die, solange sie sich selbst auf rationalen Entwicklungsebenen befinden, nichtrationalen Bereichen des Menschen wenig Aufmerksamkeit schenken. Einfachstes Beispiel ist die stiefmütterliche Behandlung der musischen Fächer, die auch den Zugang in subtile Räume eröffnen können, in unseren Schulen.

²⁸ Religiös und spirituell wird in diesem Buch grundsätzlich als nichtsynonym betrachtet: »Spirituell« bezeichnet die *individuelle Erfahrung* transpersonaler Phänomene, relativ losgelöst von einer Konfession. »Religiös« entspricht dagegen eher der Übernahme von durch religiöse Institutionen vermittelten *kognitiven Vorstellungen*, Einstellungen und Interpretationen. Vgl. auch Hofmann et al, 2017, S. VI.

Durch das prärationale Bewusstsein vieler Religionsvertreter kommt es häufig zu

die natürlichen Krisen, wie sie in Form der »dunklen Nächte« bei der Entwicklung über die Zustände auftreten, hinausgehen. bspw. in Form von Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, ecclesiogenen Neurosen, verzerrten Überzeugungen und spirituellen Krisen im Sinne nicht integrierter Erfahrung subtiler Phänomene. Davon Betroffene sehen sich mit der Situation konfrontiert, dass unsere westliche Kultur kaum Erfahrung im Umgang mit diesen Zuständen hat. Vertreter der mythischen Großreligionen sind dazu oft nicht in der Lage und die Wissenschaft ignoriert das Thema. Vertreter einer transpersonalen Spiritualität und traditioneller meditativer Schulen²⁹, die eventuell eine Hilfe sein könnten, sind vielfach vom öffentlichen Verruf aller nichtchristlichen Religionen als »Sekten« diskreditiert. Allerdings haben die Vertreter traditioneller meditativer Schulen gewöhnlich kein Wissen über die stufenweise Entwicklung psychischer Strukturen, wie sie von der westlichen Psychologie erforscht wurden, so dass sie weder die Entwicklung des manifesten ICHs über die Ebenen kennen³⁰ noch verschiedene psychopathologische Störungen einordnen können. Deshalb sind sie zwar eine große Hilfe, um subtile Erfahrungen überhaupt als solche zu erkennen (auch wenn sie sich der kulturellen Prägung ihrer Interpretation meist nicht bewusst sind, sondern diese für absolut und universell halten³¹), doch sind sie für die Hilfe bei spirituellen Krisen nur bedingt geeignet. So bieten sich als anerkannte öffentliche Instanz Psychologen und Psychotherapeuten an, die jedoch durch ihre oftmals reduktionistische Sicht des

Interpretationen der mystischen Erfahrungen der Religionsstifter, die noch unter der Ebene liegen, auf der diese gemacht wurden. Dies findet seinen Ausdruck vor allem in der »Volksreligion«, gut sichtbar in Buddhismus und Hinduismus. Doch unterstützen viele dieser Religionen die Entwicklung hin zu mehr Wachheit durch die Vermittlung spiritueller Methoden. Der Inhalt der dabei gemachten Erfahrungen und ihre Interpretation hängen allerdings stark von der aktuellen Bewusstseinsebene des Erfahrenden und seiner kulturellen Prägung ab.

²⁹ Allerdings sind nicht alle meditativen Gruppierungen per se transrational – auch hier gibt es prärationale Orientierungen bzw. eine Vermischung von beidem.

³⁰ vgl. Wilber, 2007, S. 88 f

³¹ vgl. Wilber, 2007, S. 74 ff

menschlichen Bewusstseins häufig keine angemessene Hilfe geben können: Durch mangelnde Unterscheidung kommt es immer wieder zur Diagnostik spiritueller Krisen als prärationale Störungen und in der Folge zu völlig inadäquaten Behandlungsversuchen. Plastisches Beispiel ist Suzanne Segals Odyssee durch psychotherapeutische und psychiatrische Institutionen nach ihrer »Kollision mit der Unendlichkeit«. ³² Da die Erfahrung subtilerer Phänomene für den Betroffenen oftmals einen überwältigenden, existentiellen Charakter hat – bspw. eine Nahtoderfahrung – und damit über jeden Zweifel erhaben ist, egal, ob diese Erfahrung Teil einer psychischen Störung auf frühen Ebenen ist oder als verunsichernde Gipfelerfahrung auf den rationalen Ebenen bzw. gar als psychische Inflation auftritt, verspielen Therapeuten ihre Glaubwürdigkeit, wenn sie alle Facetten der Erkrankung als „Störung“ subsumieren, anstatt den Klienten zu helfen, pathologische Anteile oder verzerrte Interpretationen von authentischen subtilen Wahrnehmungen zu trennen und letztere auf eine gute Weise zu integrieren. ³³ Doch wächst inzwischen auch in Deutschland die diagnostische und therapeutische Kompetenz in diesem Bereich. So ist das von S. Grof gegründete S.E.N, ein Nothilfenetzwerk transpersonal orientierter Ärzte und Psychologen, auch im deutschsprachigen Raum präsent. Außerdem gibt es erste Kliniken, die die Behandlung spiritueller Krisen in ihr Angebot einbeziehen. Die Entwicklung über die Zustände ist mit einer zunehmenden Ich-Transzendenz / Transpersonalität verbunden. Dies geht mit einem Gewinn an Freiheit, aber auch mit einem Verlust an Sicherheit bis hin zu Todesängsten einher: „Wer bin ich, wenn ich nicht ICH bin?“ Wo die Angst des sensiblen Selbst noch auf den irgendwann kommenden körperlichen Tod gerichtet war, dem niemand ausweichen kann, geht es bei der Entwicklung über die Zustände, egal auf welcher Ebene, grundsätzlich um die schrittweise Disidentifikation von den individuellen psychischen Strukturen, die als Tod der verschiedenen Selbste erlebt wird – und damit erst einmal angstbesetzt ist. In der gelingenden Entwicklung führt die Identifikation mit einem noch umfassenderen Selbst (Seele, SELBST und Zeuge) zur Integration des

³² so der Titel ihres Buches, vgl. Segal, 1997

³³ vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.1.1 und Kap. 12.1.3

Nicht immer verläuft die Entwicklung über die Zustände reibungslos, so dass verschiedene Störungen auftreten können, die sich grundsätzlich nach dem Zeitpunkt ihrer Entstehung ordnen lassen. Dabei sollte man zwischen spirituellen Krisen im engeren Sinne und psychischen Störungen unterscheiden, die von subtilen Phänomenen ausgelöst wurden oder subtile Inhalte als Artefakte enthalten. Letztere treten vor allem bei den sehr frühen Störungen auf den präpersonal-prärational-konkreten Ebenen auf:

1. *Störungen durch karmische Ursachen* stehen in der zeitlichen Reihenfolge an erster Stelle und sind keine spirituellen Krisen im engeren Sinne, da sie zumeist nicht einmal subtile Inhalte haben, sondern ihre Ursachen lediglich durch den subtilen Raum von einer Vorinkarnation zur aktuellen transportiert wurde – wenn man der Hypothese Glauben schenken will. Sie äußern sich vor allem als somatische Erkrankungen sowie körperliche oder psychische Eigenheiten ohne erklärbare Ursachen von Geburt an. Die Vermutung, dass sie auf karmischen Ursachen beruhen, ergibt sich aus Beobachtungen von Kindern, aus verbalen Äußerungen derselben und durch Menschen in späteren Lebensaltern, die in meditativen bzw. hypnoseartigen Zuständen oder plötzlicher Eingebung Material erinnern, das gelegentlich mit seiner Bewusstwerdung auch zum Abklingen der Symptome führt.
2. *Psychotischen und Persönlichkeitsstörungen* mit subtilen Bewusstseinsinhalten: Die Dekompensation in die Psychose (integral: die Regression auf die Drehpunkte 0 bis 2 als ein möglicher Ausdruck des Selbstaflösungsimpulses eines Holons) ist der Zusammenbruch einer labilen ICH-Struktur in akuten Stresssituationen (bspw. Trennung, Prüfung, Drogeneinfluss), oft im frühen Erwachsenenalter, die damit einhergeht, dass auch die kognitiven Filter- und Editierfunktionen außer Kraft gesetzt werden. Dadurch öffnet sich nicht nur der Zugang zum individuellen Schatten, sondern es kann auch zum Überfluten mit Phänomenen aus den subtilen Bereichen kommen, die bei aller verzerrter Interpretation oft auf authentischen Wahrnehmungen beruhen. Der Psychotiker leidet dann häufig unter Phänomenen wie Angst, Qual, Stimmenhören und Fremdbestimmung durch Dämonen, glaubt, eine Mission zu haben oder hält sich für Gott. Bei Persönlichkeitsstörungen kann es zu

ähnlichen Symptomen kommen, wenn diese gewöhnlich auch nicht so extrem ausgeprägt sind. Der Charakter der Symptome unterscheidet sich deutlich von den existentiellen Erfahrungen von Einheit, Liebe und Erhabenheit, von den Einsichten in die Gesetze des Kósmos oder von den optischen Visionen, die jemand auf den höheren transpersonalen Ebenen machen kann und wie sie in Tabelle 2 am Kapitelende gegenübergestellt werden. Menschen höherer Ebenen, die sich stabil mit diesen Bereichen identifizieren, zeichnen sich aufgrund ihrer ICH-Transzendenz mehrheitlich durch Eigenschaften wie Altruismus, universelle Verantwortung, Mitgefühl, rationales Denken, unverzerrte Umweltwahrnehmung, soziale Funktionsfähigkeit etc. aus. Im Gegensatz dazu ist der Psychotiker extrem autistisch³⁴ und nimmt aufgrund seiner Regression nicht nur seine Umwelt, sondern auch die Phänomene der subtilen Bewusstseinsbereiche verzerrt wahr und ist zudem unfähig, in einer altersangemessenen Weise am sozialen Leben teilzunehmen. Daher ist ein psychotischer Schub weit von einer reifen spirituellen Entwicklung entfernt. In den authentischen subtilen Wahrnehmungen sieht der Mensch mit Psychose oder Persönlichkeitsstörung oft eine spirituelle Bestätigung seiner verzerrten Interpretationen, was die Erkrankung noch verstärkt – vor allem, wenn der Therapeut nicht fähig ist, die Krankheitsaspekte von den authentischen subtilen Aspekten zu differenzieren.³⁵ Eine gute Therapie kann durch die Integration der Ursachen zu einem stabileren Selbst auf der nächsthöheren Ebene führen, kann also eine spontane »Regression im Dienste des ICHs« sein. Bei

³⁴ vgl. Wilber, 2001b, S. 220-231; 2017, Kap. 12.1.3

Als Illustration eine Geschichte des spirituellen Lehrers Ram Dass, der in einer Psychiatrie ein wunderbares Gespräch über Gott und die letzten Dinge mit einem Psychotiker führt, der sich für Jesus hält. Irgendwann frage ihn der Patient, woher er denn soviel spirituelles Wissen habe? Der Meister antwortete, dass er auch das Jesus-Bewusstsein habe. Darauf der Patient ganz empört: „Aber ich bin doch Jesus!“. Dazu der Meister: „Genau dieser Anspruch ist der Grund, weshalb Sie hier in der Klinik sind, und ich draußen frei herumlaufen darf.“

³⁵ vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.1.3

- sensibler Begleitung ist es zudem möglich, dass die Person, die aufgrund ihres Alters den Erziehungsprozess ja schon hinter sich hat, nach dem Abklingen der Episode die Öffnung für die subtilen Bereiche nicht wieder verdrängt, sondern als besondere sensitive Qualität beibehält. Als Behandlung eignen sich hier die unter den Drehpunkten 0 bis 2 besprochenen Methoden (intensiv-regressiv und strukturbildende). Zu einem früheren Zeitpunkt empfahl Wilber zum besseren Verständnis der transpersonalen Inhalte die Jungianische Therapie³⁶, doch ist aufgrund der in dieser und anderen transpersonalen Therapieschulen häufig vorhandenen Prä/Trans-Verwechslung aus integraler Sicht Vorsicht geboten.
3. *spiritual bypassing* (oder *spirituelle Vermeidung*): Da prä- und transrationale Bewusstseinsbereiche aufgrund ihrer Nichtrationalität ähnlich erscheinen – was sich oftmals dadurch verstärkt, dass das fehlende ICH (frontales Selbst) der präpersonalen Drehpunkte mit der ICH-Transzendenz in den transpersonalen Phasen verwechselt wird – fühlen sich Personen mit latenten Strukturdefiziten, schweren Traumata oder auch nur normalem neurotischen Leidensdruck oft von spirituellen Schulen angezogen. Der Kern dieser Störung ist also die Allergie gegen den manifesten Zustand, die materielle Welt und/oder das ICH: Statt ihre Energie in den Aufbau einer stabilen, authentischen ICH-Struktur zu stecken – sich also über die manifesten Ebenen zu entwickeln – legen sie ihre Aufmerksamkeit auf die spirituell-subtile Entwicklung, in der (unbewussten) Hoffnung, dadurch ihrem Leidensdruck zu entrinnen. Dies gelingt um so leichter, als dass sie oftmals sehr intelligent, hochsensibel oder gar sensitiv sind, also einige weit entwickelte Entwicklungslinien haben, was nicht selten genau die Kehrseite ihrer Verletzung im Sinne eines Bewältigungsverhaltens ist. Doch führt eine ICH-Transzendenz vor der ICH-Entwicklung im günstigsten Falle zu einer »neurotischen Erleuchtung« und im ungünstigsten Falle zu einer Dekompensation / Regression, wie sie unter 2.) beschrieben wurde.

³⁶ vgl. Wilber et al, 1988, S. 149

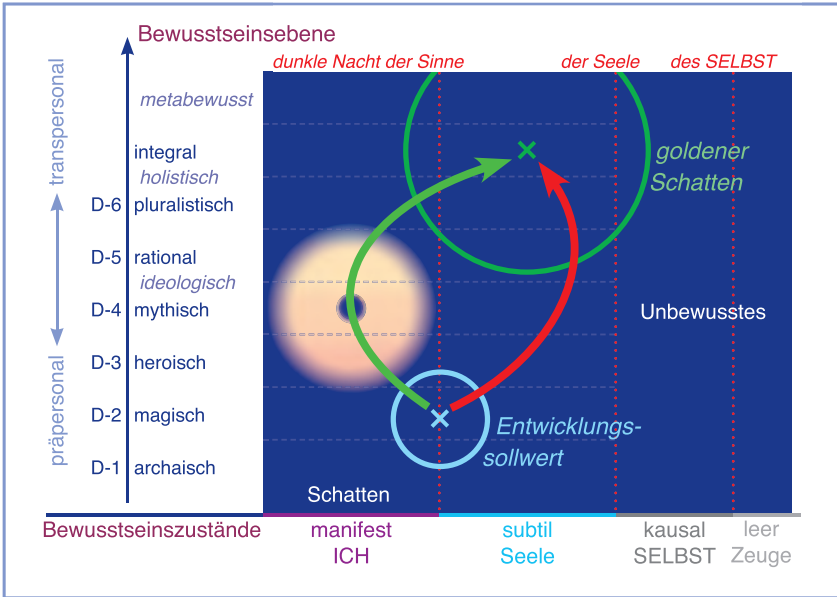


Abb. 5.10: Spiritual Bypassing A

Es gibt nach John Welwood (der dafür diesen Begriff prägte) noch eine weitere Form des spiritual Bypassings, die vor allem Vertreter höherer Ebenen auf dem spirituellen Weg betrifft, nämlich wenn diese sich weigern, sich mit unliebsamen Themen der manifesten Welt in allen Quadranten auseinanderzusetzen – bspw. mit politischen und sozialen Themen, eigenen Unzulänglichkeiten, körperlichen und emotionalen Bedürfnissen, psychischen Schatten, familiären und beruflichen Verpflichtungen etc. All diese Probleme und Defizite werden entweder als spirituelle Qualitäten umgedeutet oder pseudospirituell auf eine Weise gerechtfertigt, die jede Weiterentwicklung ausschließt: „Alles ist genau so, wie es ein soll: Gott irrt sich nie!“³⁷ Unabhängig von der Ebene zeichnet sich diese Störung dadurch aus, dass die subtilen Zustände sehr betont, das manifeste ICH dagegen vernachlässigt oder gar verdrängt wird. Diese Störung ist damit die Umkehrung der weiter unten beschriebenen

³⁷ vgl. Wilber, 2017, Kap. 11.1

Abwehr. Im Äußeren entziehen sich die »Bypasser« aller Art gerne der realen Welt, indem sie sich in eine klösterliche spirituelle Gemeinschaft flüchten.

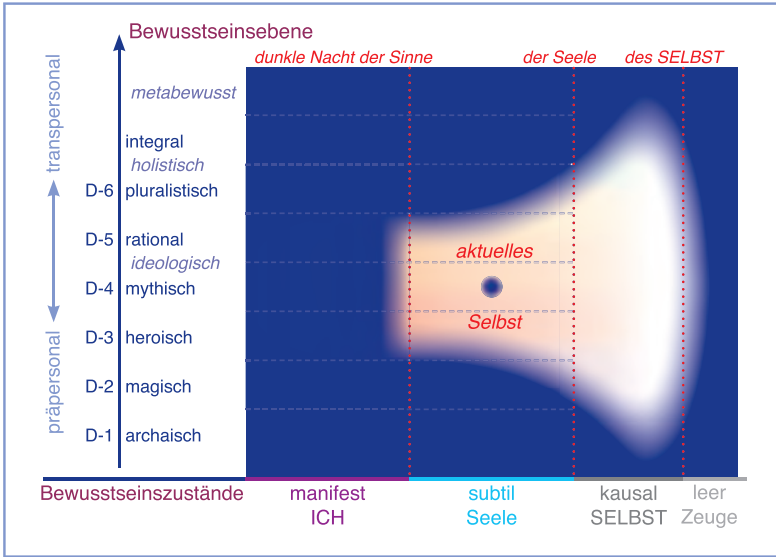


Abb. 5.11: Spiritual Bypassing B

Viele Formen der spirituellen Praxis setzen eine stabile funktionale ICH-Struktur voraus, wie sie spätestens ab der rationalen Ebene D-5 gegeben ist bzw. fördern deren Entwicklung in Form von verbesserter Realitätsprüfung, Selbststeuerung, Selbstwahrnehmung, Selbstdisziplin, Frustrationstoleranz und ähnlichem.³⁸ Für Menschen mit schwacher Selbststruktur, die also mit einem oder beiden Beinen noch in der prä-rational-prä-personalen Schicht bis hin zur mythischen Ebene D-4 stehen, sind besonders die verschiedenen Formen der Achtsamkeitsmeditation aufgrund ihrer aufdeckenden (Neben-)Wirkung nicht empfehlenswert. Da andererseits die spirituelle Entwicklung ein Grundbedürfnis jedes Menschen ist, können weniger aufdeckende Methoden meist gefahrlos

³⁸ vgl. Hofmann et al, 2017, S. 67 f

praktiziert werden (z.B. Mantra-Meditation, Yoga etc.).³⁹ Eine andere Möglichkeit ist eine Psychotherapie parallel zur spirituellen Praxis, um das ICH als Ganzes oder stagnierte bzw. unterentwickelte Selbstlinien nachreifen zu lassen oder um Schattenanteile zu integrieren.

4. »*Unvollständige Inkarnation*«, machmal auch *Indigo-Kinder* genannt: Diese Störung – oder sollte man besser sagen: Eigenart? – ist in gewissem Sinne das Gegenteil der vorherigen: Es gibt Menschen, die von Geburt an nicht richtig in ihrem Körper bzw. auf der Erde verankert sind und von frühester Kindheit über tiefe spirituelle Einsichten und subtile Wahrnehmungen verfügen. Sie zeichnen sich durch eine hohe Sensibilität, Sensitivität und oft auch gewisse Hochbegabungen aus. Sie sind sozusagen mehr Seele als ICH (ohne sich speziell darum zu bemühen). Der Nachteil ist, dass sie im normalen sozialen Leben meist etwas hilflos sind und als eigenartig wahrgenommen werden. Häufig bekommen sie in ihrer Kindheit ADHS, Asperger oder ähnliche psychische Störungen diagnostiziert. Die Ursachen für diese Eigenart können nur vermutet werden und reichen von einem erhöhten subtilen Entwicklungsstand des kollektiven Bewusstseins über die Generationen (jede neue Generation mach dort weiter, wo die vorherige aufgehört hat) oder dem individuellen Seelenalter einer Person bis hin zu frühen Traumata. Da es aus integraler Sicht ratsam ist, AQAL – also alle Ebenen, Linien, Zustände und Quadranten zu entwickeln – ist es angeraten, diesen Menschen zu helfen, ganz im manifesten Zustand bzw. auf der Erde anzukommen, ohne dafür ihre subtilen Fähigkeiten aufzugeben. Dazu gehören alle Methoden, die *erdend* wirken: Essen, Sport, Sex, Wellness.
5. *Ekklesiogene Neurosen* sind meist das Ergebnis der Zugehörigkeit zu einer stark dogmatischen Glaubensgemeinschaft. Die Internalisierung einengender Lebensregeln und eines übermächtigen, strafenden mythischen Gottes als Über-Ich führt zur Verdrängung natürlicher Impulse

³⁹ vgl. Wilber et al, 1988, S. 45 ff, 164, 149

Man mache sich bewusst, dass in indigenen Völkern und ähnlichen prärationalen Gesellschaften spirituelle Praxis zum Alltag gehört, hier aber in eine in sich konsistente Kultur eingebettet ist, die einen schützenden Rahmen bietet.

und Gefühle bzw. zu dysfunktionalen Skripten, verbunden mit permanenten Schuld- und Angstgefühlen. Die geglaubten Konzepte können durch eigene subtile Erfahrungen noch verstärkt werden: So wird der religiöse Fundamentalist noch fundamentalistischer, wenn sein Fundamentalismus durch gelegentliche subtile Erfahrungen bestätigt wird.⁴⁰ Das lässt die Selbstentwicklung des Individuums auf den Drehpunkten D-3 oder D-4 stagnieren, weshalb diese Störungen am besten mit den dort angegebenen Therapiemethoden behandelbar sind.

Die Vertreter der rationalen bzw. selbst-bewussten Ebenen können in verschiedene Gruppen unterteilt werden: Da sind einmal diejenigen, die der *Ebenen/Linien-Verwechslung* erlegen sind und alle Spiritualität ablehnen. Weiterhin gibt es die Gruppe derer, die Psychotechniken zur Selbstoptimierung nutzen («Zen für Manager«, Brainwaves zur Leistungssteigerung, Yoga als Gesundheitsprophylaxe etc.). Diese Techniken können – oft unbeabsichtigt – spontane Gipfelerfahrungen auslösen, die wiederum Anlass sein können, das eigene materialistische Weltbild zu überdenken und sich aktiv mit subtilen Aspekten des Lebens auseinanderzusetzen. Als dritte Gruppe ist die zu nennen, die sich eine »rationale Spiritualität« erhalten hat. Bei den letzten beiden Gruppen entstehen spirituelle Krisen eher aus der *Überforderung*. Grundsätzlich können subtile Erfahrungen auf den rationalen Ebenen, wenn sie nicht abgewehrt werden, die Entwicklung zu den transrationalen Ebenen unterstützen.⁴¹

6. *Abwehr/überwertiger Atheismus* in Form von Abspaltung, Verdrängung, Verleugnung, Rationalisierung etc. ist die häufigste Antwort in unserer westlichen Gesellschaft auf spontane Erfahrung subtilerer Phänomene, wie sie vor allem in Krisensituationen bei jedem Menschen auftreten können. Die Abwehr setzt eine gefestigte ICH-Struktur voraus und wird vor allem genutzt, wenn eine subtile Erfahrung nicht in die Weltsicht des Individuums und der umgebenden Kultur passen und/oder ihn überfordern. Das Individuum verleugnet damit alle subtilen Bereiche und verengt seine Weiterentwicklung auf die Ebenen im

⁴⁰ vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.1.3

⁴¹ vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.1.3

manifesten Zustand. Dadurch separiert sich ein *spiritueller (goldener) Schatten* in Form einer abgewehrte Subpersönlichkeit, der die subtilen Hauptselbstlinien Seele, SELBST und Zeuge enthält. Die Störung selbst äußert sich eher indirekt als psychosomatische Symptome (Herz-Kreislauf-Störungen, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme), Angstzustände oder Depressionen. Die verdrängten Phänomene können unter Streß erneut aktualisiert werden bzw. auch symbolisiert in Träumen wieder auftauchen oder nach außen projiziert werden, bspw. durch die Abwertung spiritueller Menschen.⁴²

7. temporäre *außergewöhnliche Wachbewusstseinszustände* (AWB, Gipfelerfahrungen): Viele Menschen werden durch die Ahnung, dass es mehr Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, als nur die manifeste Welt, zu einer regelmäßigen spirituellen Praxis animiert. Demzufolge ist es ihr explizites Ziel, subtile Erfahrungen zu machen, die diese Ahnung bestätigen. Doch liegt es gemeinhin außerhalb der Kontrolle des Meditierenden, *welche* Erfahrungen provoziert werden. Das Spektrum ist, wie die Wilber-Combs-Matrix nahelegt, sehr breit, repräsentieren sie doch sowohl unterschiedliche Ebenen als auch Zustände. Diese Phänomene können die unterschiedlichen Bereiche des Individuums betreffen und reichen von körperlichen und energetischen Veränderungen (z.B. Kundalini-Erfahrungen) bis zu verändertem Denken, Fühlen und Wahrnehmen (z.B. von Raum, Zeit und der eigenen Identität). Dazu gehören auch viele mystische und parapsychologische Phänomene wie außersinnliche Wahrnehmungen, Präkognition, Erinnerungen an »frühere Leben«, außerkörperliche Erfahrungen und Astralreisen, spontanes luzides Träumen, das Wahrnehmen nichtphysischer Individuen (bspw. Dämonen), Besessenheit, Channeln und Glossolalie, Androgynität, temporäre All-Einheits-Erfahrungen (oder in ihrer negativen Ausprägung eine vorübergehende angstvolle ICH-Auflösung), innere Licht- und Ton-Erfahrungen, Wahrnehmungen von Außerirdischen (und kurzzeitige Entführungen durch diese)⁴³ u.v.a. All diese

⁴² vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.1.1

⁴³ Dies ist ein Phänomen, mit dem ich keine eigenen Erfahrungen habe. Es gibt

Phänomene werden oft sehr kurzzeitig erlebt – manchmal nur für Minuten und in einer einzigen Meditation und sind keine Störungen im eigentlichen Sinne, sondern dienen dem Sucher eher als Bestätigung, auf dem rechten Weg zu sein. Sie können die weitere Entwicklung des Bewusstseins außerordentlich befördern. Manchmal ist eine Erfahrung aber so stark oder schockierend (z.B. Entführung von »Außerirdischen«), dass sie den Meditierenden überfordert und nicht ohne weiteres integriert werden kann. Dies kann von einer zeitweisen Verwirrung bis zum temporären Kollabieren der vorhandenen ICH-Struktur führen und sich in Depressionen und Angststörungen äußern.

Die wichtigste Aufgabe eines Therapeuten ist es in diesen Fällen, dem Klienten eine Stütze bei der Integration zu sein, indem er ihm ein Erklärungsmodell, eine »rechte Sichtweise« anbietet, das sowohl die Charakteristik der Erfahrung (Ebene und Zustand) als auch die Ebene der Selbstidentifikation des Klienten berücksichtigt, von der aus dieser die Erfahrung interpretiert⁴⁴ und zur Vermittlung eine Sprache wählt, die der Klienten aufgrund seiner Ebene und seiner kulturellen Prägung versteht.

8. *Leichtere längerdauernde Phänomene:* Wie oben erwähnt, beginnt sich mit der Entidentifizierung des integralen Selbst vom rationalen Bewusstsein auch die Verdrängungsschranke zu lockern. Gleiches leisten – eher als Nebeneffekt – auch verschiedene meditative Techniken. Das kann dazu führen, dass nicht bewältigte Aspekte früherer Entwicklungsstufen, die bis dato unbewusst waren, an die Oberfläche kommen. Sie können sich in Symptomen wie Angst, Unruhe, Rastlosigkeit, aber auch Euphorie, Depersonalisation und Derealisation äußern. Es kann auch bei einigen der im letzten Punkt genannten Phänomenen passieren, dass sie längere Zeit bestehen bleiben (bspw. Besessenheit, Androgynität, außersinnliche Wahrnehmung). Hier ist es von der ICH-Stabilität

jedoch so viele Berichte aus unterschiedlichen Kulturkreisen über Außerirdische, dass sie nicht einfach ignoriert werden können. Die Erklärungsmodelle reichen von zeitreisenden Menschen aus der Zukunft über Wesen aus anderen Galaxien oder gar Universen bis hin zu einer (kollektiven) Projektion.

⁴⁴ vgl. Wilber, 2001a, S. 125 f

der Person abhängig, ob diese Erfahrungen sie ganz einnehmen und damit zu einer psychotischen oder psychoseähnlichen Episode werden, oder ob er fähig ist, im Gewahrsein zentriert zu bleiben, das Phänomen in seine Psyche zu integrieren und auch seine soziale Funktionsfähigkeit zu erhalten. Im Gegensatz zu den unter b) genannten psychotischen Episode handelt es sich hier lediglich um prärationale Überreste bei einer ansonsten intakten ICH-Struktur. Diese sollten mit den ihnen adäquaten Methoden (intensiv-regressiv, strukturbildend) behandelt werden, bevor die weitere Entwicklung zum transrational-transpersonalen Bewusstsein möglich ist. Eine spirituelle Praxis sollte man in dieser Zeit auszusetzen, sie kann aber nach der Integration der Erfahrung in das Bewusstsein und der damit einhergehenden Stabilisierung wieder aufgenommen werden.⁴⁵

Darüber hinaus gibt es verschiedene temporäre Störungen, die spezifisch für bestimmte spirituelle Wege sind, bspw. Initiationskrisen im Schamanismus, Kundalini-Phänomene im Yoga und Tantra oder subtile Täuschungen / Scheinerleuchtung im Zen.⁴⁶ Deshalb wird Anfängern die Anleitung durch einen erfahrenen Meditationslehrer empfohlen, der ihnen bei der Bewältigung dieser temporären Zustände behilflich ist.⁴⁷

9. *Psychische Inflation*: Dies ist die heftigste spirituelle Krise bei der Entwicklung über die Zustände. Dabei lösen sich die Grenzen zwischen manifestem ICH und subtiler Seele bzw. SELBST oder gar dem GEIST selbst in kürzester Zeit weitgehend auf, so dass das ICH mit den Phänomenen der subtileren Räume überschwemmt wird – sozusagen die negative Version des *spontanen Erwachens*. Demzufolge kommt es nicht zur ICH-Transzendenz – also einer Verschiebung des Schwerpunktes des aktuellen Selbst zur Seele (oder dem kausalen SELBST oder dem Zeugen) und einer Integration des ICHs als entferntes Objekt. Stattdessen bleibt das aktuelle Selbst mit dem manifesten ICH identifiziert und dehnt sich in die Seele, das SELBST bzw. den Zeugen aus.

⁴⁵ vgl. Wilber et al, 1988, S. 148 f

⁴⁶ vgl. Hofmann et al, 2017, S. 9

⁴⁷ vgl. Wilber et al, 1988, S. 67 f

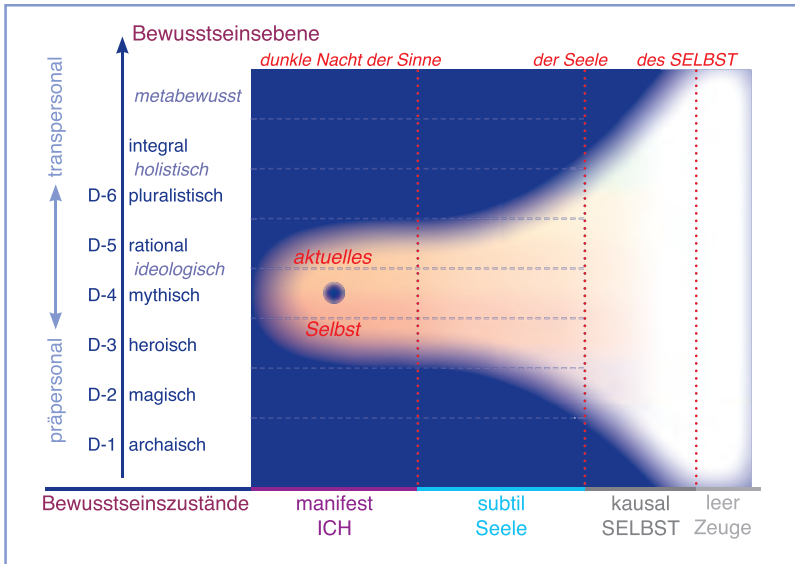


Abb. 5.12: Psychische Inflation

Der Extrempunkt ist ein existentieller Solipsismus: Nicht nur die logische Überlegung, sondern die unmittelbare Wahrnehmung, dass es nicht EIN (unpersönliches) Bewusstsein gibt – nämlich die Leerheit des GEIST – sondern nur MEIN (persönliches) Bewusstsein und dass der gesamte Kósmos nur existiert, weil er in diesem einen individuellen Bewusstsein erscheint und wahrgenommen wird. Das ICH krallt sich sozusagen die All-Einheits-Erfahrung, die nonduale Soheit.⁴⁸ Andere Menschen erscheinen in diesem Zustand als Schauspieler, die lediglich noch Stichwortgeber sind, um ein Script zu erfüllen – eine subtile Form des Bezugswahns. Ähnlich wie im Film „Die Truman-Show“ sind alle Personen auf die Hauptperson ausgerichtet, weshalb diese Wahrnehmung gelegentlich auch »Truman-Show-Syndrom« genannt wird. Da in

⁴⁸ vgl. Wilber, 2017, Kap. 12.1.1. Gelegentlich muß die Quantenphysik mit ihrem Zusammenbruch der Wellenfunktion als Begründung herhalten. Vgl. Kap. 1.5.5 »Exkurs: Quantenmystik«

der Welt trotzdem die Ereignisse nach eigenen Regeln passieren, ohne dass die Person einen wirklichen Einfluss darauf hat und sie sich als das einzige Bewusstsein in diesem Kósmos wahrnimmt, erlebt sie sich als hilflosen, einsamen Gott – eine eher schmerzhaftere Version der Allmacht. Die *psychische Inflation* kann vermutlich auf allen Ebenen stattfinden und je nach Stabilität der ICH-Struktur verschiedene Ausprägungen haben. Der Unterschied zwischen der psychotischen Ausprägung⁴⁹ als narzisstische Gotteserfahrung und dem Erleben auf späteren Ebenen dürfte darin bestehen, dass es auf den niederen Ebenen als *ich-synton* erfahren wird – also jenseits allen Selbstzweifels – und daher auch ungehemmt ausgelebt wird. Auf höheren Ebenen existiert oft noch eine kritische, logische Instanz, die den Solipsismus hinterfragen kann: „Woher nehme ich die Gewissheit, dass andere Menschen sich nicht gleichfalls als Schöpfer dieses Kósmos erleben?“. Außerdem ist die Person durch die vorhandene ICH-Struktur fähig, mit ihrer Umwelt normal zu kommunizieren und interagieren, also nach außen hin unauffällig zu wirken, als ob sie eine unter vielen wäre, obwohl ihre unmittelbare Wahrnehmung eine völlig andere ist.

Die Ursache für eine psychische Inflation dürfte neben kritischen Lebensereignissen vor allem in einer forcierten spirituellen Praxis (bspw. Meditationsmarathons, psychoaktive Substanzen, etc.) liegen, die nicht genügend Zeit für Integration und die Entwicklung über die Zustände lässt. Als Gegenmaßnahmen empfehlen sich alle Formen der Erdung und eine »rechte Sichtweise« – also eine Kontextualisierung der Erfahrung – wie sie u.a. durch die integrale Theorie vermittelt und bspw. durch den »Big-Mind–Big-Hart-Prozess« praktisch erlebt werden kann.

10. *Spontanes Erwachen*: In wenigen Fällen kommt es auch vor, dass ein Mensch eine Gipfelerfahrung macht, die nicht temporär begrenzt ist, dass er sich also sehr plötzlich und dauerhaft mit einem subtileren Bewusstseinsbereich (Seele, SELBST oder Zeuge) identifiziert. Dieser

⁴⁹ Während unter b) psychotische bzw. Persönlichkeitsstörungen zuerst da waren und nur mit subtilen Inhalten angereichert wurden, wird hier die Überwältigung des Individuums mit subtileren Inhalten zur Ursache der Psychose.

Sprung ist oftmals von einer Phase extremer physischer und psychischer Veränderungen begleitet, die auf den ersten Blick einer Psychose oder Besessenheit ähneln können⁵⁰. Wilber empfiehlt für diese Situation einen geschützten Raum, eventuell in Obhut eines konventionellen Psychiaters, wo der Klient diesen Einbruch des Transpersonalen durchstehen kann. Eine andere Möglichkeit ist das bewusste Einlassen auf diesen Vorgang durch das Aufnehmen einer spirituellen Praxis unter Leitung eines erfahrenen Meditationslehrers.⁵¹

11. *Guru-Projektion*: Besonders bei spirituellen Richtungen, bei denen die Übertragung spiritueller Zustände durch einen Guru / Lama eine wichtige Rolle spielt, kommt es immer wieder zu neurotischen Symptomen, wie sie auch bei der Übertragung zwischen Klient und Psychotherapeuten auftritt: Der Jünger projiziert auf den Guru sein höheres SELBST oder gar den Zeugen (wahres Selbst) – also seinen eigenen goldenen Schatten – während er sich selbst lediglich mit dem ICH oder der Seele identifiziert. In einer verantwortungsvollen Jünger-Guru-Beziehung ist es die Aufgabe des Gurus, den Jünger immer wieder zu veranlassen, die Projektion zurückzunehmen und diese Zustände in sich selbst zu entdecken und zu entwickeln. Krankheitswertig wird die Übertragung in der Beziehung erst dann, wenn der Guru – möglicherweise aus eigenen neurotischen Impulsen – seiner Aufgabe nicht gerecht wird und statt einer Spiegelfunktion seine Stellung zum Machtmissbrauch nutzt. Die Geschichte kennt verschiedene Beispiele, wo ein Machtmissbrauch zu Fehlentwicklungen in religiösen Gruppen und Organisationen geführt hat, vom sexuellen Missbrauch bis hin zum *Massaker von Jonestown*⁵². Die Störung liegt auf Seiten des Jüngers, wenn er sich weigert oder nicht

⁵⁰ Beispiele bei Segal, 1997. Helg (2000, S. 29-42) beschreibt ausführlich das psychotisch anmutende Verhalten Ramana Maharshis im Zuge seines spontanen Übergangs in das nonduale Bewusstsein. Über Eckhart Tolle wird berichtet, dass er nach seinem Erwachen zwei Jahre lang wie ein Obdachloser auf einer Parkbank in London lebte.

⁵¹ vgl. Wilber et al, 1988, S. 148 f

⁵² vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Jonestown-Massaker>, 11. 10. 2023

fähig ist, bspw. weil er sich in seiner Ebenenentwicklung noch mit einer frühen Stufe identifiziert, die Selbstverantwortung zu übernehmen – seine Abhängigkeit also kultiviert – obwohl der Guru alles dafür tut, den Jünger zur Selbstreflektion zu veranlassen.⁵³

12. Die *unvollständige* bzw. *verzerrte Interpretation* ist keine spirituelle Krise im eigentlichen Sinne und wurde als Gegenteil der *rechten Sichtweise* vielfach implizit angesprochen. Im Kapitel 5 »Die Entstehung psychischer Störungen« wurde darauf hingewiesen, dass alle verletzenden Erfahrungen aus zwei Teilen bestehen: dem was objektiv passiert – und der subjektiven Interpretation. Deshalb ist die *rechte Sichtweise* ein inhärenter Aspekt jeder spirituellen Erfahrung und kann auch daraus erwachsende Krisen verstärken oder abmildern. Hier kann nur noch einmal darauf hingewiesen werden, dass jede Erfahrung subtilerer Räume vor dem Hintergrund des eigenen Entwicklungsstandes und dem kulturellen Kontext interpretiert wird. Dabei ist jede Interpretation aus der Sicht der nächsthöheren Ebenen eine *unvollständige*, auch wenn man aus seiner eigenen Perspektive natürlich völlig von der Richtigkeit seiner Interpretation überzeugt ist. Erst die konstruktbewusste, integrale Selbst hat soviel Abstand, dass es *jede* Interpretation als *begrenzt* relativieren kann, ohne in die radikale Dekonstruktion zu verfallen. Außerdem hat es – anders als das sensible Selbst – auch alle Ebenen vorher weitgehend integriert und sollte sich auch in den subtileren Räumen einigermaßen sicher bewegen können. Zu einer wirklich vollumfassenden Interpretation wird vermutlich erst der derzeit noch hypothetische Super-Geist fähig sein. Diese Einschränkungen sollte man immer bedenken, wenn man über den Wahrheitsgehalt selbst erfahrener subtiler Phänomene diskutiert. Lediglich die Erfahrung der Leerheit macht da eine Ausnahme, da sie keinen Inhalt hat und jenseits jeder Interpretation ist: „Das Tao, das man nennen kann, ist nicht das wahre Tao!“ (Lao-Tzu). Bis dahin ist jede Interpretation unvollständig und von der Ebene geprägt. So neigt die pluralistische Ebene bspw. dazu, bestimmte spirituelle Phänomene quantenphysikalisch zu erklären

⁵³ vgl. Wilber, 2017, Kap. 13.6

(Quantenmystik), Holarchien zu leugnen oder den eigenen Hang zur De-Konstruktion mit der Leerheit des GEISTes gleichzusetzen. Andere Interpretationen sind weniger harmlos, bspw. wenn ein Mensch auf der mythischen Ebene glaubt, dass seine Gotteserfahrung nur seiner Religion zu eigen ist und aus diesem Fundamentalismus heraus zum Kreuzzug gegen die Ungläubigen aufruft.

Ein weiterer Aspekt ist, dass auch die Störungen und Verletzungen, die bei der Entwicklung des manifesten ICHs über die Ebenen entstehen und sich in Fixierungen (Sucht) oder Dissoziationen (Allergie) äußern, in die Interpretation einfließen und diese *verzerr*en. Je nachdem, auf welcher Seite man bspw. auf der roten Ebene steht – der der Macht oder der der Ohnmacht – kann man sich bei einer Alleinheitserfahrung als »der Auserwählte« oder »der Unwürdige« erleben. Möglicherweise sieht man Sexualität als den einzigen Weg – bspw. im Tantra – oder lehnt sie in Form des Zölibats völlig ab, weil man der magischen Ebene D-2 entweder überwertig verhaftet ist oder sie noch nicht wirklich integriert hat.⁵⁴ Manchmal werden auch Eigenheiten von Religionsgründern, die durchaus weitgehende mystische Erfahrungen gemacht haben, oder ihres sozialen Kontextes in die Erfahrung hineinaddiert und damit zum Teil des religiösen Kanons. Dazu würden bspw. das Schweinefleischverbot im Islam, die protestantische Arbeitsethik⁵⁵ oder die Stellung der Frau in verschiedenen Religionen gehören. All diese Aspekte sind Oberflächenstrukturen, die mit dem Erwachen in welcher Tiefe auch immer nichts zu tun haben, weil GEIST als die Ursache hinter allen manifesten und subtileren Räumen nichts ausschließt, nichts bewertet und sich keinem Pol zuneigt.

Abschließend ein summarisches Zitat von Ken Wilber als Zusammenfassung:

„Jenseits nichtgewöhnlicher Zustände und vorübergehender Gipfelerfahrungen liegt permanente Verwirklichung, und wenn die

⁵⁴ vgl. Wilber, 2017, Kap. 13.3

⁵⁵ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Die_protestantische_Ethik_und_der_Geist_des_Kapitalismus, 11. 10. 2023

Anpassung an die Bereiche der Seele beginnt, kann sich eine unbegrenzte Zahl von Pathologien entwickeln. Das Selbst kann vom Licht überwältigt werden, schmerzhaft in der Liebe verloren, überflutet von einer Verschwendung, die seine Grenzen nicht halten können. Umgekehrt kann es sein Ego einfach zu grenzenlosen Proportionen aufblähen (besonders wenn es D-2- oder narzisstische oder Borderline-Anteile gibt). Es kann eine Spaltung zwischen oberen und unteren Bereichen (besonders zwischen Seele und Körper) entwickeln. Es kann Aspekte der Seele selbst unterdrücken und dissoziieren (und Subpersönlichkeiten um D-7 und D-8 erzeugen; nicht niedrigere Impulse, die versuchen, nach oben zu kommen, sondern höhere Impulse, die versuchen, nach unten zu kommen). Es kann mit der Seele verschmolzen bleiben, wenn es beginnen sollte, sie loszulassen. Und die früheste, einfachste Pathologie von allen: die Verleugnung der Existenz der eigenen Seele.⁵⁶

Die ist vermutlich nur eine Auswahl an mögliche Fehlentwicklungen. Von ihnen ist nur eine geringere Anzahl von Menschen betroffen. Aufgrund des explizit *dualen Schwerpunktes* dieser Störungen sollten bei ihrer Begleitung im Idealfalle spirituelle Lehrer und Psychotherapeuten zusammenarbeiten.

⁵⁶ vgl. Wilber, 2001a, S. 126; detailliert auch in Wilber et al, 1988, S. 149-154

KRITERIEN	präpersonal / Psychose	transpersonal
Halluzinationen	meist auditiv, oft anklagend	meist visuell
Begegnungen	dämonische Stimmen	ältere, weise Ratgeber
Vokabular	häufig Themen von Krankheit und Abweichung	religiöse Wortwahl, generell harmonisch, Konnotation: Gott, Friede, Geist
persönliche Rolle	persönliche Grandiosität und Allmacht	Individuum als selbstne- gerendes Werkzeug einer höheren Macht
Affekte	indifferent, verschreckt	meist ekstatisch, freudig
Dauer	persistierend für Monate oder Jahre, residualer Wahn, reduzierte soziale Funktionen	vorübergehend, gewöhnlich Stunden, danach wieder sozial funktionstüchtig
Rückzug	meistens fortschreitende Isolierung	manchmal möglich - meist Rückkehr, um die Erfah- rung mit anderen zu teilen
Sprachausdruck	bekannte Sprache, Sprache hat Neologismen und bizarre Assozia- tionen, Denkstörungen und Denkblockaden kön- nen auftreten	Glossolalie, Sprache ist unbekannt und unver- ständlich, Sprachfluss ist einge- schränkt
kulturelle Vergleichbarkeit	Glaubenssysteme werden durch andere abgelehnt	Glaubenssysteme werden von anderen als valide anerkannt

Tabelle 2: Kriterien zur Unterscheidung von präpersonalen Psychosen von transpersonalen Erfahrungen nach Saver & Rabin (1997)