

# Poster A3

## „Integrale Basics“

Grafiken zur freien Verwendung (CC BY 4.0)



© 2024, 2025, Wulf Mirko Weinreich

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

## Legende:

Wenn Sie die PDF-Datei öffnen, können Sie sich in den Lesezeiche (beim Acrobat Reader z.B. links in der Seitenleiste) den Titel anzeigen lassen. Das hilft beim Orientieren und Zuordnen.

Die Grafiken haben alle eine einheitliche Farbnomenklatur:

- Ebenen werden immer als Spektralfarben-Verlauf dargestellt.
- Quadranten erhalten die 4 Grundfarben rot, blau, gelb und grün
- Zustände sind die Farben magenta, cyan, grau (bzw. weiß) und graublau für die Bezeichnungen.

Eine Übersicht über meine (an manchen Stellen) abweichenden Bezeichnungen der Ebenen und Zustände finden Sie in Tabellenform und auch im Detail beschrieben in meinem Buch „Integrales Bewusstsein, Band 1“ (2025), das als PDF frei auf meiner Webseite steht:

[http://www.integrale-psychotherapie.de/Resources/Weinreich-Plöetz\\_Integrales\\_Bewusstsein\\_2025.pdf](http://www.integrale-psychotherapie.de/Resources/Weinreich-Plöetz_Integrales_Bewusstsein_2025.pdf)

## Urheberrecht / Copyright - besser: Copyleft

Ich freue mich, wenn die integrale Weltsicht eine möglichst große Verbreitung findet. Deshalb stellen ich diese Grafiken als **Open Access** unter die **Creative Commons Lizenz „CC BY“ 4.0 International**. Das heißt, daß Sie damit machen dürfen, was Sie wollen. Ausgenommen sind die Arbeiten anderer Künstler, z.B. die Alex-Grey-Gemälde und die Fotos, die ich lediglich zur Veranschaulichung verwendet habe: dort liegen die Rechte bei den Künstlern. Aber die von mir erstellten Grafiken dürfen Sie gerne weitergeben. Sie dürfen sie in kommerziellen und nichtkommerziellen Projekten verwenden, z.B. für Vorträge, Bücher oder Aufsätze. Sie dürfen sie auch verändern: Wenn Sie beispielsweise der Meinung sind, doch lieber das Wort „magisch-mythisch“ statt heroisch verwenden zu wollen, können Sie den Text ändern, indem Sie die Grafik in einem Vector-Grafikprogramm öffnen, etc. Aus manifesten Gründen freue ich mich, wenn Sie meinen Namen als Urheber nennen. Kosmisch gesehen ist es völlig egal. :)

## Technisches:

Die Grafiken sind ungesichert. Das heißt, daß Sie mit jedem PDF-Editor sich Ihre eigene Reihenfolge zusammenstellen oder einzelne Grafiken entnehmen können. (Eine Webgalerie mit Einzelgrafiken zu erstellen, war mir zu aufwendig, deshalb kommen sie als mehrere inhaltlich geordnete Sammlungen.)

Die Grafiken sind bis auf wenige Ausnahmen Vector-Grafiken. Das heißt, daß Sie sie in jede Größe vergrößern können - bis auf Fußballplatzgröße - ohne daß es den berüchtigten „Treppeneffekt“ der Pixelbilder gibt. Für die Beschriftungen habe ich die Schrift „Helvetica“ verwendet, für längere Texte die Schrift „Optima“.

Die meisten Grafiken haben Transparenzen. Manche Programme (z.B. MS Word) können damit nicht umgehen. Wenn Sie also eine Grafik in einen Aufsatz oder Buch einbinden wollen, sollten Sie die Transparenzen mit einem Grafikprogramm reduzieren. Bei Präsentationen dürfte das keine Rolle spielen.

## Wertschätzung:

Diese Grafiken sind das Ergebnis meiner langjährigen Auseinandersetzung mit Ken Wilbers Theorien. Sie sind mit den Jahren immer komplexer geworden. An einzelnen habe ich gerne mal eine Woche oder länger gearbeitet. Diese Grafiken sind grundsätzlich **kostenfrei**! Doch wenn Sie der Meinung sind, mir einen frei gewählten Betrag spenden zu wollen, werde ich mich nicht wehren. Sie können mich in einer Mail an [praxis@integrale-psychotherapie.de](mailto:praxis@integrale-psychotherapie.de) nach meinen Kontodaten fragen. Wenn Sie die Ausgaben absetzen wollen, kann ich Ihnen auch eine Rechnung stellen (allerdings ohne Mehrwertsteuer).

Auf meiner Webseite: <http://www.integrale-psychotherapie.de/download.html>

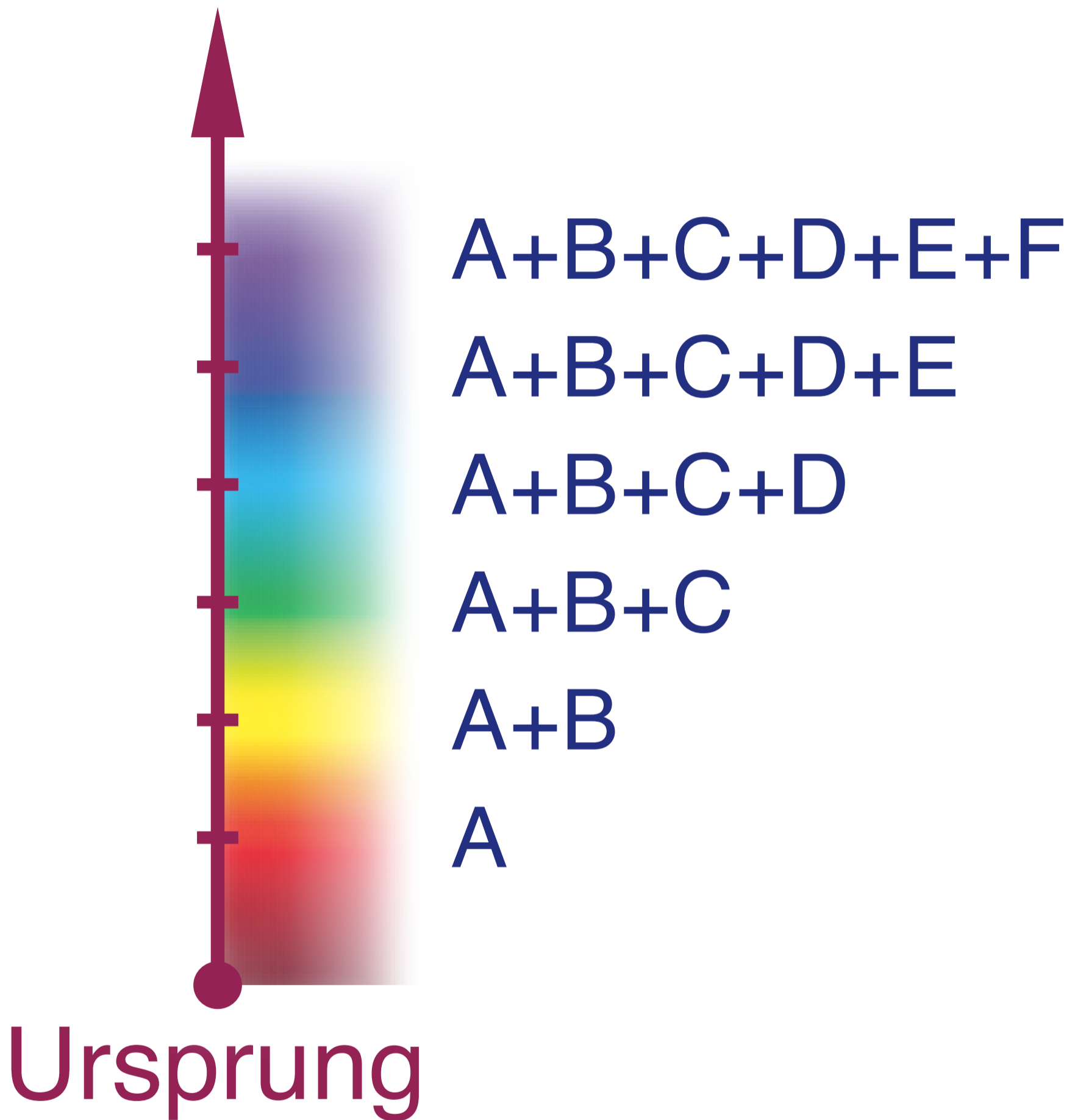
finden sich noch viele Artikel und ein Buchmanuskript zu integralen Themen, auch alle als PDF.

Ansonsten wünsche ich Ihnen viel Freude und Aha-Erlebnisse mit den Grafiken

Wulf Mirko Weinreich, Weihnachten 2021, 2024

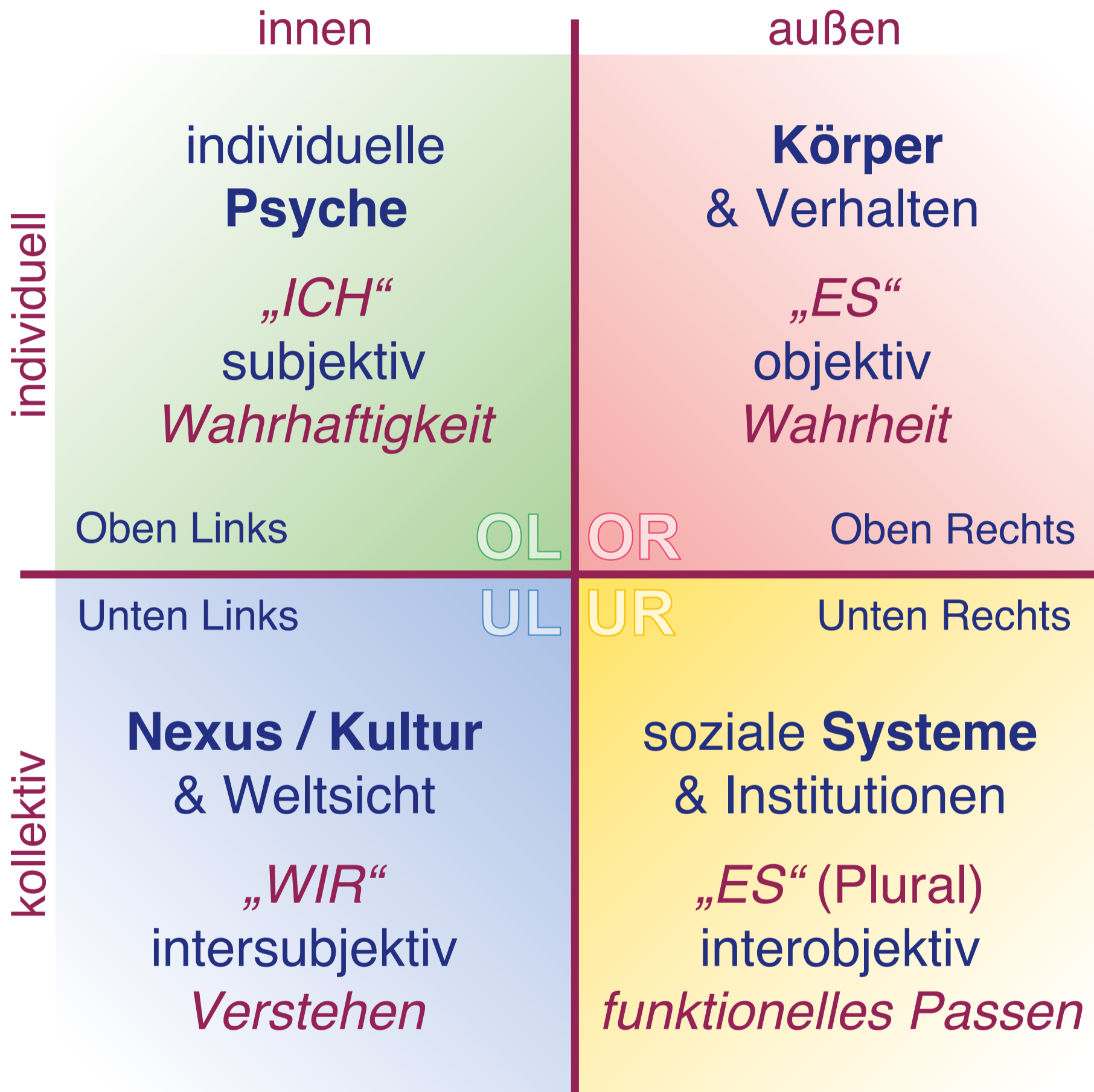
**Die 5 Dimensionen  
in Ken Wilbers  
Evolutionensmodell  
sowie einige  
Konsequenzen  
daraus**

Dimension 1  
**Ebenen**



Evolution erfolgt quantitativ *und* qualitativ in einem Prozess kreativer Emergenz: Jede neue Entwicklungsebene (oder -welle) bringt neue, komplexere Eigenschaften hervor, die mehr sind als die Summe der früheren und schließt gleichzeitig die Eigenschaften der vorhergehenden Ebene ein. Dadurch, dass die Ebenen aufeinander aufbauen, entstehen Entwicklungshierarchien.

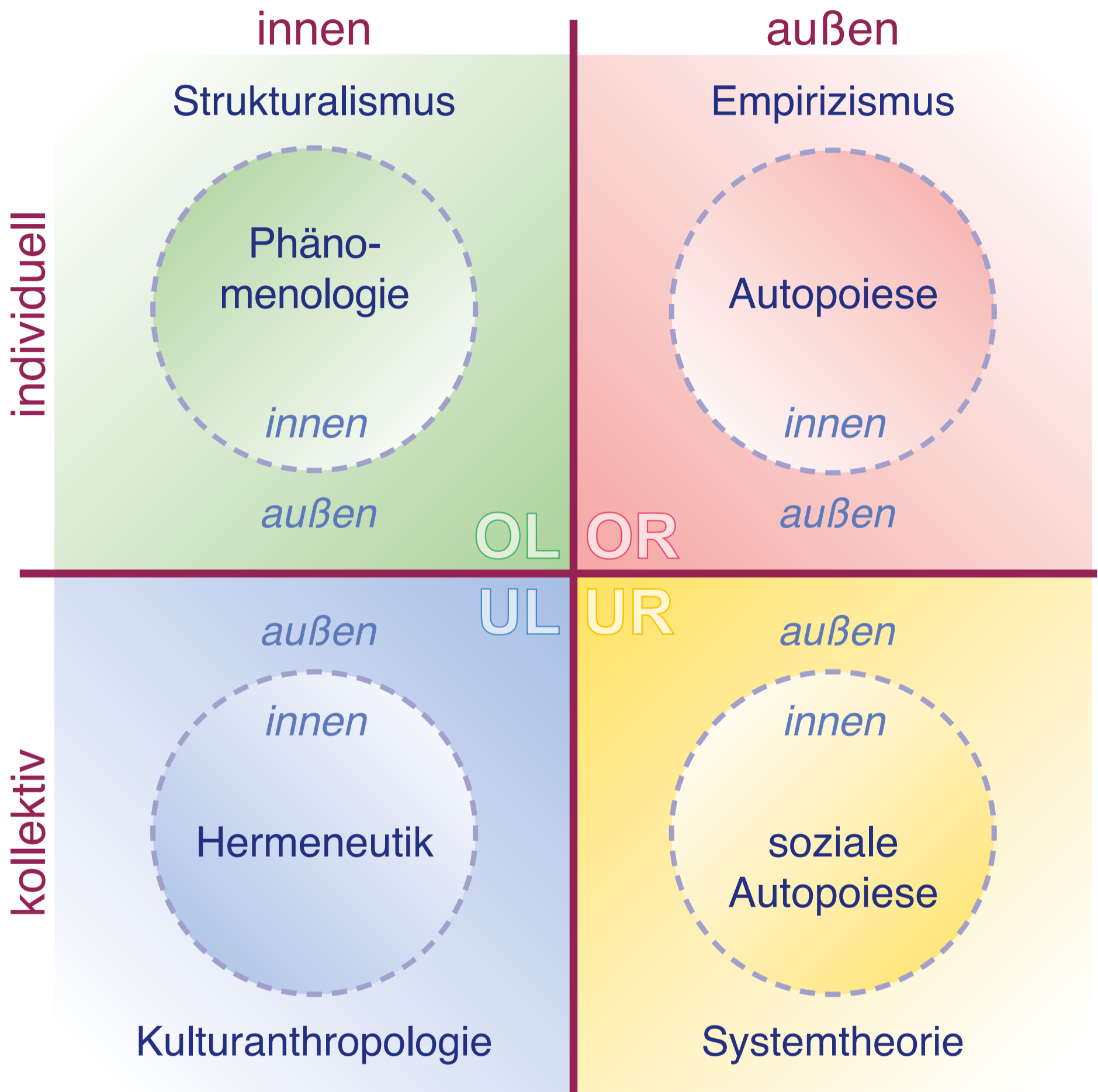
Dimension 2  
**Quadranten**



Im integralen Evolutionsmodell wird alles, was sich natürlich entwickelt hat, als „Holon“ bezeichnet. Es hat jeweils eine Innenseite (Bewusstsein) und eine äußere Struktur (Körper) und existiert sowohl als Individuum als auch in der Mehrzahl. Genau genommen sind dies lediglich Perspektiven auf das jeweilige Holon, da unser Verstand außerstande ist, die Realität als einen ungeteilten Prozess wahrzunehmen und zu verarbeiten.

# 8 Perspektiven

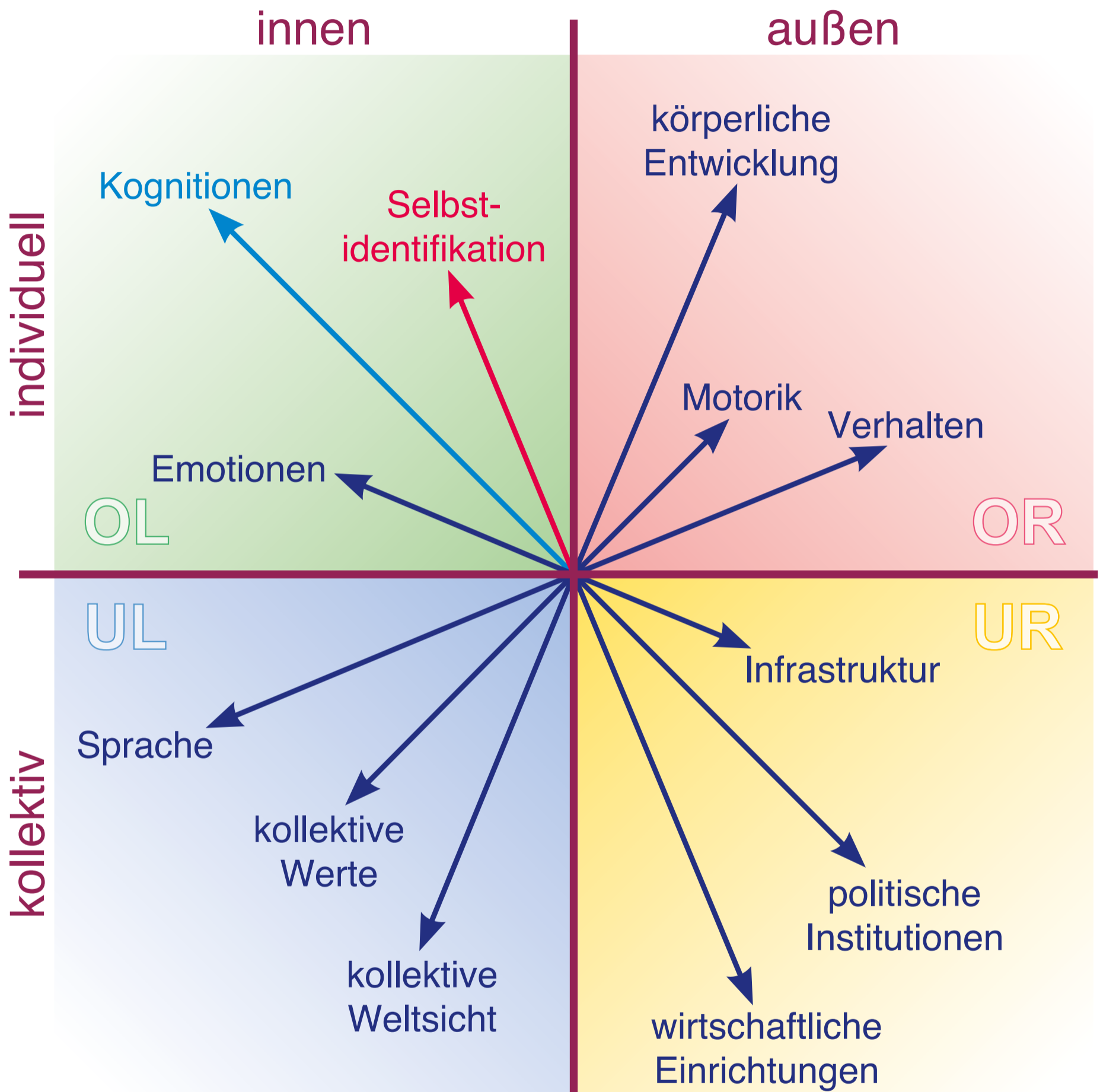
(Beispiel Mensch)



Die 8 Perspektiven sind eine Erweiterung der 4 Quadranten und beschreiben, dass jedes Holon sich unmittelbar von innen selbst wahrnehmen kann bzw. Objekt für ein von außen beobachtendes Subjekt sein kann. Der Beobachter - z.B. ein Wissenschaftler - hat seine eigene kosmische Adresse, die damit explizit in die Erkenntnisfindung einbezogen wird.

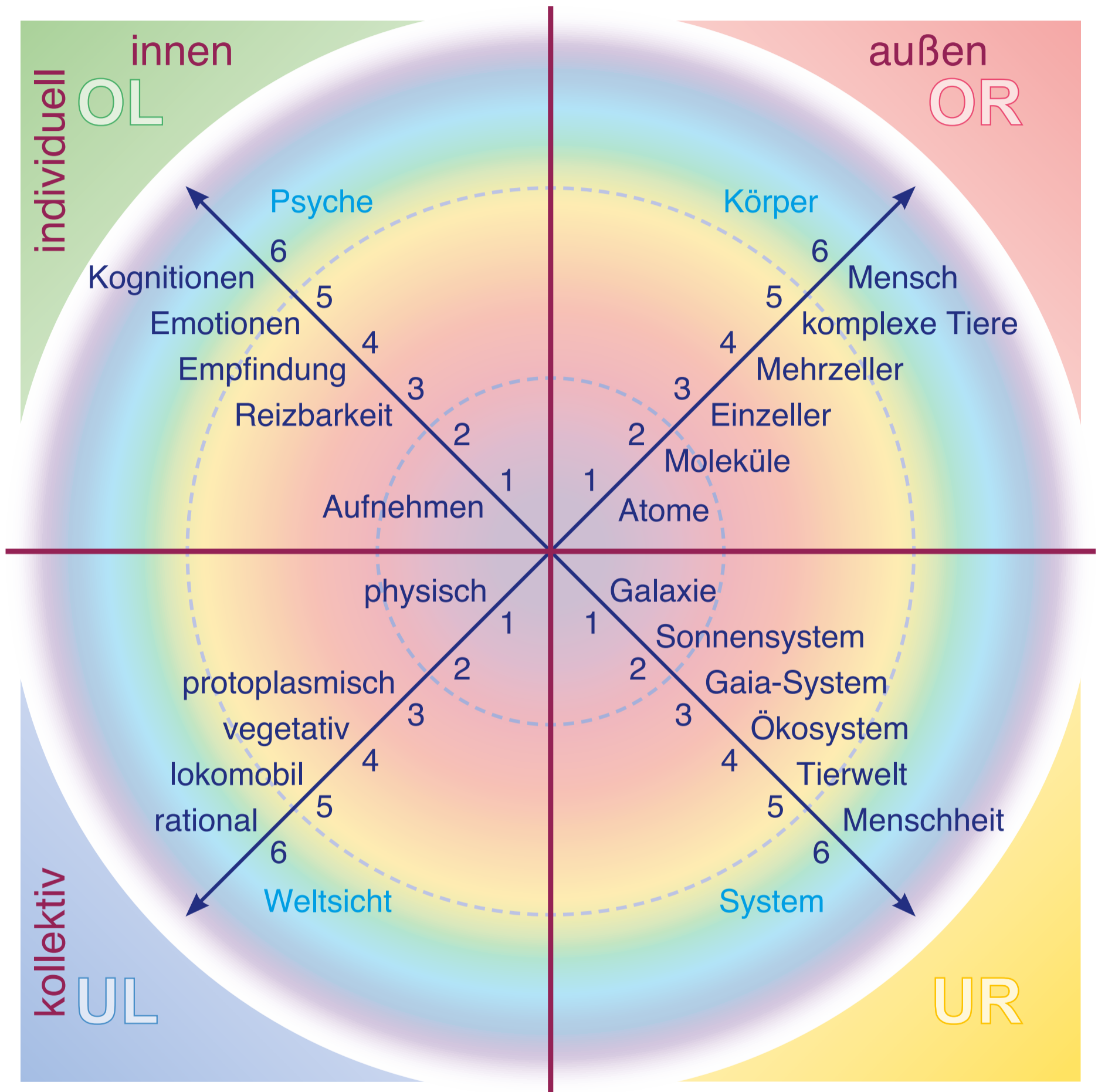
### Dimension 3

## Linien



Entwicklung erfolgt nicht homogen: Vom Urknall ausgehend differenziert sich die Evolution in den Quadranten immer stärker in einzelne Bereiche (Linien oder Ströme), die sich ihrerseits weiterentwickeln. Die verschiedenen Entwicklungslinien beeinflussen sich dabei mehr oder weniger gegenseitig. Entwicklung hat eine Richtung - zu mehr Komplexität bzw. Bewusstheit - verläuft aber selten gradlinig, weshalb eine Darstellung als Spiralen ihr Wesen besser erfasst.

# Tetraevolution



Evolution findet in allen 4 Quadranten statt: in den inneren vom Unbewussten zum Bewussten zum Überbewussten, in den äußeren vom Einfachen zu immer mehr Komplexität. Ein Entwicklungsschritt in einem Quadranten zieht über kurz oder lang die Entwicklung in den anderen Quadranten nach sich. Jede Entwicklungsebene (Zahl) findet in allen Quadranten ihren ganz speziellen Ausdruck.

# Bewußtseins Ebenen im Detail

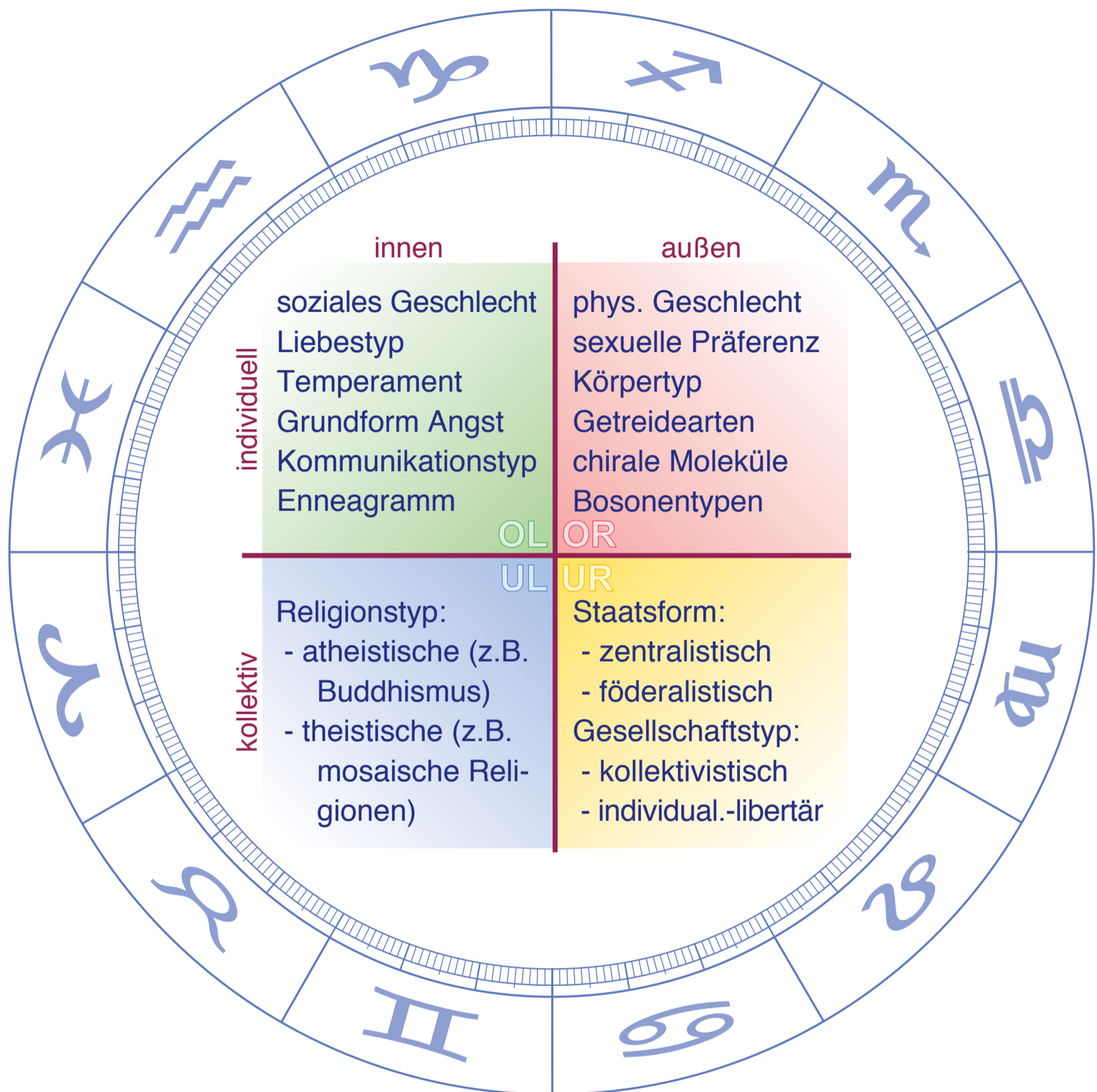
(Beispiel Mensch)

| Wilber       | kognitive Entwicklung     | Selbst-Entwicklung      |           | Spiral Dynamics |
|--------------|---------------------------|-------------------------|-----------|-----------------|
| weiss        | unmittelbare Soheit       | Super-Geist             |           |                 |
| ultraviolett | bezeugendes Gewahrsein    | Über-Geist              | 3. Rang   |                 |
| violett      | fühlendes Gewahrsein      | Meta-Geist              |           |                 |
| indigo       | sehendes Gewahrsein       | Para-Geist              |           | (koralle)       |
| türkis       | Schaulogik (spät)         | D-7 integrales Selbst   | 2. Rang   | holistisch      |
| petrol       | Schaulogik (früh)         | holistisches Selbst     |           | integrativ      |
| grün         | systemisch-relativistisch | D-6 sensibles Selbst    | 1. Rang   | pluralistisch   |
| orange       | formal-reflexiv (spät)    | D-5 rationales Selbst   |           | rational        |
|              | formal-reflexiv (früh)    | ideologisches Selbst    |           |                 |
| bernstein    | konkret-operational       | D-4 Regel/Rollen-Selbst | mythisch  |                 |
| rot          | repräsentativ             | D-3 Selbst-Konzept      | heroisch  |                 |
| magenta      | symbolisch-emotional      | D-2 emotionales Selbst  | magisch   |                 |
| infrarot     | instinktiv-sensorisch     | D-1 sensomotor. Selbst  | archaisch |                 |

Es gibt verschiedene Nomenklaturen zur Benennung der Bewusstseins-ebenen. Wilber benutzt aktuell die Spektralfarben bzw. die kognitiven Modi nach Jean Piaget zur Charakterisierung der Bewusstseins-ebenen als solche. Oft werden auch die Bezeichnungen einzelner Ebenentheorien stellvertretend verwendet. Gebräuchlich sind z.B. die Weltsichten nach Jean Gebser und die Farben und Bezeichnungen der Werte-Meme nach Spiral Dynamics - im integralen Kontext werden sie oft auch in Kombination benutzt.

## Dimension 4

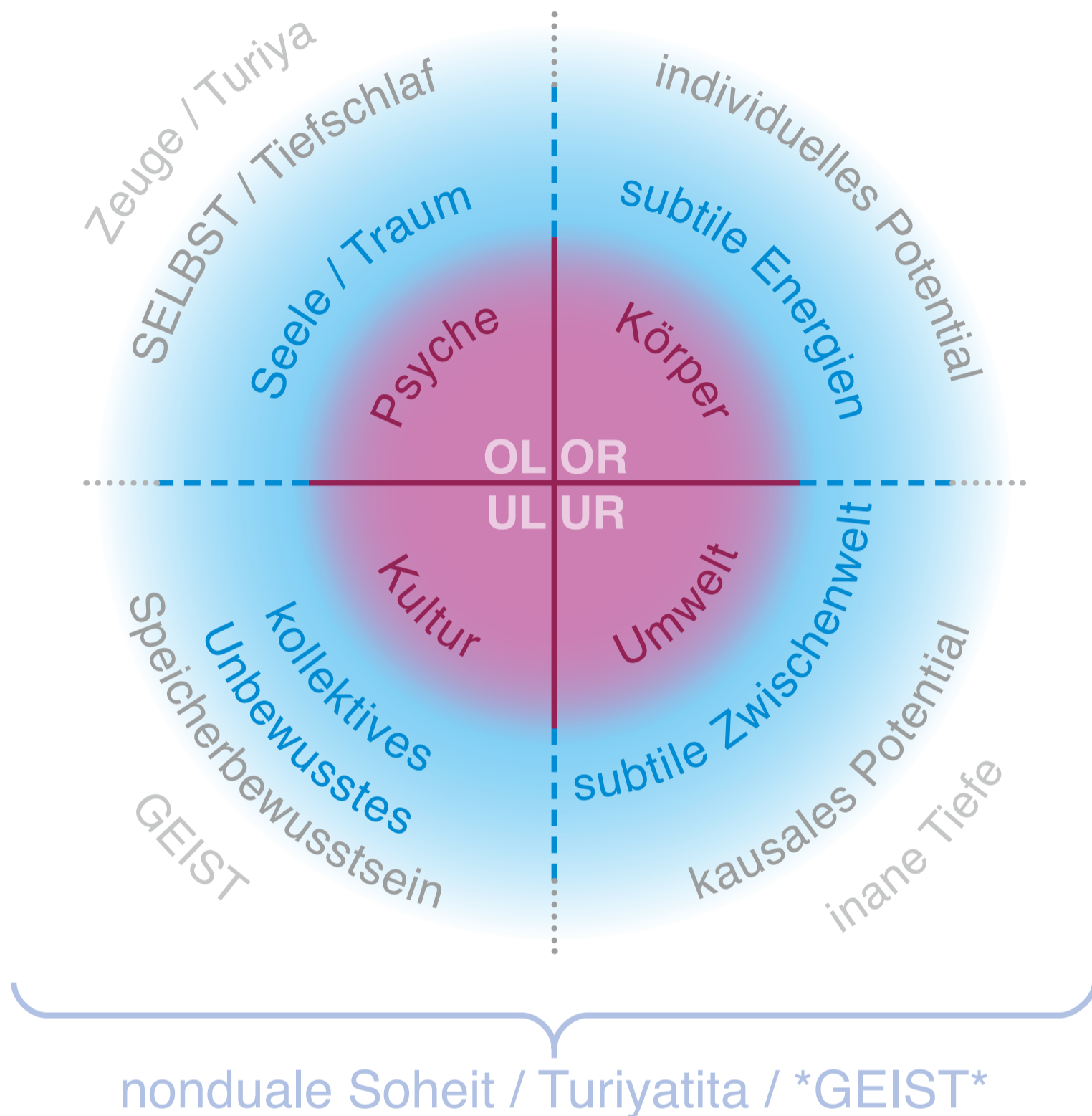
# Typen



Typen sind gleichwertige Ausprägungen bzw. Akzentuierungen eines Holons in allen Quadranten. Sie bleiben 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 Temperamente, die Kommunikationsstile nach Satir, das 9-teilige Eneagramm oder die 12 Tierkreiszeichen. Aufgrund der fraktalen Struktur des Integralen Modells können Typen manchmal mit anderen Dimensionen verwechselt werden.

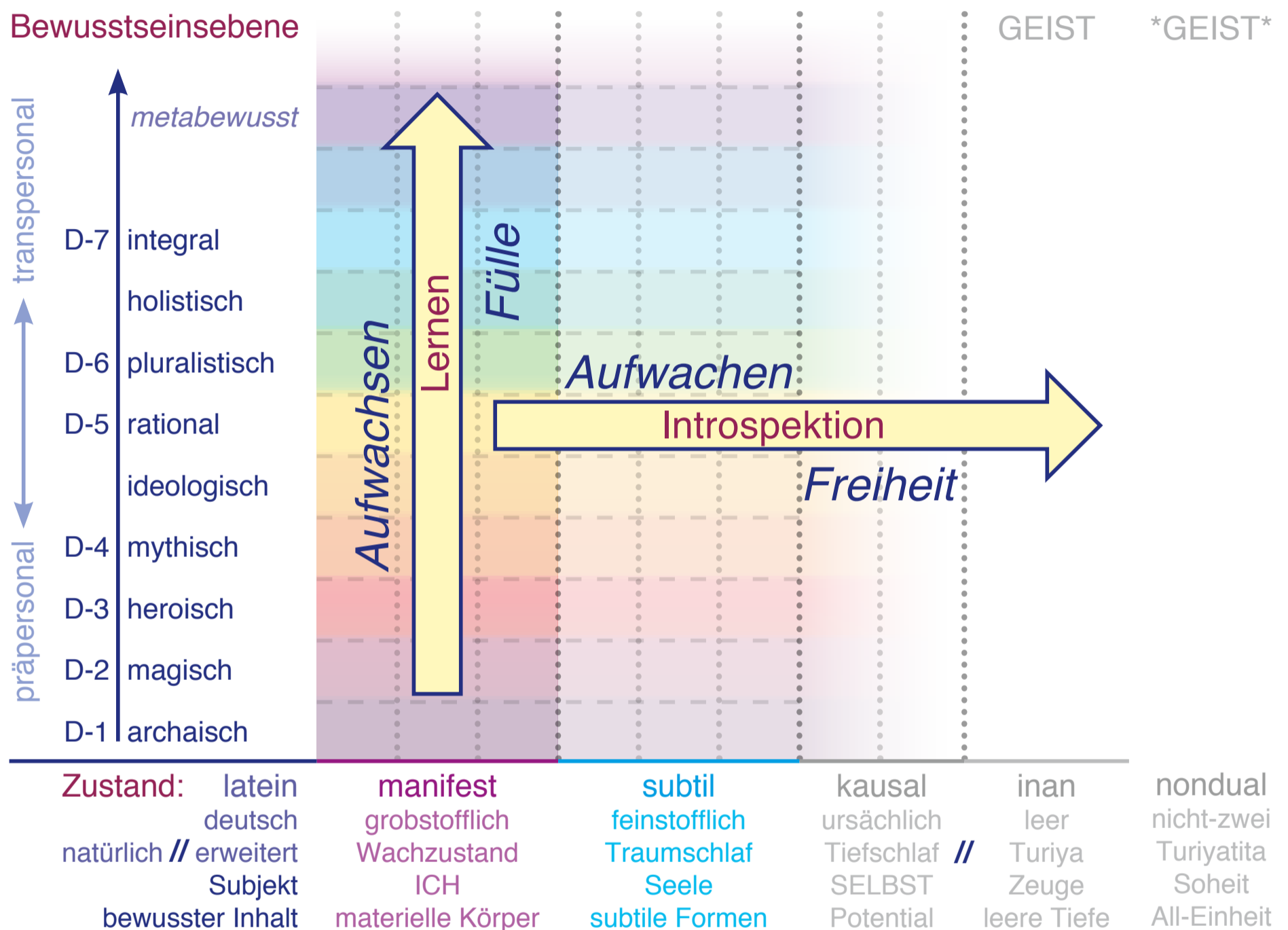
## Dimension 5

# Zustände



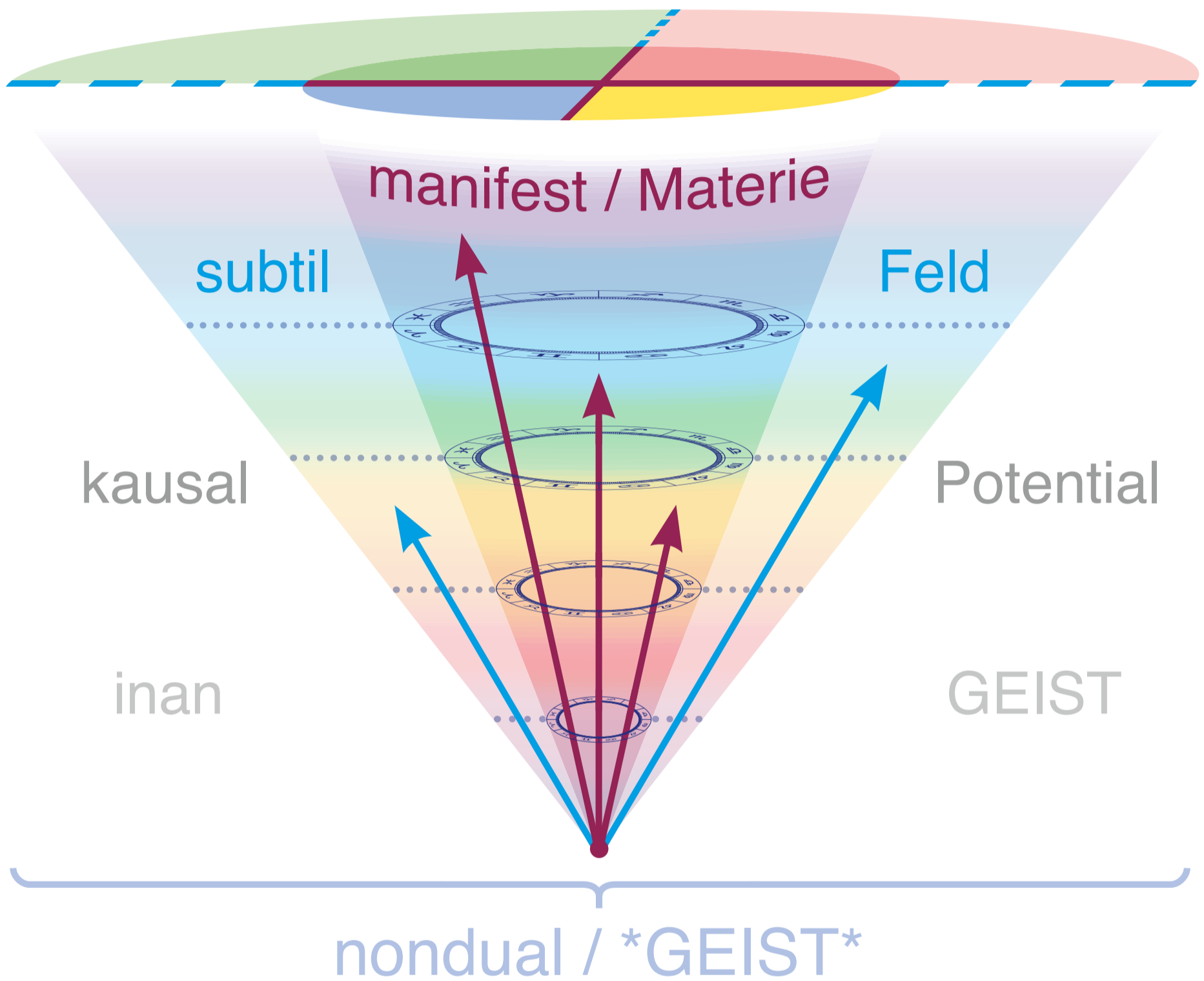
Wenn Menschen ihre Umwelt wahrnehmen, interpretieren und darüber kommunizieren, tun sie dies normalerweise im Wachbewusstsein (= manifest). Es gibt noch zwei andere natürliche Bewusstseinszustände: den subtilen Traum und den kausalen Tiefschlaf. Was dort passiert, ist den meisten Menschen unbewusst. Jenseits dessen gibt es noch das leere Hintergrundbewusstsein »Turiya«. Der nonduale Turiyatita-Zustand ist die Erfahrung, dass alle Zustände gleichermaßen Ausdruck des reinen GEISTes sind. Zustände sind heterarchisch, weil sie parallel zueinander existieren. Je subtiler ein Bewusstseinszustand ist, desto mehr lösen sich die Grenzen der Quadranten auf, um in der kausalen Leerheit ganz zu verschwinden.

# Wilber-Combs-Matrix und Entwicklungsrichtungen



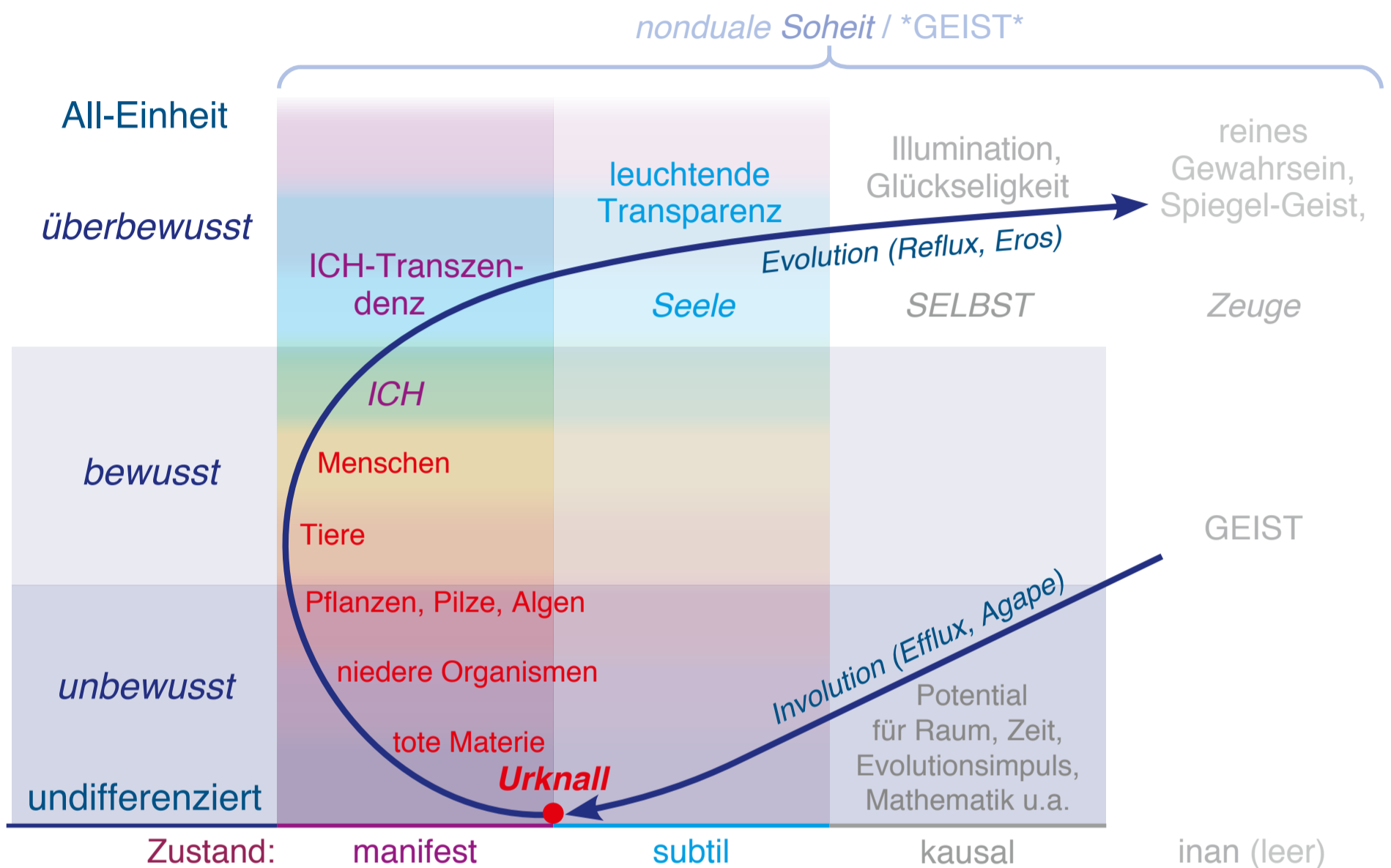
Wilber postuliert zwei Entwicklungsrichtungen: In der manifesten Welt, wie wir sie mit unserem Wachbewusstsein wahrnehmen, geschieht Entwicklung durch die Auseinandersetzung mit der Außenwelt (Lernen) - es kommt zu einer immer stärkeren *Differenzierung*. Durch die Erforschung der Innenwelt mit spirituellen Techniken (Introspektion), können wir uns zu immer mehr *Wachheit* entwickeln. Spirituelle Entwicklung ist auf jeder Ebene möglich - wobei die Wahrnehmung und Verarbeitung subtiler und kausaler Erfahrungen durch die Entwicklungsebene unseres Wachbewusstseins bestimmt wird. Dadurch kommen verschiedene Ebenen der Spiritualität zustande.

# Ebenen, Quadranten, Zustände, Typen und Linien



Die Zusammenfassung der Wilberschen Bewusstseinsdimensionen in einer Abbildung. Mithilfe dieses mehrdimensionalen, inhaltsfreien Strukturmodells kann jedem Phänomen in unserem Universum eine eindeutige „kosmische Adresse“ zugewiesen werden. Die Quadranten sind in den Farben rot, grün, gelb und blau dargestellt, die Zustände in den Farben cyan, magenta, hellgrau und graublau. Die Entwicklungsebenen nehmen das Farbspektrum von infrarot bis ultraviolett auf. (Durch die Darstellung als Anschnitt geht der subtile Zustand in den kollektiven Quadranten verloren - bitte dazudenken).

# Die Reise des GEISTes zu sich selbst: Involution und Evolution



GEIST vergisst sich in der Involution schrittweise, um mit dem Urknall einen Kósmos mit minimalen evolutionären Gegebenheiten (Raum, Zeit, Materie, Tiefenstrukturen) zu gebären, in dem immer neue, komplexere und damit auch bewussteren Formen emergieren, durch die GEIST sich zunehmend seiner selbst bewußt wird. Diese Reise führt vom Unbewussten zum Bewussten zum Überbewussten. Dabei verlagert sich der Schwerpunkt der Evolution immer stärker von der Materie zum Bewusstsein, von außen nach innen, bspw. indem beim Menschen mit wachsender Bewusstheit die Neuronenschaltungen immer komplexer werden. Der Mensch ist auch (zumindest in diesem Teil des Kósmos) das erste Wesen, das sich selbst transzendieren – also von außen wahrnehmen – kann. Man kann diesen Weg daher auch als von der Undifferenziertheit zur Individuation zur All-Einheit beschreiben.

**Theorie:** [www.integrale-psychotherapie.de/download.html](http://www.integrale-psychotherapie.de/download.html)

**Praxis:** [www.psychotherapie-in-leipzig.de](http://www.psychotherapie-in-leipzig.de)

**Musik:** [www.soundcloud.com/dj-mt-space/sets](http://www.soundcloud.com/dj-mt-space/sets)

**Bücher:** [amazon.de/Wulf-Mirko-Weinreich/e/B00459T684](https://amazon.de/Wulf-Mirko-Weinreich/e/B00459T684)

**Videos:** [youtube.com/results?search\\_query=Wulf+Mirko+Weinreich](https://youtube.com/results?search_query=Wulf+Mirko+Weinreich)