

Die Integralis Ausbildung

das ganze Spektrum des Bewusstseins

Integrale Persönlichkeitsentwicklung

Körper, Beziehung und Bewusstsein erforschen

Professionelle Kompetenz für Beratung, Coaching und Therapie



Interview mit den Begründern der Integralis[®] Methode

FRAGE: Wie beschreiben Sie die Grundlagen und den Nutzen der Integralis Methode?

Stephan W. Ludwig

Das Fundament der Integralis Methode besteht aus drei Pfeilern: sie ist körperorientiert, systemisch und transpersonal. Konkret bedeutet das: mehr spontane Lebensfreude, lebendiger Körperausdruck, Mut zu inspirierenden Beziehungen und eine zunehmende Zentrierung in umfassenderen Dimensionen des Bewusstseins. Integrale Bewusstseinsentwicklung bringt mehr Tiefe, mehr Freiheit und mehr Leichtigkeit ins Leben.

Doro Kurig

Die Ausbildung ermöglicht den TeilnehmerInnen eine intensive Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und vermittelt professionelle Kompetenz für integrale Begleitung, Beratung und Therapie. Die Integralis Methode ist das Ergebnis unserer fünfzehnjährigen Beratungspraxis und zehnjährigen Lehrtätigkeit im Bereich der körperorientierten transpersonalen Psychologie.

FRAGE: Was ist das Besondere an der Integralis Methode?

Jochen Tetzlaff

Das Besondere an der Integralis Methode ist das ständige Ineinandergreifen von Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsforschung, von innerem Erleben und konkreter Handlungskompetenz. Dabei geht es gleichermaßen um die Integration des Körperausdrucks, den angemessenen Umgang mit Gefühlen, die Entwicklung einer starken Persönlichkeit und eine innere Öffnung für seelische Dimensionen, die wir das transpersonale Bewusstsein nennen.

Diese erweiterte Innen-Perspektive ermöglicht es uns, andere Menschen so anzunehmen, wie sie sind, und ihnen einen offenen Raum für ihre Entwicklung zur Verfügung zu stellen.

Persönliche Entwicklung und Reifung sind die wichtigsten Voraussetzungen, um mit anderen Menschen zu arbeiten. Deshalb koppeln wir die Wissensvermittlung in der Ausbildung immer an konkrete, persönliche Erfahrungen.

Stephan W. Ludwig

Und als zukunftsweisende Methode integriert unsere Ausbildung persönliches Wachstum immer in einen Entwicklungsprozess von Beziehungssystemen, in denen ein Mensch lebt und wirkt. Für uns spielt die Fähigkeit, in Gemeinschaft zu leben, eine große Rolle.

Der einzelne Mensch für sich genommen ist in gewisser Weise eine Annahme, die es so gar nicht gibt. Wir leben immer in einem Feld von Bezogenheit. Und ich finde, dass es ja gerade das Spannende ist, dass jeder Mensch sich selbst in jeder Situation, in jeder Begegnung neu entdecken kann.

Doro Kurig

Die Integralis Methode fördert persönliche Fähigkeiten, die wir für die Welt von morgen brauchen, als Berater, als Therapeut und als Mensch. Dazu gehören unter anderem die Fähigkeit, Veränderungsprozesse zu verstehen und zu gestalten, mitfühlend und sinngebend zu handeln und unübersichtliche Situationen zu meistern. Mit anderen Worten: Flexibilität, emotionale Kompetenz, Spürbewusstsein, Schwingungsfähigkeit, Intuition und Chaos-Kompetenz.

FRAGE: Was verstehen Sie genau unter einer integralen Sicht?

Doro Kurig

Integral bedeutet: ein Ganzes bildend, einbeziehend, zusammenführend. Die integrale Sicht hat ein präzises Wissen darüber, wie verschiedene Entwicklungsstufen zusammengehören und sich als individuelle Prozesse entfalten können. So gehören zu einer Konfliktbewältigung die Selbsterkenntnis (Was ist mein Anteil, meine Beteiligung an dem Konflikt?), die soziale Ebene (Wie können wir uns über unterschiedliche Bedürfnisse verständigen?) und die persönlichkeitsübergreifende Sicht (Wodurch entsteht Leiden in der Welt und wodurch entsteht Frieden?). Jeder Mensch kann diese Sichtweisen auf unterschiedliche Weise erfassen und zu ganz persönlichen Antworten gelangen.

Stephan W. Ludwig

Entwicklung beginnt in der integralen Sicht mit dem bewussten Umgang mit inneren und äußeren Widersprüchen und Konflikten, die wir als polare Kräfte wahrnehmen. Diese sind wie erstarrte Perspektiven auf bestimmte Aspekte der Realität, von denen wir uns nur schlecht lösen können. Die integrale Sicht macht viele verschiedene Perspektiven gleichzeitig sichtbar und wirft neues Licht auf vorher unzugängliche Lösungswege. Die Lösung lauert überall!

Mit diesem Slogan wollen wir sagen: Schau genau hin, hier und jetzt gibt es die Chance, neue und konstruktive Verhaltensweisen zu entwickeln und praktisch umzusetzen! In jedem Moment geschieht etwas Entscheidendes; in jedem Moment kann sich eine Problemperspektive in eine Lösungsperspektive verwandeln.

Jochen Tetzlaff

In diesem Sinne ist unsere Methode - wie die transpersonale Psychologie überhaupt – offen dafür, verschiedene Weltansichten wertzuschätzen und miteinander in einen Dialog zu bringen. Die Landkarten dazu sind unter anderem von Ken Wilber inspiriert. Vor allem seine Modelle für die Entwicklung von Bewusstsein und Persönlichkeit spielen eine wichtige Rolle für uns. Sie weisen die Richtung und geben den Rahmen für eine individuelle Erforschung, in der vieles persönlich für die praktische Umsetzung konkretisiert werden kann.

Auf diesem Weg sind wir aufgefordert, neue Kompetenzen zu entwickeln, die über das rationale Verstehen weit hinausgehen und ein Handeln aus der Zusammenschau mehrerer Perspektiven ermöglicht. Dann erschließt sich uns nach und nach eine ungeheuer lebendige Welt, in der das Äußere und das Innere zusammen schwingen.

FRAGE: Was heißt es konkret, wenn das Innere und das Äußere zusammen schwingen?

Stephan W. Ludwig

Die Integralis Methode ist in gewisser Weise eine Antwort auf das „Flachland-Syndrom“. Damit ist der Sinnverlust gemeint, der entsteht, wenn man sich einseitig auf die äußere Welt ausrichtet oder sie für das Wichtigere hält. Das gute Funktionieren, der Fitness-Wahn, die schnellste Lösung, die vorteilhafteste Erscheinung etc. sind in unserer Zeit kulturell überbetont. Die Integralis Methode ergänzt die fehlenden inneren Aspekte, ohne die Wichtigkeit eines Lebensentwurfs in der äußeren Welt zu vernachlässigen. Sie bietet einfach eine Balance, die mehr Lebensqualität erzeugt.

FRAGE: Welche Rolle spielen die Forschungsergebnisse von Ken Wilber für die Integralis Methode?

Doro Kurig

Die Arbeiten von Ken Wilber sind eine wichtige Quelle der Inspiration für uns; zum einen wegen seiner wegweisenden theoretischen Modelle für menschliche Entwicklung, aber auch, weil er sich nicht als Lieferant von fertigen Ergebnissen versteht. Dieses Selbstverständnis schätzen wir sehr, weil es in Resonanz mit wichtigen Ausbildungsprinzipien steht: inspirieren, vernetzen, weiterentwickeln.

So begegnen wir als Integralis Berater anderen Menschen nicht mit einem festgelegten Konzept oder einer vorweggenommenen Zielvorstellung, sondern finden im Dialog mit dem Klienten ein Verständnis seines Problems und einen Lösungsweg, der integrierbar und nützlich ist. Der Berater sorgt für die Transparenz dieses Prozesses und bringt erweiternde und bisher unerkannte Aspekte in den Dialog ein.

Die Entwicklung eines persönlichen Stils hat in der Ausbildung besonderes Gewicht. Unser Leitbild sind starke und bescheidene Menschen, die um ihre Stärken wissen und sich selbst nicht wichtiger als andere nehmen.

FRAGE: Starke und bescheidene Menschen? Das ist eine ungewöhnliche Kombination. Wie geht das genau zusammen?

Jochen Tetzlaff

Es kommt darauf an, wie weit der Prozess der persönlichen Bewusstseinsentwicklung gediehen ist. Zuerst, in frühen Entwicklungsstadien, geht es um die Ausbildung eines eigenen Zentrums, dann um eine starke Persönlichkeit. In diesem Sinne hat Ich-Werdung mit Abgrenzungen zu tun, bis man weiß, wer man ist und wer man nicht ist. Wenn in dieser Phase etwas schief geht, dann sind wir in dem Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, den man klassischerweise mit Therapie bezeichnet. Integrale Persönlichkeitsentwicklung ist auch Therapie – eine individuelle Unterstützung für Problemlösung und persönliches Wachstum –, aber sie ist eben viel mehr. Sie schließt die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage ein, die Fähigkeit, die Ich-Bezogenheit wieder zu relativieren, die Kunst, erfüllende Beziehungen zu gestalten, die Fähigkeit selbstlosen Handelns und die Erfahrung unserer Wesensnatur. Eben das ganze Spektrum des Bewusstseins!

Stephan W. Ludwig

... und auf die Reihenfolge kommt es an. Mein Lieblingszitat lautet in diesem Zusammenhang: „You have to be somebody, before you can be nobody.“ Zuerst die eigene Persönlichkeit entwickeln und sie dann relativieren und überschreiten.

Wir erläutern das häufig mit den zwei Grundkräften eines bewussten, integralen Lebens: „Widmung und Wagnis“. Wagnis heißt in diesem Sinn: sich mit dem eigenen Sosein in der Welt riskieren. Widmung bedeutet: mit dem eigenen Lebensanliegen dem Größeren dienen. Und aus der Verbindung dieser Kräfte wächst eine Qualität, die wir in unserer Sprache gern als „engagierte Gelassenheit“ bezeichnen. Diese Lebenshaltung ermöglicht es, das Leben als etwas Wunder-bares zu erfahren.

FRAGE: Kann jeder an der Integralis Ausbildung teilnehmen oder gibt es bestimmte Eingangsvoraussetzungen?

Jochen Tetzlaff

Wir schaffen Möglichkeiten, Menschen, die sich für die Ausbildung interessieren, vorher kennen zu lernen. Grundsätzlich schließen wir niemanden aus, der Engagement und eine grundlegende psychische Stabilität für die Arbeit mit anderen Menschen mitbringt. Die Ausbildung ist ein ausgezeichneter Rahmen für Wachstum und Entwicklung, aber kein Ersatz für Einzeltherapie.

FRAGE: Für welche Berufsbilder eignet sich die Ausbildung?

Doro Kurig

Die Ausbildung ist für Menschen geeignet, die in beratenden, sozialen, pädagogischen, kreativen und therapeutischen Berufen arbeiten oder dort tätig werden wollen. Menschen in führenden Positionen erlangen eine differenzierte Team- und Leitungskompetenz. Eine grundsätzliche Qualifikation für praktisch alle Berufsfelder besteht in einer deutlichen Erweiterung der Fähigkeiten für Beziehung und Kommunikation. Und außerdem ist die Ausbildung eine ausgezeichnete Möglichkeit, die innere Ausrichtung auf das Wesentliche im Leben zu finden und zu festigen.

Insofern ist die Ausbildung auch für Menschen interessant, die nicht direkt therapeutisch oder als Berater arbeiten wollen, sondern eher an persönlichem Wachstum auf hohem Niveau interessiert sind.

FRAGE: Was erwarten Sie von den Bewerbern für die Integralis Ausbildung?

Stephan W. Ludwig

Wir erwarten von jedem Ausbildungsteilnehmer die Bereitschaft, sich mit Leib und Seele auf sich selbst und auf andere Menschen einzulassen. In gewissem Maße braucht es auch eine Bereitschaft, eigene Konzepte in Frage zu stellen und sich auf Veränderungsprozesse einzulassen. Eigentlich kommt jeder Mensch, der die Ausbildung bei uns beginnt, mit einem tieferen Anliegen, einem Herzenswunsch oder einer Sehnsucht. Das macht die Ausbildung zu einem ganzheitlichen, seelischen Reifungsprozess.

Ausbildung heißt für uns, sich selbst kennen zu lernen und aus dem inneren Kontakt zu sich selbst einen persönlichen Stil zu entwickeln. Wenn ich an einen guten Berater denke, dann vergleiche ich das gern mit einem Bergführer. Da erwarte ich, dass der schon mal dort gewesen ist, wo ich hin will. Und dass er seine Stärken, seine Schwächen und seine blinden Flecken kennt und sich - zu meinem Wohl - entsprechend verhält. Für diesen Weg braucht es viel persönliches Engagement, Leidenschaft und den Mut zu einer gewissen Dosis persönlichen Risikos.

Die Integralis Ausbildung vermittelt ein Methodenspektrum, das man selbst von innen erforscht und dann erfolgreich anwenden kann. Es reicht nicht aus, dass etwas "funktioniert" - das entspräche einer Konfektionsware. Eine zeitgemäße Methode muss Ergebnisse liefern und darüber hinaus eine eigene Entwicklung ermöglichen. Sie sollte zum Verständnis von Lebens- und Bewusstseinsprozessen beitragen, stärkend wirken und Sinn machen.

FRAGE: Sie sprechen von einer Einbettung in Netzwerke - wie sieht das konkret aus?

Doro Kurig

Jede Ausbildungsgruppe ist wie ein Netz, ein Gewebe, das Weggefährten verbindet, die sich gegenseitig an das Wesentliche erinnern und sich unterstützen. Das ist ein kraftvolles Feld.

Und dieses Feld ist eingebettet in ein größeres Feld, denn die Integralis Methode entfaltet sich im Rahmen eines deutschlandweiten Netzwerks mit Integralis Instituten, Stadtzentren und regionalen Ansprechpartnern. Innerhalb des Netzwerks gibt es eine Verpflichtung auf gemeinsame Ziele, projektbezogene Kooperation und freie, individuelle Entscheidungen im Rahmen der gemeinsamen Zielvorstellungen.

Stephan W. Ludwig

Für den zukünftigen Integralis Berater oder Integralis Therapeuten bietet die Entwicklung innerhalb des Netzwerks zahlreiche Möglichkeiten für Assistenzzeiten, freie Mitarbeit und Kooperationen. Neue Fähigkeiten entstehen durch die Teilhabe an lernenden Feldern, die innerhalb des Netzwerks bewusst geschaffen werden oder im Rahmen der Ausbildung entstehen.

Jochen Tetzlaff

Und auch das Netzwerk der Integralis-Institute ist wiederum nach außen vernetzt und engagiert. Die Institute sind Mitglied im Integralen Forum des Arbeitskreises Ken Wilber und in der deutschen transpersonalen Gesellschaft, also im Austausch mit vielen inspirierenden Menschen auf dem integralen Weg.

Ich danke Ihnen für das interessante Gespräch.