

Integrale Grundlagen

Wulf Mirko Weinreich 2011 / 2013 / 2021

1. Einführung: Die Konstruktion der Wirklichkeit

Da die Integrale Theorie eine konstruktivistische Theorie ist, muss man erst einmal eine grundlegendere Frage stellen: Was ist eigentlich Realität? Eine der wichtigsten Erkenntnisse Immanuel Kants – die auch das jetzt ausklingende Zeitalter der Postmoderne geprägt hat – war die Einsicht, dass Realität nicht einfach etwas Gegebenes ist (Naiver Realismus), sondern *auch* eine Konstruktion unseres Bewusstseins: ein grundsätzlich nicht vollständig erkennbares Phänomen wird interpretiert (Kritischer Realismus).

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

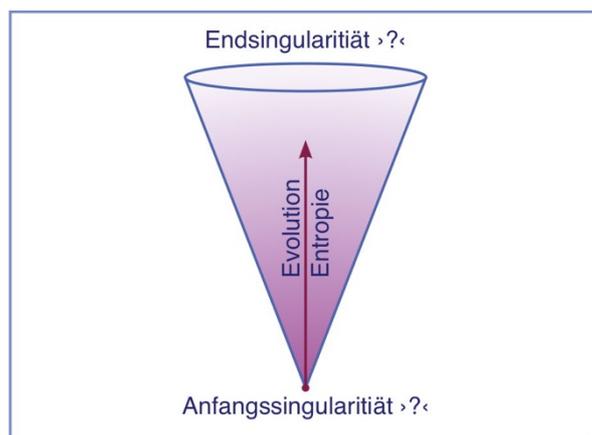
Eine der wichtigsten Zutaten für unsere Konstruktion der Realität ist die Sprache: Mit Wörtern zerteilen wir die Welt in das Bezeichnete und seinen Kontext. Wir ziehen eine Grenze – zum Beispiel zwischen dem Baum und seiner Umwelt – und laden es zusätzlich mit Bedeutungen auf („zerzaust“, „bräuchte mal Wasser“, „zur Photosynthese fähig“, „nimmt Platz und Licht weg“, etc.). Das heißt, dass die Sprache mit ihren Begrenzungen selbst ein Werkzeug ist, um ein ungeteiltes Realitätskontinuum in Stücke zu zerlegen, die unser Verstand wahrnehmen, bearbeiten und speichern kann.

Wenn wir uns unter diesem Aspekt Wissenschaft betrachten, ist sie nichts anderes als eine kollektive und sekundäre Konstruktion der Realität – sozusagen eine gemeinsam verabredete Landkarte – die abhängig ist von der zeitgebundenen Einsichtsfähigkeit der Kartographen. Und mit jeder Theorie ist es wie mit der Beschreibung eines Flusses: Man könnte sehr wohl darüber streiten, ab welchem Kilometerstein aus dem Bach nun ein Flüsschen geworden ist oder ein Strom: Da Realität vermutlich ein ungeteiltes Kontinuum ist, ist jede Grenze, die wir in diesen Fluss der Evolution einzeichnen letztendlich in gewisser Weise willkürlich und subjektiv. Wenn ich nachfolgend also die Grundlagen der Integralen Theorie beschreibe, sollten Sie die Tatsache berücksichtigen, dass auch diese nur eine menschengemachte Landkarte ist – nicht die Realität selbst: Es könnte sein, dass es im ganzen Kosmos - außer in unserem Verstand - keine *Ebenen, Quadranten, Linien, Typen* oder *Zustände* gibt - dass wir uns in der Welt aber sehr viel besser zurechtfinden können, wenn wir so tun als ob. Das heißt, dass der Wert einer Theorie nicht in einem Wahrheitsanspruch besteht, sondern in ihrer Nützlichkeit - und das gilt auch für das integrale Modell: Beschreibt diese Landkarte die Phänomene in unserer Wahrnehmung besser als andere derzeit existierende? Vermutlich wird es in einiger Zeit neue, besser Landkarten geben, wie es schon viele davor gab, doch derzeit ist es vermutlich die beste, die wir haben.

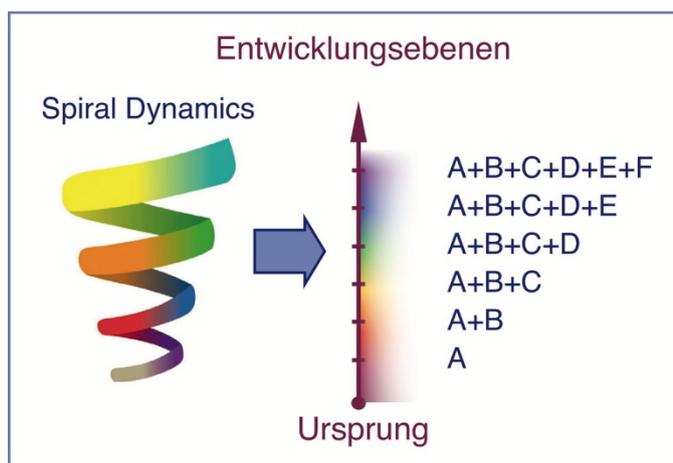
Die Besonderheit der integralen Landkarte besteht vor allem darin, dass sie versucht, eine „Landkarte von allem“ zu sein – also eine Metatheorie. Und aus der Einsicht heraus, dass wir nur die Abbildung der Realität in unserem Bewusstsein kennen können, will sie vor allem eine Landkarte des Bewusstseins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

2. Philosophische Grundlagen: Das Integrale Strukturmodell

Die integrale Philosophie/Modell/Theorie geht auf den amerikanischen Philosophen Ken Wilber zurück. Dieser hat über viele Jahrzehnte das Menschheitswissen gesichtet und versucht, eine Struktur *dahinter* zu finden. Daraus ist ein Metamodell entstanden, das sich – weil es ein Bewusstseinsmodell ist – auf alle Bereiche des Lebens anwenden lässt. Mit den 5 Strukturelementen *Ebenen, Quadranten, Linien, Typen* und *Zuständen* lässt sich nicht nur das Universum selbst, sondern gleichermaßen alles, was sich auf natürliche Weise darin entwickelt hat, sehr logisch einordnen: das pluralistische Wissenschaos bekommt plötzlich eine Struktur. Man kann diese Strukturelemente auch als fraktale Dimensionen sehen, da sie alle (bis auf die Teilung individuell-kollektiv) auf verschiedene Weise jeweils das Spannungsfeld Geist-Materie beschreiben. Ich werde im Folgenden die wichtigsten Strukturelemente vorstellen und sie mit Beispielen, die aufgrund meines Berufes überwiegend aus dem Bereich der menschlichen Psyche stammen, illustrieren. Der wohl wichtigste Begriff bei Ken Wilber ist *Evolution* bzw. *Entwicklung*. Seit der Anfangssingularität (Urknall?) dehnt sich unser Universum aus und wird gleichzeitig immer kälter und „ungeordneter“ (Entropie) – ein thermodynamischer Zeitpfeil, der die *quantitative* Evolution beschreibt. Parallel dazu entwickeln sich im Universum jedoch immer komplexere und gleichzeitig bewusster Strukturen bis hin zum Menschen.



Die Zunahme von Komplexität und Bewusstheit scheint offensichtlich ein Gesetz der Evolution sein, das mit klassischen physikalischen Theorien nicht beschrieben werden kann. Diese Entwicklung erfolgt Wilber zufolge nicht ungerichtet und ausschließlich quantitativ, sondern gerichtet und über *qualitativ* deutlich voneinander unterscheidbare „Entwicklungsebenen“, kurz „Ebenen“, die mehr oder weniger fließend ineinander übergehen. Diese Gerichtetheit ist nicht mit gradliniger Linearität zu verwechseln, denn es gibt Sackgassen, Schleifen, Differenzierungen usw., weshalb als Gesamtbild wohl ein sich spiralförmig windender und verzweigender Baum als Bild besser geeignet wäre, als ein einzelner, gerader Evolutionspfeil – der sich aber einfacher darstellen lässt. Deshalb bitte ich Sie, wann immer Sie den Evolutionspfeil sehen, diesen wenigstens in eine Spirale zu übersetzen. Es hängt von unseren Kriterien ab, wie viele Ebenen wir vom Ursprung ausgehend postulieren. So können wir die Evolution z.B. grob in die Entwicklung von der toten zur lebenden Materie unterteilen oder aber genauer differenzieren in Elementarteilchen, Atome, Moleküle, Einzeller, niedere Lebewesen, höhere Lebewesen usw., die sich alle nacheinander entwickelt haben. In der menschlichen Entwicklung finden wir diese Ebenen z.B. in den Phasen der kognitiven Entwicklung nach Piaget, der Entwicklung der Bedürfnisse nach Maslow oder der Entwicklung der Moral nach Kohlberg.



Jede neue Ebene hat qualitative Eigenschaften (A, B, C, D usw.), die über die der früheren Ebenen hinausgeht, diese aber mit einschließt. So hat eine lebende Zelle auch physikalische und chemische Eigenschaften, doch geht das Leben selbst über diese hinaus und lässt sich nur mit Begriffen der Biologie beschreiben. Dadurch kommt es zu evolutionären Hierarchien: Eine neue Ebene ist höher, weil sie neue Qualitäten und Freiheitsgrade hat – die vorhergehende ist grundlegender, weil sie die Basis für die neue Ebene bildet:

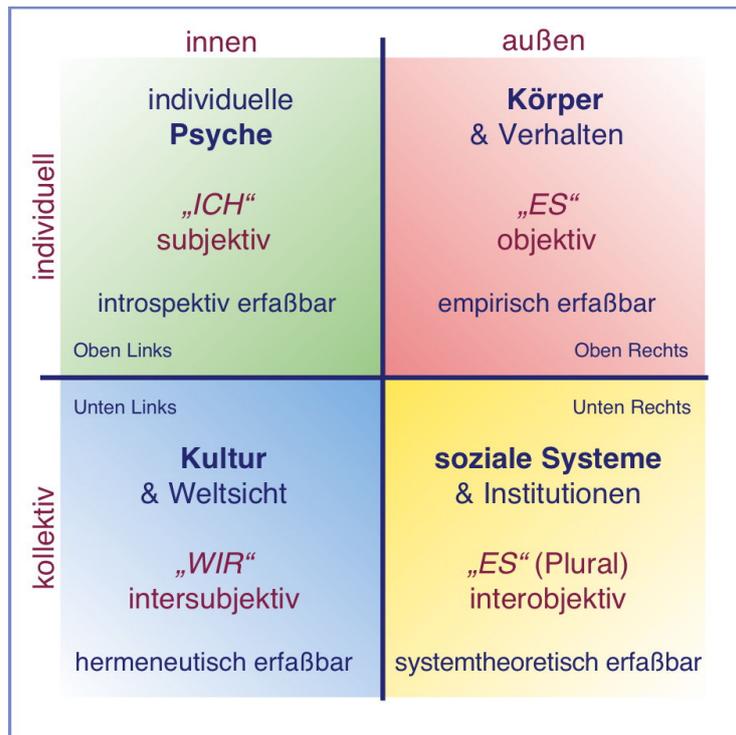
Ohne Atome keine Moleküle, ohne Moleküle keine Zellen, ohne Zellen keine Organismen usw. Aus der hierarchischen Struktur ergibt sich außerdem, dass in der Entwicklung keine Ebene übersprungen werden kann und dass jede Ebene auch weiterhin die vorhergehenden enthält – unabhängig davon, ob es sich um materielle oder Bewusstseinsstrukturen handelt.

Neue Ebenen entstehen in der Evolution durch *kreative Emergenz*. Das heißt, dass es durch Anhäufung von Quantitäten zu einem Umschlag in eine neue Qualität kommt, dass diese in ihrer genauen Charakteristik aber vorher noch nicht festgelegt ist. Wir können also davon ausgehen, dass nach unserer Entwicklungsebene weitere kommen werden – sie werden sehr sicher noch komplexer und bewusster sein als die aktuelle. Doch wie sie genau aussehen werden, wissen wir aufgrund der kreativen Emergenz noch nicht, weshalb jeder Blick in die Zukunft spekulativ bleibt. Man kann die Ebenen mit einem Pfeil darstellen, da sie die Entwicklung über die Zeit repräsentieren. In anderen Zusammenhängen bevorzuge ich die Darstellung als Regenbogenspektrum: Jede Farbe repräsentiert eine neue Ebene und doch sind die Grenzen zwischen ihnen fließend.

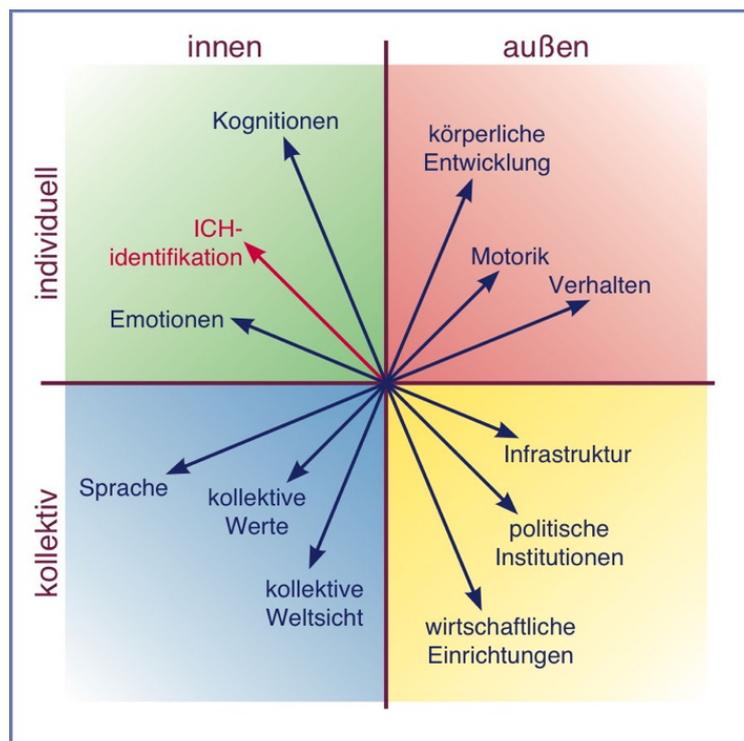
Das zweite wichtige Strukturelement sind die „Quadranten“. Wilber bezeichnet alles, was sich natürlich entwickelt hat – Atome, Einzeller, Tiere, Menschen usw. – als *Holon* (Teil/Ganzheit). Jedes Holon hat in unserer Wahrnehmung einen Körper und ein individuelles Bewusstsein (Psyche). Diese sind untrennbar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

Weiterhin existiert nichts in diesem Universum allein, sondern es gibt immer mehrere Individuen einer Art. Diese schaffen sich eine materielle Struktur, hier „Systeme“ genannt, und bilden gemeinsam ein intersubjektives Bewusstsein – die jeweilige „Kultur“. Diese 4 Bereiche: Psyche, Körper sowie Kultur und Systeme bilden die Quadranten eines Holons. Genau genommen sind es nichts anderes als *vier Perspektiven*, um ein Objekt zu betrachten, da unser Verstand – wie wir im Abschnitt „Die Konstruktion der Realität“ feststellen mussten – außerstande ist, die Realität oder ein Phänomen darin unmittelbar in seiner Gesamtheit zu erfassen. Diese Quadranten entwickeln sich in gegenseitiger Abhängigkeit (Tetra-Evolution). Während die Ebenen für die Entwicklung über die Zeit stehen, repräsentieren die Quadranten die Entwicklung im Raum.

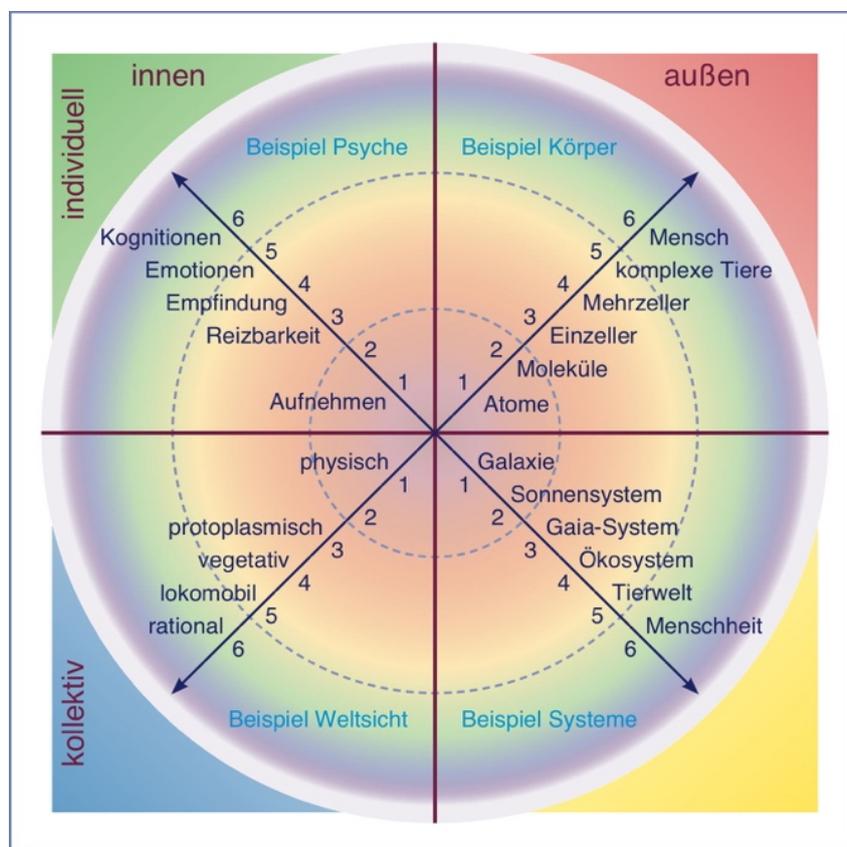
In seiner neuesten Phase hat Wilber jeden Quadranten in eine Innen- und Außenperspektive unterteilt. Die Innenperspektive besteht darin, wie sich die Realität als Subjekt unmittelbar selbst erfährt. Die Außenperspektive beschreibt die Sicht eines Beobachters auf die Realität, die damit zum Objekt wird. Da auch der äußere Beobachter eine „kosmische Adresse“ hat, also von seiner Entwicklungsebene aus einer bestimmten Perspektive auf das Objekt schaut, wird nun der Kartenzeichner sichtbar und Teil der Landkarte. Auf diese Weise wird unsere subjektive Konstruktion der Realität in der Wilberschen Philosophie explizit berücksichtigt.



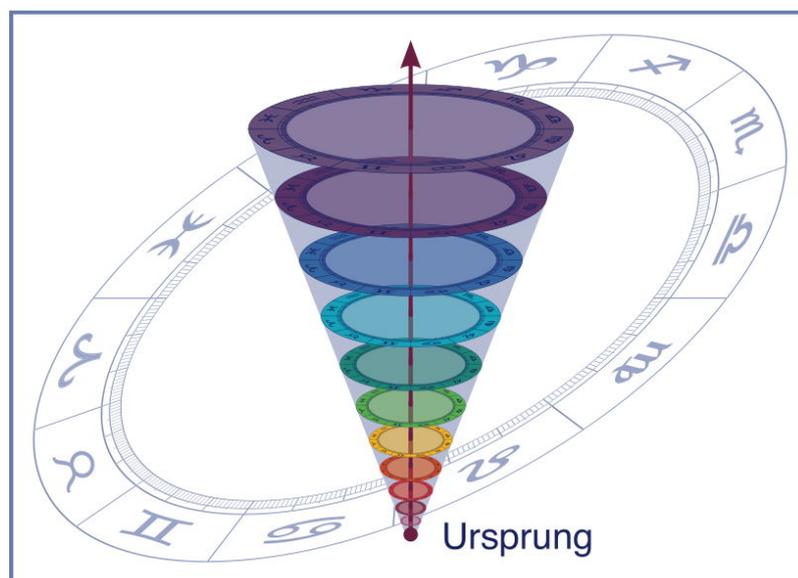
Doch zurück zu den Strukturelementen der Integralen Theorie: Im Verlaufe der Evolution kommt es innerhalb der Quadranten zu einer zunehmenden Differenzierung in Teilbereiche, die sich ihrerseits entwickeln. Wilber nennt dieses Strukturelement „Entwicklungslinien“ oder einfach „Linien“. In der Entwicklung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



Durch gegenseitige die Beeinflussung der Entwicklung in den Quadranten kommt es zur „Tetraevolution“. Die folgende Grafik zeigt quasi eine Kombination von Quadranten und Ebenen in der Draufsicht, wobei das Regenbogenspektrum die Entwicklungsebenen repräsentiert, um auch die zeitliche Entwicklung darstellen zu können:

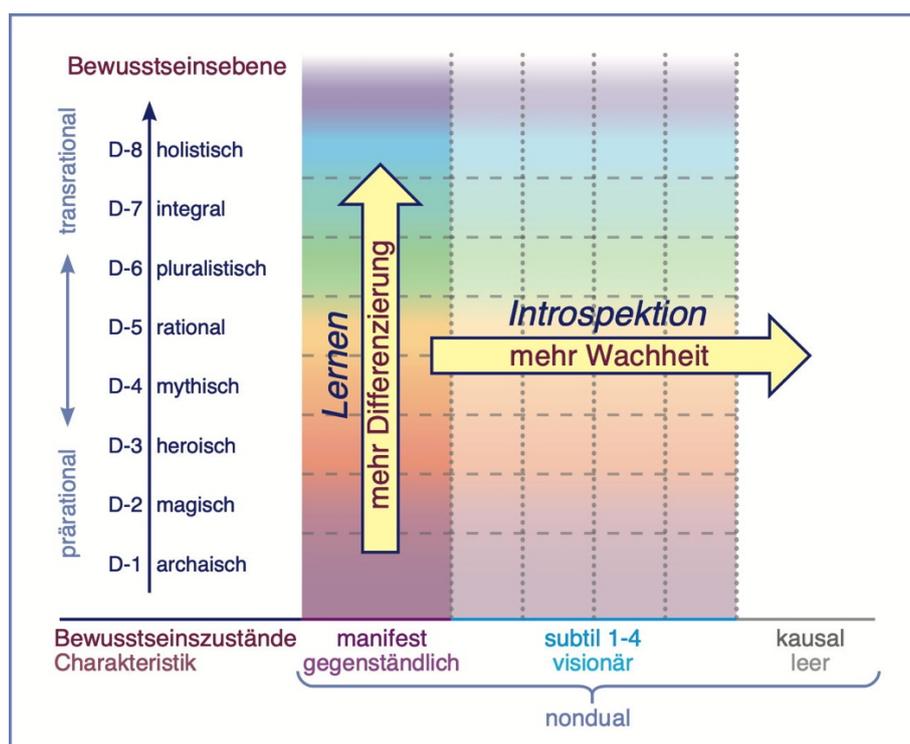


Ein weiteres Strukturelement sind die „Typen“. Typen sind gleichwertige Ausprägungen bzw. Akzentuierungen von Individuen innerhalb des Holons. Sie sind auf allen Ebenen gleich. Die bekanntesten sind die Polaritäten, z.B. Tag-Nacht, positiv-negativ, männlich-weiblich, introvertiert-extrovertiert usw. Es gibt allerdings auch differenziertere Typenlehren, in der Psychologie beispielsweise die 4 Temperamente, die Big Five (nach Norman et al) oder das 9-teilige Eneagramm. Graphisch gut darstellbar sind die 12 Tierkreiszeichen, weshalb ich sie gerne zur optischen Veranschaulichung benutze.



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

Die Zwischenschicht zwischen „manifest“ und „kausal“, wie wir sie im Traumschlaf erfahren, nennt Wilber „subtil“. Hirnphysiologische Messungen belegen, dass dieser Traumschlaf verschiedene Plateaus hat, was von Menschen, die bewusste Erfahrungen in subtilen Zuständen gemacht haben, auch von inhaltlicher Seite bestätigt wird. Natürlich sind die Übergänge zwischen den Zuständen fließend, weshalb die Verläufe von Farbe zu Weiß in den früheren Abbildungen die genauere Darstellung sind. Während die Leereheit des kausalen GEISTes als unveränderlicher Hintergrund immer besteht, werden die Inhalte des subtilen Bewusstseinsraumes Wilber zufolge von den Vertretern einer Ebene als Teil ihres individuellen und kollektiven Bewusstseins ko-kreiert und unterliegen damit genau so der Evolution, wie die äußere sichtbare Welt: In der Frühzeit der Evolution gab es weder Naturgeister noch Engel oder Götter! Mit dieser „Post-Metaphysik“ grenzt sich Wilber von traditionellen Metaphysikern ab, die diese Phänomene als ewige ontologische und menschenunabhängige Gegebenheiten sahen. Wilber leitet daraus zwei Entwicklungsrichtungen des Bewusstseins ab: Einmal die Entwicklung über die hierarchischen Ebenen durch Auseinandersetzung mit der Außenwelt zu mehr Differenziertheit und Komplexität (= Lernen) und zum anderen die Entwicklung über die heterarchischen Zustände durch Auseinandersetzung mit der Innenwelt zu mehr Wachheit (= Introspektion).



Während der Evolution der Menschheit bis zur rationalen Ebene kam es durch die zunehmende Fixierung auf die äußere manifeste Welt zu einem Verdrängen aller subtilen und kausalen Erfahrungen in das Unbewusste – ähnlich, wie individuelle Traumata in den persönlichen Schatten verdrängt werden. Seit dem Emergieren der pluralistischen Ebene in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts erleben wir eine spirituelle Renaissance: Weil Vertreter der pluralistischen Ebene aufgrund ihres Entwicklungsstandes den Verstand selbst zum Beobachtungsobjekt machen können, können sie die kognitiven Filter überwinden, die als Barrieren zum Subtilen und Kausalen entstanden waren. Damit

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

Wie ich eingangs erwähnte, gelten die gleichen Strukturelemente nicht nur für das Universum als Ganzes, sondern auch für alle darin enthaltenen „Bewohner“ – also alles, was sich darin auf natürliche Weise entwickelt hat. Dahinter steht der Gedanke, dass diese Metastruktur nicht Teil der wahrgenommenen Objekte ist, sondern Teil des wahrnehmenden Bewusstseins. Die Objekte sind eigentlich Prozesse und als diese untrennbarer Teil des sich entwickelnden Raum-Zeit-Kontinuums. Sie erscheinen uns nur durch unsere eingeschränkte Wahrnehmung und kognitiven Filter im Wachbewusstsein als separate „Dinge“. Aufgrund dieser sich ständig wiederholenden Struktur können wir das Universum und alles, was darin existiert, als ineinander verschachtelte Matroschka-Puppen bzw. – etwas wissenschaftlicher ausgedrückt – als ein gigantisches Fraktal betrachten.

3. Literatur und Autor:

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

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

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

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

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

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