

Werteorientierung im integralen Bewusstsein

Von Managern und Mystikern



Ein Interview mit Stephan W. Ludwig über die Integralis Methode und die dreijährige Integralis Ausbildung

Stephan W. Ludwig ist Mitbegründer der Integralis[®] Methode und Leiter des Integralis Netzwerks, mit sieben Regionalinstituten in Deutschland. Außerdem leitet er die dreijährige Integralis Ausbildung und ist Geschäftsführer einer integral arbeitenden Unternehmensberatung.

FRAGE: Wie beschreiben Sie als einer der Begründer den Kern der Integralis Methode?

Stephan W. Ludwig: Die Integralis Methode integriert körperorientierte, systemische und transpersonale Elemente. Sie ermöglicht Menschen eine dynamische Entwicklung ihrer persönlichen Potenziale. Dabei spielen Beziehungskompetenz und die Erforschung des menschlichen Bewusstseins eine herausragende Rolle.

Was die Integralis Methode auszeichnet, ist das umfangreiche und präzise Wissen über Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung, das im Rahmen des integralen Ansatzes zusammengetragen wurde. Während psychologische Entwicklungsmodelle in der Regel nach der Pubertät enden, umfassen die integralen Konzepte das ganze menschliche Leben: das Erwachsenwerden, das Sich-binden-können, die Lebensmitte, die Phase der Erfahrung und Weisheit, die Integration der Vergänglichkeit des Lebens – das sind alles Chancen, um die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und das Bewusstsein zu erweitern.

Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung verstehen wir im Sinne von Ken Wilber als zwei Seiten derselben Entwicklungsbewegung. Dabei geht es gleichermaßen um die Entwicklung einer starken und differenzierten Persönlichkeit und eine innere Öffnung für seelische Dimensionen, für das was wir das transpersonale Bewusstsein nennen.

FRAGE: Was verstehen Sie genau unter „transpersonalem Bewusstsein“?

Stephan W. Ludwig: Transpersonal bedeutet „überpersönlich“, über die Grenzen meines Ich-Denkens und -Fühlens hinaus zu gehen, ohne die eigene Persönlichkeit hinter sich zu lassen. Selbstverwirklichung ist der Basisimpuls menschlicher Entwicklung, dann folgt die Relativierung der Ich-Bezogenheit und schließlich die Erforschung der eigenen Wesensnatur. Das Ich-Bewusstsein können Sie sich wie einen Wassertropfen vorstellen, der irgendwann in das „Meer“ des transpersonalen Bewusstseins eintaucht und sich darin auflöst, in gewisser Weise seine „Identität“ verliert. Einigen Menschen macht diese Vorstellung Angst. Deshalb ist es so wichtig zu wissen, dass die Integralis Methode als Rückfahrkarte lehrt: es geht darum die Ich-Bezogenheit zu lösen – und wieder in die stabile Ich-Struktur zurück zu kommen. Diese Flexibilität, die natürlich nur schrittweise erworben werden kann, schafft wirklich Lebensqualität!

Fachlich ausgedrückt ist die transpersonale Psychologie eine moderne Synthese aus humanistischer Psychologie und spirituellen Traditionen der Geistesschulung, eine Synthese aus modernster Therapie und Mystik, wenn man so will.

Wir wissen aus Erfahrung, dass bestimmte erweiterte Bewusstseinszustände unter entsprechenden Rahmenbedingungen befreiend und Problem lösend wirken können, manchmal schneller und effektiver als herkömmliche Methode. Deshalb integrieren wir das.

FRAGE: Manche Lehrer nennen das spirituell ...

Stephan W. Ludwig

Ja, ich habe das Wort ja auch gerade gebraucht. Ich möchte „spirituelle Entwicklung“ sehr nüchtern definieren: je mehr wir wahrnehmen, je mehr wir mit unserem Bewusstsein erfassen und annehmen können, ohne unsere Wahrnehmungen direkt mit einer Wertung zu verbinden, desto freier, lebendiger wird unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zu allem was in der Welt geschieht.

Unfrieden hat immer mit innerer Enge zu tun, mit einem Krampf im Bewusstsein. Vereinfacht kann man sagen, dass erweiterte Wahrnehmung ein entspanntes Denken, achtsames Handeln, höherwertigen Lösungen und friedvollere Beziehungen begünstigt. Diesen Nutzen wollen wir schaffen, Bewusstseinsentwicklung für mehr Lebensqualität im Alltag!

FRAGE: Ist die Integralis Methode eher ein persönliches Coaching oder eher ein spiritueller Weg?

Stephan W. Ludwig

Ich denke, dass beides zutrifft und genau darin liegt das Besondere der Methode.

Das Ziel der Integralis Ausbildung ist – abgesehen vom Erwerb professioneller Beratungskompetenz - eine kraftvolle, individuelle Zentrierung mit mehr Mut zu schöpferischem Handeln und inspirierenden Beziehungen. Sie fördert ein tiefes Sich-einlassen auf alles was das Leben bietet.

In der Ausbildung vermitteln wir die Fähigkeit zur Selbstführung. Dazu gehört auch die praktische Fähigkeit, selbst gesetzte Ziele anzusteuern - und das kann man natürlich auch für den beruflichen Erfolg nutzen.

Uns geht es einerseits um die Entwicklung eines starken Ichs - um Selbstverwirklichung, Durchsetzungsvermögen und Erfolg - und andererseits um die Erkenntnis, dass weltliche Erfolge Teil des vergänglichen Glücks sind und dass es dahinter seelische Ebenen gibt, die eine andere Form des Friedens, der Zwischenmenschlichkeit und des Aufgehobenseins ermöglichen. Jean Gebser würde vielleicht sagen, es geht darum, ein „Gefäß“ zu werden, in dem sich diese beiden Seiten „fügen“ können.

Mein Lieblingszitat lautet in diesem Zusammenhang: „You have to be somebody, before you can be nobody.“ Zuerst die eigene Persönlichkeit entwickeln und sie dann transzendieren. Auf die Reihenfolge kommt es an!

FRAGE: Welche Werte spielen eine zentrale Rolle in der Integralis Methode?

Stephan W. Ludwig: Da denke ich zuerst an Respekt, an die freudvolle Entwicklung in Verbindung mit anderen Menschen und an innere Freiheit - damit sind wir am meisten identifiziert (lacht).

In der Integralis Methode verstehen wir Werte immer als Ausdruck einer bestimmten Entwicklungsebene des Bewusstseins. So kann z.B. ein Mensch den Wert „Ordnung“ mit seinen Ausprägungen Rechtmäßigkeit, Pflichterfüllung, Pünktlichkeit etc. sehr hoch einschätzen, weil er damit in der Vergangenheit gute Erfahrungen gemacht hat.

Nicht selten gehen Menschen dann in die Falle, sich mit dem, was in der Vergangenheit nützlich gewesen ist, unbewusst zu identifizieren, d.h. zu glauben, dass diese Orientierung - situationsunabhängig - die Beste oder die Richtige ist.

Der menschliche Geist neigt dazu, dass zu verteidigen, was sich bewährt hat. Durch Identifikationen – also Verklebungen des Denkens mit bestimmten Inhalten - entsteht Enge. Und gleichzeitig wird das Abgelehnte gestärkt, z.B. das Chaotische, das Unrechtmäßige – und das muss dann natürlich bekämpft werden. Und schon sitzt man in der Polaritäten-Falle!

FRAGE: Und wie befreit man sich daraus?

Stephan W. Ludwig: Ich schlage vor, Werte grundsätzlich als relativ zu einer bestimmten Entwicklungsstufe zu verstehen. Sinnvoll finde ich es, die eigene Beziehung zu den Werten mit zu reflektieren. „Warum glaube ich, dass dieser Wert so wichtig ist? Was halten andere Menschen für wichtige Werte? Wie passt das zusammen?“ Diese kleine innere Distanz zum eigenen Denken und Werten schafft Raum für neue Sichtweisen und friedvollere Beziehungen.

FRAGE: Gibt es denn überhaupt wertvollere, wichtigere und weniger wichtige Werte?

Stephan W. Ludwig: Werteorientierungen folgen einem nachvollziehbaren Entwicklungsmuster von „primitiveren“ zu „höheren“ Werten. Don Beck, ein amerikanischer Bewusstseinsforscher und Freund von Ken Wilber, beschreibt eine Entwicklung von persönliche Macht zu Ordnung, zu Leistung, Freiheit, Gleichberechtigung, Mitgefühl, Frieden etc.. Primitivere Werte sind eher Ich-bezogen, höhere Werte beziehen sich auf die Art des Miteinanders. Das ist alles wertvoll!

Entscheidend ist, dass „höhere“ Werte wie z.B. Gleichberechtigung, sich nur dann gegenüber „primitiveren“ Werten durchsetzen können, wenn die „primitiveren“ Werte wie Machtstreben, Durchsetzungsvermögen u.ä. nicht abgelehnt werden, sondern Wertschätzung erfahren, psychisch integriert werden und persönlich verfügbar sind.

FRAGE: Können Sie ein Beispiel dafür geben?

Stephan W. Ludwig

Wenn ich z.B. gerade meditiere und in meinem Haus wird eingebrochen, dann ist es wichtig, mein Bewusstsein sofort auf alle handlungsrelevanten Wahrnehmungen zu verengen, meine Meditation zu unterbrechen und mich und mein Eigentum zu schützen und - im Idealfall - gleichzeitig in einem ausgedehntem Bewusstseinsfeld beheimatet zu bleiben. In so einem Fall ist ein enges Bewusstsein funktionaler, angemessener.

Das ist ein Beispiel für das Integrale: der „innere Manager“, das starke, handelnde Zentrum in uns, und der „innere Mystiker“, die Sehnsucht nach einem ausgedehnten Bewusstsein, bleiben gleichzeitig verfügbar. Heute klingt das wie Zukunftsmusik. Bald wird das eine Grundbedingung für unsere Lebens- und Beziehungsqualität sein. Die wichtigsten Kompetenzen sind Flexibilität und freies Navigieren zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen.

FRAGE: Gibt es denn keine unumstößlichen Grundwerte?

Stephan W. Ludwig

Grundwerte dienen dem menschlichen Bedürfnis, „gut“ sein zu wollen. Ich sage es gerne ein bisschen provozierend: **Das Gute zu wollen, ist nicht genug!** Meist wollen selbst im Krieg noch alle Parteien das Gute bzw. das, was sie dafür halten - und sie kämpfen dafür.

In dem wir uns für das Gute, Wahre, Richtige engagieren, grenzen wir – zuerst innerpsychisch, dann auch in der äußeren Welt - das Böse, das Falsche, das Schlechte aus. Und schon beginnt die Konfliktdynamik.

Auch das Gute ist eine Frage des Bewusstseins, eine Frage der Perspektive. Für einen Menschen oder eine Gesellschaft mit einem starken Ich-zentrierten Bewusstsein, ist die Orientierung an der Achtung vor dem Leben anderer eine Basis des friedlichen Zusammenlebens. Sinnvoll, notwendig.

Die Integralis Methode benutzt die Ausrichtung auf Werte, um sich auf eine höhere Stufe zu entwickeln und danach wird genau diese Ausrichtung transzendiert, überschritten und gleichzeitig als relative Orientierung erkannt, erhalten und geachtet.

In Bezug auf unsere Beratungsarbeit vertreten wir natürlich auch bestimmte Werte wie Gewaltfreiheit, das Recht auf Selbstbestimmung oder Mitgefühl. Wir beziehen Stellung - und wissen um die Relativität der Orientierungspunkte! Wir beraten aus einer inneren Haltung, die gleichzeitig identifiziert und nicht-identifiziert ist.

FRAGE: Ich habe in der Broschüre zur Ausbildung den Slogan „Die Lösung lauert überall.“ Gelesen. Was wollen Sie genau damit sagen?

Stephan W. Ludwig

Zuerst wollen wir damit eine neue Sicht vorschlagen, die insbesondere für Menschen hilfreich ist, die gerade in einem Problembewusstsein gefangen sind. Aus der Sicht des Problembewusstseins ist das Leben schwierig und das gefangene, unzufriedene Ich sucht nach einer Lösung. Was für eine ungünstige Wirklichkeitskonstruktion!

Wie wäre es, wenn es in einer Welt mit vielen Wahrheiten auch viele Lösungen gäbe. Vielleicht nur Lösungen, eine ganze Welt voller Lösungen. Und dann die Frage wer sucht eigentlich wen? Ich die Lösung? Oder die Lösung mich? Und vielleicht verhindere ich gerade durch mein engagiertes Suchen, dass sie mich findet?

Interviewer: Sie bringen da einiges durcheinander.

Stephan W. Ludwig

Ich mache klar, wie sehr unser Leben davon abhängt, was wir über das Leben denken. Und welche radikale Chancen dort verborgen sind, um dem eigenen Leben eine neue Richtung zu geben.

Der erste Schritt dazu ist es, Gewohnheiten aufzuweichen. Gewohnheiten im Denken, Fühlen und Handeln sind die Gitterstäbe des Problembewusstseins.

Ich finde die kleine Weisheitsgeschichte so inspirierend, in der der Meister bei der Schlichtung eines Streites ganz ungewöhnlich reagiert. Der erste der beiden Streithähne begründet seinen Anspruch mit Nachdruck und Überzeugungskraft - und der Meister antwortet ihm: „Ja, da hast du recht.“

Der zweite, erobert über die Zustimmung des Meisters zu seinem Gegner, begründet lautstark und unanfechtbar seine gegenteilige Sicht - und wieder antwortet der Meister: „Ja, da hast du recht.“

Der Schüler, der diesem Gespräch beiwohnt, ist sehr irritiert und flüstert seinem Lehrer leise ins Ohr: „Meister, wenn der eine recht hat, kann doch der andere, der das Gegenteil sagt, nicht auch recht haben.“

Und der Meister nickt still, wendet sich seinem Schüler zu und flüstert ihm ins Ohr: „Ja, da hast du recht.“

Diese radikale Offenheit für viele Wahrheiten ist eine Grundlage der Integralis Methode. Es geht darum zu verstehen und nicht darum, zu beurteilen. Verstehen heißt: jede Perspektive mit zu denken und mit zu fühlen. Das wird in der Integralis Ausbildung gelehrt und in meditativer Praxis und im Beziehungsfeld der Gruppe geübt.

Es gibt Lösungen, die aus einem tiefen Verstehen hervor gehen und die über die reine Vernunft und das begrenzte Ich-Bewusstsein hinausgehen. Sich von diesen Lösungen finden zu lassen, das ist eine hohe Kunst.

(Pause)

Möchten Sie noch ein konkretes Beispiel hören?

Interviewer: OK., entführen Sie mich zum Abschluss noch einmal in eine andere Welt.

Stephan W. Ludwig

Die meisten Menschen freuen sich auf ihren Urlaub. Sie freuen sich, sich endlich zu entspannen und zu erholen, manche sagen dazu „Auftanken“. Und wenn sie 2-3 Wochen aus dem Urlaub zurück sind, was passiert dann? „Eigentlich ist die ganze Erholung schon wieder weg!“ Ich habe im Urlaub aufgetankt, den Tank mehr oder weniger schnell leergefahren und jetzt schiebe ich mein Gefährt einige Monate bis zum nächsten Urlaub. Diese Gedanken kann ich nicht empfehlen!

Ich schlage vor, erfinden Sie eine andere Geschichte, die mehr Lebensqualität schafft. Die Lösung lauert überall!

Vielen Dank für das inspirierende Gespräch.

Start der nächsten Integralis Ausbildung

Die nächste Ausbildung beginnt vom 15.-19. Februar 2012

Kontakt und Informationen

Stephan W. Ludwig, ludwig@integralis-akademie.de oder 04543-891542 (home office)