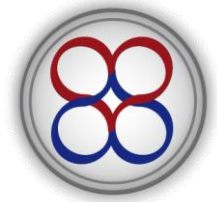


Integrale Suchtgenesung

Einführende Gedanken zu einem neuen Genesungsverständnis

zusammengestellt von Stephan Hachtmann - Hamburg im Februar 2010



***Integrales Denken ist nicht länger Luxus.
Integrales Denken ist zwingend erforderlich
für unser Überleben.***

Ken Wilber

***Der Sinn wird verdunkelt,
wenn man nur kleine fertige
Ausschnitte des Daseins ins Auge fasst.***

Dschuang Tsi

***Der Mensch der Zukunft wird ein
Mystiker sein, oder er wird nicht mehr sein.***

Willigis Jäger

***Heilen ist letztendlich
die Frage nach dem Sinn des Lebens.***

Willigis Jäger

Das Integrale

Was ist das integrale Bewusstsein? Die integrale Bewusstseinsforschung versucht eine umfassende Zusammenschau des Menschen und seiner ihn umgebenden Kultur zu entwickeln. Sie ist bemüht prämoderne, moderne und postmoderne, östliche und westliche Weltansichten sowie spirituelle Einsichten und wissenschaftliches Denken in ihr Menschen-, Welt- und Gottesbild zu integrieren. Integrale Pioniere und Begründer dieser Orientierungsverallgemeinerung/Landkarte des integralen Bewusstseins sind: Georg Wilhelm Friedrich Hegel, Teilhard de Chardin, Sri Aurobindo, Karlfried Graf Dürckheim, Jean Gebser, Clare W. Graves, Ken Wilber u.a.. Die Wegbereiter der Erforschung des integralen Bewusstseins haben eine Synthese der Geschichte der menschlichen Bewusstseinsentwicklung beschrieben, die überzeugend den Schluss nahe legt, dass die Menschheit sich momentan in dem Übergang zu einer sich neu entfaltenden Bewusstseinsstufe befindet.

Diese neu sich manifestierende Bewusstseinsstufe wird mit verschiedenen Begriffen umschrieben:

- diaphanes, ganzheitliches, integrales oder aperspektivisches Bewusstsein (Jean Gebser),
- supramentales Bewusstsein (Sri Aurobindo),
- transparentes Bewusstsein (Karlfried Graf Dürckheim)
- transsluzentes Bewusstsein (Arjuna Ardagh)
- Christusbewusstsein (z.B. Bede Griffiths, christliche Mystik)
- integrales Bewusstsein (Ken Wilber)

Der Begriff *integrales Bewusstsein* ist heutzutage am weitesten verbreitet. Diese Bezeichnung verdichtet und repräsentiert vielleicht am genauesten, das bisher Gedachte und Formulierte. Das integrale Bewusstsein bietet essenzielle Antworten auf die

schwierigen Herausforderungen unserer Zeit an und kündigt bedeutsame kulturanthropologische Konsequenzen an. Als notwendige Antwort auf die vielfältigen und komplexen Fragen zur Klärung und Wandlung der jetzigen Weltsituation, hat die neue Bewusstseinsstruktur das Potential, viele Felder wie Politik, Bildung, Ökologie, Wirtschaft, Medizin zu revolutionieren. Erste Auswirkungen dieses Paradigmenwechsels sind bereits heute in vielen gesellschaftlichen Bereichen spürbar und sichtbar.

Im Gesundheitswesen hat sich in den letzten Jahren eine vorsichtige, sowie eine ermutigende Öffnung für die Integration des integralen Konzeptes angekündigt. In vielen Einrichtungen ist eine neue methodische und konzeptionelle Ausrichtung wahrzunehmen, die an diesen Arbeitsergebnissen orientiert ist. Beispielhaft genannt seien hier die **Oberberg Kliniken** mit inzwischen fünf Fachkliniken und einem an integraler Heilkunst orientierten Klinikkonzept. Des weiteren sind die an ganzheitlicher Therapie ausgerichteten Kliniken **Heiligenfeld** in Bad Kissingen zu nennen, sowie die psychosomatische **Caduceus-Klinik** in Bad Bevensen.

Im Bereich der Suchthilfe ist der integrale Ansatz leider noch recht weit davon entfernt, breitere Aufmerksamkeit zu erregen. Verschiedene Angebotsschwerpunkte und die zunehmende Ausrichtung vieler Einrichtungen auf ganzheitliche, spirituelle oder körperbezogene Angebote deuten jedoch darauf hin, dass auch in diesem Bereich ein großer Bedarf an Erneuerung und Überarbeitung des Gewohnten besteht. Beispielhaft zu nennen wären hier die **Oberbergkliniken**, die **Salusklinik in Friedberg** oder die **Fachklinik Bokholt**. Erfolgreiche Tagungen und Kongresse zu Themen, die diesen Bereich erörtern und untersuchen, deuten auf ein großes Interesse in der Fachöffentlichkeit hin und verstärken die fundierten Bemühungen, integrale Genesungsmodelle zunehmend in der Praxis des Gesundheitswesens zu verorten. Stellvertretend seien an dieser Stelle die regelmäßigen Fachtagungen zu **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)** genannt oder die im Herbst 2010 in Berlin stattfindende Tagung zum Thema „**Wissenschaft und Meditation**“.

Anwendungsmöglichkeiten in der Suchthilfe

Integrale Suchtgenesung versucht das integrale Modell oder die integrale Landkarte auf das Suchthilfesystem zu übertragen b.z.w. in das bestehende, vielfältige Angebot zu integrieren. Das Hauptaugenmerk liegt hierbei auf der Umsetzung des integralen Modells in die Praxis und die Einführung einer salutogenetischen Herangehensweise mit dem Fokus auf eine ganzheitliche Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung. Das Modell der **Salutogenese**, die von dem amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky seit den 70er Jahren entwickelt und formuliert wurde, kann dabei eine hilfreiche und erprobte Ergänzung darstellen. Die Entwicklung seelischer Gesundheit an einem Heilungsort für Körper, Seele und Geist, steht im Mittelpunkt eines integralen suchttherapeutischen Handelns. Integrale Suchtgenesung betont dabei die Bedeutung heilsamer Genesung durch **Achtsamkeit, seelische Gesundheit und Spiritualität**. Die Beantwortung der Fragen zur Persönlichkeitsentwicklung und Sinnklärung stehen an zentraler Stelle. Hierbei hat sich eine Entwicklung und Kultivierung der **Herzensqualitäten** im therapeutischen Umgang als heilsam erwiesen. Herz wird dabei als Symbol für die Mitte und als Zentrum des menschlichen Seins verstanden. Herzensbildung verweist auf eine, weit über das Mentale hinausgehende Fähigkeit zur Entfaltung positiver menschlicher Charaktereigenschaften. In dem Buch „Herz mit Ohren“ schreibt die Sozialpädagogin und Pfarrerin Martina Espelöer dazu: „Ich möchte hier den Schwerpunkt legen auf den Glauben und ein tiefes inneres Wissen um die Heimat des Herzens - wo dieses herkommt, und wohin es geht, auf welche Stimme es hört. Das mitfühlende Begleiten mit einem hörenden Herzen wirkt Sinn, deckt ihn neu auf; versucht immer wieder neu die Frage nach dem Wozu zu stellen und unter vielen Umständen ihre

Nichtbeantwortung auszuhalten.“ (siehe Literaturangabe „Herz mit Ohren“, S.188, vgl. dazu auch den Vortrag von Peter Findeisen „Die Qualitäten des Herzens in der Psychotherapie“, Caduceus-Klinik, 2006)

Integrale Suchtgenesung beinhaltet:

- Erstellung von konzeptionellen Leitlinien und deren Durchführung in einem Einrichtungssetting, das auf den Grundlagen und Ergebnissen der Arbeit mit dem Integralen Modell basiert
- Errichtung von Einrichtungen als „Ort für Heilung und Gesundung“, als „Trainingszentrum für persönliche Entwicklung“, als „Lebenslernschule“, als „Kraftort für seelische Entfaltung“, als „Lernraum für integrales Bewusstsein“, als „Transformatives Kreativstudio“, als „Integrales Suchtgenesungszentrum“, als „Praxiszentrum zur Entwicklung seelischer Gesundheit“
- Schulung in Meditation/Kontemplation/Stille (verschiedene Methoden/Übungen aus den großen Weisheitstraditionen: Christentum, Buddhismus, Hinduismus, Islam)
- Diagnostik und Hilfeplanerstellung anhand einer der integralen Bewusstseinslandkarte z.B. das Vierquadrantenmodell von Ken Wilber, das unter dem Begriff „AQAL“ bekannt ist
- Bewusstseinsschulung - Einübung in die Fähigkeit zu einer Innenschau, aus der heraus es möglich ist, wert- und absichtsfreie Perspektiven des Beobachters/Zeugen einzunehmen
- Schulung der Mitarbeiter und Klienten im integralen Denken und Handeln, Kenntnis des integralen Bewusstseinsmodells
- MBSR, (Mindfulness-Based Stress Reduction), "Stressbewältigung durch Achtsamkeitsübungen" nach Jon Kabat-Zinn
- DBT (Dialektisch Behaviorale Therapie nach Marsha Lineham)
- „Alltag als Übung“, Erarbeitung einer alltäglich zu praktizierenden spirituellen Lebensgestaltung in den Bereichen Körper, Seele, Geist, Schattenintegration
- Annäherung/Glaube an die Wirklichkeit einer transpersonalen Bewusstseinsdimension
- das Jetzt als Zeit und Ort einer heilsam wirkenden Kraftquelle zu erfahren, Einübung in das Gegenwärtigsein
- Entwicklung von Tugenden und positiven Eigenschaften, altruistisches Verhalten, Werteklä rung
- Mitarbeiter und Klient sind Teilhabende und Praktizierende einer integralen Lebensgestaltung
- Einbeziehung körper- und erfahrungsbezogener Übungen/Methoden z.B. Yoga, Qigong, Craniosacraltherapie, Shinson Hapkido, Fitnessübungen, Joggen e.t.c.
- binaurale Synchronisation der beiden Gehirnhälften durch Klangstrukturen, z.B. Hemisync
- naturheilkundliche Methoden, z.B. Ohr-Akupunktur
- Ernährungsberatung und -umstellung, gute und gesunde Ernährung (Gustogenese)
- Leib- und Atemarbeit z.B. der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf
- Einrichtung von „Räumen der Stille“ und Schaffung von Räumen (im weitesten Sinn), in denen transformative Erfahrungen oder Zustände gemacht werden können
- ständige Weiterentwicklung einer integralen Heilkunst
- Aufbau von Netzwerken

Vergleich zwischen dem zur Zeit vorrangig bestehenden Suchthilfeansatz und dem integralen Ansatz

traditioneller Ansatz	integraler Ansatz
klassisches Paradigma der Pathogenese	neue Paradigmenerweiterung hin zu einer Salutogenese
reine Behandlung der Erkrankung	Perspektive der Persönlichkeitseinwicklung
Betonung des Krankheitsweges	Betonung des Gesundheitsweges
erreichen eines Ist-Zustandes von Gesundheit	prozessorientiertes Gesundheitsverständnis
Gesundheit wird als Fehlen von Krankheit und krankmachenden Faktoren verstanden, Ziel ist die Erlangung eines statischen Zustands von Gesundheit	Selbstverantwortung, Verringerung der Angst vor sich selbst, vor der Dynamik des Körpers, vor der Gesamtpersönlichkeit und den damit verbundenen Transformationsprozessen
Außenschau	Innenschau
mentale, messbare, kontrollierbare, verbale, kognitive, rationalistische Interpretationsmuster	Wahrnehmung innerer Werte, Bilder, Ziele innerer Stimme
duales Denkschema z.B. Subjekt-Objektspaltung, krank-gesund, Opfer-Täter	Annahme heller und dunkler Seiten, Polarität, mehrperspektivisches Bewusstsein, ganzheitliches Lebensverständnis
vorrangig statisches Verständnis von Gesundheit	vorrangig dynamisches Verständnis von Leben
Krankheitssymptom ist Hinweis auf Pathologie (z.B. ICD-10)	Krankheitssymptom ist Anlass für Entwicklung, Wachstum und Heilung
Therapieziel: Wiederherstellung der Person in Richtung des Funktionierens in der Welt	Therapieziel: Bewusstwerdungsprozess der Persönlichkeit in Richtung Integration des Unerlösten, Ganzwerdung/Selbsttranszendenz
allgemeingültige therapeutische Richtlinien oder Konzepte, die den Anspruch einer „Richtigkeit“ beanspruchen und anderen therapeutische Konzepte/Schulen eher skeptisch begegnen	individueller Gesundungsprozess, Zusammenstellung eines typologisch abgestimmten Genesungskonzeptes, das sich an den Ressourcen und an der Bewusstseinsstufe orientiert und unterschiedlichste Therapieansätze integriert
evidenzbasiert, klassische und allgemeine von der Wissenschaft anerkannte Therapieverfahren	Verbindung westlicher Medizin mit spirituellem Erfahrungswissen und Nutzung ganzheitlich/naturheilkundlicher Verfahren
klassisches an der Schulmedizin orientiertes Behandlungs- und Einrichtungskonzept	integrales Suchtgenesungskonzept (Integrales Betriebssystem)
therapiefokussiert, zeitlich begrenzt „outcome-orientiert“, Reformation, Wiederherstellung von „Gesundheit“	lebenslanges Lernen, spirituelle Lebensgestaltung, Transformation, Bewusstseinsstufenentwicklung
ausschließliche Einbeziehung der körperlichen, psychischen und/oder sozialen Dimension	Einbeziehung auch der transpersonaler Wirklichkeiten, Betonung der spirituellen und transpersonalen Dimension
personales Bewusstsein, Raum-/Zeitgebundenheit	apersonales Bewusstsein Raum-/Zeitfreiheit
Krise und Notsituation wird als Unfall, Versagen oder Krankheit pathologisch interpretiert	Krise und Notsituation wird als Chance, Anregung zu Transformation und Wandlung, Wachstum, oder Lehrunterweisung(Lektion) positiv interpretiert
wir sind der „Herr im Haus“	wir sind der „Hausmeister“
mental/rational und säkulare Herangehensweise, Ablehnung der „Krankheit“	intuitiv, spirituelle Herangehensweise Entwicklung von Achtsamkeit, Annahme der „Krankheit“
Symptombehandlung	Behandlung des ganzen Menschen
Betonung des Leidensweges	Gesundheitspotential von Stressoren
„Wir sind menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen.“ Materie => Geist	„Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.“ Geist => Materie

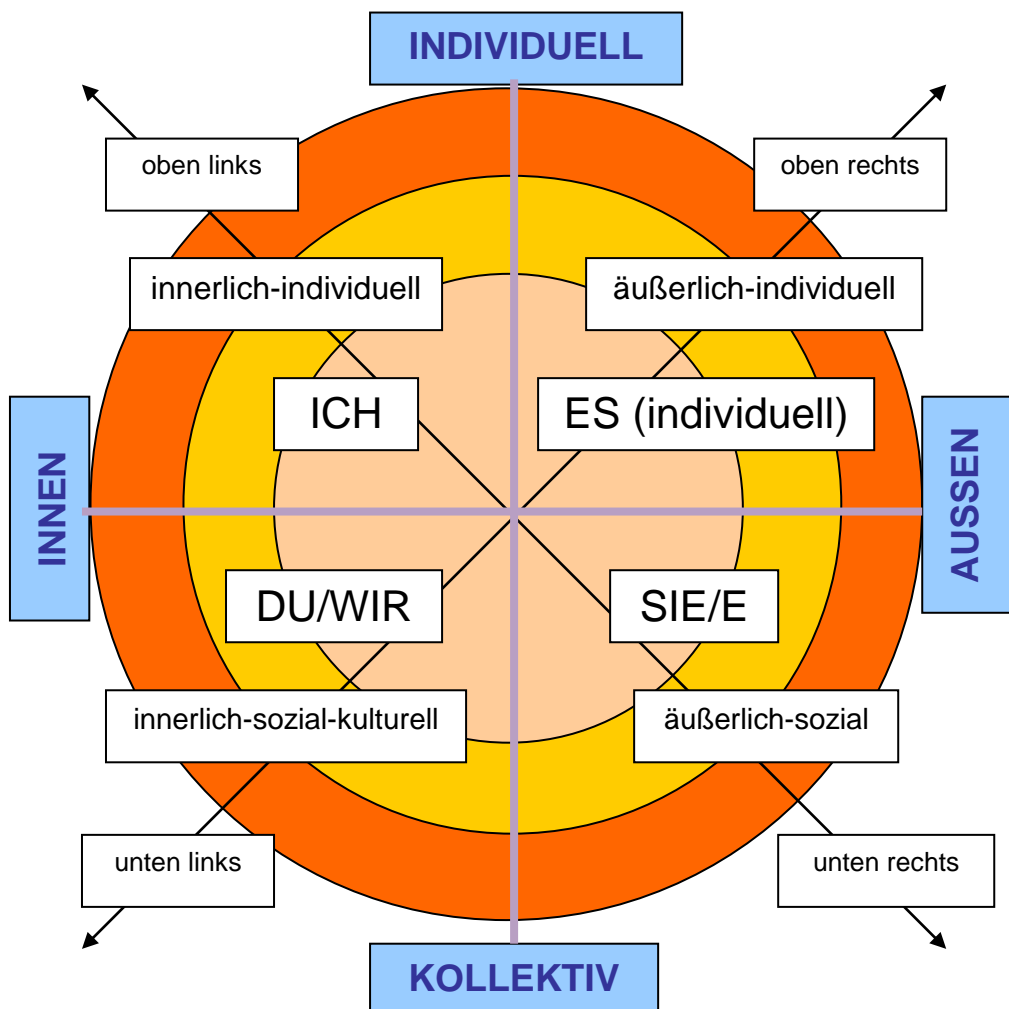
1. Das Vier-Quadrantenmodell nach Ken Wilber

Der obere linke Quadrant beinhaltet die innerlich-individuellen Aspekte des Bewusstseins, wie sie z.B. von der Entwicklungspsychologie studiert werden, sowohl in ihren konventionellen wie auch in ihren kontemplativen Erscheinungsformen.

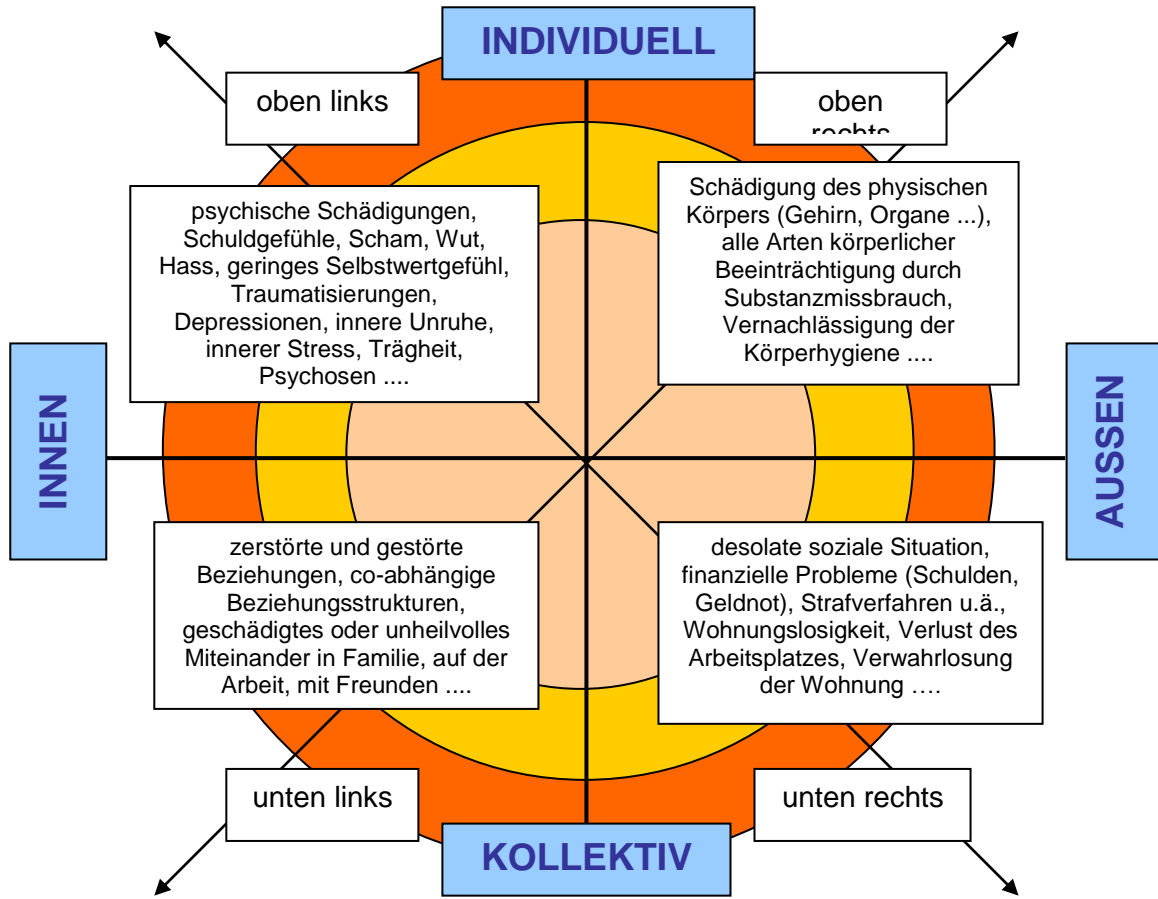
Der obere rechte Quadrant beinhaltet die äußerlich-individuellen Aspekte des menschlichen Bewusstseins, wie sie z.B. von der Anatomie, Neurologie, den kognitiven und behavioristischen Wissenschaften studiert werden.

Der untere linke Quadrant beinhaltet die innerlich-kollektiven Aspekte des menschlichen Bewusstseins, wie sie z.B. von den Kulturwissenschaften studiert werden: kulturelle Psychologie und Anthropologie.

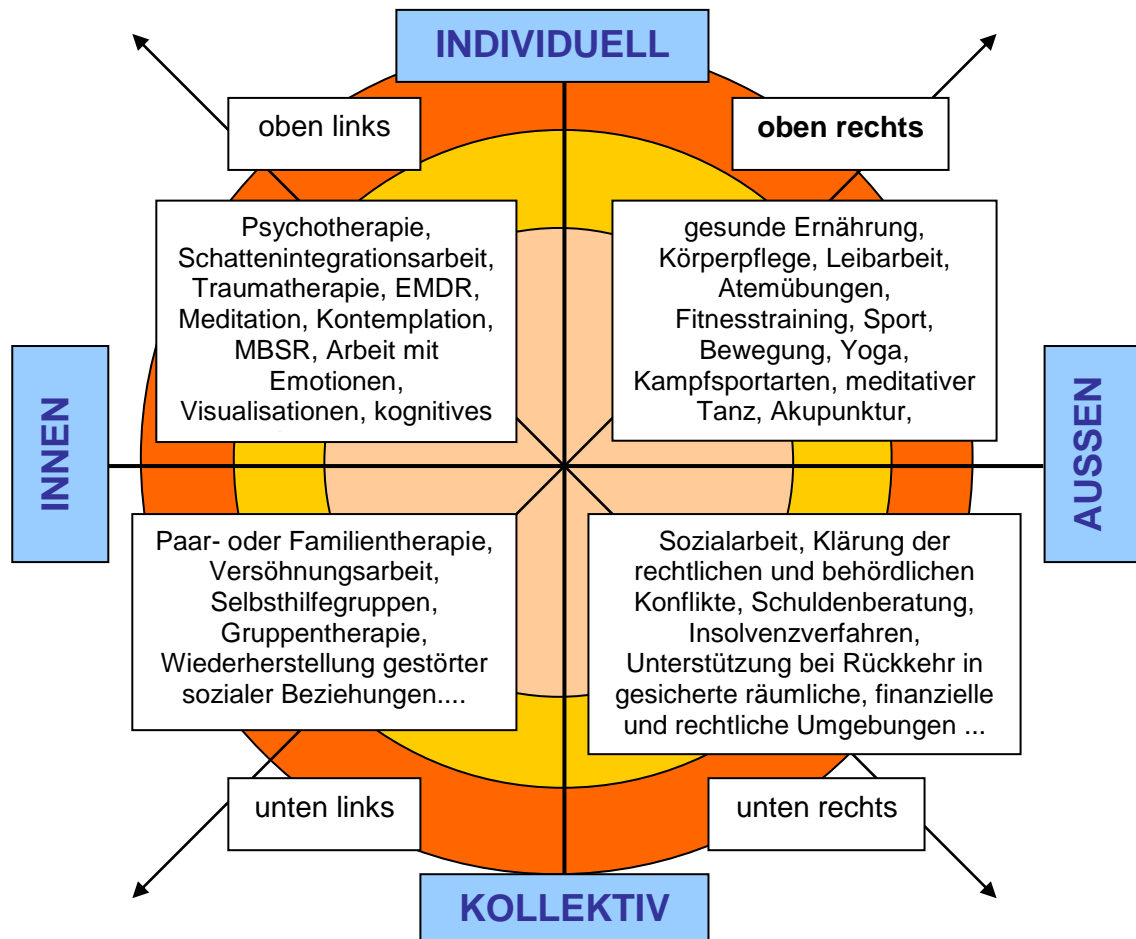
Der untere rechte Quadrant beinhaltet die äußerlich-kollektiven Aspekte des menschlichen Bewusstseins, wie sie z.B. von der Soziologie studiert werden.



Darstellung der Auswirkungen einer Suchterfahrung im Vier-Quadrantenmodell

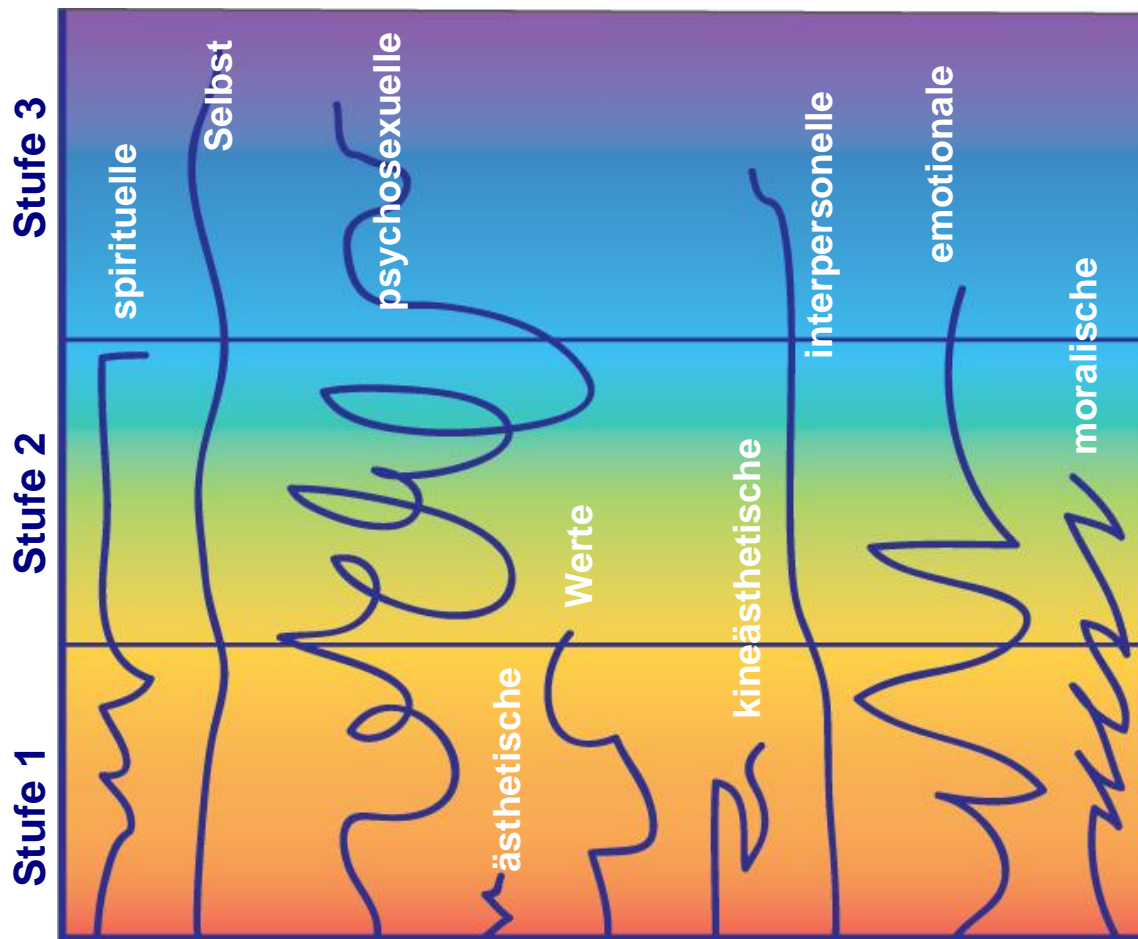


Darstellung der Interventionsmöglichkeiten im Rahmen einer Integralen Suchtgenesung



2. Entwicklungslinien

Ein weiterer Aspekt des integralen Modells ist die Beachtung der verschiedenen Entwicklungslinien und deren jeweiliger Entwicklungsstand. Entwicklungslinien entwickeln sich in gewisser Weise unabhängig voneinander und durchdringen die vielfältigsten Bereiche des menschlichen Seins auf der körperlichen, seelischen, sozialen und spirituellen Ebene. Entwicklungstheoretiker haben nach vielen Jahren der Erforschung bestimmter Entwicklungsbereiche herausgefunden, dass es mindesten ein Dutzend multipler Entwicklungslinien gibt. Sie zu beschreiben ist hilfreich, um Entwicklungsprozesse des Menschen besser zu erfassen, auf sie einzuwirken und um sie zu genauer beschreiben zu können.



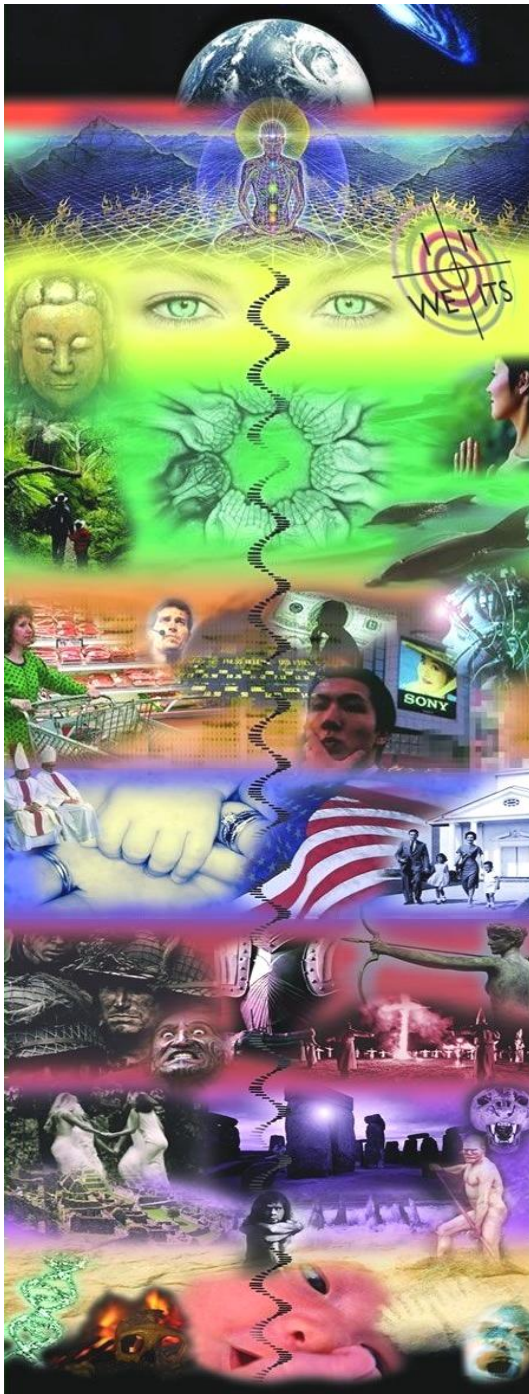
Integrales Psychogramm mit einer Auswahl verschiedener Entwicklungslinien

Anwendung in der Integralen Suchtgenesung

Die genaue Kenntnis der Potentiale in den verschiedenen Entwicklungslinien menschlichen Erkennens und Handelns, können für den Genesungsprozess außerordentlich hilfreich sein. Je genauer die „zu füllenden Räume“ geortet und bewusst gemacht werden können, desto eher wird eine Motivation und Bereitschaft entstehen, Verantwortung für die eigene Entwicklung zu übernehmen. Die Erstellung eines individuellen Entwicklungslinienpsychogramms kann dabei ein wirkungsvolles Werkzeug sein.

3. Ebenen des Bewusstsein

„Spiral Dynamics“ (die Entwicklungsspirale nach C. Graves und Don Beck)



Korall: (im Auftauchen begriffen)

Türkis: integral-holistisch,
zentaurisch, global

Gelb: integral, systemisch-
prozesshaft, natürliche Holarchien

Grün: weltzentrisch, pluralistisch-
relativistisch, postmodern

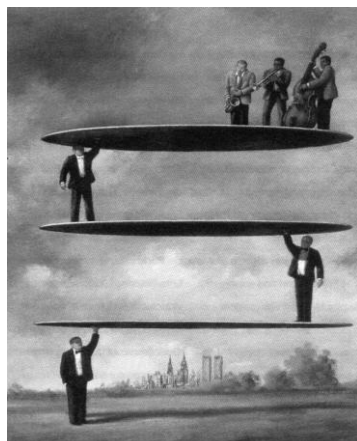
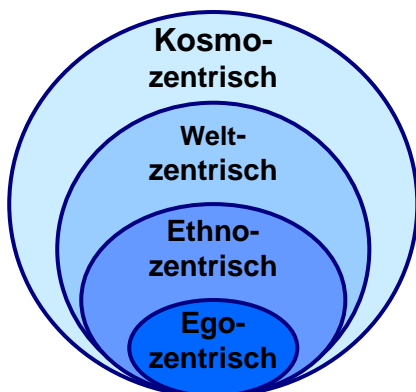
Orange: rational, modern,
post-konventionell

Blau: traditionell, mythisch,
konventionell

Rot: egozentrisch, magisch,
prä-konventionell

Purpur: egozentrisch, magisch
animistisch

Beige: egozentrisch, archaisch,
Überleben



Die fünf
Bewusstseinsstrukturen nach
Jean Gebser:

integral/aperspektivisch
mental/rational
mythisch
magisch
archaisch

4. Zustände

Allgemeines:

Wir können uns in sehr verschiedenen Zuständen des Bewusstseins befinden. Der jeweilige Zustand des Bewusstseins *co-kreiert* unsere Erfahrung der Wirklichkeit. Zustandsänderungen können *induziert* werden, z.B. durch Drogen, durch Meditation, durch Hypnose, Entspannung, Flow-Erfahrung, Trance, etc...

Drei große natürliche Zustände:

- Wachzustand

Wahrnehmung insbesondere physische Objekte - „grobstofflich“

- Traumschlaf-Zustand

Wahrnehmung subtiler Objekte, Bilder, Emotionen, Visionen, Lichter - „feinstofflich“

- traumloser Tiefschlaf-Zustand

keinerlei Objekte - „sehr feinstofflich“

Die drei großen natürlichen Zustände mit ihren korrespondierenden Energien und Körpern (grob, subtil, kausal) sind von Geburt an *jedem Menschen* zugänglich.

Jeder Mensch wacht, träumt und schläft.

Alle 24 Stunden durchlaufen wir die drei großen Zustände des Bewusstseins.

Veränderte Zustände, bzw. Gipfelerfahrungen können auf jeder Stufe der Selbst-Entwicklung auftreten.

- Der Zustand kommt, bleibt ein wenig und zieht dann wieder vorüber.
- Das Selbst interpretiert die Erfahrung mit den Deutungsmustern, die ihm auf der jeweiligen Stufe zur Verfügung stehen.
- Drogen bewirken eine unmittelbare Veränderung des Zustandes („Augenöffner“) und bedürfen eines verantwortungsvollen Settings.
- Durch langjährige Meditationspraxis kann der willentliche Eintritt in veränderte Bewusstseinszustände trainiert werden.



Anwendung in der Integralen Suchtgenesung

In der Suchtarbeit treffen wir auf Menschen, bei denen die unheilvollen und negativen Seiten „nasser“ Zustandserfahrungen tief eingepägt sind. Diese Vorprägung beachtend, kann mit positiven Zustandserfahrungen in der integralen Suchtgenesung eine neue Dimension heilvollen Lebens eingeübt und zugänglich gemacht werden. Dieses können Körperwahrnehmungsübungen, Atemerfahrungen, Erfahrungen mit einer achtsamen Ernährung, meditative Zustände oder Glückserfahrungen aufgrund neuer Einsichten und Perspektiven sein. Auch die durch sportliche Betätigung ausgelösten Zustände/Gipfelerfahrungen, können auf eine neue Qualität und Perspektive im Genesungsprozess hinweisen. Durch die Freilegung und Erfahrbarkeit

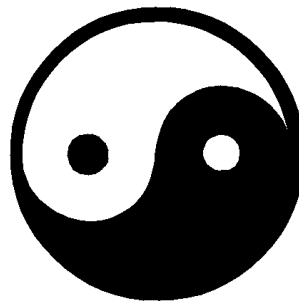
von bisher unsichtbaren Ressourcen und Potentialen, kann die Motivation und Kraft auf einem längeren Genesungsweg gestärkt werden.

5. Typen und deren Beachtung in der integralen Suchtgenesung

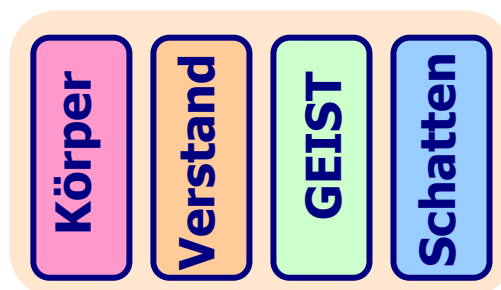
Als letztes stellt Wilber die Notwendigkeit der Kenntnis der typologischen Präferenz an die Seite der anderen Aspekte. Die Vielfalt der typologischen Modelle gibt einen Einblick, in die oftmals kulturell bedingte Unterschiedlichkeit des Interpretationsrahmens, in dem menschliche Eigenheiten und Originalitäten formuliert und unterschieden werden können. Die individuelle Persönlichkeitsentfaltung integriert darum in das therapeutische Setting die Feststellung der typologischen Präferenz. Die klarste typologische Unterscheidbarkeit findet sich in der Unterscheidung von Mann und Frau. Genderspezifische Umgangsweisen finden bereits zunehmend ihren Platz, auch im vorbefindlichen Suchthilfesystem (z.B. im Gender mainstreaming). Weil die Anwendung in einem integralen Heilungsmodell, die auf das Individuum zugeschnittene Behandlung hervorhebt, findet die typologische Klärung besondere Beachtung.

Einige typologische Modelle:

- Astrologie (Tierkreiszeichen)
- das Enneagramm (Unterscheidung von neun Persönlichkeitstypen)
- Jungsche Typologien (Introvertiert, Extrovertiert, intuitiver Typ, visueller Typ ...)
- Yin und Yang
- die drei ayurvedischen Konstitutionsmerkmale (Vata, Pitta, Kapha)
- Unterscheidung der Temperamente (Sanguiniker, Melancholiker ...)



Die Kernmodule der integralen Suchtgenesung



Die Einbeziehung der
physischen, psychischen, sozialen und spirituellen
Dimensionen des Menschen stehen im Mittelpunkt, eines auf persönlicher
Entwicklung und seelischer Gesundheit aufbauenden
integralen Genesungskonzeptes.

Textnachweis und Bildangaben:

- Einige Textbausteine von Punkt 3 und 4 wurden aus der Powerpointpräsentation „Einführung in Ken Wilbers AQAL-Modell“ von Dennis Wittrock mit freundlicher Genehmigung übertragen.
- Die Illustrationen und Fotos stammen zum Großteil ebenfalls aus der Powerpointpräsentation „Einführung in Ken Wilbers AQAL-Modell“ von Dennis Wittrock und wurden hier mit freundlicher Genehmigung abgebildet, die digitalen Grafiken zu AQAL stammen vom Autor.

Literatur:

- Matthias Gottschaldt und Edda Gottschaldt, „Alkohol und Medikamente: Von der Suchtmedizin zur integralen Heilkunst“, Oberberg Therapie GmbH 2009
- „Seelische Gesundheit im Gesundheitswesen“, Edition Oberberg Stiftung 2009
- Theodor Dierk (Hg.), „Herz mit Ohren - Salutogenese und Sinn“, Gesunde Entwicklung, 2009
- Ken Wilber, „Integrale Vision - eine kurze Geschichte der integralen Spiritualität“, Kösel, 2009
- Ken Wilber, „Eros, Kosmos, Logos“, Krüger, 1996
- Ken Wilber, „Integrale Spiritualität“, Kösel 2007
- Steve McIntosh, „Integrales Bewusstsein - und die Zukunft der Evolution“, Phänomen, 2009
- John Dupuy, „Integrale Suchtgenesung“, PDF-Dokument, 2008
www.integralrecovery.com
- Christina Grof, „Sehnsucht nach Ganzheit“, Kösel, 1994
- Deepak Chopra, „Wege aus der Sucht“, Lübbe Ratgeber, 1999
- David Servan Schreiber, „Die neue Medizin der Emotionen - Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente“, Goldmann, Taschenbuchausgabe 2006