

Rusbe Jafari

Entwicklungspotenziale im Erwachsenenalter

**Was uns wichtig ist und
wie wir der Welt Bedeutung geben**

© 2016 Rusbe Jafari

Umschlag, Illustration: Tredition GmbH

Coverfoto: © agsandrew - www.fotolia.com

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7345-0423-5

Hardcover 978-3-7345-0424-2

e-Book 978-3-7345-0432-7

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für Karina

Inhalt

Eine kurze Geschichte.....	9
Wozu brauchen Sie dieses Buch?.....	13
Was ist das Bewusstsein?.....	15
Welche Entwicklungshöhen existieren?.....	22
Was haben wir bis jetzt erfahren?.....	70
Sprache und Entwicklung.....	84
Integrale Semiotik.....	86
Meta-Modell der Sprache.....	91
Höhen und Sprachmuster.....	101
 Noch einmal der blaue Luftballon.....	 109
Glaubenssätze.....	116
Metaprogramme.....	119
Exkurs Positive Psychologie.....	132
 Entwicklungstraining.....	 136
Werteübung.....	137
Perspektiventraining.....	141
Wahrnehmungspositionen 1-2-3 Meta.....	141
Vertical Meta.....	146
Schattenarbeit.....	153
Wisdom Loop.....	160

Eine kurze Geschichte

Ich erinnere mich an die Gespräche mit meinem politisch eher linksgerichteten Vater, da war ich gerade mal 13 Jahre alt. Mein Vater hatte damals seine Aufmerksamkeit auf die sozialen Ungerechtigkeiten und ganz speziell auf die Benachteiligung der "Arbeiterklasse" gerichtet. Seine Argumente waren für mich damals sehr überzeugend, auch weil er häufig die akademischen Grade der von ihm zitierten Personen betonte. So hatten nicht nur Karl Marx und Friedrich Engels, später ja auch Lenin als Erste den Gang der Geschichte "wissenschaftlich" vorhergesagt. Auch spätere linke Wissenschaftler und Intellektuelle hatten in den Augen meines Vaters aufgrund ihrer akademischen Titel schon recht in ihren Bewertungen des gesellschaftlichen Zustandes und den Gang der zukünftigen Geschichte der Menschheit. Als ein politisch Interessierter schenkte ich sowohl den politischen und gesellschaftlichen Kommentaren meines Vaters Vertrauen als auch die von ihm zitierten historisch wichtigen Persönlichkeiten. Dabei hatte ich durch die Gespräche mit ihm unbewusst einen Glaubenssatz verinnerlicht:

Je höher der akademische Titel einer Person, desto mehr Gewicht haben die Aussagen und sind nicht anzuzweifeln.

Nach und nach fing ich unabhängig von meinem Vater an, mich für politische und ökonomische Zusammenhänge zu interessieren. Ich stellte fest, dass fern ab von sozialistischen und kommunistischen Veröffentlichungen auch andere Wissenschaftler mit akademischen Titeln, sich damit beschäftigten, wie man eine Gesellschaft am besten gestaltet. Auch deren Ziel war

es, wie das von Marx, Engels und Lenin, einen großen Wohlstand für die gesamte Gesellschaft zu erreichen. Fasziniert haben mich hier besonders die Schriften von Friedrich August von Hayek und Karl Popper mit ihrem Blick für die freie und "offene Gesellschaft". In dieser Phase meiner persönlichen Entwicklung war ich bereits 19 Jahre alt und hatte meine politische Einstellung, wie eine Gesellschaft sein sollte, geändert. Ich hatte die rote Fahne der Sozialisten gegen die Idee der individuellen Freiheit der Liberalen eingetauscht. Meine Überzeugung über den Zusammenhang von akademischen Titeln und der Gültigkeit von Aussagen trug ich unterschwellig noch immer mit mir herum. Gelegentlich kam ein Widerspruch in mir auf und ich fragte mich selbst: "Popper, Hayek und andere liberale Denker haben ebenso hohe akademische Titel wie die von meinem Vater heiligesprochenen linken Denker. Wer hat denn jetzt Recht?"

Innerlich war ich mit 19 Jahren eher den liberalen Ideen zugewandt und merkte zugleich, dass der akademische Grad von großen Denkern für das, was ich als richtig empfand nicht mehr ausreichte. Aus der inneren Zerrissenheit heraus entschied ich mich, meinem Gefühl zu folgen und war dennoch nicht ganz zufrieden. Ich spürte, insbesondere bei politischen Diskussionen mit meinem Vater, dass die Kraft des Arguments *hoher akademischer Titel = Gültigkeit der Aussage*, bei mir noch große Spuren hinterlassen hatte. Besonders wenn er das Argument anbrachte. Mein Vater hatte für die Theorien und Meinungen jenseits des sozialistischen Leitbilds folgende Erklärung: "Diese Menschen sind vom kapitalistisch-politischen Establishment gekauft und denken lediglich an ihren eigenen Reichtum."

Wie gesagt, da mein Respekt vor Wissenschaftlern und großen Denkern immer noch sehr groß war, vertraute ich zwar meinem

Gefühl mit den liberalen Denkern auf der “richtigen Seite” zu sein, konnte mir dennoch die Kluft zwischen den linken und den freiheitsorientierten Ideen großer Persönlichkeiten nicht erklären. Gleichzeitig ärgerte ich mich darüber, meinen Vater nicht von den liberalen Gedanken überzeugen zu können. Er klebte förmlich an den Ideen linker Politiker und Theoretiker und brandmarkte jeden gesellschaftlichen Fortschritt als eine raffiniertere Art die Arbeiterklasse auszubeuten.

Ich hatte zwei wichtige für mich ungeklärte Fragen:

- Warum liegen die Ideen großer Denker so weit auseinander und widersprechen sich teilweise?
- Wieso kann ich meinen Vater nicht von liberalen Ideen begeistern?

Etwa 10 Jahre später, interessierte ich mich mehr für psychologische Vorgänge, als für gesellschafts- und wirtschaftstheoretische Fragen. Zu der Zeit las ich das erste Mal vom Bestätigungsfehler (Confirmation Bias), der in der Kognitionspsychologie hinlänglich bei Menschen beobachtet wurde. Demzufolge tendieren wir dazu, Informationen so auszuwählen, dass sie unsere bereits vorherrschende Meinung bestätigen. Informationen, die unsere Überzeugungen und Einstellungen widerlegen, blenden wir meist unbewusst aus oder geben dem weniger Gewicht.

Als ich darüber las, dachte ich an meinem Vater und unsere hitzigen Diskussionen über Politik und Wirtschaft. Mir wurde nun klar, dass er ganz stark diesem Denkfehler oder wissenschaftlicher ausgedrückt dieser kognitiven Verzerrung (Cognitive Bias) unterlag. Er nahm seine Umwelt selektiv so wahr, dass seine Überzeugungen über gesellschaftliche Zusammen-

hänge bestätigt wurden. Durch den Bestätigungsfehler hatte ich mir die obige zweite Frage beantwortet. Zugleich bin ich seitdem wachsamer geworden, um nicht selbst allzu oft den Bestätigungsfehler zu machen.

Die obige erste Frage konnte ich für mich immer noch nicht zufriedenstellend beantworten. Vielmehr hatte für mich die Frage in all den Jahren an Tiefe gewonnen: Wie konnten brillante Wissenschaftler nach den Erfahrungen mit der nuklearen Bombe in Nagasaki und Hiroshima ihr Wissen an diktatorischen Regimen wie Nordkorea weitergeben und so die Welt weiter destabilisieren. Oder anders gefragt: Wie kann ein Mensch einerseits so intelligent sein und andererseits so rücksichtslos und kurzsichtig. Zu dieser Zeit, ich war 32 Jahre alt, bin ich auf die Arbeiten des amerikanischen integralen Philosophen Ken Wilber aufmerksam geworden. Ein Teil seiner sehr umfassenden Arbeit behandelt das Innenleben von uns Menschen und beschreibt die verschiedenen Entwicklungslinien, die wir während unseres Lebens, insbesondere im Erwachsenenalter, durchlaufen. Einige wichtige Entwicklungslinien sind beispielsweise die kognitive, die moralische, die Werte- oder die Glaubenslinie. Die große Erkenntnis für mich war, dass diese Linien größtenteils unabhängig voneinander verlaufen. Diese Teile unseres Ichs können unterschiedlich weit entwickelt sein, auch im Erwachsenenalter. So kann ein genialer Wissenschaftler eine weitentwickelte kognitive Entwicklung haben und dennoch eine im Verhältnis dazu unterentwickelte Wertelinie. Das Eine bedingt nicht notwendigerweise das Andere. Mit Ken Wilbers integralem Ansatz konnte ich nun auch die obige erste Frage für mich zufriedenstellend beantworten.

Wozu brauchen Sie dieses Buch?

Wenn Sie nach der kleinen Geschichte ein wenig neugieriger geworden sind und sich vielleicht fragen, wobei Ihnen dieses Buch behilflich sein kann, möchte ich Ihnen an dieser Stelle ein paar Anregungen geben. Viele Menschen, die sich nicht mit den Themen Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung beschäftigt haben, glauben, die Entwicklung höre mit dem Erwachsenwerden auf und man werde lediglich reicher an Erfahrungen, entwickle sich allerdings nicht qualitativ weiter. Wenn sich Ihr Bewusstsein aber im Erwachsenenalter weiterentwickelt, interpretieren Sie Erlebnisse auf einer anderen Art und Weise als zuvor. Sie nehmen neue Aspekte in ihrer täglichen Erfahrung wahr, denken in größeren Zusammenhängen und Sie erzählen sich selbst mit fortschreitender Entwicklung eine andere Geschichte darüber, wie die Welt funktioniert und wer Sie selbst sind. Denken Sie dazu einfach an ein Alltagsereignis, dass Sie zusammen mit einem fünfjährigen Kind wahrnehmen, wie z.B. die vorübergehende Schließung Ihrer gemeinsamen Lieblingspizzeria. Sie nehmen andere Optionen wahr, haben ein anderes Gefühl für die Zeit und setzen das Ereignis in einem größeren Zusammenhang, wozu das Kind aufgrund seiner Entwicklung noch nicht fähig ist. Bei einem Kind setzen wir die Bewusstseinsentwicklung unbewusst mit der körperlichen Reife in Beziehung und haben Verständnis für seine möglicherweise unverhältnismäßig impulsive Reaktion. Bei einem ausgereiften erwachsenen Menschen klappt dieser Zusammenhang nicht mehr. Wir können durch äußere Merkmale höchstens Hinweise bekommen, *wie* ein Mensch der Welt und seinen Erfahrungen Bedeutung zu-

schreibt. Die Frage nach dem *wie*, gehen wir auf den folgenden Seiten nach. Die Forschungen von renommierten Entwicklungspsychologen zeigen, dass alle Menschen unabhängig von der Kultur, die gleichen Stufen durchlaufen. Dabei ist eine Weiterentwicklung im Erwachsenenalter nicht zwangsläufig. Mit diesem Buch erhalten Sie einen leichten Einstieg in das Thema Erwachsenenentwicklung. Viele Einsichten können Sie ebenfalls auf Organisationen / Unternehmen oder gesamten Gesellschaften übertragen. Denn diese bestehen auch aus Menschen, die eine Sicht davon haben wie die Welt *ist* und welche Aspekte als wichtig zu erachten sind. Möglicherweise werden Sie dann Ihre Mitmenschen besser verstehen und ihnen mit mehr Mitgefühl, Toleranz und Verständnis begegnen.

Darüber hinaus werden Sie auch verstehen, warum ihnen bestimmte Dinge im Leben als wichtig und Wert-voll erscheinen und was Sie möglicherweise noch erwartet, wenn Sie sich bewusst für eine Weiterentwicklung entscheiden. Für Ihre persönliche Entwicklung finden Sie im letzten Abschnitt Übungen, die Sie mit Leichtigkeit mehrmals die Woche selbst durchführen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Rusbe Jafari

Was ist das Bewusstsein?

Der berühmte Harvard-Psychologe Robert Kegan erzählt von einer Geschichte, wo eine Mutter ihrem zehnjährigen Sohn zwei Kuchenstücke serviert und ihrem vierjährigen Sohn lediglich einen Stück. Nach ständigem Klagen des jüngeren Kindes schneidet sie sein Kuchenstück in der Mitte durch. Der vierjährige hat jetzt zwei, wenn auch kleinere, Kuchenstücke und ist damit glücklich. Wir werden auf den folgenden Seiten erfahren, aus welchem Grund die Welt des vierjährigen nach der Teilung des Kuchens wieder in Ordnung war. An dieser Stelle können wir bereits einige für uns wichtige Aspekte der Subjekt-Objekt-Theorie von Kegan beschreiben. Als Subjekt bezeichnet Kegan alle wichtigen Dinge, die wir bei unserer Interpretation der Welt nicht sehen können und die uns deswegen *besitzen*. Der vierjährige Junge weiß in *seiner* Welt nicht, dass es seine Wahrnehmung ist, die die Welt für ihn gerecht erscheinen lässt. Mit Kegans Worten *hat* er nicht die Wahrnehmung, sondern er *ist* die Wahrnehmung. Mit fortschreitender Entwicklung schieben wir Aspekte mit denen wir unserem Sein und der Welt Bedeutung geben von der Subjekt- zur Objekt-Seite. Hier befinden sich laut Kegan die geistigen Elemente, über die wir bewusst nachdenken und die wir willentlich steuern können. Jedes Mal, wenn wir uns fortentwickeln und wir Aspekte, wie wir uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt wahrnehmen zur Objekt-Seite schieben, schauen wir von einer neuen Höhe herab und integrieren neue Gesichtspunkte als Teil eines noch größeren Zusammenhanges. Im Fall des vierjährigen Kindes ist die weitere Entwicklung absehbar. Er wird mit zunehmendem Alter die zwei Dimensionen

Anzahl und Größe des Kuchenstücks gleichzeitig erfassen können. Die Entwicklung unseres Bewusstseins hört jedoch nicht mit einem bestimmten Alter auf. Vielmehr tragen wir während unseres gesamten Lebens das Potenzial der Weiterentwicklung in uns. Auf unterschiedliche Fragen, die uns persönlich wichtig sind und uns berühren, generieren wir für uns selbst, abhängig von unserem Entwicklungsstand, unterschiedliche Antworten. Dabei ändern sich unsere Antworten in Abhängigkeit unserer persönlichen Entwicklung qualitativ im Vergleich zu unserer früheren Sicht der Dinge. Die für uns wichtigen Fragen repräsentieren in uns existierende Entwicklungslinien und spiegeln nach dem Philosophen Ken Wilber folgende Aspekte wider:

- Kognitive Linie: Was nehme ich bewusst wahr?
- Werte-Linie: Was ist mir wichtig?
- Selbstidentitätslinie: Wer bin ich?
- Glaubenslinie: Was ist wesentlich?
- Moralische Linie: Wie soll ich mich verhalten?

Um das Ganze zu vereinfachen, stellen Sie sich bitte ihren Geist als einen unendlich großen Raum in ihrem Kopf vor. Die fünf Entwicklungslinien können Sie sich als schwebende Luftballons mit jeweils einer bestimmten Farbe denken. Ihr Bewusstsein ist nun die Kraft, mit der sie die Luftballons schweben lassen können. Dabei ist das Prinzip ganz einfach: Je weiter ihr Bewusstsein entwickelt ist, desto höher werden die Luftballons in ihrem geistigen Innenraum schweben. Jetzt stellen Sie sich vor, dass jeweils ein Teil Ihres Ichs auf diesen Luftballons sitzt und Ereignisse in der Welt beobachtet, Urteile darüber trifft, was gut und schlecht ist, Ihren persönlichen Erfahrungen Bedeutung zuschreibt und Ihnen ein Gefühl der Identität und Zugehörig-

keit gibt. Diese Teile Ihres Ichs sind ihre beobachtenden Ichs. Wenn wir in diesem Buch fünf Entwicklungslinien beschreiben, dann haben Sie fünf beobachtende Ichs, die ständig und weitgehend unabhängig dafür sorgen, dass die oben genannten Fragen für Sie angemessen beantwortet werden. Als Synonym werden wir auch den Begriff *Selbst* verwenden. Jetzt ist die Kraft, die entscheidend für die Höhe der jeweiligen Luftballons ist, ihr Bewusstsein. Je weiter Ihr Bewusstsein entwickelt ist, desto höher können Sie Ihre Luftballons schweben lassen. Ihr jeweiliges Teil-Ich, das auf dem Luftballon sitzt, schwebt somit höher, je weiter Ihre Bewusstseinsentwicklung vorangeschritten ist. Jetzt fragen Sie sich vielleicht, welche Auswirkungen diese Zusammenhänge auf Sie haben?

Die Entwicklung Ihres Bewusstseins lässt die einzelnen Luftballons höher schweben und Ihre jeweiligen beobachtenden Teil-Ichs werden mit zunehmender Höhe qualitativ andere Antworten auf die jeweiligen Fragen der Entwicklungslinien finden. Ihnen werden andere Aspekte wichtig erscheinen, Sie werden im Hinblick auf die Religion / Spiritualität anders glauben, Sie werden die Frage "Wer bin ich?" anders beantworten und sich mit anderen Dingen verbunden fühlen. Die hier vorgestellten Luftballons (Entwicklungslinien) basieren auf Forschungen der konstruktivistischen Entwicklungspsychologie. Wissenschaftler dieser Forschungsrichtung haben unterschiedliche Entwicklungslinien entdeckt und herausgefunden, dass wir Menschen, unabhängig von der kulturellen Herkunft, alle die gleichen Entwicklungsstufen durchlaufen. Die Entwicklungsstufen sind in diesem Buch vereinfachend als *Höhen* beschrieben, die jeder Luftballon (Entwicklungslinie), abhängig von der Entwicklung des Bewusstseins erreichen kann. Da unser geistiger Innenraum und unsere Kraft des Bewusstseins unendlich groß sind, exis-

tiert kein Endpunkt der Entwicklung. Die Luftballons können unendlich hoch steigen. Die hier beschriebenen Höhen (Entwicklungsstufen) sind die bis zu diesem Zeitpunkt wissenschaftlich erforschten. Die Luftballons können unendlich hoch steigen. Durch die bisherigen wissenschaftlichen Forschungen der konstruktivistischen Entwicklungspsychologie können wir sehen, wie weit das menschliche Bewusstsein bereits vorangeschritten ist und was uns persönlich möglicherweise noch erwartet, wenn wir selbst bestimmte Höhen erreichen. Bevor wir mit der Beschreibung der Höhen starten, geben wir zur besseren Vorstellung jedem Luftballon eine Farbe:

- Kognitive Linie - Gelber Luftballon
- Werte-Linie - Blauer Luftballon
- Selbstidentitätslinie - Oranger Luftballon
- Glaubenslinie - Roter Luftballon
- Moralische Linie - Grüner Luftballon

Halten wir also fest, dass das Bewusstsein die Kraft in unserem geistigen Innenraum ist, die unsere Luftballons in unendlichen Höhen schweben lassen kann. Teile unseres beobachtenden Ichs sitzen auf diesen Luftballons und beschäftigen sich mit den weiter oben beschriebenen Fragen. Die Antworten auf diese lebenswichtigen Fragen werden von Höhe zu Höhe von uns selbst unterschiedlich beantwortet. Wichtig für uns an dieser Stelle ist:

Die Kraft des Bewusstseins lässt nicht notwendigerweise alle Luftballons auf der gleichen Höhe schweben. Erinnern Sie sich an meine eingangs beschriebene Erfahrung. Damals nahm ich unbewusst die Existenz nur eines Luftballons (Entwicklungsli-

nie) an. Ich verschmolz die weit entwickelte kognitive Linie von Philosophen und Wissenschaftlern mit den anderen Entwicklungslinien, insbesondere mit der Werte-Linie. So konnte ich mir die unterschiedlichen Auffassungen nicht erklären. Ein hoher akademischer Abschluss erklärt nicht gleichzeitig eine hoch entwickelte Werte-Linie. Oder um es mit dem Bild der Luftballons zu beschreiben, hat die Kraft des Bewusstseins bei einigen berühmten Wissenschaftlern und Philosophen den gelben Luftballon (kognitive Linie) höher schweben lassen als den blauen (Werte-Linie) und womöglich auch als die anderen Luftballons. Dies ist keine Seltenheit und sie werden nach der Lektüre dieses Buches viele Menschen beobachten können, bei denen gerade die unterschiedliche Höhe des gelben und blauen Luftballons präsent ist.

Vielleicht sind Sie jetzt neugierig geworden, welche Aspekte die einzelnen Höhen kennzeichnen? Sie werden im nächsten Abschnitt die unterschiedlichen Höhen (Entwicklungsstufen) der fünf Luftballons (Entwicklungslinien) kennenlernen. So können Sie sich und Ihre Mitmenschen einerseits auf bestimmte Höhen wiederfinden und Fragen auf die Sie bis jetzt vielleicht keine zufriedenstellende Antwort hatten, für sich besser beantworten. Andererseits erfahren Sie, welche Höhen Sie möglicherweise noch erreichen können, wenn Ihr Bewusstsein seine Kraft weiter entfaltet.

Um zunächst einen leichten Einstieg zu den Inhalten der Erwachsenenentwicklung zu bekommen, sehen wir uns einmal an, wie renommierte Entwicklungspsychologen sich der Thematik nähern. Robert Selman untersucht beispielsweise die Fähigkeit von Menschen zur sozialen Perspektivenübernahme und stellt Kinder vor folgender Situation:

“Der achtjährige Thomas versucht sich gerade darüber klar zu werden, was er seinem Freund Michael zum Geburtstag kaufen soll. Da trifft er Michael auf der Straße und erfährt, dass Michael völlig aus der Fassung ist, weil sein Hund Pepper schon seit zwei Wochen verschwunden ist. Tatsächlich ist Michael so aus dem Häuschen, dass er zu Thomas sagt: “Mir fehlt Pepper so sehr, dass ich nie mehr einen Hund anschauen werde.”

Kaum sind sie auseinander gegangen, kommt Thomas an einem Geschäft vorbei, das junge Hunde anbietet; es sind nur noch zwei übrig, und auch diese werden bald nicht mehr das sein.”

Danach stellt Selman den Kindern zwei Fragen:

- „Soll Thomas den jungen Hund für Michael kaufen?“
- „Wie wird Michael das gefühlsmäßig aufnehmen?“

Anhand der Antworten hat Selman Stufen entdeckt, die Kinder während ihrer Entwicklung durchlaufen und sie dazu befähigen, die Welt und sich selbst mit den Augen anderer Menschen zu sehen. Ist das Kind zwischen vier bis sechs Jahren alt, kann es seine eigene Perspektive nicht von denen seiner Mitmenschen unterscheiden. Dadurch fehlt dem Kind die Fähigkeit zu erkennen, dass Erlebnisse und Erfahrungen von Menschen unterschiedlich interpretiert werden können. Das Kind kann seine eigene Sicht der Dinge nicht von dem der Anderen trennen. Ungefähr zwischen dem sechsten bis zum achten Lebensjahr begreift ein Kind, dass seine Sicht der Dinge von dem seiner Mitmenschen verschieden sein kann. Robert Selman hat drei weitere Stufen entdeckt, die jeder Mensch bis zu seinem fünfzehnten Lebensjahr erreichen kann. Interessierte Leser können sich mit den Forschungen von Selman beschäftigen. Für uns bleibt an dieser Stelle festzuhalten, dass die Fähigkeit andere