

# Die Integralis® Methode

## *Die Sehnsucht ganz zu werden*

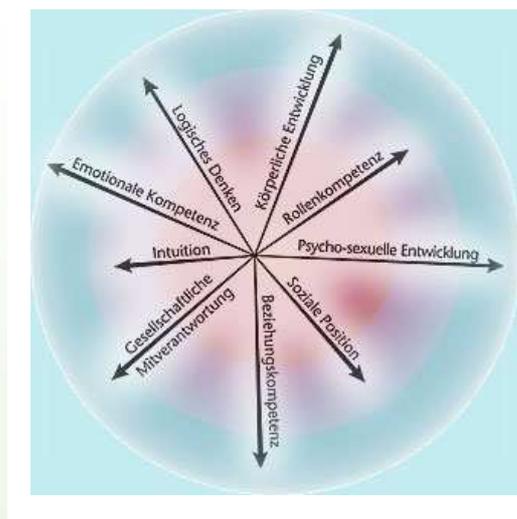
Die Integralis Methode ist eine zeitgemäße, bewusstseinsorientierte Methode für Beratung, Coaching und Therapie. Sie verbindet individualpsychologische, systemische und transpersonale Betrachtungs- und Arbeitsweisen, um Gewohnheitsmuster im Denken, im Fühlen und im Verhalten von Menschen bewusst zu machen und persönliche Handlungsspielräume zu erweitern.

Das Ziel der Arbeit mit der Integralis Methode ist es, Menschen zu ermöglichen im privaten und beruflichen Kontext Lebensqualität, persönliche Stärke, konstruktive Beziehungen und Sinnhaftigkeit zu erleben. Die Integralis Methode ist ausgezeichnet für die Arbeit mit Einzelpersonen sowie die Beratung von Paaren, Familien und Teams geeignet. Außerdem lässt sie sich gezielt auf die Anleitung von Gruppenprozessen übertragen.

Die Integralis Methode ist ein Problemlösungsinstrument, das in ein ganzheitliches Entwicklungsmodell eingebettet ist. Insofern schafft sie konstruktive Rahmenbedingungen für das natürliche Bedürfnis nach Entwicklung und sie beantwortet die jedem Menschen innewohnende Sehnsucht nach Ganzheit, in dem sie die folgenden Ebenen miteinander vernetzt und integriert:

- Individuelle Selbsterforschung mit freiem Körperausdruck und spürender Innenschau
- Intensive Beziehungsarbeit mit authentischen Begegnungen, Partnerdialogen und Berührungssequenzen
- Entwicklung von Empathie und emotionaler Intelligenz im konkreten Beziehungsraum von Seminar- und Ausbildungsgruppen
- Verfügbar machen von persönlicher Intuition und kollektiver Intelligenz
- Neurophysiologie, Leistungsfähigkeit und optimale Lebensgestaltung
- Achtsamkeitsübungen und Meditationen
- Der eigene Lebensentwurf als Beitrag zur gemeinschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklung

Die Integralis Methode ermöglicht systematische Persönlichkeitsentwicklung an der Schnittstelle von Tiefenpsychologie, Bewusstseinsentwicklung und konkreter sozialer Selbstverwirklichung. Sichtbare Veränderungen im Verhalten gehen Hand in Hand mit unsichtbaren Veränderungen in der Art der Wahrnehmung und im Denken. Deshalb werden Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsentwicklung als zwei Seiten eines Entwicklungsprozesses verstanden.



*„Ohne etwas an den Grundmustern des Denkens und Fühlens zu verändern, können Probleme, die aus diesen Mustern entstanden sind, nicht gelöst werden.“*

*Albert Einstein*

Die Integralis Methode orientiert sich an Modellen des integralen Ansatzes des zeitgenössischen Bewusstseinsforschers Ken Wilber sowie an anderen, modernen systemischen und körperorientierten Ansätzen. Mit Blick auf die aktuelle Trendforschung beschäftigt sich die Integralis Methode gezielt mit der Entwicklung von sozialen Kompetenzen für die Welt von morgen. Die Arbeitsweise ist wertschätzend, lebendig, erfahrungsorientiert und lebensnah.

Die Integralis Methode kann in der dreijährigen Integralis Ausbildung bei Stephan W. Ludwig, Doro Kurig, Jochen Tetzlaff (den Gründern der Integralis Methode) und Usha M. Gaillard (der Mitbegründerin des Integralis Instituts Hamburg) in umfassender Weise erlernt werden.

## ***Neue Entwicklungen ermöglichen***

Integral, die sprachliche Wurzel der Integralis Methode, bedeutet: ein Ganzes bildend, zusammenführend. Die Integralis Methode bewirkt die Integration abgespaltener, verlorener und von der achtsamen Hinwendung ausgeschlossener Anteile der Persönlichkeit. Dabei geht es gleichermaßen um innere, psychische Anteile oder um äußere Spannungen und Konflikte.

Im Verständnis der Integralis Methode wird Persönlichkeitsentwicklung nicht als eine lineare Bewegung (von einem Zustand zu einem anderen) aufgefasst, sondern als eine Ausdehnungsbewegung des Bewusstseins in einen Raum mit umfassenderen Möglichkeiten verstanden. Das jeweils Vorausgegangene geht nicht verloren, sondern bleibt als ein zugehöriges Element einer größeren Perspektive erhalten. Das Konzept

der holonischen Entwicklung beinhaltet die gleichzeitige Anerkennung zahlreicher Perspektiven und Verständnisebenen. Es ist in besonderer Weise wertschätzend, sinnstiftend und förderlich für überraschende Lösungen.

## ***Entwicklungslinien***

Entwicklungslinien sind die Bausteine integraler Persönlichkeitsentwicklung. Die nachfolgende Skizze zeigt, dass jede Entwicklungslinie in unterschiedlichem Maße ausgeprägt sein kann. So kann dieses Modell ein sinnvolles Instrument der Selbsteinschätzung sein und die zu entwickelnden Potenziale sichtbar machen. Die Skizze zeigt einige der wichtigsten, nicht alle denkbaren Entwicklungslinien.

## ***Ein starkes Ich und das Transpersonale***

Jede Entwicklungslinie, also jede potenzielle Fähigkeit eines Menschen, durchläuft verschiedene Stufen, die mit der Entwicklung seines Bewusstseins verwoben sind. Das oben stehende Modell menschlicher Entwicklung umfasst drei Stufen: eine frühkindliche Phase vor der Ausbildung eines stabilen Ich-Bewusstseins (präpersonale Entwicklungsstufe), die Entwicklung zum reifen Bewusstsein des Erwachsenen mit einem selbstverständlichen Ich-Fokus (personale Stufe) und die Erweiterung des Bewusstseins über die Persönlichkeit hinaus (transpersonale Stufe).

Innerhalb dieser drei großen Entwicklungsphasen (Stufen) beschäftigt sich die Integralis Methode insbesondere ...

- mit der Integration der instinktiven, körperlich-emotionalen Primärimpulse,
- mit der Entwicklung einer starken und differenzierten Persönlichkeit und
- mit einem Öffnungsprozess des Bewusstseins für überpersönliche Ebenen.

Das Ziel dieses Entwicklungs- und Öffnungsprozesses ist der freie Zugang zu allen Ebenen, so dass man auf die damit verbundenen Ressourcen zugreifen kann. Bewusstseinsentwicklung ist in diesem Sinn ein ganzheitliches Geschehen, das den Körper, die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Entwicklung des Bewusstseins einbezieht.

## ***Die drei Säulen der Integralis Methode***

Drei Bereiche, die wir in unser Methodenspektrum integriert und im Sinne des integralen Ansatzes weiter entwickelt haben, sind die körperorientierte Bewusstseinsarbeit, systemische Beratungskonzepte und die transpersonale Psychologie.

## ***Die erste Säule: Körper und Gefühl verbinden***

Der Körper verbindet uns unmittelbar und während unseres ganzen Lebens mit der Natur. Die körperliche Erscheinung und der Bewegungsausdruck eines Menschen ist ein unmittelbarer Zugang zum Unbewussten. Eine differenzierte Körper selbstwahrnehmung eröffnet den Zugang zu tieferliegenden Gefühlswelten. Das kann manchmal eine Herausforderung sein; letztlich eröffnet es aber die Möglichkeit zu einem besseren Verstehen der eigenen Person einer Selbst-Integration auf höherem Niveau.

Freie Bewegung und sinnliche Körpererfahrungen schaffen eine lebendige und genussvolle Verbindung zu unseren organismischen Wurzeln. Die körperorientierte Arbeitsweise begünstigt die Entwicklung von Selbstvertrauen und tiefer, innerer Entspannung. Ein umfassendes Bewusstsein des eigenen Körpers ist die Voraussetzung für eine Präsenz, die uns im Leben und in unseren Beziehungen vollständig anwesend sein lässt.

*"Was wir suchen, ist die Erfahrung lebendig zu sein.  
Und zwar so, dass die Erfahrung des Lebens auf der physischen Ebene  
zugleich unser innerstes Wesen und unsere innerste Realität berührt  
und wir die Ekstase fühlen, lebendig zu sein."*

*Joseph Campbell*

## ***Die zweite Säule: Freude an Beziehung und Veränderung erleben***

Die Basis der systemischen Arbeitsweise ist das tiefe Wissen um die komplexen und widersprüchlichen Erscheinungsformen des Beziehungslebens. Und darunter verstehen wir nicht nur die Dynamik der Lebenspartnerschaft, sondern alle privaten und beruflich relevanten Beziehungen des eigenen Lebensentwurfs.

„Systemisch“ bedeutet für uns, dass ein persönliches Problem im Kontext des Zugehörigkeitssystems (Familien, Teams, Paare...) analysiert und bearbeitet wird. Geeignete Interventionen setzen deshalb an den Interaktions- und Kommunikationsmustern an und beleuchten die Beziehungsdynamik.

Kreative Skulptur- und Aufstellungsarbeiten in der Gruppe und in der Einzelarbeit verdeutlichen unbewusste Bindungen, bringen bislang verborgene Handlungsmotive ans Licht und eröffnen neue Handlungsmöglichkeiten

Der systemische Ansatz ist grundsätzlich lösungsorientiert, d.h. der Blick ist auf eine positive Neuordnung menschlicher Zugehörigkeitssysteme gerichtet. Unser Ziel ist es, zu lernen zwischenmenschliche Beziehungen so zu gestalten, dass sie von den Beteiligten als eine Quelle der Freude und Inspiration erlebt werden.

*"Handle stets so, dass neue Möglichkeiten entstehen."*

*Heinz v. Foerster*

## ***Die dritte Säule: Das transpersonale Bewusstsein erforschen***

Der Mensch ist mehr als seine individuelle Persönlichkeit. In transpersonalen Dimensionen des Bewusstseins erfährt er sich als Teil eines umfassenden, geistigen Feldes - ungetrennt, offen und zeitlos.

Der transpersonale Ansatz in der Integralis Methode geht über die Erklärung von Ursachen seelischer Gleichgewichtsstörungen hinaus. Innere und äußere Konflikte werden als natürlicher Ausdruck des dualen Bewusstseins verstanden. Sie dienen als Anlass für eine Selbsterforschung, die sich den Seinsqualitäten jenseits der persönlichen Ebenen und bewusster Reflektion zuwendet. In einer natürlichen inneren Bewegung kann ein umfassendes, existenzielles Vertrauens fördert und gefestigt werden.

Verschiedene meditative Übungen und die vertiefende Arbeit mit Schlüsselfragen ermöglichen den Zugang zu erweiterten Bewusstseinszuständen.

Wie in der transpersonalen Psychologie (mit ihren Wegbereitern C.G. Jung, Jean Gebser, Graf Dürckheim, Stanislav Grof, Ken Wilber) inspirieren die Erkenntnisse verschiedener großer Weisheitslehren (Buddhismus, Taoismus, westliche Spiritualität u.a.) den integralen Weg zur Entwicklung eines umfassenden Bewusstseins.

*"Eine Kernkompetenz des transpersonalen Therapeuten*

*ist das unmittelbare Erkennen und Lösen eigener Identifikationen."*