

# Integrale Spiritualität

- der Versuch einer Annäherung an ein komplexes Thema

von Klemens J.P. Speer

## 1. Was ist integral?

Was bedeutet Integral? Laut Duden: ein Ganzes ausmachend, vollständig für sich bestehend. Was bedeutet integrieren? Laut Duden eingliedern, ergänzen. Vereinfachend könnten wir in „unserer“ Alltagssprache auch das abgegriffene Wort „ganzheitlich“ dafür verwenden oder umfassend dafür sagen. Ein ganzheitliches Leben spielte in den 70er Jahren für viele Menschen schon eine wichtige Rolle. Damals verstand man u.a. darunter: leben, wohnen und arbeiten zusammen zu bringen – oder Körper, Geist und Seele (Fühlen,

Denken und Wollen – Steiner) als Einheit zu erfahren. Achtung: Schon hier finden wir zwei wesentliche Unterschiede: Das eine bezieht sich auf die äußere Welt, das andere auf die innere Welt.

Integral meint aber auch ein philosophisch-spirituelleres Weltbild: Die Integrale Theorie, integrale Weltsicht oder auch integrale Philosophie, so Wikipedia, ist ein Weltbild das eine umfassende Sicht des Menschen und der Welt entwickelt, indem es versucht, prämoderne, moderne und postmoderne, östliche und westliche Weltsichten sowie spirituelle Einsichten und wissenschaftliches Denken zu integrieren. Also ein sehr umfassender Ansatz. Vertreter der Integralen Theorie sind unter anderem Aurobindo Ghose, Jean Gebser und Ken Wilber.

## 2. Was ist Spiritualität?

Was bedeutet Spiritualität? Laut Duden: „Geistigkeit; inneres Leben, geistiges Wesen“. Was bedeutet spirituell? Laut Duden wiederum: „geistig oder geistlich“. Landläufig ist aber auch Frömmigkeit damit gemeint. Nach Wikipedia kommt Spiritualität von spiritus, Geist, Hauch' bzw. spiro ‚ich atme‘, ist altgr. mit Psyche verwandt und kann auch eine im spezifisch religiösen Sinn ausgerichtete Haltung meinen. Es steht dann auch immer für die Vorstellung einer geistigen Verbindung zum Transzendenten, dem Jenseits oder der Unendlichkeit und meint damit immer eine immaterielle, nicht sinnlich fassbare Wirklichkeit (Gott, Wesenheiten, etc), die dennoch erfahr- oder erahnbar ist (Erwachen, Einsicht, Erkennen) und die der Lebensgestaltung eine Orientierung gibt. Zu unterscheiden sind hier eine suchende Haltung von einer glaubend annehmenden bzw. einer wissend erkennenden Haltung.

„Heute ist Spirituelles, so Wikipedia, darüber hinaus zu einem vielfach verschwommenen Modewort geworden, läuft unter den Oberbegriffen Esoterik und Lebenshilfe und ist auch bereits in nahezu allen profanen Bereichen präsent.“[2] Aktuell findet der Begriff Spiritualität auch als Schlagwort Anwendung, in Zusammenhang mit New Age und alternativer Heilkunde, und auch politisch im Programm und der Bezeichnung einer Kleinpartei wie „Die Violetten – für spirituelle Politik“. Ich möchte jedoch versuchen den Begriff in seiner vollen Tiefe zu darzustellen.

Als Ausdrucksformen der Spiritualität können in Anlehnung an Wikipedia sieben Faktoren angesehen werden:

- 1. Gebet, Gottvertrauen und Geborgenheit
- 2. Erkenntnis, Einsicht
- 3. Transzendenz-Überzeugung, (Immanenz-Überzeugung)
- 4. Weisheit und Mitgefühl, Großzügigkeit und Toleranz
- 5. Bewusster Umgang mit anderen, sich selbst und der Umwelt
- 6. Ehrfurcht und Dankbarkeit
- 7. Gleichmut und Meditation.

Eine modernere Auffassung von Spiritualität ist eine nach Sinn und Bedeutung suchende Lebenseinstellung, bei der sich der/die Suchende ihres ‚göttlichen‘ Ursprungs oder des ‚Heiligen‘ bewusst ist und eine Verbundenheit mit anderen, mit der Natur, mit dem Göttlichen usw. spürt - wobei sowohl ein transzendentes als auch ein immanentes göttliches Sein gemeint sein kann - z. B. Gott, Allah, JHWH, Tao, Brahman, Prajna, All-Eines usw. Aus diesem Bewusstsein heraus bemüht er/sie sich um die konkrete Verwirklichung der Lehren, Erfahrungen oder Einsichten im Sinne einer individuell gelebten Spiritualität, die durchaus auch nicht-konfessionell sein kann. Die Grundhaltung ist also keine Ego-zentrierte, der ‚Blickwinkel‘ ist eindeutig auf ein tiefer oder höher liegendes ‚Zentrum‘ gerichtet. Diese Auffassung hat unmittelbare Auswirkungen auf die Lebensführung und die ethischen Vorstellungen.“ Auch die transpersonale Psychologie stimmt dem weitgehend zu.

### **3. Was ist integrale Spiritualität?**

Was bedeutet integrale Spiritualität? Der Begriff wurde entscheidend durch Ken Wilber geprägt: Kenneth "Ken" Earl Wilber Jr. (\* 31. Januar 1949 in Oklahoma City, Oklahoma) ist ein US-amerikanischer Autor im Bereich der Integralen Theorie (wie bereits unter dem Begriff integral ausgeführt), der vor allem über Psychologie, Philosophie, Mystik und Spirituelle Evolution schreibt. Im Jahr 1998 gründete er das Integrale Institut. Er lebt und arbeitet in Denver. Er hat in den letzten 30 Jahren etwa 20 Buchtitel z.T. mit wissenschaftlichem Anspruch zu diesem Thema veröffentlicht.

Mit seinen letzten drei Buchtiteln: Integrale Spiritualität (2005), Integrale Vision (2007), Integrale Lebenspraxis (2010) hat er sich als herausragender Integraler Vor- und Querdenker zu einer umfassenden Integralen Philosophie vorgearbeitet. Woraus aber besteht seine Integrale Spiritualität?

Sie besteht aus einer umfassenden „Landkarte“ (einem groben Raster, einem Überblick oder einem Modell) der menschlichen Evolution und des Bewusstseins. Wilber nutzt das Wissen von Schamanen und Weisen aller Zeiten bis hin zu den heutigen Erkenntnissen der Wissenschaft (insbesondere der Psychologie und der sozialen Forschung) und hilft uns, uns bei der aufregenden Entdeckung des spirituellen Erwachens zu orientieren. Aber eine Landkarte ist eben sehr abstrakt, sie lässt viele Details unbeantwortet und kann lediglich eine grobe Orientierung geben.

Sie zeigt unseren Lebens-Raum auf (die Quadranten: innen und außen, individuell und kollektiv) und eröffnet uns die Ebenen der Entfaltung (Leiter des Bewusstseins: magisch, mythisch, rational, mystisch), weist uns auf das Gleichgewicht der Entwicklung in den Linien (Verstand, Gefühl, Spiritualität, Beziehungen und Moral) hin, die es gilt, selbst zu gestalten und auszubalancieren, und eröffnet uns die Möglichkeit, Bewusstseinszustände (Wachen, Traum, Tiefschlaf und Non-dual) selbst zu trainieren und unsere individuellen Prägungen

(wie zum Beispiel gefühlsorientiert oder verstandesorientiert und männliche oder weibliche Dominanzen) zu erkennen.

Wilbers Integrale Vision gibt uns einen Verständnisrahmen, ein Raster. Wir können damit Eckpfeiler für den Lebensweg erkennen, an denen wir uns orientieren können, um das Leben sinnvoll und integral zu auszugestalten. Ein Wilber Zitat: „Ganz gleich, ob es um unser tägliches Leben geht, oder es darum geht alle Ebenen unseres Seins zu erweitern. Die „Landkarte“ ermöglicht uns, die eigenen Ressourcen besser zu nutzen, persönliche Herausforderungen erfolgreich zu meistern und sich durch das 21. Jahrhundert zu navigieren.“ So steht es auf dem Buchdeckel von seiner Integralen Vision.

Integrale Spiritualität ist also nichts fest Vorgegebenes, sondern etwas, was mit Inhalt individuell oder in einer Gruppe gestaltet und gelebt werden will. Es ist nichts Fertiges, das präsentiert werden kann, sondern etwas, das nur jeder für sich und eine Gemeinschaft immer wieder aufs Neue, entwickeln und entfalten kann.

Integrale Spiritualität und Lebenspraxis zeigt lediglich auf, wie sämtliche Wissenssysteme und Weisheitstraditionen der Welt sinnvoll zusammenpassen und zu einer „Landkarte“ des erweiterten Bewusstseins werden können. Eine integrale Praxis, so Wilber, erhöht die spirituelle Intelligenz, fördert geistige Klarheit, soziale Kompetenz, körperliche Gesundheit und steigert insgesamt das Energieniveau.

Wilbers Empfehlung ist: Einen Übungsweg frei zu wählen, ihn durch Schattenarbeit - wenn notwendig mit professioneller Unterstützung - zu ergänzen und seine „integrale Landkarte“ zur Orientierung auf dem inneren Weg zu nutzen.

Ein wichtiger Nutzen der Integralen Philosophie Wilbers ist: Meditative Übungswege, wie christliche Kontemplation, Yoga, tibetische Meditation, Za-Zen, anthroposophische Meditation, und andere haben die Möglichkeit sich über Wilbers Modell auszutauschen und sich zu verständigen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede herauszufinden.

Um eine Frage gleich vorwegzunehmen: Wie stehe ich selbst zu Wilber? Ich habe mich sehr intensiv mit ihm auseinandergesetzt und sehr viel von ihm gelernt. Sein Werk hat mir persönlich auf meinem Entwicklungsweg geholfen, mich selbst viel besser zu verstehen und auch andere Menschen und Entwicklungen und Konflikte in der Menschheit, besser zu verstehen, einzuschätzen und zu durchschauen. Er hat meinem Weltbild einen klaren Orientierungsrahmen gegeben. Jedoch kann ich auch gut ohne Wilber leben! Zu vielen Erkenntnissen kann man auch ohne Wilber kommen. Es gibt eine Welt jenseits von Wilber! Mit geht es jedoch dennoch darum, Wilbers Rahmen-Konzept mit individuellen Inhalten zu füllen. Wilber als Person und als Wissenschaftler wird von vielen (auch konservativen Wissenschaftlern) sehr kritisch gesehen. Er selbst spricht in seinem Werk von Orientierungsverallgemeinerungen (und eckt mit diesen Verallgemeinerungen bei vielen Wissenschaftlern an) Er fordert jedoch jeden immer wieder selbst auf, diesen Rahmen inhaltlich auszugestalten. Zudem weist er immer wieder auf das Schattenthema (die unbewusste oft dunkle Seite) des Menschen hin. Es gibt wohl niemanden, der nicht auch seine Schwächen hat. Von seinen Stärken jedoch habe ich sehr profitiert.

Und noch ein Hinweis, da einige Anthroposophen und christliche Anthroposophen im Raum sind: auch in „info 3“, einer anthroposophischen Zeitschrift, wird inzwischen über Wilber viel diskutiert.

Osnabrück, den 17.11.2011

Der Autor Klemens J.P. Speer ist Lehrer und Ausbilder für T'ai Chi Ch'uan und Meditation. Er hat 30 Jahre Erfahrung mit Zen, Qigong und Taijiquan und 22 Jahre Unterrichtserfahrung und mehrere Zusammenfassungen für seine Schüler über Wilber geschrieben.

Ost-West-Spirit - stille und bewegte Meditation - verweist auf den tiefen gemeinsamen mystischen Kern der Übungswege des Ostens und des Westens und vermittelt die Grundlagen für einen integralen Entwicklungsweg.