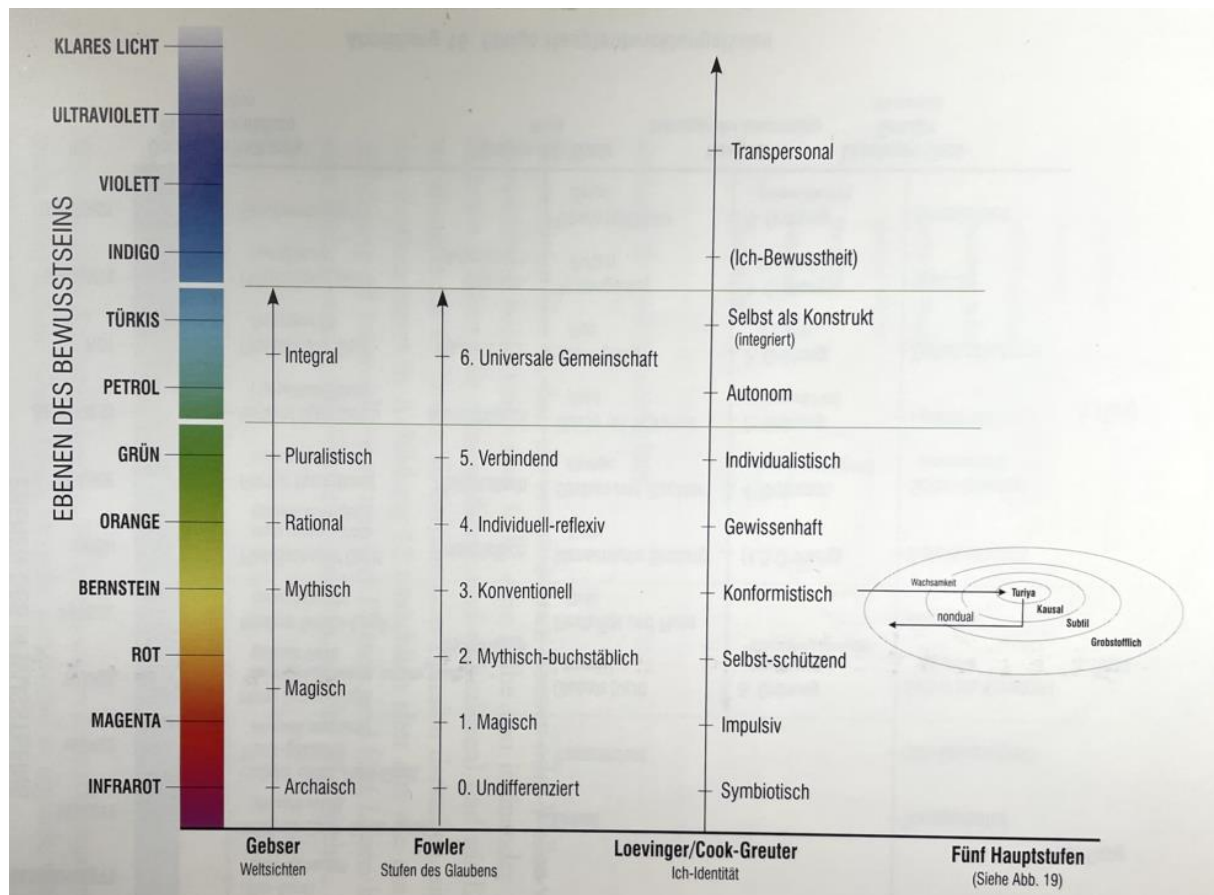


# Glossar zum Gespräch mit Ken Wilber

## Ebenen des Bewusstseins



### 4:28 Integrale Theorie / AQAL

Eine Version der integralen Theorie kürzt Wilber mit AQAL ab (alle Quadranten, alle Entwicklungsebenen, alle Entwicklungslinien, alle Zustände, alle Typen).

### 13:20 Small self, real Self und egoic self / Transformation

Das kleine oder egoische Selbst ist unser Ich oder Ich-Konstrukt, welches wir uns, wenn sich unserer reflektierender Verstand in der Kindheit nach innen richtet und „ich“ sagen kann, konstruieren, um uns in der Welt zurecht zu finden. Das wahre Selbst demgegenüber ist das Selbst des aufgewachten oder erleuchteten Seins. Bei dieser Transformation wird das Ich als blosses Konstrukt erkannt und fällt weg. Darüber hinaus hat der Mensch eine Persönlichkeit, einen psychophysischen Organismus, mit dem er sich in der Welt zum Ausdruck bringt.

### 15:48 Unsere aktuelle Situation

Hier zitiert Ken Wilber den christlichen Musiker Angelus Silesius: „Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt.“ Mit dem Erwachen zum Selbst ist der Tod des Ich-Konstruktes verbunden.

### 19:48 Die Weltreligionen

Diesem Thema hat sich Ken Wilber in Büchern wie „Integrale Spiritualität“, „Eine Religion von morgen“ und „Die integrale Zukunft der Religionen“ gewidmet.

### 24:44 Re-member, Anamnesis

Douglas Harding war ein englischer Philosoph und Mystiker, der eine mystische Erfahrung der Art erlebte, dass er an stelle seines Kopfes die Unendlichkeit erfuhr.

### 28:18 5 Aspekte von Ganzheit

In seinem aktuellen Buch „Der integrale Weg zur Ganzheit“ beschreibt Ken Wilber eine weitere Variante seines integralen Denkens, als eine Integration von 5 Aspekten: Aufwachen (waking up), Aufwachsen (Growing up, Entwicklung), Aufräumen (cleaning up), Auftauchen (showing up, die vier Quadranten), Aufmachen (opening up, unterschiedliche Entwicklungslinien)

### 34:14 inner work, outer action

Ken Wilber beschreibt eine eigene mystische Erfahrungen und erwähnt die 10 Ochsenbilder des Zen als Beispiel einer Landkarte des Aufwachens oder der Erleuchtung.



1) Die Suche nach dem Ochsen



2) Das Finden der Ochsenspur



3) Das Finden des Ochsen



4) Das Fangen des Ochsen



5) Das Zähmen des Ochsen



6) Die Heimkehr auf dem Rücken des Ochsen [d. h., das Ego wurde gezähmt]



7) Der Ochse ist vergessen, der Hirte bleibt



8) Die vollkommene Vergessenheit von Ochs und Hirte



9) Zurückgekehrt in den Grund und Ursprung



10) Das Hereinkommen auf den Markt mit offenen Händen

### 41:01 Aufwachen und Aufwachsen

Ken Wilber weist auf den fundamentalen Unterschied zwischen Aufwachen und Aufwachsen hin. Die mystischen Erfahrungen werden, wie alle anderen Erfahrungen auch, interpretiert durch die psychische Ausstattung eines Menschen entsprechend der Entwicklungsstufe, auf der sich ein Mensch befindet (magisch, mythisch, rational, pluralistisch ...)

### 44:00 Multiple Intelligenzen (opening up, Auftauchen)

Ken Wilber beschreibt eine eigene Praxis für das „opening up“ oder „auftauchen“, als einer Bewusstwerdung unterschiedliche Entwicklungslinien, wie beispielsweise Ästhetik und Moral. Man kann sich dabei für einen Tag vornehmen, auf die ästhetische Dimension zu achten, das Schöne im Leben (oder seine Abwesenheit), und auf die eigene innere Reaktion dabei achten. Das sich öffnen dafür und das Schöne in der Welt in sich auftauchen zu lassen ist das „opening up“. Oder man richtet seine Aufmerksamkeit auf die Dimension von Moral/Werten, und achtet bei sich und anderen darauf, aus welchen Wertvorstellungen heraus sie sprechen und handeln. Oder man achtet auf die eigenen Körperbewusstheit (somatische Intelligenz) und öffnet sich dafür.

### 49:22 Showing up, Perspektiven (Quadranten) und Entwicklung

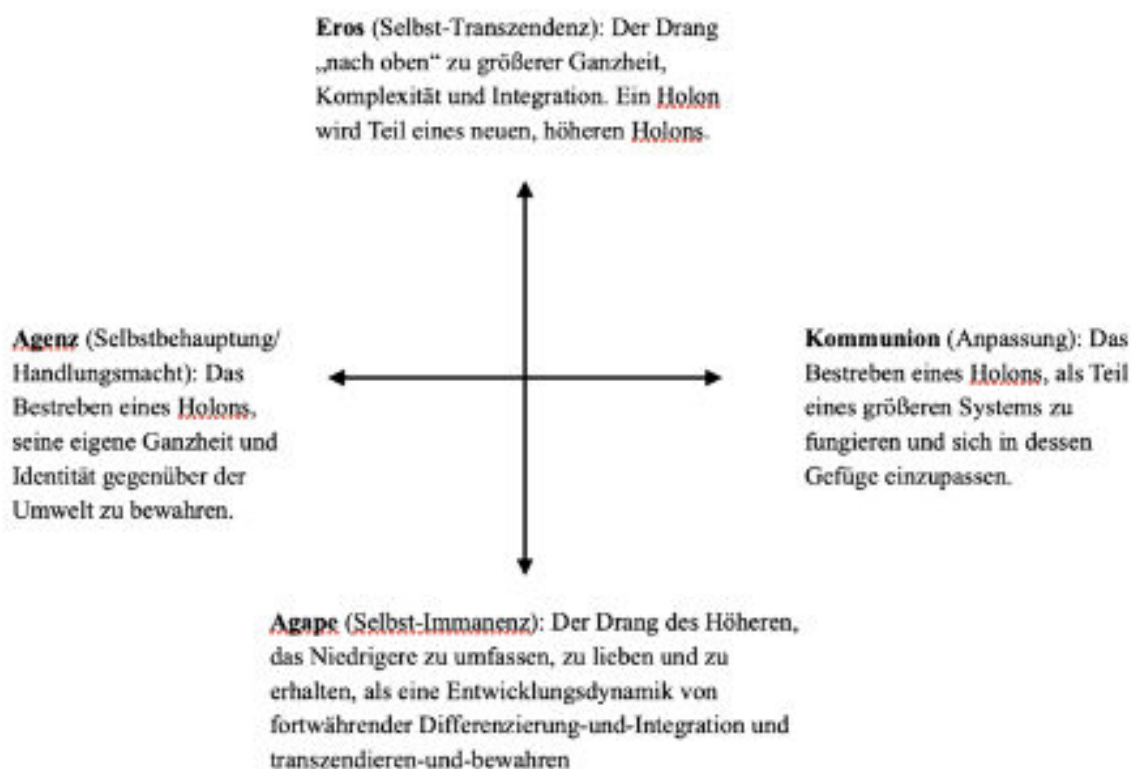
Mit dem Auftauchen oder showing up bezeichnet Ken Wilber die Bewusstwerdung in den einzelnen Perspektiven wie subjektiv, intersubjektiv, objektiv und inter-objektiv (als die vier Quadranten), und er beschreibt gleichzeitig wie Entwicklung (growing up) als eine Perspektivzunahme verstanden werden kann: von einer ersten Person Perspektive (nur ich, egozentrisch) zu einer zweiten Person Perspektive (ich und du, soziozentrisch), zu einer dritten Person Perspektive (die Fähigkeit zur Objektivität, die Moderne) und weiter zu einer vierten Person Perspektiven (die Erweiterung zur Pluralität und Multikulturalität, Postmoderne) und so weiter.

#### 54:32 Kulturkriege, Entwicklungsebenen

Mit dem Kulturkriegen werden vor allem die Auseinandersetzung zwischen Kulturen, aber auch innerhalb von Kulturen, der prämodernen, modernen und postmodernen Bewusstseinsstrukturen bzw. kollektiven Haltungen bezeichnet. Zur Bezeichnung der Entwicklungsstufen verwendet Ken Weber ein Modell mit den Farben des Regenbogenspektrums, ergänzt um einige künstliche Farben (wie „teal“)

#### 1:02:50 Vier Antriebe eines jeden Holons

### Vier Antriebe eines Holon (Ganzes/Teil)



Mit „Holon“, ein Begriff, den Ken Wilber sich von Arthur Kötler ausgeborgt hat, bezeichnet er ein Teil/Ganzes, als eine Bezeichnung die auf jede Art von Manifestation zutrifft.

Die horizontale Achse (Erhaltung)

Diese Antriebe dienen dazu, das Holon auf seiner aktuellen Ebene zu stabilisieren.

- Agenz (Selbstbehauptung/Handlungsmacht): Das Bestreben eines Holons, seine eigene Ganzheit und Identität gegenüber der Umwelt zu bewahren.

- Kommunion (Anpassung): Das Bestreben eines Holons, als Teil eines größeren Systems zu fungieren und sich in dessen Gefüge einzupassen.

Die vertikale Achse (Transformation)

Diese Bewegungen beschreiben die Veränderung der Komplexitätsebene (Aufstieg oder Abstieg).

- Eros (Selbst-Transzendenz): Der Drang „nach oben“ zu größerer Ganzheit, Komplexität und Integration. Ein Holon wird Teil eines neuen, höheren Holons.

- Agape (Selbst-Immanenz): Der Drang des Höheren, das Niedrigere zu umfassen, zu lieben und zu erhalten, als eine Entwicklungsdynamik von fortwährender Differenzierung-und-Integration und transzendieren-und-bewahren

Ken Wilber erwähnt im Zusammenhang mit „Agape“ vor allem die Karikatur davon, als die Anwendung des 2ten Hauptsatzes der Thermodynamik auf die gesamte Schöpfung.