

## Newsletter Herbst 2021

### Liebe Focusingfreunde und -innen,

dieser Newsletter bringt Euch – nebst kurzen Termininfos – drei informative Beiträge:

- > Unser neuer Wald-Seminar-Raum für sonnige Tage
- > kurze Umgangsempfehlungen für Verschwörungsgläubige
- > eine dreiseitige aktualisierte Kurzfassung von „Spiral Dynamics“

---

**Termin-Infos:** Am 19.09. gibt's einen eintägigen **Refresher-Workshop**, eine **Coach- und Beraterausbildung** beginnt am 9.10., eine neue **Basisausbildung** startet am 30.10. Am 27./28.11. findet ein Seminar „**Focusing und Spiritualität**“ statt, in dem Ihr frische Impulse für das Verstehen unserer komplexen menschlichen „Körper-Geist-Seele“-Wirklichkeit erleben könnt. (weitere igf-Veranstaltungen siehe [www.focusing-igf.de](http://www.focusing-igf.de))

---

**Wald-Seminar:** Ein lieber Kollege hat mir einen wunderschönen Platz in einem Waldstück am Stadtrand von Weilheim angeboten, an dem wir bei schönem Wetter gelegentlich seminieren können. Sogar mit eigenem Wald-Parkplatz und Dixi-Klo!



Bei Regen, kühlem Wetter, im Herbst und Winter seminieren wir natürlich vorwiegend im vertrauten und gemütlich - warmen igf - Stüberl !



## Umgangsempfehlungen für Verschwörungsgläubige

Menschen, die an Verschwörungstheorien glauben, begegnen uns immer öfter – auch in unserem engsten Umfeld. Was wäre gut? Keinen Glaubenskrieg entfachen, stattdessen ein Gespräch auf Augenhöhe. Mit Toleranz, Einfühlungsvermögen und Verständnis dafür, welche Anziehungskraft Verschwörungstheorien besitzen können. Welche Lebenslage, welche Motive und persönlichen Neigungen stecken dahinter?

Diese Haltung hilft dem Miteinander – verspotten und verurteilen dagegen kaum. Manche Familie oder Freundschaft könnte dadurch bewahrt werden, ohne durch ideologische „Glaubensfragen“-Kämpfe zerrissen zu werden. Wahrnehmungsfragen sind hierfür sehr hilfreich: Wie kamst Du auf genau diese Erklärung? Was bedeutet diese Sichtweise für Dich? Kannst Du vllt. auch tolerieren, dass andere Menschen andere Erklärungsweisen gut finden? Ich darf aber auch ein unfruchtbares Gespräch freundlich und klar beenden – aber ohne abwertende sarkastische Äußerungen: „Ich glaube, an dem Punkt kommen wir nicht zusammen, da sind wir einfach zu unterschiedlicher Meinung.“Lass uns hier doch einfach das Thema wechseln.“

---

## Spiral Dynamics – aktualisierte Kurzfassung

Abschließend folgt auf den nächsten drei Seiten eine aktualisierte Kurzfassung der Bewusstseinsstufen von „Spiral Dynamics“ – einigen von der Ausbildung her ja schon vertraut. Sehr interessant – auch wenn Ihr hier zum ersten Mal davon hört!

(ausführlich und mit Selbsttest in meinen neuen Buch: „Integrale Psychologie - ein ganzheitlich - methodenoffener Ansatz“ BoD, 2021 ISBN 978-3-7534-5081-0; 130 Seiten, 12 €, eBook 3,99 €)

**Ich freue mich, wenn wir uns in diesem Herbst mal wieder sehen oder hören!**

**Macht' s'es gut!**



**Rainer**





## Spiral Dynamics – aktualisierte Kurzfassung

Es gibt verschiedene Stufen der Bewusstseinsentwicklung - in der Geschichte der Menschheit wie in der Lebensgeschichte jedes einzelnen Menschen. Besser wäre es, von „Bewusstseinsräumen“ zu sprechen, denn wie ein Baum verschiedene Schichten hat, die alle notwendig sind, tragen auch wir frühere Bewusstseinsräume in uns. Manchmal ist es sinnvoll, darauf zurückzugreifen.

### Erster Bewusstseinsraum (beige): Instinkt, Überleben

**Vor Millionen Jahren** entwickelten sich die ersten Hominiden, mit dem Gebrauch von Werkzeugen, Feuer und einer zunehmend komplexer werdenden Sprache. Es geht ums Überleben, um die Befriedigung der Grundbedürfnisse Nahrung, Schlaf, Wärme, Geborgenheit.

**Individuell bei Neugeborenen:** Eltern sichern die Befriedigung dieser Grundbedürfnisse.

### Zweiter Bewusstseinsraum: Ahnenkult, Sippe, Stammesbewusstsein

**(ab ca. 70 000 v. Chr.)** Clans und Stämme. Mit magischen Beschwörungen und Ritualen wird versucht, Unheil abzuwenden. Die Welt ist voll von Geistern – guten und bösen.

**Auf der Kindesebene:** Kleine Kinder glauben an den Osterhasen, ans Christkind, Puppe und Teddybär sind lebendig. Stößt sich das Kind am Stuhl, schimpft die Mutter den „bösen“ Stuhl.

**Im Erwachsenenleben:** In Zeiten zunehmender Unsicherheiten gewinnen purpurne Rituale wieder stärker an Bedeutung: Magie vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Purpurne Wurzeln finden wir bei Hochzeiten, Taufen, Beerdigungen, traditionellen Festen, in rituellen Gesängen, in der magischen Wirkung gesegneter Oblaten und in übernatürlichen Fähigkeiten von Heiligen.

### Dritter Bewusstseinsraum: Helden, getrenntes Ich (ab ca. 7000 v. Chr.)

In größer werdenden Gruppen erkunden immer mehr Menschen, was jenseits der Grenzen liegt: neue Jagd- und Weidegründe. Gewaltsame Auseinandersetzungen nehmen zu.

**Kind:** Mit zwei bis drei Jahren begreift sich das Kind als eigenständiges Wesen und entdeckt seine Innenwelt – zuallererst seinen Willen. Diese Trotzphase ist wichtig für die Entwicklung.

**Gesunde erwachsene Anteile:** Entdecker, Forscher, voller Leidenschaft, Ich-Stärke, Expansionsdrang, Sportwettkämpfe, das Leben besteht aus Herausforderungen.

### Vierter Bewusstseinsraum: konformistisch, hierarchisch, Gesetze

**(ab ca. 3000 v. Chr.)** Beginn großer Königreiche: Babylon, Ägypten, China.

**Kind:** Aus individuellen Trotzköpfen werden Schüler, die lernen, Regeln zu beachten, Das Ich wird in einen größeren Zusammenhang hineingestellt. Soziale Eigenschaften wie Triebverzicht und Impulskontrolle differenzieren und erweitern das Ich. **Gesunde Anteile:** Leben hat Sinn, Ethik und tiefe Überzeugungen von richtig und falsch. In „tiefblauen“ Unternehmen gibt es viele feierliche Momente, Pflichterfüllung und Firmenzugehörigkeit werden belohnt.



## **Fünfter Bewusstseinsraum: rational-wissenschaftlich, (Aufklärung)**

**(seit ca. 1700)** In der Renaissance entzaubern Naturwissenschaften die alte (blaue) Welt des Mittelalters mit seinen Dogmen. Elektrizität, Rundfunk, Telefon und Fernsehen verändern die Welt.

**Individuell:** ab dem ca. 7. Lebensjahr zunehmend realistischeres Weltbild. Leistungsmotivation und Trennung von der magisch-mythischen Welt des Kleinkindes. In der Pubertät lehnt sich das heranwachsende Ich gegen Bevormundung auf.

**Gesunde Anteile:** Es gibt viele Chancen und Wege, und die besten kann und sollte man individuell herausfinden „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ ist die Glaubensüberzeugung des Kapitalismus. Strategische Beziehungen sind wichtig.

Die dunklen Schatten von Orange: Streben nach Erfolg und Profit führt zur zunehmend rücksichtslosen Ausbeutung der Natur, zu Umweltkatastrophen und Erderwärmung.

## **Sechster Bewusstseinsraum: ganzheitliches Denken, Ökologie**

**ab ca. 1850 (Romantik), neu aktiviert ab ca. 1960:** Der Kapitalismus wird als System der Entfremdung zunehmend kritisiert, liebevolles Sorgen für die Erde und für das Leben bekommt einen neuen Stellenwert. Harmonie, Ganzheitlichkeit, Kreativität werden zu entscheidenden Werten. In der Romantik wurden die Wurzeln der menschlichen Natur wiederentdeckt - ein Daseinsgefühl, das sich solidarisch mit allem Leben definiert. Für die Romantiker war der Feind des Seins das Haben – von Erich Fromm im 20. Jahrhundert aktuell wieder aufgegriffen. Als Reaktion auf die Exzesse von „orange“ fordert man eine Regulierung des unkontrollierten Wachstums und den Schutz bedrohter Arten. Ökologie bekommt einen hohen Stellenwert. Psychologie tritt das Erbe der Physik als Leitwissenschaft an.

**Pubertät bis frühes Erwachsenenalter:** In und nach der Pubertät entwickelt der Jugendliche eigenständig-kritische Weltansichten. Moderne Kommunikationstechniken und Reisen ins Ausland fördern neue weltzentrische und zukunftsorientierte Kompetenzen.

**Gesunde erwachsene Anteile:** Soziales Miteinander wird im persönlichen Freundeskreis gelebt, wobei innere Fähigkeiten und Weltansichten zunehmend wichtiger als äußere Dinge werden: in gesundem Grün hat beides - Sein und Haben – seine Berechtigung.

Bei stark grünen Gruppierungen findet man manchmal aber auch eine gewisse Distanziertheit gegenüber anderen Anschauungen (z.B.: Fleischessern, Bänkern). In dieser ungesunden Form von Grün blickt man auf jeden herab, der nicht die eigenen ätherisch-feinen Interessen und die eigene Fachsprache teilt. Menschen mit gesundem Grün, die auch über ein gesundes Blau verfügen, vertreten hingegen liebevoll ihre starken Glaubensüberzeugungen für eine gesunde Welt und können zugleich aber auch vollständige und freie Meinungsäußerungen gewähren.



## Siebter Bewusstseinsraum: integrativ-systemische Ebene ab ca.1980

Beim Übergang von **Grün** nach **Gelb** erhalten Flexibilität, Spontaneität und Funktionalität einen hohen Stellenwert. Toleranz steigt, Paradoxien und Unsicherheiten werden besser akzeptiert.

Es geht um das Überleben im globalen Dorf und um koexistente Wirklichkeiten.

**Gesunde Anteile im Erwachsenen:** Ein Mensch in diesem Entwicklungsstadium hat die Fähigkeit, sich auf allen Stufen kompetent zu verhalten, wenn die Lebensumstände dies erfordern. Lebenslanges Lernen ist eine Grundkompetenz. Autorität wird kontextabhängig gesehen. Systemisches Denken ersetzt zunehmend ein rein wissenschaftliches Fortschrittsdenken. Neues Verantwortungsbewusstsein und Engagement für die gesamte Biosphäre erwacht.

## Achter Bewusstseinsraum: zukünftig - integral – holistisch (im Entstehen)

**Türkis:** Es zeigt sich, dass die großen integrativen Fragen auf Dauer nicht von Einzelnen beantwortet werden können – in der Bejahung der Einzigartigkeit des Lebens fühlt man sich daher oft sehr alleine. Ein Gefühl für Gemeinschaft taucht wieder auf, allerdings ohne die oftmals schwere – weltanschaulich gebundene – emotionale Last früherer Stufen. Da die Welt aus miteinander verknüpften Ursachen und Folgen besteht - aus interagierenden Energiefeldern und Kommunikationsebenen, brauchen wir zunehmend integrale geistige und spirituelle Fähigkeiten.

**Zusammenfassung und Ausblick:** Auf den ersten sechs Stufen wird die jeweilige Weltsicht als die einzig richtige oder beste Perspektive gesehen: **Blaue** Ordnung fühlt sich sehr unbehaglich bei **roter** Impulsivität und **orangem** Individualismus. **Oranger** Individualismus denkt, dass **blaue** Ordnung etwas für „nützliche Idioten“ ist und dass **grüner** Egalitarismus schwach und butterweich ist. **Grüner** Egalitarismus verträgt kein Elitedenken, ist empfindlich gegenüber Hierarchien und allem, was auch nur entfernt autoritär erscheint. Ab der siebten Stufe (**gelb**) kann zum ersten Mal das gesamte Spektrum anschaulich erfasst werden: Menschen lernen, horizontal und vertikal zu denken - die Farben „vertragen“ sich und werden als sich ergänzend und transzendierend erkannt. Jede Ebene ist jetzt in ihrer gesunden Ausprägung für die gesamte Entwicklung von Bedeutung. Menschen mit diesem Bewusstsein können sich – je nach Situation - auf allen Stufen kompetent verhalten: In Notfallsituationen können **rote** Kraftimpulse aktiviert werden; bei Chaos müssen wir vielleicht auf die **blaue** Ordnung zurückgreifen; bei der Suche nach Arbeit benötigen wir **orange** zielorientierte Leistungsfähigkeit; mit Freunden leben wir **grüne** Beziehungsfähigkeiten.

---

Die verschiedenen Bewusstseinsräume sind von fließenden Übergängen gekennzeichnet, mit vielen Mischformen statt reinen Typen. Die Mehrheit der Weltbevölkerung hat derzeit noch nicht einmal die moderne (orange) Stufe erreicht. Der nächste Schritt für die Mehrheit der Weltbevölkerung liegt im Übergang zum traditionellen oder modernen Bewusstsein. Wir müssen Lösungsansätze finden, die nicht voraussetzen, dass die ganze Welt durch eine mehr oder weniger erzwungene „Transformation“ (durch den Westen) plötzlich postmodern zu sein hat!

