

AUF DEM WEG ZU EINEM INTEGRALEN GENESUNGSMODELL FÜR DROGEN- UND ALKOHOLSUCHT

John Dupuy

mit Marco Morelli

Übersetzung: Cindy und Elmar Lorenz / Sabine Ging / Dennis Wittrock/ mf

In diesem Bericht möchte ich ein Behandlungs- und Genesungsmodell für Suchterkrankungen vorstellen, das auf dem integralen AQAL Modell basiert, wie es von dem integralen Theoretiker und Philosophen Ken Wilber formuliert wurde. Dieser Bericht möchte zeigen, wie eine AQAL Herangehensweise („alle Quadranten, alle Stufen, alle Linien, alle Zustände und alle Typen“) eine erfrischend neue Sicht auf Suchtverhalten bietet und die Möglichkeit einer viel ganzheitlicheren und wirkungsvolleren Behandlungsweise eröffnen kann. Was durch die Benutzung einer integralen Sichtweise oder eines integralen Rahmens gewonnen werden kann, ist im Folgenden:

- 1) Ein Modell, das ermutigender und attraktiver ist, weil die Betonung auf dem persönlichen Wachstum und nicht nur auf Sucht und Drogenmissbrauch liegt. Dies überwindet die traditionelle Trennung zwischen „süchtig“ und „nicht-süchtig“. Der Fokus wird nicht bloß auf „abstinent sein“ gerichtet, sondern auf spirituelles, emotionales und intellektuelles Wachstum und körperliches Wohlbefinden;
- 2) Ein theoretisches Bezugssystem, das es ermöglicht, viele verschiedene Behandlungsmethoden von Sucht einzubeziehen und die vielfältigen Teilaspekte zu einem integrierten Ganzen zu vereinen;
- 3) Ein besseres Verständnis der inneren Vorgänge von Heilung, Wachstum und Transzendenz und wie diese mit dem genesenden Individuum verbunden sind;
- 4) Die Linderung der Erkrankung und die Förderung von Gesundheit durch Erkennen und Verstehen der Ursachen von Suchtkrankheit und Lösungen durch Gebrauch eines integralen „Alle Quadranten“ Ansatzes;

- 5) Angemessenere Behandlung und Verhinderung von Rückfällen durch Vermittlung einer individuell zugeschnittenen integralen Lebenspraxis als das grundlegende Vehikel des Genesungsprozesses;
- 6) Ein klares Verständnis der Entwicklungsstufen von Individuen und Gruppen, und wie diese die Behandlungsstrategien und die Zusammenstellung des Programms beeinflussen;
- 7) Eine detaillierte und umfassende Landkarte oder Orientierung für den Genesungsweg, die erhellend, inspirierend und praktikabel ist.

Ich werde mit einigen allgemeinen und persönlichen Anmerkungen beginnen und dann zur Theorie und ihrer Anwendung kommen.

Das Problem der Sucht

Es ist sehr wahrscheinlich, dass es einen Süchtigen in deinem Umfeld gibt. Vielleicht ist es ein Familienmitglied, ein Freund oder ein Mitarbeiter. Vielleicht bist du es. Es ist schwierig, die Zahl der Süchtigen in USA oder sonst wo zu beziffern. Wie auch immer, die wirtschaftlichen Kosten von Drogenmissbrauch in die USA gehen laut dem National Institute of Drug Abuse in den Bereich von *hundert Milliarden Dollar und mehr*.¹ So langsam zeigt sich das Ausmaß des Problems. Und es werden bei weitem noch nicht die emotionalen und spirituellen Kosten berücksichtigt – die Zerstörung von Familien und Gemeinschaften, die pure Verschwendung von menschlichem Potenzial.

Das Problem ist riesig und komplex, mit unzähligen sozialen und kulturellen Verstrickungen. Mein Fokus ist hingegen auf das Verständnis und die Behandlung des Individuums gerichtet. Besonders interessiere ich mich für jenen Süchtigen, der an dem Punkt angelangt sind, wo wenigstens ein Teil von ihm weiß, dass er ernsthaft, ja sogar dringend sein Leben ändern muss.

Meinen akademischen Hintergrund bildet die transpersonale Psychologie, die ich Mitte der 80er Jahre an der John F. Kennedy Universität in Orinda, Kalifornien, studierte. Ich

¹ <http://www.nida.nih.gov/about/welcome/aboutdrugabuse/magnitude>

durfte bei Fritjof Capra in der Blütezeit des Elmwood Institute als wissenschaftliche Hilfskraft arbeiten. Während dieser Zeit begann ich als Therapeut/Berater bei Thunder Road, einem anerkannten Suchtentzugsprogramm für Jugendliche in Oakland, Kalifornien, zu arbeiten. Dort machte ich zum ersten Mal Bekanntschaft mit dem Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. Ich war glücklich, ein weit verbreitetes Genesungsprogramm gefunden zu haben, in der wir über Gott und Spiritualität sprechen konnten, ohne gleich die Tür gewiesen zu bekommen. Nach einigen Jahren in der Bay Area zog ich in den Süden von Utah und begann als therapeutischer Wildnisführer zu arbeiten. Über Jahre hinweg arbeitete ich in einigen der besten Wildnisprogrammen und half dabei, einige weitere zu initiieren und zu gestalten.

Ich fand schnell heraus, dass der sprichwörtliche „Elephant im Zimmer“ – oder das Problem Nummer 1 der zu diesem Behandlungsprogramm geschickten jungen Leute – Drogen und Alkohol war. Das betraf 85 - 90 Prozent der Teilnehmer. Einige unserer Studenten gingen gerade durch eine Phase der Rebellion und des Ausprobierens; eine beachtliche Zahl jedoch war bereits süchtig. Dies brachte mich dazu, mit einem Programm *Passages to Recovery*² zu beginnen, das fast ausschließlich mit substanzabhängigen Klienten arbeitete. Die Idee war, dass wir die Kräfte von ausgedehnten Wildnistouren, von den 12 Schritten der AA, von Meditation, Schwitzhütten und Visionssuche kombinieren wollten, um eine umfassendere Form der Therapie zur Verfügung zu stellen. Wir öffneten in unserem Ansatz einen Raum für Spiritualität, was zusammen mit einem hervorragenden Team für ein hochgradig wirkungsvolles Programm sorgte. Leider musste ich mich nach und nach der Tatsache stellen, dass wir trotz eines erstklassigen Teams und unseres weitreichenden Programms nicht die Durchsetzungskraft erlangten, die wir brauchten. Die Gründe dafür werden deutlich werden, wenn ich das AQAL Modell auf Suchtverhalten anwende.

² *Passages to Recovery* arbeitet mit Klienten, die 18 Jahre alt oder älter sind

Der AQAL Schlüssel

Ich entdeckte AQAL im Januar 2004 auf der Website www.integralnaked.org. Ich lud ein 40seitiges Dokument mit dem Titel „Was ist Integral?“³ von Ken Wilber³ herunter und las es. Dies war eines der größten *Aha-Erlebnisse* meines Lebens. Sofort sah ich in AQAL die bisher fehlenden Teile eines wirklich effektiven Behandlungsmodells. Mit brillanter Klarheit schloss es Lücken und erklärte viele der Schwierigkeiten, denen wir im Genesungsprozess begegnen. Ich stürzte mich ins Studium der integralen Theorie, vor allem der Schriften Ken Wilbers, und begann nach einer integralen Gemeinschaft zu suchen, die dieses Material vielleicht bereits zur Behandlung von Sucht benutzte. Nach monatelanger Suche nach einem Experten dämmerte es mir so langsam, dass es keinen Experten gab, sondern, dass es an mir liegen würde einen integralen Ansatz in diesen der Hilfe bedürftigen Bereich zu bringen. Es war ein ernüchternder Moment und ich verdoppelte meine Anstrengung, die integrale Theorie und Praxis zu lernen und anzuwenden.

Das AQAL Modell repräsentiert die derzeitige Avantgarde des Denkens über die Integration von Wissenschaft, Spiritualität und menschlicher Entwicklung. Das Modell stellt ein Bezugssystem dar, das es vielen verschiedenen geistigen und praxisbezogenen Richtungen erlaubt, sinnvoll nebeneinander zu bestehen – und einander zu informieren und zu bereichern – auf oftmals erstaunlich praktische Weise. AQAL steht außerdem für eine Möglichkeit, unsere gegenwärtige Erfahrung mit unmittelbareren, ganzheitlicheren und integrierteren Begriffen verstehen und nutzen zu können.

Es gibt eine Menge Material, das die verschiedenen Aspekte des AQAL Bezugssystems abdeckt, beginnend mit Ken Wilbers Werken bis hin zu dem, was die vielen Studenten und Mitarbeiter zusammengetragen haben, die seine Werke auf so verschiedene Gebiete wie Wirtschaft und Leadership, Gesundheitsvorsorge, Politik, Psychotherapie, interreligiösen Dialog, Strafrecht und bildende Künste erfolgreich anwenden.⁴ Es gibt viel mehr über das Modell zu sagen, als ich in diesem Artikel berücksichtigen kann. Die

³ <http://in.integralinstitute.org/faq-pdf.aspx?id=2> (abonnieren nötig)

⁴ Mehr über die Anwendung von AQAL, siehe www.integralinstitute.org.

Grundkonzepte – Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen – und wie sie sich auf ein integrales Genesungsmodell beziehen, können jedoch verhältnismäßig schnell in einem Überblick erfasst werden.

- Unter „Quadranten“ (oder „alle Quadranten“) verstehen wir eine Landkarte, die die vier Grunddimensionen der Realität und der menschlichen Erfahrung darstellt, die *nicht* in wirksamer Weise *auf einander reduziert werden können*, eine Landkarte, die uns ein umfassendes Handwerkszeug gibt, mit dem wir jedes Phänomen – in diesem Fall die Behandlung von Sucht – betrachten können. (Siehe Grafik unten: „Die vier Quadranten“.)
- Unter „Ebenen“ (oder „alle Ebenen“) verstehen wir Stufen oder Wellen des Wachstums und der Entfaltung von Kindheit an bis zum reifen Erwachsensein, wie sie in verschiedenen Schulen der Entwicklungspsychologie beschrieben werden. Wie wir sehen werden, kann man das Problem der Sucht nicht auf derselben Ebene lösen, auf der es entstanden ist. So wird es zwingend erforderlich zu verstehen, wie der Süchtige sich auf die nächste Stufe seiner eigenen Bewusstseinsentfaltung *entwickeln* kann. (Siehe die Abbildung unten: „Quadranten, Stufen und Linien.“)
- Mit „Linien“ meinen wir die verschiedenen, teilweise unabhängigen, menschlichen Fähigkeiten und Intelligenzen, die Entwicklung erfahren – z. B. Kognition, Selbstidentität, Moral, Gefühle, zwischenmenschliche Intelligenz, usw. Die Linien sind besonders wichtig, wenn man eine integrale Genesungspraxis erstellen möchte. (Siehe die Abbildung unten: „Quadranten, Stufen und Linien.“)
- Mit „Zuständen“ meinen wir Phasen des Bewusstseins, die alle Menschen innerhalb eines gewissen Zeitzyklus erfahren, einschließlich *Wachen, Träumen* und *Tiefschlaf*. Dies schließt auch *veränderte* und *meditative* Zustände ein. Wie

wir sehen werden, spielen Zustände eine sehr große Rolle im Leben eines Süchtigen und bilden ein kraftvolles Eingangstor in den Heilungsprozess.

- Unter „Typen“ verstehen wir grundlegende menschliche Kategorien oder Persönlichkeitsstile, wie männlich/weiblich, maskulin/feminin und Persönlichkeitstypologien wie das Enneagramm oder Myers-Briggs, usw.

Die Vier Quadranten der Sucht

Das Integrale Modell nutzt eine 4-Quadranten Landkarte, um vier grundlegende Dimensionen (oder „Räume“) der Erfahrung und Realität zu unterscheiden. Diese sind: der obere linke (OL) Quadrant, oder die *individuell/subjektive* Dimension; der obere rechte (OR) Quadrant, oder die *individuell/objektive* Dimension; der untere linke (UL) Quadrant oder die *kollektive/inter-subjektive* Dimension; und der untere rechte (UR) Quadrant, die *kollektiv/inter-objektive* Dimension (siehe Abb. 1).

Es ist zu beachten, dass sich die linke Hälfte des Modells mit unserem inneren Leben befasst, dem „*Innenraum*“ oder der „*Innerlichkeit*“, mit Dingen, die keinen äußeren Ort haben - wie Glaube, Gefühle, Stimmungen, gegenseitiges Verstehen, Weltanschauung, usw. Die rechte Hälfte des Modells betrifft das „*Außen*“ oder die „*Äußerlichkeit*“, Dinge die einen Ort haben, wie Körper, Gehirne, Planeten, Einrichtungen, Bücher, Werkzeug, die natürliche Welt, usw. Die obere Hälfte des Modells verweist auf die *individuellen* Realitäten: meine Gedanken, meine Gefühle, mein Körper, mein Gehirn und mein Verhalten. Die untere Hälfte des Modells verweist auf *kollektive* (kulturelle/soziale) Realitäten: meine Beziehungen, meine kulturellen Werte, meine Umgebung und systemische Faktoren.

Ein einfacher Weg, die 4 Quadranten zusammenzufassen, ist zu sagen, dass jeder Quadrant auf eine grundlegende *Perspektive* verweist, die Teil unserer natürlichen Sprache ist: **Ich** (individuell/subjektiv); **Wir** (kollektiv/inter-subjektiv); **Es**

(individuell/objektiv) und **Es Plural** (kollektiv/inter-objektiv). Zusammen genommen erfassen die 4 Quadranten die Ganzheit gelebter Erfahrung.⁵

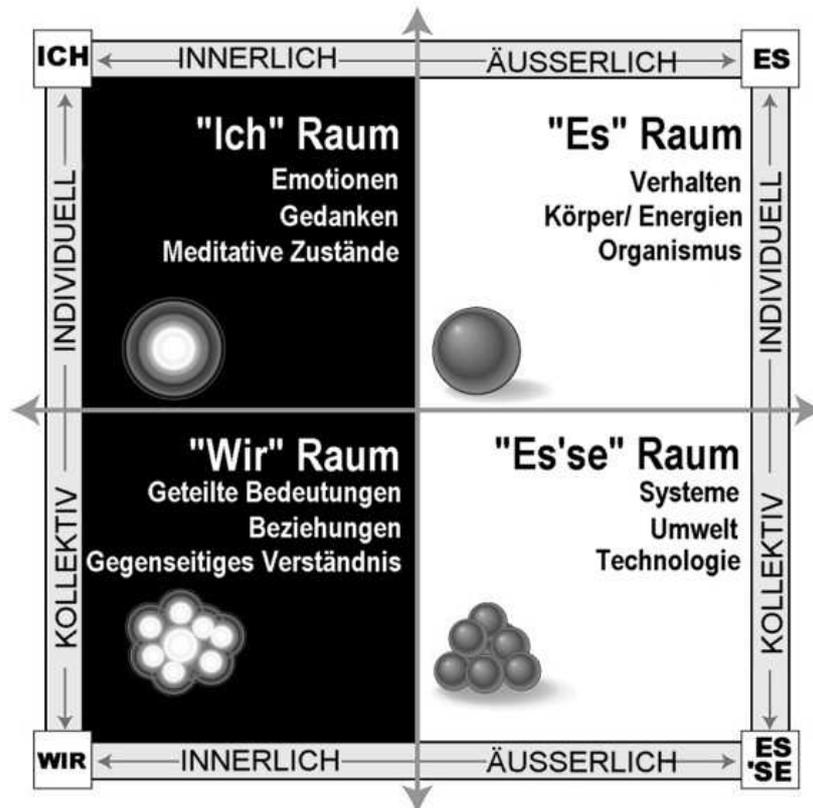


Abb. 1 – Die 4 Quadranten⁶

Warum sind die 4 Quadranten wichtig? Sucht ist ein *umfassendes* Leiden, sie betrifft nicht nur Körper und Geist des Süchtigen, sondern auch seine Familie, seine Intimbeziehungen, seine Arbeit, seine Finanzen, sein Zuhause – mit anderen Worten, alle 4 Quadranten seines Lebens. Wenn ein Klient die Behandlung beginnt, ist eine meiner ersten Schritte, eine 4-Quadranten Einschätzung seiner Lebensumstände zu erstellen.

⁵ Für eine vollständige Einführung in die 4 Quadranten und das AQAL Modell, siehe Wilber, "Introduction to Integral theory and practice: IOS basic and the AQAL map" in *AQAL: Journal of Integral Theory and Practice*, 1 (1), 1-33.

⁶ Alle Abb. mit freundlicher Genehmigung des Integral Institutes.

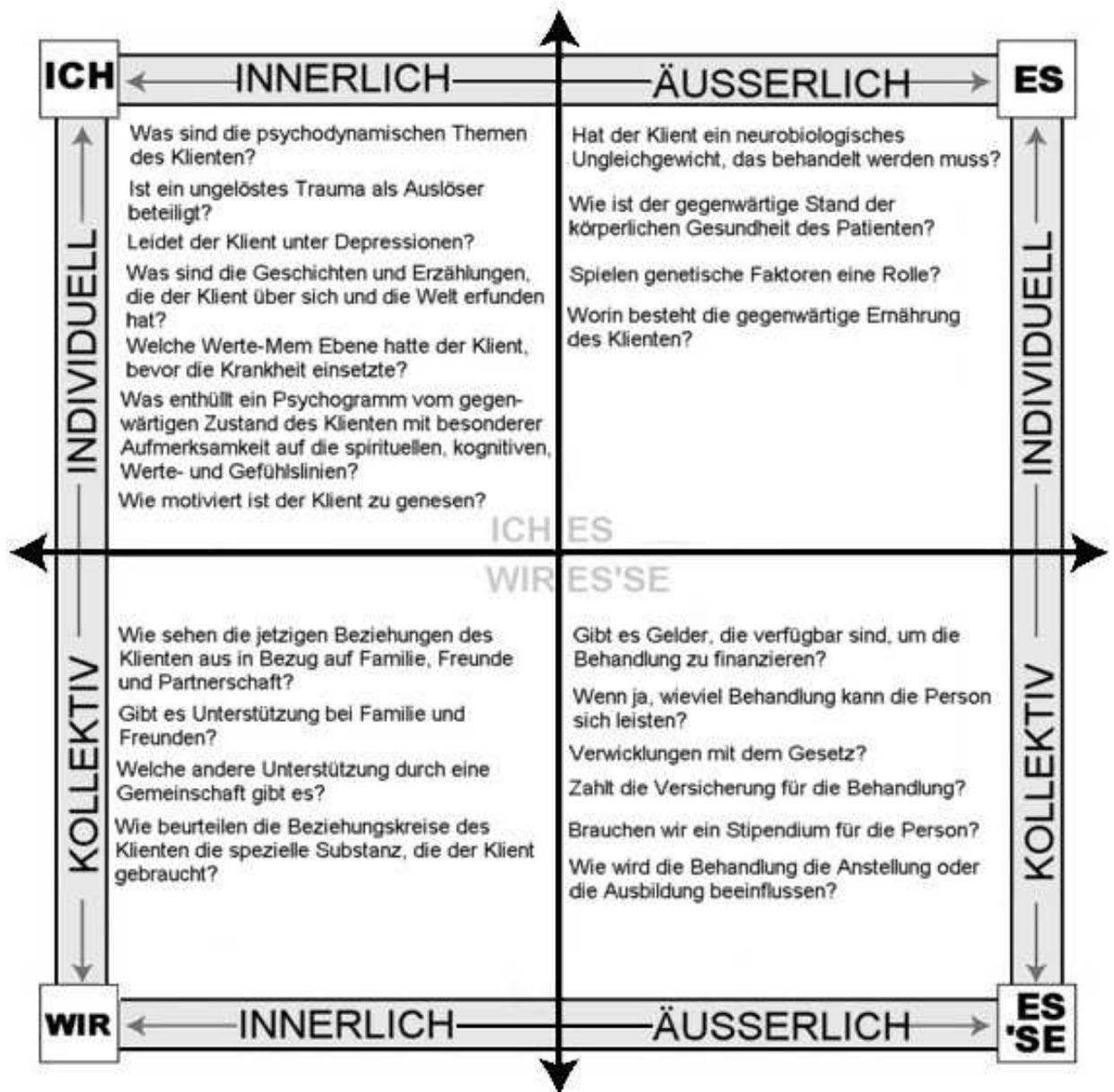


Abb. 2. Eine 4 Quadranten Einschätzung der Behandlung

Die 4 Quadranten helfen mir nicht nur, meine Klienten einzuschätzen, sondern ich lehre sie auch meinen Klienten (als Teil des *Verstand-Moduls* der Genesungspraxis), um auch ihnen zu helfen, ihr Leben zu verstehen. Der wahre Umfang der Krankheit (und der Arbeit, die getan werden muss) wird klar, wenn jemand sie in diesen vier Bereichen sehen kann. Ich betone die *enge Verbundenheit* und *Nichtreduzierbarkeit* aller vier Quadranten [z. B. *auf nur einen Quadranten*]. Optimale Gesundheit erfordert, dass alle 4

Quadranten harmonisiert und ins Gleichgewicht gebracht werden. Der Grund dafür ist fundamental für einen integralen Ansatz: *Jeglicher Stressauslöser in irgend einem der Quadranten wird die andern Quadranten belasten; und umgekehrt werden jegliche Erfolge in irgend einem der Quadranten helfen, die andern zu stabilisieren und sie in eine höhere Ebene zu führen.* Folglich beinhaltet der erste Schritt eines Genesungsprogramms die Planung der Veränderungen, die in allen 4 Quadranten notwendig sein werden, um Nüchternheit zu erhalten und in Richtung optimaler Gesundheit wachsen zu können.

Eine 4-Quadranten-Landkarte ist auch entscheidend, wenn es zum Aufbau einer integralen Behandlungsorganisation kommt. Da ich bei dem Start verschiedenster Programme mitgewirkt habe, ist mir klar, wie wichtig es ist, förderliche Parameter zu Beginn eines Projekts zu setzen. Jedes Ungleichgewicht und jede Verzerrung zu Beginn eines Programms wird später vergrößert. Im oberen linken Quadranten stellte ich fest, dass es wesentlich ist für jeden, der im Führungskreis ist, *einen gewissen Grad eines reifen, integralen Bewusstseins* erreicht zu haben. Entsprechend dazu muss sich jeder im oberen rechten Quadranten (d.h. individuelles Verhalten) irgendeiner Form einer integralen Lebenspraxis⁷ (ein ganzheitliches, wachstumsorientiertes System von Übungen mit Betonung auf Körper, Verstand, Geist und Gefühle) verpflichten. Sich einer integralen Lebenspraxis (wie auch immer man sie nennen mag) zu widmen, ist nicht nur Ausdruck einer Bewegung in Richtung Selbst-Transzendenz; es gehört zur persönlichen Verantwortlichkeit eines integralen Therapeuten.

Wie Wilber in seinen Schriften und Gesprächen über Integrale Medizin⁸ aufgezeigt hat, ist es nicht nur der Körper und Geist eines Patienten, der zählt, sondern auch das Bewusstsein des Arztes. Das Bewusstsein des Therapeuten ist besonders wichtig im Suchtheilungsprozess, weil einer der ersten Schritte darin besteht, den Klienten dahin zu bringen, ihm die Überzeugung zu entlocken, den Begriff einer *Praxis als Pfad der*

⁷ Siehe The Integral Life Practice Starter Kit (Integral Institute; www.MyILP.com) und Wilber, Patten, Morelli, Leonard, *Integral Life Practice: How to design your own training program for body, mind, and spirit* (forthcoming: Integral Books/Shambhala, 2008).

⁸ Siehe Ken Wilber, Foreword to *Integral Medicine: a noetic reader*, at <http://wilber.shambhala.com/html/misc/integral-med-1.cfm>

Genesung überhaupt anzunehmen. Wenn der Therapeut Gesundheit und Ganzheit durch seine bloße Präsenz vermittelt, ist schon viel erreicht, um den Klienten dafür zu begeistern, seinen eigenen Genesungsprozess in die Hand zu nehmen. „Wenn so Gesundheit und Nüchternheit aussieht und sich anfühlt, dann will ich das!“ Erschöpfte, ausgebrannte Therapeuten sind noch schlechter als nichts: Sie sind sogar ein Hindernis für die Genesung des Klienten. Wie im Marinecorps, wo jeder als erstes ein Schütze ist, egal ob General oder Gefreiter, so ist jeder im integralen Genesungsprogramm zuerst und vor allem ein integral Praktizierender. Dies trägt nicht nur dazu bei, dass das Programm förderlich, inspirierend und fließend bleibt, sondern es überwindet auch die Dichotomie „Ich bin ein Süchtiger und du nicht.“ Betont werden Wachstum und optimale Gesundheit auf einem *Spektrum*, das von Sucht bis hin zu Freiheit reicht. „Na, wie läuft deine Praxis so? Ich lerne gerade dieses und jenes...“

Auch der Aspekt des unteren linken Quadranten ist für den Prozessbeginn von großer Bedeutung. Wenn es keinen AQAL-informierten integralen Konsens innerhalb des wichtigsten Führungskreises gibt, wird es Probleme im Verstehen, in der Kommunikation, bei den Werten und so weiter geben. Natürlich muss nicht jeder in der Organisation in integraler Hinsicht bewusst sein; das Führungsteam jedoch unbedingt, andernfalls ist eine lange Berg- und Talfahrt für jeden zu erwarten. Der untere rechte Quadrant ist klar: Einrichtung, Geld, Marketing und Infrastruktur; vor allem aber eine Umgebung, die integrale Praxis und Genesung unterstützt. Sie sollte sich nicht kalt und institutionsmäßig, sondern intim, entspannt und fokussiert anfühlen. Je mehr ein Programm (ob neu oder bereits vorhanden) alle vier Quadranten bei seiner Planung, Ausführung und in seinem Genesungskonzept nutzen kann, desto höher sind die Chancen auf Erfolg.

Arbeit mit den grundlegenden Entwicklungslinien

Ein Verständnis von *Entwicklungslinien*⁹ (verschiedenen Fähigkeiten oder Intelligenzen, die Wachstum über einen Zeitraum zeigen – wie Moral, Gefühle, Wahrnehmung,

⁹ Ein großartiges Beispiel von Entwicklungslinien zeigt die Theorie der „multiplen Intelligenzen“ des Harvard-Forschers Howard Gardner. Die Grundidee ist, dass wir in einigen Linien (oder „Intelligenzen“)

kinästhetische Fähigkeiten, usw.) ist der Schlüssel, um die Integrale Lebenspraxis (ILP) in die täglichen Aktivitäten des Behandlungsprogramms einzubauen. Eine ILP muss im Mittelpunkt stehen. Bei *Passages To Recovery* konnten wir bei den meisten unserer Schüler einige kraftvolle Erleuchtungserfahrungen ermöglichen – durch die acht Wochen in der Wildnis, tägliche Meditation und Gebet, sowie durch Schwitzhütten, und mit einem Höhepunkt in der Erfahrung einer Visionssuche (*Vision Quest*). Doch oft bestand das Problem darin, dass die Gesamterfahrung nur eine Reihe von *veränderten Zuständen* war. Bewusstseinszustände an und für sich sind kein Problem. Wie wir sehen werden, sind *gesunde Zustände* entscheidend für die Genesung. Auf jeden Fall gibt es einen großen Unterschied zwischen einem begrenzten Zeitraum von Erfahrungen eines veränderten Zustands und einem fortlaufenden Programm von *ingeübten Zuständen*, an denen der Klient weiter arbeitet – auch lange nach der ersten Therapie. Im Fall von *Passages To Recovery*, haben wir regelmäßig die Erfahrung gemacht, dass für die Teilnehmer, sobald sie den geschützten Raum der Wildnis und des Programms verlassen hatten, der Glanz dahinschwand und ein Rückfall oftmals vorprogrammiert war.

In der Tat ist das Follow-up, die weiterführende Betreuung, eine riesige Herausforderung, sogar für die besten Programme. Die traditionelle Antwort war, den Teilnehmer dazu zu bringen, zu Zwölf-Schritte-Meetings zu gehen, sich einen ‚Sponsor‘ zu suchen und im AA-Programm zu arbeiten. Und das funktionierte... manchmal. Aber nicht oft genug. *Was bisher gefehlt hat, ist ein Genesungsmodell, das sich allen vier Quadranten des Individuums zuwendet und die grundlegenden Entwicklungslinien bearbeitet – kognitiv, emotional, physisch und spirituell – in einer dauerhaften, dynamischen, lebenslangen Praxis.* Es scheint, dass mehrere der besten Behandlungsmodelle jetzt eine gesunde pluralistische Ebene erreichen, insofern, dass sie multidisziplinär sind und verschiedene Heilmethoden zusätzlich zu dem Zwölf-Schritte-Programm einsetzen. Aber noch niemand hat bis jetzt diesen „Sprung über die unvorstellbare Kluft der Bedeutung“ geschafft, von dem Clare Graves sprach, in Bezug auf eine Bewegung in Richtung einer

wachsen können, während wir in andern stehen bleiben (oder regredieren). Zum Beispiel kann ein Individuum kognitiv sehr klug, körperlich durchschnittlich und moralisch selbstbezogen und rücksichtslos sein – oder viele andere Variationen. Der Zweck von ILP ist es, ein gewisses Gleichgewicht in die persönliche Entwicklung bestimmter Schlüssellinien zu bringen.

wirklich *integralen* Perspektive. Viele Programme streben, wie ich glaube, intuitiv nach einer integraleren Methode – aber ihnen fehlt eine umfassende Landkarte. Meist besteht Behandlung aus AA, Arbeit mit der psychischen Entwicklung, Einzel- und Gruppentherapie und, wenn es hoch kommt, möglicherweise Nahrungsergänzung und gesundes Essen. Das ist gut, aber wieder fehlt das umfassende Bezugssystem des AQAL Ansatzes.

Um die Genesungsarbeit zu unterstützen, konzentriere ich mich auf die kognitiven, emotionalen, körperlichen und spirituellen Linien¹⁰ – was viele Vorteile hat. Zunächst einmal macht es Sinn. Die Idee ist verständlich, praktisch und für die meisten Menschen unmittelbar intuitiv zugänglich. Das scheint sowohl für Professionelle im Gesundheitswesen so zu sein, wie auch für die an Sucht Leidenden (ihre Familien eingeschlossen). Diese vier Linien korrespondieren auch mit den „vier Hauptmodulen“ der Integralen Lebenspraxis: *Körper, Verstand, Geist* und *Schatten*. Davon verwende ich sowohl *das Emotionen- und das Schatten-Modul*, da sich beide auf die Lösung von Traumata und das Klären von emotionaler Energie konzentrieren.

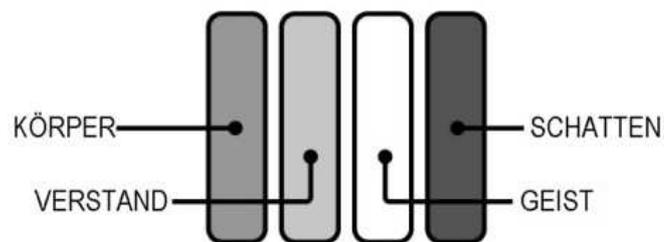


Abb. 3 – Die vier Hauptmodule der ILP¹¹

ILP in den Mittelpunkt zu stellen, dient außerdem dazu, den Blickwinkel der Behandlung von bloßer Abstinenz oder Nüchternheit auf optimale Gesundheit und stetiges Wachstum des menschlichen Wesens zu richten. Dies ist ein viel attraktiveres Konzept als nur: „Du

¹⁰ Es gibt andere wichtige Entwicklungslinien – Ego, Moral, Weltsicht, psychosexuelle Linien, usw. – aber ich konzentriere mich auf diese vier, welche auch den *vier Hauptmodulen* des ILP entsprechen, wie ich gleich zeigen werde. Siehe Ken Wilber, *Integral Psychology*, Cambridge: Shambhala, 2000, für eine vollständigere Behandlung der Entwicklungslinien.

¹¹ Abb. mit freundlicher Genehmigung des Integral Institute.

musst aufhören, Drogen zu nehmen“. Manchen Süchtigen erscheint die Vorstellung von Nüchternheit oftmals unattraktiv im Vergleich zur Euphorie des Rausches, ganz gleich wie destruktiv diese Gewohnheit auch sein mag. Die Aussicht nüchtern, aber depressiv zu sein, gelangweilt, oder einfach keinen Spaß am Leben zu haben, ist ein großes Hindernis für das Einlassen auf den Genesungsprozess. Die Idee, dass Leben als Ergebnis einer Integralen Lebenspraxis *besser, glücklicher, freudvoller* und *ekstatischer* sein kann, hilft, den Widerstand gegen die Veränderung zu überwinden, was oft ein großes Problem zu Beginn der Genesung darstellt.

Ein Beispiel für die Verwendung von Quadranten und Linien

Nehmen wir einen Klienten, der einen 6-monatigen Metamphetaminrausch hinter sich hat. Es werden große Probleme im oberen rechten Quadranten entstanden sein. Der Körper ist normalerweise ausgelaugt durch den Mangel an Nährstoffen. Der Patient hat vielleicht offene Wunden vom Kratzen; Beeinträchtigungen im Gaumen- und Nasenbereich und Substanzverlust an Serotonin und Dopamin. Im oberen linken Quadranten erfährt der Patient oft Depressionen, Ängste, starke Begierden, Wut und Selbsthass. Der „Wir“-Raum des beziehungsorientierten unteren linken Quadranten ist meistens ein Trümmerhaufen und erfordert Familien- und Beziehungstherapie – Wiedergutmachung und Entschädigung zur Wiederherstellung des sozialen Netzes, das fast immer vom suchtbestimmten Handeln zerrissen ist. Im unteren rechten Quadranten gibt es oft tausende von rechtlichen und finanziellen Problemen. Sein Zuhause ist vielleicht bedroht von einer gerichtlichen Vollstreckungserklärung oder einer Kündigung; er mag ausstehende Vollzugsbefehle haben, oder seine Versicherungsdeckung ist vielleicht zusammengebrochen. So ist leicht zu sehen, dass etwas, was zunächst im oberen rechten Quadranten als Verhaltensauffälligkeit und ein Problem neurologischer Art begann, schnell alle anderen Quadranten infiziert. Um die Gesundheit wiederherzustellen, muss der Klient nüchtern werden und alle vier Quadranten ins Gleichgewicht bringen.¹²

¹² Technisch gesehen ist es unmöglich, die Perspektive des Quadranten zu isolieren, in dem die Sucht „beginnt“. Während zum Beispiel das „Krankheits-Modell“ stark die OR neurobiologische Krankheitsursache der Sucht klar macht, ist es unvermeidlich, dass schließlich alle vier Quadranten ins Spiel kommen. Dennoch hilft es oft, wenn man mit „geschickten Mitteln“ und mit der Integration von

Kommen wir zu den Entwicklungslinien. Diese repräsentieren den Kern der täglichen integralen Genesungspraxis, welche einfach eine ILP ist, die an die speziellen Behandlungsbedürfnisse angepasst ist. Eine intensive integrale Genesungsarbeit wird tägliche Arbeit im *Körpermodul* (Entgiftung, Übungen, Diät, Nahrungsergänzungen), im *Verstandesmodul* (das Lernen und Anwenden von AQAL, Suchtarbeit), im *Geistmodul* (Meditation, Wiederherstellung von Sinn und dem Gefühl der Verbundenheit) und im *Schatten- (bzw. versteckte Gefühle-) Modul* (Therapie, Tagebuchführen, Arbeit mit Freisetzen von Gefühlen). Wieder wird ILP zur täglichen Übung mit dem Ziel der Heilung und der Entwicklung von Körper, Verstand, Herz und Seele des Süchtigen, in dessen Leben die vier Quadranten ausbalanciert werden.

Ich benutze oft die Geschichte des Touristen in New York, der eine Person auf der Straße fragt, wie er wohl zur Carnegie Hall komme? Die Person antwortet „Üben!“ Die Parole für die integrale Genesungsarbeit lautet ebenso: „Wie bleibst du nüchtern und gesund? Üben!“ Körper, Verstand, Herz und Geist müssen in einer stetigen, wechselseitigen, synergetischen, lebenslangen Praxis des Cross-Trainings geübt werden, welche darauf ausgelegt ist, den Körper und Verstand zu heilen, die chemische Abhängigkeit zu überwinden und das höchste Selbst (und schlussendlich das Wahre Selbst) zu verwirklichen.

Einbeziehen von gesunden Bewusstseinszuständen

Während Selbstverwandlung (Transformation) durch Üben das ultimative Ziel der integralen Genesung ist, braucht der Süchtige einige *unmittelbare Erfahrungen* seiner zukünftigen Verwirklichungen; er braucht eine motivierende Vorausschau und Erinnerungen daran, wie sich Gesundheit eigentlich anfühlt. *Bewusstseinszustände* – ungewöhnliche, veränderte und anderweitige – zu besprechen fällt leicht mit Individuen, die eine Menge Drogen genommen haben. Das kennen sie. Einen Schuss Tequila, eine Linie Koks, eine Nadel in die Venen, was auch immer, und voilà, schon ist er da: veränderter Bewusstseinszustand! Die Erkenntnis, dass veränderte Zustände gesund sein

allgemein bekannten Methoden anfangen möchte, zunächst den OR Quadranten im Blick zu haben, da dieser der konkreteste und für einigen Therapeuten der klarste ist, und dann von da aus auf alle vier Quadranten zu erweitern.

können und nicht die verbotene Frucht eines langweiligen nüchternen Lebens, ist eine großartige Erleichterung. Noch befreiender jedoch ist die Vorstellung, dass es einen "letztendlichen Bewusstseinszustand" (oder einen letztendlichen Zustand von Freiheit) gibt, der noch über dem glücklichsten (oder ausgeflipptesten) Zustand steht. Die Kenntnis von veränderten Bewusstseinszuständen – zusammen mit „Dem“, was über jedem einzelnen Zustand steht (dem Zeugen oder Selbst, in welchem alle Zustände kommen und gehen) – wird eine Schlüsselkomponente im integralen Genesungsmodell und wirkt sich in der Genesung und in einem erwachteren Leben insgesamt aus.

Wir beginnen mit der Feststellung, dass Zustände ähnlich wie die Wirkungen von Drogen sind. Sie kommen und gehen. Oder, dass der GEIST wie der Himmel ist (stets eine brauchbare Metapher und Lehrhilfe in einem Wildnisprogramm) und Zustände sind wie die Wolken, Vögel, Mücken und Flugzeuge. Sie kommen, bleiben eine Weile und gehen – während der Himmel immer gegenwärtig ist. Sobald die Übung tiefer geht, lösen sich Identifikation und Anhaftung an die Zustände auf, und man identifiziert sich mit dem Himmel – oder mit dem immer präsenten Gewahrsein – aus dem alle Zustände entspringen. Warum ist das bei der Genesung wichtig? Weil die Anhaftung an gewisse Zustände eine gute Definition von Suchtverhalten an sich ist.

Um den Teilnehmern am Beginn ihrer Meditationspraxis zu helfen, habe ich eine Technik verwendet, um das Gehirn durch Stereosignale zu trainieren, im Besonderen *Holosync™* und *Insight Meditation*¹³. Der Gebrauch dieser speziellen Techniken wäre einen Artikel für sich wert. Aber es genügt, hier zu erwähnen, dass die Klienten, mit denen ich gearbeitet habe, es sehr angenehm finden, während ihrer Meditation den binauralen Tracks zu lauschen und dass sie sofort beginnen, die Wirkungen ihrer Übung zu fühlen. Ihr Fortschritt scheint stark beschleunigt gegenüber jenen, die diese Technologie nicht benutzen. Die Meditationsteilnehmer, mit denen ich mit binauraler Technik gearbeitet habe, scheinen leichter Traumata und Groll auflösen zu können, ihre Wahrnehmung und Bewusstheit zu verstärken und einen Sinn für größeres Wohlbefinden

¹³ Entwickelt von Centerpointe Institute, bzw. Immrama Institute. Siehe www.centerpointe.com und www.immrama.org.

zu bekommen. Das Gefühl von „Es geht mir besser“ und dass das Leben besser ist und besser werden kann, ist ein bedeutender Wendepunkt bei der Behandlung.

In Schritt Elf der Anonymen Alkoholiker heißt es: „...durch Gebet und Meditation, um unsere bewusste Verbindung zu Gott verbessern...“¹⁴ Es gibt jedoch im *Big Book of Alcoholics Anonymous (Das Blaue Buch)* fast keine Anleitung dazu, wie man beten oder meditieren soll. Man bleibt sich selbst überlassen oder der Weisheit seiner Förderer. Soweit ich gesehen habe, werden die Themen Meditation und Kontemplation im Allgemeinen in den Meetings nicht diskutiert. Es scheint jedoch einen Konsens und eine Übereinstimmung unter jenen zu geben, die ihre Nüchternheit durch AA aufrechterhalten haben, dass es der spirituelle Aspekt des Programms ist, der am kraftvollsten und am förderlichsten für die Transformation war. Für einige schien dies durch Bittgebete oder durch ein allmähliches Erwachen während der Besuche von AA Meetings und der „Arbeit an den Schritten“ eingetreten zu sein. Aber es gibt sehr wenig Anleitung für tägliche, beständige, lebenslange Meditation und kontemplative Übung. Dieser wichtige Punkt kann nicht oft genug erwähnt werden – obwohl es jedoch keine *Anleitung*, wie man meditiert gibt und wenig oder gar kein gemeinsames Engagement im Gebet und in Meditation, ist es der „spirituelle“ Aspekt des Programms, der die Menschen sich mit der Bedeutung und der Wichtigkeit der Zwölf Schritte verbinden lässt. Hier gibt es eine enorme Möglichkeit für integrales Bewusstsein. Indem die verfügbaren Techniken gemeinsam mit einem integralen Verständnis der kontemplativen Erfahrungslandschaft benutzt werden, kann dieser Aspekt der Behandlung hochgradig verstärkt werden. Einer der frühen, empirischen Beweise für das Potenzial, das das Training von Gehirnwellen enthält, wird von den Experimenten, die Neurofeedback benutzen, geliefert. Zum Beispiel:

Es wurde gezeigt, dass Alpha- und Theta-Zustände die Genesung von Sucht fördern. Dr. Eugene Peniston und Dr. Paul Kulkosky von der Universität von Southern Colorado trainierten eine Gruppe Alkoholiker dahingehend, dass sie in Alpha- und Theta-Zustände eintreten konnten. Diese Alkoholiker zeigten eine Genesungsrate in einer sehr viel höheren Größenordnung als eine Kontrollgruppe.

¹⁴ Wilson, Bill, *The Big Book of Alcoholics Anonymous*, AA Services, 2001 (73rd printing), p. 59

Dreizehn Monate später zeigte diese Alpha-Theta Gruppe „anhaltenden Schutz vor einem Rückfall“ und diese Entdeckungen wurden von einer anderen Folgestudie drei Jahre später bestätigt. Außerdem zeigte diese Gruppe eine auffallende Transformation der Persönlichkeit, einschließlich eines bedeutenden Wachstums in Qualitäten wie Wärme, Stabilität, Gewissenhaftigkeit, Mut, Vorstellungskraft und Selbstkontrolle bei gleichzeitigem Nachlassen von Depression und Ängsten. (Eine Folgestudie wurde 10 Jahre später erstellt und die Ergebnisse wurden *immer noch* bestätigt!)¹⁵

Wenn fünfzehn Neurofeedback Sitzungen diese Art von Ergebnissen erzielen können, was sind dann erst die Möglichkeiten von regelmäßigen, täglichen, stundenlangen Meditationssitzungen, die für das Training der Gehirnwellen Stereosignale nutzen? Diese Technik ist sowohl auf dem Markt erhältlich als auch leicht erschwinglich. Im Weiteren zeigt dieser spezielle Behandlungsaspekt ein großes Potenzial für zusätzliche Forschungen und für die Erleichterung von Leiden auf, und er könnte eine kraftvolle Wiederannäherung zwischen traditioneller Weisheit und moderner Wissenschaft einleiten, um einer der größten Gesundheitskatastrophen, der die moderne Welt gegenüber steht, zu begegnen.

Gehirnwellentraining arbeitet damit, die Funktion der rechten und der linken Hemisphäre des Gehirns zu synchronisieren und damit den Benutzer in tiefe meditative Gehirnwellenzustände (wie Theta und Delta) zu versetzen, was früher nur Meditierenden mit einigen Jahren disziplinierter Praxis zugänglich war. Dies bedeutet nicht, dass die Meditations- und Kontemplationsübungen der großen Traditionen nicht länger gebraucht würden. Die Landkarten der inneren Dimensionen, die diese Traditionen bereitgestellt haben, werden sogar um so brauchbarer und notwendiger, da der Teilnehmer einen schnelleren Zugang zu diesen Zuständen hat. Darüber hinaus kann binaurale Meditation mit traditionellen meditativen Übungen kombiniert werden, wie Atembeobachtung oder Selbsterforschung, um damit einen stärkeren synergetischen Effekt zu erzielen.

¹⁵ Harris, Bill, “The Science Behind Holosync and Other Neurotechnologies,” Beaverton, Oregon: Centerpointe Research Institute, http://www.centerpointe.com/about/articles_research.php.

Im Falle des genesenden Süchtigen ist dies sehr wichtig, da er sich nicht den Luxus leisten kann, zwei bis fünf Jahre auf die Ergebnisse zu warten. Während das Training des meditativen Zustandes den Effekt hat, die Aufmerksamkeit von grob- zu feinstofflichen, zu kausalen und schlussendlich zu nondualen Wirklichkeiten zu verschieben (das bedeutet horizontale Zustandsentwicklung), kann das Erleben dieser ausgedehnten Zustände schnell ebenso zu einem vertikalen Strukturstufenwachstum führen. Meditationspraxis führt zu einer Serie „mikro-transformativer“ Ereignisse, die sich mit der Zeit summieren, so dass das *Subjekt* deines eingebetteten Selbst zum *Objekt* deines emergierenden Selbstes einer höheren Ebene wird.¹⁶ Das „Ich bin ein Süchtiger“ wird zu „Ich habe eine Sucht“. Dieser Sprung in der Perspektive kann einen bedeutungsvollen vertikalen Aufschwung in all den Linien, die sich auf das Selbst beziehen, hervorrufen, sodass diese Zustände ein Zugang werden zu einem neu auftauchenden, gesunden und nüchternen Selbst, welches das Ziel und den „heiligen Gral“ der integralen Genesung darstellt.

Arbeit mit den Gefühlen und mit dem Schatten

Während alle Hauptmodule der Integralen Lebenspraxis (Körper, Verstand, Geist und Schatten) in einem synergetischen Cross-Training zusammenarbeiten, gibt es eine besondere Verbindung zwischen Verstand-Modul und Schatten/emotionaler Arbeit. Das kommt daher, dass die Erfahrung von Meditation (im Geist-Modul) den Süchtigen oft mit einer Menge innerer Dämonen konfrontiert, mit denen umgegangen werden muss (in den Schatten-/Gefühlsmodulen). Da süchtiges Verhalten zum großen Teil darin besteht, vor Selbsterkenntnis *wegzurennen*, und da es emotionale Integrität zerstört, bildet diese Schatten-/Gefühlsarbeit eine *besonders wichtige* Front beim Kampf um die Genesung. Das reine Bezeugen der inneren Erfahrung durch Meditation bildet eine entscheidende Grundlage für die Heilung, aber für sich genommen reicht es nicht. Die Fähigkeit des Süchtigen, im Zustand des Zeugen zu sein, muss durch spezielle Techniken vervollständigt und unterstützt werden, die den Umgang mit dem emotionalen Aufruhr und die Integration von unterdrücktem Material ermöglichen.

¹⁶ Siehe Kapitel 4 *Stages And States of Consciousness* in Wilber, *Integral Spirituality: A Startling New Role For Religion In The Modern And Postmodern World*, Boston: Shambhala, 2006

Beides ist essentiell: Schattenarbeit und die Freisetzung von Emotionen. Ich unterscheide sie folgendermaßen: Während Schattenarbeit sich mit dem *Inhalt* des unterdrückten Materials befasst und eine Anzahl therapeutischer Techniken benutzt, um dieses Material aufzudecken und zu integrieren, arbeitet das Freisetzen von Gefühlen mit *der emotionalen Energie selbst* und trainiert das Individuum, diese im gegenwärtigen Augenblick einfach aufzulösen oder gehen zu lassen. Einer der entscheidenden Einblicke, auf dessen Entdeckung Schattenarbeit zielt, ist das *Warum* des zwanghaften Suchtverhaltens. Mit anderen Worten, was ist das dahinter liegende Problem, mit dem jemand möglicherweise unbewusst durch den Missbrauch von Drogen oder Alkohol umzugehen versucht?¹⁷ Es wird nicht immer einen Schatten des „Warum“ geben – manche Fälle mögen überwiegend von neurobiologischen Faktoren im oberen rechten Quadranten beeinflusst sein – doch das Erforschen dieser Frage ist im oberen linken Quadranten der Behandlung zentral. Klassische Beispiele der Schattenarbeit nutzen Psychoanalyse, Gestalttherapie und den „3-2-1 Prozess“ wie er im Integral Life Practice Starter Kit und im Integral Life Practice Buch gelehrt wird.

Arbeit mit der Freisetzung von Gefühlen gibt es in vielen Varianten, doch ich habe speziell die Technik benutzt, die durch die Sedona Methode¹⁸ gelehrt wird. Diese einfache Technik beinhaltet: Das Fühlen der gegenwärtigen Emotion, sich selbst zu fragen, ob man sie freilassen *könnte* und dann, ob man sie freilassen *wolle* und wenn ja, *wann*? Noch einfacher ist es beim Einatmen zu sagen, „Ich akzeptiere diese Gefühle ganz und gar“ und beim Ausatmen „Ich lasse sie frei.“ Der *Inhalt* des Gefühls ist bei diesem Prozess unwichtig. Es ist nicht nötig, sich in Selbstanalyse zu verwickeln – vielmehr fühlt man einfach die emotionale Energie (positiv oder negativ) und übt Willkommenheißen und Loslassen. Dies kann man während einer Meditationssitzung machen oder zu jeder anderen Tageszeit. In der Tat wird eine Meditationssitzung in Verbindung mit dem Loslassen von Gefühlen ein Übungsfeld für eine *von-Moment-zu-Moment* Praxis des

¹⁷ Chris Prentiss, in *The Alcoholism Addiction Cure* (Power Press, 2005), beschreibt wundervoll und inspirierend diesen Behandlungsaspekt.

¹⁸ Siehe Dvoskin, Hale, *The Sedona Method*, Sedona, AZ: Sedona Press, 2003

Loslassens inmitten des täglichen Lebens. Ich werde diese Übung unten im Abschnitt über das Einbeziehen der gesunden männlichen und weiblichen Anteile weiter ausführen.

Förderung der vertikalen Stufenentwicklung

Jetzt, da wir *gesunde* Bewusstseinszustände in das Leben des Süchtigen eingeführt haben – und die Tatsache etabliert haben, dass diese Zustände nach und nach tiefer, freier, friedvoller und sogar glückseliger werden können – und jetzt, da wir Schattenarbeit hinzugefügt haben und eine einfache und kraftvolle Technik gelehrt haben, die erlaubt, Emotionen zu umarmen und gehen zu lassen – jetzt ist es Zeit, sich auf die Wichtigkeit der *vertikalen Stufenentwicklung* zu konzentrieren. Ein Struktur-Stufen-Modell hilft dem Süchtigen zu erkennen, wo er in seiner Entwicklung steht (oft auch, wohin er regrediert ist), und wohin er gehen wird, wenn er mit seiner ILP weitermacht.

Vertikale Entwicklung im Genesungsprozess zu lehren ist höchst aufschlussreich und oft inspirierend. Die Tatsache, dass die Klienten nach einer höheren Version von sich selbst streben, sorgt für eine sinnvolle Richtung im Prozess von Heilung und Genesung. „Es ist gut zu wissen, welche Entwicklungsmöglichkeiten noch vor dir liegen“. Das Wissen um die unterschiedlichen Entwicklungsebenen zusammen mit dem, was wir über die Wirkung von Sucht im Gehirn wissen, gibt dem Klienten eine brauchbare „strukturalistische“ Sicht auf sein Problem, was sowohl seine kognitive Linie als auch die Linie seiner Ich-Identität stärkt. Desweiteren wird die Sicht auf das Leiden in einer objektiven Art zu einem zusätzlichen erhellenden Anstoß, sich von der zwanghaften Kontrolle durch die Krankheit zu lösen.

Ich beginne damit, die grundlegenden Stufen der moralischen Entwicklung zu lehren: *egozentrisch, ethnozentrisch, weltzentrisch, kosmozentrisch*. Es ist leicht für die Klienten zu verstehen, wie die Sucht sie zu einer total egozentrischen Haltung gebracht hat, d.h. „nichts ist wichtig außer mir und ‚high‘ zu werden“. Jeder im Leben des Süchtigen wird als Objekt benutzt, um die Beschaffung der Suchtsubstanz(en) zu sichern. Die meisten Süchtigen können die Wahrheit in dieser Beschreibung klar sehen. Aber genau so wichtig ist es, dass sie ihre authentischeren und gesünderen Werte in *ethnozentrischen oder*

höheren Belangen gespiegelt sehen können. Wenn die Süchtigen sich entgiften und beginnen, sich ihren verschütteten Gefühlen zu stellen, werden sie Trauer, Wut, Bedauern und Reue fühlen. Sie werden sich an vergangene Handlungen erinnern und sie wiedererleben. Sie werden die tiefe Verbindung zwischen ihren süchtigen Verhaltensweisen und ihrem moralischen Versagen sehen. Aber sie werden *auch* erkennen, dass sie besser sind als das.¹⁹

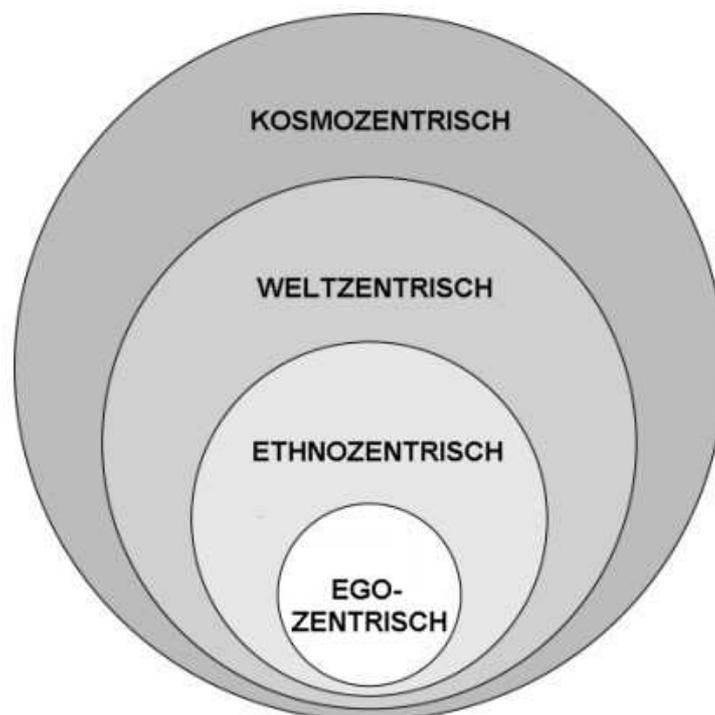


Abb. 4. Ebenen/Stufen der moralischen Entwicklung²⁰

¹⁹ Der integrale Psychotherapeut David Zeitler weist darauf hin, dass eine „Sucht niedrigere Bereiche des Gehirns erhellt, während die Entgiftung anfängt den komplexen Neokortex zu stimulieren. Im Wesentlichen *energetisiert eine Sucht niedrigere Ebenen und unterdrückt gleichzeitig höhere Ebenen*. Entgiftung beginnt, die Unterdrückung (oder einfach Vermeidung) des komplexen Neokortex aufzulösen und der Patient ist daher besser in der Lage, alle diese Gefühle *gleichzeitig* zu fühlen. Deshalb ist Entgiftung emotional so schmerzhaft. Diese Gefühle können getrennt erlebt werden, aber sie alle zusammen zu nehmen (und auf sie einzuwirken), erfordert die Aktivität des komplexen Neokortex. Das Wiedererleben von moralischem Versagen und vergangener Taten gleichzeitig mit Reue, Mitgefühl *mit* anderen, und – noch einmal, jedes einzeln genommen kann vermieden werden (z.B. durch Rationalisierung) – doch zusammengenommen (wie es nur der komplexe Neocortex leisten kann) sind sie sehr schmerzhaft. Folglich sind sie ein weiteres Hindernis für die Genesung und Wasser auf die Mühlen der Integralen Lebenspraxis.“ (David Zeitler, persönliche Korrespondenz.)

²⁰ Mit freundlichen Genehmigung des Integral Institute.

Ein egozentrischer Appell zur Nüchternheit kann zum Beispiel heißen: „Ich werde sterben, wenn ich weiter Drogen nehme.“ Aber dem Süchtigen zu helfen, seine Krankheit und sein Verhalten von der ethnozentrischen Ebene aus zu betrachten, macht die Entscheidung sogar noch klarer und zwingender.“ Es geht nicht nur um mich, es betrifft auch meine Familie, meine Kinder, meine Liebsten und meine Freunde!“ In seltenen Fällen können weltzentrische (und höhere) Motive ins Spiel kommen, was ein mitfühlendes Interesse für *alle menschlichen Wesen* und das Wohlergehen des Planeten verlangt, und sogar eine Achtsamkeit für *alle fühlenden Wesen* (bei kosmozentrischen Motiven) und für den sich entwickelnden, bewussten Kosmos selbst.²¹

Das Sinnfundament des Genesungsprozesses wird durch einen größeren Kontext und eine Perspektive von höherer Warte aus gestärkt. Was die kognitive Linie betrifft, könnten wir sagen, dass einer der ersten essentiellen Schritte der Genesung ist, die Fähigkeit zu entwickeln, aus der Perspektive des ethnozentrischen Bewusstseins *zu schauen*: „Wie hat mein süchtiges Verhalten die, die ich liebe, betroffen – aus ihrer Sicht?“ Dies ist oft eine überraschende Entdeckung, denn eine der Geschichten, die im Allgemeinen beim egozentrischen Süchtigen vorherrscht, ist: „Das geht niemanden etwas an außer mir. Ich bin eine Insel. Ich kann tun, was immer ich will.“ Wenn ein neues Verantwortungsbewusstsein entsteht, kann es sehr zermürbend sein, doch ein gesundes Gefühl stufenspezifischer Scham oder Schuld ist nötig, bevor man wirklich Verantwortung für sein eigenes Tun übernehmen kann.

Spiral Dynamics im Genesungsprozess

Ein noch stärker verfeinertes und komplexeres Entwicklungsmodell ist *Spiral Dynamics*, das auf der Arbeit von Clare Graves, Don Beck und Christopher Cowan basiert.²² Es richtet den Blick besonders auf die Entwicklungslinien der *Werte* und der *Weltsicht* und

²¹ **Kósmos** mit einem Akzent [vgl. die Übersetzung in „Eros, Kosmos, Logos, Anm.d Ü.] ist das von den alten Griechen benutzte Wort, um ein Universum zu beschreiben, das nicht nur Sterne, Planeten und schwarze Löcher, also die physikalische Realität einschließt (was „Kosmos“ üblicherweise meint), sondern auch die Bereiche von Verstand, Seele, Gesellschaft, Kunst und GEIST, d.h. *einfach alles*.

²² Siehe Beck & Cowan, *Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership And Change* (Blackwell Publishers, 1996)

zeichnet die tiefen Transformationen nach, die auftreten, wenn Individuen und Gesellschaften in Komplexität und Bewusstheit wachsen. Gewöhnlich hebe ich mir die Einführung in *Spiral Dynamics* für einige Wochen auf, bevor ich sie in den Prozess einbringe. Oft ist es ein mini-transzendentes Ereignis, wenn die Lichter angehen und meine Klienten anfangen, sich in einer historischen und evolutionären Perspektive zu sehen. Sie erkennen ihre egozentrischen *roten* Aspekte, ihre Bedürfnis nach *blauer* Struktur, vielleicht ihren *orangen* Tatendrang und ihre *grüne* Sensibilität. Und ganz sicher fängt diese differenzierte Sprache und diese Folge von Aha-Erlebnissen an, ihre Genesung verständlicher zu machen und auszuleuchten.

Spiral Dynamics benutzt einen Farbcode als Abkürzung, um acht Ebenen von *Weltsichten* und *Werten* (genannt „Werte-Meme“ oder „wMEME“) zu beschreiben, durch die sich Menschen im Laufe ihres Lebens entwickeln können. Dies ist ein offenes System, das viele Variationen auf jeder einzelnen Ebene zulässt – ohne eine erkennbare Obergrenze der Evolution und des Wachstum - das aber auch einige sehr reale darunter liegende Strukturen würdigt, die in unserer Welt existieren.

Wenn wir das *Spiral Dynamics* System als eine Landkarte der Entwicklung auf dem Weg zur integralen Genesung benutzen, können wir ein Verständnis von der Dynamik der evolutionären Veränderungen des drogenabhängigen Individuums bekommen:

BEIGE: instinktives Selbst, 0-18 Monate

1. **PURPUR: magisches/animistisches Selbst, 1-3 Jahre alt**

2. **ROT: impulsives Selbst, 3-6 Jahre alt**

3. **BLAU: Regeln-/Rollenselbst, 7-8 Jahre alt**

4. **ORANGE: leistungsorientiertes Selbst, 9-14 Jahre alt**

5. **GRÜN: empfindsames Selbst, 15+ Jahre alt**

//////////////////Zweiter-Rang-Bewusstsein [„second tier“] //////////////////////////////////////

6. **GELB: integrales Selbst, kein spezifisches Alter**

7. **TÜRKIS: holistisches Selbst, kein spezifisches Alter**

(Die Altersangaben zu den Entwicklungsstufen entsprechen normalem oder optimalem Wachstum: viele Menschen entwickeln sich nie über **Rot** hinaus, sehr viel weniger erreichen das Zweiter-Rang-Bewusstsein.)

Integrale Spirale der Wellen der Entwicklung



²³ Abbildung mit freundlicher Genehmigung von Steve Self (www.formlessmountain.com)

Vorherrschende Ebenen in der US Kultur

Es ist wichtig zu verstehen, dass *Spiral Dynamics* nicht Ebenen von Menschen, sondern eher Ebenen *innerhalb von* Menschen beschreibt. Jeder von uns kann während seines Wachstums und seiner Entwicklung auf alle diese Ebenen gelangen (und den Zugang behalten). Das bedeutet, dass wir allgemeine Beispiele dieser Ebenen in der Welt um uns erkennen können.

Rot ist eine impulsive/egozentrische Struktur, die bei Straßen- und Gefängnisbanden gesehen werden kann, zum Beispiel bei den „Crips“, den „Bloods“, der „Aryan Brotherhood“ [„Arische Bruderschaft“], „Norteros“, „Sudeños“, usw.

Blau ist eine traditionalistische/absolutistische Struktur, die im Fundamentalismus beobachtet werden kann, im fremdenfeindlichen Patriotismus, bei Verfechtern von „Recht und Ordnung“, in der politischen Haltung der „moralischen Mehrheit“ [moral majority] und im rechten Flügel der evangelikalen Bewegung.

Orange ist eine moderne/rationalistische Struktur, die den Individualismus und die persönliche Freiheit hochhält, ebenso Wissenschaft und Technik, Leistung und Erfolg (oft materialistischer Art); und sie ist oft zu beobachten in der klassischen Naturwissenschaft, in der unternehmerischen Kultur und in der Ideologie der freien Marktwirtschaft.

Grün ist eine postmoderne/pluralistische Struktur, die in der Alternativkultur der sechziger Jahre, in der Umweltbewegung, der Bürgerrechtsbewegung (einschließlich Feminismus und Schwulen-/Lesbenrechte), im Postmodernismus, im Pluralismus und Multikulturalismus, in „political correctness“-Debatten, in der Verteidigung der Menschenrechte und in der New Age-Bewegung beobachtet werden kann.

„Zweiter-Rang-Bewusstsein“ [„second tier“] - was einen „bedeutsamen Sprung“ in eine höhere Funktionsebene andeutet - umfasst **Gelb** und **Türkis**, und ist charakterisiert durch integrales und holistisches Denken, sowie durch ein Verständnis davon, dass alle

vorausgehenden Ebenen einen notwendigen Teil der menschlichen Entwicklungsspirale bilden. Auf dieser Ebene wird *im Namen der gesamten Spirale* gehandelt anstelle von bloßen Teilebenen oder Teilbelangen.

In den USA sind zur Zeit schätzungsweise 20+% der Bevölkerung **blau**, 50% **orange**, 20% **grün**, und nur 2% vom Zweiten-Rang-Bewusstsein (s. Beck). Was die Welt betrifft, sind circa 70% auf der **blauen** Ebene oder darunter.

Mit Hilfe der Spirale die Sucht verstehen

Ein Verständnis der regressiven und progressiven Natur der Suchtkrankheit ist grundlegend—*progressiv* insofern, dass Sucht auf eine vorhersagbare Weise fortschreitet und *regressiv* in der Hinsicht, dass der Süchtige, egal auf welcher Ebene er vor seiner Sucht war, auf einer pathologischen roten egozentrischen Stufe oder tiefer enden wird, begleitet von einem gelegentlichem Aufblitzen seines ehemaligen Selbsts von vor Beginn der Sucht. Im fortgeschrittenen Stadium der Sucht wird der Süchtige lügen, betrügen, stehlen, seine Familie aufgeben, seine Freunde, seine Arbeit, seine Ehre, alles und jeden, um seine Versorgung mit der Suchtsubstanz zu sichern. Menschen sind nicht länger gleichwertige Subjekte, wie in der „Ich-Du“ Beziehung, die Martin Buber beschrieben hat, sondern Objekte, die benutzt und manipuliert werden, um „high“ zu bleiben. Am Ende der pathologischen Skala wird der Heroinsüchtige (oder Crack-, Meth- oder Alkoholsüchtige) der auf der Straße lebt, ein beiger (überlebensorientierter) Obdachloser, der den Hunger nach Drogen allein oder in primitiven Straßenbanden zu stillen sucht. Hunderttausend Jahre umfassender menschlicher evolutionärer Fortschritt geht durch das verheerende Wüten der Sucht verloren.

Eine enorme Persönlichkeitsveränderung in direkt pathologischer Richtung ist geschehen. Das ist katastrophal für die Familie und Freunde des Süchtigen. Die früher liebevolle Mutter, der Vater, der Sohn, die Tochter, der Ehemann, die Ehefrau oder die Freundin verwandelt sich in ein wütendes, manipulatives, selbstsüchtiges Monster. Dieser Prozess wurde das Dr. Jeckyl/Mr. Hyde Syndrom genannt und folgt vorhersagbaren, identifizierbaren Stufen. Die andere Seite der Medaille, die von Milla und C’de Baca

(1994) erforscht wurde, beschreibt plötzliche Persönlichkeitsveränderungen in positiver Richtung – eine Ebenezer Scrooge-artige Transformation [Charakter in der „Weihnachtsgeschichte“ von Charles Dickens, A.d.Ü]. In beiden Fällen, geschieht die Veränderung schnell, ist dramatisch und absolut erkennbar für alle, die in Beziehung zu diesem transformierten Individuum stehen.

Üblicherweise entdecken die Süchtigen, dass der Schwerpunkt ihrer Sucht auf der Spirale auf *Rot* oder womöglich tiefer ist, je nach dem, wie weit die Sucht fortgeschritten ist. Eine *beige* bis *rote* Subpersönlichkeit kontrolliert beinahe vollständig das Leben des Süchtigen auf der fortgeschrittenen Stufe der Krankheit. Gelegentlich erscheint eine leise Ahnung des Selbst, das vor Beginn der Sucht die Kontrolle hatte, aber das hält nicht an; der Suchtprozess ist in der Tat eine Rückentwicklung, während der Genesungsprozess eine Weiterentwicklung darstellt. *Spiral Dynamics* stellt ein kraftvolles Werkzeug um dies aufzuzeigen.

Mit der Heilung, welche die Genesungspraxis bietet, wird der erste Schritt des Eingeständnisses „Ich bin ein Süchtiger“ schnell zu „Ich habe eine Sucht.“ Das kontrollierende Subjekt auf der Entwicklungshöhe, auf der der Süchtige seinen Lebensschwerpunkt gefunden hat, wird zum Objekt der nächsthöheren Entwicklungsstufe im Genesungsprozess. Basierend auf Jahren von Erfahrung und Arbeit mit hunderten von Klienten, scheint es außerdem so zu sein, dass, wenn jemand z.B. auf *Grün* war zu Beginn der Sucht, doch aufgrund der Vereinnahmung seines Reptilien-Hirnstamms durch die Krankheit die Spirale der Entwicklung hinabrutscht, dass er mit vereinter Anstrengung und Arbeit schnell wieder zurück zu *Grün* gelangen kann. Wenn jedoch aus einer integralen Genesungsperspektive betrachtet, alle vier Quadranten und alle grundlegenden Linien *nicht* in einer andauernden Praxis beachtet werden, ist es wahrscheinlich, dass die Wiedergewinnung der früheren Entwicklungshöhe nicht dauerhaft bleiben wird und dass die Macht der Abhängigkeit sich wieder zurückmeldet, sobald der Schutz des Behandlungsumfeldes verlassen wird. Noch einmal, die Sucht muss durch die Herstellung des Gleichgewichts in allen vier Quadranten überwunden werden, durch eine andauernde Hingabe an eine Integrale Lebenspraxis.

Spiral Dynamics und die Anonymen Alkoholiker

Wir können das *Spiral Dynamics* Modell benutzen, um die Anonymen Alkoholiker (AA) zu verstehen. AA ist, wie es im Allgemeinen praktiziert und dargestellt wird, eine weitgehend *blaue* (d.h. absolutistische) Organisation. Das soll nicht heißen, dass Bill W.s ursprüngliche Inspiration nicht weltzentrisch *orange* (d.h. rational) oder sogar höher in einigen ihrer Aspekte gewesen wäre. „Ein Gott nach deinem Verständnis“ ist ganz sicher kein blaues (traditionalistisches) Konzept und die selbstbestimmte und egalitäre Tradition der AA ist nicht konformistisch in einem blauen Sinne. Doch viele der kulturellen Glaubenssätze der AA, unten links, sind im Kern blau. Einige davon betreffen die zentrale Stellung der „heiligen Schrift“ (*The Big Book – Das Blaue Buch*), das von manchen als inspiriert und praktisch unfehlbar angesehen wird; die Kultur der mythischen Mitgliedschaft – „Wir“ im Gegensatz zu den „Normalen“; das Misstrauen gegenüber Wissenschaft und „Experten“ und die Tatsache, dass es keinen leichten oder ehrenhaften Weg gibt, die Gemeinschaft der AA zu verlassen – für die meisten gilt die AA zu verlassen als Rückschritt oder Rückfall. Diese blauen kulturellen Aspekte der AA sind abschreckend für viele Therapeuten, ebenso wie für Süchtige, die ihren Bewusstseinschwerpunkt auf Orange, Grün oder höher haben. Doch die gute Nachricht lautet, dass einige dieser Probleme ziemlich elegant gelöst werden könnten, wenn die AA besser integral informiert wären und damit beginnen würden, das Wachstum in orange, grüne oder höhere Entwicklungsebenen zu unterstützen. Genauer gesagt, wir könnten die positiven Aspekte der AA – die Spiritualität, den Sinn für Gemeinschaft, die Ethik des Dienens – in einem Integraleren Ansatz *transzendieren und einschließen*.

Einige Fakten der Sucht

Bevor ich mit der *Typen*komponente des Integralen Genesungsmodells enden werde, möchte ich einige allgemeine Dinge über Sucht sagen. Erstens: die Prädisposition ein Süchtiger zu werden, betrifft ca. 10% der Gesamtbevölkerung. Diese Prädisposition scheint genetisch vererbt zu werden. In Gruppen mit genesenden Süchtigen, die ich geleitet habe, stelle ich oft die Frage: „Wieviele von euch haben eine Geschichte von Alkohol- oder Drogensucht in der Familie?“ Normalerweise heben alle Teilnehmer die Hand. Einige ethnische Gruppierungen sind anfälliger als andere. Wenn du z.B. ein

Cherokee-Indianer bist und Alkohol trinkst, ist es nahezu sicher, dass du abhängig wirst. Das ist wie Russisch-Roulette mit allen Revolverkammern geladen zu spielen – ein Spiel ohne Chance.

Eine weitere Charakteristik der Sucht ist, dass sie voranschreitet. Sie beginnt unauffällig, wird schlimmer und bestimmt irgendwann das Leben des Individuums völlig, in allen Quadranten und allen Ebenen. Das heißt nicht, dass jeder, der diese Substanzen benutzt oder missbraucht, süchtig ist oder wird. Wer keine Anlagen dazu hat, wird vielleicht irgendwann eine Bestandsaufnahme der negativen Konsequenzen machen und den Gebrauch mäßigen oder ganz damit aufhören. Der Süchtige ist per definitionem dazu nicht in der Lage. Der Süchtige kann weder den Gebrauch der Substanz, noch die Verhaltensweisen, die er an den Tag legt, um die Beziehung zur Suchtsubstanz zu schützen, kontrollieren. Wenn ich mit Klienten, deren Krankheit fortgeschritten ist, arbeite, frage ich oft: „Woran denkst du 24 Stunden lang, 7 Tage die Woche vom Aufstehen bis zu dem Zeitpunkt, wo du dein Bewusstsein verlierst?“ Oft gibt es einen „Aha“ Effekt der Selbsterkenntnis und die Antwort lautet: „Ja, Drogen [oder Trinken].“ Die Gier und der Drang, Drogen zu nehmen sind allumfassend geworden. Das andere, was Erfahrung und Zeit gezeigt haben, ist, dass es im größten Teil der Fälle kein Zurück gibt, wenn der Weg in die Sucht einmal eingeschlagen worden ist. Sobald das Mittelhirn oder das Reptilienstammhirn auch nur einmal von diesem Zustand überwältigt worden sind, kann man niemals wieder eine dieser Suchtsubstanzen ohne Gefahr zu sich nehmen. Die Gier und die Abhängigkeit übernehmen das Steuer wieder, als ob es niemals eine Periode der Abstinenz gegeben hätte. Tatsächlich erscheint es oft so, als ob die Person diese verlorene Zeit wieder wettmachen wollte: der Mißbrauch ist sogar noch schlimmer als zuvor. Und schließlich kann (mit großer Wahrscheinlichkeit) vorausgesagt werden, dass die Krankheit, falls sie nicht behandelt wird, zum Tode führt.

Um Sucht und Genesung von einer Integralen Perspektive aus zu betrachten, sind folgende wichtige Punkte zu beachten: genetische Anlagen, die fortschreitende Natur der Krankheit, die Tatsache, dass es sich um einen chronischen Zustand handelt und dass sie meistens tödlich endet.

Betrachten wir jetzt die Ätiologie. Die Symptome zu behandeln ist oft in Notfallsituationen nötig, genügt jedoch nicht im Hinblick auf langfristige Genesung und optimale Gesundheit. In einem Integralen Genesungsmodell müssen die folgenden fünf Ursachen in Angriff genommen werden:

1. Chemisches Ungleichgewicht im Hirn
2. Ungelöste Traumata aus der Vergangenheit
3. Negative Beschreibungen des Selbst und der Welt
4. Unfähigkeit mit der Gegenwart umzugehen
5. Das Fehlen von Sinn, Bedeutung oder eines Gefühls der Verbundenheit in der Lebensgestaltung²⁴

Eine oder jegliche Kombination dieser ursächlichen Faktoren kann zu einer Beziehung der Abhängigkeit in Bezug auf die jeweilige(n) Substanz(en) führen. Hat der Klient einmal diese Grenze vom Gebrauch in Richtung Abhängigkeit überschritten, müssen er und das Behandlungsteam mit der Tatsache umgehen, dass das Mittelhirn oder das Reptilienstammhirn vereinnahmt wurde und von der machtvollen Gier nach der Suchtsubstanz dominiert wird; was in der phänomenologischen Erfahrung, bzw. im oberen linken Quadranten des Süchtigen gleich gesetzt wird mit Überleben. Mit anderen Worten, die gefühlte Realität des Süchtigen ist jetzt so, dass der Gebrauch der Substanz nicht länger eine Wahl des Lebensstils ist, sondern eine Überlebensnotwendigkeit. Das ist ein Konzept, dass für einen Nicht-Süchtigen oftmals schwer zu begreifen ist, was zu starken Vorurteilen und ungeschickten Mitteln im Umgang mit dem Problem der Sucht geführt hat.

Ein Faktor bringt alle oben genannten Ursachen zusammen: *Stress*. Dies führt im oberen linken Quadranten zu einer akuten oder chronischen Erfahrung von Ängsten, Depression,

²⁴ Punkt 1-4 stammt aus Prentiss, Chris, *The Alcoholism Addiction Cure*, California: Power Press, 2005. Punkt 5 habe ich auf grund von persönlicher Erfahrung und durch die Lektüre von David Deidas Arbeit z.b., *The Way of the Superior Man*, Boulder: Sounds True, 2005, [dt.: „Der Weg des Wahren Mannes“] hinzugefügt.

Panik oder allen möglichen Formen von emotionalem Schmerz. Im oberen rechten Quadranten hat dies zur Folge, dass die Produktion von Glukokortikoiden und der Dopaminausschüttung vermehrt wird und dass Serotonin abnimmt (und weitere komplexe Vorgänge). Zunehmende Erkenntnisse machen mehr und mehr verständlich, dass das Gehirn eines Süchtigen diese biochemische Situation als ein Tod-oder-Leben Szenario interpretiert, das nur durch den Gebrauch der Suchtsubstanz entschärft werden kann, koste es was es wolle. Dies wird im oberen linken Quadranten als *heftiges Verlangen* erlebt: „Ich *muss* einen trinken, etwas rauchen, eine Linie sniefen, eine Pille einwerfen – oder ich sterbe.“ Eine vollständige Ausführung der biochemischen Wirkungen von Sucht führen über diese Abhandlung hinaus, doch es gibt einige fantastische Quellen diesbezüglich, z.B. die Arbeit von Dr. Kevin McCauley, M.D. und *The Craving Brain*, von Dr. Ronald A. Ruden, M.D., Ph.D.²⁵ Sehr beeindruckend sind auch die neusten Forschungsergebnisse, die vom National Institute of Drug Abuse herausgegeben wurden.²⁶

Wenn wir Stress als den endgültigen Auslöser der Sucht verstehen, folgt daraus, dass wir Sucht auf folgende Weise behandeln können: 1) Stress in Beziehungen und Lebensumständen des Süchtigen reduzieren (unten links und unten rechts Quadranten), und 2) die Fähigkeit des Süchtigen, mit Stress umzugehen und seine innere Stresstoleranz zu erhöhen (oben rechts und oben links Quadranten). Genau dafür wurde das Integrale Genesungsmodell mit seinem Schwerpunkt auf alle Quadranten, alle Ebenen, alle Linien, alle Zustände und alle Typen des Individuums einschließlich der Integralen Lebenspraxis als der wichtigste Weg zur Genesung entwickelt.

Einbeziehen der gesunden männlichen und weiblichen Anteile

Es gibt viele brauchbare Systeme von Persönlichkeitstypen. Ich fand das Enneagramm bei der Genesungsarbeit besonders hilfreich (und einer eigenen Abhandlung wert). Nun, die Unterscheidung zwischen *maskulin* und *feminin* ist so wichtig, dass sie besondere Beachtung verlangt. Punkt 5 der ursächlichen Suchtfaktoren oben spricht von einem

²⁵ Siehe addictiondoctor.com für weitere Informationen über Dr. McCauley.

²⁶ Siehe <http://pn.psychiatryonline.org/cgi/content/full/42/13/16> für Weiteres aus der neuesten Hirnforschung

„Fehlen von Sinn, Bedeutung und Beziehungen in der Lebensgestaltung.“ Hier handelt es sich direkt um die maskulinen und femininen Dimensionen der Krankheit und des Genesungsprozesses. Wenn wir von „maskulin“ und „feminin“ sprechen, reden wir nicht notwendigerweise über das biologische „Männliche“ oder „Weibliche“. Wir sprechen mehr von den äußeren Endpunkte, die sich aus einem Spektrum von Einstellungen, Verhaltensweisen, kognitiven Stilen und emotionalen Energien ergeben. Jemand kann ein mehr *femininer* Mann oder eine *maskulinere* Frau sein oder umgekehrt, etwas dazwischen, androgyn. Wir alle besitzen maskuline und feminine Qualitäten, doch wir tendieren dazu, den einen oder anderen Typ vorwiegend zu verkörpern. Dies hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, einschließlich unserer biologischen Voraussetzungen, wobei diese nicht alles sind.²⁷

Auf der männlichen Seite des Spektrums ist es wichtig, einen Sinn für Ziele im Leben zu entwickeln, eine Aufgabe in der Welt zu haben und fähig zu sein, seine einzigartigen Begabungen in den Kosmos einzubringen. Einige höhere Ziele oder Werte müssen *wichtiger* sein als die unmittelbare Belohnung des Drogen- oder Alkoholgebrauchs, vielleicht ist das Kunst, eine sinnvolle Karriere oder jemandem auf irgendeine Art zu dienen. Auf der femininen Seite (oder für ein feminines Individuum) müssen auch höhere Ziele oder Werte entwickelt werden jedoch im Beziehungsbereich – andere zu lieben, für sie da zu sein, warmherzige Beziehungen pflegen. Tatsächlich brauchen beide, Männer und Frauen, Ziele und Beziehungen, aber verschiedene Individuen werden das eine oder andere vorziehen, basierend auf ihrem energetischen Geschlechtstyp.²⁸ Auf jeden Fall ist es wesentlich für das genesende Individuum an der Wiederherstellung von beidem, maskuliner Zielsetzung und femininer Beziehungsfähigkeit, zu arbeiten.

²⁷ Sicherlich *gibt* es biologische Unterschiede (im oben rechts Quadranten) zwischen Männern und Frauen, die die Sucht beeinflussen. Zum Beispiel zeigen die neueren Forschungen, dass Frauen auf Grund der biologischen Faktoren im Gehirn und in anderen Organen stärker suchtfährdet sind (Califano, pp. 135-142). Obwohl wir nicht auf die anderen Forschungsergebnisse eingehen, zeigt es sich wieder, wie wichtig ein alle Quadranten Ansatz ist.

²⁸ David Deida's Werk ist beispielhaft auf diesem Gebiet. Siehe Deida, David, *The Way of the Superior Man*, Boulder: Sounds True, 2005

Es hilft zu wissen, wie sich der Persönlichkeitstyp im maskulin-femininen Spektrum manifestiert und ganz besonders, wie er sich in der Krankheit ausdrückt. Im Allgemeinen tendiert das pathologische Feminine dazu, sich selbst zu verlieren und sich auf die Beziehungen zu fixieren, während das pathologische Maskuline zu Narzissmus und Vernachlässigung der Beziehungen neigt. Diese Tendenzen werden im Leben eines mittleren bis fortgeschrittenen Süchtigen oft noch verschlimmert und müssen in ein gesundes Gleichgewicht zurückgebracht werden, wenn sie nicht eine Quelle von ständigem Ungleichgewicht, Stress oder sogar vorhersagbarem Rückfall werden sollen.²⁹

Es zeigen sich auch maskuline und feminine Typen in der Beziehung zur Droge selbst. Weil der maskuline Typ zum Handeln und zur Kontrolle neigt, sieht er fälschlicherweise in der Suchtsubstanz die Möglichkeit, jeder Situation gewachsen zu sein, erfolgreich zu sein (sozial, sexuell oder in andere Hinsicht) und seine innere Verfassung kontrollieren zu können. Der feminine Typ andererseits, der zur Beziehung und Verbindung neigt, sieht in der Suchtsubstanz die Möglichkeit zu lieben und geliebt zu werden, vor Einsamkeit geschützt zu sein, Ausstrahlung zu haben und sexuell attraktiv zu sein.

Sogar die Droge selbst scheint eine maskuline oder feminine „Stimme“ zu haben. In ihrer maskuline Ausprägung feuert sie den Süchtigen an: „Du bist der Beste. Du kannst alles tun, was du willst (ohne Konsequenzen). Du hast die Situation im Griff.“ Oder als feminine Verführung: „Du brauchst nicht zu leiden. Du musst den Schmerz nicht fühlen. Du musst dich nicht mit dem, was du nicht willst, auseinandersetzen. Ich werde den Schmerz auf mich nehmen.“ Natürlich ist dies der Schatten, der das Selbst belügt. Wie bei den Sirenen des Odysseus endet ein Leben mit Schiffbruch, wenn man sich auf das

²⁹ Wie könnte sich diese Erkenntnis in der Behandlung auswirken? Wir können z.B. die feministische Kritik an den Anonymen Alkoholikern zu Rate ziehen, nämlich, dass AA von weißen Männern einer gewissen sozialen Schicht (die der erfolgreichen Berufstätigen in den 1930er Jahren) geschaffen wurde, und dass dies ganz unbewusst eine maskulin-orientierte Behandlungsweise fördert. Fast jeder Schritt in den Zwölf Schritten dreht sich um Demut und Ego-Schrumpfung – oder die Wiederherstellung von Beziehungen. Dies passt wahrscheinlich, wenn der Süchtige ein alkoholabhängiger Doktor oder Geschäftsmann ist, aber dies könnte schädlich sein, wenn die Süchtige eine auf der Strasse lebende Prostituierte ist. Im ersten Fall wäre ein Ego abbauender Zugang sehr wohl angezeigt; im zweiten Fall wäre eine egoaufbauende und festigende Therapie wohl mehr angemessen. (Dies ist keine definitive oder abschließende Behandlung dieses Genesungsaspektes, sondern ein Vorschlag, wie ein Integrales Modell diese Typen und Dynamiken einbauen könnte.)

Lied der Sirenen einlässt. Wahrhaftig verliert man seine Seele durch diese dunkle Verführung – alle Ziele, Lebenspläne und die tiefsten Beziehungen sind zunichte. In einem späten Suchtstadium sieht man oft diese Leere in den Augen, den Fenstern der Seele, oder das, was bei den G.I.s in Vietnam, „the thousand yard stare“ genannt wurde. Daher kann der Genesungsprozess auch als *Genesung der Seele* gesehen werden.

Wie das alles zusammen passt

Körper, Verstand, Herz, Seele und Geist. Schatten und Emotion. Männlich und weiblich. Alle vier Quadranten, alle verfügbaren Ebenen. Alle wesentlichen Linien; alle ILP Hauptmodule. Schließlich, so scheint es, sind alle Bestandteile an ihrem Platz, um den Sprung zum integralen Ansatz der Suchtheilung zu wagen.

Durch die Integration von *Körperübungen* (Hanteltraining, Aerobics, Diät, Nahrungsergänzung), *Verstandesübungen* (das AQAL Bezugssystem, Sucht zu verstehen), *GEISTESübungen* (Meditation, Genesung der Seele), und *Schatten/Emotion* Übungen (Therapie, Emotionen freilassen) und indem man diese als lebenslange Anstrengung erkennt – d.h. als eine Integrale Lebenspraxis – die auf Nüchternheit und optimale Gesundheit ausgerichtet ist, decken wir, so glaube ich, schließlich alle wesentlichen Stufen der harten Arbeit der Suchtgenesung ab.

In der Praxis würde ein Integrales Behandlungsprogramm in etwa so aussehen:

Zunächst würde es mit einem Integralen Einschätzungsprozess beginnen, in allen Quadranten, Linien, Ebenen und Typen. Wo steht unser Klient in Bezug auf die kognitiven, spirituellen, körperlichen und emotionalen Aspekte seiner momentanen Entwicklungsstufe? Eine Integrale Bestandsaufnahme könnte Folgendes enthalten:

- eine gründliche Einschätzung des körperlichen Zustandes und der Ernährung, um den Gesamtzustand der körperlichen Fitness und des Schadens, der bereits durch den Missbrauch einer bestimmter Substanz oder bestimmter Substanzen entstanden ist, einschätzen zu können;

- eine psychosoziale Untersuchung der momentanen Stressfaktoren, psychischer Probleme, von Beziehungsproblemen, und des psychologischen Status;
- eine Bestandsaufnahme der Familie, um bestimmte fördernde und hemmende Funktionen dieses zentralen Rückhalt gebenden Systems zu untersuchen;
- eine Abschätzung der moralischen/ethischen Entwicklungsstufe *vor* dem Einsetzen der Drogenabhängigkeit und des momentanen Lebensschwerpunkts;
- ein Motivations-Gesprächs-Prozess (Motivational Interviewing, Miller, W.R. & Rollnick, S. 1991), angeleitet vom Haupttherapeuten, um Zugang auf die intrinsische Motivation zu erhalten und dem Patienten zu helfen, Hindernisse für die Behandlung zu identifizieren und zu überwinden;
- eine Evaluation der Spiritualität, um aktuelle Überzeugungen, gegenwärtige oder frühere religiöse Zugehörigkeiten und spirituelle Erfahrungen und Praktiken zu bestimmen;
- eine Evaluation der Hauptintelligenzlinien, von wo aus ein momentanes Psychogramm entwickelt und im Kontext einer ILP Erstellung benutzt werden könnte, um die aktuellen Bedürfnisse des Klienten zu integrieren. Zum Beispiel würde ein National-Football-Liga Spieler, der von Schmerzmittel abhängig ist, nicht mit denselben körperlichen Übungen beginnen, wie ein völlig untrainierter Alkoholiker.
- eine alle Quadranten Evaluation, die die Ressourcen des Klienten berücksichtigt und zwar in persönlicher, finanzieller und familiärer Hinsicht und im Blick auf die Unterstützung religiöser Gemeinschaften, usw.;

Die Planung einer Integralen Genesungstherapie würde folgende Punkte einbeziehen:

- Den Klienten in das Programm einweihen und ihm das Gefühl geben, dass er willkommen ist. Eine Behandlung zu beginnen kann für den Neuen eine angstvolle und traumatische Erfahrung sein. Vor allem gibt es eine große Angst davor, die Beziehung mit der Suchtsubstanz zu beenden, da ja die Beschaffung und Einnahme der jeweiligen Drogen das Zentrum im Leben der süchtigen Person geworden war. Es tauchen Fragen auf wie: „Werde ich es schaffen? Werde ich mich immer so schlecht fühlen wie jetzt gerade? Wer sind diese Leute? Können sie mir helfen? Will oder brauche ich wirklich Hilfe?“ Wichtig ist eine Haltung von Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Respekt, um dem Klienten zu helfen, sich auf seinen Genesungsprozess einzulassen. Um den Glauben daran zu festigen, dass die Genesung eine Befreiung vom Leiden beinhaltet, können Massage/Körperarbeit, Reiki, Sauna oder Schwitzhütte eine große Hilfe sein. Ebenso verhält es sich mit dem Prozess des *Motivational Interviewing*, in dem der Klient mit seinem gegenwärtigen Stand konfrontiert wird und in dem ihm geholfen wird, seinen Widerstand gegen das Wachstum und den Genesungsprozess aufzulösen, z.B.: „Was sind die Vorteile beim Gebrauch des Suchtmittels? Was sind die negativen Aspekte? Was ist schlecht daran, hier zu sein? Nenne einige gute Dinge, die durch diese Erfahrung entstehen können.“
- Der Beginn der Genesung in Bezug auf die Ernährung. Dies könnte geeignete Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Aminosäuren, Mineralien, Kräuter und essentielle Fettsäuren) beinhalten, um den pathologischen Nachwirkungen von Drogen und Alkohol in Körper und Gehirn entgegen zu wirken und eine verbesserte Ernährung zu festigen;
- Eine Serie von Unterrichtsstunden, die auch Multimedia einsetzt, um das Integrale Genesungsmodell einschließlich der AQAL Landkarte zu erklären;
- Der Beginn einer Integralen Körperarbeit: Dehnübungen (Yoga), Gewichtstraining und Aerobic-Übungen;

- Eine kontemplative/spirituelle Praxis ausgewählt aus dem breiten Angebot. Große Hoffnung weckt die audio-binaurale Gehirnwellen Meditation wie zum Beispiel *Holosync™* von Bill Harris (zusammen mit anderen Gehirnwellentechniken) und vielleicht ist dies das fehlende Glied in der Genesungslandschaft für eine Meditationspraxis, die relativ schnelle Resultate erzielt, und Jahre des Trainings und der Übung ersetzt, in dem sie von Anfang an den Übenden in einen Zustand tiefer Meditation versetzt. Jahrelang zu warten ist für einen Süchtigen ein Ding der Unmöglichkeit. Die bestehenden Erfahrungen von der Nutzung dieser und anderer Techniken der Suchtbehandlung sind sehr ermutigend. Diese Technik scheint Heilung und Verarbeitung von Trauma und tiefsitzenden Depressionen zu unterstützen, die oft ausschlaggebend für den wiederholten Rückfall des Süchtigen sind. Laut den verfügbaren Daten über die tiefen Theta-/Deltazustände der Meditation, kann frühes abgespaltetes, unterdrücktes Material in das Bewusstsein gelangen und mit der geeigneten therapeutischen Meditationstechnik angenommen, anerkannt und losgelassen werden. Dies scheint den Ergebnissen des *EMDR* Prozess ähnlich zu sein, aber es wird selten mit der eher traditionellen Gesprächstherapie erreicht. Heilung von Trauma ist eine Schlüsselkomponente des Integralen Genesungsansatzes; wie die Statistik zeigt, litten volle 70% der Alkoholikerinnen unter sexuellem Missbrauch als Kinder.
- Eine viel versprechende Heilmethode ist die oben erwähnte Gerhirnwellentechnik, gepaart mit selbsterstellten Affirmationen, basierend auf der Pionierarbeit von Michael Murphy und George Leonard, und der Arbeit von Bill Harris.
- Durch den synergetischen Effekt der verschiedenen integralen Transformationsübungen, die die Intensität der Teilnahme und das Engagements sehr vertiefen, werden die Einzel- und Gruppentherapie, die wie in der traditionellen Behandlung weitergeführt werden, sehr viel wirkungsvoller. Es gäbe *viel* zu besprechen, durcharbeiten und zu integrieren.

- Wildnis als Kontext und Teil des Integralen Genesungsprogramms ist eine weitere Möglichkeit. Jahre der Erfahrung und der Forschung haben gezeigt, dass diese therapeutischen Wildnistouren kraftvolle, transformative Ergebnisse erzielen können. Dass in der Wildnis ein verbindendes Vertrauen zu Beziehung sehr viel schneller und auf eine tiefere Ebene wächst, als in jeder anderen traditionellen Behandlungsumgebung, wurde oft beschrieben und durch die von OBHIC (Outdoor Behavioral Healthcare Industry Council) gesponserte Forschung gezeigt. In der Suchtbehandlung ist diese verbindende, vertrauensvolle Beziehung eine essentielle Voraussetzung für Wachstum und Heilung. Andere Vorteile, wie das Lernen von Demut vor der Größe und Unvoreingenommenheit der Natur, die Zusammenarbeit mit anderen und viele andere Lektionen, fördern die Veränderung vom pathologischen egozentrischen Ich zu einem fürsorglichen Selbst, das mehr für sich *und die anderen* tut. Das Potenzial für spirituelles Erwachen wird stark gefördert während ausgedehnten Streifzügen in der Wildnis. Baker Roshi sagte einmal: „Erleuchtung ist ein Zufall, aber Meditation macht den Zufall wahrscheinlicher.“ Jahrelang habe ich beobachtet, wie Studenten unter den Sternen schlafend, um das Feuer sitzend und durch Schluchten, Berge und Wüsten wandernd, immer mehr dieser „wahrscheinlichen Zufälle“ erlebten.
- Ein weiterer wichtiger Aspekt des Integralen Genesungsprogramms ist die Einbeziehung der Familie. Die Theorie von Familiensystemen hat seit langem erkannt, dass die Pathologie des Individuums nicht in einem Leerraum entsteht, sondern durch die „intersubjektive“ Dimension des unteren linken Quadranten geschaffen wird und sich dort ausbreitet. Es ist klar, dass Sucht ein familiäres Syndrom ist, in welchem die verschiedenen Individuen ihre Rolle im Drama spielen: der Süchtige, der Helfer, der Märtyrer usw. Die Aufgabe der Integralen Therapie ist es, nicht nur den „als Patienten Erkannten“, sondern die ganz Familie zu behandeln. Ein Teil dieses Ansatzes würde heißen, dass die Integrale Lebenspraxis für alle verschrieben wird. Jeder tritt in seinen eigenen Übungs- und Erwachensprozess ein gemäß seines Alters, seines Typs und seiner Entwicklungsstufe. Diese wird Bewegung, Veränderung und ohne Zweifel auch ein

wenig Chaos verursachen, um das ganze System auf eine höhere, funktionierende Ebene zu heben.

Wie schon erwähnt, glaube ich, dass persönliches (und transpersönliches) Wachstum, in all den wesentlichen Entwicklungslinien, für jeden Süchtigen absolut notwendig zum Überleben ist. Auf den Punkt gebracht, bedeutet dies letztendlich „sich zu entwickeln und zu leben oder festgefahren zu sein und zu sterben.“ Dies ist eine der Freuden in der Arbeit mit Süchtigen: Es gibt nur ein „an der Entwicklung arbeiten oder sterben“, eine ernstzunehmende Qualität, die äußerst klärend wirken kann – im Gegensatz zu: „Ja, Meditation wäre eine nette Ergänzung zu meinem Lebensstil.“ Nicht, dass da was falsch daran wäre, die Dinge leicht zu nehmen. Aber da ist schon etwas dran an einer Einstellung, die besagt: „Meine Existenz hängt von meiner Lebenspraxis ab“, welche dann Ergebnisse bringt und die Motivation für die nächst höhere Ebene anregt. Für beide, den Mystiker und den genesenden Süchtigen, ist die Suche nach Gott ein existentieller Imperativ.

Dieses Integrale Genesungsmodell ist gerade dabei zu entstehen, zeigt aber schon deutliche Ergebnisse. Unsere fortlaufende Arbeit wird das Modell erweitern, sowohl mit neuen Inhalten als auch mit weiteren Daten. In der Zwischenzeit führen wir unsere Lebenspraxis fort, während wir eine tiefere Öffnung für Integrale Ansätze schaffen, in Bezug auf Nüchternheit und Gesundheit, Freiheit und Lebensfülle, im Kosmos erwachend, als der, der wir wahrhaftig sind.

LITERATURVERZEICHNIS

Beck, Don, and Cowan, Christopher C., *Spiral Dynamics: Mastering values, leadership, and change*, Malden, MA: Blackwell Publishing, 2006

[deutsch: „Spiral Dynamics: Leadership, Werte und Wandel“ Kamphausen, 2007]

Buber, Martin, *I and Thou*, Free Press; 1st Touchstone Ed edition, 1971

Deida, David, *The Way of the Superior Man*, Boulder: Sounds True, 2005

[deutsch: „Der Weg des Wahren Mannes“ Kamphausen, 2007]

Dodes, Lance M., M.D., *The Heart of Addiction*, New York: HarperCollins, 2002

Dwoskin, Hale, *The Sedona Method*, Sedona, AZ: Sedona Press, 2003

Fox Matthew, *Creativity*, New York: Penguin Putnam Inc., 2002

Harris, Bill, *The Management of Evolutionary States*, Beaverton, Oregon: Centerpointe Research Institute, 2002

Harris, Bill, *Thresholds of the Mind*, Beaverton, Oregon: Centerpointe Research Institute, 2002

Hartigan, Francis, *Bill W.: A Biography of Alcoholics Anonymous Cofounder Bill Wilson*, New York: Thomas Dunne Books (St. Martin Press), 2000

James, William, *Varieties of Religious Experience*, New York: New American Library, 1958

Kasl, Charlotte Davis, *Many roads, One Journey: Moving beyond the 12 steps*, New York: HarperCollins, 1992

Larson, Joan Mathews, Ph.D., *Seven Weeks to Sobriety: The Proven program to fight alcoholism through nutrition*, New York: Ballantine Books, 1997

Leonard, George and Murphy, Michael, *The Life We Are Given*, New York: G. P Putnam's Sons, 1995

Lesser, Michael, M.D., with Colleen Kapklein, *The Brain Chemistry Diet*, New York: Putnam, 2002

May, Gerald G, M.D., *Addiction & Grace*, New York: HarperCollins, 1988

Miller, W.R. and Rollnick, Stephen., *Motivational Interviewing*, The Guilford Press, 2002

Peniston, E.G., and P. J. Kulkoski. "Alpha-Theta Brainwave Training and Beta-endorphin Levels in Alcoholics." *Alcoholism* 13 (1989): 271-279

Prentiss, Chris, *The Alcoholism Addiction Cure*, California: Power Press, 2005

Ruden, Ronald A, M.D, Ph.D., with Byalick, Marcia, *The Craving Brain*, New York: HarperCollins, 1997

Wilber, Ken, *Integral Psychology: Consciousness, spirit, therapy*, Boston: Shambhala 2000

[deutsch: „Integrale Psychologie“ Arbor Verlag, 2001]

Wilber, Ken, *Integral Spirituality: A startling new role for religion in the modern and postmodern world*, Boston: Shambhala, 2006

[deutsch: „Integrale Spiritualität: Spirituelle Intelligenz rettet die Welt“ Kösel, 2007]

Wilber, Ken, "Introduction to Integral theory and practice: IOS basic and the AQAL map," in *AQAL: Journal of Integral Theory and Practice*, 1 (1), 1-33.

Wilber, Ken, *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*, Boston: Shambhala, 1995

[deutsch: „Eros, Kosmos, Logos: Eine Jahrtausend-Vision“, Krüger, 1996]

Wilson, Bill, *The Big Book of Alcoholics Anonymous*, AA Services, 2002 (4th edition)

Biographie

John Dupuy begann seine Arbeit mit Führungen im Jahr 1984. Er studierte Moderne Sprachen an der Texas State Universität und schloss sein Studium mit einem Bachelor's Degree ab; er spricht fließend Englisch, Spanisch und Deutsch. John ist ein Veteran der US-Armee, der in Deutschland als Ermittler der Militärpolizei diente. Seine Arbeit als Graduiertes im Rahmen seines Studiums an der JFK Universität bewegte sich im Bereich der transpersonalen Psychologie. Zudem sieht er sich als lebenslanger Student der Spiritualität und Vergleichenden Religionswissenschaften. John hat für viele der ersten Wildnis-Programme gearbeitet und er ist einer der Gründer und Mitgestalter von *Passages to Recovery* und *Open Sky Wilderness*. John war ein Pionier auf dem Feld der Suchttherapie in der therapeutischen Wildnisarbeit. Zusätzlich ist er ein eifriger Student und Lehrer der Integralen Theorie und Praxis, so wie ein ILP Praktizierender. John ist ein Sänger/Liederschreiber, der seine Musik in die Kunst des Heilens integriert.

Marco Morelli ist ein unabhängiger Integraler Gelehrter und Autor. Er war Gründungsmitglied von Integral Naked wie auch von vielen anderen bahnbrechenden Projekten am Integralen Institut. Er ist Mitverfasser von *Integral Life Practice: How To Design Your Own Training Program For Body, Mind, And Spirit* (Integral Books, 2008). Marcos persönliche Website steht unter www.zoosphere.com.