



CARIBOU AZORES



entwicklungsgeschichtlich
ab den 1980er-Jahren

entwicklungspsychologisch
ab 40/45 Jahre
(Lebensmitte)

Integrales Bewusstsein I (Harmoniebringer)

1. Was meint integral?

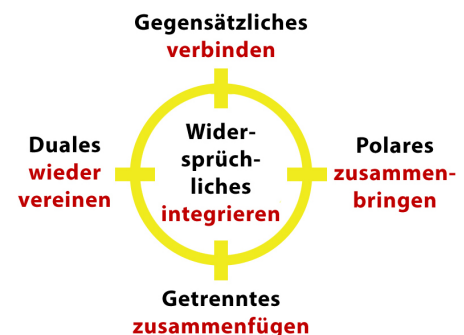
Integral bedeutet **ganzheitlich, holistisch** – abgeleitet vom griechischen Wort *holos* (*ganz*), d.h. dass ein **System** – sei es ein Mensch, ein Öko-, Wirtschafts- oder Bildungssystem oder ein Unternehmen – nicht nur in seinen Einzelteilen, sondern als eine untrennbare **Einheit** betrachtet wird, weil alle Teile miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Voraussetzung dazu ist eine **multiperspektivische Sicht**, die Teile nicht isoliert betrachtet.

In einer **integralen Bildung** könnte **Ganzheit** bedeuten, **alle 5 Kernkapazitäten** mit einzubeziehen, zu fördern und zu entwickeln: das **Spirituelle**, **Physische**, **Emotionale**, **Mentale** und **Kreative** – sich also nicht bloss wie in unserer westlichen Gesellschaft auf das Mentale zu fokussieren, was eine erhebliche Unausgewogenheit zur Folge hat.

In einer **integralen Medizin** etwa wird der **ganze Mensch** (Körper, Seele, Geist und sein soziales Umfeld) betrachtet und die **schulmedizinischen** Methoden und Therapien werden mit **komplementären und naturheilkundlichen** Methoden und Therapien verbunden.

Das Integrale erkennt das *dual/polar/gegenseitlich/widersprüchlich/paradox¹/getrennt* erscheinende Prinzip des Lebens von allem Geschaffenen² als Antrieb des Lebens sowie als Grundlage für ein *bewusstes* Lernen. Erst die gezielte Erfahrung dieses **Dualismus** sorgt für einen Bewusstheitsschub. Diesen Umstand erkannte bereits vor über Hundert Jahren die Zürcher Pädagogin **Mimi Scheib-lauer**.

Doch das Integrale kann Gegensätzliches nicht nur *sehen* und als Chance *erkennen*, sondern kann Widersprüchliches **integrieren**, Polares **zusammenbringen**, Duales wieder **vereinen**, Gegensätzliches **verbinden** und scheinbar Getrenntes **zusammenfügen** – und so **ganze Systeme heilen**.



¹ Der Mathematiker **Roger Penrose** sagte: «**Paradoxien** empfinde ich als ausgesprochen reizvoll. Sie sehen so etwas und versuchen zu verstehen, wie um Himmels Willen könnte das einen Sinn ergeben?! Selbst das ist paradox: Ich habe viel für Paradoxien übrig, und gleichzeitig will ich sie aus der Welt schaffen!» (Zitat nach **Gábor Paál**) – Immer, wenn wir etwas Paradoxem begegnen, sind wir der *Essenz des Lebens* sehr nahe!

² Die vermeintliche **Trennung** von Subjekt und Objekt, Gefühl und Vernunft, Aktivität und Passivität, Himmel und Erde, Kultur und Natur, Tag und Nacht, Vater und Mutter, Kopf und Herz, Erlebnis (**Pathos**) und Erkenntnis (**Logos**) wird als «zwei Seiten *einer* Münze» gesehen und mündet in eine **ganzheitliche, ungetrennte Bewusstheit**.

Diese Integration ist deshalb möglich, weil die Persönlichkeit soweit *ganz* und *gereift* ist, dass sie **keine Identifikationen/Anhaftungen** mehr braucht, weder • mit Statussymbolen • mit Macht & Besitz • mit *einer* bestimmten politischen Ansicht/Partei • mit *einer* einzigen, wahren Religion oder Heilslehre • mit Werten *einer* Gesellschaftsklasse • mit *einer* Sportmannschaft • mit *einer* Philosophie/Weltsicht (auch nicht mit der Integralen!) • oder mit *einer* Entwicklungsebene in Spiral Dynamics... Sich *nicht* an Erwartungen, Meinungen, Ideen oder materielle Besitztümer, Orte oder an Menschen, Beziehungen, Identitäten oder Verhaltensmuster zu klammern und daran kleben zu bleiben, führt zum Zustand wahrer «*innerer Freiheit*» und seinem Zwillingsbruder, dem «*inneren Frieden*».

Dieses Integrieren resp. Wiederverbinden (re-ligio³) ist ein intensiver «*innerer Weg*» des persönlichen «*inneren Wachstums*» mit klarer «*innerer Ausrichtung*» und mit dem Fokus auf den **Prozess** und *nicht* auf das **Ziel** – oder in den bekannten Worten ausgedrückt: *Der Weg ist das Ziel* – ein *lebenslanger* Weg. Es ist eine bewusste «*innere Entwicklung*» aller 5 Kernkapazitäten, die *alle* Entwicklungsebenen (*archaisches*, *magisches*, *kriegerisches*, *traditionelles*, *modernes* und *post-modernes* Bewusstsein) mit ihren Licht- und Schattenseiten bewusst erkennen, zusammenbringen und situativ anwenden kann.

2. Der Übergang ins Integrale – von Grün zu Gelb & Türkis (Integral I & II)

Alle bisherigen Übergänge im Modell von *Spiral Dynamics* waren von Brüchen und Trennungen im «Entweder-oder-Mindset» geprägt, d.h. alles was auf einer Ebene vorher war, erscheint längst überholt und alles Neue wird als Hirngespinnst bezeichnet und erscheint als Bedrohung des Status quo, der um jeden Preis erhalten und verteidigt werden muss.

Dieser Übergang hier ist jedoch viel komplexer: Auf dem Weg zu einer *multiperspektivischen Sicht* geschieht beim Übergang ins Integrale ein fundamentaler Bewusstheitssprungs in eine umfassende, **ganzheitliche Sicht**, die nicht mehr *trennt* (*entweder-oder*), sondern *verbindet*: **sowohl-als-auch**. Diese neue Perspektive hat sich vom linearen, bipolaren, *wertenden*, zweidimensionalen Denken in ein kreisförmiges, holistisches, räumliches, multipolares, *nicht-wertendes*, dreidimensionales Denken gewandelt. Es ist ein tiefer Umbruch, vergleichbar wie ihn die Maler des frühen 15. Jahrhunderts erlebten, als sie den Wechsel von der *Bedeutungsperspektive zur Zentralperspektive* vollzogen haben.

Dem **integralen Bewusstsein I** entspricht das **mittlere Erwachsenenalter**, in dem sich das Körperbild ein zweites Mal nach der Pubertät wandelt: *Wechseljahre* (Frauen) bzw. *Klimakterium virile* (Männer) sowie *Midlife-Crisis*. Diese Veränderungen werfen Fragen danach auf, was im Leben wirklich wichtig ist, was das persönliche Leben prägen sollte und – im Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit – *worauf es sich letztlich zu konzentrieren lohnt*. Der grundlegende Wertewandel führt zu einem erfüllten und verantwortungsvollen Leben *zum Wohl des Ganzen*, zur Pflege wertvoller Beziehungen und dem SEIN in der Gegenwart, im Hier und Jetzt, sowie zu Harmonie & Balance.

Menschen in **Gelb** erkennen «innere Programme» und Muster, d.h. sie können **Zusammenhänge** in Informationen oder Verhaltensweisen identifizieren, *die auf den ersten Blick möglicherweise nicht offensichtlich sind*. Es ist die Fähigkeit, eine zugrunde liegende Ordnung in scheinbar zufälligen oder komplexen Erscheinungen zu entdecken und *wiederkehrende* Dynamiken in persönlichen Beziehungen oder beruflichen Situationen zu verstehen.

Deshalb ist es für sie einfach, **Modelle**⁴ wie *Spiral Dynamics* zu verstehen, die komplexe Zusammenhänge visualisieren, und darin Ebenen zu unterscheiden, sie einzuordnen und **einzuschätzen**.

³ re-ligere, *lateinisch*, wieder anbinden, verbinden, vereinen – sich *bewusst* wieder mit dem Leben, dem Ursprung des Lebens und mit dem Göttlichen verbinden. Darin liegt auch der Ursprung des Wortes «Religion». – Diese «Rück-(ver)bindung» bringt zunehmend mehr Fluss, Leichtigkeit und Liebe ins Leben. Deshalb kann das Integrale das Religiös-spirituelle gar nicht ausschließen – es gehört schlichtweg zum Leben, zur Ganzheit. Spiritualität *ist* integraler Bestandteil des Lebens.

⁴ Ein **Modell** wird hier verstanden als Abbild einer *inneren Realität*, als Landkarte, die *innere Wirkkräfte* grafisch darstellt und als Orientierung dienen kann. Weder Modelle noch Landkarten sind *die Realität* selber, doch sie können einen Weg weisen und eine umfassende Sichtweise zeigen, wenn man sie zu *lesen* versteht. Wenn man das möchte, muss man es lernen und üben... Und wie bei den *Atommodellen* mit ihren Elektronenbahnen ist nichts «fest» und «in Stein gemeißelt», sondern beweglich, verbunden und offen zugleich.

Wir leben in der Polarität wie *Tag und Nacht* und müssen laufend *bewerten* und *entscheiden* – bis zu 20'000 Mal täglich, was meistens unbewusst, automatisch geschieht. Auch Bewertungen sind *polar*: es gibt das Urteilen, Verurteilen, Vorurteilen, Kritisieren und **Bewerten** im Sinne eines **Werturteils** (gut/böse, richtig/falsch...), von denen **Gelb** zunehmend Abstand nimmt, um einen *wertfreien Raum* zu schaffen, einen persönlichen, intimen Raum, ohne Angst, wo *keine bewertenden Gedanken* mehr sind und in dem Heilung geschehen kann.

Ganz anders verhält es sich mit dem **Bewerten** im Sinne von **Einschätzen** (passt/passt nicht – meist räumlich/zeitlich oder politisch), etwa wenn man vor dem Überqueren eines Fussgängerstreifens die Geschwindigkeit eines herannahenden Fahrzeugs bewerten muss, um zu entscheiden, ob man geht oder wartet. Oder bei einem Einstellungsgespräch wird die Einschätzung empathisch, ohne Werturteil, klug, taktvoll und wertschätzend ausfallen.

3. Der Prozess organischer Entfaltung und Entwicklung

Menschen in **Gelb** erkennen in allem den **Prozess organischer Entfaltung und Entwicklung**⁵, vor allem die Möglichkeit des persönlichen, «**inneren Wachstums**». – Erstmals können sie *alle* vorgängigen Ebenen auf der Spirale *ohne Werturteile* sehen und akzeptieren – ihre **Gaben** (**Leben, Verbundenheit, Kraft, Schönheit, Verständnis** und **Liebe** zu *bringen*) als auch ihre **Herausforderungen** (**überleben, bewahren, kämpfen, glauben, beweisen** und **retten** zu *müssen*). und sie können jede Ebene situativ angemessen nutzen.

Wenn jedoch Wachstum *grenzenlos* wird, so erkennen sie auch die Schattenseiten von Wachstum; die Medizin nennt dies bei Zellen *Krebs*. So durchschauen sie auch das allgemeine **Wachstums-Credo** auf rein technisch-materiellen Fortschritt in Wirtschaft und Gesellschaft, Wissenschaft und Kultur, das ihnen zu engsichtig und zu seelenlos erscheint und eine Zukunft im HABEN-Modus verspricht statt im SEIN-Modus – ein Umstand, den bereits 1976 der Sozialpsychologe **Erich Fromm** in seinem gesellschaftskritischen Werk **Haben oder Sein** beschrieb.

Im SEIN-Modus, dessen **Ausrichtung** immer zuerst *nach innen* und dann *nach aussen* geht, **verbinden** sich die Gaben aller bisherigen Ebenen: • **Entwicklung aller 5 Kernkapazitäten** • **Rückbindung/Wiederverbindung mit dem Ganzen (non-duale Verbundenheit)** • **innere Freiheit** • **spirituelle Praxis mit Ruhe/Stille, Meditation und Zentriertheit** • **werturteilsfreie, nicht-anhaftende, prozessorientierte, multiperspektivische Sicht** • **Kommunikation von Herz zu Herz**.

Die **Komplexität/Paradoxien** des Lebens anerkennen und lernen sie zu gestalten und zu **verbinden**, nicht sie zu managen oder beherrschen oder gar Widersprüche **auflösen** zu wollen!

- + **Fördernd** sind: • Integration von Gegensätzen • innere Ruhe/Stille • auf dem «inneren Weg» hin zur Transzendenz • eine non-duale Spiritualität: "Wäre die Welt perfekt, so wäre sie es nicht." (wie bei einem **Zen-Koan**) • zeigt neue Lösungsansätze wie im Film "**Tomorrow**" • universelle Prinzipien wie Gerechtigkeit, Toleranz und die Würde aller Menschen stehen im Zentrum
- **Hindernd** sind: • Gefahr von Isolation und Überheblichkeit: "Ich bin der Beste" • holistisches Blabla (man ist nur mental vermeintlich "ganzheitlich") • der Versuch vernünftig, reif und balanciert zu erscheinen • die Verbindung von Charisma und moralischer Wut kann eine mächtige negative Kraft sein, wenn sie nicht in Schach gehalten wird

Übergang Gelb → Türkis (*zeitlich* ab ca. 1990)

Zum ersten Mal ist dieser Übergang eine natürliche Weiterführung *ohne* Bruch mit Bisherigem, sondern eine Verfeinerung und Vertiefung des BewusstSEINs: noch ursprünglicher, verbundener, umsichtiger, feinfühlicher, mitfühlender, sorgsamer und grossmütiger – und offen für das Nicht-Alltägliche, Transzendente.

Urban

28.12.2025

⁵ Eine *organische* Entwicklung kommt von innen durch die eigenen Stärken und Fähigkeiten – also aus dem in jedem System innewohnenden (*intrinsic*) Antrieb und «innerer Kraft». Dieses natürliche, gesunde und selbsttragende Wachstum von innen dauert in der Regel länger und ist daher stabil und nachhaltig.