

# Von der Bewusstseinsweite zum ko-kreativen Handeln

## Die „5 Cs“ in Essencia – eine Skizze essenzieller Zugänge

### Teil II

von Michael Plesse

#### Summary:

In Teil I dieses Artikels, der in der vorherigen Ausgabe (Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2010) erschien, wurde die Entwicklung der ersten drei Cs im Kontext von Essencia skizziert. Daran anschließend werden in diesem Teil des Artikels die weiteren essenziellen Zugänge im Kontext von Essencia dargestellt. Das 4. C weitet die Erforschung zur Dimension des „Sorgetragens“ (Caring), auch für das eigene Lebensumfeld und unsere Welt, und zeigt, welche neuen Perspektiven sich dadurch auch für einen erweiterten transpersonalen Ansatz ergeben können. Im 5. C wird die Dimension des ko-kreativen Handelns (Co-creative Manifesting) als weitere Ebene des Essenziellen eingeführt. Hierbei werden einige der neuen, zum Teil auch spirituellen methodischen Ansätze für die eigene Lebensgestaltung und die Frage zukunftsfähiger Lebensweisen skizziert, die im Verlauf des Beitrags weiter reflektiert werden.

#### Einleitende Bemerkung

Als Anschluss an Teil I des Beitrags hier ein kurzer Gesamtüberblick über die 5 Cs:

**1. C:** Consciousness (Bewusstsein), **2. C:** Conscious Relationship (bewusste Bezogenheit), **3. C:** Creative Uniqueness (Kreative Einzigartigkeit). Jedes dieser so benannten Cs beschreibt einen spezifischen Zugang zur Bewusstseinsweite. Im folgenden Teil II des Beitrags werden die nächsten zwei Stationen ausgeführt: **4. C:** Caring (Sorge tragen) und **5. C:** Co-creative Manifesting (ko-kreatives Handeln).

#### 4. C – Sorge tragen (engl. Caring)

*„Ich verstehe das „ökologische Selbst“ als eine Ausdehnung des „sozialen Selbst“. Ich bin der Überzeugung, dass das Selbst mehr ist als das persönliche Ego ... Ich glaube, wir durchlaufen als Menschen eine Entwicklung, in der wir, beginnend mit dem Moment der Geburt, den Radius unseres Selbst immer mehr ausweiten. Das kann bis zu einem Maß gehen, wo wir uns auch mit anderen Lebewesen identifizieren können. Wenn man sich aus so einer Haltung ökologisch verhält, dann bezeichne ich das auch als „Selbstverwirklichung“. Denn das Engagement entsteht aus unserer erweiterten Natur.“ (Arne Naess, zitiert in Lüpke, 2003, S. 110).*

#### Sorge tragen als Teilhabe an der Entfaltung des Lebens

Das Tiefenverständnis des 4. Cs, des Sorge-Tragens, meint nicht die ängstliche Sorge, die sich auf etwas in der Zukunft Liegendes bezieht, sondern ein Sorgen im positiven Sinne für das konkrete Leben, bezogen auf alle Bereiche unserer Existenz. Sorge zu tragen beginnt bei uns selbst, erweitert sich zu einem „Du“, weitet sich darüber hinaus zu einem „Wir“ und kann sich schließlich ausdehnen hin zu einem achtsamen und fürsorglichen Umgang mit unserer Erde. Wenn Menschen sich darin mehr und mehr in einer erweiterten Identität wahrnehmen, entsteht, wächst und vertieft sich ein Verständnis davon, sowohl lokal Sorgetragender zu sein, als auch Weltbürger, dem der Zustand unseres Planeten zutiefst am Herzen liegt (Plesse, 2005). Dabei kann der Übergang von den Einblicken und Erfahrungen der ersten 3 Cs wie eine Hürde, eine Schwelle sein, die bewusst überschritten werden muss. In der Erforschung des 1. Cs, z.B. mit der Frage nach der Natur unseres Bewusstseins, wer wir sind und wo wir in uns sind, richten wir uns nach innen und machen vielleicht Erfahrungen unserer Essenz als zeitloses, ungeteiltes Sein einer Bewusstseinsweite. Darin können die Dinge und das Leben genau so erscheinen, wie es gerade ist, statt wie es sein sollte oder nicht sein sollte. Dieses eine, ungeteilte Bewusstsein haftet damit nicht an der Dimension von Veränderung,

Erneuerung und Entwicklung. Es identifiziert sich nur mit sich selbst als dem unendlichen Sein. Dieses Bewusstsein ist im Kern ein spezifischer Bewusstseinszustand von „choiceless awareness“ (einem nicht anhaftenden Bewusstsein) und hat die Qualität einer gelassenen Wachheit, die nichts tut, nichts bewirkt, die die Dinge so lässt, wie sie sind. Die große Schönheit und Einfachheit des „So ist es“ kann dann allerdings dazu führen, dass Menschen aus diesem Zustand ein alleiniges spirituelles Konzept und Ziel machen und annehmen, es gäbe generell nichts mehr zu tun, nichts mehr zu verändern, nichts mehr zu bewegen, denn es ist ja alles schon da, alles ist gleich gültig. Es ist alles vollkommen, so wie es ist.

Wird jedoch diese Erfahrung nicht in einen Endpunkt und damit in ein neues Konzept verdichtet oder eingefroren ("das ist es ...", "hier bleibe ich ..."), begegnen wir einem scheinbaren Paradox. Wir sind „angekommen" *und* die Dynamik des Werdens nimmt uns gleichzeitig mit in einer natürlichen Bewegung von Ausdehnung. Wilber formuliert dies so, dass damit eine Bewegung vom "Selbst des Seins zum authentischen Selbst des Werdens" stattfinden kann (Wilber, 2010).

Wenn die Wahrnehmung des Selbst sich ausdehnt in eine gefühlte Verbundenheit mit allem Leben, entsteht meist auch eine Betroffenheit über den Zustand unserer

Welt. Wenn dies im Menschen zu einem gefühlten Sorge-Tragen wird, dann verschiebt sich der Schwerpunkt vom zeitlosen Sein hin zur Dynamik des Werdens. Darum geht es im Bewusstmachen des 4. Cs. Das Selbst verankert sich dann ohne Frage weiterhin im ungeteilten Sein, und gleichzeitig wird es sich der komplexen Prozesse des Werdens bewusst. Gerade in unserer heutigen modernen Zeit mit einer enormen Beschleunigung und der dauernden Veränderung unserer komplexen Lebensformen können wir uns dieser Dynamik nicht mehr dauerhaft entziehen. Daraus ergibt sich, dass zu der Grundverankerung eines transpersonalen Bewusstseins im zeitlosen Sein noch eine weitere Dimension hinzukommt, nämlich die persönliche und kollektive Verbindung mit der Dynamik des Werdens. Damit wächst unser Bewusstsein weiter und über uns hinaus in ein Sorge-Tragen, das die Not und die globalen Herausforderungen unseres kollektiven Menschseins nicht negiert, sondern sich ihnen stellt, sich auf sie bezieht als Ausdruck eines authentischen inneren Impulses. Dies wird auch bei einer wachsenden Zahl von Menschen als eine gefühlte Dringlichkeit empfunden, die sich darin äußert, dass sie zu einer Entwicklung beitragen wollen, die den Planeten nicht zerstört, sondern versucht, diesem Prozess eine neue Richtung zu geben.

Die Schwelle zum 4. C zu überschreiten heißt damit auch, den Lebens- und Erfahrungshorizont zu weiten, den zentralen Referenzpunkt des eigenen Selbst zu "shiften" in die Perspektive eines umfassenderen, globalen (Mit-) Fühlens und Verstehens, das sich nicht mehr nur auf die individuellen und kollektiven Überlebens Themen beschränkt.

Im Kontext des 4. Cs geht es dabei nicht um eine von außen vorgegebene soziale oder ökologische Moral oder einen „Gut-Mensch“-Anspruch, sondern um die Möglichkeit eines tieferen und umfassenderen Präsentseins in der Welt, in dem erahnt und gespürt wird, wie weit das eigene Leben reichen kann und dass diese Bewegung eine noch weitere Teilhabe an der gemeinsamen Entfaltung des Lebens ist.

Wenn diese Schwelle überschritten wird, beginnt sich die Grenze von „Innen“ und „Außen“ durchlässig zu werden, sich aufzulösen. Wenn ich mit allem verbunden bin, tatsächlich in allem bin, nicht mehr getrennt, dann betrifft mich das Leben, das mich umgibt, ganz direkt, ganz unmittelbar.

### **Der Zustand unserer Welt und häufige Verdrängungsmechanismen**

Wenden wir uns nun einigen Dynamiken unserer globalen Situation zu, denen wir heute, in einer Zeit immer weiter fortschreitender Globalisierung, einer Zeit des "Großen Wandels" (des „Great Turnings“ nach Joanna Macy), gegenüberstehen: Klimakrise, das Ende der fossilen Rohstoffe, die Finanzkrise 2008, die neuerliche Staatenkrise in der EU, Hunger in der Welt, psychische Not und andere globale Krisen. Dann erfahren wir darin eine immer größere

Komplexität und Beschleunigung, wie sie auch von der Tiefenökologie beschrieben wird (Macy/Brown, 2007, S. 38-42).

Halten wir nun einen Moment inne, dann können wir in uns selbst (wie auch in der Welt um uns herum) entdecken, dass es viele Verdrängungsmechanismen gibt, um den wirklichen Zustand unserer Welt nicht wahrnehmen zu müssen. Die Tiefenökologin und buddhistische Lehrerin Joanna Macy benennt zahlreiche Ursachen für diese Verdrängung in ihrem Buch "Die Reise ins lebendige Leben" (Macy/Brown, 2007). Auszugsweise hier in Kurzform einige der wichtigsten dieser kollektiven Ursachen, die natürlich mit individuellen Gefühlen und kollektiven sowie persönlichen Trancezuständen zu tun haben (mit Trance ist hier ein Schrumpfen der Aufmerksamkeit gemeint, das sich auf einen verengten Aspekt fixiert; s. auch Wolinsky/Ryan, 1993).

Dazu zählen u.a.:

- Angst vor dem Schmerz,
- Angst vor der Verzweiflung,
- Angst vor der eigenen Mitschuld,
- Angst vor der eigenen Machtlosigkeit,
- mangelndes Vertrauen in die eigene Intelligenz,
- Glaube an ein isoliertes Selbst, das von der Welt abgetrennt ist.

Hier entstehen häufig zwei psychologisch-spirituelle Fallen:

1. Als Reaktion auf die globalen Dynamiken entsteht eine meist rein mentale und sich z.B. als ökologisch definierende Geisteshaltung, die zu einem blinden Aktivismus oder einem ökologischen Fundamentalismus führen kann.
2. Die Wahrnehmung des Zustands unserer Welt kann in eine innere Verzweiflung münden, die zu verengenden Glaubenssätzen führt, wie: "Ich bin ohnmächtig", "Ich kann nichts ändern", usw.

Damit geschieht entweder eine Projektion nach außen und ein oft verzweifelter Kampf gegen äußere Faktoren oder eine Abwendung von der Welt und eine Fixierung auf einen inneren Raum eines angenommenen Mangels. In beiden Haltungen drückt sich ein dualistisches Verständnis von Realität aus, bei dem das „Innen“ vom „Außen“ getrennt wird. Innen und außen stehen sich gegenüber wie zwei Kontrahenten, die zwar miteinander konfrontiert sind, aber eigentlich nichts miteinander zu tun haben. Otto Scharmer spricht in diesem Zusammenhang von einem „blinden Fleck“, wenn der Schritt von „Innen“ nach „Außen“, vom Selbst zur Welt, oder auch von "Außen" nach "Innen“, vom Engagement für eine bessere Welt hin zum Entdecken dessen, wer wir als Menschen in der Tiefe sind, nicht vollzogen wird; dann bleiben wir "... in einem inneren Narzissmus oder einem blinden Aktivismus hängen".

Diese Entweder/Oder-Haltung verhindert eine mögliche Integration von „Innen“ und „Außen“ und es entsteht eine tiefe Polarisierung, die die andere Seite jeweils ausschließt und zu neuen Dogmatismen führt, zu einer defensiven inneren Haltung, in der tiefere Potenziale unserer Entwicklung nicht genutzt werden (Scharmer, 2009).

### **Bereitschaft zur fühlenden Wahrnehmung**

In der Sicht von Essencia geht es nicht um eine Verfestigung dieses Entweder/Oder, sondern darum, dass die Grenzen von „Innen“ und „Außen“, von innerer Entfaltung und äußerem Engagement in der Welt durchlässig und flexibel werden.

Eine wesentliche Qualität zur Überwindung dieses Dilemmas ist in unserem Verständnis die Bereitschaft zur fühlenden Wahrnehmung. Wilber spricht von dem „Geist in Aktion“, der sich aus dem statischen Selbst des Seins in das authentische Selbst des Werdens bewegt: "... dann siehst und fühlst du, dass du nicht nur das reine Sein erfährst, dessen du dir weiterhin völlig bewusst bist, sondern dieses Sein auch im Handeln wahrnimmst, als „Geist in Aktion“, sich

entfaltender Geist, der sich durch seinen eigenen evolutionären Drang transformiert ...“ (Wilber, 2010).

Die Schwelle der dualistischen Getrenntheit zwischen innen und außen zu überschreiten braucht eine Haltung, in der das Entweder/Oder von einem Sowohl/Als Auch abgelöst wird. Der Schlüssel in diesem Bewusstwerdungsprozess ist die Bereitschaft zur fühlenden Wahrnehmung im umfassenden Sinn. In der Essencia-Arbeit kommen hier u.a. Methoden und „Umwelt“-Übungen zur Anwendung, die diese Fähigkeit entwickeln und vertiefen. Dazu zählen die so genannten „Sensing–tuning–being“-Übungen. Dazu bewegt sich eine Gruppe gemeinsam in die Natur, und jeder hat für sich Zeit, konkrete „Naturwesen“, wie Sträucher, Bäume, Gräser und Blumen aller Art, mit allen Sinnen zu spüren und sich darüber mit der Natur tiefer fühlend zu verbinden. Die „Gaia-Tagebuch-Schreibübung“ hat zum Thema, das aufzuschreiben, was mir im Verlauf eines Tages in meiner Umwelt auffällt und was mich berührt, ebenso, welche kleinsten Handlungsimpulse ich in mir wahrnehme und welchen ich nachgehe (wie z.B. eine Plastiktüte auf einer Wiese, die mir auffällt und mich stört, sodass ich mich entscheide, sie in eine Mülltonne zu befördern). Das heißt auch, den wirklichen Zustand unserer Welt, unseres Lebensumfeldes, unseres ökologischen Lebensraumes und all der komplexen Lebensvorgänge und Entscheidungsprozesse fühlend wahrzunehmen.

Es geht darum, dass wir, jeder auf seine Art und Weise, es wagen, uns berühren zu lassen, es wagen, unsere Betroffenheit über den Zustand unserer Welt wirklich zu fühlen – wenn auch vielleicht nur für Momente. Entscheidend ist, dass wir selbst die Wahl treffen, was zu fühlen wir bereit sind. Es geht nicht um irgendwelche Ansprüche von außen, es geht um die freiwillige individuelle Bereitschaft, sich von dem, was ist, berühren zu lassen. Dazu braucht es jedoch eine psychische Struktur, eine Ich-Identität, die so gereift ist, dass diese Konfrontation ausgehalten werden kann. Wenn dies (noch) nicht möglich ist, kann an dieser Stelle eine „Ich“-stabilisierende Arbeit, auch therapeutischer Art, nötig sein.

### **Forschungsfelder des Carings**

Gehen wir jetzt einen Moment zurück zum Sorge-Tragen. Dieses Caring meint die Haltung einer achtsamen und liebevollen Zugewandtheit. Caring für uns selbst heißt, sich auch den eigenen Verletzungen und tieferen Gefühlen von Mangel und Nicht-Genügen zuzuwenden und sie innerlich „halten“ zu lernen. Von da aus kann sich unser Caring dann auf ein Gegenüber ausdehnen und sich dann noch einmal weiten, hin zur Erde und zu unserer globalen Existenz als Spezies auf dieser Erde. Wenn damit nicht ein neuer moralischer Anspruch verbunden ist, der sagt: „Du solltest dich mehr um unsere Welt kümmern oder sie retten“, sondern wenn aus dieser Betroffenheit ein inneres Engagement für unseren Lebensraum und unsere Welt entsteht, dann ist Caring in diesem Verständnis eine natürliche und wesentliche Dimension unseres Menschseins, die sich in unserer Einzigartigkeit genau auf die Art und Weise ausdrücken kann, die uns zutiefst entspricht. Dann sind kleinste praktische Entscheidungen im Alltag genauso wertvoll wie ein aktives öffentliches Engagement.

Ich glaube, dass es gerade auch in Szenen, in denen der Schwerpunkt auf der inneren Erforschung liegt, sehr wichtig ist, über zeitgemäße Initiativen zu informieren und einen Raum zu schaffen, in dem auch das persönliche Engagement für unsere Welt erforscht und reflektiert werden kann. Hier eine Übersicht über mögliche Themenbereiche als erste Anregung:

- Ausrichtung des eigenen Lebens auf mehr Nachhaltigkeit und klimaschonendes Verhalten, z.B. durch Engagement für umweltschonende Mobilität, Einsatz erneuerbarer Energiequellen, ökologisches Bauen und Wohnen, die Beschäftigung mit wirklichen "Lebens-Mitteln", d.h. Nahrungsmitteln, die regional oder biologisch angebaut werden.
- Engagement für den Umwelt- und Artenschutz.
- Reflexion unseres Umgangs mit Geld

- Auseinandersetzung mit unserem Konsum und den Arbeitsbedingungen in der Dritten Welt (Fair Trade).
- Engagement in sozialen oder gemeinschaftsbildenden Initiativen.
- Sonstige Formen des Engagements in Netzwerken und Aktionsbündnissen für eine sozial und ökologisch verträgliche Entwicklung unserer Gesellschaft.

Diese Aufzählung ist natürlich begrenzt, und jeder Leser kann diese Liste von sozialem und ökologischem Engagement beliebig erweitern.

### **Praktische Übungen zum 4. C (Caring)**

Wenn in diesem Kontext vom eigenen Lebensbereich gesprochen wird, so können wir uns bewusst machen, für welche Bereiche des Lebens wir bereits Sorge tragen und für welche wir bereit sind, uns über das Bekannte hinaus im oben genannten Sinne zu engagieren.

Hier eine Essencia-Übung, die dazu dient, mit Hilfe einer Fragestruktur die Reichweite, die Tiefe und das Potenzial des eigenen „Carings“ für uns selbst transparent zu machen. Diese Fragen sind z.B.:

1. Wofür trage ich im Moment in meinem Leben Sorge?
2. Möchte ich mein Sorge-Tragen erweitern?
3. Wenn ja, auf was, auf welche Bereiche?
4. Gibt es etwas, was mich daran hindert?
5. Was könnte mich dabei unterstützen?
6. Was könnte ein erster kleiner Schritt sein?
7. Was würde mich daran erfreuen?
8. Was wäre gut daran für andere?

Zu den weiteren Forschungsfeldern des Carings gehören auch die methodischen Ansätze, die für einen fruchtbaren Dialog zwischen transpersonaler Betrachtungsweise und tiefenökologischer Sichtweise in Frage kommen. Aus der Vielfalt der von J. Macy entwickelten Übungen, die den Zustand unseres Planeten, unseren Platz und unsere Aufgabe in dieser Zeit des „Großen Wandels“ fühlend bewusst machen, ist die Übung mit dem Titel „Heute in dreißig Jahren“ ein kraftvolles Beispiel (Macy/Brown, 2007, S.172-173). Dabei geht es um eine innere Zeitreise in die Zukunft in 30 Jahren. Aus dieser Perspektive werden Fragen rückblickend in die heutige Zeit gestellt, wie z.B.: Wie real war die Gefahr der Krise damals, wie haben wir uns gefühlt und wie haben wir die Stärke gefunden, auf sie zu reagieren? Diese Perspektive einzunehmen, führt zu der Frage, wie zukünftige Generationen unsere Rolle heute, unser Tun und Wirken in der Zeit des „Großen Wandels“ (des Wechsels vom industriellen, konsum-kapitalistischen Paradigma hin zu einer neuen Ära mit einer die Lebensgrundlagen erhaltenden und achtsamen globalen Lebensweise) wahrnehmen könnten. Da wir in dieser Übung selbst die Betrachter sind, kann sich der Blick für tiefere Schichten unseres Bewusstseins jenseits von Abwehr und Gewohnheiten öffnen. Hier geht es eben nicht nur um eine intellektuelle Erkundung, sondern darum, die fühlende Wahrnehmung zu öffnen.

### **Die Kraft der kreativen Reibung nutzen**

Dass dieser Übergang in das bewusste Sorge-Tragen, das 4. C, für viele von uns nicht ohne kreative Reibung, nicht ohne tiefe forschende Auseinandersetzung vollzogen werden kann, ist evident. Jedoch kann gerade hier für viele Menschen die Qualität des intuitiven, engagierten Forschergeistes zum Tragen kommen, der wissen will, wie die menschliche Entdeckungsreise zu einem wachen, erfüllenden Leben zum Wohle aller beitragen kann.

Kreative Reibung kann hierbei auch eine Triebkraft sein, die uns neugierig darauf macht, was wir wohl in uns entdecken werden und welche Zukunft wir uns vorstellen könnten. Diese kreative Reibung kann wie ein Geburts- und Sterbeprozess gleichzeitig gesehen werden: Eine alte Art des Denkens und Fühlens können wir mit allen Zweifeln, Einwänden, Bewertungen,

usw. sterben oder loslassen, und gleichzeitig zu Geburtshelfern einer neuen Lebensweise werden.

Auch hier ist das Ausloten mit inneren und wesentlichen, Forschungsfragen verbunden, z.B.:

- Welche Ängste, Zweifel und Hemmungen hindern uns an der Schwelle zum 4. C?
- Welche Qualitäten in uns könnten uns beim Überschreiten der Schwelle zum 4. C unterstützen?

Je mehr wir als Individuum unsere persönlichen Muster und Glaubenssätze im Kontext der Weltproblematik wahrnehmen und erkennen, und praktisch üben diese nun nicht mehr nur aufdeckend im Blick auf unsere Biographie, sondern im größeren Kontext verorten, desto deutlicher erkennen wir die Kraft der Gemeinsamkeit im Kollektiv, eine Kraft, die uns in das gemeinsame Handeln führt: von der persönlichen Ohnmacht hin zur gemeinsamen Betroffenheit hin zu gemeinsamen Handlungsschritten.

Dabei sind in meiner Sicht neben der Konfrontation stärkende „Self-Empowerment-Tools“ sehr wichtig, um der Wucht des kollektiven Schmerzes und Leids mit Entschlossenheit, Liebe und Mitgefühl zu begegnen. Auch die Sehnsucht im Einzelnen nach einer besseren Welt, kann als urmenschliche, schon immer vorhandene, gleichsam archetypische Kraft identifiziert und in Verbundenheit zu einer Kraft werden, die den Wandel aktiv mitgestaltet (s. 5. C).

## **5. C – Ko-kreatives Handeln (engl. Co-Creative Manifesting)**

*„Es gibt individuelles Bewusstsein und kollektives Bewusstsein ...*

*Jeden Tag fließen unsere Gedanken, Worte und Aktionen in das Meer unseres Bewusstseins und erschaffen unseren Körper, unseren Geist und die Welt. Das individuelle Bewusstsein entsteht aus dem kollektiven, das kollektive entsteht aus dem individuellen, sie sind gemeinsam. Die Einsicht unserer tiefen Verbundenheit lehrt, dass wir unsere volle kollektive Kraft erst dann wirklich nutzen können, wenn wir unser kollektives Bewusstsein anerkennen und erwecken.“ (Thich Nhat Than, 2007, S. 159).*

### **Kooperation und Gestaltung von zukunftsfähigen Lebensweisen**

Die inneren Holone der ersten 3 Cs öffnen sich im 4. C – dem Sorge-Tragen – und mehr noch im 5. C – dem ko-kreativen Gestalten – in das sichtbare, gemeinsame Hineinwirken in die Welt. In dieser holonischen Perspektive bleibt jeder Aspekt der ersten vier Zugänge erhalten und trägt bei zu dem Größeren, das sich jetzt in gemeinsamer Handlung ausdrücken kann. (Der Begriff Holon meint ein Ganzes, das gleichzeitig Teil eines größeren Ganzen ist, selbst aber kleinere Ganzheiten enthält, wobei jedes Teil sich seine relative Freiheit bewahrt; siehe Joubert, 2010, S. 27.)

Es geht um eine Form bewussten, achtsamen Handelns, das an der Entwicklung zukunftsfähiger Lebensweisen auch für die nächsten Generationen mitwirkt und diese mit der Weisheit eines transpersonal und essenziell orientierten Bewusstseins verbindet. Ich glaube, dass dieser Schritt heute sehr wichtig ist, um damit die Verbundenheit von Innen und Außen konkret in unser gelebtes Leben zu bringen.

In diesem Blick entstehen neue Fragen und Perspektiven. Das Thema „Einzelner und Gemeinschaft im globalen Zusammenhang“ rückt damit in den Vordergrund. In anderer Form und verkürzt gesagt, taucht die Frage auf: "Wie schaffen wir gemeinsam, was einer alleine nicht schaffen kann?" Was könnte entstehen, wenn wir uns nicht nur als nicht-duales Bewusstsein verstehen würden, nicht nur als Sorge tragende und mit unserer Welt mitfühlende Wesen, sondern auch als ko-kreative Individuen, die sich mit einem größeren Bewusstseinsfeld verbinden und darin die Kraft kollektiver Weisheit nutzen können für ein gutes, nachhaltiges Leben? Kollektive Weisheit meint hier „...ein tiefes (gemeinsames) Verstehen von komplexen Zusammenhängen des Lebens, das zu Einsichten und Handlungen führt, die dem langfristigen Wohl des Ganzen dienen“ (Joubert, 2010, S. 100).

An diesem Punkt begegnen wir zumeist einer weiteren Schwelle. Innere Zweifel, Selbstablehnung und die Angst, sich mit all den eigenen Fähigkeiten, Talenten und Schätzen zu zeigen und sich aktiv auszudrücken, tauchen auf. Diese tiefsitzenden geistigen, psychologischen und kulturellen Prägungen finden wir in den verschiedensten Kulturen und Gesellschaften.

Die Quantenpsychologie nach Wolinsky (1994) zeigt deutlich – und die Arbeit im Rahmen von Essencia bestätigt dies –, dass sich ein „kollektiver Mangelgeist“ in den Annahmen manifestiert, dass uns tief im Inneren etwas fehlt, dass wir nicht genügen, dass nie ausreicht, was wir tun und leisten. Frances Moore Lappé, die bekannte Umwelt- und Ernährungsaktivistin, Mitglied des Weltzukunftsrates (WFC), sagt dazu: „In dieser kritischen Zeit ist aber sehr deutlich geworden, dass die gesellschaftlich vorherrschenden „mentalen Landkarten“ einen fundamental falschen Denkrahmen vermitteln und das Leben zerstören. Meine Hypothese ist, dass diese vorherrschenden und weitgehend unsichtbaren „mentalen Landkarten“ im Begriff sind, uns umzubringen. Um das zu verhindern, müssen wir zuallererst realisieren, welche lebenszerstörenden Glaubenssätze wir gleichsam wie einen unsichtbaren Äther einatmen und über die Sozialisation durch Erziehung, Werbung und den Anpassungsdruck der Gesellschaft wie selbstverständlich aufnehmen. Denn es ist diese gefährliche Mischung aus Knappheitsvorstellung und Ohnmachtsgefühlen, die uns in eine Spirale der Krise und Depression führt“ (Lappé, in Lüpke, 2009, S. 528).

Um diese Schwelle zu überschreiten, sind mehrere Schritte wichtig:

- Die benannten Gefühlszustände werden wahrgenommen (statt sie zu übergehen),
- sie werden innerlich „ausgedrückt“ und/oder „gehalten“,
- es wird ein Raum geschaffen, in dem die Energie der gemeinsamen Richtung einen Sog erzeugt, der über die Not der persönlichen Gefühle hinausträgt, hin zu gemeinsamem ko-kreativem Handeln, das alle ermutigen kann, über die Begrenzungen hinauszugehen.

Konkret bedeutet das, mithilfe von Befragungsstrukturen, Verankerung in der Essenz und kreativen Handlungslandkarten dieses größere Holon auszufüllen. Ein Beispiel dafür sind folgende Schritte:

Schritt 1. Auseinandersetzung mit dem persönlichen Mangelgeist.

Schritt 2. Vom persönlichen Mangelgeist zum kollektiven Mangelgeist.

Schritt 3. Praxis des Ausdrückens im Kollektiv.

Schritt 4. Praxis des Haltens (präsent bleiben, ohne zu reagieren).

Schritt 5. Klärung der Ausrichtung.

Schritt 6. Gemeinsame Handlungsschritte.

Was dadurch in einer Gruppe oder auch Organisation entstehen kann, könnte in etwa so beschrieben werden: Die Energie wird gebündelt auf eine gemeinsame Ausrichtung, die Vielfalt der Perspektiven wird ausgedrückt, individuelle Potentiale werden konkret einbezogen, Nicht-Wissen kann Raum haben. Aus all dem entsteht eine Verbundenheit, in dem sich jeder als Teil des Ganzen sieht und in dem alle sich gemeinsam als Handelnde unterstützen, ermutigen und reflektieren.

In diesen Prozessen ließe sich jetzt beschreiben, wie hier die Qualitäten, die wir in der Skizze der ersten 3 Cs beschrieben haben, zum Tragen kommen können, z.B. ungeteilte Präsenz, Verbundenheit, Wahrnehmung von Einzigartigkeit und vieles mehr.

### **Exkurs: Von der egozentrischen zur weltzentrischen Perspektive**

Im Wesentlichen geht es in der Auseinandersetzung mit dem 5. C darum, ko-kreatives Handeln, den Geist von Kooperation, von kollektiver Weisheit und mitfühlendem gemeinschaftlichem Handeln, zu wecken und zu fördern und dies auf der Basis des Bewusstseins der ersten 4 Cs. Der Schlüssel ist hierbei, das wach werdende neue Wissen, das im kollektiven Bewusstseinsfeld bereits als Potenzial vorhanden ist, zum Wohle des Ganzen auszuschöpfen: Es braucht den Blick *mit* der Welt.

Ken Wilber führt dazu aus, dass die „... weltzentrische Sichtweise die erste ist, die die globalen Dimensionen unserer Probleme wirklich begreifen kann und deswegen auch die erste, die globale Lösungen mit Freude und in Freiheit vorantreiben wird“ (Wilber, 2007), und grenzt diese von der egozentrischen, und der sozio(ethno)zentrischen Sicht ab. Meine eigenen Erfahrungen aus dem aktiven politischen Engagement der 68-er Jahre, verschiedenen Erfahrungen in spirituellen Gemeinschaften sowie eigeninitiierten Lebens-Projekten bestätigt, dass die Kraft, Freude und Ausdauer, die einer Idee Gestalt verleihen, dann besonders wirksam werden, wenn das Bewusstsein der Beteiligten radikal ehrlich in der gleichen Handlungs-Perspektive ansetzt. Das Scheitern vieler hoffnungsvoller Ansätze liegt in meiner Sicht oft an der unbewussten Vermischung von eigenen, gesellschaftlichen und sozialen Perspektiven.

In der ersten Ausgabe dieser Zeitschrift 1995 hat Roger Walsh zum Thema "Die Situation der Welt" (Walsh, 1995, S. 15-17) in aller Deutlichkeit formuliert, wie wichtig das Einnehmen einer transpersonalen Sichtweise in Bezug auf bewusstes Handeln in unserer Welt ist: *„Der Zustand der Welt ist in vielerlei Hinsicht wahnsinnig, weil unser gewöhnlicher Bewusstseinszustand wahnsinnig ist. (...) Eine transpersonale Vision (...) bietet eine gesündere und hoffnungsvollere Perspektive. (...) Wenn wir diese Erfahrung der Interdependenz und der Einheit gemacht haben, so sind Engagement für ökologische Belange und mitfühlendes Handeln natürliche Folgen, Verhaltensweisen, die sich spontan entwickeln ...“*

Dem zustimmend, würde ich heute ergänzen: Wir als Bewusstseinslehrer und –lehrerinnen haben jetzt die Gelegenheit, diese Weltsicht in unsere Seminare und Sessions, unsere therapeutische und pädagogische Arbeit, in unsere exklusiven Bewusstseinslaboratorien hineinzutragen, den Narzissmus der Selbstbezogenheit zu konfrontieren und Handlungsfelder zu öffnen. *Und* wir brauchen Orientierungen und Filter, die aus der Übersättigung mit Informationen, die medienwirksam mit personalen Ängsten verkoppelt werden, das Wesentliche zusammenfassen. Gemeinsam sind wir Menschen dann mehr, als wir zu sein scheinen, und gemeinsam können wir Berge versetzen, Träume verwirklichen, einen Beitrag zu einer neuen Lebensweise leisten, der wirklich zählt und ein nachhaltiges, gutes, bewusstes Leben hervorbringt.

Wir könnten sagen, es geht um eine transkonfessionelle, transkulturelle und inklusive, d.h. das Globale einbeziehende Spiritualität, die mitten in unserem Alltag stattfindet. Die sich durch die Fragen und Spannungen gemeinsamen Handelns nicht schwächen lässt, sondern diese Reibungen als einen zutiefst kreativen Prozess annimmt, bejaht und nutzt. Dann wird dieser Reibungsprozess eine Dynamik entwickeln, die tiefe Veränderungen in den alten Strukturen unseres Bewusstseins bewirkt und neue Pfade, Perspektiven und Lebensmöglichkeiten organisch möglich macht.

Ich hätte aus mir allein heraus die zentrale Wichtigkeit dieses 5. Cs nicht in dieser Form formulieren können. Erst im Dialog und der Auseinandersetzung mit Vertretern der Tiefenökologie, der engagierten Zivilgesellschaft und im konkreten Engagement für nachhaltige Projekte wurde dies möglich. Durch die Erfahrungen und Auseinandersetzungen mit zivilgesellschaftlichen Initiativen, die Beschäftigung mit „Projekten der Hoffnung“ (v.Lüpke, CD, 2009) und im Austausch mit engagierten Vertretern verschiedenster NGOs (Non Governmental Organisations) wurde für mich immer deutlicher sichtbar, dass es schon weltweit eine Bewegung gibt, in der die Frage nach den Möglichkeiten und Bedingungen engagierten ko-kreativen Handelns für viele Menschen genauso essenziell ist wie die Fragestellungen der ersten 4 Cs von Essencia.

Vertreter zahlreicher unterschiedlicher Schulen, Theorien und Strömungen fragen sich heute, wie ein wirklich nachhaltiges Leben aussehen kann, das zugleich spirituell wie auch kulturell, ökonomisch und ökologisch sinnhaft ist und sich der Wachstumsgrenzen einer nur am „Shareholder Value“ orientierten Ökonomie bewusst ist. Für mich persönlich besonders



inspirierend sind dabei der integrale Ansatz von Ken Wilber, Methoden, Ansätze und Forschungen im Bereich der Tiefenökologie (Macy, 2007) sowie die neuesten Ansätze der Postwachstumsökonomie (Paech, 2009) und die entsprechenden psychologischen Ansätze (Ehrenberg, 2008; Johnstone, 2010). Außerdem ist hier auch Nicanor Perlas, Soziologe, Philosoph, Landwirt, Aktivist und Träger des Alternativen Nobelpreises, zu erwähnen, von dem die globale Zivilgesellschaft als zentrale kulturelle Kraft des Wandels gesehen wird (in Lüpke, 2009, S. 200). Sie alle, und andere wichtige Vertreter und Akteure engagieren sich für eine spirituelle und kulturelle Bewusstseinsentwicklung und teilweise darüber hinaus auch für einen Umbau der Gesellschaft jenseits der Trennung von innen und außen (v.Lüpke, 2003, 2009)

### **Insight-Out – Initiativen und Projekte**

In diesem Blick sind auch ganz aktuell alte und neue Methoden und Techniken des ko-kreativen Handelns auf lokaler, regionaler und globaler Ebene, der Bewusstseins- und der Gemeinschaftsbildung relevant, die sich aus dem Raum der Selbsterforschung ihren Weg in konkrete Projekte und deren Umsetzung gefunden haben. Einige dieser Ansätze wurden von Kosha A. Joubert in ihrem Buch „Die Kraft der kollektiven Weisheit“ erstmalig zusammengefasst und in einer Zusammenschau dargestellt (Joubert, 2010). Auch die darin skizzierte Methode des „Dragon Dreaming“ (Croft, 2011, in diesem Heft) ist ein Pionieransatz mit sowohl spirituellen wie auch sehr pragmatischen Methoden für ein partizipatives, kreatives Projektmanagement, welches die häufig „kühlen“ unternehmensorientierten Techniken in einen den ganzen Menschen einbeziehenden Kontext einbettet. Es wurde bereits bei ökologischen und gemeinschaftsbildenden Projekten weltweit eingesetzt und hat wesentlich zu deren Erfolg beigetragen.

Im Zuge der Weiterentwicklung von Essencia und der Orgodynamik (Plesse-St. Clair, 2011) hat sich dazu in den letzten Jahren der „Insight-Out“-Ansatz herauskristallisiert. Hier geht es zunächst um einen Gruppenprozess, der sich dem Thema „Von innen nach außen leben“ widmet. Von einer Ausrichtungsphase auf den eigenen Lebenstraum führt der Insight-out-Zyklus in mehreren Stufen zum Einbeziehen der globalen Weltsituation. Darin erfahren die Teilnehmenden oftmals auch ihre gefühlte Not und Betroffenheit angesichts der eigenen Lebenssituation und den Dynamiken unseres globalen Geschehens. Dies wird nun aufgegriffen und in Form von Dialogspiralen in Kleingruppen artikuliert und gemeinsam „gehalten“ (zur Struktur der Dialogspirale siehe Teil I dieses Artikels), ohne sofort zu reagieren.

Medien wie z.B. Filmausschnitte, Features, DVDs (siehe Infomaterial im Anhang) zu nachhaltigem Leben und entsprechenden Projekten und globalen Initiativen (Hopkins, 2008) werden hier einbezogen und in Kleingruppenstrukturen reflektiert.

Dabei liegt der Schwerpunkt nicht auf Katastrophenszenarien, sondern auf sachlicher und konstruktiver Information. In Großgruppenstrukturen wie Open Space oder World-Cafe (siehe ausführliche Erläuterungen in Joubert, 2010) werden kreative Fragestellungen entwickelt, die in konkrete Entwürfe einer die Lebensgrundlagen erhaltenden Zukunft führen. Der wichtige Schritt am Ende eines Insight-Out-Zyklus ist die Erkundung eigener Handlungsspuren in den eigenen Lebensalltag hinein, die auf Umsetzbarkeit und Realisierbarkeit geprüft und dann gemeinsam gewürdigt und rituell bekräftigt werden.

### **Die Entstehung einer neuen Lebensweise**

Zur Konkretisierung des 5. Cs müsste jetzt ein Kapitel folgen, das beschreibt, welche konkreten Handlungsstrategien und projektbegleitenden Bewusstseinstechnologien in der praktischen Umsetzung zum Tragen kommen und auch, mit welchen konkreten Methoden schon erfolgreich gearbeitet wird. Dies würde jedoch den Rahmen des vorliegenden Artikels sprengen.

Eines sei jedoch noch einmal betont. Wenn die Bewusstseinsentfaltung des Individuums über sich selbst hinausreichend die Schwelle nach außen überschreitet und über das Sorge-Tragen (4.C.) in einem ko-kreativen Wirken in Projekten (z.B. in Gemeinschaften, in der Entwicklung nachhaltiger Lebensmodelle auf lokaler und regionaler Ebene) angelangt ist, gibt es eine Besonderheit, die nicht fehlen darf: Die Ausgangsfrage des „Wer bin ich?“ zieht sich, wie ein roter Faden, durch alle 5 Cs und erscheint jeweils in neuer Form in einem jeweils erweiterten, neuen Kontext, bis hin zu einer globalen Ebene. Sie wird mitgenommen und zeichnet, symbolisch gesprochen, die Spur einer sich drehenden und weitenden Spirale. Vielleicht könnte man es so sagen: In dieser Bewegung enthüllt sich „Geist in Aktion“ als die Wirkweise des einen Bewusstseins, das sich in die Welt hinein differenziert. Oder, wie Hans-Peter Dürr es formuliert: „Die eigentliche Wirklichkeit (...) ist im Prinzip kreativ, hat keine Grenzen, ist offen, ist dynamisch, ist das unauftrennbare Ganze (...) Es war, ist und bleibt immer das Eine oder das Nicht-Auftrennbare, das sich zu differenzieren beginnt, ohne je die Gemeinsamkeit aufzugeben“ (zitiert in Lüpke, 2009, S. 70 f.).

Der Forschergeist bleibt nicht stehen bei den Fragen: „Wer bin ich in Beziehung zu einem Du?“ (2.C), „Wer bin ich in meiner Einzigartigkeit?“ (3.C) oder „Wer bin ich, wenn ich Sorge trage?“ (4. C), sondern öffnet sich zu einem: „Wer bin ich in einem gemeinsamen Wir, das in der Welt handelt und gestaltet?“ (5.C).

Dabei bleibt in der praktischen Umsetzung die Frage: „Wer bin ich in der Stille?“, jenseits der Fragen der 5 Cs, eine zentrale Orientierung. Dies führt zu einer Kultur des „Innehaltens“, einem Zurückgehen hinter die Formen und Prozesse des kreativen Aktivseins, einem gemeinsamen Vergegenwärtigen des Nicht-Manifesten, aus dem alle Formen erst entstehen. Es ist für mich zutiefst berührend, wenn ein projektorientiertes Gruppenfeld im komplexen Tun, inmitten von vielfältigen Aktivitäten, sich diesen Raum der Stille erlaubt, vergegenwärtigt und immer wieder dorthin zurückkehrt.

### **5. C als fließender Prozess und Geburt einer neuen Kultur und Lebensweise**

Das ko-kreative „Wir“, ist dabei nicht zu verstehen als etwas Statisches oder Vorgefertigtes, es meint vielmehr einen fließenden Prozess des „learning by doing“, des Lernens in konkreten Projekten und Unternehmungen, eine Ausdehnung in das Feld der Möglichkeiten, die getragen ist von der Frage: „Wer bin ich, wenn ich im gemeinschaftlichen Handeln und Gestalten präsent und wach anwesend bin?“ Der Forschergeist erfährt sich, indem er nicht mehr nur meditierend auf dem Kissen sitzt, sondern er erfährt sich inmitten der Herausforderungen des „Forschens im Tun“ – Handeln und Forschen in einem. Das gemeinsame, kreative Handeln wird somit auch zum Feld des Entdeckens und Erkennens. Das Bewusstsein dehnt sich immer mehr aus und bezieht alles mit ein. Damit wird die Integration von Innen und Außen zu viel mehr als einem psychologischen, ökologischen oder politischen Geschehen. In der Tiefe gesehen, stellen wir uns damit in das Abenteuer Leben hinein, in dem das Einfluss-Nehmen auf unsere Welt ein Ausdruck ist unserer tiefen Liebe und Anteilnahme an einer lebenswerten Zukunft, die in jedem einzelnen Moment beginnt und in der eigenen Präsenz und Wachheit zentriert ist.

Dies kann eine tiefe Veränderung in den alten Strukturen unseres Bewusstseins bewirken und die Schätze innerer transpersonaler und essenzieller Entfaltung ins Leben bringen. Dann ist diese so verstandene erweiterte essenzielle Arbeit tatsächlich ein Mit-Wirken am Ganzen, ein Verkörpern des einen Geistes in der Welt, ein Teilhaben am Abenteuer von Bewusstseinsentwicklung, das vom Sein zum Werden führt und das mitten in unserem Alltag geschieht. Damit sind wir zugleich, mit den Worten von J. Macy, die Sterbebegleiter einer alten Bewusstseinsform wie auch die Geburtshelfer einer neuen lebensfördernden Kultur. Um mit einem Plädoyer zu enden: Es geht um nichts weniger als um eine zeitgenössische Renaissance, um die Geburt einer neuen Kultur und Lebensweise, die bereits global am Entstehen ist und die jeden Einzelnen von uns braucht.

## **Schlußbemerkung**

Mit der holonischen Weitung der 5 Cs ist nicht eine spiralförmige Aufstiegsbewegung eines individuellen Bewusstseins gemeint. Die 5 Cs sind mehr etwas wie "kollektive Durchgangspunkte", die von jedem Menschen in seiner ureigenen, individuellen Form durchlebt und durchdrungen werden können. Jeder der fünf beschriebenen Zugänge kann der Beginn und Ausgangspunkt der Lebens- und Bewusstseinsbewegung eines Menschen sein. Alle fünf Zugänge sind in diesem Sinne mehr holografisch ineinander reflektiert und verwoben. Jeder der Zugänge kann auch nicht-linear zu jedem anderen C führen und führt gleichzeitig immer wieder ins Jetzt, den gelebten Moment. Damit bleiben die 5 Cs eine Landkarte, sie sind nicht die Landschaft selbst.

## **Literatur:**

- Croft, J. (2011): Dragon Dreaming, in ZPTT 1/2011, Via Nova Verlag, Bonn.  
Ehrenberg, A. (2008): Das erschöpfte Selbst, Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M.  
Hopkins, R. (2008): Energiewendehandbuch, Zweitausendeins Verlag, Frankfurt/M.  
Johnstone, C. (2010): Find your Power, Permanent Publication, Hampshire.  
Joubert, K.A. (2010): Die Kraft der kollektiven Weisheit, Kamphausen Verlag, Bielefeld.  
Lüpke, G.v. (2003): Politik des Herzens, Arun Verlag, Uhlstädt.  
Lüpke, G.v. (2009): Zukunft entsteht durch Krise, Riemann Verlag, München.  
Macy, J./Brown, M.Y. (2007): Die Reise ins lebendige Leben, Jungfermann Verlag, Paderborn.  
Paech, N. (2009): Eine Ökonomie jenseits des Wachstums, in: Einblicke Nr. 49, S. 24–27.  
Plesse-St.Clair, G. (2011): Orgodynamik, Menschen multidimensional begleiten, Klinkhardt Verlag, Bad Heilbronn  
Plesse, M. (2005): Die Seele und ihre Reichweite, in: ZTTP, 11.Jg., Via Nova Verlag, Petersberg.  
Plesse, M. (2010): Von der Bewusstseinsweite zum ko-kreativen Handeln, in: ZPTT Nr. 2, Via Nova Verlag, Bonn.  
Scharmer, O. (2007): Theorie U, Auer Verlag, Heidelberg.  
Than, Thich Nhat (2007): The Art of Power, Harper One.  
Walsh, R. (1995) in: ZTPP Nr.1, Via Nova Verlag, Bonn.  
Wilber, K. (1996): Eros, Kosmos, Logos, Krüger Verlag, Frankfurt/Main.  
Wilber, K. (2005) Integrale Spiritualität, Kösel Verlag, München  
Wilber, K. (2010): Cohen/Wilber Dialog, in: EnlightenNext, Sommer/Herbst 2010.  
Wolinsky, S. (1994): Quanten-Bewußtsein, Lüchow Verlag, Freiburg i. Br. Bielefeld.  
Wolinsky, S. (2001): Durchschauen, wer wir nicht sind, vak Verlag, Kirchzarten.  
Wolinsky, Stephen, mit Ryan, M.O. (1993): Die alltägliche Trance. Lüchow Verlag, Freiburg

## **Infomaterial**

### **DVDs:**

Die 4. Revolution, [www.4-revolution.de](http://www.4-revolution.de), [www.energyautonomy.org](http://www.energyautonomy.org)

Home, [www.homethemovie.org](http://www.homethemovie.org)

The Age of Stupid, [www.ageofstupid.tao.de](http://www.ageofstupid.tao.de)

Power of Community, [www.powerofcommunity.org](http://www.powerofcommunity.org)

### **CDs:**

Lüpke, G.v., Spuren in eine andere Zukunft (audio-feature, auf CD)

### **Weiterführende Informationen**

[www.dragondreaming.info](http://www.dragondreaming.info)

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

[www.transitionculture.org](http://www.transitionculture.org)

[www.transitionnetwork.org](http://www.transitionnetwork.org)