

# Unterwegs mit der integralen Landkarte

Kennen Sie noch die gute alte Landkarte oder den altmodischen Stadtplan, der meist genau an der Stelle eingerissen war, an der man einen Straßennamen entziffern wollte? Damit ist heute auf Reisen kaum mehr jemand unterwegs; meist lassen wir unsere Routen über digitale Navigationssysteme ermitteln – mit allen Vor- und Nachteilen. Womit aber bestimmen wir unseren geistigen Standort? Wie können wir überprüfen, an welchem Punkt wir mit unserem Bewusstsein stehen? Was kann uns den Weg bahnen hin zu mehr Erkenntnis über unsere komplexe Welt und unser Sein in ihr? Der amerikanische Philosoph Ken Wilber spricht von „integralen Landkarten“, die uns helfen, uns im geistigen Raum zu verorten. Aus einer Vielzahl von Entwicklungstheorien und Typologien schuf der geniale Denker ein mehrdimensionales Konstrukt, in dem wir uns einordnen können. Ein Teil davon beschreibt Bewusstseinsstufen, die wir uns wie Stockwerke in einem Gebäude vorstellen können. Um die jeweils nächste Stufe zu erklimmen, müssen wir in mehreren Disziplinen wachsen. Das ist nicht nur graue Theorie. Wenn wir uns vor Augen halten, dass es verschiedene Linien gibt, in denen Menschen unterschiedlich weit entwickelt sind, laufen wir weniger Gefahr, sie pauschal abzuwerten oder Urteile zu fällen. Ein Beispiel: Jemand bezeichnete im Gespräch mit mir einen Kardinal als dumm und unterbrach sich selbst: „Das klingt komisch. Ein Kardinal kann ja nicht dumm sein.“ Da hilft uns der integrale Ansatz weiter: Die kognitive Entwicklungslinie dieses Mannes ist bestimmt gut trainiert und das Attribut „dumm“ entsprechend unpassend. Bei dem mit ihm besprochenen Thema aber ging es um die Anerkennung einer gleichgeschlechtlichen Partnerschaft und damit auch um den Bereich der Sexualität. Möglicherweise hat der Kleriker seine psychosexuelle Entwicklungslinie vernachlässigt und konnte deshalb nicht aus der Bewusst-

seinsstufe „autoritär-regeltreu“ herauswachsen. Er bleibt auf der Position, die ihm seine Kirche vorgibt, und erscheint meiner Gesprächspartnerin in diesem Gebiet zurecht unterentwickelt.

Eine andere Linie ist die körperliche. Auch hier müssen wir uns entwickeln, sei es durch Sport in angemessenem Maß, gesunde Ernährung und das Weglassen all dessen, was dem Körper schadet. In manchem wachsen wir mit zunehmendem Lebensalter von selbst, etwa indem wir die kindliche Lust auf Pommes mit Ketchup verlieren oder den jugendlichen Spaß an Alkoholexzessen. In anderen Bereichen müssen wir uns mehr disziplinieren und bewusst das trainieren, was uns weniger liegt. Mir sagte ein Orthopäde schon in der Jugend: „Nicht nur mit dem Köpfchen arbeiten, auch mit den Muskeln.“ Recht hatte er und ich habe es in letzter Zeit vernachlässigt. Die Quittung bekam ich umgehend, indem ich mir bei einem unachtsamen Schritt eine langwierige Meniskusverletzung zuzog. So eine massive körperliche Beeinträchtigung braucht viel Aufmerksamkeit und fördert nicht gerade geistige Höhenflüge. Jetzt spüre ich am eigenen Leib, was Wilber meint, wenn er sagt, eine Erweiterung des Bewusstseins sei nur möglich, wenn wir alle Linien – kognitiv, moralisch, emotional, spirituell, körperlich, um die wesentlichen zu nennen – entwickeln.

Die integrale Theorie ist komplexer, als es hier darstellbar ist. Vielleicht haben Sie Lust, sich mit ihr zu beschäftigen und damit ein feines Werkzeug kennenzulernen: für die Standortbestimmung Ihres eigenen Bewusstseins und zum besseren Verständnis Ihrer Mitmenschen.



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt bei Nürnberg und in Wien.

[www.mutmacherei.de](http://www.mutmacherei.de)