

# INTEGRALER SALON

## Ablauf des Gruppenabends „AQUAL-Integral“

Jeden 4. Mittwoch in Berbourg, 19,B, Um Bierg  
Von 20.00 – 22.00 Uhr

Anmeldung über MTK-Info-Telefon 71 08 78

Koordinatorin: Marie-Rose Fritz

Homepage: [www.mtk.lu](http://www.mtk.lu)  
[www.mtk.lu/integralersalon.html](http://www.mtk.lu/integralersalon.html)



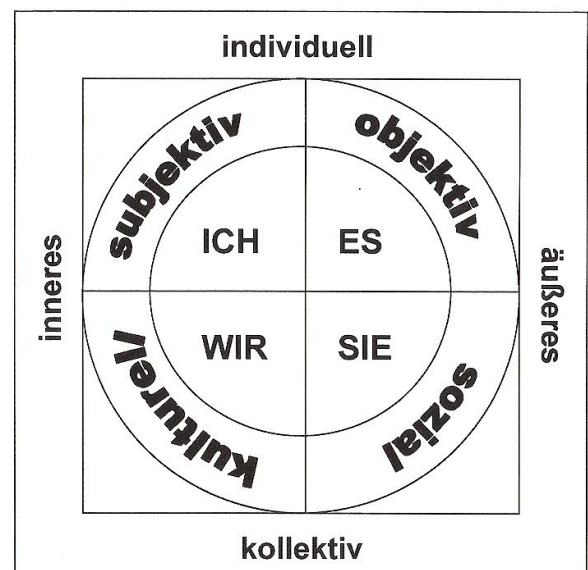
- 15 Minuten **Meditation**, in die Stille gehen um vom Alltag abzuschalten und sich einzustimmen auf das gemeinsame Anliegen des Abends.
- Kurze **Befindlichkeitsrunde**
- Einsteigen in vorher festgelegte Teilbereiche der **AQUAL-Landkarte** von Ken Wilber durch Kurzreferat, erläutern mit Beispielen aus dem Leben und vertiefen, sowie erfahrbar machen mit Hilfe von Übungen, denn es ist mir wichtig die verschiedenen Perspektiven und Dimensionen erfahrbar zu machen.
- Kurzes **Abschluss-Feedback**

## Ken Wilber und sein Bewusstseinsmodell

**Ken Wilber** ist ein sehr produktiver amerikanischer Autor und gehört zu den einflussreichsten philosophischen Denkern der Gegenwart. Seine Anliegen ist es eine **Landkarte des Bewusstseins** zu schaffen, auf der die Erkenntnisse der unterschiedlichen Weisheitstraditionen und Wissenschaften untergebracht werden können. Diese Landkarte eignet sich vorzüglich um Zugang zu bekommen zu einer **integralen Lebensphilosophie und Lebenspraxis**.

Sein Modell, basiert auf einer sehr einfachen Grundlage, nämlich der, dass der Mensch vier Grunddimensionen hat: ein **Inneres**, das nur für ihn subjektiv wahrnehmbar ist und ein **Äußeres**, das von außen objektiv messbar ist. Man kann ihn als **Einzelwesen** sehen, das heißt als

Ganzes, gleichzeitig aber auch als Teil von etwas Größerem, respektive als **Mitglied der Gesellschaft**. Diese zwei Gegensatzpaare setzt Wilber über Kreuz in eine Grafik. Sie sind miteinander verwoben, treten in höchst komplizierte Wechselwirkungen und bedingen einander. Es entsteht eine ganzheitliche Sicht des Menschen.



Hinzu kommt, dass es in den **vier Quadranten** mehrere Entwicklungsbereiche gibt und man für den individuellen Menschen in den beiden oberen Quadranten **unterschiedliche Entwicklungslinien** (cf. Multiple Intelligenzen von H. Gardner) ausmachen kann, deren erreichtes Niveau sich nicht automatisch in jedem Bereich auf einer äquivalenten Ebene befindet.

Im Laufe der Geschichte und auch im Laufe eines Menschenlebens gibt es Entwicklung und Erwachsene befinden sich, ebenso wenig wie Kinder und Jugendliche auf dergleichen **Entwicklungsstufe**. Um einen friedlichen Umgang miteinander pflegen zu können ist es wichtig dies zur Kenntnis zu nehmen und jeden Menschen in seinem Sein zu würdigen und ihm in adäquater Weise zu begegnen.

Außerdem gibt es verschiedene **Menschentypen** (z.B. Männer und Frauen oder spezifische individuelle Denkstile), die gleichwertig neben einander bestehen und einfach nur zu unterschiedlichen Lebensarten und -weisen führen, ohne in eine Rangordnung gestellt werden zu können.

Die verschiedenen persönlichen **Bewusstseinszustände**, zu denen alle Menschen Zugang haben, ganz gleich auf welchem allgemeinen Bewusstseinsentwicklungsstand sie stehen, sind auch allen bekannt. Es sind die des Wachens, Träumens und Schlafens. Hier jedoch gibt es große qualitative Unterschiede die sich in unterschiedlichem Gewahrsein und mehr oder weniger Präsentsein zeigen und für die es in den großen Weisheitstraditionen der unterschiedlichsten Kulturen seit jeher

vielfältige Übungsangebote gibt. Zustände kann man jedoch auch für alle Quadranten und Lebensbereiche ausmachen, z.B. Wetterzustände, politische oder wirtschaftliche Zustände, etc.

**AQAL** nennt Ken Wilber sein Modell, das fast so komplex zu sein scheint wie der Mensch selbst. **Integrale Lebenspraxis** möchte dem Menschen dazu verhelfen sich in allen Dimensionen und Bereichen ganzheitlich und gleichmäßig, harmonisch weiter zu entwickeln. Wilber betont die Wichtigkeit für jeden einzelnen, so wie für die Gesellschaft als Ganzes, sich um wirklich jede dieser Facetten zu kümmern. Mit den Forschungen und Arbeiten an seinem „Integral Institute“ möchte er den Menschen und die menschliche Gesellschaft mit ihren Problemen bei diesen Bewusstseinsprozessen unterstützen.

Die Auseinandersetzung mit dieser Landkarte verhilft uns zu vermehrter Selbstreflexion und regt uns an unterschiedliche Perspektiven einzunehmen. Bei Interesse bitte melden. Tel. 71 08 78

Für weitere Informationen siehe Grundlagenkonzepte von Ken Wilbers integralem Ansatz auf der Webseite des Integralen Forums in Deutschland:

<http://integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/grundlagen-des-integralen/>

<http://if.integralesforum.org/>