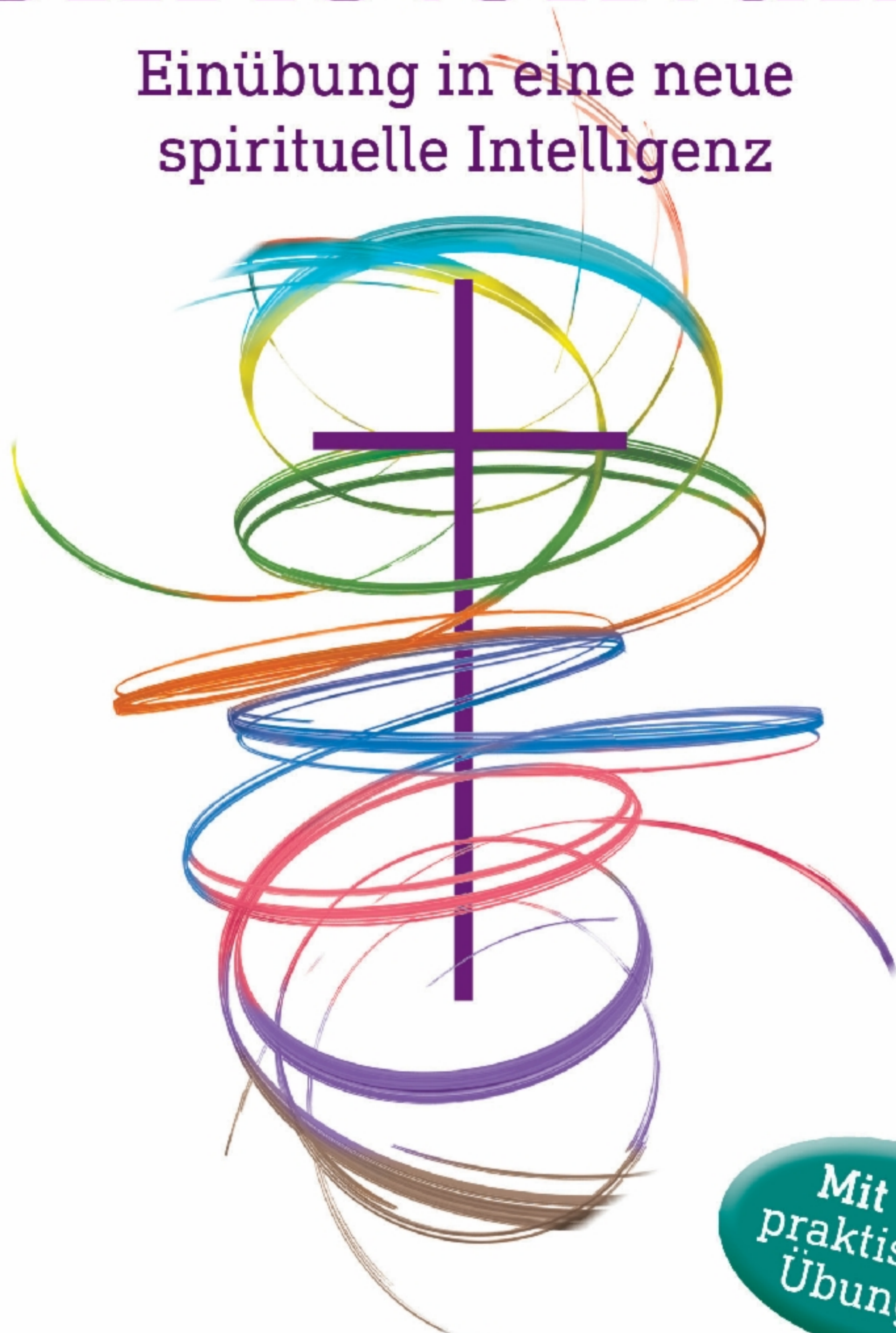


Marion Küstenmacher

Integrales Christentum

Einübung in eine neue
spirituelle Intelligenz



Mit 135
praktischen
Übungen

GÜTERS
LOHER
VERLAGS
HAUS





*Für Tiki.
Danke.
Für alles.*

Marion Küstenmacher

**Integrales
Christentum**

Einübung in eine neue
spirituelle Intelligenz

Mit Illustrationen von
Werner Tiki Küstenmacher



INHALT

AUFMACHEN Einleitung	14
AUFBAUEN Holons – Das Ganze und die Teile	18
Vertikal: Eros und Agape	20
Horizontal: Agenz und Kommunion	23
Wohin strebt das Christentum?	24
Zum Üben und Vertiefen	25
AUFKLÄREN Quadranten – Die vier Seiten der Wirklichkeit	26
Vier Perspektiven, um die Wirklichkeit zu erfassen	27
Drei weitere Beispiele mit spirituellem Hintergrund	29
Mehr zu den vier Quadranten	30
Die Frage nach der Wahrheit	38
Das Kreuz und die Quadranten	43
Zum Üben und Vertiefen	47
AUFWACHSEN Stufen – Die Außenseite des Glaubens.....	55
1.0 BEIGE	60
Nur wer fühlen kann, entwickelt ein Gefühl für sich selbst	61
Berührung als erste Sprache Gottes	63
Handauflegen als Gebet	64
Zum Üben und Vertiefen	65
2.0 PURPUR	68
Bei den Schimpansen oder den Gorillas sitzen?	68
Zusammengehörigkeit und Bindungsgewissen	69
Jesus und sein Modell der Menschheitsfamilie	71
Wunder und Reliquien: Greifbares für das Unbegreifliche	72
Magische Versuchungen	74
Zum Üben und Vertiefen	75

3.0 ROT	79
Das tierische Erbe der Gewalt	79
Gewalt und Empathie	80
ROTE Ehrenkulturen und das Ethos der Vergeltung	81
Was Kinder in ROT brauchen.....	82
Tabubrüche	83
In Scham-Wut gefangen.....	83
Aggression und Furor im Opfer-Täter-Feld.....	85
Der heilige Anarchist und ein Stall voll böser Buben.....	86
Den Mythos erlösender Gewalt enttarnen.....	87
Befreiende Exodus-Energie.....	88
Zum Üben und Vertiefen	90
4.0 BLAU	93
Konvention und Tugendkultur.....	94
Kultur der Würdigung.....	96
Die drei Möglichkeiten von Normen	96
Höflichkeit – Vor wem verneigst du dich?	98
Im BLAUEN Käfig gefangen.....	99
Die Kreativitätskrise des BLAUEN Gottes	102
Zum Üben und Vertiefen	103
5.0 ORANGE	106
Die Entdeckung der Freiheit	107
Der kreative Zweifel	109
An einen nicht vorhandenen Gott glauben?.....	110
Der Feind der Moderne: religiöser Fundamentalismus	112
Konsequenter Atheismus und die Vernunft	112
Der religiöse Atheismus und das Gefühl für das Erhabene.....	114
Fasten im Kopf, »Pyro-Theologie« und »Atheism for lent«	115
Zum Üben und Vertiefen	116
6.0 GRÜN.....	120
Was Igel und Fuchs wissen.....	121
Spiritueller Subjektivismus.....	122
Der Wunsch nach Gemeinschaft.....	123
Bedingungsloses Dazugehören.....	124
Bedrohte Freiheit in der Republik des Fühlens.....	126

Mitgefühl in Aktion	128
Die Freude am interreligiösen Dialog	129
Zum Üben und Vertiefen	131
7.0 GELB	135
Der ethische Anker	136
Alle Stufen sehen und im eigenen Inneren wiedererkennen	137
Paradoxien überall, von Anfang an	139
Erregende Verständlichkeit des Unverständlichen	140
Zum Üben und Vertiefen	142
8.0 TÜRKIS	149
Die optische Täuschung des Getrenntseins überwinden	151
Mindsight und durchatmende Inspiration	152
The Story of Interbeing	154
Christusfraktale verwirklichen	155
Zum Üben und Vertiefen	158
9.0 KORALLE	162
Kosmozentrisches Bewusstsein	164
Der LOGOS vor, hinter und in allem	165
Unfertige Wesen im Meer aller Möglichkeiten	166
Zum Üben und Vertiefen	167
TYPISCHE SPRACHMUSTER DER STUFEN	170
Zum Üben und Vertiefen	172
DIE RIVALITÄT DER STUFEN UND IHRE WECHSELSEITIGE KRITIK	178
Typische wechselseitige Vorwürfe der Stufen	180
1.0 BEIGE	180
2.0 PURPUR	180
3.0 ROT	181
4.0 BLAU	181
5.0 ORANGE	181
6.0 GRÜN	182
7.0 GELB	183
8.0 TÜRKIS	184
9.0 KORALLE	184
Zum Üben und Vertiefen	184

DAS DUNKLE – ZU HÖLLE, BÖSEM, SÜNDE UND SCHULD IN DEN STUFEN.....	187
1.0 BEIGE	188
2.0 PURPUR	188
3.0 ROT.....	189
4.0 BLAU	190
5.0 ORANGE.....	191
6.0 GRÜN.....	193
7.0 GELB	194
8.0 TÜRKIS	196
9.0 KORALLE.....	198
Zum Üben und Vertiefen	199
LIEBE IN DEN STUFEN	201
1.0 BEIGE	202
2.0 PURPUR	202
3.0 ROT.....	203
4.0 BLAU	203
5.0 ORANGE.....	203
6.0 GRÜN.....	204
7.0 GELB	204
8.0 TÜRKIS	205
9.0 KORALLE.....	206
FRAGEN ZU DEN STUFEN FÜR EINZEL- UND GRUPPENARBEIT.....	207
Fragen zur Einzelarbeit	207
1.0 BEIGE	207
2.0 PURPUR	207
3.0 ROT.....	208
4.0 BLAU	209
5.0 ORANGE.....	210
6.0 GRÜN.....	210
7.0 GELB	211
8.0 TÜRKIS	212
9.0 KORALLE.....	212
Zum Üben und Vertiefen	213

Fragen für eine feste Gruppe	214
1.0 BEIGE	215
2.0 PURPUR	215
3.0 ROT	215
4.0 BLAU	216
5.0 ORANGE.....	216
6.0 GRÜN.....	216
7.0 GELB	217
8.0 TÜRKIS	217
9.0 KORALLE.....	218
Zum Üben und Vertiefen	218
Partner- und Gruppenmeditation.....	218
Zum Üben und Vertiefen	218
1.0 BEIGE	220
2.0 PURPUR	220
3.0 ROT.....	220
4.0 BLAU	221
5.0 ORANGE.....	221
6.0 GRÜN.....	221
7.0 GELB	221
8.0 TÜRKIS	222
DIE GANZE SPIRALE IM BLICK BEHALTEN.....	223
Allen Wertestufen in der eigenen Haltung Raum geben.....	224
Zum guten Handeln auf allen Wertestufen.....	225
AUFBRECHEN Stufenwechsel – Transformation durchleben	226
Voraussetzungen für einen gelingenden Stufenwechsel.....	227
Die Ängste der Stufen erkennen	229
1.0 BEIGE	229
2.0 PURPUR	229
3.0 ROT.....	229
4.0 BLAU	229
5.0 ORANGE.....	229
6.0 GRÜN.....	230
7.0 GELB	230
8.0 TÜRKIS	230

Hypertransformation und Turbowandel.....	230
Die Wandergruppe – Das Feld im Prozess des Stufenwechsels	232
Der Status einer Stufe: offen, blockiert, geschlossen.....	237
Von offenem PURPUR zu geschlossenem BLAU.....	239
Die innere Dramaturgie von Stufenwechseln: Die Phasen von ALPHA bis GAMMA.....	241
Zum Üben und Vertiefen	248
AUFRÄUMEN Schattenarbeit – Korrekturprozesse	250
Was ist psychologisch gesehen der Schatten?.....	250
Der negative Schatten.....	252
Der positive Schatten.....	254
Den dunklen Bruder befreien.....	255
Arroganz und Verletzlichkeit – Ein Beispiel für die 3-2-1-Schattenarbeit.....	257
Der Schatten des Königs	259
Enge Feinde – Vom Schatten bedrohte Werte	261
Typen und Schatten	263
Stufen und Schatten	264
1.0 BEIGE	264
2.0 PURPUR	265
3.0 ROT.....	265
4.0 BLAU	265
5.0 ORANGE.....	265
6.0 GRÜN.....	266
7.0 GELB	266
8.0 TÜRKIS	266
9.0 KORALLE.....	266
Gebet und Schatten.....	266
Die Vorteile von 3-2-1-Schattenarbeit	268
Zum Üben und Vertiefen	269

AUFSCHLIESSEN Bibel – integral lesen und verstehen.....	272
--	------------

Die Bibel als Buch der Gotteserfahrungen	272
---	------------

Wie die Stufen die Bibel unterschiedlich lesen und nutzen	274
--	------------

1.0 BEIGE	274
------------------------	------------

2.0 PURPUR	274
-------------------------	------------

3.0 ROT	274
----------------------	------------

4.0 BLAU	276
-----------------------	------------

5.0 ORANGE.....	279
------------------------	------------

6.0 GRÜN.....	280
----------------------	------------

7.0 GELB	282
-----------------------	------------

8.0 TÜRKIS	284
-------------------------	------------

Die Deutung eines biblischen Textes nach Stufen:

Das Gleichnis vom verlorenen Sohn (Lukas 15, 11-32)	285
--	------------

1.0 BEIGE	285
------------------------	------------

2.0 PURPUR	286
-------------------------	------------

3.0 ROT.....	287
---------------------	------------

4.0 BLAU	288
-----------------------	------------

5.0 ORANGE.....	289
------------------------	------------

6.0 GRÜN.....	292
----------------------	------------

7.0 GELB	294
-----------------------	------------

8.0 TÜRKIS	296
-------------------------	------------

Zum Üben und Vertiefen	297
-------------------------------------	------------

AUFSCHWINGEN Beten – Blick der Stufen

auf das Eine	303
---------------------------	------------

1.0 BEIGE Gebet des Körpers	304
--	------------

Zum Üben und Vertiefen	306
-------------------------------------	------------

2.0 PURPUR Gebet des Stammes.....	306
--	------------

Zum Üben und Vertiefen	308
-------------------------------------	------------

3.0 ROT Gebet der Kämpfer.....	308
---------------------------------------	------------

Zum Üben und Vertiefen	311
-------------------------------------	------------

4.0 BLAU Gebet der Rechtgläubigen	311
--	------------

Zum Üben und Vertiefen	313
-------------------------------------	------------

5.0 ORANGE Gebet der Mündigen.....	313
---	------------

Zum Üben und Vertiefen	315
-------------------------------------	------------

6.0 GRÜN Gebet der Pluralisten	316
Zum Üben und Vertiefen	318
7.0 GELB Gebet der Integralen	318
Zum Üben und Vertiefen	320
8.0 TÜRKIS Gebet der Holisten	321
Zum Üben und Vertiefen	324
9.0 KORALLE Gebet der Werdenden	325
Zum Üben und Vertiefen	326
Überblick Beten durch die Stufen	327
Zum Üben und Vertiefen	328
AUFLEUCHTEN Die drei Gesichter Gottes	329
ES – Das 3. Gesicht Gottes: staunende Ehrfurcht	329
Zum Üben und Vertiefen	332
DU – Das 2. Gesicht Gottes: hingebungsvolle Liebe	333
Zum Üben und Vertiefen	337
ICH BIN – Das 1. Gesicht Gottes: Einssein mit allem	337
Zum Üben und Vertiefen	339
AUFWACHEN Zustände – Die Innenseite des Glaubens	342
Drei klassische Typen von MystikerInnen	342
1. <i>Der Pilger, die Pilgerin</i>	343
Zum Üben und Vertiefen	344
2. <i>Der Liebende, die Liebende</i>	344
Zum Üben und Vertiefen	346
3. <i>Der Alchimist, die Alchimistin</i>	346
Die Bewusstseinszustände und der Bildungsweg der Seele	348
<i>Grobstofflich – Wachbewusstsein – einbilden</i>	350
Zum Üben und Vertiefen	352
<i>Subtil – Traumschicht – ausbilden</i>	353
Zum Üben und Vertiefen	355
<i>Kausal – Tiefschlaf – entbilden</i>	357
Zum Üben und Vertiefen	361
<i>Einssein – Nicht-Zweiheit – Ebenbildlichkeit</i>	362
Zum Üben und Vertiefen	364

<i>Dienst in der Welt – Erneueretes Wachbewusstsein – Überbilden</i>	365
Zum Üben und Vertiefen	367
Die dreifache dunkle Nacht	367
AUFSTREBEN Linien – Entfaltungsmöglichkeiten	374
Lebensfragen und Forscher zu den Entwicklungslinien	376
Zum Üben und Vertiefen	378
Wie gehen wir mit den Linienintelligenzen in unseren Gemeinden um?	379
Zum Üben und Vertiefen	380
AUFLEBEN Typen – Persönlichkeitsreifung	384
Verschiedene Typen in den Quadranten	385
Psychologische Typologien	387
Alle Typen kann man auf allen Stufen antreffen	388
Die Entwicklungslinien und die Enneagrammtypen	389
Die eigene Typeinschätzung integral überprüfen	391
Mögliche Verwechslungen zwischen Typen und Stufen	391
Wie reden wir über- und miteinander?	392
Zuhause in meiner eigenen Klimazone	394
Zum Üben und Vertiefen	395
AUFHOLEN Kirche – integrale Impulse	397
Die Kirchen und das dogmatische Nadelöhr	399
1.0 BEIGE	402
2.0 PURPUR	402
3.0 ROT	403
4.0 BLAU	404
5.0 ORANGE	406
6.0 GRÜN	407
7.0 GELB	408

Die Quadranten und die Kirchen.....	412
Zum Üben und Vertiefen	415
Die Kunst, eine Gemeinschaft zu bilden.....	416
Zum Üben und Vertiefen	420
1.0 BEIGE	421
2.0 PURPUR	421
3.0 ROT.....	421
4.0 BLAU	422
5.0 ORANGE.....	422
6.0 GRÜN.....	422
7.0 GELB	422
8.0 TÜRKIS	423
9.0 KORALLE.....	423
AUFSUCHEN Namensregister	425
Anmerkungen.....	433
Dank.....	444

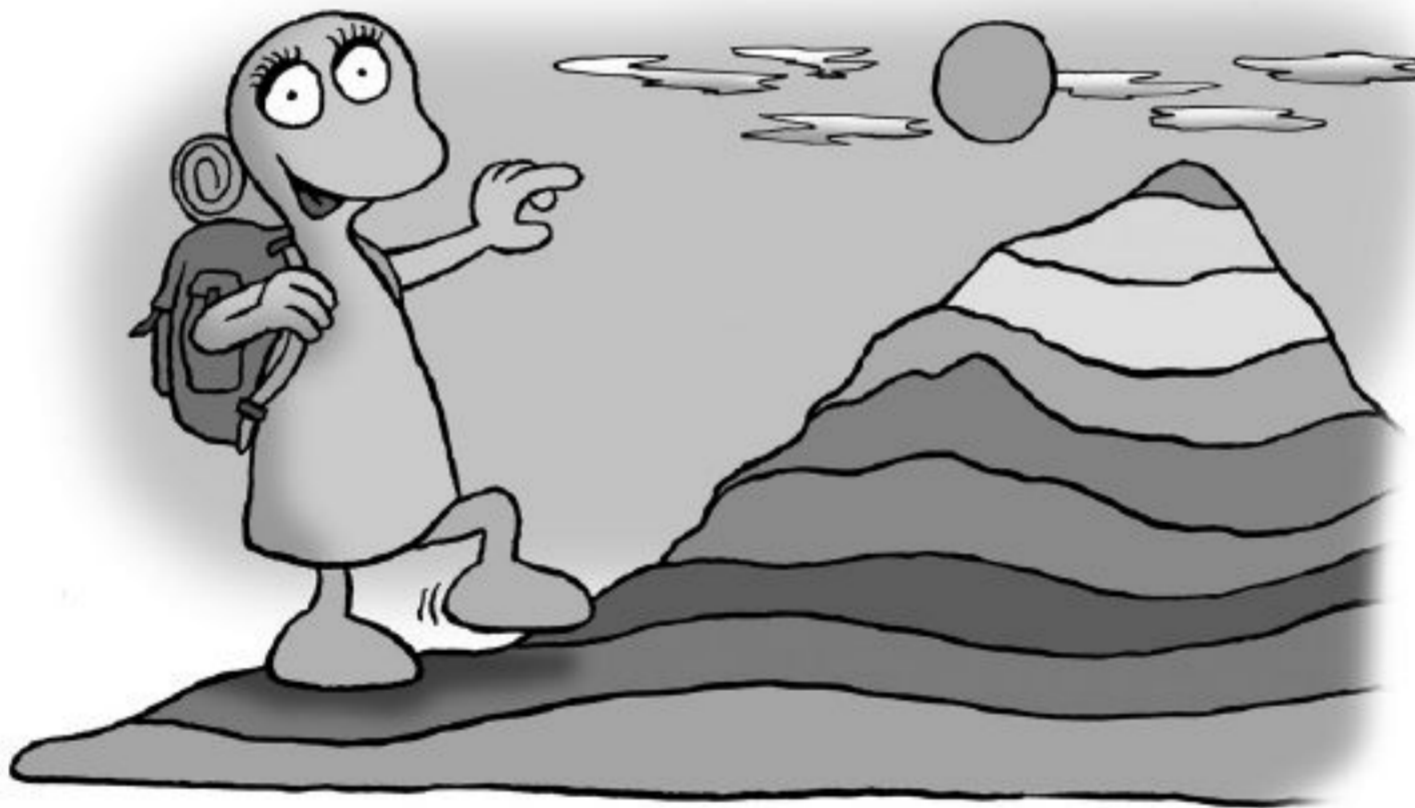
AUFMACHEN Einleitung

Seit dem Erscheinen des Buches »Gott 9.0«, das ich zusammen mit Tilmann Haberer und meinem Mann Werner Tiki Küstenmacher geschrieben habe, sind nun acht Jahre vergangen. Es hat inzwischen die achte Auflage erreicht und sich zu einer Art Standardwerk für einen integralen Blick auf das Christsein gemausert, das auch von vielen Nicht-Christen als Einführung in das integrale Bewusstsein geschätzt wird. Es wurde ins Englische, Lettische und Niederländische übersetzt und hat dank der englischen Ausgabe Leser in über 15 nicht-europäischen Ländern gefunden.

Vor allem aber hat es einen Wunsch von uns drei Autoren erfüllt. Wir hofften, mit diesem evolutionären Modell anderen Menschen ermutigende Impulse für ihren eigenen spirituellen Weg zu geben. »Gott 9.0« basiert auf einer Kombination aus dem sozialpsychologischen Werte-Modell »Spiral Dynamics«, der integralen Philosophie Ken Wilbers, einer progressiven, postkonfessionellen Theologie und dem reichen Schatz der interreligiösen Mystik. Es ging uns bei diesem Weg aber nicht nur um eine private »Selbstversorgung« und persönliches spirituelles Wachstum. Ebenso entscheidend schien uns die kollektive Anstrengung, ein Gespür für die wesentlichen Bausteine einer tragfähigen »Religion von morgen« (Ken Wilber) zu entwickeln und sie zu realisieren. Wir sind die Generation, deren Aufgabe es ist, das Werden einer neuen, lebendigen Gestalt des Christentums zu fördern und in unserem eigenen Leben zu erforschen. Diesen Wunsch nach einer Transformation unserer Religion und einer gemeinsamen Weiterentwicklung im Christentum teilen ganz offensichtlich sehr viele unserer Leserinnen und Leser. Sie haben über unsere Webseite inzwischen über 12.000 der farbigen Lesezeichen bestellt und im Freundeskreis weitergegeben. »Gott 9.0« wird in Schulen, kirchlichen Bildungshäusern, in Gemeinden, Hauskreisen und spirituellen Salons vermittelt, es ist zum Inhalt von Weiterbildungen für Pfarrerinnen, Pfarrer, Priester, Ordensleute und haupt- und ehrenamtliche Kirchenmitarbeiter geworden. Dabei tauchte immer wieder der Wunsch nach Vertiefung und praktischen Übungen auf, mit deren Hilfe man sich die Inhalte noch besser verständlich machen kann.

In diesem neuen Buch »Integrales Christentum« versuche ich, diesem Wunsch nachzukommen. Ich bin mir dabei bewusst, dass ich das mit meinen Skizzen nur in sehr bescheidenem Umfang leisten kann. Ich hoffe auf viele weitere integrale Beiträge aus Theologie und Religionspädagogik, um den Blick auf das integrale Christentum der Zukunft zu weiten und den Weg dorthin zu verbreitern und zu vertiefen.

Ken Wilber formulierte in seinem Buch »Integrale Spiritualität« den schönen Begriff der *kosmischen Adresse*. Damit ist der jeweilige Aufenthaltsort gemeint, von dem aus jemand spricht. Er ergibt sich aus der individuell aktuellen Kombination der verschiedenen Perspektiven von Quadranten, Stufen, Linien, Zuständen und Typen. Mit jeder Bewusstseinsveränderung verschiebt sich dieser Standort und damit die Wahrnehmung von Wirklichkeit. Man befindet sich dann tatsächlich in einem anderen »Weltenraum«, wie Wilber sagt.



Zu Ihrer Orientierung beim Lesen dieses Buches möchte ich Ihnen darum vorab ein paar Sätze über meinen persönlichen Hintergrund sagen (integral Informierte werden daraus sicher meine kosmische Adresse ableiten können). Seit 1873 haben meine Ahnen Generation für Generation gemischt konfessionell geheiratet. Ich bin also familiär schon 150 Jahre lang ökumenisch vorgeprägt. Meine Eltern waren eher kirchendistanziert, Glaube war für sie Privatsache. Es gab keine negativen Gottesbilder in meiner Kindheit, dafür aber einen wunderbaren Zugang zu christlichen Symbolen und Kunst. Als Kind hatte ich einige naturmystische Erlebnisse, die mir einen ersten, unvergesslichen Geschmack vom *Einen* vermittelten. Als

Konfirmandin hatte ich mir etwas ähnlich Ergreifendes von meinem ersten hochheiligen Abendmahl erhofft. Von der Realität an meinem Konfirmationstag war ich so enttäuscht, dass ich am Abend meiner Konfirmationsfeier am liebsten aus der Kirche ausgetreten wäre. Eine Freundin schenkte mir zum fünfzehnten Geburtstag mein erstes Mystikbuch, Texte von Edith Stein, die mich tief beeindruckten. Anfang der 1970er Jahre stieß ich für eine Weile zu den flippigen Jesus People, wo sich US-Soldaten und deutsche Jugendliche im Saal eines Missionsordens zu »Hippiegottesdiensten« trafen. Mit sechzehn wurde ich dann eines der ersten Mitglieder der neu gegründeten Würzburger Teestubengemeinde. Es war ein klarer Schritt hin zu GRÜN mit ersten integralen Elementen: Wir waren ökumenisch, basisdemokratisch, links, charismatisch, sozial engagiert in Drogen- und Eine-Welt-Arbeit, experimentierten mit neuen Gottesdienstformen, erlebten musikalische Kreativitätsschübe und allerhand außergewöhnliche Bewusstseinszustände, wie sie in der Apostelgeschichte beschrieben werden. Dazu kam eine konsequente, der Aufklärung verpflichtete, historisch-kritische Bibelexegese durch unseren Gemeindeleiter, den Neutestamentler Dr. Erhard Griesse. Er vermittelte uns die geistige Freiheit von ORANGE und eine echte Prozesstheologie: Man ist nicht einfach Christ, sondern bestenfalls ein Christ im Werden, der immer wieder einen Anfang zu machen hat. Ein wichtiger Gedanke von ihm war auch: Suche die Gemeinschaft, aber hänge dich nicht an sie allein, sondern an Jesus Christus als inneren Meister. Die Gemeinschaft mit ihm ist die entscheidende, wo immer sie dich auch hinführt. Diese Haltung hat mich durchs Studium begleitet und nie verlassen, es war für mich nie ein Problem, Wissenschaft und Glauben zusammenzuhalten.

Das Lernen ging nach dem Studium und im Beruf weiter. Ich war fasziniert von Tiefenpsychologie und systemischen Ansätzen, profitierte stark von der franziskanischen Spiritualität meines Lehrers Richard Rohr, wurde Enneagrammlehrerin, machte Ausbildungen u. a. in Spiral Dynamics Integral und Wertimagination, begann 1992 mit der Praxis des Herzensgebets und fand immer mehr mein inneres Zuhause bei den Mystikern und Mystikerinnen. Sie beschrieben Bewusstseinszustände, die ich auch erlebt hatte, mir alleine aber nicht hatte deuten können. Eine unglaubliche Erleichterung, auch wenn ich mir alles mühsam selbst zusammensuchen musste.

Meine innere Welt wurde reicher, auch durch mühsame, kräftezehrende Transformationsprozesse. 1997 verlor ich in der Mitte der Schwangerschaft ein Baby und musste es tot zur Welt bringen. Danach fiel ich in eine seelische Krise, nichts konnte mich trösten. Meine Rettung war das gerade erschienene Buch »Eros, Kosmos, Logos« von Ken Wilber. Ich wusste von der Passion, die er durch den Tod seiner Frau erlitten hatte, und vertraute ihm. Ich kaute diesen dicken Wälzer Satz für Satz durch und erlebte diesen Prozess als Heilungsweg und geistige Auferstehung zu GELB. Philosophie und Spiritualität befreien, wenn sie existenziell überzeugen. Hier eröffnete sich mir eine riesige Metaebene, dargestellt von einem klaren Geist, der mir die Module des integralen Denkens erschloss. Die Puzzleteile meines spirituellen Weges fingen an, sich mit Hilfe der integralen Landkarte zu verschränken, zu ordnen, zu vertiefen. Die Geschichte des Christentums erstand neu vor meinen Augen, ebenso die Dynamiken in unserer Gesellschaft. Altes konnte ich loslassen oder anders wertschätzen, Neues tauchte auf und konnte elegant anschließen. Zwanzig Jahre später kann ich sagen, dass die integrale Philosophie und Spiritualität mein Bewusstsein entscheidend verändert haben. Nach wie vor sehe ich, dass sie mir helfen, mich als Christin im großen Pilgerstrom meiner Religion froh nach vorne zu bewegen. In einer Religion, für die Gott, der unentwegt Neues ermöglicht, immer wieder einen neuen Anfang setzt und ihr eine klare Richtung vorgibt: hin zu immer mehr Mitgefühl, Inklusivität und Liebe, wie sie uns Jesus, der Lebendige, vorgelebt hat.

Ich hoffe, dass es Ihnen beim Lesen dieses Buches ähnlich geht. Es würde seinen Zweck erfüllen, wenn es Ihnen den Reichtum und die zur Entfaltung drängenden Möglichkeiten des Christentums ein Stück näherbringt. Ich wäre glücklich, wenn es Sie dazu inspiriert, Ihren eigenen und unverzichtbaren Beitrag zu einem integralen Christentum zu leisten, einfach an dem Ort, wo Sie stehen und wirken können – so wie ich es versucht habe. Machen wir uns auf!

Marion Küstenmacher
Gröbenzell bei München
Ostern 2018

AUFBAUEN

Holons – Das Ganze und die Teile

Ihr seid allesamt einer in Christus Jesus.

Galater 3,28

So könnt ihr mit allen Heiligen begreifen, welches die Breite und die Länge und die Höhe und die Tiefe ist, auch die Liebe Christi erkennen, die alle Erkenntnis übertrifft, damit ihr erfüllt werdet mit der ganzen Gottesfülle.

Epheser 3,18-19

Die Vielen werden Eines und um eines vermehrt.

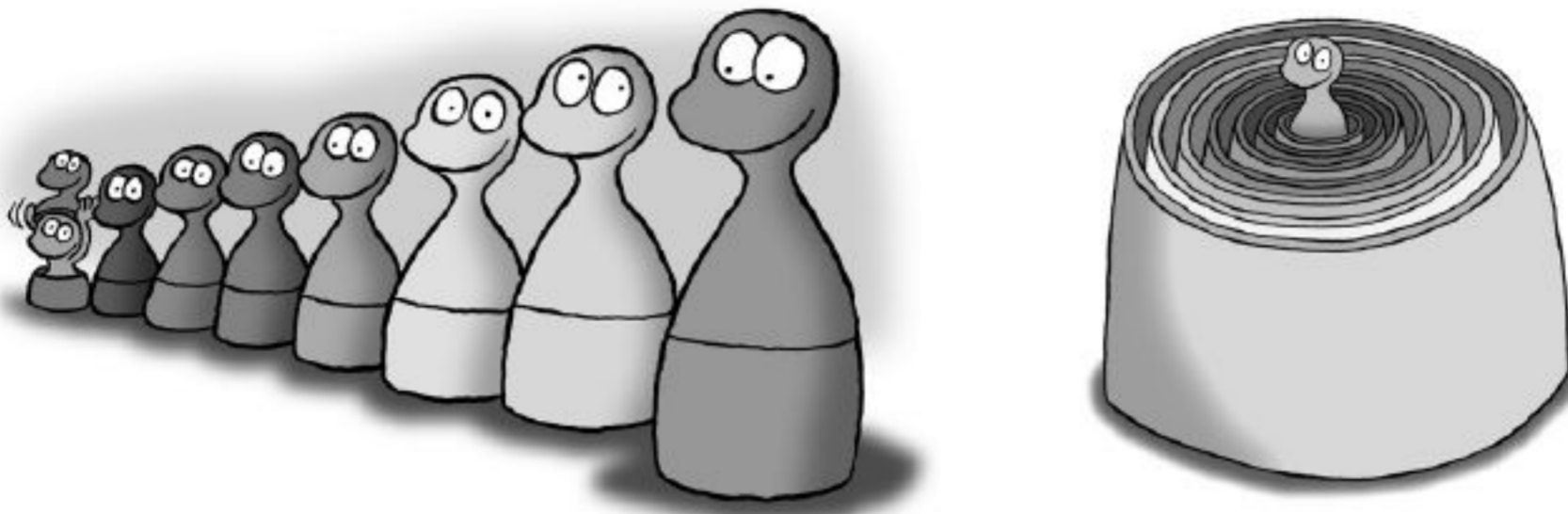
Alfred North Whitehead (1861–1947), Mathematiker und Prozessphilosoph

Der Kósmos besteht aus Holons – immer weiter aufwärts und immer weiter abwärts. Das Höhere umfängt das Niedrigere, und alle Entwicklung ist zugleich Einbindung.

Ken Wilber (1949), Bewusstseinsphilosoph*

Der Begriff *Holon* kommt aus dem Griechischen (ὅλος, *hólos* und ὄν, *on* »das Teil eines Ganzen Seienden«), stammt ursprünglich von Arthur Koestler¹ und wurde von Ken Wilber übernommen. *Holon* benennt ein Ganzes, das aus Teilen besteht und die Tendenz hat, selbst Teil oder Subholon eines größeren Ganzen zu werden. *Holons* finden wir als Grundprinzip der Selbstorganisation überall in der Natur: *Zellkern – Zelle – Gewebe – Organ – Körper*. Auch hier lässt sich kein Teil ohne Auswirkung auf die Gesamtstruktur verändern. *Holons* sehen wir auch in der Kunst: *Note – Akkord – Takt – Strophe – Lied*. Sie zeigen sich auch in sozialen Organisationsstrukturen: *Haus – Weiler – Dorf – Gemeinde – Kleinstadt – Kreisstadt – Großstadt – Megacity*.

Die russische Puppe veranschaulicht dieses kreative Streben nach einem Umfassenden:



Ein Holon bettet sich in ein größeres Holon ein und wird zum Subholon.

Nehmen wir ein Wort von Paulus, z. B. *Freiheit* (in Gal 5,1a). Es ist ein Holon, ein Ganzes, das aus zwei Subholons, den Silben *Frei-* und *-heit* besteht und noch tiefere Subholons, seine acht einzelnen Buchstaben, umfasst. Das Wort *Freiheit* ist gleichzeitig aber auch ein Subholon: Es ist Teil eines Satzes aus sechs Wörtern: *Zur Freiheit hat uns Christus befreit!* Dieser Satz ist das nächstgrößere, umfassendere Holon. Es entsteht durch einen kreativen Prozess, ein Fortschreiten hin zu etwas ganz Neuem. Zusammen erzeugen diese sechs Subholons einen neuen, gemeinsamen Sinn, den kein Subholon alleine schaffen könnte. Dieser Satz wird dann vom nächstgrößeren Holon, einem Textabschnitt, umschlossen. Und so geht es weiter von Holon zu Holon: Das ganze Kapitel 5 ist Teil des Holons Galaterbrief, der ein Subholon des Neuen Testaments ist, das zusammen mit dem Alten Testament das Superholon unserer Bibel bildet, die wiederum Teil einer Bibliothek heiliger Schriften der Weltreligionen als nächstem Holon sein könnte. Was immer gerade das größte, umfassendste Holon sein mag, in ihm sind alle Subholons enthalten. Das ist von höchster Bedeutung. Die Zerstörung eines Subholons (oder einer niedrigeren Ebene) könnte den Untergang aller darüberliegenden Holons bewirken. Insofern ist die intuitive Hochachtung der jüdischen Schriftmystik vor dem einzelnen Buchstaben stimmig. Keiner darf ausgelassen oder verändert werden. Ohne die Subholons Buchstaben gäbe es kein biblisches Wort, keinen Text, keine Schrift, durch den hindurch Gott erkannt werden könnte. Die Buchstaben werden als heilige Grundbausteine meditiert und gewürdigt. Sie führen gemeinsam hinauf zum alles umfassenden Absoluten – eine tiefe Verneigung vor dem holarchischen Prinzip Ganzes/Teile.²

Dieses grundsätzliche Vermögen von Holons/Subholons, die sich zu immer umfassenderen Holons/Subholons entwickeln können, funktioniert nach dem Prinzip *Integrieren und Transzendieren* (auch *Aufnehmen und Überschreiten* genannt). Das gilt auch für unsere menschliche Bewusstseinsentwicklung. Wenn wir die holarchische Kette *Vorschüler – Grundschüler – Gymnasiast – Student – Doktorand – Professor* nehmen, wird klar, dass es immer vom Einfachen zum Komplexen geht. Man kann nicht als Professor anfangen und sich dann zum Vorschüler hinauf entwickeln. Das berührt aber nicht die gemeinsame Menschenwürde der beiden. Selbstverständlich ist der Vorschüler als Mensch gleichrangig wie der Professor, hier gibt es keinen Unterschied. Der Professor hat aber, wenn er auf seine gesamte intellektuelle Entwicklung zurückschaut, eine komplexere Wissensorganisation, einen höheren Grad an Bewusstsein und damit mehr Tiefe. Sein Status schließt alle vorigen Wissensstadien ein. Alle seine Subholons zusammen haben dagegen eine größere Spannweite.

Aus Studien der Entwicklungspsychologie wissen wir inzwischen, in welchen Schritten sich der menschliche Geist schrittweise ausdifferenziert und holonisch entfaltet: Er reift von egozentrischem zu ethnozentrischem zu weltzentrischem zu kosmozentrischem Bewusstsein heran. Mit zunehmender Komplexität kann unser Bewusstsein immer mehr umfassen und einbeziehen.

Aus aufeinanderfolgenden Holons/Subholons entsteht also eine Wachstumshierarchie oder besser eine Holarchie, ein Fortschreiten zu einer immer noch komplexeren Einheit. Dabei kann man vier Grundtendenzen oder Zugkräfte beobachten:

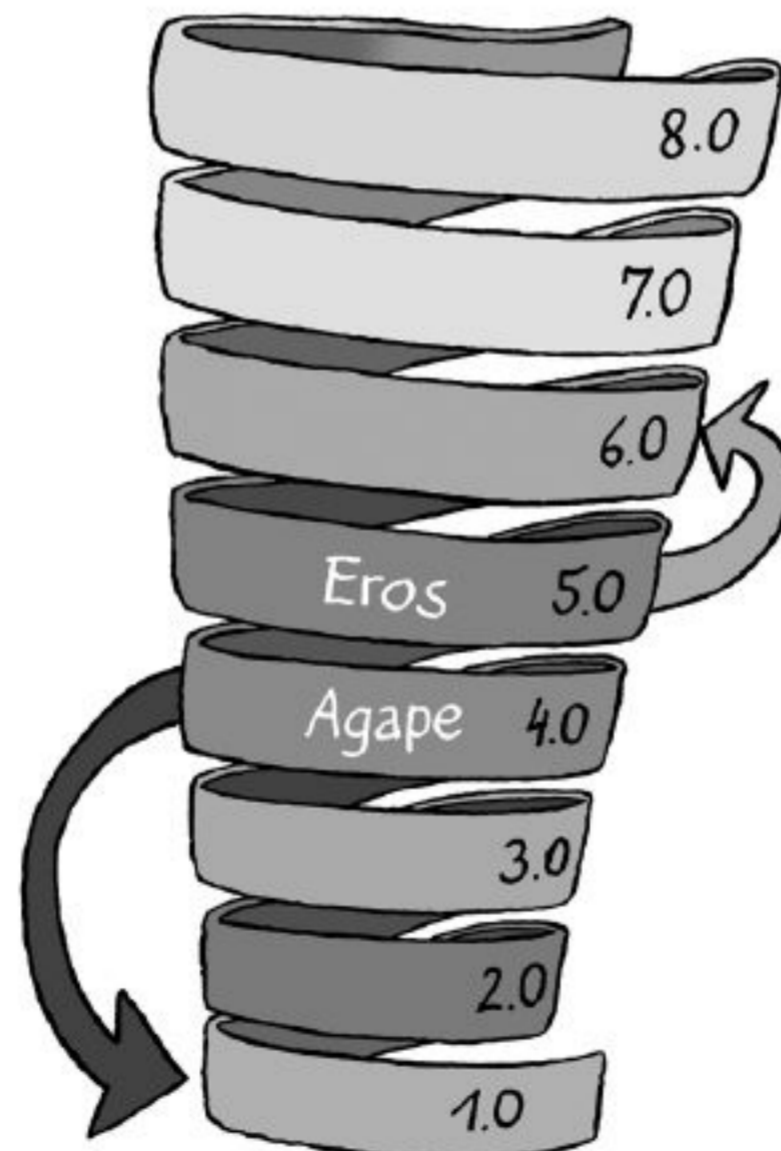
1. Selbstüberschreitung bzw. Transzendieren
2. Selbstanpassung bzw. Verbinden
3. Selbsterhaltung bzw. Autonomie
4. Selbstauflösung bzw. Regression

Vertikal: Eros und Agape

Am Beispiel der neun Bewusstseinsstufen sieht das so aus: Jede Stufe ist ein Holon mit Subholons unter sich und umfassenderen Holons über sich. Innerhalb jeder Stufe gibt es eine vertikale und eine horizontale Dynamik. *Vertikal* streben die Stufen sowohl *auf-*

wärts und abwärts. Dabei geht es um Weiterentwicklung und gleichzeitigen Zusammenhalt.

Den nach oben strebenden Antrieb zu weiteren Stufen und einer immer komplexeren Selbstorganisation nennt Wilber *Eros*. Mit Hilfe dieser verlockenden Zugkraft gelingt einem Holon die Selbstüberschreitung. Es transzendiert hinauf in ein umfassenderes Holon und bettet sich in die nächste Stufe ein. Vertikale Veränderungen nach oben zeigen sich als evolutionärer Aufschwung zur nächsten Stufe, als epochaler Quantensprung mehrerer Stufen gleichzeitig oder als entschlossener, revolutionärer Ausbruch aus einer blockierten Stufe (mit allen Risiken eines Absturzes). Das Beispiel unten zeigt 5.0 ORANGE, das nach 6.0 GRÜN als seinem nächsten umfassenden Holon strebt. Wenn ein Holon Angst vor dem Schritt zum nächsten Holon hat, spricht Wilber von *Phobos*. Die Furcht zeigt sich als Allergie des Holons gegen alles, was über es hinausführt. Die Stufe gerät in Stillstand, erlebt Lähmungen, erstarrt in sich selbst. Beobachten können wir das z. B. in allen religiösen Orthodoxien, die sich weigern, den Weg vom mythischem 4.0 BLAU zu modernem 5.0 ORANGE zu gehen. Oder bei postmodernen Christen in 6.0 GRÜN, die allergisch auf 7.0 GELB (und Modelle wie dieses) reagieren, weil sie Hierarchien generell ablehnen.



Die vertikalen Kräfte in der Spirale. *Eros* (hier bei 5.0 ORANGE) strebt nach oben, *Agape* (hier bei 4.0 BLAU) umarmt nach unten.

Das zweite vertikale Streben in der Spirale kümmert sich darum, alle früheren Stufen einzubinden. Wilber nennt diese große Umarmung *Agape*. Sie wird sichtbar in einem Holon, dem es gelingt, alle ihm vorausgegangenen Subholons so zu umschließen, dass keines unterdrückt wird und alle ihre besten Potenziale und Charismen ins Ganze einspeisen können. Im vorigen Beispiel umarmt 4.0 BLAU seine drei Subholons und verbindet damit die Stufen 1.0 bis 4.0 zu einem neuen, lebendigen Holon. Wenn man sich bei dieser Aufgabe, eine große Klammer zu bilden, allerdings zu sehr auf die früheren Stufen fixiert, ohne den eigenen Weg nach oben offenzuhalten, droht eine Regression. Die unteren Stufen können dann unverhältnismäßig erstarken. Das wiederum schwächt die komplexeren Stufen in ihrer Weiterentwicklung oder lässt sie so verkümmern, dass sie sogar vom Verschwinden und Tod bedroht sind. Wilber nennt die Tendenz zur regressiven Selbstaflösung *Thanatos*.

Aktuell stehen sowohl die katholische als auch die evangelische Kirche vor diesem Problem. Die katholische Kirche ist sehr stark im Umarmen der Stufen von 4.0 BLAU abwärts. Aus ihrer *Agape* zieht sie ihr Selbstverständnis als Hüterin des Glaubens und tut sich schwer mit dem kleinsten Schritt hin zu einer modernen Theologie in 5.0 ORANGE. Lieber schaltet man seine kreativsten und klügsten Theologen und Mitarbeiter aus, die ihre Kirche hin zu 5.0 ORANGE und 6.0 GRÜN verändern wollen. Die protestantische Kirche dagegen lebt eigentlich vom *Eros*, der Schubkraft nach vorne, mit der es ihr immer wieder gelang, eine »Theologie des Vorsprungs« zu entwickeln. In mancher Hinsicht schon in 5.0 ORANGE und 6.0 GRÜN beheimatet, kommt man auf evangelischer Seite heute um der Ökumene willen mit der Transformation alter reformatorischer Positionen auch nicht mehr groß weiter. Die wechselseitigen Gesten sind freundlicher geworden, inhaltlich bewegt sich angesichts der dramatischen Folgen für beide Konfessionen viel zu wenig. Es ist nicht genug *Agape* da, um noch genug Menschen ab 5.0 ORANGE einzubinden, und ohne *Eros* verlieren beide an Attraktivität. Sie werden von den Menschen zu wenig als Förderbänder des Glaubens und der spirituellen Weiterentwicklung durch die höheren Stufen erlebt. *Thanatos*, das große Kirchensterben, greift um sich. Frustrierte treten aus, spirituell offene Menschen jenseits von 4.0 BLAU suchen anderswo ihr Heil. Was könnte helfen? Die katholische Kirche könnte auf ihre eigene, katholische Weise protestantischen *Eros*

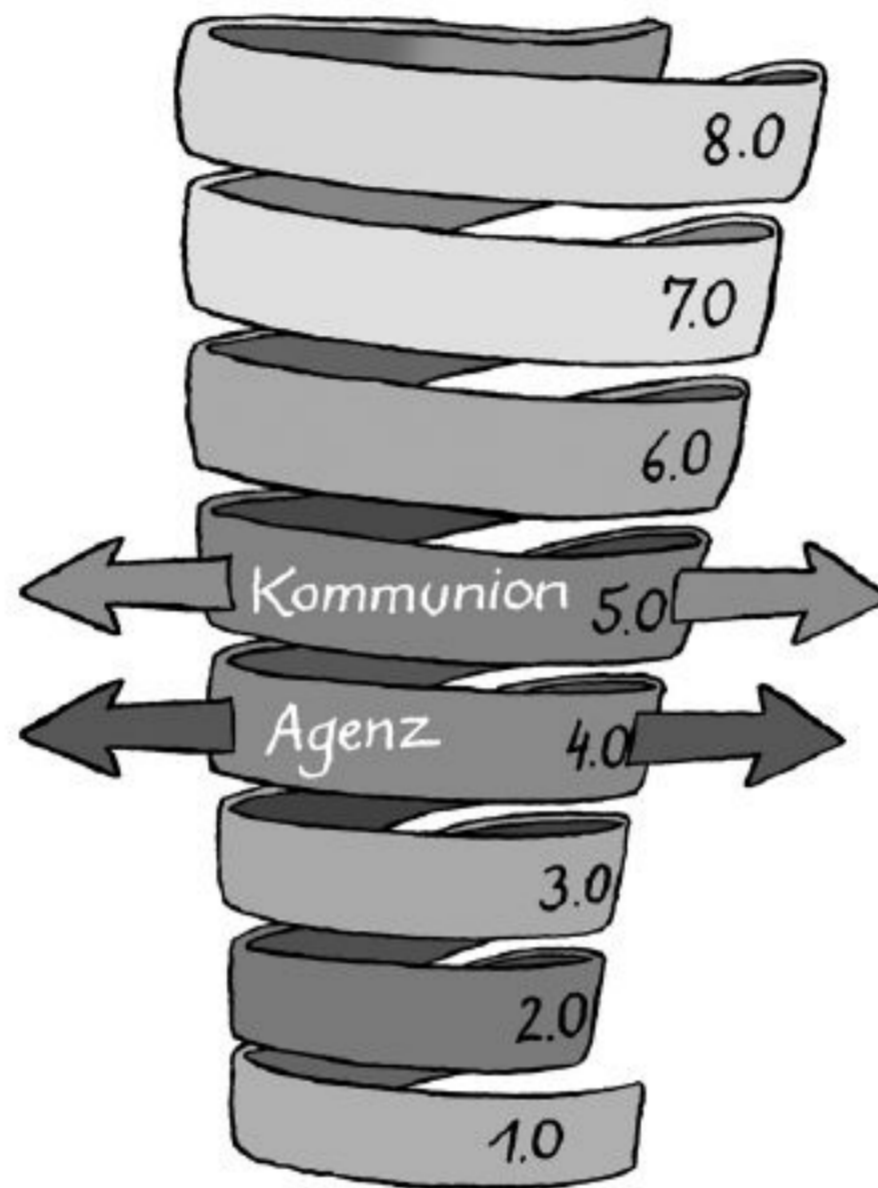
entwickeln und leidenschaftlich zu 5.0 ORANGE streben. Und die protestantische Kirche könnte auf kluge evangelische Weise endlich ein jahrhundertealtes Versäumnis nachholen und mit hingebungsvoller *Agape* ein als katholisch empfundenenes Element integrieren, die Mystik als Innenseite des Glaubens.

Horizontal: Agenz und Kommunion

Im Gegensatz zu den transformatorischen *vertikalen* Prozessen verlaufen *horizontale* Dynamiken *innerhalb* einer Stufe. Durch diese *Translation* dehnt sich eine Stufe aus, stabilisiert sich und gewinnt an Substanz. Sie reift immer mehr aus. In gesunder Form erzeugt sie dabei eine anschwellende *Kommunion* im Sinne von Verantwortung, Teilhabe, Fürsorge, Güte und Einbindung in das Ganze. Eine fehlentwickelte Kommunion entsteht dagegen, wenn die Bewegungen innerhalb einer Stufe morbide Beziehungen, Unterwerfungen oder Verschmelzungen erzeugen, denen man nicht mehr entkommt. Jesus war ein Meister der *Kommunion*. Er band die unterschiedlichsten Menschen aus allen Schichten zusammen, ließ keine Schranken gelten, übte Fürsorge für Ausgeschlossene, Kranke und Arme. Sein Prinzip der offenen, nicht-exklusiven Tischgemeinschaft ist *das* große Symbol für *Kommunion* schlechthin. Die fehlende Abendmahlsgemeinschaft der beiden großen Konfessionen verletzt Jesu Botschaft und Liebe fundamental und ist durch nichts zu entschuldigen. Sie ist auf skandalöse Weise eine morbide Verweigerung von Beziehung und Verbundenheit durch Unterwerfung unter dogmatische Regularien, die sich völlig von Jesus entfernt haben. Das kommt der Selbstaufgabe des Christlichen gleich.

Neben der teilhabenden *Kommunion* gibt es bei der horizontalen Entfaltung auch den Bewegungsspielraum für individuelle Autonomie, genannt *Agenz*. Diese Energie sorgt in gesunder Form für den inneren Antrieb zur selbstständigen Gestaltung des eigenen Lebens. Sie ermöglicht innere Freiheit, Souveränität und Unabhängigkeit. Zudem dient sie im Idealfall dem Recht und der Gerechtigkeit. Jesus zeigt ein hohes Maß an selbstbewusster *Agenz* im Umgang mit seiner Herkunftsfamilie oder seinen Jüngern. Noch deutlicher drückt er *Agenz* gegenüber den religiösen Autoritäten seiner Zeit aus, den Pharisäern und Schriftgelehrten. Souverän nimmt er für

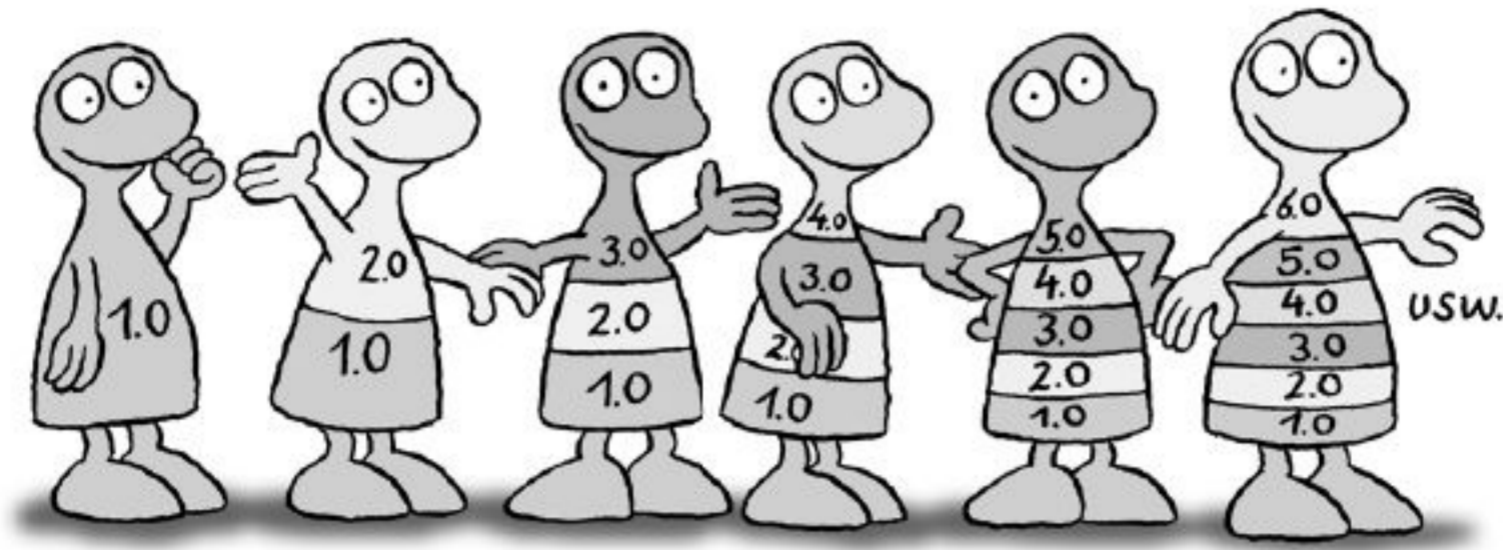
sich in Anspruch, die Gesetze neu interpretieren zu können, damit sie dem Menschen dienen und nicht umgekehrt. Immer wieder hebt Jesus bei vielen Menschen Störungen im *Agenz*-Bereich auf. Er befreit sie aus Bindungsängsten, aus lähmenden Schuldgefühlen und ermutigt sie, sich nicht mehr unterdrücken zu lassen.



Die horizontalen Kräfte *Kommunion* (hier bei 5.0 ORANGE) und *Agenz* (hier bei 4.0 BLAU) finden sich auf jeder Stufe.

Wohin strebt das Christentum?

Die Zielrichtung des Christentums ist klar: Sein höchster *Eros* ist es, immer mehr Christusbewusstsein zu wecken. Seine *Agenz* ermöglicht von Holon zu Holon ein immer freieres Leben im Geist Jesu. Und seine umfassende *Agape* strebt danach, alle Menschen und Lebewesen auf allen Stufen so zu umarmen, dass sich die göttliche Liebe auf Erden als *Kommunion* aller mit allen realisieren kann. In *Eros* und *Agape*, in *Agenz* und *Kommunion* ist Gott selbst am Werk, als »sanfte Überredung zur Liebe, die in allem wirkt«³ und den *ganzen* Kosmos als Superholon durchdringt.



Zunehmende Komplexität über die Stufen: Aus einem Holon wird ein Subholon, das in ein nächstgrößeres Holon integriert und transformiert wird.

Zum Üben und Vertiefen

ÜBUNG Eingebettet sein. Wenn Sie Ihre Lebenszusammenhänge, Arbeit und Beziehungen betrachten, worin fühlen Sie sich überall eingebettet? Wo sind Sie ein lebendiger Teil eines größeren Ganzen? Geht es Ihnen gut damit? Wie sorgen Sie selbst dafür, dass es diesem Ganzen gutgeht? Wie sorgt dieses Ganze für Sie?

ÜBUNG Unser Holon Gemeinde. Überlegen Sie im Team, wie die vier Zugkräfte *Eros* und *Agape*, *Agenz* und *Kommunion* in Ihrer Pfarrei oder Kirchengemeinde wirken. Sammeln Sie konkrete Beispiele aus der realen Situation vor Ort. Sind alle gleichmäßig vertreten? Fehlt eine? Gibt es ungesunde Aspekte bei diesen Kräften? Welche sollte stärker ins Spiel kommen? Warum? Zu welcher tendieren Sie persönlich am meisten? Wie bringen Sie das ein? Welche Zugkraft ist Ihnen am fremdesten? Was wäre, wenn Sie diese für Sie inferiore (vernachlässigte) Kraft mehr berücksichtigen würden?

AUFKLÄREN

Quadranten – Die vier Seiten der Wirklichkeit

Alle vier Quadranten haben mit der Innenseite und der Außenseite eines Holons in seiner individuellen und kollektiven Form zu tun. Diese vier Ecken des Kosmos sind offensichtlich sehr grundlegende Wirklichkeiten. Man könnte sagen, dass sich der GEIST als alle vier Quadranten manifestiert.

Ken Wilber (1949), Integraler Philosoph*

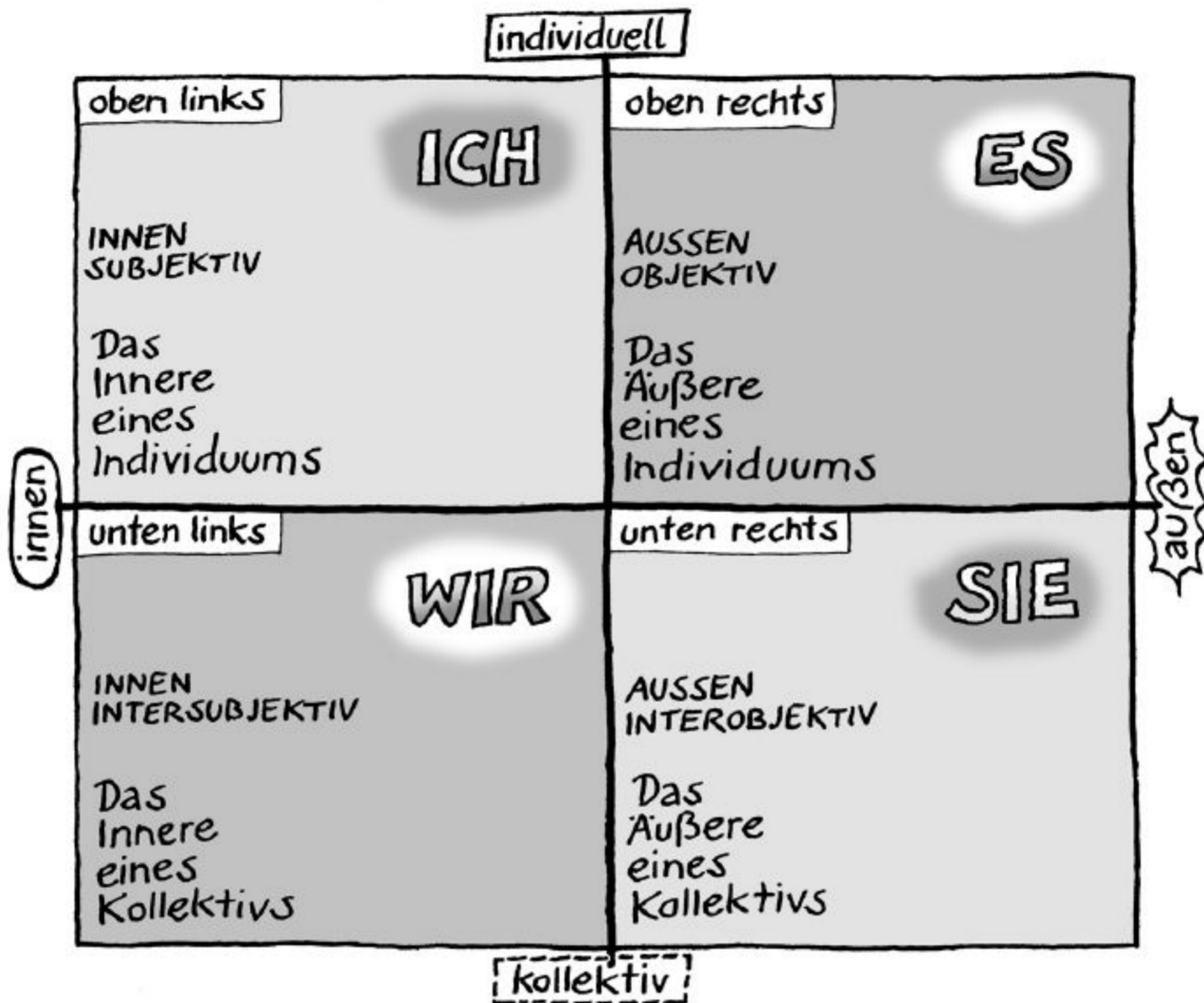
Als Menschen sind wir wahrnehmende Wesen mit Perspektiven und persönlichen Blickrichtungen. Egal, wohin wir schauen, in uns, zwischen uns oder außerhalb von uns, wir befinden uns dabei bereits immer schon in einer Perspektive von Subjektivität, Intersubjektivität und äußerlicher Objektivität.

Michael Habecker (1953) und Sonja Student (* 1953), integrale Pioniere*

Ken Wilber hat es in seiner integralen Philosophie unternommen, die Ansätze und Geltungsansprüche der unterschiedlichsten Wissenszweige und Wissenschaftsansätze in einem Gesamtmodell zusammenzufügen. Dabei stand er vor der Aufgabe, auch die Fülle spirituellen Erfahrungswissens einzubinden, um die größtmögliche Zahl sämtlicher Erkenntniswege darzustellen. Er wollte das Wissen aus den alten Weisheitstraditionen und Religionen mit dem Wissen moderner Wissenschaft verbinden – zwei scheinbar völlig getrennte Lager.

Wilber erkannte, dass alle diese Ansätze auf ihre eigene Weise Wirklichkeit beschreiben können, wobei keine Richtung völlig danebenliegt, aber auch nicht allein zu einhundert Prozent recht hat. Alle liefern begrenzte Teilwahrheiten, die sie aus ihrem Fachbereich gewinnen können. Die Quadranten umfassen sämtliche Bereiche unserer Wirklichkeitswahrnehmung und Erkenntnismöglichkeiten. Das heißt, alle beobachtbaren Phänomene lassen sich einem der vier Quadranten zuordnen.⁴ Jedes Ereignis, jede Person oder jedes Ding hat sowohl eine Innen- als auch eine Außenseite. Außerdem kann es sich in individueller oder kollektiver Form präsentieren. Auf keinen Aspekt darf man verzichten, weil jeder wichtige Informationen und Wahrheiten enthält.

Vier Perspektiven, um die Wirklichkeit zu erfassen



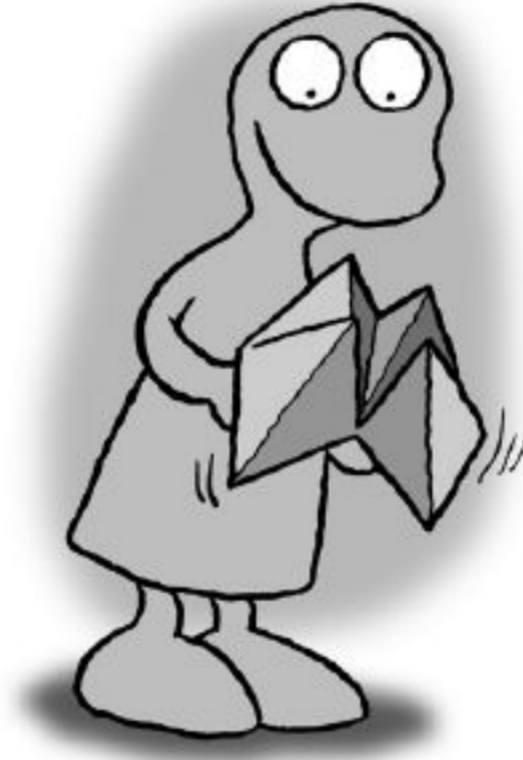
OL: ICH, *subjektiv, individuell*. Das Innere des Individuums, der Ort des Bewusstseins: Was sind meine Gedanken, Gefühle, Ideen, Einsichten, Träume, Visionen, persönlichen Glaubensvorstellungen, spirituellen Erfahrungen? Was ist mir bewusst, was liegt bei mir im Schatten und im Unbewussten? Wie deute ich mir das alles?

OR: Es, *objektiv, individuell*. Das Äußere eines Individuums, Dings, das dokumentierbare Verhalten und der objektiv nachweisbare Zustand des Einzelnen. Der objektive, wissenschaftliche Blick auf etwas Singuläres und die messbaren Fakten und Daten dazu.

UL: WIR, *intersubjektiv, kollektiv*. Das Innere eines Kollektivs, kulturelle Gepflogenheiten, Traditionen, gemeinsame Weltsichten, geteilte Werte und Moralvorstellungen: In welchen Beziehungen stehen wir?

UR: SIE (*Plural-Es*), *interobjektiv, kollektiv*. Das Äußere eines Kollektivs und seine objektiven Gegebenheiten. Materielle Komponenten, technisch-wirtschaftliche Basis, Organisationsstrukturen, Produktionskräfte, architektonische Strukturen, geopolitischer Standort, Gesellschaftssysteme – messbare Fakten und Daten von Systemen aller Art.

Entscheidend ist, *dass alle vier Quadranten gleichberechtigte Perspektiven sind und immer gemeinsam in ein und demselben Moment erscheinen* (emergieren). Es ist ähnlich wie bei dem Papierfaltspiel *Himmel und Hölle*, bei dem sich die verschiedenen »Erkenntnishorizonte« nur öffnen, wenn man alle vier »Tütchen« gleichzeitig in der Hand hat und bewegt.

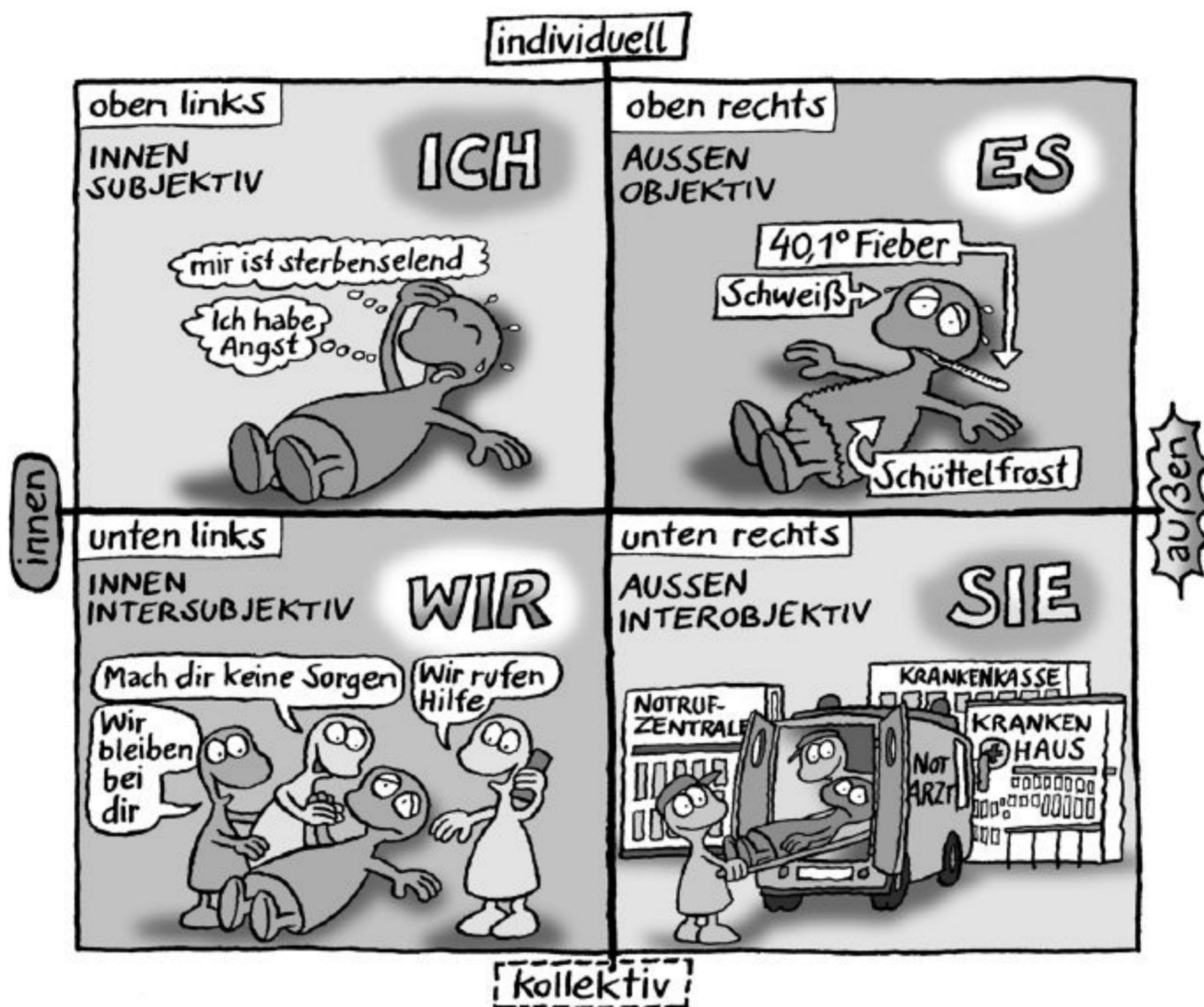


Alle vier Quadranten erscheinen gleichzeitig und gleichberechtigt.

Jeder Moment gibt seine Basisform und seine innersten Qualitäten gleichzeitig über alle vier Quadranten an den nächsten Moment weiter. Dabei wird der vorige von dem neuen Moment umarmt und inkludiert (das Integrieren oder Einschließen des Bisherigen). Gleichzeitig fügt der neue Moment einen eigenen, neuen kreativen Aspekt, eine kosmische »Novität« hinzu (das Transzendieren hin zu etwas Neuem). Idealerweise sind dabei alle vier Quadranten beteiligt. Wenn dieses Integrieren und Transzendieren in allen vier Quadranten gleichermaßen von Moment zu Moment durch wechselseitige Resonanz stattfindet, spricht Ken Wilber vom »Tetra-Ergreifen des Neuen«. Wenn das aber nicht für alle vier Quadranten gilt, wird das Neue irgendwo in einem der anderen Quadranten behindert, verformt oder sogar aufgehoben. Es hört auf, hier zu existieren. So entstehen Spannungen und Schief lagen, die Konflikte nähren. Jeder Quadrant ist also für die Existenz und Weiterentwicklung aller anderen unabdingbar und mitverantwortlich. Alle stehen in Wechselwirkung zueinander. Die häufig praktizierte einseitige Betonung eines einzelnen Quadranten nennt man Quadrantenabsolutismus. Er erzeugt blinde Flecken in der Wahrnehmung und Hindernisse bei der Problemlösung. Es ist also wichtig, dass man immer alle vier

Quadranten berücksichtigt und keinen unter den Tisch fallen lässt, gleich, ob man eine Situation erfassen, einen Menschen würdigen, einen Text verstehen, eine Organisationsstruktur ändern oder ein Problem lösen will. Die Bündelung aller vier Quadranten öffnet den Blick für das Ganze: Wenn alle vier Quadranten berücksichtigt und eingebunden werden, kommt man zu klareren Einschätzungen, stimmigeren Handlungsstrategien und langfristig wirkenden Lösungen.

Zur Illustration hier das Beispiel *Kranksein* im Blick auf die vier Quadranten:



Drei weitere Beispiele mit spirituellem Hintergrund

Die Jakobspilgerin. Wenn ich auf dem Jakobsweg laufe (Ich, OR), mache ich dabei innere Erfahrungen (Ich, OL). Diese kann ich unterwegs mit meinen Mitpilgern teilen und mit den spirituellen Werten abgleichen, die ich aus meinem bisherigen religiösen Kontext mitbringe (Wir, UL). Und schließlich kann ich zu Hause in meiner Gemeinde darüber einen Vortrag halten (Es, OR) oder eine Herberge für Jakobspilger einrichten (Sie, UR).

Ein Gespräch zwischen zwei Wüstenvätern der frühen Kirche: Ein Bruder wandte sich an den Wüstenvater Sisoës (Dialog, UL): »Ich sehe an mir, dass das Denken an Gott dauernd in mir ist (innere Erfahrung, OL).« Der Altvater antwortete: »Das ist nichts Großes, wenn dein Denken (OL) bei Gott ist. Groß ist es vielmehr, einzusehen, dass man unter allen Geschöpfen steht (Beziehungsstatus, UL). Das und die körperliche Mühe (konkrete physische Erfahrung, OR) führen zur Gesinnung der Demut (innere Haltung, OL).«⁵

Die Audienz beim Kaiser. Der Sufi (Mensch mit mystischen Erfahrungen, OL) Farid wurde von seinen Nachbarn bedrängt (Wir-Raum, UL), an den Kaiserhof in Delhi (Herrschergebäude, UR) zu gehen, um vom Kaiser Akbar eine Gefälligkeit für das Dorf (Siedlung, UR) zu erbitten. Als der Mystiker in der Residenz (UR) ankam, verweilte Akbar gerade im Gebet (beobachtbarer Vorgang, OR). Schließlich gewährte der Kaiser dem Mystiker eine Audienz (Gespräch, UL). Farid fragte: »Was habt Ihr denn gebetet?« (Inhalt, OL). Akbar antwortete (Gespräch, UL): »Ich habe den All-Erbarmer gebeten, dass er mir Reichtum, Erfolg und ein langes Leben schenken möge« (persönliche Wünsche, OL). Als er das vernommen hatte, machte Farid auf der Stelle kehrt (OR) und verließ den Palast (UR) mit den Worten: »Ich war gekommen, um einen Kaiser zu treffen. Aber ich habe nur einen Bettler getroffen, genau wie all die anderen« (individuelle Erkenntnis, OL).

Mehr zu den vier Quadranten

OL, subjektiv, individuell, innen Ich: Mein Weltinnenraum

OL ist der Quadrant, in dem wir lernen, nach innen zu gehen und unsere eigene Innerlichkeit zu erforschen. Welche Stimmungen, Gefühle (Emotionen, Affekte), Bilder, Gedanken, Motive, Werte, Bedürfnisse, Wünsche entdecke ich da? Was löst das in mir aus? Wie deute ich sie mir? Und noch grundsätzlicher: Wer bin ich? Was ist mein Ich? Was ist nicht Ich? Was sind meine Intentionen und Ziele im Leben? Was darf ich wollen? Was kann ich glauben und hoffen?

Entwicklung in OL dreht sich zunächst um die psychologische Gestaltung der »big five«, der fünf zentralen Dimensionen der Persönlichkeit: 1. *Neurotizismus* – wie ausgeprägt ist meine Tendenz zu negativen Emotionen, etwa Ärger, Angst oder Depression? 2. *Extraversion* – wie bereitwillig gehe ich auf andere zu? 3. *Offenheit für Erfahrungen* – wie sehr suche ich nach neuen Erfahrungen und Erkenntnissen? 4. *Verträglichkeit* – wie flexibel kann ich Mitgefühl und Selbstbestimmung verbinden? 5. *Gewissenhaftigkeit* – wie steht es um meine selbstgesteuerte Motivation und kann ich zielbewusst und adäquat handeln?

Die bewusste Auseinandersetzung dient dem inneren Aufräumen (siehe Schattenarbeit). Fixierungen, Leidenschaften oder abgewehrte und unterdrückte emotionale Haltungen können sich dann nicht zu starren Charaktereigenschaften verfestigen.

Ziel ist ein selbstständiger, aufgeklärter, nüchtern-wohlwollender Umgang mit der eigenen Persönlichkeit. Der Soziologe Thomas J. Scheff nennt das den »ästhetisch distanzierten Modus«. ⁶ Zu wenig Selbstdistanz erzeugt ungebremstes Ausagieren der eigenen Gefühle und aggressiven Impulse. Extremer Subjektivismus zeigt sich als Sentimentalität, Hyperempfindlichkeit oder Narzissmus. Zu viel Selbstdistanz äußert sich in verkopftem Wegschieben der eigenen Gefühle, in Snobismus, kaltem Rationalismus, Sarkasmus oder Nihilismus.

Deswegen finden wir in der Bibel, bei erfahrenen Seelsorgern und den MystikerInnen zahlreiche Empfehlungen, nicht nur die tiefen Versenkungsgrade zu erforschen (siehe Zustände), sondern die eigene Persönlichkeit genau zu erforschen und aktiv ihre Transformation mitzugestalten.

Dazu trägt schon eine tägliche *kleine Selbstbefragung* am Abend bei: 1. Was habe ich heute empfangen? 2. Was habe ich heute gegeben? 3. Welche Probleme und Schwierigkeiten habe ich anderen bereitet? 4. Wofür bin ich heute dankbar?

Hilfreich ist auch die *Meditation der Herzensgüte*. Schließen Sie die Augen, und machen Sie sich eine Freude bewusst, die Sie erlebt haben. Legen Sie dieses Gefühl in Ihr Herz, bis es ganz davon erfüllt ist und mit Offenheit und Liebe darauf antwortet. Schicken Sie dann dieses Gefühl der Herzensgüte mit einem Lächeln durch Ihren ganzen Körper. Spüren Sie, wie sich Wärme, Glück, Freundlichkeit und innere Ruhe überall in Ihnen ausbreiten. Setzen Sie

Ihrer Liebe und Gutherzigkeit keine Grenzen! Lassen Sie sie einfach weiterströmen, hin zu einem Familienmitglied, Freund, Nachbarn, der Gemeinde, einem Land oder dem ganzen Planeten. Verschenken Sie Ihre Herzenswärme, grenzenlose Güte und Wohlwollen in alle Richtungen und an alle Menschen, Tiere, Pflanzen und Strukturen dieser Erde. Kehren Sie zum Abschluss in Ihr eigenes Herz zurück und verweilen Sie noch einen Augenblick, bevor Sie die Übung beenden.

UL intersubjektiv, kollektiv, innen Wir: Unsere geteilte Geschichte

Religiöse Kultur entsteht durch Beschreiben, Sammeln, Bündeln, Abgleichen von spirituellen Erfahrungen. Das ist die Basis des WIR-Quadranten. Im Laufe der Jahrhunderte entstand so ein gemeinsames Feld, das erzählt (Bibel), ausgedeutet (Lehre), verbindlich gesetzt (Dogma), weitergegeben (Tradition) und rituell ausgestaltet (Kultus) wird.

UL bewahrt uns davor, eine rein subjektive, privatisierte Religiosität (OL) zu pflegen. UL ist der Quadrant der religiösen Kommunikation, in dem sich viele Menschen treffen und gemeinsam über ihre spirituellen Erfahrungen austauschen können. Die Begegnung mit dem anderen transzendiert das Ich, erweitert sein Bewusstsein. Dieser Quadrant bietet dafür seinen ganzen Reichtum an: Diskussion, Debatte, Einspruch, Reflexion, miteinander und voneinander lernen, Verbundenheit, Gemeinschaft, Vernetzung, gemeinsames Gestalten und Feiern, Erinnern und Planen, Begreifen von Entwicklungsprozessen, biografischen Verflechtungen, Balance zwischen mir und anderen, Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung und vieles mehr.

Der intersubjektive Quadrant sollte ein angstfreier Raum sein für eine offene Verständigung über unsere existenziellen Erfahrungen und ein darauf basierendes spirituelles Leben. Martin Bubers (1878–1965) Formel »Das Ich wird Ich erst am Du« gilt auch für das interkulturelle Gespräch der drei Buchreligionen. Der Religionssoziologe Klaus-Peter Jörns (* 1939) erinnert daran, dass die drei Buchreligionen Judentum, Christentum, Islam um des eigenen Überlegenheitsanspruchs willen historisch sehr lange im Ethnozentrismus verweilten und sich zu sehr von der Begegnung mit

dem Du der anderen Religionen abgeschottet haben. Jörns spricht sogar davon, dass sie »durch das Gebot der Nichtvermischung *in den Inzest geraten sind und auch eine inzestuöse Theologie betreiben.*«⁷ Jede Theologie profitiert aber von der Möglichkeit, die eigenen Erkenntnisse im religiösen Dialog vertiefen zu können. Ein gutes Beispiel sind wieder die MystikerInnen der drei Religionen, die an den offiziellen Orthodoxien vorbei lebhaften Gedankenaustausch betrieben und davon profitierten, dass sie wechselseitig Bilder und Gedanken der anderen Religionen aufnahmen, um ihre eigenen spirituellen Erfahrungen besser verstehen und beschreiben zu können.

Schauen wir ins Judentum: In der hebräischen Bibel wird der soziale, intersubjektive Prozess UL als gegenseitiges Verbundenheitsgefühl beschrieben, das miteinander in Treue zur Gemeinschaft immer wieder neu erzeugt wird. So entsteht *דְּקָדָה* *Zedaka*, was deutsche Bibelübersetzungen sehr ungenügend mit Gerechtigkeit bezeichnen. Nach Gerhard von Rad (1901–1971) prägt die *Zedaka* als zentraler Begriff und »höchster Lebenswert« die Spiritualität des gesamten Alten Testaments. *Zedaka* umfasst alle Lebensbeziehungen: Menschen, Tiere, Umwelt, Gesellschaft, Kultur, Gott. Sie ist »das, worauf alles Leben, wenn es in Ordnung ist, ruht«. Darum gibt es »eine fast somatische Verbundenheit des Einzelnen mit der Gemeinschaft.«⁸ Eine gelungene intersubjektive Verbundenheit umhüllt alle wie *ein* Mantel (Jesaja 61,10) und erzeugt spürbar das, was Menschen auf der GRÜNEN Stufe als »good vibrations« bezeichnen würden.

Wer immer seine *eigene* Geschichte erzählen und damit immer auch unsere *gemeinsame* Geschichte ausdrücken möchte, darf sich auf *Zedaka* berufen. Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber nannte diese Erkenntnis sein »Bekehrungserlebnis«, eine Korrektur seiner einseitigen Fixierung auf individuelle ekstatische Erlebnisse (OL). Anlass war der Besuch eines ihm unbekanntem jungen Mannes, den er »empfing, ohne mit der Seele dabei zu sein«. Obwohl Buber seinem Gast höflich und freundlich Zeit widmete, musste er wenig später erfahren, dass er dessen »stummen Hilferuf« nicht wahrgenommen hatte und ihm damit in keiner Weise gerecht geworden war. Bubers Gast, der »schicksalhaft zu mir gekommen war, nicht um Plauderei, sondern um Entscheidung, gerade zu mir, gerade in dieser Stunde«, war im ersten Weltkrieg gefallen.⁹ Für Bu-

ber war das keine Begegnung, sondern eine »Vergegnung«. Von da an wurde Buber zum bedeutenden Vertreter der intersubjektiven Bezogenheit im Sinne der *Zedaka*: »Du wirst gewollt für die Verbundenheit.«

Das christliche Bild dafür ist »der Leib Christi«, an dem alle in lebendiger Verbundenheit teilhaben. Jeder kann so für und mit allen anderen Christus sein, für Menschen, Tiere, Natur, alles Lebendige. UL macht bewusst, dass alle gemeinsam unentwegt eine gigantische Geschichte der Verbundenheit erzählen und niemand aus dieser Geschichte herausgestrichen werden darf. Jeder ist notwendig, damit alle anderen sich in ihm als Gegenüber erkennen können. Wechselseitiges Einfühlen stiftet die Gemeinschaft der Mitfühlenden.

Die typische Verengung dieses Quadranten äußert sich in Gleichmacherei und der Nivellierung von Unterschieden, in der Verachtung und Verfolgung Andersdenkender, in kultureller Massenidentität, Vergemeinschaftungsdruck und Gruppenzwängen bis hin zur Gleichschaltung um der perfekten Harmonie willen. Religiöse Ressentiments erzeugen einen auf Trennung fixierten Sakramentalismus und exklusiven Konfessionalismus. Der ursprünglich allen gemeinsame Raum für den lebendigen Austausch über unsere spirituellen Erfahrungen wird dann ständig geteilt: in heilig und profan, weltlich und kirchlich, evangelisch und katholisch, theistisch und atheistisch. Fixierte und streng verteidigte »allgemein gültige« Glaubensinhalte frieren so den flüssigen Prozess ein, in dem sich Individuen eigentlich ständig über ihre spirituellen Erfahrungen austauschen müssten, um miteinander eine lebendige Kirche zu kreieren.

Der christliche Schriftsteller Frederick Buechner (* 1926) beschreibt in seinen Büchern diese flüssigen Prozesse als »unsere geteilte Geschichte«. In seiner Autobiografie *Telling Secrets* hält er fest: »Meine Geschichte ist weiß Gott nicht deshalb wichtig, weil sie meine ist, sondern weil sie, wenn ich sie irgendwie richtig erzähle, auch Ihre ist [...] Es geschieht exakt durch diese Geschichten in all ihrer Eigentümlichkeit, dass Gott selbst sich jedem von uns intensiver und persönlicher zeigt. Wenn das wahr ist, bedeutet es aber auch umgekehrt, dass der Verlust unserer gemeinsamen Geschichten uns menschlich und spirituell gründlich verarmen lässt.«¹⁰ Wir sollten uns darum erzählen, wonach wir uns wirklich

sehnen, wovor wir uns am meisten fürchten oder was eine Familie wirklich ausmacht. Über das Teilen unserer Geschichten kommen wir nicht nur den anderen, sondern auch uns selbst näher. Und Christus selbst. Seine und unsere Geschichte berühren sich, gleich ob wir ihn in unserem Leben anwesend oder abwesend erleben. Wir haben es in uns, schreibt Buechner, füreinander »Christusse« zu sein. Und das ist es unbedingt wert, erzählt zu werden, weil wir damit Wunder der Liebe und Heilung hervorbringen können. Mit Hilfe unserer Geschichten können wir zusammen mit Jesus segnen, vergeben, Freude und Leid teilen, so dass Gottes Geschichte und unsere Geschichte am Ende eine ist.

OR (Es objektiv individuell außen): Meine sichtbaren Taten

Dieser Quadrant ist für uns in der Regel der sichtbarste. Hier werden die konkreten Daten zu unserer Person gesammelt: Körperliche bzw. medizinische Daten (Geschlecht, Alter, Körpergröße, Blutgruppe, BM-Index, Blutdruck), Leistungsnachweise (Schulzeugnisse, berufliche Qualifikationen, Sprachkenntnisse, Fertigkeiten, Kompetenzen). Eine Überbetonung dieses Quadranten wäre die übertriebene Fixierung auf Körperliches (Essen, Sex, Beautywahn), auf alles Materielle, auf eigenen Besitz und persönliche Macht.

In OR erscheint alles, was ein Individuum konkret tut. In spiritueller Hinsicht ist dieser Quadrant daher der Lackmустest für jeden Glauben. Jesus hat immer wieder deutlich gemacht, dass nicht unsere Worte, sondern unser Handeln entscheidend ist. Im *Gleichnis von den beiden ungleichen Söhnen* (Mt 21,28-32) bietet er den Hohepriestern und Ältesten eine typische rabbinische Diskussion zu dieser Frage an. Jesus erzählt ihnen von einem Vater, der seine beiden Söhne auffordert, im Weinberg zu arbeiten. Der erste Sohn sagt, dass er keine Lust hat. Dann tut es ihm leid und er geht doch. Der zweite Sohn sagt zu, geht aber dann doch nicht hin. Jesus fragt nun, wer von den beiden den Willen des Vaters erfüllt hat. Für die Juden ist die Antwort völlig klar: Natürlich der erste! Entscheidend ist aus jüdischer Sicht, was wir letztlich tun.

Der jüdische Religionsphilosoph Abraham Joshua Heschel (1907–1972) beschreibt die jüdische Wertschätzung des oberen rechten Quadranten so: »Wir glauben nicht *an* Taten, wir glauben

durch Taten. Durch Tun begreifen wir. Ein Jude wird zu einem Sprung ins Tun aufgerufen, nicht zu einem Gedankensprung. Man erwartet von ihm, dass er seine Bedürfnisse überwindet, dass er mehr tut, als er versteht, um mehr zu verstehen, als er tut. Durch die Ekstase des Tuns lernt er, der Gegenwart Gottes gewiss zu sein. Das Göttliche singt in unseren Taten, es wird in unserem Tun enthüllt [...] Judentum steht und fällt mit dem Gedanken der absoluten Bedeutung menschlicher Taten. Sogar Gott schreiben wir die Tat zu. *Imitatio Dei* [die Nachahmung Gottes] geschieht durch Taten. Die Tat ist die Quelle der Heiligkeit.«¹¹

Ein innerer Sinn oder Glaube wird lebendig, wenn man ihn im Handeln erfährt. Innere Hingabe und Tun sind eins.

Auch Ken Wilber betont in der integralen Philosophie, dass wir unseren Schwerpunkt letztlich da haben, wo wir handeln und wie wir uns verhalten. Die Kurzformel dafür lautet: Das Sein ist da, wo das Handeln ist.

Die jüdische Tradition stellt Spiritualität immer in die Gemeinschaft des Gottesvolkes (UL). Man sollte nicht alleine für sich (OL) einen spirituellen Weg gehen und sich von der Gemeinschaft aktiv separieren (OR). Darum kennt das Judentum auch weder Mönche, Nonnen, Eremiten noch den Zölibat. Einem möglichen Quadrantenabsolutismus (OR) von einzelnen Gottessuchern wird damit entgegengewirkt. Es gibt dazu eine interessante Passage in der Thora (4. Mose 6,1-8), wo von einem *Nasir*, Mann oder Frau, die Rede ist, der oder die sich für eine begrenzte Zeit Gott weihet und bestimmte asketische Regeln einhält (z. B. Fasten, Alkoholverzicht). Ein *Nasir* verlässt dazu die soziale Gemeinschaft und ist für die Zeit seines Gelübdes »dem Herrn heilig«. Im Christentum würde man dafür hohes Ansehen genießen. Die Thora aber verlangt vom *Nasir* bei der Rückkehr ein »Sühneopfer«. Offensichtlich liegt die Sünde bei aller Heiligkeit darin, dass man sich zeitweilig von der Gemeinschaft isoliert hat!¹² Rabbiner mahnen in der Seelsorge immer wieder: Trenne dich nicht von der Gemeinschaft! (UL), schneide dich nicht von der realen Umwelt (UR) ab und mache dir klar, dass Religion bedeutet, dass du persönlich (OL) zu einem konkreten Engagement in der Welt verpflichtet bist (OR). Ein spirituelles Konzept, das alle vier Quadranten berücksichtigt.

*UR (Sie bzw. Plural-Es interobjektiv kollektiv außen):
Die große Welt da draußen*

In diesem Quadranten geht es darum, eine objektive Perspektive gegenüber allen beobachtbaren Strukturen einzunehmen. Dabei analysiert man, wie alle Teile funktionell zusammenpassen und auf welche Weise sie ein Ganzes bilden. Die wichtigste Frage von UR lautet deshalb: »Wie funktioniert das?« Man geht also von materiellen Gegebenheiten aus, die sich als biologische, kosmologische, soziale oder technische Geflechte zeigen: Diese beobachtbaren Systeme sind für UR die primäre Realität. Wissenschaftler studieren sie mit ihren objektiven Methoden und liefern Beweise in Form von empirischen Daten.

Die komplexen Strukturen und Organisationen, die auf diese Weise untersucht werden können, sind endlos. Viele davon haben wir Menschen im sozialen Bereich selbst geschaffen: politische Parteien, Krankenhäuser, Sportvereine, Finanzämter, Verkehrsbetriebe, Theater, Landwirtschaft, Versicherungen, Schulen, Gerichtshöfe, Fabriken, Orchester, Stadtwerke, Krankenhäuser, Bürgervereine, Armeen, Freizeitparks, Social Media, Ministerien, TV-Sender, Diplomatische Vertretungen, NASA, Seniorenheime, UNICEF, Fußballclubs, EU, Olympische Spiele, UNO, Nobelpreiskomitee, NATO, Museen usw.

Die meisten dieser genannten Systeme gab es zur Zeit Jesu nicht. Jesus würde sie vielleicht zu dem zählen, was »des Kaisers« ist, also zu den äußeren gesellschaftlichen und politischen Strukturen der realen Welt, in der man lebt. Jesus selbst war definitiv kein Empiriker, der durch Galiläa lief und Datenmaterial über Schafzucht, Fischereiquoten, Saatgut, Zollwesen oder Weinanbau sammelte. Aber er nahm seine Außenwelt in seine Gleichnisse hinein und verlieh ihr damit die Tiefe, die man in den beiden linken subjektiven Quadranten finden kann. Zudem war Jesus ein wacher Beobachter sozialer Systeme, wirtschaftlicher Strukturen und politischer Machtverhältnisse. Er übte an ihnen Kritik, wenn sie Menschen schadeten und nur den Funktionären und ihrem Machterhalt nützten. Man kann sich also durchaus in diese wache, kritische Beobachterposition von Jesus hineinbegeben, wenn man den Blick auf die vielen dezidiert christlichen Strukturen und Systeme richtet, die in der Bibel naturgemäß nicht vorkommen: Dekanate, Diözesen, Bistümer, Synoden,

Ordensgemeinschaften, Kirchensteuersysteme, Bischofskonferenzen, CVJM, Kirchenleitungen, Kirchenchöre, theologische Fakultäten, kirchliche Landvolkshochschulen und Akademien, Konzile, diakonische Hilfswerke, Stiftungen, Weltkirchenrat, christliche Handwerkervereine und Studentenwerke, Bibelgesellschaft etc. etc.

Hier tritt das Christentum in seinen real existierenden, sichtbaren Strukturen zutage. Alle möglichen theologischen Positionen und spirituellen Erfahrungen haben sich über Jahrhunderte in diese materiellen Bausteine des Christentums eingepreßt, formen sie weiter und bestimmen unser Bewusstsein und unseren Lebensstil mit. UR erforscht die Regeln und Rahmenbedingungen, die sie erzeugen und mit denen sie sich selbst organisieren. Nichts davon ist sakrosankt. Alle können und müssen sich kritisch überprüfen lassen, mit all den analytischen Möglichkeiten, die dieser Quadrant selbst hervorgebracht hat. Und natürlich können sie reformiert und weiterentwickelt werden.

Als Schatten dieses Quadranten kann sich ein plumper Reduktionismus zeigen. Hier akzeptiert man nur das rein Materielle («Ich glaube nur, was ich sehe oder was man beweisen kann»). Systeme werden nur nach Zweckmäßigkeit, Nutzen und Effizienz bewertet (Gemeinden werden zu Verwaltungseinheiten). Quantitative statt qualitative Lösungen setzen sich durch, weil man sich auf Zahlen, empirische Daten und Statistiken fixiert und die »weichen« Faktoren der beiden subjektiven linken Quadranten ausklammert.

Die Frage nach der Wahrheit

»τί ἐστὶν ἀλήθεια (ti estin aletheia) – Was ist Wahrheit?« (Joh 18,38). Ist es nicht seltsam, dass Jesus diese berühmte Frage des Pilatus nicht beantwortete, obwohl Jesus doch sonst Diskussionen nicht auswich? Sein Schweigen macht deutlich: Wahrheit ist nicht eindeutig zu definieren. Es kommt auf die Situation, den Kontext, den Standpunkt des Fragenden und die Sichtweise des Befragten an. Was ist für wen, wann, warum und unter welchen Bedingungen wahr und wirklich? Auf welchen Fakten beruht unsere Einschätzung von wahr oder falsch? Allein diese Fragen zeigen schon, dass Wahrheit für Menschen heute immer eine Frage der Relation ist. Statt einfach eine absolute Wahrheit zu behaupten, fragt man also

besser: Von welcher Perspektive, von welchem Quadranten aus stellen wir die Wahrheitsfrage? Und wie kann ein Quadrant sie beantworten und wie nicht?

Der Sozialphilosoph Jürgen Habermas (* 1929) hat in seiner berühmten »Theorie des kommunikativen Handelns« das Feld der Wahrheit mit drei Begriffen abgesteckt.¹³

1. OL: Es gibt die persönliche *Wahrhaftigkeit*, die innere Stimmigkeit im Subjekt, meine innere Wahrheit. Sie ermittle ich durch Introspektion: Was fühlt sich tief in mir wahr und richtig an? Wann und warum interpretiere ich selbst etwas als wahr? Was sind meine Kriterien? Was macht mich sicher? Hier geht es um mein ganz subjektives Wahrheitsempfinden, um meine Aufrichtigkeit, Integrität und Vertrauenswürdigkeit. Natürlich ist hier Vorsicht geboten. Ich kann mich selbst belügen und mich gründlich über mich täuschen. Im besten Falle drücken sich in diesem Quadranten tatsächlich meine wirklichen Intentionen und meine Authentizität aus.

2. OR: Dann gibt es die *objektiv überprüfbare Wahrheit* zu einem Individuum, wie sie in der Welt der Tatsachen betrachtet wird: Was sagt sein tatsächliches Verhalten aus? Stimmt seine innere Wirklichkeit mit objektiven, wissenschaftlichen Tatsachen oder der empirisch erfassbaren Datenlage überein (Falsifikation)? Auch hier ist Vorsicht geboten. Daten können missinterpretiert oder gefälscht werden; neue Informationen und Fakten können auch bisherige wissenschaftliche Befunde ungültig machen. Im besten Fall haben wir einen wissenschaftlichen Pool von soliden Daten, Fakten und verwertbarem Wissen.

3. UL: Die dritte »Wahrheitsregion« nennt Habermas *Richtigkeit* oder die Wahrheit zwischen uns. Richtigkeit wird erreicht, wenn ein Konsens über das erzielt wurde, was für die Mitglieder einer Gruppe Gültigkeit haben soll. Sie ist also ein Regulativ für soziales Verhalten und erzeugt anerkannte Normen. Richtigkeit wird gemeinsam kulturell konstruiert und verlangt nach ständigem intersubjektivem Abgleich. Aus wechselseitig bestätigter Richtigkeit entsteht so das gemeinsame Feld von Gerechtigkeit, kultureller Angemessenheit und Fairness. Richtigkeit setzt den empathischen Wunsch nach Verstehenwollen, sowie den wechselseitigen Respekt