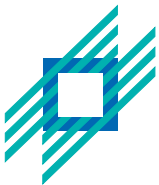


2/2022

P&E

Psychologie & Erziehung
Psychologie & Education
Psicologia & Educazione



Spiritualität: eine Reise...

Spiritualité: un voyage...



Caroline Theiss Wolfsberger

Spirituelle Intelligenz

Caroline Theiss Wolfsberger im Interview mit Jasmin Schelling-Meyer

Caroline Theiss Wolfsberger ist Dozentin am PSI Institut und am Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich sowie Coach in eigener Praxis. Das Thema Spiritualität fasziniert sie seit vielen Jahren. In ihrer Kurs- und Coachingtätigkeit erlebt sie die mit diesem Themenkreis verbundene Auseinandersetzung als inspirierend und sinnstiftend. Im folgenden Interview spricht sie über den Zusammenhang von Spiritualität und Intelligenz und gibt Einblick in ihre diesbezüglichen Erfahrungen und gesellschaftsbezogenen Gedanken.

Intelligence spirituelle

Entretien de Caroline Theiss Wolfsberger avec Jasmin Schelling-Meyer

Caroline Theiss Wolfsberger est professeure à l'Institut PSI et à l'Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ, Institut pour l'autogestion et la motivation) ainsi que coach indépendante. Le thème de la spiritualité la fascine depuis de nombreuses années. Dans le cadre de son activité d'enseignement et de coaching, elle perçoit les questionnements liés à cette thématique comme stimulants et porteurs de sens. Dans l'entretien ci-dessous, elle évoque le rapport entre la spiritualité et l'intelligence, et fournit un aperçu de ses expériences dans ce domaine ainsi que de ses réflexions concernant la société.

Sie haben sich viele Jahre theoretisch und angewandt mit Spiritualität befasst. Was verstehen Sie persönlich unter Spiritualität?

Ganz allgemein würde ich Spiritualität als Sehnsucht nach Transzendenz bezeichnen, nach etwas Grös-

serem, Numinosem. Unsere Welt ist seit der Aufklärung enorm rational geprägt, wir könnten sagen, in unserer «entwickelten» Welt sind wir sehr linkshirnisch unterwegs, bemühen uns um Fakten und versuchen, alles wissenschaftlich zu erklären. Dabei geht allerdings viel verloren. Wir fokussieren, wenn wir von «Intelligenz» sprechen, meist nur den rationalen, sich sprachlich artikulierenden Verstand, den Intellekt. Dabei geht die Komplexität und auch die grosse Bedeutung der impliziten neuropsychologischen Realität, der intuitiven Intelligenz, verloren. Dieses im Rahmen der PSI-Theorie (Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie) von Prof. Julius Kuhl als Extensionsgedächtnis bezeichnete Funktionssystem unserer Psyche entzieht sich unserer bewussten Wahrnehmung, da es sich des Körpers als Kommunikationsmittel bedient. Die von Antonie Damasio gut erforschten somatischen Marker, umgangssprachlich als «Bauchgefühle» bekannt, sind unverzichtbarer Teil unseres täglichen Lebens und Überlebens. Die Hirnforschung zeigt auf, dass jeder Mensch pro Tag weit mehr als 10'000 Entscheidungen trifft. Und Hand aufs Herz, die meisten

davon treffen wir völlig ohne Beteiligung des bewussten Verstandes, also aus dem unbewussten Entscheidungssystem heraus. Dies ist eine raffinierte Sparmassnahme unserer Psyche, da Verstandestätigkeit viel Energie benötigt. *Wir sind alle im Besitz eines genialen Systems, das uns wie ein Autopilot die meiste Zeit für uns stimmig durch den Alltag navigiert, denn es ist mit unserem tiefen Selbst, unseren Bedürfnissen, Werten und Motiven verbunden.*

Eigentlich «wissen» wir um die Macht dieses unbewussten Systems, treffen wir doch die meisten grossen Entscheidungen im Leben (welcher Beruf passt zu mir, wo will ich wohnen, soll ich Hans-Ueli heiraten) nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Bauch. Ich erlebe in meiner Arbeit als Trainerin und Coach häufig Menschen, die zu mir kommen und ein diffuses Gefühl von Unstimmigkeit und Leiden erleben, die dann aber oft ratlos sagen, eigentlich gehe es ihnen ja gut. Alle äusseren Lebensumstände seinen bestens, Familie, Beruf, Wohnsituation. Das Problem sei aber, dass sie keine Zufriedenheit spüren würden. Gelingendes Leben wird nicht gedacht, es wird gefühlt! Und unsere Leistungsgesellschaft unterstützt Menschen in keinsten Weise dabei, die entscheidende Kompetenz zu entwickeln: die Synchronisation von bewussten und unbewussten Anteilen unserer Persönlichkeit. Ganz im Gegenteil, es wird uns gezeigt, wie wir uns permanent selbst optimieren können, uns noch stromlinienförmiger anpassen, egal, ob dieser Weg zum eigenen Wesen passt oder nicht. Kinder, die gut durchs Gymnasium kommen und glänzende Noten haben, stehen meist vor der Frage, welche Studienrichtung sie wählen sollen, ohne zu hinterfragen, was eigentlich der ganz individuelle, für sie passende Weg wäre. Und hier kommt die Spiritualität ins Spiel, denn hier geht es um die grossen Fragen: *Wer bin ich? Was ist für mich der Sinn des Lebens? Welches Potential wohnt in mir und möchte sich auf welche Art entwickeln? Spiritualität ist auch eine Sehnsucht nach Sinnhaftigkeit und Selbstentwicklung.* Wir leben ja in einer Multioptionsgesellschaft, aber viele, vor allem junge Menschen, sind heillos überfordert, ihren Weg zu finden. Es fehlt an Orientierung und Halt. Die oft atemlose Suche nach Spass hat die Frage der Sinnhaftigkeit abgelöst, aber nicht ersetzt.

Welchen Bezug haben Sie zu Spiritualität und wie hat sich das in ihrer Biografie und ihrer praktischen Tätigkeit im Verlauf verändert?

Ich habe von Kind an eine tiefe Verbundenheit gefühlt und mich auch früh auf die Suche gemacht nach Impulsen, Erlebnissen, Erfahrungen. In meiner Arbeit komme ich früher oder später mit jedem Menschen zu den Fragen: «Aus welcher Quelle speist Du Dich? Was ist für Dich eine tiefe Gewissheit? Was berührt Dich im Innersten?» Gerade dieses tiefe Resonanzgefühl ist häufig sehr verschüttet. Viele vertrauen eher auf «Experten», die es scheinbar besser wissen, anstatt sich selbst zu vertrauen.

Aus meiner Sicht ist in unserer säkularen Zeit das spirituelle Bedürfnis der Menschen ungebrochen. Die Kirchen, die dieses in früheren Zeiten bewirtschaftet haben, sind nicht mehr «systemrelevant». Das zeigten spätestens die Corona-Massnahmen, als die Nail Studios vor den Kirchen wieder öffnen durften. *Die Menschen suchen massiv nach Sinnhaftigkeit, Orientierung und Tiefe im Leben.* Nach dem Verlust des «alten Normal» der Vor-Corona-Zeit mehr denn je. Die Pandemie wurde abgelöst von Krieg und Bedrohung der elementarsten Grundbedürfnisse. Wir hören täglich von Lieferengpässen und Energieknappheit. Das verunsichert massiv.

Ich mache sehr gute Erfahrungen damit, die Menschen in Seminaren und Einzelcoachings auf diese tiefen Themen anzusprechen. Da ich mir der starken rationalen Prägung vieler Menschen bewusst bin, steige ich meist mit der neuropsychologischen Erklärung der verschiedenen Erkenntnisssysteme ein. Ich spreche von «Mindset», nicht von Glauben. Dadurch können sich auch verkopfte Menschen dem Thema öffnen, da es als Wissenschaft und nicht als «esoterisches Gschpürschmi-Fühlschmi» daherkommt. Ich erlebe eine grosse Bereitschaft und auch ein Bedürfnis, sich grundlegenden Fragen zu stellen.

Wie wird Spiritualität von Julius Kuhl oder aus der theoretischen/angewandten Sicht des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) verstanden?

Julius Kuhl definiert spirituelle Intelligenz als Fähigkeit, umfassende existentielle Erfahrungen jenseits des bewussten Verstandes zu integrieren und sich von

einer Kraft leiten zu lassen, die zwischen analytischem Verstand und gefühlter Erfahrung, d.h. zwischen Ich und Selbst vermittelt. Demnach besitzen wir zwei Erkenntnissysteme: Das kognitive und das intuitive. Und nur wenn es gelingt, zum richtigen Zeitpunkt im richtigen Modus zu sein, können die komplexen Herausforderungen des Lebens gemeistert werden. Dabei wiederum hilft das Selbstmanagement-Training des Zürcher Ressourcen Modells von Maja Storch und Frank Krause. Wir haben durch unsere genetische Grundausstattung und unsere Erfahrungen Muster entwickelt, wie wir der Umwelt begegnen. Diese automatisierten Reaktionen auf Reize erwiesen sich ursprünglich wohl als zielführend, behindern mittlerweile aber die persönliche Weiterentwicklung – z.B. wenn ein Mensch in frühester Kindheit gelernt hat, sich anzupassen und Erwartungen zu erfüllen, anstatt auch die eigenen Bedürfnisse zu beachten. In solchen Fällen kann es dazu kommen, dass die Impulse aus dem eigenen Unbewusstsein systematisch überhört und verdrängt werden, bis sie am Ende gar nicht mehr gespürt werden. Eine Person weiss dann nicht mehr, ob eine Entscheidung oder Lebenssituation für sie passend ist, oder ob sie einfach nur die von der Umwelt an sie gerichteten Erwartungen erfüllt. Der eigene Kompass ist verloren gegangen. Als Folge davon kann sie ein von außen betrachtet gesellschaftlich erfolgreiches Leben als völlig leer und sinnfrei erleben. Und gerade diese Diskrepanz wird oft als zusätzliche Belastung erlebt, weil die Betroffenen ein schlechtes Gewissen haben, so unglücklich zu sein oder sich als undankbar empfinden.

Welche Bedeutung schreiben sie Spiritualität für die Entwicklung und das Wachstum von Persönlichkeiten zu?

Wenn wir Spiritualität im Kuhl'schen Sinne als Kompetenz verstehen, die beiden Erkenntnissysteme in gelingender Weise zu synchronisieren, ist sie von grosser Bedeutung. Denn Menschen entwickeln sich. Und auf ganz natürliche Weise ändern sich Motive und Bedürfnisse im Laufe der Lebenszeit. Ein starkes Leistungsmotiv beispielsweise mag in jungen Jahren durchaus stimmig sein, aber im höheren Alter werden oft andere Dinge wichtig. Die Bedürfnisse nach gutem Sozialkontakt oder freier Selbstentfaltung bekommen vielleicht mehr Gewicht. Wohl dem Menschen, der solche

Veränderungen wahrnehmen und als Bereicherung annehmen kann.

Haben Sie Erfahrungen gemacht, wie Kinder Spiritualität erleben?

Ich bin der Überzeugung, dass die allermeisten Menschen ein innewohnendes spirituelles Bedürfnis haben. *Denn es handelt sich auch um das Erfahren von Sinnhaftigkeit und die Erkenntnis, im ureigenen Wesenskern gemeint zu sein, Resonanz zu erfahren mit unserer Umwelt, uns als Individuum zu spüren.*

Das Leben hält viele Fragen und Herausforderungen für uns bereit. Und gerade Kinder nehmen die vielen Unstimmigkeiten und Ungerechtigkeiten meist viel deutlicher wahr als die Erwachsenen, die sich schon an so vieles gewöhnt haben. Mit diesen Fragen bleiben die Kinder oft allein. Häufig sind weder Schule noch Elternhaus in der Lage oder willens, sich diesen Fragen zu stellen, auf die sie oft genug auch selbst keine Antwort haben.

Ich habe einige Jahre die Sonntagsschule für Vorschulkinder in unserer reformierten Kirchgemeinde geleitet. Dabei bin ich nie den offiziell empfohlenen, vorgefertigten Inhalten gefolgt, sondern habe mich dem gestellt, was die Kinder von sich aus in die Stunde mitgebracht haben. Erfahrung von Verlust oder Schwierigkeiten habe ich dazu verwendet, mit den Kindern in eine Art freies Philosophieren zu kommen.

Im Bereich Spiritualität geht es meiner Meinung nach nicht um Belehrung von aussen, sondern aufzuzeigen, dass die *Antworten auf diese Fragen im eigenen Inneren zu finden sind. Kinder sollen in sich die Kompetenz entdecken, wie sie mit Herausforderungen gelingend umgehen und unter Entfaltung ihrer eigenen Potentiale ihren Lebensweg kraftvoll gehen können.*

Die Geschichten und Gleichnisse der Bibel oder auch Märchen eignen sich oft ganz wunderbar, um urmenschliche Themen auf eine intuitive Weise zu vermitteln. Es wird dann nicht kognitiv, sondern intuitiv verstanden.

Beispielsweise lässt sich das Gebot der Feindesliebe auch intrapsychisch so deuten, dass es für eine ge-

sunde psychische Entwicklung unabdingbar ist, sich auch mit den eigenen Schattenseiten, den Feinden in der eigenen Persönlichkeit, auseinanderzusetzen und auszusöhnen. Wir haben die Welt um uns herum auf das Niveau der Facebook-Bewertungen von gut oder schlecht heruntergedummt, etwas ist «Daumen hoch» oder «Daumen runter». Dies entspricht nicht der innerpsychischen Realität der Polarität. Vieles ist ambivalent und innerer Frieden und Selbstwertgefühl können nur erreicht werden, wenn die Ambivalenzen im eigenen Wesen sein dürfen. Es geht um ein «Erkenne Dich selbst» und die Aussöhnung mit der eigenen Persönlichkeit.

Könnten Sie sich vorstellen, was für Kinder spannend oder weiterführend sein könnte, wenn man mit ihnen über Spiritualität redet oder sie Fragen stellen?

Kinder brauchen das Gefühl, kompetent zu sein und dass sie so, wie sie sind, völlig in Ordnung sind. Das Schulsystem und unsere Gesellschaft sind auf permanente Leistungssteigerung und Selbstoptimierung ausgerichtet. Auch das Schulsystem konfrontiert Kinder leider nur allzu häufig mit vermeintlichen Schwächen. Wir beschäftigen Horden von Therapeuten für alle möglichen Bereiche, vom häufigen Einsatz von Ritalin gar nicht zu sprechen. Kinder erleben sich oft als «Mangelwesen» und das ist auf Dauer neurotisierend. Ich erlebe die Folgen davon in meiner Arbeit permanent, wenn es Menschen fast nicht möglich ist, ihre Stärken aufzuzählen oder Eigenschaften zu beschreiben, die sie an sich schätzen oder für liebenswert halten. Das ist so unendlich traurig.

Einen Zugang zur eigenen inneren Spiritualität zu haben, hilft auch in einer Welt, in der immer weniger äussere Strukturen wie Familie und Kirche tragen. Kinder haben oft einen Zugang zu spirituellen Themen, der den Erwachsenen schon verloren gegangen ist in einer entzauberten Welt. Die grosse Begeisterung für Fantasy-Geschichten zeigt deutlich, dass das Bedürfnis nach etwas Transzendente[m], nicht Erklärbare[m] ungebrochen ist. Und dieses über den eigenen bewussten Verstand hinausgehende intuitive Wissen wohnt bereits in unserer eigenen Psyche, dazu braucht es keine Flucht nach Hogwarts.

Kontakt:

Caroline Theiss Wolfsberger
kontakt@theiss-training.ch
<https://www.theiss-training.ch>

¹ Kuhl, J. (2015). Spirituelle Intelligenz. Glaube zwischen Ich und Selbst. Freiburg i.Br.: Herder. (Wo im Text ist die Fussnote?)