

## Podcast «Mystik heute» vom 27. August 2022

### Episode 3: Momente der Integration

#### **Intro**

- *Integration ist super wichtig.*
- Integration ist kompliziert.
- *Wie kann Integration gelingen?*
- Wo sind ihre Grenzen?
- *Integration ist ein Prozess...*
- ...ein mystisches Ereignis.
- *Ein Aha-Erlebnis?*
- *Ein Blitz?*
- Die Fülle des Moments

“Mystik heute” - der Podcast für ganz normale Menschen, die das Geheimnis der Gegenwart leben und christlicher Mystik eine Chance geben wollen.

*... und auch wer christliche Mystik nicht kennt, ist herzlich willkommen!*

*mit mir, Adina Hermes, ich studiere Biologie an der Uni Bern,*

und mir, Bernhard Neuenschwander. Ich bin reformierter Pfarrer und Doktor der Theologie. Was ich hier von Mystik sage, hat sich mir aufgrund vieler Jahre Meditation, Studium und praktischer Arbeit mit Menschen erschlossen.

*In der heutigen Folge unseres Podcasts geht es um die Frage, was Integration ist und wie sie gelingt, was dies mit dem Geheimnis der Gegenwart zu tun hat und weshalb Integration dennoch ein langer Prozess ist.*

Aus unserer Sicht gelingt Integration nur, wenn sie auch eine spirituelle Ebene einbezieht und ein Verständnis dafür entsteht, wie im Geheimnis der Gegenwart alles mit allem verbunden ist.

*Dass dies geschieht, finden wir heute total wichtig - für uns persönlich, aber auch für unsere Gesellschaft und unsere Welt.*

## 1. Teil - Einleitung, alltägliche Ebene von Integration, Begriffsklärung: horizontale Integration

Nun, du findest das Thema "Integration" heute ganz wichtig. Kannst du sagen, warum?

*Nachdem wir in unserem Podcast vom "Geheimnis der Identität" und von der "Macht der Macht" gesprochen haben, steht dieses Thema einfach an. Die Welt ist so komplex geworden. Manchmal bin ich zwischen verschiedenen Welten der Welt hin- und hergerissen. Dann fühle ich mich wie verloren und bin mir nicht mehr sicher, was ich tun soll. Aber klar: Ich integriere mich täglich an verschiedenen Orten in verschiedene Situationen, sei es in den sozialen Medien oder sei es in Institutionen oder im Kreis meiner Freund\*innen. Hier findet Integration ganz im Persönlichen statt. Aber auch auf der politischen Ebene ist Integration ein wichtiges Thema, wenn ich an die Schutzsuchenden denke, die nach Europa und auch in die Schweiz flüchten... Integration ist also offensichtlich ein aktuelles und akutes Thema, wir müssen uns doch Gedanken dazu machen und in den problematischen Situationen handeln.*

Das beschäftigt mich auch. Wir leben in der Schweiz in einer sehr privilegierten Situation und können uns kaum vorstellen, die Heimat wegen Rechtsunsicherheit oder Armut, Krieg oder Gewalt verlassen zu müssen. Und ja, das Thema "Integration" stellt sich offensichtlich auch ganz persönlich. Kannst du sagen, was "Integration" für dich bedeutet?

*Bei "Integration" denke ich als erstes an die Einordnung in ein bestimmtes System. Als Studentin muss ich mich in das System der Uni integrieren. Dann gibt es das System eines Freundeskreises. Gehe ich ins Kino, integriere ich mich auch: Ich stelle mich hinten in der Kassenreihe an und gehe im Saal auf den mir zugeschriebenen Sitz... Gesellschaftlich gesehen hat jedes System eigene Regeln, die ich übernehmen und befolgen muss, wenn ich dazugehören will. Die Auflockerung von diesen Regeln liegt mir am Herzen.*

Du hast also eine grundsätzliche Bereitschaft, dich in Systeme einzuordnen, suchst zwar die Auflockerung von deren Regeln, aber nicht die Rebellion gegen die Systeme...

*Ja, aber ich möchte die Systeme hinterfragen und nicht unbewusst alles mitmachen.*

Das finde ich gut, und mir gefällt dein systemtheoretischer Ansatz. So lässt sich ein Geflecht von Systemen definieren, die sich in Subsysteme ausdifferenzieren, ihre Funktionen haben und ein komplexes Netz bilden. Die Systeme, die du nennst, sind Teilsysteme des Systems unserer schweizerischen Gesellschaft, deren Rahmen durch die Bundesverfassung gesetzt ist. Dieses System ist wiederum Teil der verschiedenen Systeme Europas und der ganzen Welt. Auf diese Weise bin ich Teil von kleinen, grösseren und ganz grossen Systemen.

*Und, ja, wenn ich dazugehören will, muss ich mich anpassen. Bei den kleinen Systemen, z.B. in einer Beziehung zu einem Menschen, ist das einfacher. Da kann ich eigenes auf wirksame Weise einbringen und das System auf meine Weise prägen. Bei grossen Systemen habe ich wenig Einfluss...*

... und das geht grundsätzlich allen so. Es gibt grosse Unterschiede unter den Ländern und ihrer Gesellschaft und Kultur. Reise ich in andere Gegenden der Welt, muss ich mich den dortigen Verhältnissen anpassen. Kommt jemand in die Schweiz, gilt das umgekehrt ebenso. Es entspricht unserem Rechtsverständnis, dass ich mich in das System vor Ort einordne und nicht erwarten kann, dass sich dieses mir anpasst.

*Integration verlangt also Anpassung, und das kann auch zu Druck werden. Wir sind uns gewohnt die Staatlichkeit, Sitten und Gebräuche zu respektieren und uns darin zu integrieren. Dies tun wir oft, auch wenn sie uns nicht entsprechen und wir uns manchmal unwohl fühlen. Es kann beispielsweise ein Druck sein, einen Freundeskreis zu haben, an sozialen Events teilzunehmen oder sich in der Familie zu integrieren. Der Druck zur Integration in Systeme kann massiv werden und mit Diskrimination enden.*

Integration funktioniert nur, wenn ich mich in das bestehende System integrieren will und kann. Will ich dabei sein, ohne mich zu integrieren, kommt es zwangsläufig zu Konflikten. Ein System will sich ja grundsätzlich selbst erhalten. Komme ich mit neuen Impulsen, die nicht systemkompatibel sind, gibt es Auseinandersetzungen. Dann wird sich auf diese oder jene Weise klären müssen, wie weit ich mich doch anpassen muss und wie weit das System bereit ist, sich zu entwickeln und zu verändern. Da gehen die Meinungen naturgemäss auseinander, und es kann zu harten Auseinandersetzungen, bisweilen sogar zu Gewalt kommen. Konflikte sind in solchen Situationen programmiert.

*Ich denke, Integration kann auch unterschiedlich tief gehen. Eine vordergründige Anpassung muss noch keine wirkliche Integration sein. Wenn ich beispielsweise mit einer Gruppe von Menschen an einem Tisch sitze, bedeutet das noch lange nicht, dass ich auch emotional wirklich integriert bin.*

Wirkliche Integration ist ganz schön anstrengend und aufwändig. Sie durchdringt den ganzen Menschen, sein Denken und Handeln, Fühlen und Wahrnehmen, Bewerten und Einordnen. Der Weg der Integration hat kein Ende, sie durchdringt unser ganzes Leben bis zum Tod.

*Dieser Prozess kann Energie brauchen, er kann aber auch wunderschön sein. Und ich sehe es genau wie du, dass Integration nicht nur in den Handlungen von Menschen geschieht, sondern auch innerlich stattfindet. Integration beschränkt sich ja auch nicht nur auf Menschen. Die Integration eines Tieres beispielsweise in ein Ökosystem basiert stark auf dessen Instinkte, auf das Fühlen und Wahrnehmen. Integriere ich mich in eine tanzende Menge an einem Festival, hat dies viel mit der Leidenschaft für die Musik und das Anpassen der Körper an den Rythmus und die Bewegungen der Menge und der anderen Menschen zu tun. Bei Integration sind also viele verschiedene Ebenen beteiligt.*

... und dann gibt es noch eine ganz andere Ebene der Integration: die mystische...

Pausenmusik

## 2. Teil - Integration als Weg im Geheimnis der Gegenwart: vertikale Integration

*Wir haben bisher von der Integration in Systeme und Subsysteme gesprochen. Ist die mystische Ebene der Integration ein weiteres System?*

Nein. Mystik ist kein System. Gewiss: Die Art und Weise wie jemand von Mystik spricht, also die Mystologie, muss sich in das System der Sprache einordnen. Auch die Mystagogik, also die Art und Weise wie ich einen mystischen Prozess durchlaufe, ist von den verschiedenen Religionssystemen geprägt. Aber Mystik ist das Geheimnis der Gegenwart, unmittelbare, nicht-duale Präsenz, unabhängig vom Kontext. Das, was ich mit diesen Worten anzeigen will, lässt sich nicht auf einen Begriff bringen und systematisieren. Es ist ebenso unfassbar, wie das, was das Wort "Gott" andeutet. Fassbar sind nur die Folgen, die dies im Erleben und Beschreiben hat.

*Ok, das macht Sinn. Das, was du als Geheimnis der Gegenwart bezeichnest, steht also für dich im Zentrum. Kannst du mir noch genauer erklären, was du damit meinst?*

Es gibt dazu ein interessantes Wort von *Augustinus*, einem Theologen aus dem 5. Jahrhundert. Er sagt in seinem Buch, das den Titel "Konfessionen" trägt: „Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiss ich's, will ich's aber einem Fragenden erklären, weiss ich's nicht.“ [Augustin, Bekenntnisse, Kap 11]. Mit dem Geheimnis der Gegenwart geht es mir genau so. Bin ich ganz da, erlebe ich den Moment in meinem Körper, meinem Fühlen, meinem Denken. Dann spüre ich, wie mich das Geheimnis der Gegenwart durchströmt, wie es in mir atmet und mich belebt - ganz offensichtlich und unzweifelhaft. Aber sobald ich dieses Erlebnis beschreiben muss, wird es kompliziert.

*Das kann ich nachempfinden. Aber was hat das mit unserem Thema zu tun?*

Das Geheimnis der Gegenwart, so wie ich es erlebe, ist die Integration von allem mit allem, die Fülle der Zeit. Die Wirklichkeit gibt es immer nur im Moment. Ich kann über die Vergangenheit nachdenken, doch die Vergangenheit ist nur bedeutsam, insofern sie hier und jetzt gegenwärtig ist. Ebenso kann ich über die Zukunft spekulieren, doch die Zukunft bekommt ihre Bedeutung durch meine Gegenwart. Ohne Gegenwart gibt es weder Vergangenheit noch Zukunft. Das Geheimnis der Gegenwart ist das Geheimnis der Zeit, das alles integriert, was in der Zeit geschieht.

*Dann ist Mystik also super integrativ: Sie geht davon aus, dass im Moment, indem ich sie realisiere, alles mit allem verbunden und damit gegenwärtig ist. Hast du ein Beispiel dafür?*

Orientiere ich mich an einem christlichen Hintergrund, denke ich an das Beispiel von Jesus Christus. Von ihm erzählt das Neue Testament, dass er Gottes Sohn gewesen sei. Ich verstehe das so, dass in seinem Leben und Sterben Gott als Geheimnis der Gegenwart da war. Jesus war super integrativ für alle Menschen, für Arme und Reiche, Marginalisierte und Mächtige, Juden und Nichtjuden. Diese bedingungslose Bereitschaft von Jesus, die Integration von Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Bildung, Status, Nationalität, Religion usw. zu suchen, finde ich eindrucklich. Wenn Jesus davon spricht,

dass das Himmelreich nahe ist, heisst das doch, dass das Geheimnis der Gegenwart für alle unmittelbar da ist und dass darin alles mit allem verbunden ist.

*Diese Auffassung von Jesus finde ich schön; eine ganz andere Auffassung seiner Person, als ich sie oft sehe oder wahrnehme. Wenn die Gegenwart Gottes so in Jesus wirkt, wirkt sie dann auch so in allen anderen Menschen?*

Im Neuen Testament wird Jesus als Sohn Gottes bezeichnet, und die Menschen, die seinem Beispiel folgen, als Kinder Gottes. Jeder Mensch kann also wie Jesus jeden Moment die Fülle der Zeit realisieren und so eine Ahnung davon bekommen, dass und wie die Dinge zusammengehören.

*Dann kann ich das so verstehen, dass wir von seinem Beispiel lernen können, was Integration im Geheimnis der Gegenwart heisst. Und das können wir dann auf unsere Weise in unserem Leben umsetzen. Das gefällt mir.*

Präsenzerlebnisse sind integrative Momente. Sie sind wie ein Blitz, der die Nacht erhellt und neue Zusammenhänge zeigt, diese aber gleich wieder in die Nacht der Dunkelheit hüllt. Ich brauche vielleicht Tage oder Monate, allenfalls sogar Jahre, um das, was sich mir in diesem Moment gezeigt hat, auszupacken und bewusst in die verschiedenen Schichten meines Alltags zu integrieren.

*Ein solches Präsenzereignis ist also ein Aha-Erlebnis, durch das ich besser verstehe, wie die Dinge miteinander vernetzt und verbunden sind. Ich finde die Verbindung zu Jesus interessant, aber ich denke, es muss nicht nur mit ihm als Vorbild funktionieren. Die Offenheit und das Umsetzen von Integration durch die Präsenz im Moment, oder eben diesen Aha-Moment, kann doch auch aus dem eigenen Inneren kommen. Was meinst du dazu?*

Auf jeden Fall. Orientiere ich mich an der Mystik, steht das Geheimnis der Gegenwart im Zentrum, also das, was traditionellerweise Gegenwart Gottes genannt wird. Jesus ist einfach ein Beispiel, das auf eindrückliche Weise illustriert, was das heisst.

*Dann geht es aber eigentlich um etwas, das mit dem Moment einfach gegeben ist und nicht konstruiert ist...*

Ja. Ich kann mir zwar meine eigene Welt konstruieren. Doch ich lebe in Kontexten, die ihre eigene Dynamik haben. Die ökologische Perspektive zeigt dies: Ich bin nur ein kleines Lebewesen in einem Organismus, der viel grösser und mächtiger ist als ich, und ich kann mich in diesen bloss mehr oder weniger gut integrieren. Ein mystisches Aha-Erlebnis lässt mich diese Grösse erahnen, schafft ein ökologisches, integratives Bewusstsein und zeigt mir, wie die Dinge geordnet sein könnten, sodass Integration gelingt. Es relativiert also mich und mein eigenes Tun, und es macht mich bescheidener und empfänglicher für den Kontext, indem ich mich bewege.

*Ich fühle mich immer klein und doch gross, wenn ich auf dem Gipfel eines Berges stehe oder in den Sternenhimmel schaue. In diesen Momenten kann ich nachempfinden, was du gerade gesagt hast; ich bin winzig, aber in einem riesigen, wunderschönen*

*Organismus. Und ich habe keine Macht darüber. Diese Momente zeigen mir, wie ich mich in das Ökosystem einbringen und integrieren möchte. Dieser Integrationsdrang steht für mich im Kontrast zum kritischen Hinterfragen Menschen geschaffener Systeme wie beispielsweise den Geschlechterrollen.*

Bedeutsam ist ein solches Aha-Ereignis aber auch deshalb, weil Dinge, die zuvor getrennt waren, in mir auf einmal ein Ganzes werden und ich verstehe, wie sie zusammengehören.

*Du meinst also, dass ein solches Erlebnis ein Moment ist, in dem etwas auf den Punkt kommt und ich den Durchblick bekomme? Das wäre ein Moment, der innere Sicherheit gibt?*

Genau das meine ich. Integration ist mehr als Vernetzung. Wenn ich etwas integriert habe, ist es Teil von mir selbst geworden. Dann verstehe ich die Zusammenhänge mit meiner ganzen Persönlichkeit, habe Klarheit, wo ich stehe und was ich zu tun habe, dann habe ich mir das System gleichsam zu eigen gemacht und schwimme darin, wie ein Fisch im Wasser. Es klingt paradox, aber es ist genauso: In der Gegenwart Gottes, im Geheimnis der Gegenwart, in einem mystischen Ereignis, bin ich frei von den Kontexten, in denen ich lebe, und erfahre die Freiheit des unmittelbaren Präsenzereignisses. Zugleich aber finde ich mich mitten in meinen Kontexten wieder, in welche ich integriert bin.

Pausenmusik

### **3. Teil - Konsequenzen: Leben mit horizontaler und vertikaler Integration**

*Wir haben von der Integration in Systeme und Subsysteme gesprochen, mit denen wir in unserem Alltag ständig zu tun haben. Das ist ein wichtiger Aspekt von Integration. Dann haben wir aber auch vom mystischen Geheimnis gesprochen. Wie können wir die beiden Ebenen zusammenbringen?*

So wie ich das erfahre, bilden die beiden Ebenen gleichsam ein Kreuz. Das Geflecht der Systeme und ihrer Subsysteme bildet die horizontale Ebene. Sie füllen Räume, und sie entwickeln sich in der Zeit. Das Geheimnis der Gegenwart bildet die vertikale Ebene und kreuzt die Systeme und ihre Subsysteme ständig und überall. Die beiden Ebenen lassen sich also nie voneinander trennen. Sie sind aber auch nicht miteinander vermischt. In der alten Kirche (451 im Konzil von Chalcedon) hat man gesagt, dass die göttliche und die menschliche Natur von Jesus Christus "unvermischt und ungetrennt, unverändert und ungeteilt" ineinander verwoben seien. Ich finde das ein interessantes Bild dafür, wie die mystische Gegenwart und die Systeme dieser Zeit ineinander integriert sind.

*Das Symbol des Kreuzes ist ziemlich vorbelastet. Wenn wir es hier brauchen, ist mir wichtig, das Religiöse und das Weltliche als gleichberechtigt zu betrachten. Wir sehen einfach eine Horizontale und eine Vertikale, die sich kreuzen.*

Das ist auch mein Anliegen. Das Bild vom Kreuz soll das ausdrücken. Keine Achse ist wichtiger als die andere, beide benötigen die andere, wenn Integration gelingen soll. Bewege ich mich nur auf der horizontalen Achse kann ich mich in meiner Bubble verlieren,

ich kann den Überblick verlieren, fundamentalistisch werden oder sogar ein diktatorisches System unterstützen. Da ist die vertikale Achse ein grosse Hilfe, um mich von Kontexten zu befreien, unbefangen zu werden und den Kopf über die Wolken zu bringen.

*Und umgekehrt müsste eine Reduktion auf die vertikale Ebene verantwortungslos und unausgeglichen sein, weil ich abgehoben und weltfremd bin.*

Das finde ich auch. Der Blick in die Geschichte ist wichtig. Er zeigt, welche Folgen ein bestimmtes Tun haben können, und er lehrt mich, auch die Folgen meines eigenen Tuns zu bedenken. Nur so kann ich Verantwortung übernehmen und mich vernünftig in den verschiedenen Systemen und Subsystemen bewegen.

*Eigentlich entspricht das ja genau dem, wie wir gehen, wenn wir zu Fuss unterwegs sind: Wir haben einen aufrechten Gang, aber wir bewegen uns horizontal.*

... ein wunderbares Bild für das, was ich meine.

*Mit einer solchen Haltung müsste eigentlich ganz viel Integration möglich sein.*

Orientiere ich mich am Geheimnis der Gegenwart, gehe ich ständig den Weg der Integration, weil ich genauso die Fülle der Zeit, die sich mir im mystischen Präsenzereignis gezeigt hat, immer mehr verwirklichen kann. Doch dieser Weg geht immer weiter und braucht viel Geduld. Im konkreten Moment hat die Integration auch immer ihre Grenzen.

*Ich finde beispielsweise wichtig, Respekt vor anderen Kulturen zu haben und mir aus diesen nicht einfach zu nehmen, was mir gerade passt. Das Thema "kulturelle Aneignung" will ja genau dafür sensibilisieren. Ich habe grosses Interesse an fremden Kulturen, aber ich lege Wert darauf, zu verstehen, was für diese identitätsstiftend ist. Darauf kann ich dann verzichten, um kulturelles Gut nicht zu vereinnahmen und in mein System zu integrieren.*

Das ist ein gutes Beispiel dafür, über die Grenze von Integration und Vereinnahmung nachzudenken und dem eigenen Bedürfnis nach Integration auch selbstkritisch Grenzen zu setzen. Austausch mit und Integration von anderem, also anderen Menschen, anderen Kulturen, schafft neue Mischungen und macht unsere globalisierte Welt spannend und interessant, Vereinnahmung aber ist ein Problem. Bin ich im Moment, kann ich nicht einfach meine Vorstellung von Integration durchsetzen, sondern nehme auch die andern in ihrer Andersheit wahr, respektiere sie und mache mir darüber Gedanken, wie schnell welche Integration tatsächlich sinnvoll ist und was bloss unnötige Verletzungen und Konflikte verursacht.

*Es gibt also Grenzen der Integration, die ich aus Respekt gegenüber anderen freiwillig anerkenne. Dann gibt es aber auch Grenzen der Integration, die ich einfach anerkennen muss.*

Die menschlichen Ressourcen für gelingende Integration sind ein knappes Gut. Ich kann nicht grenzenlos Informationen integrieren. Meine Auffassungskraft ist beschränkt. Die Menge dessen, was ich nicht weiss, ist viel grösser als das, was ich weiss. Ebenso kann eine Gruppe von Menschen oder ein Staatswesen nicht beliebig viel Schutzsuchende

aufnehmen, selbst wenn diese tatsächlich Schutz benötigen. Ein System kann sich ein Stück weit entwickeln und verändern, doch wenn der Veränderungsdruck zu gross wird, wird es fehleranfällig oder kollabiert sogar. Dann setzen sich die Stärkeren durch, und die Schwächeren kommen unter die Räder. Das mag derjenige wollen, der sich stark fühlt, aber es kann kaum im Interesse gelingender Integration sein.

*Das sehe ich. Aber um Diskriminierung und Ausgrenzung zu verhindern müssen sich die Systeme so weit wie irgendwie möglich entwickeln und verändern. Der Weg der Integration darf nie für abgeschlossen erklärt werden. Es muss immer weiter nach anderen und besseren Lösungen gesucht werden.*

Gewiss, aber aufgrund der Ressourcenknappheit gibt es jeden Moment Grenzen der Integration, und es bleibt nichts anderes als die Geduld übrig, Schritt um Schritt nach mehr Integration zu suchen.

*Für mich persönlich ist es ein grosses Ziel, unbefangene und gezielte Integration aufgrund der vertikalen Ebene in der horizontalen Ebene zu leben. Das ist zwar ein eher theoretischer Ansatz, aber durch das Bewusstsein und das effektive Zugehen auf Projekte und Hilfestellungen kann ich dorthin kommen.*

Für mich ist das nicht nur theoretisch, sondern tägliche Praxis. Bin ich mir der vertikalen Ebene jeden Moment bewusst, frage ich immer wieder, wie ich den Weg der Integration gehen, wo ich neue Vernetzungen entdecken und Dinge zusammenbringen könnte, zwischen denen keine geklärte Beziehung besteht. Dazu gehört auch das Austragen von Konflikten, das Akzeptieren von Grenzen und das schaffen von Kontaktstellen an diesen Grenzen.

*Gute Kommunikation ist dafür sicher wichtig. Gerade für introvertierte Menschen ist es oft schwer, sich in Gruppen einzubringen. Um Ausgrenzungen zu verhindern ist ein respektvoller Umgang und das gegenseitige Beobachten und Zuhören immer hilfreich. Mit guter und verständnisvoller Kommunikation ist der Weg der Integration super kreativ, sorgt immer wieder für Überraschungen - und macht Spass!*

## **Fazit**

Ja, und was ist nun das Ergebnis unseres Gesprächs?

*Für uns stellt sich das Thema "Integration" sowohl im Kleinen als auch im Grossen. Unter Integration verstehen wir zunächst die Anpassung in ein System. Es gibt viele Systeme mit ihren Subsystemen, z.B. das System meines Körpers, meines Freundeskreises, meiner Familie, das System einer Institution, einer Firma, das System der Wirtschaft, der Politik, der Schweiz, und dann gibt es auch die ökologischen Systeme.*

All diese Systeme haben ihren eigenen Code, den ich übernehmen muss, wenn ich mich integrieren will. Dies kann Druck schaffen und zu Konflikten führen. Integration kann aber unterschiedlich tief gehen, und sie kann auch nur oberflächlich sein.



*Dann haben wir von der mystischen Integration in das Geheimnis des Moments gesprochen. Sind wir ganz im Moment, erfahren wir, wie alles miteinander verbunden ist und was der nächste Schritt ist.*

Solche Momente sind Aha-Momente, in denen mir etwas aufgeht, das viele verschiedenen Aspekte integriert, aber in denen aber auch viel mehr eingepackt ist, als was ich im Moment erfassen kann. Was in solchen Augenblicken aufblitzt, braucht unter Umständen viel Zeit, um sie auszupacken und Schritt um Schritt in das eigene Leben zu integrieren.

*Die Integration in System und ihre Subsysteme und die mystische Integration im Moment bilden nach unserem Verständnis zwei gleichwertige Ebenen, die sich kreuzen. Soll Integration gelingen, müssen beide Ebenen zusammenspielen.*

Das schafft die Motivation, immer wieder um Integration zu ringen, aber auch deren Grenzen zu akzeptieren. So entsteht Respekt, auf Integration zu verzichten, wo Integration in Vereinnahmung kippt, aber auch Geduld, wo die Knappheit der Ressourcen der Integration Grenzen setzt.

*Doch das Schöne ist, dass der Prozess der Integration nie aufhört.*

Dieses Gespräch kann als pdf heruntergeladen werden unter [www.ritualart.ch](http://www.ritualart.ch).

*Entstanden ist dieser Podcast in Zusammenarbeit mit der reformierten Kirche Wabern. Wir danken für die Unterstützung.*

“Mystik heute” geht weiter.

*Freut euch auf die nächste Folge!*