



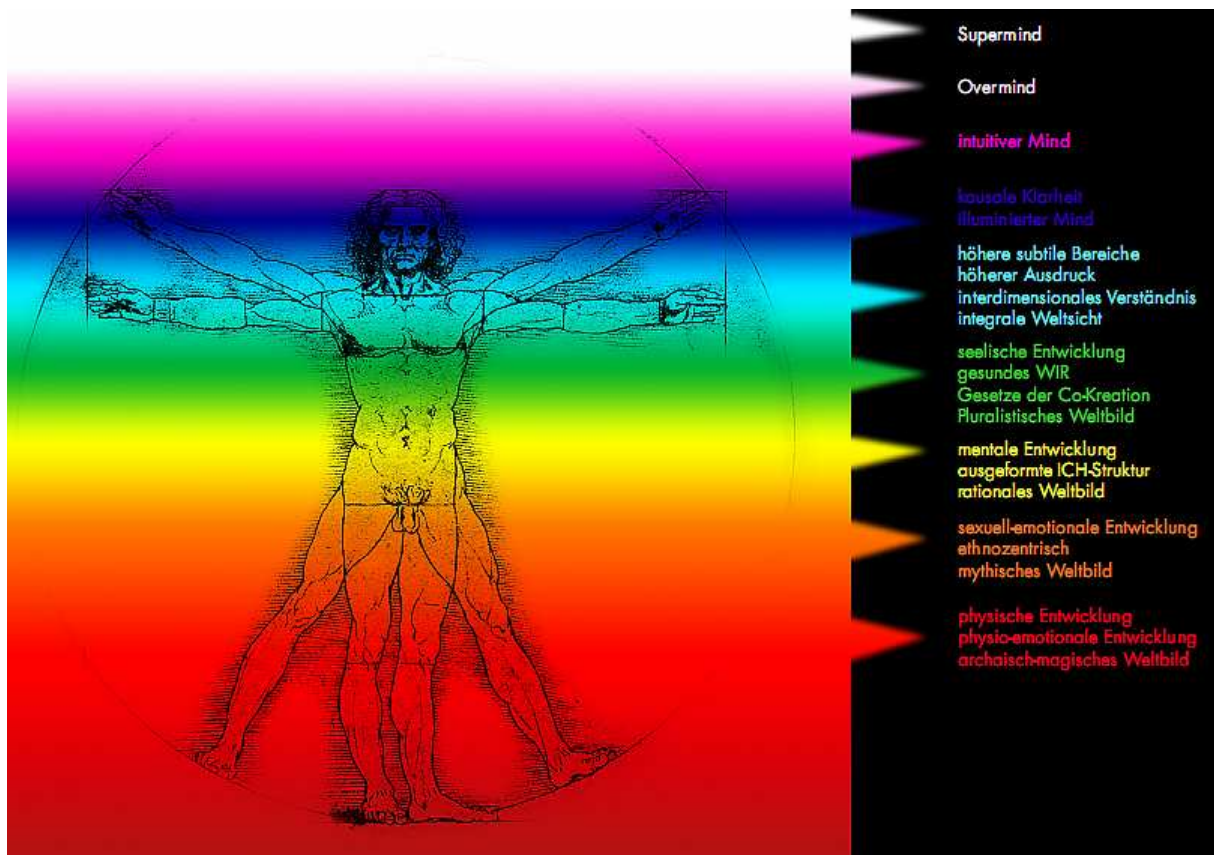
## INTEGRALE GESUNDHEIT

Tag für Tag erfahren wir unser Leben durch das Mysterium unseres Bodyminds (= Körper-Geist-System: die Summe aller Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken). Gelingt es uns, eine hohe Wachheit in der Wirkungsweise dieses Bodyminds zu erlangen, so erkennen wir tiefe Lebenszusammenhänge. Verschiedenste spirituelle Traditionen haben sich mit der Kultivierung dieser Wachheit befasst. Mystiker aller Zeiten sind dem Einen Leben auf die Spur gegangen: Sie haben in profunden Bewusstseinsstudien tiefe Erkenntnisse freigelegt.

Wir wollen einen kurzen Einblick in die verschiedenen Stufen unserer Gewänder, die wir uns als Bodymind angezogen haben, geben. „Gewänder“ impliziert die unterschiedlichen Ebenen des Bewusstseins (physisch, emotional, mental, seelisch). Ein Grundverständnis von Transparenz ist hierfür wichtig: Wie würde ein Leben aussehen, in dem alle alles von allen sehen? Wenn plötzlich all unsere Gewänder transparent wären und wir die Spielarten des Lebens hautnah erkennen? Diese Klarheit gilt es sowohl in uns selbst als auch im Kontakt mit anderen Menschen zu kultivieren. Somit zeigt sich das Netz des Lebens, in dem und als das wir alle leben, immer deutlicher.

Wir halten uns dann nicht mehr mit oberflächlichen Symptomen auf, sondern gehen unmittelbar den Ursachen auf den Grund. Eine spannende Herausforderung für jene, die hinter die Bühne ihres Lebens schauen wollen. Es braucht Mut, Achtsamkeit, Klarheit und ein tiefes Mitgefühl, sich der Wahrheit des Augenblicks zu stellen.

Sprechen wir von integraler Gesundheit, bedarf es eines umfassenden Modells menschlichen Bewusstseins. Wir alle sind eingebunden in ein komplexes Netz an Informationen. Unsere Erfahrungen vollziehen sich auf verschiedenen Ebenen: physisch, emotional, mental, spirituell; ebenso bewegen wir uns auf diversen Stufen: von archaisch, magisch, mythisch, rational, pluralistisch integral, ... – individuell wie auch kollektiv. Im Laufe unseres Lebens durchlaufen wir unterschiedlichste Entwicklungsebenen; wobei sich auf jeder Ebene neue Gedanken, Motivationen, Gefühle, Werte usw. entfalten. Ein hohes Maß an feinfühler Klarheit und Unterscheidungskraft dieser Evolutionsebenen ermöglicht uns, ein zukunftsweisendes integrales Gesundheitssystem zu kreieren.



Menschliches Erleben kann als „Spektrum an Frequenzen unterschiedlicher Bewusstseinsinhalte“ betrachtet werden. Eine differenzierte „Landkarte des Bewusstseins“ kann uns unterstützen, unsere Wahrnehmungsfähigkeit hinsichtlich dieser Bewusstseinsinhalte auszubilden. Muster und ihre Wirkungsweisen werden somit schnell sichtbar. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Motivation taucht in einer spezifischen BewusstseinsEbene auf. Erforschen wir diese Ebenen eingehend, öffnen sich uns Zusammenhänge und wir können fundiert auf Krankheitssymptomatiken eingehen.

Wir werden sehen, dass ein und dieselbe Erkrankung ihre Ursachen auf verschiedenen Ebenen des Bewusstseins haben kann. Nur eine differenzierte Wahrnehmung kann uns von der Symptomatik zu den Wurzeln führen. Wahre Heilung entsteht, wenn wir die Ursache erkennen und zu einer Integration führen können.

Was möchte integriert werden?

Unintegrierte Anteile unseres Erlebens.



Der Samen eines Baumes weiß sehr wohl, wie er sich zu einem imposanten Baum entfaltet. Niemand braucht ihm das zu sagen; allein die geeigneten Lebensumstände genügen, um zu wachsen. Entwickeln wir uns als Kinder, so möchte sich die Kraft unseres Samens genauso entfalten. Dieser möchte eine komplexe Struktur des Bewusstseins ausbilden und trägt die potenzielle Information, die er dazu braucht, in sich.

Im Laufe unseres Wachstums und unserer Entwicklung bleiben oft einige Potenziale auf der Strecke, da sie durch diverse Lebensumstände nicht geeignet gefördert oder sogar verhindert werden.

Diese in uns wachsenden Kräfte bleiben aufgrund von Nicht-Kontakt in Warteschleifen hängen. Da dieser Vorgang unangenehm ist, ziehen wir unsere Sensitivität aus den entsprechenden Arealen unseres Bodyminds und verbannen sie ins Reich des Unterbewusstseins. Hier schlummern sie oft für viele Jahre. Die unintegrierte Energie äußert sich durch stets wiederholende Gedankenmuster und Gefühle. Unintegrierte Persönlichkeitsanteile schaffen eine Vergangenheit und schreien nach einer Zukunft, in der sie sich integrieren können. Bücher der Psychologie sind gefüllt mit all den Schattenanteilen unserer Entwicklung. Was es braucht, ist eine fundiert geschulte, energetische Sensitivität, die es erlaubt, diese Ebenen bewusst zu erkennen und zu kontaktieren. Diese Fähigkeit erlangen wir nur durch ein hohes Maß an eigener Klarheit, Kontaktfähigkeit und eine Beweglichkeit in verschiedenen Ebenen des Bewusstseins. Ein integrales Modell kann uns hier sehr zu Hilfe kommen.

Hier sehen wir auch die Entwicklungsebenen aller Heilsysteme (westliche Schulmedizin, Naturheilmethoden, Psychotherapien, Schamanismus usw.). Westliche Schulmedizin und Psychotherapien (rational) entspringen entwicklungsgeschichtlich einer anderen Ebene als z. B. afrikanischer Schamanismus (archaisch, magisch). Die Heilsysteme setzen unterschiedliche Schwerpunkte, zumal sie sich auf unterschiedliche entwicklungsgeschichtliche Bewusstseinsinhalte beziehen. Es kann durchaus sein, dass bei einer Krankheit, die in der frühen (roten) Entwicklung wurzelt, durch schamanistische Methoden manchmal leichter Heilerfolge erzielt werden als durch westliche Psychotherapie. Dies liegt nur an der Tatsache, dass das Heilsystem eine nahe Verwandtschaft mit der Ebene hat, auf der die unintegrierte Kraft nach Integration ruft. Erkennen wir die Bewusstseinssebenen, auf denen Krankheiten entstehen, können wir gezielt Impulse der Heilung setzen – und wandeln nicht lange auf Irrwegen. Wir werden sehen, dass jedes Heilsystem enorme Kompetenzen und Potenziale, aber auch Grenzen der Wirksamkeit aufweist. Dies wird durch eine fundierte Landkarte der Frequenzen ersichtlich, in der wir auch darstellen, welche Frequenzspektren diverse Systeme abdecken und wo



Systeme Schwachpunkte aufweisen. Gewiss ist eine solche Landkarte ein komplexes Unterfangen; sie kann uns jedoch eine enorme Einsicht in die Natur von Heilung schenken. Arbeitskreise unterschiedlicher Disziplinen sind hier notwendig, um ein fundiertes System zu schaffen.

Eine integrale Lebenspraxis bezieht alle Ebenen des menschlichen Seins mit ein. Wir werden uns sowohl in unserer physischen Gesundheit wie auch in unserem emotionalen Gleichgewicht, in unserer mentalen Struktur und intellektuellen Kapazität wie auch in unserem seelischen Potenzial entfalten. Ebenso werden wir die überbewussten, transpersonalen Ebenen erkunden, unsere Inspiration trainieren und das reine, non-duale Gewahrsein offensichtlich werden lassen. Erkennen wir, dass unsere Bodyminds nicht nur das Instrument sind, durch welches wir Erfahrungen machen, sondern auch gleichzeitig die Grundlage unserer Co-Kreation als menschliche Familie, dann wird uns die Großartigkeit der Zusammenhänge bewusst. Wir alle tragen unablässig zu der kollektiven Erfahrung des Einen Menschen bei.

Wir sehen, wie der evolutionäre Impuls sich durch jeden Einzelnen immer weiter entfalten will. Viele Spannungen, die unseren Bodymind durchziehen, sind ungelebtes Potenzial. Wenn die Evolution voranschreiten möchte, wir jedoch lieber aus Gewohnheit an den alten Strukturen festhalten, werden wir die Spannung und den Druck des Lebens nach Entwicklung spüren. Je wacher wir leben, umso früher nehmen wir den Wink des Lebens nach Veränderung und Transformation wahr. Ab einer gewissen Stufe der Bewusstheit motivieren uns nicht mehr primär Lebenskrisen, sondern wir leben aus der Quelle unserer Schöpfung. Unsere innere Inspiration ist zur treibenden Kraft unseres Ausdrucks geworden. Dies ist einem Schöpfen aus Freude gleichzusetzen.

Viele Symptome, die wir als Krankheit bezeichnen, entstehen durch äußeren/inneren geistig-emotionalen Druck auf alte Bewusstseinsstrukturen, die sich erweitern wollen. Jahrelang stehen die Kundenberater Gottes vor unserer Tür mit einem Antrag auf Erneuerung, oftmals wollen wir sie nicht hören. Die evolutionäre Spannung in unseren Körpern wird uns davon berichten.

Das Leben ist Veränderung. Praktizieren wir ein waches Leben, so erkennen wir die Zeichen der Evolution und handeln dementsprechend. Doch dies erfordert von uns, die Süchte nach dem Bekannten konstant durch die Bewegung des Lebens zu ersetzen. Dies lässt uns zu Pionieren des Bewusstseins werden.

Evolution findet auf allen Ebenen des Lebens statt. Wir sehen, wie komplexe Systeme des Lebens sich immer mehr ausdehnen. Neue Potenziale verwirklichen sich und bedingen einander. Deswegen brauchen wir auch ein allumfassendes Verständnis und vor allem eine allumfassende Wachheit, um



bewusst im Reich der Schöpfung zu leben und mitzuwirken. Ein riesiges Meer an Erkenntnis liegt jeden Moment vor und in uns. Gleichsam ruft uns die Zukunft eines neuen Morgen in diesem ewigen Jetzt und ermutigt uns, konstant neue Gewohnheiten des Lebens freizulegen.

Eine Herzensschau auszubilden, die uns alle Bewusstseins Ebenen zugänglich macht, gepaart mit Weisheit, ist die Zukunft der Medizin, der Heilung und jeglicher Form von Therapie.

Wenn wir diesen Faden noch weiterspinnen, dann verlangen Krankenhäuser, die sich einer holistischen Entwicklung widmen, eine neue Bewusstheit über innere Dynamiken. Ebenso benötigt das Personal einen erweiterten Bewusstseinsraum – sprich die Menschen sind fähig, das gesamte Informationsfeld Krankenhaus in sich auf- und wahrzunehmen. Wenn wir davon ausgehen, dass wir nicht Personen treffen, sondern „innere Welten“, in denen diese auftauchen, dann wird es unvermeidlich, dass wir eine neue Sicht dieser Erfahrungsräume brauchen, um ihnen wirklich zu begegnen. Wir können jedoch andere Innenwelten nur dann wahrnehmen, wenn wir einen weiteren Bewusstseinsrahmen beinhalten als unser individuelles Selbst. Dies schafft eine intersubjektive Bewusstheit, die uns die Ausbildung eines höheren Wirs erlaubt. Dies ist eine grundlegend neue Perspektive von überpersönlichem Erleben, das eine viel höhere kollektive Intelligenz ausbildet. Dann sehen wir z. B. ein Krankenhaus nicht mehr nur als Objekt im Außen, sondern auch als vielschichtige Bezogenheit, ja als ständige Dynamik eines riesigen Informationsfeldes.

Ein integrale Praxis ist sowohl von den Patienten als auch von dem medizinischen Personal gefordert. Für Letztere bedeutet dies, neben einer fundierten, akademischen Ausbildung auch Kenntnisse in inneren (kontemplativen) Wissenschaften zu erwerben. Ein hohes Maß an innerer Entwicklung und Reife schafft u. a. eine zwischenmenschliche Basis für eine zukunftsweisende Medizin. Im Ideal wird die innere Wissenschaft des Erwachens als inhärenter Teil jedes akademischen Strebens erkannt und bildet u. a. die soziale Reife, die Hürden unseres derzeitigen Gesundheitssystems zu nehmen. Die Ausweitung unserer Wachheit und die Schulung in meditativen Praktiken verstärkt auf der anderen Seite die inspirative und innovative Kraft unseres wissenschaftlichen Forschergeistes.

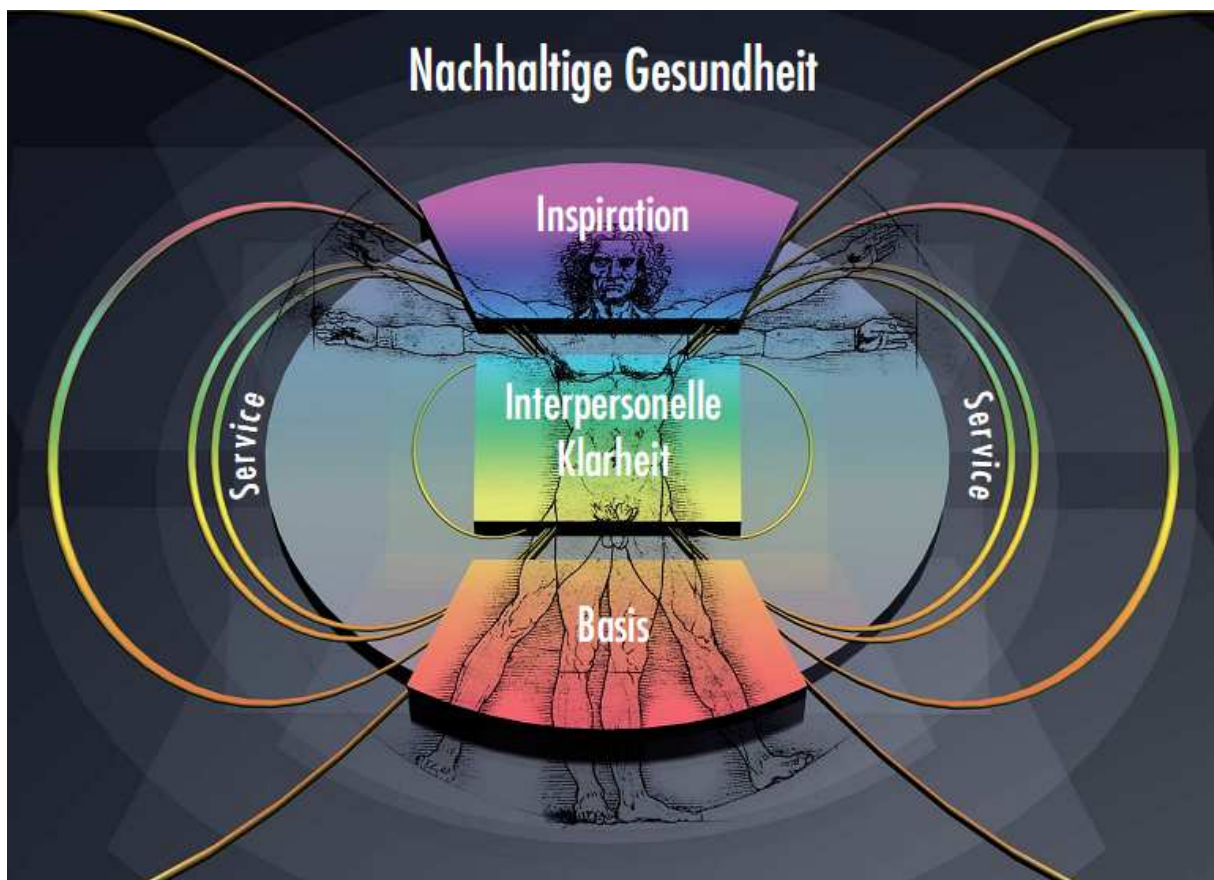
Mit kollektiven Feldern arbeiten zu können und ihre Dynamiken zu verstehen, ist ein Schritt, die Krankenhäuser von heute in präzente Bewusstseinsfelder von morgen zu verwandeln. Ansatzweise geschieht dies bereits in kleinen Gruppen und wir wollen diese Bewegung hin zu einem Standard fördern (Beispiel: Achtsamkeitsschulung von Jon Kabat-Zinn). Synchronisierte kollektive



Bewusstseinsfelder – d. h. der Ausdruck von kollektiven Intelligenz – werden immer mehr zu den Heilwerkzeugen unserer Zeit. Die innere Wissenschaft von präsenten, hoch schwingenden Feldern kann uns als Zusatz zu unserer akademischen Wissenschaft ganz neue Dimensionen der Heilung eröffnen.

#### **4 Säulen der Gesundheit**

Das folgende 4-Säulen-Modell dient zur Orientierung und soll gleichzeitig das (ausbaubare) Grundgerüst einer integralen Gesundheit sein:



- **Transzendenz/Inspiration:** Hier schauen wir auf die innere Verbundenheit eines Menschen oder z. B. einer gesamten Institution. Wie stark wird eine innere inspirative und innovative Kraft erfahren, die neue, kreative Einflüsse in das Erleben bringt? Menschen, die sehr offen leben, fühlen sich inspiriert vom Leben, haben eine Richtung und viele innovative Beiträge. Spirituelles Gleichgewicht, ein Gefühl von innerem Angebundensein, seelische Gesundheit und ein größerer Sinn des Ganzen bilden sich hier aus. Innere meditative Stabilität ist eine Quelle tiefer Lebenskraft (subtile, kausale und non-duale Ebenen des Bewusstseins).



- **Interpersonelle Klarheit:** Auf dieser Ebene widmen wir uns der zwischenmenschlichen Klarheit, der Fähigkeit, sich gesund auf die Umgebung zu beziehen. Wir betrachten das Netz an Beziehungen, das ein Mensch aufbaut, und beleuchten, wie förderlich dies für die Gesundheit ist. Gesunde Kontaktfähigkeit bildet die Basis für eine balancierte emotionale und auch sexuelle Lebenssituation. Dies wird unsere Lebensfreude und gleichzeitig z. B. unser Immunsystem stärken. Wir erfahren uns zunehmend als eingebundener Teil eines ganzen Gewebes.
- **Gesunde Basis:** Hierzu zählt ein eigenverantwortlicher Umgang mit den Grundvoraussetzungen einer stabilen Gesundheit: Ernährung, gesunde Beziehung zum Körper, genug Sport und gutes Körperbewusstsein, gute ökonomische Basis, Wohnsituation, energetisches Grounding usw. – alle Aspekte also, die eine Verwurzelung im Leben auszeichnen. Dies beinhaltet auch die Fähigkeit, das innewohnende Potenzial sowie Inspirationen zu erden und zu manifestieren. Ist diese Ebene unerlöst, lässt sich ein Mangel an Lebendigkeit, Kraft und Antrieb erkennen. Mit der Zeit führt dies zu einer Schwächung des physischen Körpers.
- **Dienst an der Welt:** Die 4. Säule widmet sich dem Dienst an der Gesamtheit und inspiriert zu einem nachhaltigen Beitrag am Ganzen. Ein System des Lebens kann nur gesund sein und nachhaltig bestehen, wenn es das größere Ganze als Teil seiner eigenen Gesundheit mit einbezieht. Ein Mensch kann nur im Gleichgewicht sein, wenn seine Umgebung, sein natürliches Lebensfeld, Teil seines inneren Befindens ist. Als Menschen sind wir eingebettet in ein riesiges Netz an Zusammenhängen. Nur wenn wir dies bewusst wahrnehmen und auch den gesunden Drang verspüren, einen authentischen Beitrag auf diesem Planeten zu leisten, sprechen wir von einer integralen, gesunden Lebensweise. Häufig wird diese 4. Säule sowohl im individuellen Erleben als auch in Institutionen und Firmen übersehen – ein Grund, warum wir eine Wirtschaft ausgebildet haben, die oftmals ihre Umwelt nicht genügend würdigt und somit übermäßig zerstört. Dieser fehlende Blick fürs Ganze erzeugt Systeme niedriger Nachhaltigkeit und laugt das größere System, in welches es eingebettet ist, aus. Menschen, die sich einem authentischen Dienst und Beitrag in der Welt widmen, verspüren oftmals eine Form von innerem Glück. Dies ist Ausdruck eines fundamentalen Naturgesetzes, das einen Teil unserer Gesundheit widerspiegelt. In uns wissen wir um diesen Zusammenhang, auch wenn er oftmals nicht bewusst gelebt wird.

Diese 4 Säulen der Gesundheit umfassen unterschiedlichste Aspekte des Menschseins. Daraus lässt sich sowohl ein Diagnose- wie auch Behandlungs-



oder Therapiemodell entwickeln. Treten in einer Säule Defizite auf, entstehen früher oder später gewisse Symptomenkomplexe; Aufgabe des Behandelnden ist es nun, die Wurzeln der Disharmonie zu eruieren.

Die 4 Säulen stellen ein einfaches Modell dar. Ein komplexes Modell entsteht, wenn wir jede dieser Ebenen durch das gesamte Frequenzspektrum von infrarot bis hin zu ultraviolett ausbauen. Der komplette Ausdruck des Bodyminds – von der Vergangenheit hin zu einer auftauchenden, potenziellen Zukunft im Jetzt – wären damit skizziert. Die Landkarte hilft uns, die komplexen Dynamiken des Einen Menschen zu beschreiben. Immer mit der Demut zu wissen, solange wir nicht alle Ebenen erleuchtet haben, werden wir auch immer wieder Fragen ohne Antworten erzeugen. Die Weisheit des Lebens wird uns, in diesen Fällen, auf die Kontemplation des Augenblicks verweisen, in der wir den Einfluss der Zukunft ins Jetzt wahrnehmen können. Große Einsichten haben sich so geboren, und wir stehen an der Türschwelle, ein neues Zeitalter mit einer Landkarte voller Inspiration zu begrüßen, in der sich mehr und mehr Fragen in Antworten verwandeln.



as