

Bewusstseins-schulung mit der Integralis®Methode

*Ein Erfahrungsbericht des Seminars
„Nachhaltige Stresssteuerung durch Bewusstheit“*

Graduierungsarbeit zum

Counselor grad. BVPPT

Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie

von Annette Wilsker

Mai 2019

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Die integrale Theorie nach Ken Wilber	2
2.1. Die Grundsätze	2
2.2. Das Modell von AQAL	2
2.2.1. Die vier Quadranten	2
2.2.2. Die Stufen und Linien	4
2.2.3. Die Zustände und Typen	5
3. Die Integralis®Methode	6
3.1. Die Hintergründe	7
3.2. Die Intention	7
3.3. Die Wirkung	8
4. Die beispielhafte Anwendung der Integralis®Methode	8
4.1. Die Bewusstheit schulen – 1. Abend	9
4.1.1. Das Ziel und die Herausforderungen	9
4.1.2. Die Methoden	9
4.1.2.1. Innenspürung mit Modelling	9
4.1.2.2. Embodiment	9
4.1.2.3. Meditation	10
4.1.3. Die Ergebnisse	10
4.2. Die Ressourcen aktivieren – 2. Abend	10
4.2.1. Das Ziel und die Herausforderungen	10
4.2.2. Die Methoden	11
4.2.2.1. Ressourcengarten	11
4.2.2.2. Kreative Trance: Der Raum meiner Ressourcen	11
4.2.3. Die Ergebnisse	12
4.3. Die Glaubenssätze transformieren – 3. Abend	12
4.3.1. Das Ziel und die Herausforderungen	12
4.3.2. Die Methoden	13
4.3.2.1. Glaubenssatz transformieren	13
4.3.2.2. Kreative Trance: Mein sicherer Ort	14
4.3.3. Die Ergebnisse	14
4.4. Die Selbstwirksamkeit entdecken – 4. Abend	14
4.4.1. Das Ziel und die Herausforderungen	14
4.4.2. Die Methoden	15
4.4.2.1. ICH-SELBST-Verkörperung nach Siegfried Essen	15
4.4.2.2. Kreative Trance zu „Mein sicherer Ort“	16
4.4.3. Die Ergebnisse	16

5. Fazit und Ausblick.....	17
6. Quellenverzeichnis.....	18

1. Einleitung

Ein großes Anliegen in meinem Leben ist es Menschen für die integrale Lebenspraxis zu begeistern. Und daraus entstand die Idee neben Einzelberatung auch Gruppenkurse anzubieten. Mit einem Kursangebot für Frauen wollte ich anfangen. Die Graduierung beim BVPPT war Anlass ein Konzept zu entwickeln und die ersten Schritte zu gehen. Einige Tage vor dem ersten BVPPT Treffen änderte sich dies. Durch einen Impuls von außen begeisterte ich mich für die Idee Kurse zur Gesundheitsprävention zum Thema *Stressmanagement* in Unternehmen anzubieten und somit auch wieder zurück in die Wirtschaft zu gehen, aus der ich als Betriebswirtin komme. Ich malte mir aus wie Arbeitnehmer durch bewusstes Denken und durch Achtsamkeit Konflikte lösen und mit mehr Freude durch ihr Berufsleben gehen. Den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und den Körperwahrnehmungen wollte ich spürbar machen. Die Ursachen, die Druck und Stress erzeugen, sollten erkannt werden. Die Unternehmen hätten weniger Krankheitsausfälle, ein wohltuendes Klima in den Teams und eine größere Produktivität. In diese Richtung gingen meine Gedanken. Und dabei wollte ich die Integralis®Methode anwenden, die ich erlernt habe und die mein Leben bereichert hat. Zusätzlich wollte ich meinen Bekanntheitsgrad als Integralis®Beraterin erhöhen, um Klienten für Einzelsitzungen zu gewinnen.

Die besondere Herausforderung lag für mich darin die Integralis®Methode in Gruppen anzuwenden, da ich sie bisher lediglich in Einzelsitzungen verwendet habe. Und ich fragte mich, wie ich als Beraterin mit dem Schmerz einzelner in einer Gruppe umgehen kann.

Durch den zeitlichen Rahmen der Graduierung musste sich schnell eine Gruppe finden und einen Kurs durchführen. Dies ist mir auch gelungen. Und dann kam es irgendwie doch etwas anders als gedacht.

Da die Integralis®Methode auch aus der integralen Theorie von Ken Wilber entwickelt wurde, gehe ich zuerst auf einige Inhalte seines Ansatzes ein. Die integrale Theorie ist sehr komplex und anspruchsvoll und ich habe sie bis jetzt lediglich in ihren Kernaussagen erfasst. Allerdings habe ich seit Anbeginn meiner Ausbildung eine Idee von ihr erhalten, ich habe gelernt sie zu fühlen und in mein Leben zu integrieren. Sie dient meiner täglichen Lebenspraxis.

Anschließend erläutere ich die Wirkungsweise der Integralis®Methode und erkläre was diese Methode Besonders macht. Danach gehe ich ausführlicher auf den durchgeführten Kurs ein, der aus vier Abenden bestand. Ich erläutere die angewandten Methoden, nenne die besonderen Herausforderungen für mich als Beraterin und berichte von den Ergebnissen.

In meiner Arbeit verwende ich durchweg die männliche Form und dies hat einen einzigen Grund: ich bin es gewohnt und es geht mir leichter von der Hand. Selbstverständlich sind auch alle Frauen angesprochen.

2. Die integrale Theorie nach Ken Wilber

Ken Wilber ist ein amerikanischer Philosoph und Autor von mehr als 20 Büchern. Er ist ein genialer Kopf und ein Meister in der Suche nach den verborgenen Regeln und den Mustern des Lebens. Ken Wilber versucht mit seiner integralen Theorie die Wirklichkeit so umfassend wie nur möglich zu beschreiben. Er hat das Wissen aus tausenden von Jahren vieler großer Denker aus vielen Kulturen geordnet, Strukturen und Zusammenhänge gesucht und erkannt. Er hat als erster Mensch diese Zusammenhänge beschrieben und erläutert und daraus Regeln bzw. Modelle entwickelt, die es uns erleichtern können am großen Spiel mit dem Namen Leben teilzunehmen. Wer erkennt und versteht, nach welchen Spielregeln bestimmte Ereignisse im Leben ablaufen, wird mehr Freiheit gewinnen das eigene Leben zu gestalten.¹

2.1. Die Grundsätze

Seine integrale Theorie ist wie eine Landkarte die uns dabei unterstützt die Welt in der wir leben umfassender zu sehen. Sie ist die Karte, die wir zu Rate ziehen können um uns auf dem Gelände - dem Leben - zurecht zu finden oder mit Wilbers Worten: „Die integrale Landkarte ist nur eine Karte, aber sie ist die vollständigste und genaueste Karte, die wir zurzeit haben.“² Der integrale Ansatz ist wie ein großer Koffer, in dem das gesamte Spektrum an Hilfsmittel enthalten ist. Wir können es nutzen, um unser größtes Potential zu entfalten.³ Wilber lädt ein, uns aktiv und bewusst am Spiel des Lebens zu beteiligen, um in unsere größte Kapazität hineinzuwachsen.⁴

2.2. Das Modell von AQAL

Eines der Kerngedanken der integralen Theorie von Ken Wilber ist das Modell AQAL. Es umfasst fünf Hauptkategorien und ist die Abkürzung für: alle Quadranten, alle Linien, alle Ebenen, alle Zustände, alle Typen.⁵ Im Folgenden werden diese Kategorien näher erläutert.

2.2.1. Die vier Quadranten

Das Modell der vier Quadranten von Ken Wilber ermöglicht es, jedes Ereignis aus vier verschiedenen Perspektiven zu sehen. Es handelt sich um ein Metamodell, in dem alle lebendigen Prozesse der menschlichen Entwicklung aufgeführt sind.⁶ Die vier Quadranten sind eine Möglichkeit, das Innere (z.B. Gefühle und Gedanken) und das Äußere (z.B. der Körper und das Verhalten) von Menschen (z.B. Sie, der Leser) und Kollektiven (z.B. die Kultur und Umgebung) darzustellen. Die vier Quadranten unterstützen die Reise zum eigenen ICH. Um so umfassend, so integral wie möglich sein und leben zu wollen, müssen alle vier Quadranten ins Leben einbezogen werden.⁷

¹ Vgl. Michael Habeckerl und Katharina Ceming: Ken Wilbers integrale Theorie und Praxis, connection spirit, November-Dezember 11-12/2013, S. 20–23, hier S. 22.

² Vgl.: Ken Wilber: Integrale Spiritualität (2007): S. 13.

³ Vgl.: ebd. S. 12ff.

⁴ Vgl.: ebd.: S. 13.

⁵ Vgl.: Ken Wilber (2007), S. 12.

⁶ Vgl.: Ken Wilber (2010), S. 53.

⁷ Vgl.: ebd.: S. 63ff.

<p>Innen - Individuell</p> <p><i>Gefühle</i> <i>Gedanken</i> <i>Meditative Zustände</i></p> <p>ICH - Raum</p>	<p>Außen - Individuell</p> <p><i>Verhaltensweisen</i> <i>Körper / Energie</i> <i>Organismen</i></p> <p>ES - Raum</p>
<p>Innen - Kollektiv</p> <p><i>Gemeinsame Bedeutungen</i> <i>Beziehungen</i> <i>Gegenseitiges Verständnis</i></p> <p>WIR - Raum</p>	<p>Außen - Kollektiv</p> <p><i>Systeme</i> <i>Umgebungen</i> <i>Technologie</i></p> <p>SIE - Raum</p>

Abb. 1: „Die vier Quadranten“⁸

1. Quadrant: oben links (OL): Innen individuell

Dies ist der ICH – Quadrant: er stellt die Frage nach dem „*Wer bin ich?*“ Der Mensch mit seinem Inneren - ganz für sich. Es ist der Raum der Gefühle, der Gedanken, der subjektiven Wahrnehmungen und der Instinkte, der Raum der persönlichen Werten und Normen. Und es ist der Raum, in dem die Entwicklung und die Erforschung des eigenen Selbst stattfinden.⁹

2. Quadrant: oben rechts (OR): Außen individuell

Die ist der ES – Quadrant: Der Mensch einerseits mit seinem sichtbaren äußerlichen Verhalten und der Frage: „*Wie handele ich?*“ und andererseits allen objektiv messbaren Bewusstseinszuständen. Darunter fallen z.B. Herzschlag, Pulsfrequenz und Gehirnströme, eben die objektive Wirklichkeit. Betrachtet man das individuelle Sein von außen (und nicht wie im 1. Quadranten von innen und somit subjektiv), dann schaut man mit dem Auge der objektiven Wissenschaft. Er zeigt auf, wie ein individuelles Ereignis von außen gesehen wird.¹⁰

3. Quadrant: unten links (UL): Innen kollektiv

Dies ist der WIR - Quadrant: Er stellte die Frage „*Welche Werte leben wir?*“ Diese Werte sind sichtbar in der Beziehung zum Außen, in der Art wie die Kommunikation mit dem Gegenüber stattfindet und wie Menschen miteinander in Resonanz gehen. Es gibt unterschiedliche Arten des WIR: das Familien-WIR, das Arbeitsplatz-WIR, das Freundschafts-WIR, das Nachbarschafts-WIR, das Liebespaar-WIR usw. Alle unterliegen einer eigenen Dynamik und sind dennoch miteinander verflochten, durch das eigene Selbst. Im Austausch und im Wahrnehmen des Gegenübers wird das ICH zum WIR, geprägt durch kulturelle und gesellschaftliche Werte.

Jedes ICH ist ein Teil von vielen WIRs und ist somit Teil einer Gemeinschaft, eines kollektiven Bewusstseins. Man befindet sich in einem intersubjektiven Wahrnehmungsfeld. Der 3. Quadrant zeigt das innere Bewusstsein einer Gruppe auf, ihre Weltsicht, ihre gemeinsamen Werte, Gefühle etc.¹¹

⁸ Vgl.: Ken Wilber (2010), S. 53ff und 133ff.

⁹ Vgl.: Ken Wilber (2007), S. 39.

¹⁰ Vgl.: ebd. S. 40.

¹¹ Vgl.: Ken Wilber (2007), S. 41.

4. Quadrant: unten rechts (UR): Außen kollektiv

Dieser Quadrant ist der Raum des SIE. In diesen Quadranten fällt einerseits die unmittelbare Umgebung in der man sich aufhält (im Haus sein, auf dem Sofa sitzen, im Büro sein etc.). Zusätzlich stellt dieser Raum die Frage nach den sozialen Systemen denen man angehört und auch nach den Parteien, Verbänden und Vereinen.¹²

Ein Beispiel, wie jeder täglich in allen vier Quadranten unterwegs ist:¹³

1. Quadrant: OL – Der ICH – Raum: Es erwartet Sie ein wichtiges Gespräch im Büro. Sie sind noch zu Hause, aufgeregt und nervös wenn Sie an das Treffen denken. Sie bewegen Gedanken hin und her und überlegen, wie Sie sich auf dieses Gespräch gut vorbereiten können.

2. Quadrant: OL – Der ES – Raum: Sie betreten das Bürogebäude, ihr körperliches Verhalten ist für jeden erkennbar: sie gehen, Sie begrüßen eine Kollegin und winken ihr zu. Sie setzen sich an den Schreibtisch. Und sie reagieren körperlich auf das Treffen je näher es rückt: der Pulsschlag steigt an, ihre Hände fangen an zu schwitzen.

3. Quadrant: UL – Der WIR – Raum: Sie befinden sich in einer vertrauten Bürowelt, teilen mit Menschen bestimmte Werte und Erwartungen. Sie sind in Beziehung mit anderen Menschen und kommunizieren mit ihnen. Innerhalb dieses Systems hat das bevorstehende Gespräch eine bestimmte Bedeutung.

4. Quadrant: UR – Der SIE – Raum: Im Bürogebäude befinden sich Fahrstühle, der Strom dafür kommt von weit her. Sie bewegen sich durch eine Bürolandschaft mit bestimmten Möbeln, die eine Haltung und ein Wertesystem widerspiegeln. Und all dies steht wiederum in einem engen Zusammenhang mit dem bevorstehenden Gespräch, denn es weist darauf hin, in welcher Art und Weise es geführt werden wird.

2.2.2. Die Stufen und Linien

Menschen sind in den verschiedensten Bereichen unterschiedlich weit entwickelt. Dies kann man sehr gut an sich selbst beobachten. So kann man mathematisch ein Experte sein und gleichzeitig ein Mensch mit mangelnder sozialer Kompetenz. Einem Menschen mit einer ausgeprägten sozialen Kompetenz mangelt es hingegen vielleicht an Zielstrebigkeit. Diese Bereiche werden in dem Modell der integralen Theorie *Linien* genannt. Im täglichen Sprachgebrauch verwendet man häufig das Wort „Intelligenz“: spirituelle Intelligenz, soziale Intelligenz, intellektuelle Intelligenz, emotionale Intelligenz etc. Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinschulung finden hier statt. Die Linien können immer weiter ausgebaut und weiterentwickelt werden und dadurch tauchen neue Bewusstseinschichten auf, die sich nach und nach zu neuen Stufen entwickeln.

Sehr interessant, anschaulich und aufschlussreich wird das Modell der Stufen in dem Buch „Gott 9.0“ beschrieben.¹⁴ Der Kerngedanke der Stufen beruht auf der Ebenentheorie des US-amerikanischen Professors Clare Graves und den Erkenntnissen von Ken Wilber. Der Ausgangspunkt ihrer Erkenntnisse liegt wiederum weit zurück und wurde von vielen

¹² Vgl.: Ken Wilber u.a.: *Integrale Lebensführung* (2010): S 60ff.

¹³ Vgl.: ebd., S. 104 ff.

¹⁴ Vgl.: Marion Küstenmacher u.a.: *Gott 9.0* (2018): S. 229ff.

innovativen Menschen im Laufe der letzten Jahrhunderte vorbereitet.¹⁵ Graves unterscheidet in seinem Modell „Spiral Dynamics“ neun unterschiedliche Bewusstseinsstufen.¹⁶ Jede Bewusstseinsstufe steht für Wachstum und Persönlichkeitsentwicklung.

Beispiele für die Stufenentwicklung in den vier Quadranten:¹⁷

<p>Innen – Individuell</p> <p><i>Körper → Verstand → Seele</i></p> <p><i>egozentrisch → ethnozentrisch → weltzentrisch</i></p> <p>ICH – Raum</p>	<p>Außen - Individuell</p> <p><i>grobstofflich → subtil → kausal</i></p> <p>ES - Raum</p>
<p>Innen - Kollektiv</p> <p><i>Ich → Wir → Wir alle</i></p> <p><i>egozentrisch → ethnozentrisch → weltzentrisch</i></p> <p>WIR – Raum</p>	<p>Außen - Kollektiv</p> <p><i>Gruppe → Nation → globale Systeme</i></p> <p>SIE - Raum</p>

Abb. 2: „Beispiel für Stufenentwicklungen“

2.2.3. Die Zustände und Typen

Verläuft die Entwicklung auf den Linien über Stufen vertikal, so gibt es auch Entwicklungen die horizontal verlaufen. Im Modell von AQAL wird dieser Unterschied als *Typen* bezeichnet. Stufen zeigen vertikale Unterschiede auf, Typen legen horizontale Unterschiede dar.¹⁸

Eine augenscheinliche Unterscheidung von Typen ist männlich / weiblich. Weitere Beispiele für Typen nach Alter: alt / jung, nach dem Kontinent: Europäer / Asiaten, nach der Haarfarbe: blond / braun. Auch die Persönlichkeit zählt zu den Typen. Obwohl jeder Mensch über eine einzigartige Persönlichkeit verfügt die vielschichtig und facettenreich ist, gibt es bestimmte Eigenschaften und Charakterzüge die bei sehr vielen Menschen ähnlich sind. Bekannte Persönlichkeitstypologien sind das Enneagramm und Myers-Briggs.¹⁹

Unabhängig von der Bewusstseinsstufe auf welcher wir uns befinden, der Typ verändert sich nicht, das Persönlichkeitsmuster bleibt erkennbar. Was sich allerdings verändert ist der Reifegrad. Dieser wird von der Stufe abhängen, auf der man sich gerade befindet.²⁰

Drei Zustände erleben allen Menschen täglich: den Wachzustand, den Schlafzustand und das Träumen. Darüber hinaus erleben wir täglich Zustände die kommen und gehen als

¹⁵ Vgl.: ebd.: S. 13.

¹⁶ Vgl.: https://de.wikipedia.org/wiki/Spiral_Dynamics

¹⁷ Vgl.: Ken Wilber (2010), S. 110ff.

¹⁸ Vgl.: Ken Wilber u.a. (2010): S. 141ff.

¹⁹ Vgl.: ebd.: S. 144.

²⁰ Vgl.: Marion Küstenmacher (2018): S. 17.

vorübergehende flüchtige Erfahrungen. Wir spüren Langeweile, Angst und Enttäuschung, Reizbarkeit, Euphorie und vieles mehr.²¹

Beispiele für Zustände in den vier Quadranten:²²

<p>Innen – Individuell</p> <p><i>Emotionale Zustände</i> <i>Meditative Zustände</i> <i>Kreative Zustände</i></p> <p>ICH – Raum</p>	<p>Außen - Individuell</p> <p><i>Gehirnzustände</i> <i>Biologische Zustände:</i> <i>Gesundheit/Krankheit</i></p> <p>ES - Raum</p>
<p>Innen - Kollektiv</p> <p><i>Kommunikative Zustände</i> <i>Beziehungszustände</i> <i>Zustände gemeinsamer Emotionen</i></p> <p>WIR - Raum</p>	<p>Außen - Kollektiv</p> <p><i>Wirtschaftliche Zustände</i> <i>Politische Zustände</i> <i>Wetterzustände</i></p> <p>SIE - Raum</p>

Abb. 3: Beispiel für Zustände

3. Die Integralis®Methode

Für mich ist die Integralis®Methode mehr als eine Methode die ich zur Beratung und zur Therapie einsetzte. Die Integralis®Methode ist für mich eine Haltung, eine Lebenseinstellung und ein Wertesystem, welches ich mit vielen Erfahrungen und Reflexionen verbinde.

Die große Frage nach dem Sinn des Lebens und nach dem *wer bin ich?* ist unumgänglich, wenn man sich auf seinen ganz persönlichen Lebensweg für ein gut gelebtes Leben mit all seinen Höhen und Tiefen macht. Wie kommt man nun an seinen Kern? Wo und wie findet man ihn? Hier setzt die Integralis®Methode an: sie hilft zu entdecken wer man tief in seinem Inneren ist und was von außen aufgesetzt wurde durch Erziehung, Gesellschaft und Kultur. Sie unterstützt dabei, alte Glaubenssätze aufzuspüren und zu transformieren. Sie bestärkt, sich von alten Mustern zu lösen. Und dies alles erfolgt im Verständnis und mit Wertschätzung für die Zusammenhänge und für das Sein. Die Methoden wirken demgegenüber nicht nur für das Verständnis gegenüber der Vergangenheit, sondern sie unterstützen sich auf die Gegenwart und Zukunft auszurichten: wohin soll die Entwicklung gehen und was ist einem selber wichtig für das eigene Leben?

²¹ Vgl.: Ken Wilber (2010), S. 135.

²² Vgl.: Ken Wilber (2010), S. 136.

3.1. Die Hintergründe

Aus dem Wunsch heraus, eine neue hochwertige und praxisorientierte Methode zu begründen, die sich als eine alltagstaugliche Psychologie des Bewusstseins versteht, wurde 2003 die Integralis® Methode gegründet.²³ Hinter dieser Methode zur Beratung und zur Therapie steht die Integralis Akademie mit ihrem integralen Netzwerk. Die theoretischen Grundlagen der Integralis®Methode beruhen auf der integralen Theorie nach Ken Wilber und auf systemtheoretischen Konzepten und Erkenntnissen der humanistischen Psychologie.²⁴ In ihrer Vision zeigen die Begründer der Integralis®Methode deutlich auf, was der Kern ihrer Methode ist:

„Wir glauben, dass Bewusstheit heilend ist und gelebte Achtsamkeit in Lebens- und Beziehungsqualität mündet. Die Grundlagen für die Entwicklung eines umfassenderen Bewusstseins sind nicht-wertende Wahrnehmung, achtsames Handeln und bewusste Reflektion bedeutsamer Erfahrungen. Menschen, die vielschichtig und mehrperspektivisch wahrnehmen, können die Konsequenzen ihres Handelns im Hinblick auf das Leben anderer Menschen und auf zukünftige Entwicklungen besser abschätzen. Das begünstigt Entwicklungen, in denen die „guten Absichten“, die menschlichem Handeln in der Regel zugrunde liegen, auch tatsächlich für alle Beteiligten positive Folgen haben.“²⁵

3.2. Die Intention

Das zentrale Anliegen der Integralis Akademie ist die Unterstützung zur Potenzialentfaltung.²⁶

Alle Menschen tragen die Sehnsucht nach Entwicklung und Entfaltung in sich. Die Integralis®Methode setzt hier mit ihrem ganzheitlichen Ansatz an. Der Mensch soll seine eigenen Entwicklungsimpulse finden, sich aus sich selbst heraus auf seinen ganz individuellen Weg machen. Diese innere Kraft dient als Motor und Motivationsfaktor zur Entfaltung des gesamten Potentials, welches wiederum – im besten Fall – in einem gut gelebten Leben gipfelt.²⁷

Dies wird unterstützt durch eine Besonderheit der Integralis®Methode: die innere Haltung des Beraters. Diese ist geprägt durch Mehrperspektivität, Wertschätzung und Potentialorientierung. Dieser offene und weite Bewusstseinspielraum fördert die Entwicklungsmöglichkeiten des Klienten. Die Arbeitsweise des Integralis®Beraters ist erfahrungsorientiert, innovativ, lösungsorientiert und lebensnah. Dafür stehen dem Berater vielfältige Arbeitstechniken der Integralis®Methode zur Verfügung. Mit diesem Ansatz wird vielen Studien Rechnung getragen, die aufzeigen, wie wichtig die Persönlichkeit und die Beziehungskompetenz des Beraters für den Therapieerfolg sind. In ihrem Buch „Klient, Therapeut und das unbekannte Dritte“ zeigt Nadine Reiband diese Ansätze auf.²⁸ Damit der Berater diesem Ziel gerecht werden kann, durchläuft er während seiner dreijährigen Ausbildung drei Lernfelder: die integrale Persönlichkeitsentwicklung durch intensive Selbsterfahrung, die Entwicklung der eigenen Beziehungs- und Systemkompetenz innerhalb einer Ausbildungsgruppe und die ständige Vertiefung der Berater- und Methodenkompetenz durch Theorie und Praxis.²⁹

²³ Vgl.: <https://www.integralis-akademie.de/geschichte>, 5. Mai 2019.

²⁴ Vgl.: <https://www.integralis-akademie.de/integralis-methode>, 5. Mai 2019.

²⁵ Vgl.: <https://www.integralis-akademie.de/vision>, 10. Mai 2019.

²⁶ Vgl.: <https://www.integralis-akademie.de/unternehmensleitbild>, 10. Mai 2019.

²⁷ Vgl.: ebd.

²⁸ Vgl.: ebd.

²⁹ Vgl.: <https://www.integralis-akademie.de/aus-und-weiterbildungen>, 5. Mai 2019.

3.3. Die Wirkung

Der ganzheitliche Ansatz der Integralis®Methode basiert auf dem *Drei - Säulen – Modell*:³⁰ körperorientiert, systemisch und transpersonal. Somit werden dem Klienten Erfahrungsräume eröffnet, in denen er sich lebendig, präsent und handlungsfähig fühlen kann.

I. Körperbewusstsein und Gefühle

Vor allem neue und positive Erfahrungen führen zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung. Diese Erkenntnis berücksichtigt die Integralis®Methode durch eine differenzierte Körper selbstwahrnehmung, die den Weg in tief liegende Gefühlswelten öffnet.

II. Mensch und Zugehörigkeitssystem

Der Mensch mit seinem Problem wird nicht als einzelnes Individuum betrachtet, sondern in seiner Umgebung, als Teil eines Systems (Familie, Freundeskreis, Kollegen etc.). Somit können spezifische Maßnahmen ergriffen werden um die gewohnten, hinderlichen Beziehungsmuster zu hinterfragen und konstruktiv zu verändern.

III. Das transpersonale Bewusstsein als Wirkfaktor in der Beratung

Besitzt der Berater die Fähigkeit seine eigenen Interessen und Befindlichkeiten zu relativieren ist er fähig, sich als ein Teil eines umfassenden, geistigen Feldes wahrzunehmen: ungetrennt, offen und zeitlos. Diese innere Haltung des Beraters kann immer nur eine Einladung und ein Angebot an den Klienten sein sich ebenfalls zu öffnen. In diesem Vertrauensraum kann dann aus zwei voneinander existierenden Menschen ein gemeinsames Energie- und Bewusstseinsfeld entstehen, in dem gemeinsam gedacht, erlebt und gefühlt werden kann. Dabei kann es zu Einsichten und Erkenntnissen kommen, die in einem Dialog im Alltagsbewusstsein nicht gefunden und erschlossen werden können.

4. Die beispielhafte Anwendung der Integralis®Methode

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sehr sich das Leben verändert wenn man sich seiner Gedanken bewusst ist. Präsenz und Achtsamkeit waren die ersten Schritte zu einem gut gelebten Leben. Und es ist noch immer tägliche Übung: meine Gedanken externalisieren, sie auf den Tisch legen und anschauen und überflüssige aussortieren und begraben. Schmerzvolle Gedanken anschauen, auflösen oder integrieren und dadurch heilen. Gedanken, die sich ständig wiederholen schicke in den Ruhestand. Meinem Leben hinderliche Gedanken versuche ich durch einen Perspektivwechsel in fördernde Gedanken umzuwandeln. Und ich akzeptiere die Spielregeln des Lebens und dazu gehört die Dualität wie Licht und Schatten, Freude und Trauer, schnell und langsam etc.

Im Folgenden skizziere ich die Durchführung des Gruppenkurses *Nachhaltige Stresssteuerung durch Bewusstheit*. Der Kurs bestand aus vier Abenden innerhalb von vier Wochen. Es nahmen fünf Frauen und ein Mann daran teil. Jeder Kursabend dauert 2,5 Stunden. Er bestand aus einem kurzen theoretischen Teil, praktischen Übungen nach der Integralis®Methode, Reflexion durch das Ausfüllen von Fragebögen und dem Austausch innerhalb der Gruppe.

³⁰ Vgl.: <https://www.integralis-akademie.de/integralis-methode>, 6. Mai 2019.

4.1. Die Bewusstheit schulen – 1. Abend

Stress ist heutzutage ein Modewort. Es gipfelt für mich in dem Wort *Freizeitstress*. Es wird meiner Meinung nach oft als Synonym für *Leben* verwendet. Leben ist vielfältig und pulsiert, es verläuft in Wellen: mal ist es gefüllt mit den verschiedensten Themen (Neudeutsch: Baustellen), mal verläuft es in ruhigen Bahnen. So können wir Menschen uns unserer Kraft bewusst werden, sie gezielt einsetzen und Leben spüren. Und wir können uns auch wieder erholen. Damit wir Leben aktiv und zu unserem Besten gestalten, ist Bewusstseinschulung unumgänglich. Stress wird sehr oft durch unser Denken und unsere Einstellung und Haltung erzeugt. Innere und äußere Konflikte sind ein natürlicher Ausdruck der Dualität des Lebens. Sie können als Einladung zur Weiterentwicklung angenommen werden.

4.1.1. Das Ziel und die Herausforderungen

Das Ziel des ersten Abends war die Sensibilisierung des Zusammenhanges zwischen Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten. Die Kursteilnehmer sollten spüren, wie und wo sich Druck in ihrem Körper zeigt und welche Gedanken ihnen dabei durch den Kopf gehen. Mit einer Meditation wollte ich zum Abschluss für Entspannung sorgen. Für mich bestand die Herausforderung in meinem ersten Kurs darin, die Methoden, die ich vorher lediglich in Einzelsitzungen angewandt habe, in einer Gruppe anzuwenden.

4.1.2. Die Methoden

Die ausgewählten Methoden folgen einem der Hauptanliegen der Integralis®Methode: dem gleichzeitigen Einsatz von Körper, Denken und Gefühl. Dies ist das Grundmodell des Seins.³¹ Werden alle drei Elemente gleichzeitig aktiviert kann Verhaltensänderung am wirkungsvollsten stattfinden, da verschiedene Regionen im Gehirn aktiviert werden.³²

4.1.2.1. Innenspürung mit Modelling³³

Gleich nach der Begrüßungsrunde sind die Teilnehmer durch den Raum gegangen und wurden mit folgenden Sätzen begleitet:

- Wie bist du da?
- Was nimmst du in deinem Körper war? Wo genau nimmst du es war?
- Lass eine Geste mit deinem Körper entstehen die deinen momentanen Zustand oder dein Gefühl beschreibt.
- Spür tief in deinen Körper hinein und sei präsent.
- Vielleicht entsteht ein inneres Bild in dir oder dir geht ein Satz durch den Kopf.

4.1.2.2. Embodiment³⁴

Körperhaltung ohne Stressgedanken:

Die Teilnehmer haben sich einen Platz im Raum gesucht und sich an eine Situation erinnert, in der sie sich frei und gut gefühlt haben. Mit folgenden Fragen wurden sie durch diese Übung geleitet:

- Was fühlst du? Wo genau fühlst du? Was nimmst du in deinem Körper war? (Gefühle erkennen)
- Lass eine Geste zu diesem Gefühl entstehen. (Körperwahrnehmung)
- Lass einen Satz dazu entstehen. (Denken)

³¹ Vgl.: Ausbildungsunterlagen, Systemisch-integrale Beraterausbildung (2016), Integralis Akademie, Modul 5 „Kreativität und Intuition“.

³² Vgl.: <https://www.integralis-akademie.de/integralis-methode>, 2. Mai 2019.

³³ Vgl.: Ausbildungsunterlagen, Systemisch-integrale Beraterausbildung (2016), Integralis Akademie, Modul 5 „Kreativität und Intuition“.

³⁴ Vgl.: ebd.

Körperhaltung mit Stressgedanken:

- Was passiert nun in deinem Körper wenn du diesen Gedanken hast? Was nimmst du in deine Körper wahr? Wo genau zeigt sich dies?
- Welche Gefühle löst der Gedanke in dir aus?
- Lass eine Geste oder eine Körperhaltung dazu entstehen. Gehe tief hinein in diese Haltung hinein. Spüre sie intensiv.
- Vielleicht kommt ein Satz, zu dieser Geste, ein alter Glaubenssatz. Nimm wahr und beobachte dich.

Körperhaltung ohne Stress

Hier ging es wieder um das Wahrnehmen und fühlen wie zu Beginn der Übung und auch im Hinblick auf Veränderungen.

Anschließend gab es einen Austausch innerhalb der Gruppe über das Erlebte.

4.1.2.3. Meditation

Zum Abschluss führte ich die Teilnehmer durch die Meditation „Das Lächeln des Buddha“ nach Jeru Kabbal.³⁵

4.1.3. Die Ergebnisse

Die Teilnehmer waren beeindruckt, wie sie durch ihre positiven Gedanken in eine angenehme Körperwahrnehmung kamen und umgekehrt. Die Erkenntnis und das Erleben des Zusammenhanges zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen wurden als Bereicherung empfunden. Die Teilnehmer fühlten sich wohl und gut aufgehoben innerhalb der Gruppe. Die halbstündige Meditation wurde von den Teilnehmern als zu lang empfunden. Viele konnten sich nicht so lange konzentrieren und still sitzen. Diese Rückmeldung zeigte mir deutlich, wie wichtig es für mich als Beraterin ist die Kompetenz des *Zurückführens* zu verinnerlichen. Als Beraterin gilt es nicht nur die Entwicklung nach vorne im Blick zu haben, sondern auch auf die eigenen Anfänge zu schauen. Ansonsten besteht die Gefahr die Teilnehmer zu überfordern aus dem Bedürfnis heraus sie auf eine andere Stufe zu ziehen. Wir erinnern uns: jeder entwickelt sich in seiner Geschwindigkeit und Stufen können nicht übersprungen werden.³⁶

4.2. Die Ressourcen aktivieren – 2. Abend

Die Besinnung auf die eigenen Ressourcen folgt den Grundlagen des systemischen Denkens.³⁷ Ziel ist es Lösungen für Probleme zu entwickeln, den eigenen Fähigkeiten entsprechend und der eigenen Bereitschaft. Die Ressourcen sind bereits im Menschen vorhanden und warten darauf genutzt zu werden.

4.2.1. Das Ziel und die Herausforderungen

Ziel dieses Abends war es zu erkennen, welche Ressourcen in Stresssituationen genutzt werden und welche zusätzlich aktivieren werden können. Durch eine kreative Trance sollten auch Ressourcen entdeckt werden, die unbewusst zusätzlich zur Verfügung stehen. Für mich bestand an diesem Abend die Herausforderung im Anleiten der kreativen Trance, denn ich tat dies zum ersten Mal. Zusätzlich haben an diesem Abend drei Teilnehmer abgesagt, so dass wir eine kleine Gruppe von insgesamt vier Menschen waren. Es war eine Herausforderung

³⁵ Vgl.: ebd.

³⁶ Vgl.: Marion Küstenmacher u.a.: Gott 9.0 (2018): S. 229.

³⁷ Vgl.: Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung(2017), Integralis Akademie, Modul 7, „Selbstführung und Teamfähigkeit“.

mich von meiner Vorstellung zu lösen, dass eine Gruppe aus einer Mindestanzahl bestehen muss. Ich konnte die Erfahrung machen, dass das Ergebnis eines Kurses nicht von der Größe der Gruppe abhängt.

4.2.2. Die Methoden

Die ausgewählten Methoden folgten dem Ansatz des ersten Abends. Der Ressourcengarten verband wieder das Denken mit dem Körper und dem Gefühl. Das Hauptkriterium der kreativen Trance ist die Vernetzung der gesamten menschlichen Wahrnehmung. Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, innerer Bilder und der Körper sind im Einsatz und tragen einen tief in das innere Erleben. Die innere Wirklichkeit wird in der kreativen Trance berührt und bringt Unbewusstes ins Bewusstsein. Aus diesem Grund sollte die Wortwahl den Raum für die Entstehung der eigenen inneren Bilder unterstützen.³⁸

4.2.2.1. Ressourcengarten

Die Teilnehmer nannten Ressourcen die sie nutzen oder auf die sie gerne in druckauslösenden Situationen zugreifen würden. Diese wurden auf ein weißes DIN-A 4 Blatt geschrieben und in die Mitte des Stuhlkreises gelegt. Sie dienten als Bodenanker, um sich in die Qualität der genannten Ressourcen einzufühlen. Die genannten Ressourcen waren z.B.: Gelassenheit, Achtsamkeit, Bewegung, Hilfe annehmen, Stille, Ruhe, Geduld, Meditation, Situation beobachten. Die Teilnehmer wurden eingeladen sich gerade auch auf die Ressourcen zu stellen, die noch unbekannt, vielleicht sogar abgelehnt wurden. So hatten sie die Gelegenheit zu beobachten, wie sich die unterschiedlichen Ressourcenqualitäten in ihrem Körper anfühlen. Die Übung wurde nach dem bekannten Muster des ersten Abends durchgeführt: Gefühle wahrnehmen, Körperempfindungen erkennen und beobachten ob ein Satz oder ein Bild auftaucht. Hierzu konnte eine Körperhaltung oder eine Geste entwickelt werden. Danach gab es einen Austausch innerhalb der Gruppe.

4.2.2.2. Kreative Trance: Der Raum meiner Ressourcen

Bei der kreativen Trance wurden die Teilnehmer auf eine Reise geschickt. Leise Musik im Hintergrund unterstützt das Auftauchen tief sitzender Emotionen und Bilder. Damit der ganze Körper im Einsatz sein kann, wird die kreative Trance im Stehen durchgeführt. Die Teilnehmer wurden eingeladen in die Bewegung zu gehen, d.h. wenn sie auf einem Weg durch eine Landschaft gehen ist es wirksam auf der Stelle Schrittbewegungen zu vollziehen, nach rechts und links in die Landschaft zu schauen, sich bücken um etwas vom Boden aufzugehen etc.

Diese Reise führte die Teilnehmer durch eine Landschaft zu einem Haus in dem sie einen Raum entdeckten mit der Aufschrift: *Meine Ressourcen*.

Im Folgenden einige Stichpunkte, mit denen die Teilnehmer in ihr inneres Erleben geführt wurden:

Auf dem Weg durch die Landschaft:

- Ein Weg, der vor dir entsteht, geh diesen Weg entlang und schau dich um
- Nimm die Landschaft um dich herum wahr.
- Nimm die Farben wahr, spüre die Luft auf deiner Haut.
- Nimm wahr und freue dich darauf diese Landschaft zu entdecken, die um dich herum ist und geh weiter auf deinem Weg.

³⁸ Vgl.: Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung(2017), Integralis Akademie, Modul 8, „Integration von Licht- und Schattenkräften“.

Im Raum *Meine Ressourcen*:

- Was nimmst du als Erstes wahr?
- Was entdeckst du in diesem Raum?
- Wem begegnest du in diesem Raum?
- Was würdest du gerne tun? Erlaube es dir zu tun!
- Was ist deine Aufgabe in diesem Raum?
- Was möchte der Raum von dir?
- Gibt es etwas, was dich überrascht?
- Vielleicht magst du etwas aus diesem Raum mitnehmen, ein Geschenk vielleicht. Dann hast du jetzt Gelegenheit es zu dir zu nehmen, bring es mit einer Geste an deinen Körper.

4.2.3. Die Ergebnisse

Das Externalisieren der Ressourcen und das Hineinfühlen wurden als Bereicherung empfunden. Ebenso wurde die Möglichkeit sich für Ressourcen zu öffnen und deren Wert zu fühlen, an die man selbst nicht gedacht hatte begrüßt.

Das lange Stehen während der kreativen Trance war für zwei Teilnehmer anstrengend. Ferner war es für sie eine Herausforderung die Augen für ca. 25 Minuten geschlossen zu halten. Hier kann es hilfreich sein eine Augenbinde anzubieten.

Einen hohen Stellenwert hatte der Austausch innerhalb der Gruppe über den Einsatz von Ressourcen und über deren Wirksamkeit. Es war für einen Teilnehmer eine hilfreiche Erfahrung, dass andere Menschen ähnlich fühlen und von ihnen zu erfahren, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen und wie sie in druckauslösenden Situationen handeln.

Für mich als Beraterin war es eine neue Erfahrung, dass der Körpereinsatz der Teilnehmer nicht an ihr inneres Erleben gekoppelt ist. Teilnehmer, die während der Übungen das Angebot in eine Körperhaltung zu gehen nicht annahmen, haben dennoch im Austausch über ein intensives Erleben berichtet.

4.3. Die Glaubenssätze transformieren – 3. Abend

Glaubenssätze sind vermeintliche Wahrheiten, die das Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen und prägen. Die Welt wird mit dem Glaubenssatz wie durch einen Filter wahrgenommen. Und dadurch wird das Leben oft schwer, denn man verschließt sich vor der Möglichkeit angenehmere Erfahrungen zu machen.³⁹ Genannte Glaubenssätze waren beispielsweise: „Ich bin zu langsam“, „Ich schaffe das nicht“, „Ich bin uninteressant“.

4.3.1. Das Ziel und die Herausforderungen

Ziel des dritten Abends war den Zusammenhang zwischen hinderlichen Glaubenssätzen und dem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und zu spüren. Hierzu wurde ein stressauslösender Glaubenssatz formuliert. In einer Spürsequenz sollte dieser erlebt und transformiert werden. Zusätzlich sollten die Teilnehmer ihren inneren sicheren Ort kennenlernen können, an welchem sie sich in schwierigen Situationen erinnern und die angenehmen und hilfreichen Gefühle und Sätze wieder in sich auftauchen lassen können. Für mich als Beraterin bestand die Herausforderung darin den Teilnehmern ausreichend Zeit für ihr Fühlen zu lassen und nicht zu schnell durch die Transformationsübung zu leiten.

³⁹ Vgl.: Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung (2016), Integralis Akademie, Modul 3, „Körperbewusstsein und befreiter Selbstausdruck“.

4.3.2. Die Methoden

4.3.2.1. Glaubenssatz transformieren

Jeder Teilnehmer hat in der Runde seinen einschränkenden Glaubenssatz genannt und die gewünschte Entwicklung dargelegt. Wurde kein Glaubenssatz gefunden, berichtete der Teilnehmer sein Anliegen und ich gab Impulse für die Formulierung eines prägnanten Satzes in Ich-Form. Anschließend suchte sich jeder einen Platz im Raum für die Innenspürung, im Stehen. Durch die Innenspürung wurden die Teilnehmer mit Fragen geführt.

Ablauf.⁴⁰

1. Glaubenssatz modellieren - Körperhaltung mit einschränkendem Glaubenssatz

- Augen schließen und im Körper ankommen.
- Satz halblaut aussprechen, spüren was dies im Körper auslöst und wie es sich anfühlt.
- Eine Körperhaltung oder einen Bewegungsausdruck dazu finden.
- Diese Haltung durch Übertreibung verstärken.

Hilfreiche Fragen:

- Wie fühlst du dich, wenn du mit diesem Satz verbunden bist?
- Wie nimmst du die Welt aus dieser Haltung wahr?
- In welche Situationen deines Lebens führt dich dieses Gefühl?
- Was ist gut an diesem Zustand, an dieser Haltung? Was beschützt du?

2. Entwicklungsmöglichkeiten erforschen

- Was sagt dir dein Körper? Was würde er gerne tun?
- Wohin geht deine Sehnsucht?
- Löse dich ganz langsam aus deiner Haltung und gehe deinem Impuls nach.

3. Neue Körperhaltung finden - Körperhaltung mit neuen Qualitäten

- Beobachte was Neues entsteht. Welche Qualitäten tauchen auf?
- Modelliere diese Qualitäten in einer neuen Körperhaltung oder Bewegungsausdruck.
- Was sagt dir dein Körper? Wie lautet seine Botschaft?
- Was sagt deine Körperhaltung zu anderen Menschen, die dich so sehen?
- Gibt es eine kleine Veränderung in deiner Körperhaltung, mit der du dich noch weiter stärken kannst?
- Sprich deinen Ausgangssatz während du in dieser Körperhaltung oder dem Bewegungsausdruck bleibst. (Irritation durch die neue Haltung mit dem alten Satz).

4. Neuen Satz festigen - Körperhaltung mit neuem Satz

- Welcher Satz passt zu dieser neuen Körperhaltung?
- Bewege dich nun fließend zwischen diesen beiden Körperhaltungen hin und her und beobachte und spüre was passiert.

5. Abschluss

Um das Erlebte zu festigen hat jeder einen Fragebogen erhalten und ihn ausgefüllt (Hypothese über dessen Entstehung entwickeln, wozu diente er, wer wäre man ohne ihn, etc. Im Anschluss haben wir in der Runde kurz über die Erfahrungen gesprochen. Zum Abschluss hat jeder Teilnehmer sich wertschätzend darüber geäußert, was von dem alten Glaubenssatz bewahrt wird (was ist gut), was losgelassen wird und wie zukünftig stattdessen gehandelt

⁴⁰ Vgl.: Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung(2017), Integralis Akademie, Modul 6, „Abhängigkeit und Bindungsangst“.

wird. Dann hat jeder den alten Glaubenssatz in einen neuen umgewandelt und gesagt, woran in naher Zukunft eine Veränderung ersichtlich wäre.

Beispiel: „Ich bin zu langsam“. - Das Gute: ich bin präsent und traue mich dies zu leben und das tut mir gut (die Langsamkeit). – Loslassen: ich lasse mich nicht mehr hetzen. – Neue Satz: Ich gehe in meinem Tempo.

4.3.2.2. Kreative Trance: Mein sicherer Ort

Die Reise zu dem sicheren Ort führt wieder durch eine Landschaft. Am sicheren Ort wartet ein Wesen auf den Reisenden. Es wird ein Dialog mit dem Wesen geführt und ein Geschenk in Empfang genommen, verbunden mit einer Geste und einem Satz (Anker zum Wiederfinden). Wer mag, kann auch etwas Belastendes zurück lassen. Nach der Verabschiedung und Worten der Wertschätzung und Dankbarkeit findet die Reise zurück am Ausgangspunkt ihr Ende. Während der Rückreise werden die Teilnehmer eingeladen wahrzunehmen, was sich verändert hat (siehe auch 4.4.2.2.).

4.3.3. Die Ergebnisse

Die Transformation der Glaubenssätze war ein sehr intensives und anstrengendes Erleben für die Teilnehmer. Die meisten haben sich zum ersten Mal richtig bewusst gemacht, wie sie sich durch ihre Glaubenssätze selber unter Druck setzen. Der neue Satz fühlte sich für alle leichter an. Das Durchführen durch die Übung ist gelungen, bei der Frage „In welche Situationen deines Lebens führt dich dieses Gefühl?“ hätten einige Teilnehmer gerne etwas mehr Zeit gehabt. Die Aufforderung Sätze halblaut zu sprechen wurde in der Gruppe nicht angenommen. Es könnte für die Teilnehmer hilfreich sein im Vorfeld der Übung dieses Angebot zu erwähnen und nicht erst während der Übung.

Die kreative Trance habe ich nicht durchgeführt, da die Teilnehmer die Transformation der Glaubenssätze als ausreichend empfanden.

4.4. Die Selbstwirksamkeit entdecken – 4. Abend

Selbstwirksamkeit ist verbunden mit der Frage nach dem Anliegen im Leben. Es geht um die großen Fragen, was man in die Welt mit einbringen möchte und welche Spuren man hinterlassen mag. Selbstwirksamkeit heißt auch zu akzeptieren, dass Veränderungen bei einem selbst anfangen. Das Gegenüber ändert sich gegebenenfalls als Folge aus der eigenen Entwicklung.

4.4.1. Das Ziel und die Herausforderungen

Am letzten Abend sollte eine Bewusstheit erschaffen werden, für die Freiheit auf Situationen zu reagieren. Dies ist eine große Freiheit der Menschen, denn sie besitzen die Fähigkeit zur Reflexion. Das Vertrauen in die eigene Persönlichkeit und in das Leben sollten zusätzlich gestärkt werden. Für mich bestand die Herausforderung als Beraterin darin den Teilnehmern eine Übung anzubieten, bei welcher der transpersonale Raum viel Platz einnimmt. Und ich war mir selbst etwas unsicher über diese Wahl. Hinzu kam, dass eine Teilnehmerin sagte es seien bei ihr wieder Themen aufgetaucht, von denen sie dachte sie seien überwunden. Sie wollte an diesem letzten Abend einen guten Abschluss für sich finden. Dies verunsicherte mich zusätzlich. Dennoch waren alle Teilnehmer bereit sich auf diese andere Art der Selbsterforschung einzulassen.

4.4.2. Die Methoden

4.4.2.1. ICH-SELBST-Verkörperung nach Siegfried Essen.

Da ich die Teilnehmer inzwischen gut kannte, entschied ich mich für eine Methode die das Vertrauen in die eigene Persönlichkeit und das Vertrauen ins Leben stärkt. Mit der ICH-SELBST-Verkörperung nach Siegfried Essen wird zwischen dem ICH und dem SELBST, eine Beziehung aufgebaut. Das intensive Fühlen dieser beiden Qualitäten eröffnet neue Handlungsspielräume. Das ICH und das SELBST bezeichnen die beiden menschlichen Naturen: die Getrenntheit und die Verbundenheit. Das ICH erlebt die Getrenntheit, die Freiheit der Wahl und ist handlungsfähig. Das SELBST ist die Verbundenheit, die Einheit mit allem was ist. Es ist das Vertrauen und die Fähigkeit zur Hingabe an das Leben.⁴¹

Auf seiner Internetseite führt Siegfried Essen durch seine Aufstellung. Diese Audio Datei steht jedem zur Verfügung.⁴² Die Integralis®Methode folgt in den ersten drei Phasen dieser Anleitung. In der Phase 4 wird ein Embodiment durchgeführt. Auch der Abschluss folgt der Integralis®Methode.

Jeder Teilnehmer suchte sich einen Platz im Raum für das ICH und gegenüber einen Platz für das SELBST.

1. Der Platz des SELBST

Jeder Teilnehmer steht auf seinem Platz des SELBST und spürte die Qualität von Verbundenheit durch die Verkörperung eines Baumes. Die Energien von Himmel und Erde, von oben und unten werden erlebt.

2. Der Platz des ICH

Die Teilnehmer wurden auf den Platz des ICH geleitet. Die Qualität des Getrenntseins vom Boden und die Fähigkeit eine Richtung oder eine Weg zu wählen wurden erfahren. Die Freude an dieser Möglichkeit, bewusst wählen zu können und diese Freiheit zu besitzen konnte verinnerlicht werden.

3. Beide Qualitäten intensiv spüren

Die Teilnehmer wechselten in ihrer Geschwindigkeit zwischen beiden Plätzen und erlebten die unterschiedlichen Qualitäten.

4. Dialog zwischen den beiden Plätzen

In dieser Phase wurde ein Embodiment (siehe 4.1.2.2.) zu einem bekannten Leid durchgeführt, damit die Teilnehmer ihr Erleben differenzierter in ihrem Körper wahrnehmen und später verankern können.⁴³

Durchführung:

- Lass an dem Platz des ICH eine Lieblingsform von Leiden aus deinem Leben entstehen. Gehe in diese Körperhaltung hinein und spreche halblaut darüber, wie es sich anfühlt.
- Wechsle zum Platz des SELBST und betrachte aus diesem Platz heraus das ICH, ohne Bewertung und ohne Kritik, mit bedingungsloser Annahme. Sprich ebenfalls halblaut aus dieser Haltung.

⁴¹ Vgl.: Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung(2017), Integralis Akademie, Modul 9, „Spirituelle Intelligenz und transpersonale Psychologie“.

⁴² Vgl.: Audio Datei: http://www.siegfriedessen.com/uebungen_audio.php?DOC_INST=3 (25.02.2019).

⁴³ Vgl.: Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung(2017), Integralis Akademie, Modul 9, „Spirituelle Intelligenz und transpersonale Psychologie“.

- Wechsle wieder zum ICH: wie gehst du mit dieser Zusage um? Du kannst die bewegen und deine Position zum SELBST verändern. Beobachte dich. Was geschieht gerade?
- Gehe so oft hin und her wie du willst und stelle Fragen vom Platz des ICH und reagiere vom Platz des SELBST. Vertiefe dich in die Verbundenheit und Einheitserfahrung in die die Einzigartigkeit und Freiheit. Gib dich frei für beides.

5. Abschluss

- Die Teilnehmer wieder langsam im hier und jetzt ankommen lassen.
- In Stille im Kreis sitzen
- Erfahrungsaustausch über das Wesentliche
- Konkrete Veränderungen im Alltag darlegen: „Was wäre ein erster guter Schritt dieses Leid aufzulösen?“

4.4.2.2. Kreative Trance zu „Mein sicherer Ort“

Zum Abschluss des Abends führte ich die Teilnehmer durch die kreative Trance, die für den dritten Abend geplant gewesen war. Zum Inhalt dieser kreativen Trance siehe 4.4.2.2.

4.4.3. Die Ergebnisse

Die Aufstellung wurde von einigen Teilnehmern durch den häufigen Wechsel zwischen dem ICH und dem SELBST als verwirrend empfunden. Auch wenn diese Übung eine Herausforderung war konnte jeder für sich ein warmes und stärkendes Gefühl mitnehmen und einen Impuls für eine erweiterte Sichtweise auf das Leben. Für die Teilnehmerin, die so gerne „alles wieder rund“ machen wollte, war das SELBST die Mutter, die sie sich immer gewünscht hatte.

5. Fazit und Ausblick

Die Anwendung der Integralis®Methode in einer Gruppe hat mir viel Freude bereitet. Es war etwas Besonderes zum ersten Mal eine Gruppe anzuleiten. Ich wurde Zeugin von kleinen Veränderungen in gewünschte Richtungen und von tiefen Erkenntnissen. Es bestand ein großes Vertrauensverhältnis innerhalb der Gruppe, welches den offenen Austausch über das Erlebte erleichterte. Vergleiche ich die Anwendung der Integralis®Methode in den Einzelsitzungen versus Gruppenerfahrungen, so hat für mich das Anleiten keinen großen Unterschied gemacht. Die Gruppenanzahl mit sechs Teilnehmern war überschaubar, ich konnte jeden im Blick haben. Durch diese geringe Teilnehmeranzahl war ausreichend Zeit auf den Einzelnen bei Bedarf einzugehen und Impulse zu geben. Die Teilnehmer empfanden den intensiven Austausch als Bereicherung, da dadurch von den anderen ebenfalls gelernt wurde. Zusätzlich befürworteten sie die zielgerichtete und lösungsorientierte Herangehensweise.

Meine Bedenken hinsichtlich des Umgangs mit Schmerz innerhalb der Gruppe haben sich aufgelöst. Ich war sehr gut in der Lage die Teilnehmer aufzufangen und dies hing sicher mit der geringen Teilnehmeranzahl zusammen. Aus diesem Grund werde ich zunächst mit kleinen Gruppen arbeiten.

Von meinem ursprünglichen Ziel Kurse zur Gesundheitsprävention in Unternehmen anzubieten habe ich vorerst Abstand genommen. Das Thema *Stress* ist für mich eine gesellschaftliche Strömung. Auf dieser Welle mag ich nicht mitreiten. Obendrein möchte ich Kurse zu mehreren unterschiedlichen Themen anbieten und diese frei nach meinen eigenen Überzeugungen gestalten. Den Folgekurs werde ich zusammen mit einer Freundin im Herbst bei der VHS in Erlangen anbieten: *Lebendig leben – bewusst und selbstwirksam*.

Durch das Interesse zweier Teilnehmerinnen ihre Persönlichkeit weiterhin mit meiner Unterstützung zu entwickeln, habe ich bereits einen weiteren Kurs auf den Weg gebracht zum Thema: *Lebendig in meiner Weiblichkeit*. Weiter Kurse zum anderen Themen sind in Planung.

Meine Beraterkompetenz für das Anleiten von Gruppen werde ich in den nächsten drei Jahren ausbauen können, da ich Assistentin der neuen Ausbildungsgruppe der Integralis Akademie bin. Darüber bin ich glücklich und dankbar. Ich bin auf meinem Weg und fühle mich reich beschenkt.

6. Quellenverzeichnis

Buchquellen:

- Ken Wilber: Integrale Spiritualität, Kösel Verlag, 2007.
- Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonhard, Marco Morelli: Integrale Lebenspraxis, Kösel Verlag (2010).
- Maja Storch/Benita Cantieni/Gerald Hüther/Wolfgang Tschacher: Embodiment, Hans Huber Verlag, 2015.
- Marion Küstenmacher, Tilmann Haberer, Werner Tiki Küstenmacher: Gott 9.0, Güters Loher Verlags Haus (2018).

Internetquellen:

- https://de.wikipedia.org/wiki/Spiral_Dynamics
- <https://www.integralis-akademie.de/geschichte>
- <https://www.integralis-akademie.de/integralis-methode>
- <https://www.integralis-akademie.de/vision>
- <https://www.integralis-akademie.de/unternehmensleitbild>.
- <https://www.integralis-akademie.de/aus-und-weiterbildungen>
- http://www.siegfriedessen.com/uebungen_audio.php?DOC_INST=3 (25.02.2019).

Quellen aus Ausbildungsunterlagen:

- Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung (2016), Integralis Akademie, Modul 3, „Körperbewusstsein und befreiter Selbstausdruck“.
- Ausbildungsunterlagen, Systemisch-integrale Beraterausbildung (2016), Integralis Akademie, Modul 5 „Kreativität und Intuition“.
- Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung(2017), Integralis Akademie, Modul 6, „Abhängigkeit und Bindungsangst“.
- Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung(2017), Integralis Akademie, Modul 7, „Selbstführung und Teamfähigkeit“.
- Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung(2017), Integralis Akademie, Modul 8, „Integration von Licht- und Schattenkräften“.
- Ausbildungsunterlagen Systemisch-integrale Beraterausbildung(2017), Integralis Akademie, Modul 9, „Spirituelle Intelligenz und transpersonale Psychologie“.

Zeitschriftenquelle:

- Michael Habeckerl und Katharina Ceming: Ken Wilbers integrale Theorie und Praxis, connection spirit, November-Dezember 11-12/2013, S. 20–23.

Literaturempfehlung

Embodiment:

- Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher: Embodiment, Verlag Hans Huber (2015).

Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit wird aufgezeigt wie sich die Integralis®Methode in Gruppen anwenden lässt. Zu Beginn der Arbeit werden einige wichtige Aspekte der integralen Theorie nach Ken Wilber erläutert und die Integralis®Methode vorgestellt. Anschließend werden die angewendeten Methoden des Kurses, bestehend aus vier Abenden, näher erläutert. Dabei wird auf die Ziele für die Teilnehmer und auf die Herausforderungen für die Leiterin eingegangen.

Biografie



Annette Wilsker

Saranstraße 4
91054 Erlangen
annette.wilsker@mnet-mail.de
www.beratung-annetewilsker.de

Systemische & integrale Beratung:

Einzelberatung & Coaching

Begleitung in Krisen

Unterstützung bei Ziel- und Entscheidungsfindungen

Gruppenkurse mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten:

- Bewusstheitsschulung und Selbstwirksamkeit
- Weiblichkeit leben
- Schattenintegration
- Beziehungen gestalten

Vita:

Integralis®Beraterin in eigener Praxis

Assistentin der Integralis®Ausbildung, Integralis Akademie

verheiratet, drei Kinder

Dipl. Betriebswirtin (FH)