

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

I	Paradigmen – Denkmodelle der Wirklichkeit	13
1	Die Paradigmenvielfalt – eine neue Herausforderung?	14
2	Der Weg durch die Paradigmenspirale	17
2.1	Das traditionell-mechanistische Paradigma (TMP)	20
2.1.1	Die Philosophie des Dualismus und seine fünf Prinzipien	21
2.1.2	Linear-disziplinäres Arbeiten.....	24
2.2	Das konstruktivistisch-systemische Paradigma (KSP).....	25
2.2.1	Konstruktivismus als erkenntnistheoretisches Programm.....	26
2.2.1.1	Realismus oder Konstruktivismus?	26
2.2.1.2	Das Konzept der Autopoiese	28
2.2.1.3	Selbstreflexion – Beobachtung zweiter Ordnung	28
2.2.1.4	Lernen im Verständnis von Gregory Bateson (1999)	29
2.2.1.5	Konstruktivistische Lernkultur – ein Beispiel	32
2.2.2	Interdisziplinäres Arbeiten im KS-Paradigma.....	34
2.2.2.1	Zentrale Dimensionen des systemischen Denkansatzes	35
2.2.2.2	Systemische Erziehung – ein Beispiel	36
2.2.3	Übergänge an der Grenze zum prä-transpersonalen Paradigma (PTP) ...	39
2.3	Das prä-transpersonale Paradigma (PTP) – Brücke zum transpersonal- integralen Paradigma (TIP).....	40
2.3.1	Merkmale des prä-transpersonalen Paradigmas (PTP).....	41
2.3.2	Selbstreflexives Denken und Disidentifikation – Tor zur Erkenntnis?	42
2.3.3	Spirituelles Wachstum – Spirituelle Intelligenz?.....	43
2.3.4	Staunen und Dialogfähigkeit – Voraussetzung für Selbstverwirklichung ..	45
2.3.5	Respekt und Akzeptanz – Eintrittskarte in den Raum der Verbundenheit	46
2.3.6	Bewusstheit und Wachheit in der Rede – Lernpuzzle auf dem Weg	46
2.3.7	Vom Dualismus in Richtung Non-Dualismus	47
2.4	Das transpersonal-integrale Paradigma (TIP).....	50
2.4.1	Merkmale des transpersonal-integralen Paradigmas (TIP).....	53
2.4.2	Die Naturwissenschaft entdeckt Phänomene der Transzendenz.....	53
2.4.2.1	Das Doppelspaltexperiment	55
2.4.2.2	<i>Jörg und Moritz</i> – ein Experiment zur Nicht-Lokalität.....	56

2.4.2.3	Eine Übung zur Quantenkontemplation	61
2.4.3	Vedanta – Weisheit aus indischen Quellen.....	62
2.4.3.1	Absoluter und empirischer Standpunkt	68
2.4.3.2	Zwei Babuschkas im forschenden Dialog	71
2.4.4	Noch ein Tor zum Selbst (GEIST) – Buddhismus.....	74
2.4.4.1	Diamantweg-Buddhismus	75
II	Integrale Modelle im Babuschka-Diskurs.....	89
1	Was heißt integral?.....	90
2	Was meinen wir mit Babuschka-Diskurs?.....	92
3	Das Quadrantenmodell.....	95
3.1	Die vier Perspektiven der Wirklichkeit.....	96
3.1.1	Die individuelle Innenperspektive (I-IP) oder oberer linker Quadrant.....	97
3.1.2	Die individuelle Außenperspektive (I-AP) oder oberer rechter Quadrant ..	97
3.1.3	Die kollektive Innenperspektive (K-IP) oder unterer linker Quadrant	97
3.1.4	Die kollektive Außenperspektive (K-AP) oder unterer rechter Quadrant...98	
3.2	Die Linien der Entwicklung in den vier Quadranten	99
3.3	Der Quadrant im pädagogischen Feld	102
3.3.1	Ich-Kompetenzen im I. Quadranten	104
3.3.2	Sach-Kompetenzen im II. Quadranten.....	105
3.3.3	Soziale Kompetenzen im III. Quadranten	106
3.3.4	Kulturelle Kompetenzen im IV. Quadranten.....	108
4	Das Spiralmodell.....	110
4.1	Die klassischen Entwicklungsebenen des Spiralmodells	112
4.2	Die Tanzböden der Babuschkas	124
4.3	Die aufregenden Drehpunkt Tänze der Babuschka	126
4.3.1	Der farblos-beige Drehpunktanz der Baby-Babuschka	127
4.3.2	Der beige-purpurne Drehpunktanz von Babuschka	129
4.3.3	Der purpurne-rote Drehpunktanz	132
4.3.4	rot-blaue Drehpunktanz	137
4.3.5	blau-orange Drehpunktanz	140
4.3.6	Der orange-grüne Drehpunktanz	143
4.3.7	Der grün-gelbe Drehpunktanz.....	146
4.3.8	Der gelb-türkise Drehtanz	155
4.3.9	Der türkis-korallene Drehtanz	164

III Babuschkas Lernabenteuer.....	174
1 Horizontales und vertikales Lernen?	174
2 Vielperspektivität des Lerngeschehens	175
2.1 TZI – eine Perspektive des Fühlraums	176
2.2 Identifikation – eine Methode in der Gestaltpädagogik	177
2.2.1 Babuschkas erste Schritte	177
2.2.2 Aus der Perspektive des Kindes	178
2.3 Welche Wege entstehen im Gehen und wo <i>prickelt es</i> ?	179
3 Oberer rechter Quadrant – (I-IP) physiologisch/messbarer Raum	180
3.1 Gehirnforschung	180
3.1.1 Lernen mit dem Herzgehirn?	180
3.1.2 Der IQ – der EQ – der SQ.....	181
3.1.3 Die multiplen Intelligenzen	182
3.2 Die fünf Gehirne des gereiften Menschen.....	183
3.2.1 Das erste Gehirn.....	184
3.2.2 Das zweite Gehirn	184
3.2.3 Das dritte Gehirn.....	184
3.2.4 Das vierte Gehirn.....	184
3.2.5 Das fünfte Gehirn.....	185
3.3 Wie genau reguliert und beeinflusst das Herz – das Gehirn?	187
3.4 Exkurs in den linken oberen Quadranten (I-IP) – Sogyal Rinpoche	188
3.5 Forschungsergebnisse zum Herz-Gehirn Dialog	188
3.5.1 Rodolfo Llinas´ Forschungen	189
3.5.2 Neuronale Grundlage der Transzendenz.....	189
4 Linker oberer Quadrant (I-IP) – psychisch – geistiger Raum.....	190
4.1 Ich – Identität und Nicht-Ich-Identität	190
4.2 Das Ich – ein Phantom?.....	191
4.2.1 „Horror vacui“	191
4.2.2 Inmitten des Feuers – autobiographische Notizen.....	192
4.3 Lernen – im vertikalen Verständnis – das Tor in die Freiheit?	194
4.3.1 Entwicklungslinien	194
4.3.2 Bewusstseinszustände und Bewusstseinstufen.....	195
4.4 Wirkfaktoren des integralen Lernens	196
5 BREEMA – Körperarbeit als eine Unterstützung für ganzheitliches Lernen	198
5.1 Was ist die pädagogische Relevanz von Breema?	198

5.2	Wo liegt der Ursprung von BREEMA?	199
5.3	Prinzipien von BREEMA	199
5.3.1	Körperliches Wohlbefinden	200
5.3.2	Ganze Beteiligung	200
5.3.3	Bestimmtheit und Sanftheit	200
5.3.4	Gegenseitige Unterstützung	201
5.3.5	Keine Beurteilung	202
5.3.6	Keine Eile – keine Pause	202
5.3.7	Einzelner Augenblick – einzelne Aktivität	203
5.3.8	Keine Kraftanwendung.....	204
5.3.9	Nichts Extra	204
5.4	Angewandte Praxis	205
5.4.1	Selbst-BREEMA®-Übungen	205
5.4.2	Breema®-Partnerübungen.....	205
5.4.3	Qualitative Einzelfallstudie	206
5.4.3.1	Wie wirkt Breema®-Körperarbeit?	206
5.4.3.2	Zusammenschau	208
6	Lernen als transpersonaler und integraler Prozess	208
6.1	Baker Roshi – ein Zen-Meister.....	208
6.1.1	Hauptprobleme im Denken bezüglich Meditation und Weisheit.....	209
6.1.2	Wie können wir unser Verhältnis zum Denken verändern?	209
6.1.3	„Kommt herauf zum Stehen“	210
6.2	Die Hauptstufen meditativer Zustände	211
6.3	Babuschkas Lernen an der Grenze	212
7	Das Enneagramm als Landkarte zur Selbsterforschung.....	213
7.1	Was ist Lernebene II?	217
7.2	Ursprünge des Enneagramms	218
7.3	Das Enneagramm als Mittel zur Selbsterforschung	220
7.3.1	Die Struktur des Ego.....	220
7.3.2	Persönlichkeit	221
7.3.3	Charakterfixierung	222
7.3.4	Seele und Essenz.....	222
7.3.5	Das wahre Selbst.....	223
7.3.6	Die innere Essenz.....	224
7.4	Die neun Grundfixierungen	226

7.4.1	Die 3 Zornpunkte (Acht – Neun – Eins)	226
7.4.2	Die hysterischen oder Image-Punkte (Zwei – Drei – Vier)	228
7.4.3	Der denkende Verstand – der arbeitende Verstand.....	230
7.4.4	Die drei Angst Punkte (Fünf – Sechs – Sieben).....	232
7.4.5	Übung bei Angstfixierung.....	234
7.4.6	Herzpunkt und Seelenkind.....	234
7.4.7	Die Fünfer Fixierung	236
7.4.8	Was kennzeichnet die Siebener Fixierung im Besonderen?.....	236
7.5	Der heilige Weg	238
7.6	Essenz	239
7.7	Der Weg der Stille.....	241
7.8	Gelassenheit.....	243
8	Rückblicke, Vorblicke, Einblicke – eine vorläufige Zusammenschau.....	243
IV	Integrale Lernschritte – ganz praktisch	246
1	Integrales Lernen mit Suggestopädie	246
1.1	Seminarablauf.....	248
1.2	Thema – Inhalt.....	249
1.3	Protokoll vom Block 1	249
1.4	Reflexion zum Block 1	250
1.4.1	Anfangsgedanken.....	250
1.4.2	Ordnung schaffen	250
1.4.3	Stilleübung	251
1.4.4	Namensmeditation.....	251
1.4.5	Vokalübung plus erste Erweiterung	254
1.4.6	Vokalübung im Sitzen: Rücken an Rücken	255
1.4.7	Achtsamkeitsübung im Sitzen und Liegen verbunden mit Vokaltönen....	256
1.4.8	Entspannung – meditatives Schreiben	257
1.4.9	Aktivierungsphase	260
1.4.10	Entspannungsübung und Phantasiereise	260
1.4.11	Tänze.....	263
1.4.12	Meditation zu Lernerlebnissen	264
1.5	Feedback an die Gruppen	270
1.6	Reflexion zum Seminar.....	277
1.6.1	Suggestopädische Prinzipien.....	279

1.7	Und nach dem Seminar – alles vergessen?	282
2	Feminismus und Konstruktivismus – eine aufregende Reise ins integrale Paradigma (TIP)?	285
2.1	Bildungsveranstaltungen als Inszenierung von Lernwelten	287
2.2	Gelingende integrale Lehr- und Lernkultur.....	289
2.3	Reiseplan in die Welt einer integralen Lern-Veranstaltung	290
2.3.1	ICH als Lehrende – pädagogisch integrale Kompetenz.....	291
2.3.2	THEMA – Lehrziele und Fragen der Studierenden	293
2.3.3	WIR – Lerngruppe als kreatives Team	294
2.4	Die Reise beginnt: Konkrete Durchführung.....	295
2.5	Die Bildungsreise hat nur ein scheinbares Ende – Vieles wirkt nach!.....	309
	Abschließende Gedanken	311
	Literatur	312