

Welchen Beitrag könnten Aufstellungen zukünftig für die Bewusstseinsentwicklung von Gesellschaften leisten?

Wie hilft die Kenntnis von Bewusstseinssebenen über Nutzen und Grenzen von Aufstellungen zu streiten?

Nach dem Schweizer Philosoph Jean Gebser (1964) befinden wir uns mitten im Übergang vom mentalen zum ganzheitlichen Zeitalter. Der Bewusstseinsforscher Ken Wilber (1981) spricht von Halbzeit, wenn er die derzeitige evolutionäre Bewusstseinsentwicklung unserer Gesellschaft beschreibt. Der Sprung, den unsere Zivilisation an dieser Schwelle vollzieht, bringt eine integrale Perspektive hervor, durch die laut Jean Gebser "der geteilte Mensch durch den ganzen Menschen ersetzt wird". Integral bezieht sich in diesem Artikel auf die durch Ken Wilber vorgenommene Systematisierung der Erkenntnisse über die Entwicklung von Universum und Menschheitsgeschichte die er in seiner "Theory of everything" 1995 erstmalig vorlegt. An einem entscheidenden Punkt menschlicher Transformation wie dem derzeitigen birgt gerade die Psychologie ein immenses Potential, diese Entwicklung sinnvoll zu begleiten. Je größer unser Verständnis für die psychische Reifung und je unterstützender unsere Methoden, desto mehr werden Therapeut:innen und Coaches dem Ansinnen gerecht, für bestmögliche Hilfestellung zu sorgen.

Was dem im Weg steht, ist das derzeitige Nebeneinander der psychologischen Schulen. Was wir in der medizinischen Behandlung bereits geschafft haben, braucht es auch für den Bereich der seelischen Heilung: eine Verortung und damit qualitative Bewertung therapeutischer Verfahren hinsichtlich ihrer Wirksamkeit für die unterschiedlichen psychischen Erkrankungen und Krisen. Mit Zahnschmerzen geht man nicht zum Internisten und mit einem Geburtstrauma nicht zur Gesprächstherapie. Die bislang fehlende Landkarte macht die Wahl eines therapeutischen Verfahrens durch die Hilfesuchenden bisweilen beliebig und zudem für jeden Nichtpsychologen undurchsichtig.

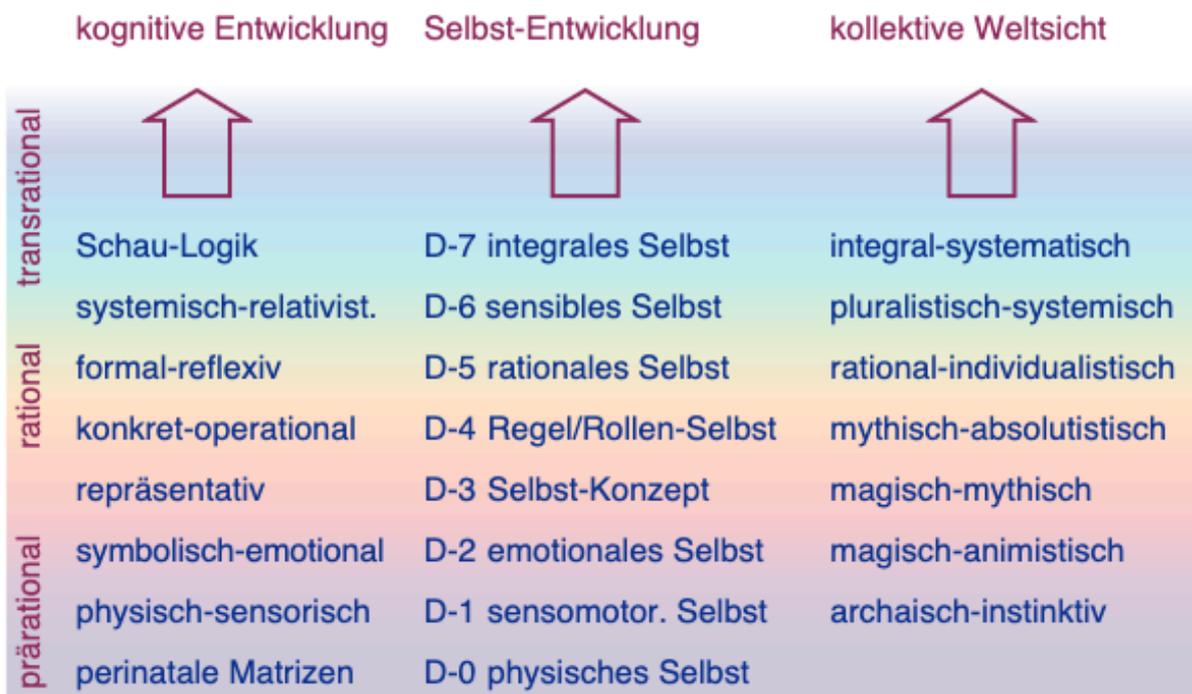
So steht auch die Aufstellungsarbeit als systemisches Verfahren gleichbedeutend neben dem neuro-linguistischem Programmieren, der Gestalttherapie oder dem Rebirthing und wir tun gut daran, die sich entwickelnde Ganzheit im Menschen durch eine sinnvolle Klassifizierung psychologischer Interventionen zu unterstützen. Beschreiten wir diesen Weg, beheben wir letztlich auch eine Trennung, die zum "Desaster der Moderne" (Ken Wilber) geführt hat: die Ablehnung von Spiritualität durch Wissenschaft und somit auch durch Psychologie und Therapie. Die fehlende Anbindung an fernöstliche Weisheiten, die in der integralen Theorie eine große Rolle spielen, führt zu einer tragenden Lücke in der existentiellen Auseinandersetzung nach dem Sinn von Leben und Tod. Eine Lebensfrage, die sich vielen Menschen vermehrt in der zweiten Lebenshälfte stellt und durch zumindest einige therapeutische Verfahren wie die Logotherapie nach Viktor Frankl oder spirituelle Aufstellungen aufgegriffen wird. Letztere leisten für die Integration von Spiritualität einen wichtigen Beitrag, indem sie der Ratio unzugängliche Existenzbereiche erfahrbar machen und uns dadurch eine immer größere Ahnung von der Absoluten Wirklichkeit (Ken Wilber, 1977) verschaffen.

Individuelle Bewusstseinsentwicklung

In den letzten 300.000 Jahren sind durch die Veränderungen der Welt und die damit steigende Komplexität eine Reihe von sehr unterschiedlichen Bewusstseinsstufen entstanden (auch Ebenen,

Stufen oder Wellen genannt). Die moderne Entwicklungspsychologie hat darüber in den letzten Jahrzehnten mit Vertreter:innen wie Susanne Cook-Greuter, Ken Wilber und Terri O'Fallon eine breite Wissensbasis aufgebaut. Seit Piaget wissen wir, dass sich die kognitive Intelligenz entlang mehrerer Ebenen des Bewusstseins erstreckt, die mit aufeinander aufbauenden Denkfähigkeiten einhergehen. Der IQ als eine von ungefähr einem Dutzend verschiedener Intelligenzen durchläuft damit eine mehrstufige Entfaltung. Die Stufenentwicklung beendet die Vorstellung, dass die qualitative Bewusstseinsreife des Menschen mit 18 Jahren abgeschlossen ist. Vielmehr entwickelt sich das Bewusstsein entlang eines Spektrums, wobei jede Bewusstseinsstufe sich durch eine beständige Zunahme an Komplexität, Bewusstheit und Organisation auszeichnet. Hierarchisch aufbauend stellen die Ebenen damit eine Abfolge vom Einfachen zum Komplexen, vom Unbewussten zum Bewussten zum Überbewussten dar. Hieraus ergibt sich ein vielschichtiges Bild unserer menschlichen Entwicklung von der Geburt bis zum Tod, da jede Ebene ein umfassenderes Verstehen der Welt und ihren Zusammenhängen ermöglicht. Diese qualitativ differenzielle Unterscheidung in der Individualentwicklung führt zu großen Unterschieden in Bedürfnissen, Fähigkeiten oder dem Verständnisvermögen und prägt damit auch ein kaleidoskopartiges Reifespektrum unserer Gesellschaft.

Innerhalb einer Ebene wie auch im Übergang von einer in die nächste Ebene kann es zu Fehlentwicklungen in Folge des Zusammenspiels von Genetik & Umwelt kommen. Ein idealtypischer Verlauf der Persönlichkeitsentwicklung ist eher selten. Somit finden wir in jeder Stufe sowohl entwicklungsangemessene wie pathologische Ausprägungen. In der nachfolgenden Grafik (W.M. Weinreich) werden die Entwicklung der Kognition, der Selbstentwicklung sowie der Weltsicht dargestellt. Die anschließende kurze Beschreibung der Ebenen skizziert einige der Fähigkeiten und Sichtweisen, die die jeweilige Ebene hervorbringt. Ihre nicht gelungene Form wird nur angerissen.



(Quelle: Wulf Mirko Weinreich (2021). Integrale Psychotherapie, 69 Abbildungen, Zugriff am 12.05.2023 unter: http://www.integrale-psychotherapie.de/Resources/Weinreich-Grafiken_Integrale_Psychotherapie.pdf)

In der frühesten, archaischen Entwicklungsebene mit der Farbbezeichnung "beige" (nach dem gängigen Entwicklungsmodell Spiral Dynamics) sind vor allem Überlebensbedürfnisse nach Nahrung, Wärme & Schutz präsent. Das Neugeborene ist symbiotisch mit der Umwelt verschmolzen und verfügt über rudimentäre Sinneswahrnehmungen & Reflexe. Die Sehnsucht des Menschen, einen Platz in der Welt einnehmen zu können, verbindet sich mit der ersten Ebene.

In der darauffolgenden purpurnen Phase identifiziert sich das Individuum mit seinem Stamm, den Bezugspersonen und erlebt eine animistisch-magische Welt, wie wir sie bei kleinen Kindern beobachten, die ihrer Umgebung menschliche Züge zuschreiben. Die erste psychische Geburt tritt ein, wenn der Mensch in dieser Phase zum ersten Mal zwischen sich selbst und anderen unterscheidet. Das Hauptbedürfnis richtet sich auf eine sichere Bindung zwischen Kind und Mutter.

Die nächste Ebene mit der Farbe rot bringt die Entwicklung von Egozentrik mit sich. Für das Kleinkind stehen jetzt der eigene Machtanspruch im Vordergrund, gepaart mit Impulsivität und der fehlenden Berücksichtigung von Konsequenzen. Diese erste Ich-Perspektive richtet den Blick ausschließlich auf eigene Bedürfnisse und Wünsche und setzt diese notfalls auch mit Drohung und Gewalt durch. Narzisstische Störungen wie auch Borderline und Psychoneurosen haben hier ihren Ursprung.

In der nächsten blauen Ebene entwickelt sich das Regel-/Rollen-Selbst als soziale Anpassungsleistung des Individuums. Dank des sich herausformenden konkret-operationalen Denkens überwindet es seine egozentrische Perspektive und gewinnt eine soziozentrische Haltung, die allerdings nur die Mitglieder der eigenen Gruppe einschließt. Die größte Angst ist demnach der Verlust der sozialen Akzeptanz, wodurch ein den Normen und Geboten der Gruppe angepasstes Verhalten ein zentrales Merkmal dieser Phase ist. Ein noch mythisches und konkretes Weltbild kann zur unkritischen Übernahme von Gesagtem führen, was sich zu Fanatismus und Fundamentalismus steigern kann.

Der Eintritt in die darauffolgende orange Entwicklungsphase weckt das abstrakte, formal-operationale Denken, wodurch der Mensch auf dem Zenit des rationalen Ichs angekommen ist. Vernunft, Analyse, Leistung und Erfolg prägen sein Tun und Streben. Das individualisierte Ich erreicht dank seiner Anstrengungen gar den Mond, Technologie als Verlängerung des Egos wird zur Verbesserung des gesamten Lebens zelebriert. Eine mechanistische, rationale Sicht teilt die Welt auf in Gewinner und Verlierer und macht sie sich mitsamt ihrer Ressourcen zum Untertan. Im Kontrast dazu finden wir seit der 68iger-Bewegung mit dem sensiblen Selbst und seiner Vertreter:innen eine Gegenbewegung. Das neu gewonnene systemisch-kontextbewusste Denken richtet seine Aufmerksamkeit nach innen und bringt eine Wertschätzung allen Lebens mit sich. Der Mensch auf der grünen Ebene stellt Gefühle und Beziehungen in den Vordergrund, denkt pluralistisch und prozessorientiert und strebt nach Authentizität. Gleichheit und Gleichwertigkeit sind hehre Ideale, die zusammen mit einem relativistischen Wertesystem nicht nur jede Art von Hierarchie, sondern auch jegliche qualitative Unterschiede zwischen Menschen ignoriert und bisweilen bekämpft. Jede bisher beschriebene Ebene geht davon aus, dass ihre Weltsicht die einzig gültige ist. Erst mit der nächsten, sich noch im Entstehen befindenden gelben Phase, reift eine ganzheitliche Perspektive heran, die in der Lage ist, alle früheren Ebenen zu sehen und sinnvoll zu einem Ganzen zu integrieren - in sich selbst wie im Außen. Jede frühere Ebene wird mit ihren eigenen Qualitäten wahrgenommen, unter gleichzeitiger Berücksichtigung ihrer jeweiligen Grenzen. Ratio, Gefühl,

Körper, Schatten und Seele werden als verbundene Einheit wahrgenommen, wodurch die Spiritualität einen alltäglichen Platz einnimmt und wir ab gelb somit von den transpersonalen Bewusstseinssebenen sprechen.

Für die Beschreibung der darauffolgenden überbewussten Stufen türkis bis weiß hat Ken Wilber (1998) das Wissen fernöstlicher Yogis und Mystiker um subtile und kausale Erkenntnisse hinzugenommen, um die überpersonale Entwicklung abzubilden. Sie geben uns ein Bild davon, wie die Entwicklung weiter verläuft, wenn die letzten Ich-Illusionen fallen, das Zeugenbewusstsein seinen festen Platz im Selbst einnimmt und der Mensch sich als Ausdruck der absoluten Wirklichkeit voll bewusst wird.

Der Beitrag von Aufstellungsarbeit für die Entwicklung auf individueller Ebene

Vor dem Panorama der Bewusstseinssebenen von beige bis weiß wird der Bedarf an einer adäquaten Unterstützung für eine gesunde Entwicklung deutlich. Coaching und Therapie im Gesamten mit Aufstellungsarbeit im Speziellen haben hier den Auftrag, die jeweiligen Lernaufgaben und spezifischen Pathologien jeder Ebene (siehe Grafik) zu berücksichtigen. Um dieser Abfolge und ihren entsprechenden Störungen Rechnung zu tragen, entwirft Wulf Mirko Weinreich (2005, S. 135) ein Modell zur Verortung psychischer Störungen analog zur Entwicklungsebene ihres Entstehungszeitpunktes. Eine ausführliche Beschreibung findet sich in seinen Werken "Integrale Psychotherapie" und "Erweiterte Integrale Psychotherapie".

	Durchschnittsalter	Drehpunkt und Selbstebene	Metabolisierungsmodus	Störungsebene	optimale Therapiemethoden
rational	ab 21-	D 6 pluralistisches Selbst	dialektisch-systemisches Denken	existentielle Krise	existentielle Therapie
	19-21				
	15-19	D 5 rationales Selbst	formal-reflexives Denken	Identitätskrise	Selbstreflexion
	13-14				
prä-rational	11-12				
	9-10	D 4 Regel/Rollen-Selbst	konkret-operationales Denken	Skript- und Rollenpathologie	Skriptanalyse
	7-8				
	3-6	D 3 Selbstkonzept	Symbole, Begriffe	Psycho-neurose	aufdeckende Therapien
	1-3	D 2 emotionales Selbst	Emotionen Bilder	Persönlichkeitsstörung	stützend, bzw. intensiv-emotional
	0-1,5	D 1 physisches Selbst	Impuls, Sinneswahrnehmungen, Körperempfindungen	Psychose	symbolische Wunsch-erfüllung bzw. intensiv-regressive Methoden
	Geburt	D 0 Perinatale Grundmatrizen			

(Quelle: Wulf Mirko Weinreich (2021). Integrale Psychotherapie, 69 Abbildungen, Zugriff am 12.05.2023 unter: http://www.integrale-psychotherapie.de/Resources/Weinreich-Grafiken_Integrale_Psychotherapie.pdf)

Da jede Ebene der Entwicklung über ihre individuellen Verarbeitungsmodi verfügt, sollte sich eine geeignete Behandlung dieser entsprechenden Modi bedienen. Körperorientierte Verfahren sind angezeigt für die beiden untersten Stufen, Gefühlsarbeit für die zwei nächsthöheren Ebenen, während kognitive Ansätze vor allem erst ab den mentalen Stufen wirksam sind. Mit dem Beginn der überbewussten Entwicklung und ihrem Bedürfnis nach Transzendenz ist weniger Psychotherapie als spirituelles Geleit gefragt.

Aufstellungen können dem Rechnung tragen: auf den prä-personalen und personalen Ebenen unterstützen sie gesunde Selbstentwicklung. Innerhalb von psychotherapeutischer Arbeit sind hier einige Wirkungen skizziert. Ihr spezifischer Beitrag auf den einzelnen Entwicklungsebenen braucht detaillierte Ausführungen, um diesen deutlicher herauszustellen.

Im Bereich der präpersonalen Ebenen (beige bis blau) helfen Aufstellungen bei der Auflösung kindlicher Vorstellungen, die Hindernisse auf dem Weg in ein verantwortungsvolles Erwachsensein sein können. Sie können verdrängtes Erleben innerhalb der eigenen Prägung sichtbar machen, was dazu führt, dass Klient:innen weniger psychische Kräfte für dessen Unterdrückung aufwenden brauchen. Zudem kann die Selbstakzeptanz als innere Kraft gefördert werden, indem Klient:innen ihre Störungen durch Aufstellungen als verstehbare Reaktionsmuster begreifen statt ihr Verhalten als "krank" oder "unnormale" zu bewerten. Die Auflösung übernommener, einschränkender Muster und Überzeugungen durch die Arbeit mit dem Herkunftssystem befreit zusätzlich für eigene Wege und das Wachsen in eine weniger belastete Existenz.

Der Übergang von der rational-materialistischen Ebene (orange) zur systemisch-pluralistischen Ebene (grün) kann außerdem gestärkt werden, indem Aufstellungen ein tiefergehendes Verständnis für die bedeutungsvolle Natur von Symptomen und leidvollem Erleben ermöglichen. Die Arbeit mit dem Familiensystem erweitert darüber hinaus die Perspektive um systemische Zusammenhänge, die ein Denken in Wechselwirkungen vertieft. Das subtile Gewahrsein wird trainiert und damit der bewusste Schritt zu transrationalen Erkenntniswegen durch Intuition oder Inspiration eingeleitet. Zusammengefasst erlauben Aufstellungen im psychotherapeutischen Kontext die Re-Integration abgespaltener Persönlichkeitsanteile, die Auflösung transgenerationaler Lasten sowie intrapsychische Ressourcenstärkung.

Spirituelle Aufstellungen hingegen können bei der Entwicklung der späteren überbewussten Ebenen gezielt behilflich sein, indem sie die Integration transpersonaler Erfahrungen unterstützen. Beispielsweise werden geistige Elemente wie die allumfassende Liebe, die Seele oder Weisheit aufgestellt, um so die Überwindung der Ich-Getrenntheit und die Hingabe an das große Ganze zu erleichtern. Klient:innen können so in kausale Erfahrungsräume geführt werden, die den dualistischen Schleier lüften können. Dieses Erleben eröffnet neue Begegnungen mit der absoluten Wirklichkeit, in deren Angesicht menschliches Leid oftmals seine Dramatik verliert und eine Einbettung in den natürlichen Zyklus von Werden und Vergehen erfährt. Der Mensch entwickelt auf diese Weise die Qualität authentischer Demut und kann sich leichter in die große Kette des Seins

(Ken Wilber, 1987) einfügen. Das Wissen um Bewusstseins Ebenen kann daher nützlich sein, die spirituelle Reife von Klient:innen eindeutiger zu erfassen. Das erlaubt es, ihnen eine adäquate Begleitung im Übergang von konkreter zu objektloser Gotteserfahrung zu geben, so dass weder Über- noch Unterforderung stattfinden.

Zusätzlich zu einer spezifischen Ebenenbegleitung durch die Aufstellungsarbeit erleichtert eine integrale Herangehensweise den Klient:innen allgemein die Akzeptanz von neu gefundenen Lösungswegen in dieser Arbeit. Integral meint in diesem Zusammenhang die bewusste Berücksichtigung der Bewusstseins Ebenen des Hilfesuchenden. Es ist beispielsweise angezeigt, bei Menschen mit einem Bewusstseins Schwerpunkt in blau oder orange weniger Fokus auf tiefes Empfindungserleben zu legen, um den Widerstand gegenüber dem Erfahrenen gering zu halten. Anders mit Vertreter:innen der sensiblen Ebene, die vor allem dann an die Wirkung glauben, wenn es emotional hergeht. Berührungen erfordern einen ähnlich sensiblen Einsatz, um günstige Bedingungen für die Aufnahme des Erlebten zu gewährleisten. Wenn sich Aufstellungsleiter:innen sensibel und kenntnisreich auf die Entwicklung des Gegenübers einstellen, kann das einen positiven Einfluss auf die Transferleistung in den Alltag der Klient:innen haben.

Mitsamt all ihrer Möglichkeiten offeriert uns die Aufstellungsarbeit eine Katalysatorfunktion für den Übergang in das integrale Zeitalter: Sie unterstützt die Stufenwechsel von blau bis gelb durch Perspektivveränderungen, die Vertiefung von Körper-Gefühls-Wahrnehmungen in Stellvertreterpositionen sowie die Bewusstmachung komplexer Zusammenhänge. Wenn wir an Zukunftsqualitäten wie Empathie, Ambiguitätstoleranz oder Multiperspektivität denken, die dabei helfen können, den "Weltknoten" (Arthur Schopenhauer) zu lösen, leistet die Aufstellungsarbeit für deren Entwicklung einen gewaltigen Beitrag. Nutzen wir darüber hinaus ihr Potential für eine systematische Bewusstseinsentwicklung, können Coaches und Therapeuten gezielter die gesellschaftliche Resilienz/ Gesundheit prägen.

Literatur:

Beck, D. & Cowan, C. (2014). *Spiral Dynamics. Leadership, Werte und Wandel* (5. Aufl.). Bielefeld: J. Kamphausen Verlag

Terri O'Fallon (2010). *Die Evolution der menschlichen Seele: Entwicklungspraktiken der spirituellen Führung*. Zugriff am 12.05.2023 unter <https://www.rolfl.de/files/terri.pdf>

Jean Gebser (2015). *Ursprung und Gegenwart* (ergänzte Aufl. 2021). Zürich: Chronos Verlag

Wulf Mirko Weinreich (2005). *Integrale Psychotherapie*. (1. Aufl.). Leipzig: Araki Verlag.

Wulf Mirko Weinreich (2023). *Erweiterte Integrale Psychotherapie* (Vorveröffentlichung vom 15.03.2023). Norderstedt: BoD – Books on Demand GmbH.

Ken Wilber (1991). *Das Spektrum des Bewusstseins: Eine Synthese östlicher und westlicher Psychologie* (6. Aufl.). Rowohlt Taschenbuch.

Ken Wilber (2017). *Integrale Meditation: wachsen, erwachen und innerlich frei werden* (2. Aufl.). O.W. Barth.

Ken Wilber (2004). Halbzeit der Evolution. De Mensch auf dem Weg vom animalischen zum kosmischen Bewusstsein (7. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

Ken Wilber (2000). Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy (1. ed.) Boston: Shambhala.

Caroline Winning

- integraler Coach, Aufstellerin und Prozessbegleiterin für integrale Führung, Empathie, Konfliktkompetenz und bewusster Kommunikation
- Ausgebildet in Dipl. - Psychologie, Gewaltfreier Kommunikation, Integrale Handeln, Integralen Aufstellungen und Integraler Spiritualität
- Website: <https://www.carolinewinning.com/>