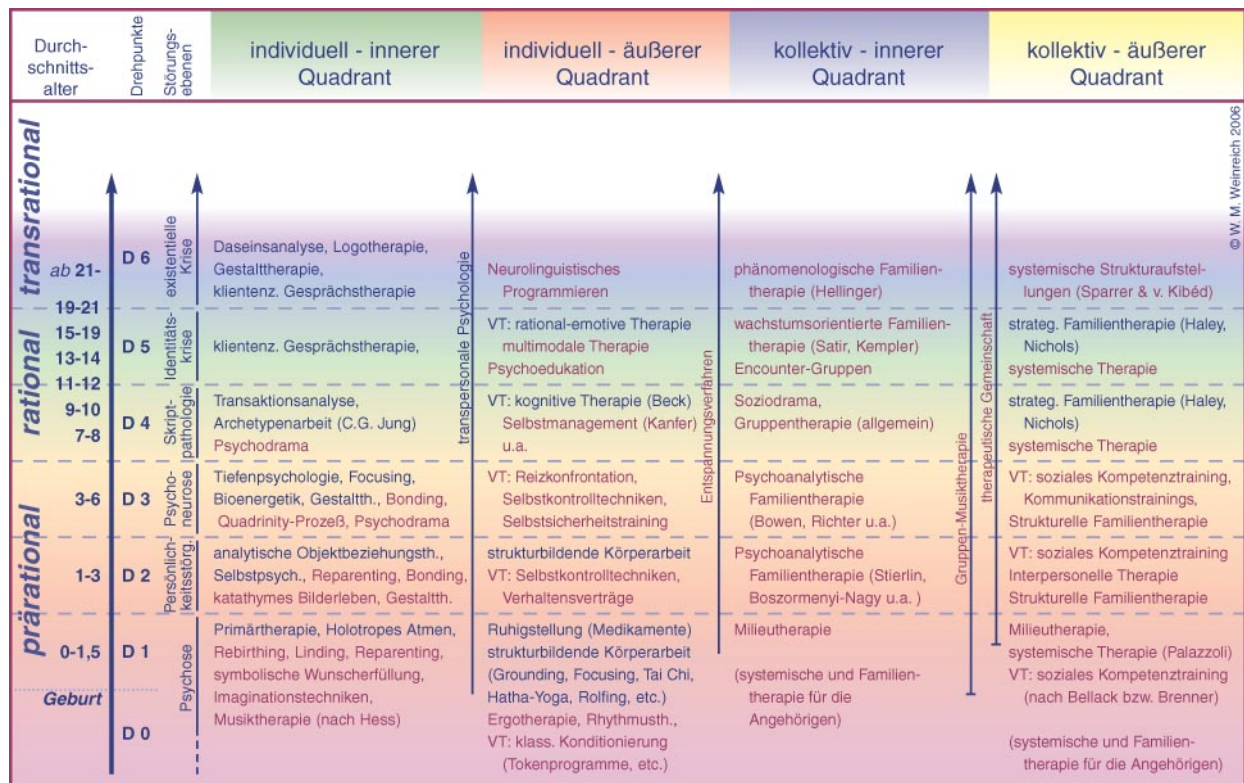


Integrale Psychotherapie

Wulf Mirko Weinreich

Dieser Artikel versucht, das Konzept einer „Integralen Psychotherapie“ möglichst einfach und doch umfassend darzustellen. Aufgrund der Kürze werde ich für viele Behauptungen Ableitungen und Beweise schuldig bleiben müssen – diese finden Sie in aller Ausführlichkeit in meinem Buch gleichen Namens. Doch mag die Vereinfachung den Vorteil haben, daß die Grundgedanken um so klarer hervortreten.

Ich möchte betonen, daß die folgenden Ausführungen versuchen, einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess zu strukturieren, ihn mental faßbar zu machen. Dabei ist es wie bei der Beschreibung eines Flusses: Man könnte sehr wohl darüber streiten, ab welchem Kilometerstein aus dem Bach nun ein Fließchen geworden ist, oder ein Strom. Jede Grenze, die wir in den Fluß der Evolution einzeichnen, ist letztendlich in gewisser Weise willkürlich und subjektiv. Es handelt sich bei diesem Modell also nicht um die „Wahrheit“, sondern um eine kognitive Konstruktion aus dem derzeitigen Stand des Wissens heraus, um eine *Landkarte* der Realität. Dies ergibt sich schlicht und einfach aus dem Umstand, daß wir die „Realität“ sowieso nicht kennen, sondern nur ihre Abbildung in unserem Bewußtsein. Und der Wert der Landkarte besteht einzig darin, wie gut sie die wahrgenommenen Phänomene beschreibt, erklärt und Voraussagen zuläßt. Weiterhin möchte ich betonen, daß es sich beim folgenden Modell um einen Vorschlag handelt. Ich maße mir ganz gewiß nicht an, das gesamte psychologische und therapeutische Wissen zu beherrschen. Viele Details sind durchaus diskussionswürdig und das Modell als ganzes dürfte die Ressourcen eines einzelnen Menschen bei weitem überfordern. Es bleibt also zu hoffen, daß dieser Vorschlag durch andere Menschen – zum Beispiel Sie – ergänzt wird.

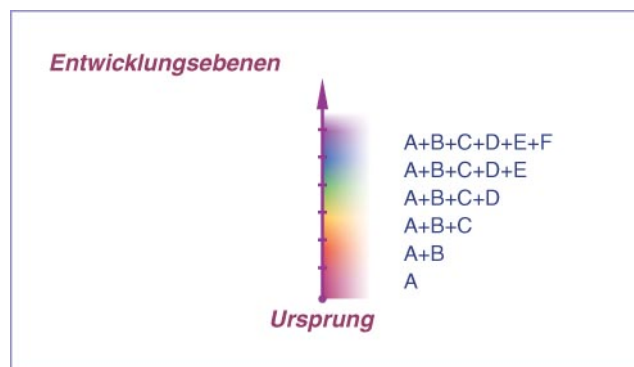


Die Abbildung, die Sie gerade sehen ist das Ergebnis einer mehrjährigen Arbeit. Auf ihr sind verschiedenste Methoden der Psychotherapie dargestellt. Das eigentlich Wichtige daran ist, daß diese Methoden sich in einer ganz bestimmten Ordnung befinden. Es geht also nicht um Details,

sondern um die dahinterliegende Struktur. Damit wird auch schon klar, was Integrale Psychotherapie nicht ist: sie ist keine neue Therapieschule und auch keine praktische Therapiemethode. Sie ist eher ein Rahmenmodell, das versucht, aus der Wilberschen Evolutionsphilosophie eine Systematik der Psychotherapie abzuleiten und die sich daraus ergebenden Konsequenzen zu diskutieren. Ich nenne das Modell „integral“, weil es versucht, die Beiträge, die die verschiedenen therapeutischen Schulen zu unserem Wissen vom menschlichen Bewußtsein hinzugefügt haben, angemessen zu würdigen und in eine sinnvolle Ordnung zu bringen. So ist auch die Nennung des Namens Ken Wilber immer eine Verbeugung vor all den ungenannten Forschern, die mit ihren Erkenntnissen die Grundlagen geschaffen haben. Als Konsequenz ergibt sich aus dieser Haltung, daß es mir nicht darum geht, nachzuweisen welche Therapiemethode die beste ist, sondern darum, welche Methode wann und bei wem und warum am besten wirkt.

1. Philosophische Grundlagen

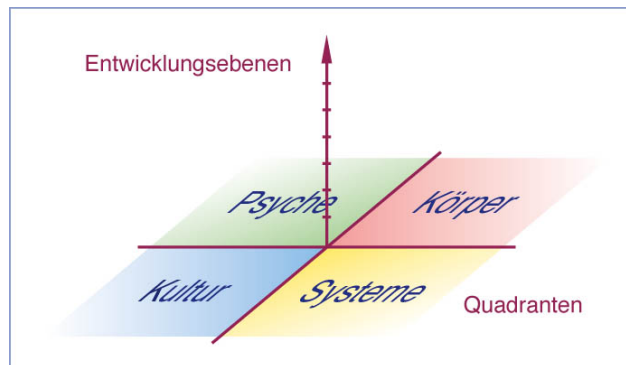
Es ist an dieser Stelle nicht der Platz, auf Ken Wilbers Biographie einzugehen. Doch komme ich nicht umhin, die Grundgedanken seiner Philosophie in aller Kürze darzustellen. Wilber hat über viele Jahre versucht, sämtliche Details über die Evolution unseres Universums zusammenzutragen und widerspruchsslos miteinander zu verbinden. Er hat dafür eine Struktur entwickelt, die auch der Integralen Psychotherapie zugrunde liegt. Mit den Strukturelementen läßt sich nicht nur das Universum selbst, sondern gleichermaßen alles, was sich auf natürlich Weise darin entwickelt hat, sehr logisch beschreiben. Ich werde Ihnen im folgenden die für mein Thema wichtigsten Strukturelemente vorstellen und sie mit Beispielen aus dem Bereich der menschlichen Psyche illustrieren.



Der wohl wichtigste Begriff bei Ken Wilber ist Evolution bzw. Entwicklung. Vom Urknall ausgehend, hat sich unser Universum zu immer komplexeren und gleichzeitig bewußteren Strukturen entwickelt. Die Zunahme von Komplexität und Bewußtheit scheint – unabhängig von einigen Sackgassen – ein Gesetz der Evolution sein. Diese Entwicklung erfolgt Wilber zufolge nicht ungerichtet und quantitativ, sondern gerichtet und über qualitativ deutlich voneinander unterscheidbare „Entwicklungsebenen“. Es hängt von unseren Kriterien ab, wie viele Ebenen wir vom Ursprung ausgehend postulieren. So können wir 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.

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

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

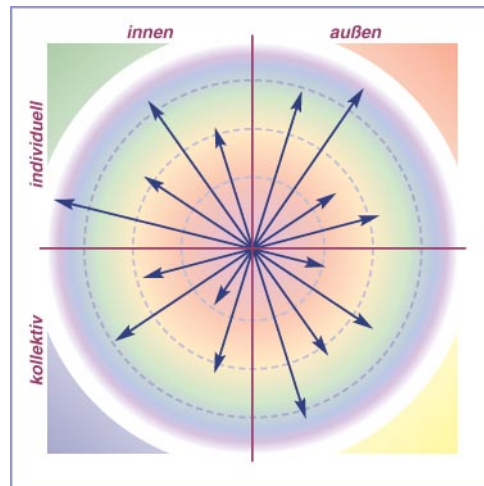


Das zweite wichtige Strukturelement sind die Quadranten. Wilber bezeichnet alles, was sich natürlich entwickelt hat – Atome, Einzeller, Tiere, Menschen usw. – als Holon. Jedes Holon hat in unserer Wahrnehmung einen Körper und ein Bewußtsein. Diese sind untrennbar miteinander verbunden und stellen Wilber zufolge die Außen- und Innenseite des Holons dar. Dabei korreliert die Komplexität des Körpers mit der Komplexität des Bewußtseins. So ist es nicht verwunderlich, das man bei der Einfachheit der materiellen Struktur eines Atoms lediglich von einem Protobewußtsein sprechen 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, das wir von dem sprechen können, was wir gemeinhin unter Bewußtsein verstehen.

Weiterhin existiert nichts in diesem Universum allein, sondern es gibt immer mehrere Individuen einer Art. Diese schaffen sich „soziale Systeme“ oder „Institutionen“ und bilden gemeinsam ein intersubjektives Bewußtsein – die jeweilige „Kultur“. Diese 4 Bereiche: individuelles Bewußtsein, Körper sowie Kultur und Institutionen bilden die Quadranten eines Holons. Genau genommen sind es nichts anderes als 4 Perspektiven, um ein Objekt zu betrachten, da unser Verstand außerstande ist, ein Holon unmittelbar in seiner Gesamtheit zu erfassen. Diese Quadranten co-evolvieren, beeinflussen sich also in ihrer Entwicklung gegenseitig. Während die Ebenen für die Entwicklung über die Zeit stehen, repräsentieren die Quadranten die Entwicklung im Raum.

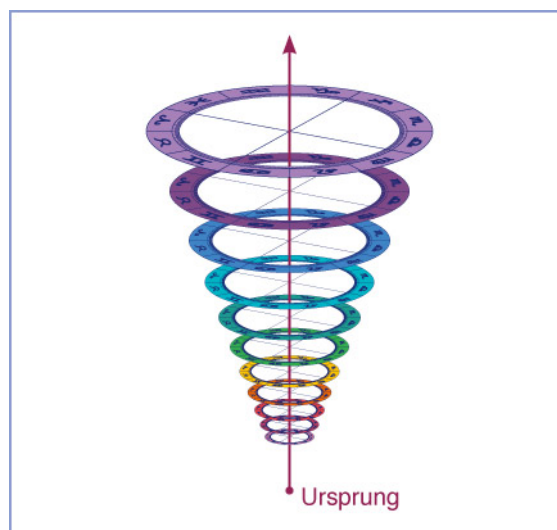
In seiner neuesten Phase hat Wilber für jeden Quadranten noch eine Außenperspektive eingeführt, die dadurch entsteht, daß sich die Realität nicht nur in den 4 Bereichen entwickelt – sich also unmittelbar selbst erfährt – sondern daß wir Menschen diese Entwicklung aus einem Abstand heraus wahrnehmen und darüber reflektieren können. Auf diese Weise wird unsere subjektive Konstruktion der Realität in der Wilberschen Philosophie explizit berücksichtigt. In dem vor ihnen liegenden Artikel berücksichtige ich diesen Aspekt in dem wiederholten Hinweis, daß es sich bei der Integralen Psychotherapie lediglich um ein theoretisches Modell – eine Konstruktion, ein Abbild der Realität – handelt.

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 sind das zum Beispiel die Entwicklung von Körper, Motorik, Sexualität, Emotionen, Kognitionen, Moral, Identität, Weltsicht, etc. – der Beispiele sind Legion. Diese Linien können in ihrer Evolution mehr oder weniger stark voneinander abhängig sein und beeinflussen sich gegenseitig. Die Grafik zeigt quasi eine Draufsicht auf die vorherige Abbildung, wobei das Regenbogenspektrum die Entwicklungsebenen repräsentiert, um auch die zeitliche Entwicklung darstellen zu können.

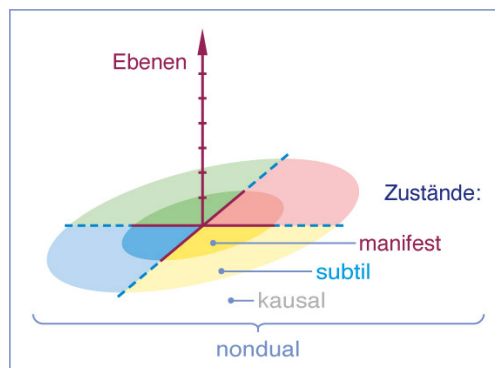
Ein weiteres Strukturelement sind die Typen. Typen sind gleichwertige Ausprägungen bzw. Akzentuierungen eines individuellen Holons. Sie sind auf allen Ebenen gleich. Die bekanntesten sind die Polaritäten, z.B. positiv-negativ, männlich-weiblich, introvertiert-extrovertiert usw. Es gibt allerdings auch differenziertere Typenlehren, wie die 4 Temperamente, die Kommunikationsstile nach Satir, das Eneagramm oder die Tierkreiszeichen. Auch wenn die Typen in der täglichen therapeutischen Arbeit eine wichtige Rolle spielen, sind sie für das Modell der Integralen Psychotherapie von untergeordneter Wichtigkeit, so daß sie hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt werden.



Nun komme ich zu einem Strukturelement, dessentwegen Wilber von einem Großteil der scientific community nicht anerkannt wird. Doch wäre es unredlich, wenn jemand versuchte, eine „theory of everything“ aufzustellen und aus Opportunismus Spiritualität weglasse, nur weil sie nicht in das naturwissenschaftliche Weltbild paßt. Immerhin ist der wissenschaftliche Materialismus aus erkenntnistheoretischer Sicht auch nur ein Glaube. Bis 2008 postulierte Wilber in Anlehnung an die philosophia perennis, daß auf die Entwicklung der rationalen Ebenen die Entwicklung

transpersonaler Stufen folgen würde (z.B. in „Wege zum Selbst“. Demzufolge wäre unsere rationale Epoche nur eine Übergangsphase zwischen einfacher und höherer Spiritualität. Die Zukunft wäre damit determiniert gewesen. Inzwischen ist ihm aufgegangen, daß die Übernahme dieses klassischen Konzeptes ein Fehler war und auch mit der kreativen Emergenz als einem Grundprinzip der Evolution kollidiert. Und da spirituelle Entwicklung auf jeder Entwicklungsebene möglich ist, war es naheliegend, eine eigenständige transpersonale Dimension dafür einzuführen, die er „Bewußtseinszustände“ nennt und die sich an den 3 natürlichen Zuständen Wachbewußtsein, Traum und Tiefschlaf orientiert.

Wie Sie in der Darstellung der Quadranten sehen konnten, hatte ich die Farbfelder als nach außen heller werdende Verläufe gezeichnet. Diese Verläufe lassen sich für die Darstellung der Bewußtseinszustände in 3 Transparenzen unterteilen:



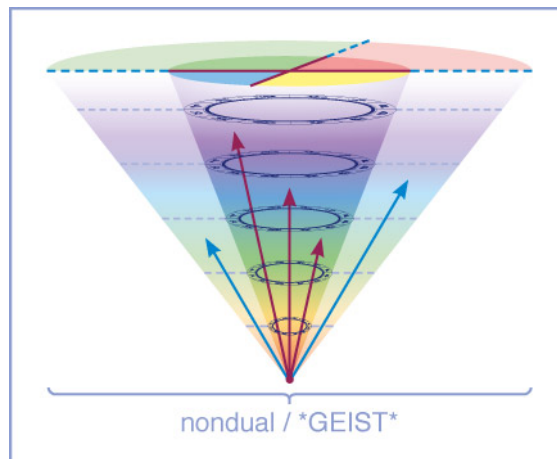
In unserem normalen Wachzustand nehmen wir die manifeste Welt bewußt wahr. Das ist auch die Welt, die wir wissenschaftlich erforschen. Wilber behauptet, daß unsere manifeste Welt einen kausalen Urgrund hat, den er u.a. mit dem Wort „GEIST“ im Sinne der klassischen idealistischen Philosophie belegt. Er charakterisiert diesen kausalen Zustand als absolut leer, leer auch von jeder Beschreibbarkeit. D.h., daß auch das Wort „Leere“ nur eine Analogie für etwas ist, das sich jeder faßbaren Rationalisierung entzieht. Damit ist auch kein Vakuum-Raum im physikalischen Sinne gemeint, denn auch Raum und Zeit gehen aus dieser Leere hervor. Aufgrund seiner Charakteristik ist er mit naturwissenschaftlichen Methoden nicht erforschbar – wie wollte man auch einen Zustand, der die manifeste Welt transzendiert, mit manifesten Methoden erforschen? Wilber ist der Meinung, daß wir im Tiefschlaf täglich am kausalen Zustand teilhaben, uns dessen aber meistens nicht bewußt sind. Doch können wir diesen Bereich in außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen, wie sie z.B. durch extreme Lebenserfahrungen, spirituelle Praxis oder bewußtseinserweiternde Methoden erreicht werden, als existentielle Erfahrung bewußt erleben. Und da die Erfahrung von anderen Menschen unter ähnlichen Bedingungen nachvollzogen werden kann, darf man annehmen, daß es sich dabei um einen wie auch immer gearteten Teil der Realität handelt.

Vielen Erfahrungsberichten zufolge gelangen die meisten Menschen nicht direkt vom manifesten Zustand in die „Leere“ der Kausalität. Dazwischen scheint es eine qualitativ deutlich abgrenzbare Zwischenschicht zu geben, die Wilber „subtil“ nennt. Unbewußt erfahren wir den subtilen Bereich im Traumschlaf, bewußt wiederum in außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen.

Außergewöhnliche Bewußtseinszustände sind vor allem durch eine amodale Wahrnehmung und die Ausschaltung unserer kognitiven Filter gekennzeichnet. Das führt zu einer völlig veränderten Wahrnehmung der Innen- und Außenwelt. Dazu gehört u.a., daß sich im subtilen Bereich die Grenzen zwischen den Quadranten auflösen, wodurch Dualitäten wie Bewußtsein-Materie oder Subjekt-Objekt wegfallen. Dem versucht die Abbildung durch gestrichelte Linien gerecht zu werden. Auch die lineare Zeit kollabiert und wird zu einer permanenten Gegenwart. In der „Leere“ des GEISTes wird jeder Strukturierungsversuch absurd. Daher wird er in den Abbildungen

durch das Weiß des Hintergrundes symbolisiert. Natürlich sind die Übergänge zwischen den Zuständen fließend, weshalb die Verläufe von Farbe zu Weiß die genauere Darstellung sind. Normalerweise nehmen wir den subtilen und den kausalen Zustand (indirekt) aus unserem Wachzustand wahr: Wir sehen Menschen schlafen und träumen. Es gibt aber Anlaß zu der Hypothese, daß Evolution begann, indem aus dem Grundzustand der Leere (GEIST) die subtile Welt im Sinne der idealen Ideen im platonischen Sinne entstand und sich daraus wiederum die Formen der manifesten Welt materialisierten. Aus dieser Perspektive betrachtet wäre unser physikalisches Universum nichts anderes als ein spezieller Bewußtseinszustand des GEISTES.

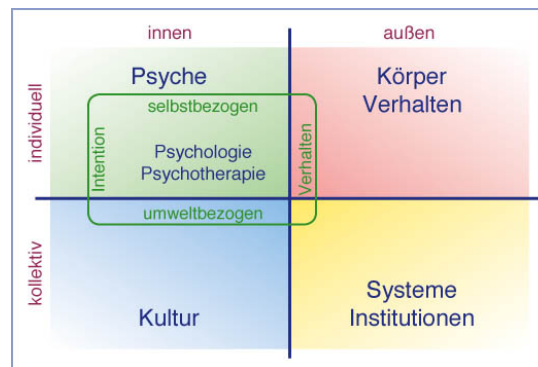
Damit haben wir Wilbers wichtigste Strukturelemente: Ebenen, Quadranten, Linien, Typen und Zustände. Zusammen in einer Abbildung könnte man die Gesamtheit der Evolution von einem Ursprung ausgehend folgendermaßen darstellen:



Wie ich eingangs erwähnte, gelten die gleichen Strukturelemente nicht nur für das Universum als Ganzes, sondern auch für alle darin enthaltenen „Bewohner“. Dahinter steht der Gedanke, daß diese Struktur 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 nur durch unsere modale Wahrnehmung und kognitiven Filter im Wachbewußtsein als separate Dinge. Aufgrund dieser sich ständig wiederholenden Strukturen können wir das Universum und das, was darin existiert, als ineinander verschachtelte Matroschka-Puppen bzw. – etwas wissenschaftlicher ausgedrückt – als ein gigantisches Fraktal betrachten. Daraus folgt, daß sich Wilbers mehrdimensionales Strukturmodell genauso für die Untersuchung des einzelnen Menschen als auch der Menschheit als Ganzes anwenden läßt.

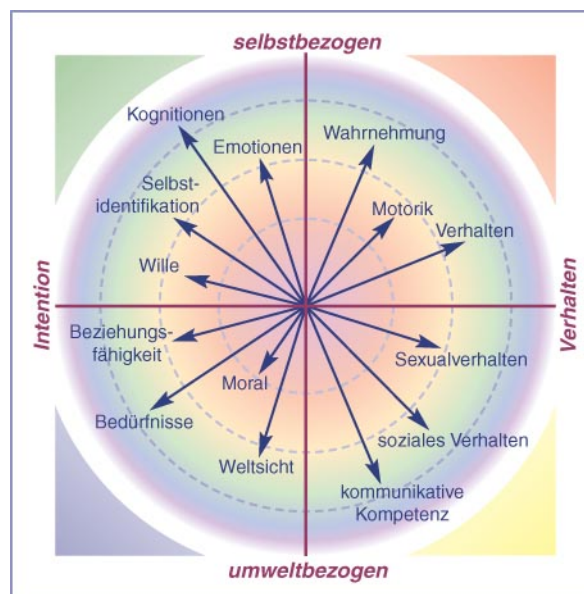
An der obenstehenden Abbildung läßt sich der Geltungsbereich der Psychologie als theoretischer Wissenschaft und der Psychotherapie als ihrer praktischen Anwendung genauer eingrenzen: Beide beschäftigen sich schwerpunktmäßig mit der Entwicklung des manifesten Wachbewußtseins über die Ebenen, was einer Bewegung von unten nach oben in der Bildmitte entspricht. Religion oder Spiritualität versuchen dagegen, die subtilen und kausalen Zustände zu erforschen. Dies ist also eine Bewegung von innen nach außen. Dadurch, daß Psychotherapie oft auch mit unbewußten Bereichen des individuellen Bewußtseins arbeitet und die Grenzen zum subtilen und kausalen hier fließend sind, gibt es immer wieder Berührungspunkte. Eine Besonderheit bildet die transpersonale Psychotherapie, die explizit an der Grenze des manifesten Bereiches Menschen dabei unterstützt, nichtintegrierte subtile oder kausale Erfahrungen zu verarbeiten, wenn diese zu einem Hindernis im normalen täglichen Leben werden.

2. Die Entwicklung des individuellen menschlichen Bewußtseins



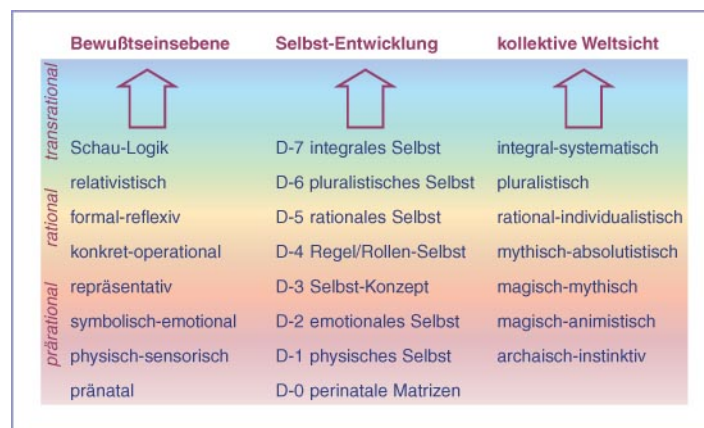
Räumlich gesehen beschäftigen sich Psychologie und Psychotherapie mit einer Teilmenge des individuell-inneren Quadranten. Eine Teilmenge deshalb, weil bestimmte Bereiche einfach noch nicht erforscht sind und weil andere, wie wir bei den Zuständen gesehen haben, nicht ihr eigentlicher Untersuchungsgegenstand sind. Der individuell-innere Quadrant ist inhaltlich vor allem geprägt durch Bedeutung und Sinn. Wilber nennt ihn daher auch „intentional“. Da er alle Phänomene zu den äußeren Quadranten rechnet, die empirisch beobachtbar sind, zählt auch ein Teil des individuell-äußeren Quadranten zum Gegenstandsbereich der Psychologie, da sie sich auch für die Erforschung des menschlichen Verhaltens verantwortlich fühlt und Verhalten ganz klar empirisch beobachtbar ist. Außerdem interagiert jedes Individuum sowohl verhaltens- als auch bewußtseinsmäßig mit seiner Umwelt, weshalb also auch Randbereiche der kollektiven Quadranten Gegenstand von Psychologie und Therapie sind.

Durch die Pole Intention – Verhalten sowie selbstbezogen – umweltbezogen entsteht wiederum eine 4-Felder-Tafel der individuellen Psyche. Diese ist allerdings sehr asymmetrisch, da es sich eigentlich ja zum größten Teil um den individuell-inneren Quadranten handelt. Um das Modell aber weiter grafisch darstellen zu können, werde ich die 4 Felder weiterhin gleich groß zeichnen. Ob es sich nur um die individuelle Psyche oder den jeweiligen ganzen Menschen in seinem sozialen Umfeld handelt, werden Sie jeweils an der roten Randbeschriftung erkennen.



Diese Abbildung stellt jetzt also nur Bereiche des individuellen Bewußtseins einer Person dar. Wie Sie sicher wissen, gibt es in der Entwicklungspsychologie die unterschiedlichsten Stufenmodelle. Am bekanntesten sind die psychosexuellen Entwicklungsphasen Freuds, die zu bewäl-

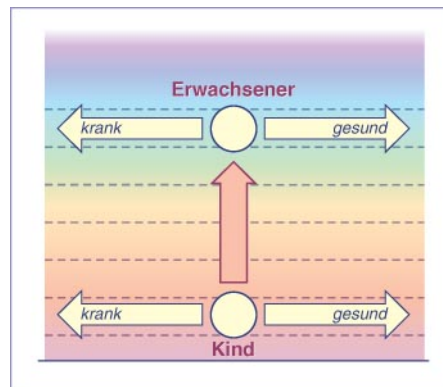
tigenden Reifungsaufgaben bei Erickson, die moralischen Stufen Kohlbergs, die unterschiedlichen Ebenen der kognitiven Entwicklung nach Piaget, Maslows Bedürfnispyramide und viele weitere mehr. Offensichtlich handelt es sich bei all diesen Theorien um die Beschreibung von Teilbereichen, in die sich das menschliche Bewußtsein differenziert und die für Wilber nichts anderes als die Entwicklungslinien der Psyche sind. Wilber stellte im Vergleich fest, daß einzelne Stufen innerhalb der verschiedenen Theorien offensichtlich gleiche Entwicklungsstände beschreiben. Daraus leitete er den Inhalt der einzelnen Bewußtseinsebenen der menschlichen Evolution ab. Außerdem fiel ihm auf, daß es offensichtlich zwei Kategorien von Entwicklungslinien gibt, die er als Grund- und Oberflächenstrukturen bezeichnet. So ist die kognitive Entwicklung nach Piaget zum Beispiel eine Grundstruktur, da sie universell ist und viele andere Entwicklungslinien auf den kognitiven Fähigkeiten aufbauen, z.B. Moral, Weltsicht, usw., Diese sind demnach Oberflächenstrukturen und zeichnen sich unter anderem dadurch aus, daß sie sehr stark vom kulturellen Kontext geprägt sind. Die Grundstrukturen begrenzen das maximal mögliche Entwicklungsniveau der Oberflächenstrukturen, die sich aber nicht notwendigerweise auf der gleichen Stufe befinden müssen. So ist ein rücksichtsloses Genie ein Beispiel für eine weit fortgeschrittene kognitive Entwicklung, während die moralische Entwicklung offensichtlich hinterherhinkt. Aufgrund der überragenden Bedeutung der kognitiven Entwicklung übernahm Wilber die Piagetschen Bezeichnungen für seine Bewußtseinsebenen, wobei er dessen Modell aber nach unten und oben erweiterte. Diese sehen Sie auf der linken Seite der Abbildung:



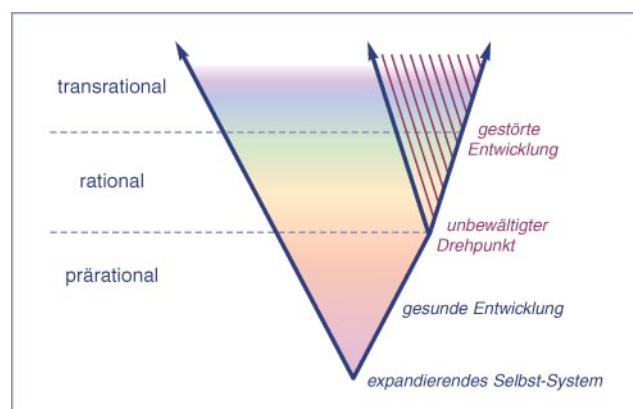
Wilber postuliert, daß bestimmte Linien direkt den Entwicklungsstand des Menschen prägen. Dazu gehören z.B. Moral, Bedürfnisse, Weltsicht, sozioemotionale Entwicklung, etc. Im Gegensatz zu anderen Entwicklungslinien wie z.B. dem räumlichen Vorstellungsvermögen oder einzelnen Subpersönlichkeiten entwickelt sich dieses Bündel an selbstbezogenen Fähigkeiten und Strukturen in starker Abhängigkeit voneinander. Wilber nennt es in seiner Gesamtheit das „frontale Selbst“ oder etwas vereinfacht auch „ICH“. Die Hauptfunktion des ICHs ist die Koordinierung der eigenen Entwicklung. Dies tut es, indem es sich aktuell mit einer Bewußtseinsebene identifiziert. Auf dieser Ebene verarbeitet es Erfahrungen mit seiner Umwelt, die über den derzeitigen Entwicklungsstand hinausgehen und bildet dadurch neue, komplexere Bewußtseins- und Gehirnstrukturen. An einem bestimmten Punkt kommt es zum Umschlagen der Quantität in eine neue Qualität, indem sich das ICH nun mit dieser nächsthöheren Ebene identifiziert und die bisherige Ebene als Objekt integriert. Die verschiedenen in der Abbildung aufgeführten Selbst-Entwicklungen sind also nichts anderes als die Identifikationen des ICHs mit der jeweiligen Bewußtseinsebene. Die Integration vorheriger Selbst-Entwicklungen als Objekte kann man sich folgendermaßen vorstellen: Das Ungeborene ist noch nicht getrennt von seiner Umwelt. Wenn es sich nach der Geburt zum physischen Selbst differenziert, IST es sein Körper und HAT eine Umwelt. Wenn es sich zum emotionalen Selbst weiterentwickelt, IST es seine Gefühle und HAT eine Umwelt und einen Körper. Als Selbstkonzept IST es seine mentale Vorstellung von sich selbst und HAT Umwelt, Körper und Gefühle. Und so weiter.

Die Bewußtseinssebene, mit der sich die Mehrzahl der erwachsenen Individuen einer Gesellschaft identifizieren, bildet das Durchschnittsbewußtsein einer Kultur. Auf der Abbildung ist in der rechten Spalte stellvertretend die kollektive Weltsicht als Ausdruck dieses Durchschnittsbewußtseins aufgeführt. Das Durchschnittsbewußtsein wirkt durch die Anforderungen der Gesellschaft an das Individuum wie ein Magnet: Die Entwicklung von Menschen, die sich unterhalb dieser Bewußtseinssebene befinden, wird begünstigt – die Entwicklung von Menschen, die sich darüber befinden, gebremst.

3. Psychische Erkrankungen aus integraler Sicht



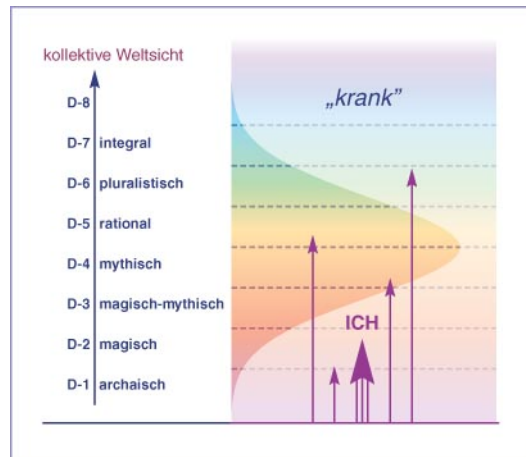
Klassischerweise wird psychische Krankheit als ein quantitatives Phänomen betrachtet: der Mensch hat eine bestimmte Entwicklungsstufe erreicht, z.B. als Kind oder Erwachsener, und befindet sich hier irgendwo zwischen den beiden Polen krank und gesund. Über die Ursachen dafür gibt es eine Vielzahl von Theorien. Der Standard dürfte heute die Beschreibung als bio-psycho-soziale Ursachenkomplexe bzw. Ursachenketten sein. Wilber ist grundsätzlich gleicher Ansicht, nur würde man es mit seinem Vokabular so ausdrücken, das sich Ursachen aus den verschiedenen Quadranten über die Ebenen summieren können und sich auf verschiedene Linien entwicklungshemmend auswirken. Das besondere aus integraler Sicht ist die Betonung des piagetschen Metabolisierungsmodus: Das heißt, daß die mit einer Erkrankung zusammenhängenden unbewältigten Erfahrungen in dem jeweiligen kognitiven Modus verarbeitet und gespeichert werden, der für die Entwicklungsebene, mit der sich das ICH gerade identifiziert, charakteristisch ist. Die pathogenen Ursachen führen in der Folge zu verschiedenen Wirkungen:



Im günstigsten Falle entwickelt sich das ICH in deformierter Weise weiter, während es zur *Dissoziation*, Verdrängung oder Entfremdung der beeinträchtigten Bewußtseinsbereiche kommt, wie auf der Abbildung idealtypisch dargestellt ist. Es kann aber auch zur *Entwicklungsstagnation* des ICHs auf einer Ebene kommen. Und im ungünstigsten Falle kann das ICH aus Selbstschutz auf

eine früher durchlaufene Entwicklungsebene *regredieren*, wie dies z.B. in der Folge von posttraumatischen Belastungsstörungen vorkommen kann.

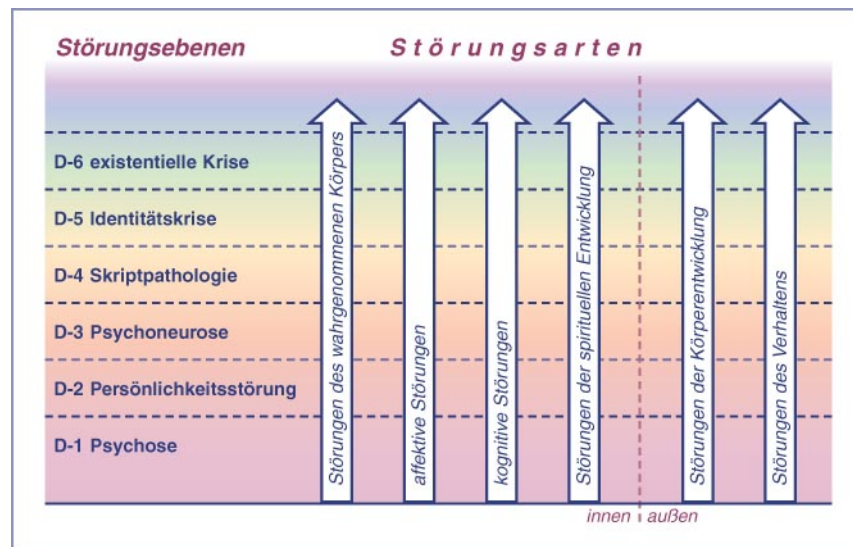
Da sich der integrale Ansatz an der Entwicklung der einzelnen Selbstlinien, und in besonderer Weise an der Identifikation des ICHs orientiert, kommt es zu einer deutlich anderen Definition psychischer Erkrankungen:



Diese werden konsequent als qualitative Entwicklungsstörungen verstanden. Eine Definition dafür könnte lauten, daß wir einen Menschen immer dann als psychisch krank wahrnehmen, wenn er sich mit einer Bewußtseinsebene identifiziert, die deutlich unter der liegt, die seine soziale Umwelt als seinem biologischen Alter angemessen ansieht. In der Abbildung sehen Sie farblich intensiver die Normalverteilung des altersangemessenen Durchschnittsbewußtseins. Die Pfeile davor stellen die einzelnen Entwicklungslinien eines Individuums dar, einschließlich seiner Ich-Identifikation.

Das heißt also, daß sich erwachsene Menschen qualitativ voneinander unterscheiden können durch den unterschiedlichen Stand ihrer ICH-Entwicklung. Dieser Ansatz ist übrigens nicht neu: Dan Casriel, ein amerikanischer Psychiater, stellte schon in den 60 Jahren fest, daß der seelische Entwicklungsstand oft nicht dem körperlichen Alter entsprach und fand dafür das Konzept des „inneren Alters“. Sein Ansatz krankte daran, daß er Entwicklung monolinear sah und daher nicht erklären konnte, warum ein Mensch mit einer Persönlichkeitsstörung, dessen ICH also das innere Alter eines Kleinkindes hat, trotzdem in bestimmten Bereichen sehr weit entwickelt sein konnte. Die multilineare Entwicklung, wie sie durch das Konzept der Entwicklungslinien gegeben ist, löst dieses Problem. In dem Moment, wo wir eine psychische Krankheit als Entwicklungsstörung begreifen, ändert sich unsere berufliche Aufgabe: Anstatt Symptome zu bekämpfen, helfen wir unseren Patienten, psychisch erwachsen zu werden.

Durch die Fokussierung auf die ICH-Entwicklung kommt es auch zu einer Neudefinierung der Krankheitsklassifikation: Die Bewußtseinsebene, auf der die Entwicklung stagniert, wird zur Störungsebene.



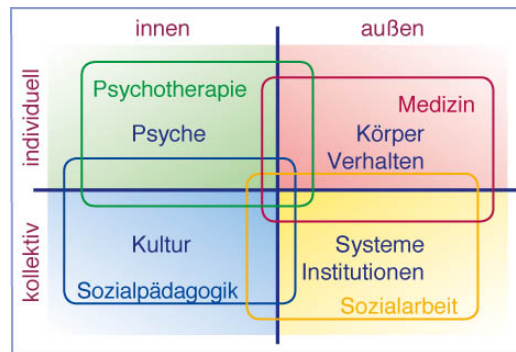
Nach dieser Einteilung gibt es de Facto nur noch sechs psychische Störungen: Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Psychoneurosen, Skriptpathologien, Identitätskrisen und existentielle Krisen. Weil die Übergänge zwischen den Ebenen fließend sind, heißt das natürlich, daß auch Zwischenformen möglich sind. Hinzu kommen als siebtes die spirituellen Krisen am Übergang zwischen manifesten und subtilen Zuständen, die auf jeder Ebene ihre spezifische Ausformung haben. Alle anderen Symptome und Syndrome, die gewöhnlich als eigenständige Erkrankungen betrachtet werden, sind jetzt Ausdruck der Störungsebene auf den verschiedenen Entwicklungslinien in den 4 Quadranten und werden als Störungsarten bezeichnet. So sind Angsterkrankungen und Depressionen aus dieser Sicht beispielsweise Störungen der emotionalen Entwicklungslinie, die allerdings auf jeder Ebene vorkommen können.

Eine Entwicklungsstörung betrifft durch die Co-evolution von Quadranten und Linien selten nur einen umschriebenen Bereich. Sie läßt sich fast immer auch in anderen Quadranten bzw. auf anderen Entwicklungslinien nachweisen. Das heißt, Komorbidität ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Dazu ein Beispiel: eine rechtsradikale Moral, emotionale Instabilität, dissoziales Verhalten und Rücksichtslosigkeit dem eigenen Körper gegenüber sind alles Ausdruck einer Identifikation mit der Bewußtseinsstufe D-2 in den verschiedenen Quadranten. Bei einem erwachsenen Menschen würden wir als klinische Psychotherapeuten sofort sagen: Klarer Fall – Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ. Für ein Kind von 3 Jahren wären die ausschließliche Berücksichtigung der nächsten Blutsverwandten als In-Group, emotionale Instabilität, relativ selbstbezogenes Verhalten und das unbedenkliche Erkunden dieser Welt ohne Rücksicht auf den eigenen Körper natürlich überhaupt kein pathologisches Verhalten, sondern durchaus altersangemessen.

Bestimmte Symptome haben eine Leitfunktion, da sie für bestimmte Störungsebenen typisch sind, z.B. Wahn für Psychosen oder dysfunktionale Überzeugungen für Skriptpathologien. Andere Symptome sind dagegen ebenenunspezifisch. So können Ängste als Ausdruck der emotionalen Entwicklungslinie auf jeder Ebene vorkommen. Dies hat bedeutsame Konsequenzen, da beispielsweise eine Angststörung je nach Störungsebene einer anderen Therapie bedarf, wie ich an späterer Stelle ausführen werde.

4. Integrale Psychotherapie

Da das individuelle Bewußtsein nicht im luftleeren Raum existiert, kann auch Psychotherapie genau genommen nicht für sich allein funktionieren.



Wir hatten gesehen, daß wir den Menschen in 4 Quadranten betrachten können, die in ständiger Wechselwirkung miteinander stehen. Demzufolge sollte auch Psychotherapie immer in ein allgemeines Therapiekonzept eingebunden sein, das gleicherweise den Körper, die Kultur und das soziale Umfeld berücksichtigt. Dazu gehören als wichtige weitere Module die Medizin und die Sozialtherapie (Sozialpädagogik und Sozialarbeit). Von Wilbers Konzept einer Integralen Lebenspraxis habe ich den Vorschlag für eine Allgemeine Integrale Therapie abgeleitet, der alle Quadranten in gleicher Weise berücksichtigt und in dem z. B. auch spirituelle Aspekte ihren Platz haben. Dieser Vorschlag ist jedoch im Detail recht umfassend, so daß ich mich hier auf die Integrale Psychotherapie beschränken werde, wohl wissend, daß sie nur einen Quadranten berücksichtigt und auch in diesem nur einen speziellen Ausschnitt.

Wenn wir uns wieder auf die Quadranten der Psychotherapie im Besonderen einzoomen, können wir feststellen, daß jede Entwicklungsstörung genau genommen aus 4 Aspekten besteht, die allerdings in ihrem Anteil an der Störung stark variieren können.



Dies sind:

- die individuelle Bedeutung bzw. Bewertung des ursächlichen Erlebens
- ein durch Wiederholung konditioniertes Bewältigungsverhalten als Reaktion auf die Ursache
- die soziale Funktion der Störung, gekoppelt mit einem entsprechenden sozialen Verhalten
- die kulturelle Bedeutung der Störung, sowie die dem Individuum mögliche Beziehungsqualität

Diese Interventionsbereiche werden von den verschiedenen Therapieschulen und –methoden in unterschiedlicher Weise abgedeckt.



- Im intentional-selbstbezogenen Quadranten sind das alle Methoden, die die Bewertung des ursächlichen Erlebens verändern und die helfen, abgespaltene oder verdrängte Persönlichkeitsanteile zu integrieren.
- Im selbstbezogen-verhaltensmäßigen Quadranten sind das alle Verfahren, die Verhalten direkt – z.B. durch Training – verändern oder über den Körper wirken.
- Im umweltbezogen-verhaltensmäßigen Quadranten gehören dazu Methoden, die soziales Verhalten sowie Interaktions- und Kommunikationsfähigkeiten verbessern.
- Und im intentional-umweltbezogenen Quadranten gehören dazu die Methoden, die die Beziehungsfähigkeit sowie das Eingebunden-Sein in die kulturellen Werte und Normen verbessern.

Damit haben wir eine ungefähre Gliederung der Therapiemethoden nach den Quadranten. Innerhalb der Quadranten sind spezielle Therapieformen geeignet, direkt auf einzelne Linien zu wirken, beispielsweise kognitives Training auf die kognitive Entwicklungslinie, usw. Eine Therapie kann sich aber nur dann umfassend bzw. integral nennen, wenn sie nicht nur die Quadranten und Linien, sondern auch die Entwicklungsebenen berücksichtigt. Im folgenden geht es deshalb darum, die verschiedenen Therapiemethoden bezüglich der Störungsebenen zu betrachten. Wie an anderer Stelle ausgeführt wurde, werden die Erfahrungen, die zur Erkrankung führen, immer in dem der jeweiligen Entwicklungsebene eigenen Metabolisierungsmodus verarbeitet und kodiert. Aus dem oben beschriebenen Entwicklungsmechanismus des ICHs läßt sich ableiten, daß der erste Schritt, um stagnierte Entwicklung wieder in Gang zu setzen darin bestehen muß, unbewältigte Erfahrungen wieder in das Bewußtsein zu heben und zu integrieren.

Die logische Schlußfolgerung ist, daß die Dekodierung der Ursachen nur von Therapiemethoden geleistet werden kann, die den ursprünglichen Metabolisierungsmodus auch als Interventionsmodus benutzen. Dieser Gedanke ist der Kern der Integralen Psychotherapie! Er ergibt sich aus der konsequenten Verbindung von klinischer und Entwicklungspsychologie. Im Umkehrschluß kann man vermuten, daß die Resistenz mancher Störungen nicht unbedingt der mangelhaften Motivation des Patienten, sondern vielleicht dem falschen Interventionsmodus des Therapeuten geschuldet ist. Die Grafik stellt jeweils das ungefähre äußere Alter, die Entwicklung des Selbst, den jeweils dominierenden Metabolisierungsmodus, die dieser Ebene entsprechende Entwicklungsstörung sowie den entsprechenden optimalen Interventionsmodus dar.

	Durchschnittsalter	Drehpunkte und Selbstebene	Metabolisierungsmodus	Störungsebene	optimaler Interventionsmodus
transrational	ab 21-	D 6 pluralistisches Selbst	dialektisch-systemisches Denken	existentielle Krise	existentielle Therapie
	19-21				
rational	15-19	D 5 rationales Selbst	formal-reflexives Denken	Identitätskrise	Introspektion
	13-14				
	11-12				
	9-10	D 4 Regel/Rollen-Selbst	konkret-operationales Denken	Skript- und Rollenpathologie	Skriptanalyse
	7-8				
prärrational	3-6	D 3 Selbstkonzept	Symbole, Begriffe	Psycho-neurose	aufdeckende Therapien
	1-3	D 2 emotionales Selbst	Emotionen Bilder	Persönlichkeitsstörung	stützend, danach intensiv-emotional
Geburt	0-1,5	D 1 physisches Selbst	Impuls, Sinneswahrnehmungen, Körperempfindungen	Psychose	Ruhigstellung, danach intensiv-regressive Methoden
		D 0 Perinatale Grundmatrizen			

Alle Interventionsmodi, die der ursächlichen Störungsebene nicht entsprechen, können wohl geeignet sein, Folgeerscheinungen einer Entwicklungsstörung zu lindern. Sie werden aber selten bis zu den Ursachen vordringen. An einem Beispiel ausgedrückt, wird man mit kognitiven Therapiemethoden niemals ein Geburtstrauma integrieren können, da dieses sensomotorisch gespeichert wurde. Um ein solches Trauma wirklich aufzuarbeiten, wird man sensomotorische Methoden wie Holotropes Atmen oder andere intensiv-regressive Körpertherapien benutzen müssen. Diese sind andererseits völlig ungeeignet, kognitive Störungen, wie z.B. Identitätskrisen zu bewältigen. Hier sind introspektive Methoden wie die Transaktionsanalyse oder die klientenzentrierte Gesprächstherapie angebracht.

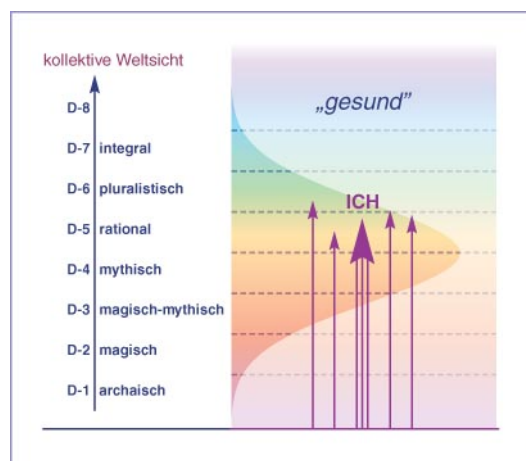
Aufbauend auf einer tragfähigen therapeutischen Beziehung kann die Integration der Ursachen immer nur der erste Schritt in einer Therapie sein. Der zweite Schritt besteht in der Vorbereitung auf die Identifikation mit der nächsthöheren Bewußtseinsebene. Während in der ersten Phase regressive Methoden der intentionalen, linksseitigen Quadranten dominieren, ist die zweite Phase die Progressionsphase, in der es um neue Fähigkeiten und Verhalten geht, wie sie vor allem durch die ressourcenorientierten Methoden der rechtsseitigen Quadranten vermittelt werden. Auch wenn diese Beschreibung sehr grob ist, so wird doch schon der chronologische Ablauf ahnbar, den Wilber die „heilende Spirale“ nennt.

In den vergangenen Jahren habe ich nun viel Zeit damit verbracht, die verschiedenen Therapiemethoden nach Interventionsbereichen und Interventionsmodus zuzuordnen. Wenn ich jetzt die beiden letzten Abbildungen, nämlich die Therapie in den Quadranten und die Therapie über die Ebenen zusammenführe, entsteht genau die Grafik, mit der ich eingangs begonnen habe.

In der Praxis ist es so, daß insbesondere die großen Therapieschulen mehrere Methoden entwickelt haben, die jeweils verschiedene Interventionsmodi nutzen. Doch gibt es bisher keine Therapieschule, die von sich behaupten kann, alle Quadranten, Linien, Ebenen und eventuell auch noch die Zustände gleichermaßen abzudecken. Am ehesten werden diesem Ideal integrative Ansätze wie der New Identity Process nach Casriel, Satirs wachstumsorientierte Familientherapie, die Integrative Therapie nach Petzold und die Psychosynthese nach Assagioli gerecht. Eine be-

sondere Stellung nimmt die Voice-Dialogue-Methode bzw. die Methode des Inner Family Systems ein, da es mit ihnen möglich ist, alle Ebenen, Zustände, Typen, und Linien in den linksseitigen Quadranten zu bearbeiten. Doch selbst hier fehlt immer noch die Integration der äußeren Quadranten. Eine umfassende Berücksichtigung aller Dimensionen läßt sich offensichtlich nur durch Mehrfachausbildungen erreichen. Weil aber ein einzelner Mensch nie genügend Methoden erlernen kann, um alle Dimensionen abzudecken, bedarf es letztendlich multiprofessioneller Teams. Dies gilt insbesondere dann, wenn neben der Psychotherapie auch ihre Einbindung in ein Allgemeines Integrales Therapiekonzept berücksichtigt wird.

Als letztes möchte ich noch versuchen, das Therapieziel des integralen Ansatzes zu konkretisieren. In der klassischen Psychotherapie geht man davon aus, daß das oberste Therapieziel die Symptomreduktion sowie die Wiederherstellung der sozialen Funktionsfähigkeit ist. Die einzelnen Schulen schwanken von normativen Vorgaben, wie ein gesunder Mensch auszusehen hätte, bis hin zu relativer Beliebigkeit, wie es das Konzept der Selbstaktualisierung nahelegt. Da Wilber als Ziel der Evolution im allgemeinen und der menschlichen Entwicklung im besonderen die Realisierung immer höherer Ebenen des Bewußtseins nennt, ist es das erste Ziel einer Integralen Psychotherapie, den beeinträchtigten individuellen Entwicklungsprozeß zu korrigieren bzw. wieder in Gang zu setzen. Das heißt, es gibt keine normative Vorgabe, wohl aber eine Richtung hin zur nächsthöheren Bewußtseinsebene. Da keine Ebene übersprungen werden kann und jede laut Robert Kegan mehrere Jahre zur Konsolidierung benötigt, kann sich dieser Prozeß besonders bei sehr frühen Störungen über viele Jahre hinziehen und eventuell eine »Therapie in Intervallen« nötig machen.



Im günstigsten Falle erreicht der Mensch eine ICH-Identifikation, wie sie von der umgebenden Gesellschaft als angemessen für sein biologisches Alter definiert wird. Wenn sich auch der Entwicklungsstand besonders seiner selbstbezogenen Linien auf annähernd gleichem Niveau befindet, wird er kaum innerpsychische Spannungen haben. Damit befindet er sich in Harmonie mit sich und seiner Umwelt, was sich nachfolgend(!) in Symptombefreiheit und sozialer Funktionsfähigkeit ausdrückt. Natürlich kann jeder Mensch die Entscheidung treffen, sich über das Durchschnittsbewußtsein hinaus zu entwickeln. Nur wird dies dann nicht mehr Gegenstand von Psychotherapie, sondern von Selbsterfahrung sein.

5. Zusammenfassung

Viele Konsequenzen, die sich aus einer integralen Sicht der Welt und des Menschen für die Psychotherapie ergeben, konnte ich nur anreißen, einige nicht einmal dem Namen nach erwähnen. Genaueres werden Sie auf meiner Webseite (<http://www.integrale-psychotherapie.de>) oder in

meinem Buch finden. Doch möchte ich zum Ende kommen, indem ich die Grundgedanken des Modells noch einmal in wenigen Sätzen zusammenfasse:

1. Der Mensch entwickelt sich in verschiedenen Bereichen – den Quadranten und Linien – über qualitativ unterscheidbare Bewußtseinssebenen. Jede dieser Ebenen wird von einem speziellen kognitiven Metabolisierungsmodus geprägt.
2. Aus integraler Sicht wird ein Mensch als psychisch krank betrachtet, wenn er sich mit einer Bewußtseinssebene identifiziert, die deutlich unter der liegt, die seine soziale Umwelt als seinem biologischen Alter angemessen definiert hat.
3. Eine Integrale Psychotherapie versucht alle betroffenen Ebenen und Linien zu berücksichtigen, insbesondere aber die Quadranten, indem sie intentionale, verhaltensmäßige, selbst- und umweltbezogene Aspekte einschließt. Sie kombiniert dafür die Methoden der verschiedenen Psychotherapieschulen in einer bestimmten chronologischen Abfolge.
4. Eine Therapie der Ursachen gelingt um so besser, je mehr der Metabolisierungsmodus, in dem die Ursache kodiert wurde, auch als Interventionsmodus verwendet wird.
5. Therapieziel der Integralen Psychotherapie ist es, die stagnierte Entwicklung wieder in Gang zu setzen, so daß der Mensch die nächste Bewußtseinssebene erreicht. Symptomreduktion und soziale Funktionsfähigkeit sind Resultate dieses Prozesses.
6. Integrale Psychotherapie sollte in eine Allgemeine Integrale Therapie eingebunden sein, um auch körperliche, kulturelle, soziale und spirituelle Aspekte angemessen zu berücksichtigen.

Als Quintessenz ist mir wichtig zu betonen, daß der integrale Ansatz in der Psychologie und Psychotherapie versucht, all das Wissen, das über die Entwicklung der menschlichen Psyche von den verschiedenen Schulen zusammengetragen wurde, angemessen zu würdigen. Letztendlich sind all ihre Teilerkenntnisse Puzzle-Steine, die zusammengesetzt das Wunder der Evolution des menschlichen Bewußtseins immer deutlicher hervortreten lassen.

Wulf Mirko Weinreich

geb. 1959, Dipl.-Psych., Studium der Ethnologie, Sinologie und Religionswissenschaft, schon viele Jahre mit Unterstützung vieler Lehrer und Methoden auf Entdeckungsreise im eigenen Innenraum, seit 1985 therapeutische Arbeit mit Methoden der Humanistischen, Systemischen und Transpersonalen Psychologie im Einzel- und Gruppensetting, Aufbau der Drogenstation in der Fachklinik am Kyffhäuser, seit 2009 in eigener Praxis in Leipzig tätig.

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

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

Literatur (Auswahl):

Weinreich, Wulf Mirko (2005). *Integrale Psychotherapie*. Leipzig: Araki

Wilber, Ken; Engler, Jack & Brown, Daniel P. (1988). *Psychologie der Befreiung*. Bern, München, Wien: Scherz

Wilber, Ken (1991). *Wege zum Selbst* (2. Aufl.). München: Goldmann

Wilber, Ken (1996). *Eros, Kosmos, Logos*. Frankfurt/Main: Krüger

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