



# Integrale Theorie und Lebenspraxis

*Plädoyer für ein umfassendes kulturelles Lebenskonzept und ganzheitliches Bewusstsein*

Ein Beitrag von Birgitta Borghoff, [schweiz@kulturmanagement.net](mailto:schweiz@kulturmanagement.net)

Bei der **integralen Theorie** (auch integrale Weltsicht oder integrale Philosophie) handelt es sich um eine umfassende Weltphilosophie, welche scheinbare Gegensätze wie prämoderne, moderne und postmoderne Weltsichten, west-östliche Weisheitslehren und wissenschaftliches Denken in einem Konzept vereinen möchte. Das Lebensbejahende am diesem Ansatz ist, dass hier keine fatalistischen Endzeitapokalypsen angepriesen werden, die uns mit Angst und Schrecken erfüllen und das Ende der Welt verheißen möchten. Die integrale Theorie wagt indessen den Versuch, der Zerstreuung der verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen Herr zu werden und Philosophie in einem ganzheitlichen Sinne theoretisch und lebenspraktisch zu betreiben. Dies tut sie, indem sie zwischen den vielen verschiedenen Denkströmungen und Handlungsansätzen zu vermitteln versucht.

Der integrale Ansatz, der in den vergangenen zwei Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewonnen hat, ist lebensnah und praktisch fundiert und hat bereits in verschiedene Gesellschaftsbereiche wie Wirtschaft, Medizin, Psychologie, Politik, Kunst und Kultur oder Ökologie Einzug gehalten. Die Erfahrungen zeigen, dass sich jeder Bereich und jede Disziplin, welche dieses Modell anwendet, in der Lage ist, sich umfassender, effektiver und effizienter zu re-organisieren.

## **Moderne Pioniere**

Schon in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts haben moderne Pioniere, darunter Theoretiker, Entwicklungspsychologen, Philosophen und Weise die Grundlagen für ein integrales Welt- und Menschenbild gelegt, darunter *James Mark Baldwin* (1861-1934 „Ästhetische, moralische und wissenschaftliche Erfahrung“), *Jürgen Habermas* (geb. 1929, „Subjektives, intersubjektives und objektives Bewusstsein“), *Sri Aurobindo* (1872-1950, „Integraler Yoga“), *Abraham Maslow* (1908-1970, „Bedürfnispyramide“) oder *Jean Gebser* (1905-1973, „Integrales Bewusstsein als Strukturmodell der Bewusstseinsgeschichte des Menschen“).

## **Ken Wilber**

Kommen wir nun zu einem der derzeit wichtigsten Protagonisten des Integralen Ansatzes und Vertreter einer post-postmodernen, postmetaphysischen



### ... Integrale Theorie und Lebenspraxis

und postrationalen Spiritualität, dem amerikanischen Philosophen und Autor *Ken Wilber* (geb. 1949), der sich mit der Zusammenführung moderner Forschung, Philosophie, Wissenschaft, Religion, Meditation sowie Einsichten und spirituellen Erfahrungen von Mystikern befasst.

### **Integrales Betriebssystem (IBS) oder AQAL („all quadrants, all levels“)**

Wilber zeigt die positiven und negativen Seiten verschiedener Weltansichten, Philosophien und Traditionen innerhalb eines theoretischen Bezugsrahmens auf. Zu diesem Zweck entwickelte er eine umfassende Landkarte, das IBS oder AQAL, das aus fünf Hauptkomponenten besteht: **Quadranten**, **Ebenen** (oder Stufen), **Linien** (oder multiple Intelligenzen), **Zustände** und **Typen** (vgl. Abbildungen am Ende des Beitrags).

Die vier **Quadranten** beschreiben das Innere und das Äußere des Individuums und des Kollektivs. Diese bilden alle wesentlichen Merkmale unserer Welt ab und durchdringen sämtliche Bereiche wie *Selbst und Bewusstsein* (von archaisch bis integral), *Gehirn und Organismus* (Organe, Nervenzellen, limbisches System, etc.), *Kultur und Weltanschauung* (mittelalterlich, modern, postmodern, etc.) sowie *Soziale Systeme und Umwelt* (von Clans, über Rechtsstaaten bis hin zu integralen Netzwerken).

Als Meilensteine von Wachstum und Entwicklung definiert Wilber **Bewusstseinsebenen** (*egozentrisch*, *ethnozentrisch* und *weltzentrisch*; oder *Körper*, *Verstand*, *Geist*; usw.), die Parallelen zu anderen Stufensystemen wie z.B. *Jean Gebser* (von archaisch über magisch, mythisch, mental zu integral), *Don Beck* (Spiraldynamik), *Maslow* (Bedürfnispyramide) o.ä. aufweisen. Sämtliche Ebenen sind dauerhaft und schließen die jeweils darunterliegende Ebene mit ein, d.h., das erfahrene und erworbene Wissen bzw. Bewusstsein entwickelt sich kontinuierlich weiter.

Ein weiterer wichtiger Punkt im IBS ist die Unterscheidung zwischen Entwicklungsebenen und **Linien**, wie z.B. *kognitiven*, *psychosexuellen* oder *moralischen Strömen*, die oftmals verwechselt werden. Ein Mensch kann sich z.B. auf einer hohen spirituellen Entwicklungsebene befinden, aber insgesamt eine schwach ausgeprägte moralische Intelligenz aufweisen oder umgekehrt.

Als **Bewusstseinszustände** differenziert Wilber zwischen *Wachen*, *Träumen* und *Tiefschlaf* sowie tiefen *meditativ-mystischen* (Yoga, Gebet) und *veränderten Zuständen* (Drogen) sowie *Gipfelerfahrungen* (z.B. Musik). Jeder Zustand ist vorübergehend und kann sich auf jeder Bewusstseinsstufe manifestieren. Dabei kann es vorkommen, dass vorübergehende Zustände in dauerhafte Wesenszüge umgewandelt werden.

Jeder Zustand, jede Linie und jede Ebene kann sich in verschiedenen **Typen** ausdrücken, wie z.B. *männlich* oder *weiblich*, *plus (+)* oder *minus (-)*.



### ... Integrale Theorie und Lebenspraxis

#### **Integrale Lebenspraxis (ILP)**

Wendet man das IBS oder AQAL-Modell auf das eigene persönliche Wachstum im Alltagsleben an, kommt die Integrale Lebenspraxis (ILP) ins Spiel - der nach Wilber ganzheitlichste und effektivste Weg zur individuellen und gesellschaftlichen Transformation, den es zur Zeit gibt.

In der ILP geht es darum, die Erkenntnisse aus den praktischen Erfahrungswerten der integralen Landkarte, welche die 1. Person (ICH) betreffen, umzusetzen und dabei das persönliche Wachstum in allen Quadranten, Ebenen, Linien, Typen und Zuständen zu beschleunigen. Hierzu wurden verschiedene *Kern- und Zusatzmodule*, (Körper, Verstand, Geist, Schatten, Ethik, Sexualität, Arbeit, Emotionen und Beziehungen) mit entsprechenden Übungen (z.B. Aerobic, Mentaltraining, Transzendente Meditation, Gestalttherapie) für die integrale Praxis vom *Integral Institute*<sup>1</sup> entwickelt (vgl. hierzu z.B. Wilber, 2009, S. 170f).

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass es für die Entwicklung in einem einzigen Quadranten wirksamer und daher sinnvoll ist, parallel in den anderen Bereichen zu arbeiten, da sich die Quadranten jeweils im Innen und Außen entsprechen. Gemäß Wilber ist das Problem der Moderne, dass sich v.a. viele Wissenschaftler nur auf einen, zumeist einen der rechten Quadranten, spezialisieren und den anderen die Existenz absprechen. Dies sei eine Folge des Zusammenbruchs unserer Welt, welche die inneren Dimensionen ihrer Realität vehement bestreite. Daher – so die Vermutung der Autorin – sehen wir uns heute im Jahr 2012 mit einer Vielzahl verschiedenster Weltuntergangstheorien, Apokalypsen und Möchtegern-Erlösern konfrontiert, die scheinbar unwissentlich dahin tendieren, uns auf stark angstbesetzte Bewusstseinsstufen wie die animistisch-magische oder gar in Welten von Machtgöttern zurückzuwerfen, welche der modernen Weltanschauung keineswegs mehr entsprechen. Überträgt man diese Beobachtung auf das AQAL Modell, wird das Ungleichgewicht zwischen Innen- und Außenseite sowie individuellen und kollektiven Denkansätzen sehr deutlich.

Wilber begründet diese Unausgewogenheit mit der zunehmenden Differenzierung der Moderne, die zu einer Dissoziation der Menschen vom *Guten*, *Wahren* und *Schönen* geführt habe. Industrialisierung und Überproduktion haben eine Unterjochung von Wertesystemen bewirkt, wodurch wichtige Erkenntnisse der großen Weisheitstraditionen zum Einsturz gebracht wurden, was einer „Kolonisierung der Wertsphären durch die Wissenschaft“ (Habermas) gleichkommt (vgl. Wilber 2007, 2006). Dennoch bleiben Moral („Das Gute“, *intersubjektive Wahrheit*), Wissenschaft („Das Wahre“, *objektive Wahrheit*) und Kunst („Das Schöne“, *subjektive Wahrheit*), die Wilber gerne auch als verkürzte Version der vier Quadranten bezeichnet, eine Wahrheit über unsere

---


<sup>1</sup> Das Integral Institute ist eine 1998 von Ken Wilber gegründete Denkfabrik mit dem Ziel, eine interdisziplinäre Zusammenfassung und Integration unterschiedlicher Standpunkte auf den wichtigsten Feldern des Wissens zu erreichen und hieraus praktikable Konzepte zu erarbeiten (Quelle: Wikipedia). Weitere Infos [www.integralinstitute.org](http://www.integralinstitute.org).



### ... Integrale Theorie und Lebenspraxis

Welt. Weil das so ist, lohne es sich heute mehr denn je, die inter- und transdisziplinären Erkenntnisse im theoretischen Bezugsrahmen eines IBS zu fördern, jegliche Anwendungsbereiche und Aktivitäten wie z.B. Kunst, Tanz, Wirtschaft, Psychologie, Politik, Ökologie, Spiritualität darin zu erfassen und einzuordnen. Die integrale Landkarte, so ist Wilber überzeugt, sei ein wunderbares Kommunikationsmittel für die effektive und effiziente Interaktion zwischen den verschiedenen Disziplinen und Gesellschaftsbereichen sowie deren Denkansätzen. Und - um es in den Worten der Verfasserin zu sagen, ein nachhaltiges und damit langfristig wirkungsvolles Instrumentarium zur Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts unserer Lebenswelt - und damit möglicherweise auch für die Heilung, provokativ gesagt vielleicht auch Rettung unserer Welt.

### Reduzierte Komplexität - Die integrale Landkarte

Zum Zwecke der Vereinfachung der doch sehr komplexen Philosophie Wilbers wagt die Autorin abschließend den Versuch, die aus ihrer Sicht wichtigsten gesammelten Erkenntnisse der Wilberschen Philosophie in einer selbst konstruierten integralen Landkarte abstrahierend und modellhaft zusammen zu fassen. Eine weiterführende individuelle Auseinandersetzung, um zu einem vertiefenden Verständnis der komplexen Materie zu kommen und konkrete Maßnahmen, z.B. im Rahmen eines integrales Kulturmanagement oder einer integralen Kunst und Kultur abzuleiten, ist aus Sicht der Autorin empfehlenswert und nützlich für die bewusste Auseinandersetzung im Rahmen der eigenen Disziplin, Lebensphilosophie und -praxis. Kurzum: Ein sehr persönliches Geschenk für jeden einzelnen von uns mit vielen anregenden Impulsen für eine bewusstere und nachhaltigere Gestaltung unserer Welt! 

### WEITERE INFORMATIONEN

Literaturangaben zu diesem Beitrag und weiterführende Weblinks zur Integralen Theorie sind unter dem folgenden Link abrufbar:

- [www.kulturmanagement.net/beitraege](http://www.kulturmanagement.net/beitraege)



... Integrale Theorie und Lebenspraxis

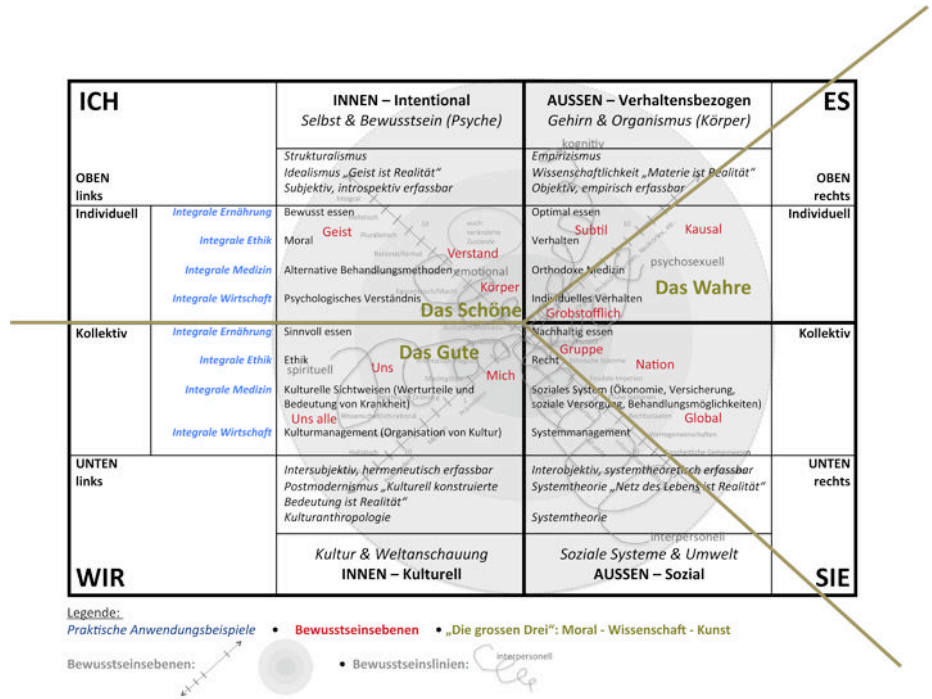


Abbildung 1: Integrale Landkarte für ein umfassende, kulturelle Lebenspraxis, Eigene Darstellung konstruiert in Anlehnung an Wilber 2011, 2009, 2007 u. a.

ICH		INNEN – Intentional Selbst & Bewusstsein (Psyche)	AUSSEN – Verhaltensbezogen Gehirn & Organismus (Körper)	ES
OBEN links				OBEN rechts
Individuell	Integrale Organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wohlgefühl mit Komplexität</li> <li>- Flexibles, anpassungsfähiges Denken</li> <li>- Grosses Lern- und Wachstumsbedürfnis</li> <li>- Offen für Veränderungen</li> <li>- Kein Status oder Machtdemonstrationsbedürfnis</li> <li>- Langfristige Vision</li> <li>- Erkennen komplexer Muster und Zusammenhänge</li> <li>- Integrität, Selbstverantwortung und Zuverlässigkeit</li> <li>- Schätzen multipler Intelligenzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effektives Verhalten</li> <li>- Spontanes, angemessenes Handeln</li> <li>- Anpassung an Lebensbedingungen</li> <li>- Treffen ausgewogener Entscheidungen</li> <li>- Einhalten von Versprechen</li> <li>- Pragmatisches Handeln, was funktioniert</li> <li>- Einholung notwendiger Informationen für Erfolg</li> <li>- Schnelles Erlernen erforderlicher Fähigkeiten</li> <li>- Ergreifen bester Gelegenheiten</li> <li>- Förderung der eigenen Stärken, guter Umgang mit individuellen Schwächen</li> </ul>	Individuell
Kollektiv	Integrale Organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grosses Vertrauen, geringes Angstklima</li> <li>- Strategische Zusammenarbeit</li> <li>- Klare Kommunikationskanäle</li> <li>- Coaching und Beratung</li> <li>- Offenheit für Fragen</li> <li>- Fähigkeit sich auf verschiedene Kundenkreise einzustellen</li> <li>- Anpassung der Kommunikation gegenüber verschiedenen Zielgruppen</li> <li>- Lernende Organisation</li> <li>- Förderung der Entwicklung von Mitarbeitern durch Führungskräfte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewusstsein und Würdigung effektiver Abläufe</li> <li>- Kleine, flexible Arbeitsteams</li> <li>- Anpassungsfähige Systeme</li> <li>- Angemessene Technologie</li> <li>- Verwendung nachhaltiger Ressourcen</li> <li>- Toleranz gegenüber verschiedenen sozialen Kontexten (rechtlich, politisch, ökologisch, ökonomisch, etc.)</li> <li>- Erfolgsorientierung am Drei-Säulen-Modell der Nachhaltigkeit (Profit, People, Planet)</li> </ul>	Kollektiv
UNTEN links				UNTEN rechts
WIR		Kultur & Weltanschauung INNEN – Kulturell	Soziale Systeme & Umwelt AUSSEN – Sozial	SIE

Abbildung 2: Die 4 Quadranten am Beispiel einer integralen Organisation, Eigene Darstellung in Anlehnung an Wilber, 2011, S. 360.