

# VISIONEN

SPIRIT & SOUL

DEZEMBER / JANUAR 2024

visionen. Liebe



**EXTRA:**  
Advents-  
kalender

## Liebe das Hohelied

**TIEFES  
BLAU**

Lebensblues ist  
Lebensfreude

ZAUBER DER  
NORDLICHTER  
**Lappland**

**BREAD-  
SONG**  
Backen für  
die Seele

**VERGEBEN –  
HEILWERDEN  
IM HERZEN**



# Integrale Lösungen für verwirrende Zeiten

Von Rainer Eggebrecht

**Wir blicken heute auf eine unklare, oft nebulös verschleierte Wirklichkeit. Medial werden wir mit Ursache- und Folge-Erklärungen, schnellen und einfachen Sinn-erklärungen überhäuft. Doch um für uns selbst und als Gesellschaft verwandelnde Gestaltungswege zu finden, bedarf es neuer integraler Fähigkeiten, um mit den komplexen Veränderungen konstruktiv und kompetent umzugehen.**

## Krise

Die derzeitige Krise ist zum Teil auch dadurch verursacht, dass unsere Blick-Gewohnheiten und unser gesellschaftlicher Konsens über das, was Wirklichkeit ist, fragwürdig geworden sind. Das Ingenieurs-Denken, das unsere technische Zivilisation ermöglicht hat, muss in seinen Errungenschaften zwar gewürdigt werden – wir verdanken ihm viel. Aber eine neue Kultur integral offener Achtsamkeit öffnet die Augen dafür, wie begrenzt dieser Blick bisher war.

Denn in unserer postmodernen Sicht auf die Welt haben wir uns eine Kultur erschaffen, in der nur wir selbst das eigentlich Wirkliche sind. Alles andere wird in der Regel darauf reduziert, von uns konsumiert zu werden, selbst Freundschaften und Beziehungen.

## Digitale Kommunikation: Risiken und Chancen

Kulturelle Werte und traditionelle Rituale beeinflussen immer schon die gesellschaftliche Wirklichkeit. Heute ist das Internet die dominierende Kommunikationsform in (post)modernen Gesellschaften. Das Internet begann in den 90er-Jahren – mit schwer verständlichen Computer-codes (Web 1). Die Technik verfeinerte sich dann zusehends und konsumfreundlichere Oberflächen machten digitale Kommunikation immer einfacher. War zu Beginn Amazon noch eine kleine Plattform für Bücherfreunde und half Facebook Studenten der Harvard-Universität, Beziehungen zu knüpfen und sich zu verabreden, erkannten einige Großunternehmer rasch, dass man das nun immer beliebtere Internet in eine riesige Geldmaschine verwandeln kann (Web 2). Doch wie wir alle als Gesellschaft besser zusammenleben könnten – dafür bietet das marktwirtschaftliche Dogma des Netzes bis heute keine wirklichen Lösungsansätze.

In jüngster Zeit wächst die Kritik am digitalen Universalismus immer mehr und es entstehen von großen Internetgiganten unabhängige eigenständige Räume und Netzwerke – sogenannte DAOs (Dezentrale Autonome Organisationen). Diese ermöglichen neue Formen der Selbstorganisation mit horizontalen statt mit vertikalen Führungsstrukturen (Web 3).

Offenes integrales Denken lässt sich zwar nicht einfach in eine Technologie hineincodieren, aber es kreierte immer mehr Räume und Strukturen, die von innen gelebt und mit Bewusstsein gefüllt werden können. Das derzeit rasch wachsende Web 3 verstärkt als äußere technologische Form somit ein neues, gemeinschaftliches Bewusstsein, das eine engagiertere Verbundenheit erlebbar macht und zu einem sozialen und gesellschaftlich gerechteren Handeln führen kann.

## Psychologische Hilfestellungen für integrales Denken und Handeln

Der Begründer der Humanistischen Psychologie, Carl Rogers, betonte schon vor 50 Jahren die immense Bedeutung der humanistischen Grundhaltungen Echtheit, Wertschätzung und Empathie. Die Art und Weise, wie wir uns und andere erleben, wird als entscheidender Faktor des person-zentrierten Ansatzes gesehen. Problematische Situationen können dadurch in ihrer tieferen Sinnhaftigkeit wahrgenommen werden.

In gewisser Weise ist dies auch ein spiritueller Raum, ein Erleben und Wahrnehmen in einem besonderen Resonanzfeld, in dem durch Einfühlung in die Welt des Gegenübers etwas von mir, etwas von dir und noch etwas anderes entsteht, was keiner von uns machen kann. Da dies den innersten Lebensgrund berührt, ist dies auch ein Weg zu tiefen Erfahrungen und Erkenntnissen, wobei das „Wirkliche Selbst“ nicht „Ich-los“ ist – es ist nur nicht mehr ausschließlich mit der eigenen Persönlichkeit identifiziert. Es ist transzendent in ein einfaches, schlichtes Gefühl des Seins und ein Sich-eins-Fühlen mit einem größeren Ganzen. Der integrale Philosoph Ken Wilber fasst dies gut zusammen und zeigt auf, wie diese „drei Augen der Erkenntnis“ sich gegenseitig bedingen: Empirie (= sinnliche Erkenntnis), abstrakt rationale Disziplinen (= Wissenschaft, logische Erkenntnis) und Transzendenz (= spirituelle Erkenntnis).

## Meditation und Achtsamkeit

sind heute im Mainstream angekommen – durchaus positiv, doch auch mit Schattenseiten behaftet. Meditative Techniken werden manchmal auch verwendet, um „selbstwirksam optimiert“ in Verteilungskämpfen noch geschickter nach vorne zu kommen. Stressreduktions- und „Spirituellness“-Trainings erhöhen in der Logik des Machtdenkens auch Karriere-Chancen. Unsere von der Naturwissenschaft geprägte Welt basiert auf einer Grundhaltung, die vorwiegend logische Erklärungen von Wirklichkeit berücksichtigt. Hier zählt oftmals allein nur das eigene Selbst.

Das Gemälde "Wanderer über dem Nebelmeer" von Caspar David Friedrich (1818).

(wiki commons)



"Glaube nicht an etwas, nur weil es viele dauernd wiederholen. Glaube nichts, nur weil die Autorität eines Lehrers oder Priesters dahinter steht. Glaube an das, was du selbst durch eigene Prüfung für richtig erkannt hast, was sich mit deinem Wohlergehen und dem der anderen vereinbaren lässt."

Siddhartha Gautama Buddha

Vielleicht erleben viele auch deswegen diese seltsame Verlorenheit in der Welt, die unsere Kultur seit Jahrzehnten prägt. Unsere postmoderne Kultur empfindet eine gewisse kosmische Heimatlosigkeit, ohne Zugehörigkeit zu tieferen Sinnhorizonten.

Wirkliche Achtsamkeit führt dazu, dass man wach und achtsam in allen Lebenslagen ist. Meditative Versunkenheit und überraschende, oft atemberaubende Einheitserfahrungen sind dann zwar weiterhin spannende Erfahrungen, denen aber keine so herausragende Bedeutung mehr zukommt, weil im Innersten eine beständige tiefe Ruhe und innere Klarheit erfahren werden. Antworten auf Lebens- und Sinnfragen werden nun nicht mehr vorwiegend nur im sprachlich-logischen Diskurs gesucht, sondern als tief vorsprachliche Antworten der Seele immer wieder ganzheitlich und neu erfahren.

### **Spiritualität, Religion und eine neue, integrale Bedeutung des Heilige**

Für den christlichen Philosophen Raimon Panikkar ist das Wort Spiritualität „eine sanfte Reaktion gegen die Verkalkung der Religionen“. Wichtig wäre ein dialogisches Verständnis im Glauben und in den Religionen. Neue und umfassende (integrale) Denkweisen helfen uns, offen zu sein und eine stimmige Beziehung zu den Religionen und zum Heiligen herzustellen.

Um sich zu zeigen, braucht das Heilige das Staunen, das Wunder, die Ehrfurcht. Mit diesen seelischen Regungen tut sich unsere Zeit nicht leicht. Denn das Heilige ist ein existenzieller, kein kognitiver Begriff. Das macht ihn schwerer fassbar und auch leicht missbrauchbar. Wir müssen kontemplative Techniken auf umfassende Weise in einen ethischen Kontext neu einbinden, um die Werte und das Handeln unserer materialistischen Kultur nachhaltig und zukunfts offen zu verändern.

Im „Herz der Religionen“ (Dalai Lama) finden sich tiefe, für eine integrale Zukunft wegweisende Denkanstöße wie Liebe, Sinnvermittlung und Gutes tun. Für echten Frieden in der Welt ist eine tolerante Verständigung zwischen den Weltreligionen eine wichtige Vorbedingung – nicht das Beharren auf Dogmen, sondern Mitgefühl und universale Geschwisterschaft. Religio bedeutet wörtlich „wiederverbinden“, innerlich zu leben, eine tiefe, fundamentale Erfahrung der Verbindung mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit der Welt zu machen.

Martin Buber bestätigt mit seiner Haltung, wie wichtig es ist, hinter all den von anderen vorgegebenen Erkenntniswegen Bezug zu nehmen zu den eigenen tieferen Erfahrungen: „Jeder kommt auf seine Weise zu Gott. Einer über Schweigen, der andere über Reden, einer über Fasten, ein anderer über dankbares Genießen von Speis und Trank.“

Ähnlich meinte Viktor Frankl: "Ein transzendenter Wachstumsprozess kann, muss aber nicht unbedingt einen Gott oder eine höhere Macht beinhalten. Etwas, das über uns hinausweist, das mehr ist als wir selbst, kann in der Familie, in stärkerer Selbstfindung oder im Dienst für andere spirituell erlebt werden."

### **Wirkliche integrale Orientierung**

Wenn jemand hohe geistige Zustände erfahren hat, müssen diese immer um die Einsicht ergänzt werden, dass man auch auf den anderen Ebenen und Stufen arbeiten kann und muss (Psychotherapie, Sport, Ernährung, Beziehungen, Lebensunterhalt). Menschen sprechen viel eher auf gesunde, kongruente Botschaften an, die sie dort "abholen", wo sie sind, als auf höhere Botschaften, die durch Neurosen und Brüche auf den unteren Ebenen entstellt sind.

Für ein offenes integrales Denken gehören Körper, Geist und Seele untrennbar zusammen. So erweitert sich unsere Wahrnehmungsfähigkeit durch Empathie, Kongruenz und tolerante Akzeptanz zu einer ausgewogenen Betrachtungsweise unserer komplexen Wirklichkeit und ermöglicht, ganzheitliche Wahrnehmung von dogmatischen Vorurteilen zu unterscheiden. Das heißt auch, sich an den Platz im eigenen Leben zu stellen, an dem man steht, mit all seinen Eigenschaften, seiner Geschichte, seinem Sosein, seinem Bewusstsein und einem Aufwachen in diesem Fluss des eigenen Lebens: wie es sich anfühlt, in dieser Zeit, auf diesem Planeten, in dieser Familie, in dieser Kultur geboren zu sein und als Mensch in dieser Form zu leben. Dann erst verbinden sich die unterschiedlichen Perspektiven „Ich“ (Bewusstsein), „Wir“ (Kultur) und „Es“ (Wissenschaft) zu einer ganzheitlich-vernetzten integralen Sichtweise.

#### **Information & Inspiration**

Dr. Rainer Eggebrecht ist Gesprächs- und Focusing-Therapeut, Gründer und Leiter des Instituts für integrale Gesprächs- und Focusing-Therapie (igf). [focusing-igf.de](http://focusing-igf.de)

Rainer Eggebrecht: *Integrale Psychologie – ein ganzheitlich-methoden-offener Ansatz* (BoD, 2021)