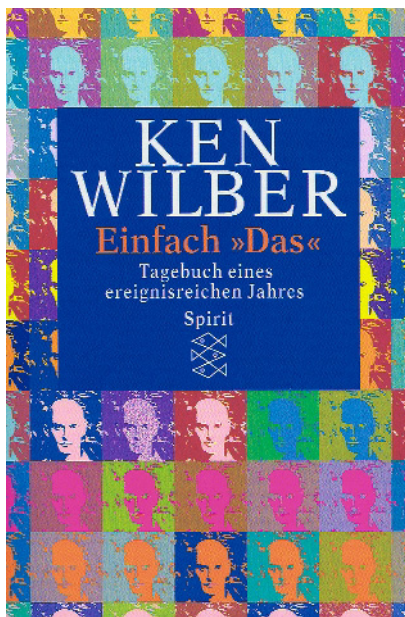


Einfach «Das»



Es gibt Bücher, deren Essenz auf einem Blatt Papier Platz findet; im Extremfall genügt ein Satz, den Kern zu treffen.

Bei Ken Wilbers Schriften versagen alle Komprimierungs-Kniffe. Zum Glück sind zwei seiner Bücher «einfach» und als Tagebuch geschrieben, auch das neue «Einfach »Das«.

Der Bestseller «Mut und Gnade» zeigt auf eindruckliche Weise: Gesundheit beschränkt sich nicht auf Körperliches. Dennoch: Wenn immer ich an die Lektüre zurückdenke, wird mir das Herz schwer. Drei Tage nach Ken Wilbers Hochzeit wurde bei seiner Frau Treya Brustkrebs diagnostiziert. Treyas Leidensweg war kein Happyend in herkömmlichem Sinn beschieden, und dennoch kenne ich kaum ein Buch, das so viel Positives übermittelt.

«Einfach »Das«, schrieb Wilber fünf Jahre nach Treyas Tod; es ist noch offener und umspannt alle Bereiche des Seins.

Tief und trotzdem humorvoll

Es scheint kaum ein Gebiet zu geben, in dem sich Wilber nicht mit Leichtigkeit bewegen, Stärken und Schwächen orten und Funde in ein Ganzes einordnen kann. Dazu gehören Literatur, Architektur, Musik, Feminismus, Homosexualität, Newage, Mode, Ufos. Seine tiefsinnigen Kommentare auch zu politischen Fragen (Nazi, Terrorismus) suchen seinesgleichen. Bei aller Kritik bleibt Wilber stets sachlich, und sein spitzbübischer Humor versöhnt einen dort, wo man gezwungen wird, sein lieb gewonnenes Weltbild zu ändern. Kein Lehrgebäude scheint dabei vor

Wilber sicher; sein abschliessender Kommentar zur Astrologie:

«Mein Sonnenzeichen ist Wassermann, wiewohl ich versuche, dies rechtsgültig ändern zu lassen. Aber noch kurz ein Blick in mein Horoskop für den heutigen Tag: ›Das schöne Geschöpf, auf das ich ein Auge geworfen habe, scheint sich in eine Genusssüchtige zu verwandeln. ... Die Annahme ist nicht abwegig, dass Wassermann unter dem Einfluss der Lust alle bisherigen Rekorde in spirituellem Wachstum brechen wird.‹ Ich nehme alles zurück: Ich glaube ab sofort wieder an Sonnenzeichen.»

Die Kunst des Unterscheidens

Wilber weist immer wieder darauf hin: Wir müssen lernen, «Einfälle» zu unterscheiden. Was in unserem Inneren auftaucht und dem logischen Denken fremd ist, kann aus zwei völlig verschiedenen Quellen stammen. Neue Inhalte, die unser Verstand nicht einordnen kann, sind entweder

- 1) *magische und mythische Denkstrukturen unseres Unbewussten, die empirischen, oder aber*
- 2) *Lichtblicke, Intuitionen, die uns aus höheren Bewusstseinszuständen zufallen.*

Beide können vom Verstand nicht eingeordnet werden, weil sie ihm (noch) nicht vertraut sind. In der Folge wechselt er das Niedere (1) leicht mit dem Höheren (2), und umgekehrt. Wilber spricht von Prä-/Trans-Verwechslung; sie ist eine der Hauptursachen, warum viele Diskussionen zwischen verschiedenen Lagern nicht fruchtbar verlaufen.

Stufen des Bewusstseins

Die *westliche* Psychologie hat wichtige Erkenntnisse über die frühen Entwicklungsstufen herausgearbeitet: Nachdem das Kind die Stufe der sensorischen und emotionell-sexuel-

DER AUTOR

- ◆ Ken Wilber, *1949, studierte Biochemie und gab sein Studium auf, um sich ganz der Philosophie, Psychologie und den östlichen Weisheitslehren zu widmen. Mit 23 Jahren veröffentlichte er sein erstes Buch («Das Spektrum des Bewusstseins») und wurde über Nacht weltberühmt. Bald darauf mied er die Öffentlichkeit, amtierte einige Jahre als Chefredaktor der bekannten Zeitschrift «ReVision» und widmete sich dann ganz seinem Ziel: den gemeinsamen Kern aller grossen Weisheitstraditionen herauszuschälen. Wilber praktiziert Zen und tibetischen Buddhismus und gilt als der wichtigste Theoretiker der transpersonalen Psychologie.

len Welt hinter sich gelassen hat, durchläuft der Geist vier Hauptstufen des Wachstums:

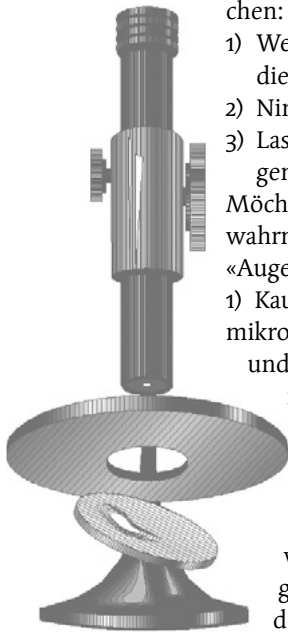
- magisch (2 bis 5 Jahre): Welt der Märchen, Cartoons, Rituale
- mythisch (6 bis 11 Jahre): Sagen, Göttergeschichten, Gebete
- rational (ab 11. Jahr): wissenschaftliche Haltung
- Schaulogik (Erwachsenenalter): Die Vielfalt der Welt spiegelt sich in einer umfassenden Sichtweise wider.

Der *östlichen* Philosophie verdanken wir vor allem die Beschreibung der daran anknüpfenden Entwicklungsstufen:

- psychische Ebene (Naturmystik)
- Weg des Schamanen/Yogis
- Weg des Heiligen
- Weg der Weisen (*kausale Ebene*).

Wilber ist es möglich, *alle* Entwicklungsstufen klar zu beschreiben, da er auf eigene Erfahrungen zurückgreifen kann. Mehr noch: Er hat auch kleine Beispiele verfasst, die veranschaulichen, wie die Welt aus den verschiedenen Bewusstseinszuständen aus wahrgenommen wird: diese Musterchen allein lohnen schon den Kauf des





Buches, nicht nur für an Psychologie und Völkerkunde Interessierte.

Wie können Phänomene des Geistes erkannt werden?

Wir besitzen drei Ebenen der Erkenntnis:

- 1) das Auge des *Fleisches* (Empirismus; äussere Welt, Materielles)
- 2) das Auge des *Geistes* (Rationalismus; Philosophie, Logik, Mentales, Seelisches) und
- 3) das Auge der *Kontemplation* (transzendente Wirklichkeiten).

Diese «drei Augen» nehmen ganz verschiedene Wertsphären wahr:

- 1) das *Wahre* (Wissenschaft, objektive Wahrheit; Es-Sprache),
- 2) das *Gute* (Ethik, Gerechtigkeit, Moral – Wir-Sprache) und
- 3) das *k* (Kunst; intersubjektive Richtigkeit – Ich-Sprache).

Kauf dir ein Mikroskop!

Die Gesetzmässigkeiten in jedem der drei Erkenntnis-Stränge sind die gleichen:

- 1) Wenn du etwas wissen willst, tue dies.
- 2) Nimm es direkt wahr.
- 3) Lass dir deine Erkenntnisse bestätigen.

Möchte jemand Mikroorganismen wahrnehmen – dafür zuständig ist das «Auge des Fleisches» – hiesse dies

- 1) Kauf dir ein Mikroskop, 2) lerne mikroskopieren, beobachte intensiv und 3) vergleiche die Richtigkeit deiner Ergebnisse mit denen von erfahrenen MikroskopiererInnen.

Für die beiden anderen «Augen» gelten analoge Vorgehensweisen. Nur so kann man sicher gehen, gültige Antworten zu finden auf Fragen wie «Was ist die Bedeutung von Shakespeares ›Hamlet?‹» oder «Was ist der Ton der einen klatschenden Hand?».

Das Spektrum des Bewusstseins

Jack Crittenden fasste Wilbers Wirken beispielhaft in nur *einem* Satz zusammen. Aufmerksame Leser/innen ahnen schon, was sie erwartet:

«(Ken Wilber) . . . hat eine stimmige Vision vorgelegt, welche die Geltungsansprüche der unterschiedlichsten Fachgebiete zu einem nahtlosen Ganzen zusammenführt: Physik und Biologie, Ökowiensschaften, Chaostheorie und Systemwissenschaft, Medizin, Neurophysiologie und Biochemie, bildende Kunst, Dichtkunst und Ästhetik, Entwicklungspsychologie und ein weites Spektrum psychotherapeutischer Richtungen von Freud über Jung bis Piaget, die Theoretiker der Grossen Kette von Platon und Plotin im Westen bis Shankara und Nagrjuna im Osten, die Modernisten von Descartes und Locke bis Kant, die Idealisten von Schelling bis Hegel, die Postmodernisten von Foucault und Derrida bis Taylor und Habermas, die weitere hermeneutische Tradition von Dilthey über Heidegger bis Gadamer, die Gesellschaftstheoretiker von Comte und Marx bis Parsons und Luhmann, und die kontemplativen und mystischen Schulen der grossen östlichen und westlichen Traditionen in den grossen Weltreligionen.»

Und weiter: «Worin besteht letztlich Wilbers Methode? Sie besteht darin, dass er bei der Betrachtung eines jeden Fachgebiets einfach auf eine Ebene der Abstraktion zurückgeht, auf der eine Gemeinsamkeit zwischen den widerstreitenden Ansätzen sichtbar wird. . . . Dann versucht Wilber eine Synopsis und fragt: In welchem stimmigen System liesse sich die grösstmögliche Zahl dieser Wahrheiten zusammenfassen?»

Einfach das

Wilber nimmt kein Blatt vor den Mund: Er sagt, was er denkt, und er denkt viel und überaus scharfsinnig. Was mich beim Lesen immer wieder

erstaunt, ist, wie viel Persönliches Wilber «preisgibt». An solchen Stellen halte ich inne und versuche verzweifelt, das Neue einzuordnen, zu verdauen ..., nur um viel später zu merken, wie sehr ich mich verrannt und mich von meinen Vorurteilen habe leiten lassen.

Einfach «Das» ist sowohl «einfach», logisch, klar und linear als auch vielschichtig, intuitiv, vieldeutig. Wer mit wissenschaftlicher Akribie Wilbers Aussagen nachprüfen will, findet in seinen andern Werken Material genug für viele Monate oder Jahre intensiven Studiums. Doch im Grunde genommen genügt «Einfach «Das» ... und die eigene Praxis.

Gesund durch integrale Praxis

Wilbers Erkenntnisse beschränken sich nicht auf Theoretisches, dazu ist «The Brain» (das Gehirn), wie er in Amerika genannt wird, zu vielseitig. Bahnbrechendes vermittelt Wilber (auch) im Bereich «Gesundheit». Optimal könne sich der Mensch nur entfalten, wenn er einer «integralen Praxis» folgt. Was meint Wilber damit?

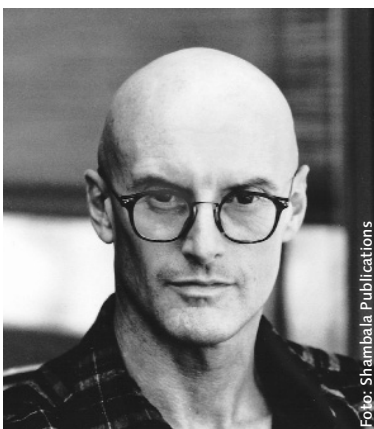
«Jeder darf sich seine integrale Praxis «stricken». Wichtig ist einfach, dass alle wesentlichen *Ebenen* und *Dimensionen* des menschlichen Körpergeistes gleichzeitig geschult werden, die physischen, emotionalen, mentalen, sozialen, kulturellen und spirituellen.» Sie finden sich in der exemplarischen Darstellung oben rechts.

Rezept

«Das Rezept für die integrale Praxis ist also recht einfach: Man nehme eine Grundpraxis aus jeder Kategorie oder aus so vielen Kategorien wie praktisch machbar ist und übe diese gleichzeitig. Je mehr Kategorien man sich zuwendet, desto grösser ist der Synergieeffekt (weil sie alle als Aspekte des eigenen Wesens miteinander verknüpft sind).»

JÜRGEN LENDENMANN

<i>Physisch:</i>	Ernährung (Vitamine, Hormone), Gymnastik, Bewegung.
<i>Neurologisch:</i>	Medikationen.
<i>Emotionell:</i>	Tai-Chi, Yoga, Bioenergetik, Qigong, ... tantrische sexuelle Gemeinschaft.
<i>Mental:</i>	Psychotherapie, Schattenarbeit, Visualisierungen.
<i>Spirituell:</i>	kontemplatives Gebet, Selbsterkundung, Dzogchen, Zen.
<i>Systeme:</i>	Wahrnehmung verantwortlicher Aufgaben gegenüber der Natur; Wahrnehmung erzieherischer, politischer und bürgerlicher Pflichten gegenüber Familie, Gemeinde, Welt.
<i>Kulturell:</i>	Beziehungen zu Familie, Freunden, ... Dienst an der Gemeinschaft: freiwillige Tätigkeiten.



Ken Wilber

LITERATUR

- Einfach «Das».** 479 Seiten, broschiert, Fr. 35.20, Best.-Nr. 3833500
- Mut und Gnade.** 446 Seiten, broschiert, Fr. 15.90, Best.-Nr. 7248547
- Naturwissenschaft und Religion.** 284 Seiten, gebunden, Fr. 42.90, Best.-Nr. 2611724
- Vom Tier zu den Göttern.** Die grosse Kette des Seins. 192 Seiten, kartoniert, Fr. 18.–, Best.-Nr. 4821246
- Integrale Psychologie.** 314 Seiten, gebunden, Fr. 59.80, Best.-Nr. 4782542
- Wilber im Internet:**
www.vidya.ch/ken_wilber_ak/index.htm
kenwilberforum@domeus.de
www.worldofkenwilber.com
<http://wilber.shambhala.com>
www.integralage.org
- VGS-Bestellservice:** redaktion@vgs.ch,
 Tel. 01 456 30 10 oder über www.vgs.ch