

Oben - Individuell / Einzahl

I-Space *subjektiv*

Gedanken, Gefühle, Erinnerungen,
Wahrnehmungen, Empfindungen,
Intuitionen... *Unser gesamtes
Innen-Erleben, Innenschau,
wie geht es mir im „Innen“...*

It-Space *objektiv*

Sichtbarer grobstofflicher Körper bis
Gehirn/zB Gehirnströme messen
EEG, alles was man sehen und berüh-
ren kann - alles was objektiv wissen-
schaftlich messbar ist, Phänomene in
Raum und Zeit... *wir schauen durch
ein Mikroskop und beobachten/messen
etwas objektiv...*

Links - Innen

Rechts - Aussen

We-Space *intersubjektiv*

Gemeinsame/geteilte Werte,
Bedeutungen, Sprache, Beziehungen
jeglicher Art (privat, beruflich...),
kulturelle Hintergründe... *wie wir
uns in Beziehung erleben,
welche Faktoren Beziehngen
beeinflussen...*

Its-Space *interobjektiv*

Systeme, Netzwerke, Technologie,
natürliche Umgebung,
Infrastrukturen... *wie sich unsere
Umgebungen anhand von Werten
gestalten, zB Städtearchitektur...*

Unten - Kollektiv / Mehrzahl

Originalquelle: <https://integrallife.com/four-quadrants/>

Die 4 Quadranten / Die Welt in 4D

Die „4 Quadranten“ sind eine der wichtigsten Säulen der integralen Theorie, die um ein ganzheitliches Verständnis von Bewusstsein und Wirklichkeit bemüht ist. Die 4 Quadranten wurden in dieser Form zum ersten Mal von Ken Wilber in seinem Werk Eros, Kosmos, Logos eingeführt und gelten als philosophischer Durchbruch und Meilenstein. Ihr wesentlichster Beitrag ist die Erweiterung unserer Wirklichkeit um jedenfalls 2 bis 3 Dimensionen, wo wir es aktuell noch gewöhnt sind, „Wirklichkeit“ an sich, zumeist durch spezielle (wissenschaftliche) Disziplinen (Psychologie, Chemie, Biologie, Politik...) und Filter zu interpretieren und sie damit entsprechend reduzieren. Das Verständnis der 4 Quadranten öffnet unsere Wahrnehmung in alle Richtungen (Innen, Aussen, Individuell, Kollektiv), es erlaubt uns verschiedene Perspektiven auf ein- und dieselbe Sache einnehmen zu können. Dieses Verständnis verdeutlicht die Vielschichtigkeit unserer Wahrnehmungsfähigkeit und die ihr innewohnende evolutionäre Dynamik und Entfaltung. So finden in jedem Quadranten gleichzeitig evolutionäre Entwicklungen und Entfaltungen statt, so wie sich unsere Persönlichkeit entwickelt, so entwickeln sich zwischenmenschliche Beziehungen, so entwickelt sich Handwerk und Technik und so entwickeln sich ganze Kulturen und Gesellschaftssysteme...

Was sind die 4 Quadranten?

Die 4 Quadranten repräsentieren 4 grundlegende Dimensionen des Seins und seiner fortwährenden Manifestation aus dem göttlichen Urgrund. Es handelt sich um die 4 Dimensionen in denen sich GOTT/GEIST von Moment zu Moment ausdrückt und manifestiert: als Inneres und Äußeres, als Individuum (Einzahl) und als Kollektiv (Mehrzahl).

Ken Wilber betont weiters dass jedes „individuelle Holon“ (zB ein Atom, ein Molekül, eine Zelle, ein Organismus, ein Mensch...) aus diesen 4 grundlegenden Perspektiven wahrgenommen werden kann.

Die 4 Quadranten gestalten sich wie folgt:

Oben Links (Innen-Individuum / I-Space)

Oben Rechts (Außen-Individuum / It-Space)

Unten Links (Innen-Kollektiv / We-Space)

Unten Rechts (Außen-Kollektiv / Its Space)

Die Quadranten entsprechen dem "Ich" - Innen und Aussen sowie dem "Wir" - Innen und Aussen.

Oben links: Individuelles Inneres

Dies ist die innere Dimension des Denkens, der Emotionen, der Gefühle, des Bewusstseins, der Motivation, des Sinns, der Absicht, der Introspektion und der Erfahrung des Seins. Dies ist deine Fähigkeit, diese Dimensionen in sich selbst anzusprechen und zu nutzen. Dies ist Ihre Fähigkeit, deine Aufmerksamkeit zu lenken, Zugang zu deinen Emotionen zu finden, deine Gedanken zu erforschen, sich deiner Meinung bewusst zu sein, deine innere Welt zu navigieren, sich dessen bewusst zu sein, was für dich von Bedeutung ist.

Oben rechts: Äußeres Individuum

Dies ist die äußere Dimension des beobachtbaren und direkten Handelns, des Verhaltens und der Außenwirkung. Dies ist deine Fähigkeit, sich mit der äußeren Realität um dich herum auseinanderzusetzen. Dies ist deine Fähigkeit, zu handeln, dein Verhalten zu lenken, zu "tun", die Details der äußeren Welt zu erforschen, die "objektive" Realität zu beobachten, Maßnahmen zu ergreifen, Dinge zu erledigen, Auswirkungen zu erleben und konkrete Konsequenzen zu ziehen.

Unten links: Inneres Kollektiv

Diese Dimension ist der erfahrungsmäßige Sinn für Kultur, Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Nicht-Zugehörigkeit, Zusammengehörigkeit und Trennung, Kooperation und Konflikt. Dies ist deine Fähigkeit, sich gut auf andere einzulassen, sich unausgesprochener Vereinbarungen bewusst zu sein, sich an kollektiven Gefäßen zu beteiligen, soziale Riten einzuhalten, Synergien zu nutzen, zu kooperieren, einen Beitrag zu leisten und Teil eines Teams zu sein. Dies ist deine Fähigkeit, Teil einer Gruppe und in Beziehung zu sein und die Unterstützung der "Gemeinschaft" zu erhalten.

Unten rechts: Äußeres Kollektiv

Diese Dimension ist die beobachtbare systemische Dimension, die Interaktion mehrerer objektiver Elemente. Dies ist deine Fähigkeit, Infrastrukturen zu schaffen und zu nutzen, Zeit, Geld und Energie zu verwalten, Systeme zu schaffen und ganzheitliches Denken anzuwenden. Dies ist deine Fähigkeit, deinen Kalender zu verwalten, Strukturen zu

schaffen, die deine Absichten und Ziele unterstützen, und diese Strukturen effektiv zu nutzen.

Die Welt in 4D sehen - 4 Quadranten als Ausdruck der Wirklichkeit

Wichtig ist zu bemerken dass die Quadranten selbst, ein Ausdrucksmodell des göttlichen Ur-GEISTES sind, dieser aber davon nicht betroffen ist. Wie eine Lichtquelle nach seiner Brechung durch ein Prisma, von den Erscheinungen nicht betroffen ist, obgleich sie ungetrennter Ausdruck und Ursache dieser Erscheinungen ist. Die 4 Quadranten sind demnach 4 unterschiedliche Wahrnehmungsperspektiven, wobei die Quelle unserer Wahrnehmung (Zeugenbewusstsein, ICH BIN Gewahrsein) stets dieselbe bleibt. In erster Linie trägt die Integration und das Verständnis der 4 Quadranten zu einer ganzheitlichen Sicht auf die Realität bei, die sonst bruchstückhaft und vereinzelt erscheint. ZB ist eine reine naturwissenschaftliche Sicht auf die Welt, die sich rein auf äußere, objektive und messbare Erscheinungen konzentriert und nur diese gelten lässt, demnach ein extrem reduktionistisches Realitätsverständnis, da es nur 1 bis max. 2 Dimensionen/Quadranten des Seins integriert und miteinbezieht (alles Innere wird ignoriert oder abgewertet).

Die Quadranten im Fluss des Seins

Kein Quadrant kann für sich allein existieren und demnach sind alle 4 Dimensionen immer ineinander verwoben, voneinander abhängig und beeinflussen sich gegenseitig. So wie meine innere Stimmung (I-Space) sich zB auf mein Beziehungserleben (We-Space) auswirkt, so kann mein Gesundheitszustand (It-Space) wiederum meine innere Stimmung beeinflussen (I-Space). Gleichzeitig sind Einflüsse aus dem (Its-Space) eng verwoben mit unserer Lebensführung, unsere Gefühls- und Gedankenwelt, und umgekehrt beeinflusst unser inneres Welt-Erleben (I-Space) die Gestaltung unserer äußeren Lebensräume (zB in der Architektetur – von Hundertwasser bis zum „Burj Khalifa“ Wolkenkratzer in Dubai).

Beispiele:

- Die Corona-Pandemie kann durch die 4 Quadranten angeschaut werden (besitzt aber selbst keine 4 Quadranten). Sie beeinflusst unser inneres Erleben (Gedanken, Gefühle), unsere Gesundheit (messbar), unsere Beziehungen (Austausch, Meinungen, Haltungen, Kommunikation untereinander) und unsere Systeme (Politik, Medien, Wirtschaft, Infrastrukturen im Aussen). Somit haben wir 4 Dimensionen, die wir berücksichtigen und auf die wir uns beziehen können/müssten und nicht nur eine oder zwei.

- Meditation kann durch die 4 Quadranten angeschaut werden. Sie beeinflusst mein Innenleben, meine Gehirnströme (messbar), meine Beziehungen zu anderen, Räume, Systeme und Infrastrukturen (langfristig).
- Süchte und Abhängigkeiten können durch die 4 Quadranten angeschaut werden.
- Shakespeares Hamlet kann durch die 4 Quadranten inszeniert/betrachtet/interpretiert werden, besitzt aber selbst keine 4 Quadranten.
- Das Bildungssystem kann durch die 4 Quadranten angeschaut und gestaltet werden.
- Das Gesundheitssystem kann durch die 4 Quadranten (Integrale Medizin) angeschaut und darauf hin angepasst und gestaltet werden.
- Architektur und Wohnraumgestaltung kann durch die 4 Quadranten gesehen und gestaltet werden.
- Politik (Integrale Politik) kann die 4 Quadranten miteinbeziehen und aktiv beeinflussen. Politische Entscheidungen (Its-Space) prägen unser Ich- und Wir-Erleben usw.

Praxis/Übung:

Das Ziel dieser Übungen ist es, zu lernen, die vier Dimensionen zu sehen, die gleichzeitig in deinem täglichen Leben auftauchen. Wenn du dir immer bewusster wirst, wie sich alle vier Dimensionen in deinem Leben zeigen, erkennst du zunehmend, welchen du volle und ganze Aufmerksamkeit schenkst und welche von mehr Aufmerksamkeit für dein Wachstum profitieren würden. Indem du bewusst auf alle vier Quadranten achtest, können kannst du dein Potenzial in jedem Lebensbereich erweitern.

Übung 1:

Finde 1 bis 3 Beispiele aus konkreten Lebensbereichen wo du die 4 Quadranten anwenden kannst und wo du die Anwendung dieser 4 Perspektiven gut nachempfinden kannst. Versuche auch ihre Zusammenhänge und wechselseitigen Einflüsse wahrzunehmen und/oder entwirf eine kleines Szenario zur Verdeutlichung. ZB eine private, berufliche, gesellschaftliche oder globale Situation etc.

Übung 2:

Lasse in den nächsten Woche jeden Abend deinen Tag Revue passieren. Erinnere dich an einen Höhepunkt deines Tages. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, was in diesem Moment passiert ist.

- Was geschah oben links – I Space? (dein eigenes inneres Erleben)
- Was geschah oben rechts – It Space ? (Handlungen, Physiologie, Gehirnzustand, Einflüsse von Aussen, Verhaltensweisen...)
- Was geschah unten links – We Space? (gemeinsame Erfahrungen, Beziehungen, Kommunikation...)
- Was geschah unten rechts – Its Space? (Systeme, Umwelt, Infrastruktur,

Technologie...)

Als nächstes wiederhole diese Fragen mit Blick auf den Tiefpunkt deines Tages, einen Moment, in dem du eine Herausforderung oder Frustration erlebt haben.

Nehmen dir am Ende der Woche ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, was du über die vier Dimensionen in deinem eigenen Leben entdeckt hast.

- Scheinen dir ein oder mehrere Quadranten/Dimensionen natürlicher zu entsprechen, leichter zugänglich und erfahrbare?
- Erkennen die Dimensionen, die für dich potenzielle blinde Flecken sind? Wie kannst du beginnen, dieser Dimension mehr Aufmerksamkeit zu schenken?

Übung 3 / Integration:

1. Was verstehst du unter den vier Dimensionen/Quadranten und wie sie sich zueinander verhalten?
2. Wenn du eine Beschreibung der vier Dimensionen/Quadranten hörst, welche scheinen dir am vertrautesten und welche am fremdesten und am schwierigsten zu begreifen?
3. Wie stellst du dir vor, dass du dein Verständnis der vier Dimensionen nutzen kannst, um mögliche blinden Flecken in deinen wichtigsten Lebensbereichen zu klären?