

WEISHEIT

DER INTELLIGENZ DER SEELE RAUM GEBEN

Von Martina Pahr





Das Konzept der Spirituellen Intelligenz ist nicht neu – doch es scheint, als sei jetzt ihre Zeit mit Macht angebrochen.

„Ausgetrocknet wie ein Schwamm“ fühlte sich Ingrid Schneider, damals noch Pfarrerin, getrieben von äußeren Zwängen und überfordert von den eigenen Ansprüchen. Vielen von uns geht es so, wenn wir ehrlich sind. Doch wenn wir uns von Job und Beziehung ausgelaugt fühlen, eine tiefe Sehnsucht und Diskrepanz zwischen dem „Außen“ und unserem „Innern“ empfinden und darunter leiden – dann dürfen wir uns beglückwünschen! Das alles sind Anzeichen einer hohen spirituellen Intelligenz und können uns den notwendigen Schubs in Richtung eines erfüllten, auf echten Werten basierenden Leben geben. Hätten wir die nicht, könnten wir uns in einem eher oberflächlichen Leben behaglich einkuscheln, ohne einen Blick über den Tellerrand zu werfen oder regelrecht körperlich zu spüren, dass es *mehr* als das geben muss. Ingrid machte sich auf, die Antwort auf ihre brennende Frage zu finden: „Wie kann ich lernen, in die Fülle meiner inneren Kraft zu wachsen?“

Nach diversen Coaching-Ausbildungen stieß sie vor acht Jahren bei Cindy Wigglesworth auf das Konzept der Spirituellen Intelligenz, das sie sofort faszinierte. Dennoch setzte sie das Gelernte in ihrem Beruf zunächst wenig ein, „weil ich immer den Eindruck hatte: Welche Socke will das denn wissen?“, wie sie lachend erzählt. Vor einem Jahr war dann der richtige Zeitpunkt gekommen, und sie spürte: „Wir brauchen diese Kraft der inneren Weisheit, um uns in dieser schwierigen Welt zu bewegen! Wir brauchen diese Fähigkeiten!“ Als eine der wenigen im deutschsprachigen Raum zertifizierten Coaches für Spirituelle Intelligenz unterstützt Ingrid Schneider heute die individuellen Anliegen von Menschen, die sich unzufrieden oder ausgebrannt fühlen und nach der Kraft der Spirituellen Intelligenz für ihr Leben suchen, oder begleitet Veränderungsprozesse in Organisationen, beispielsweise Fusionen von Kirchengemeinden.

SQ und Zeitqualität

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird mit speziellen Tests der Intelligenzquotient, IQ, als Kenngröße für räumliche, numerische und linguistische Fähigkeiten ermittelt – die zwar nicht die einzigen mentalen Fähigkeiten des Menschen darstellen, aber immerhin jene, die sich gut messen lassen. Mitte der 1990er Jahre wurde vom Psychologen Daniel Goleman der Begriff der „Emotionalen Intelligenz“ eingeführt: Der EQ bildet unsere Fähigkeiten ab, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten, sie zu verstehen und mit unseren eigenen negativen Gefühlen umzugehen. Während

davon ausgegangen wird, dass der IQ nach seiner Entwicklung in der Kindheit stabil bleibt, kann der EQ immer weiter entwickelt werden.

Kurz darauf entdeckte die neurologische Forschung, dass es noch eine dritte Art von Intelligenz geben müsse. Die britische Managementberaterin Danah Zohar nannte sie „Spirituelle Intelligenz“, und diese äußert sich für sie in Fragen nach Grund, Sinn und Ziel des individuellen Lebens. Zohar: „Der SQ ermöglicht uns den Blick auf den größeren Kontext, in dem alles geschieht. Er gibt unserem Leben ein übergeordnetes Empfinden von Werten und Sinn.“ Die Autorin Cindy Wigglesworth erweiterte den Begriff des SQ später um die Physische Intelligenz: Unser Körper nimmt blitzschnell sehr viel wahr und interpretiert diese Informationen, lange bevor sie der Verstand erfasst. Das bekannte Bauchgefühl sitzt also tatsächlich im Bauch – und SQ hat viel mit einem gut entwickelten Körpergefühl zu tun und mit der Fähigkeit, dessen Impulse – die Intuition – wahrzunehmen.

Dass der Begriff erst jetzt wieder auf dem Radar auftaucht, liegt an unserer aktuellen Zeit des Umbruchs, in der wir die längst überfällige Änderung der Parameter unserer Lebensgestaltung einfach nicht länger aufschieben können. Wenn alles rund lief, kämen wir mit dem IQ und dem EQ locker aus. Doch der Weg, den wir seit rund zwei Jahrhunderten gehen, hat sich als Sackgasse erwiesen: Selbst jenen Wenigen, die materiell (noch) abgesichert sind und zu denen auch wir hierzulande (noch) zählen, geht es nicht wirklich gut, wie die Zunahme von Depressionen, Burnout und Suchterkrankungen zeigen. „Der SQ wird für Zeiten der Krise benötigt, wenn unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen nicht mehr funktionieren und etwas Neues und Kreatives geschehen muss“, schreibt Zohar.

Menschliches Potenzial

Zohar bezeichnet SQ in ihrem Buch als „Intelligenz unserer Seele“ – unser Vermögen, „die tieferen und reicher Dimensionen der Vorstellungskraft und des Geistes“ in jeden Bereich unseres Alltags einzubringen. Wer über einen hohen SQ verfügt, kennt die eigenen Werte, hat Zugang zu dem, was für ihn oder sie Sinn stiftet, und lebt nach „höchsten Motivationen“. Die Autorin bemerkt, dass uns allen eine Bandbreite an Potenzial zur Verfügung steht, die meisten aber wie per Autopilot durchs Leben gehen und vornehmlich jenen Motivationen folgen, auf denen

„Spirituelle
Intelligenz
gibt unserem
Leben ein
übergeordnetes
Empfinden von
Werten und
Sinn.“
(Danah Zohar)

die heutige Wirtschaftsform beruht: Selbstbehauptung, Wut, Gier und Angst. Doch „der SQ ist eine transformative Intelligenz, die alte Paradigmen brechen und neue formulieren kann.“ Zohars Theorie: Wenn mehr Menschen bereit und in der Lage sind, aus höheren Motiven zu handeln – nämlich Meisterschaft, Kreativität und Höheres Dienen –, können sie die Welt verändern. Eine „kritische Masse“ von 15 Prozent an mit hohem SQ ausgestatteten Menschen, die sie „Ritter und Meister“ nennt, würde genügen, um das „spirituelle Kapital“ unserer Gesellschaft zu erhöhen. Dieses definiert sie als „die Menge spirituellen Wissens und Könnens, die einem Einzelnen oder einer Kultur zugänglich sind“.

Werden IQ, EQ und SQ gemeinsam eingesetzt, führt dies zu einem „nachhaltigen Kapitalismus“: Eine Wirtschaftsform, die nicht nur wenigen auf oberflächliche Weise nützt, sondern Wohlstand (im Sinne von der Erfüllung tiefer Bedürfnisse) für alle schafft; eine Gesellschaft, die auf tiefen Werten beruht und Wertschätzung statt Ausbeutung von Ressourcen pflegt, Erfüllung statt Stress, Hingabe statt korruptem Eigeninteresse und Hoffnung statt Angst.

Qualitäten der Spirituellen Intelligenz

Mit Sicherheit haben wir alle ziemlich konkrete Vorstellungen davon, über welche Eigenschaften bzw. Fähigkeiten ein Mensch mit hohem SQ verfügt – die, so individuell sie sind, doch viele Übereinstimmungen haben werden. Wir mögen uns als Ideal Eckhart Tolle oder Amma vorstellen: Menschen, die tiefe Einsichten erlangt haben, viele andere damit berühren oder ihr Leben völlig in den Dienst des Göttlichen gestellt haben. Doch in der Realität können wir auch bei dem Krankenpfleger von nebenan oder unserer Bäckerverkäuferin Qualitäten wahrnehmen, die über den selbstbezogenen Ausdruck eines „normalen“ Egos hinausgehen und zeigen, dass dieser Mensch sich mit etwas Größerem verbunden sieht, das eigene Handeln in wahren, reflektierten Werten gründet und in einen umfassenderen Kontext stellen kann. Ein solcher Mensch denkt ganz selbstverständlich „Wir“ statt „Ich“, bringt allem und allen Wertschätzung entgegen, verurteilt nicht, hält niemanden klein und sucht keine Bestätigung im Außen. Er ist zuverlässig, integer, mitfühlend und großherzig. Und obwohl dieser Mensch intuitiv weiß, dass alles in Ordnung ist, wie es ist, hört er nicht auf, daran zu arbeiten, dass es besser wird.

Letzteren Rat gibt Cindy Wigglesworth, die Spirituelle Intelligenz als praktischen Weg beschreibt, mit dem man das Ego loslassen und lernen kann, andere zu lieben. Mit dem „Modell SQ 21“ hat sie ein „glaubensneutrales, professionelles Qualitätsinstrument“ erstellt, um das Set von insgesamt 21 Fähigkeiten zu erfassen, die nach ihr den Quotienten der Spirituellen Intelligenz konstituieren. Sie verteilen sich auf vier sogenannte „Quadranten“: Wahrnehmung des Selbst, Universelle Wahrnehmung, Selbstmeisterung und Soziale Meisterung. Zudem wollte Wigglesworth erkunden, wie diese Fähigkeiten in Relation zu menschlicher Entwicklung und Führungsqualitäten stehen. Es geht ihr dabei vor allem um die Frage, wer den Wagen eines individuellen Lebens steuert: Das „Höhere Selbst“ oder das unreife Ego? Letztes muss nicht aus dem Auto geworfen werden, denn es ist durchaus Teil unserer Kraft – aber man sollte es auf den Beifahrersitz schieben und das Höhere Selbst ans Lenkrad lassen.

Geerdete Spiritualität

Ingrid Schneider schätzt die Bodenständigkeit von Cindy Wigglesworths Ansatz, der im Alltag einen Platz findet: „Echte Spiritualität ist nicht abgehoben, sondern schafft eine Beziehung zwischen dem, was über mir, und dem, was unter mir ist. Dazwischen stehe ich als Mensch.“ Die Übungen, die das Denken hin zu mehr Komplexität erweitern und den Körper mit einbinden, haben ihr geholfen, den Zugang zum eigenen Selbst zu finden. Als sie diesen Ansatz praktizierte, bekam sie unmittelbares Feedback von ihren Kindern: „Man merkt, dass es nicht um einen selbst geht, sondern um die Not eines Kindes, das gerade etwas ganz Anderes braucht.“ Nach ihrer Erfahrung öffnet die Spirituelle Intelligenz einen Raum für wirklichen Dialog, der die Menschen weiterbringt; einen Raum, der sie „groß werden“ lässt. „In dem Moment, in dem ich aus der Spirituellen Intelligenz handle, agiere ich – ich erleide nicht das Leben, sondern ich gestalte es.“

Mit SQ kann man die „Führungskompetenzen“ erwerben, die für den globalen Paradigmenwechsel gebraucht werden – davon ist sie überzeugt. Der Begriff, obwohl dem Bereich des Management entlehnt, zeigt sich auch im privaten Bereich, wie sie erklärt: „Wenn eine Frau zu Corona-Zeiten in der Familie einen Raum errichten kann, in dem gelacht wird, Menschen Freude haben und einander wahrnehmen – dann zeigt das Führungskompetenz.“ Und wer diese innerhalb

der Familie beweisen kann, kann sie auch allemal im Berufsleben halten.

Ingrid Schneider hat die Auseinandersetzung mit der Spirituellen Intelligenz sehr geholfen, in die innere Ruhe zu kommen und an vielen Stellen des privaten und beruflichen Umfelds Neues zu ermöglichen: „Ich muss bei mir anfangen, wenn ich es leben will. Dann sende ich kleine Signale aus, die sich ausbreiten, und so können viel größere Dinge in Bewegung kommen.“

SQ als innere Haltung kommt auch beim Lehrinstitut „Center for Human Emergence“ (CHE) zum Einsatz, einer weltweiten Organisation zur Förderung des menschlichen Zusammenlebens und der Bewusstseinsentwicklung, in der sie sich engagiert. Das CHE hat es sich zum Ziel gesetzt, aus einer integralen Haltung heraus Räume zu öffnen für Zukunftsgestaltung. SQ schafft die Rahmenbedingungen für diesen transformativen Prozess.

Spirituelle Intelligenz trainieren

Erfreulicherweise kann der individuelle SQ entwickelt und gefördert werden. Um unser Verhalten nachhaltig zu verändern, müssen wir „einfach nur“ die *Motivation* dahinter verändern. Danah Zohar empfiehlt als effektivste Methode dafür einen Dialogprozess: In geschützten Gruppen zwischen sieben und zwanzig Personen werden so die Annahmen, die unseren Motiven zugrunde liegen, herausgearbeitet und hinterfragt. Als höchste Motivationen hat Zohar die folgenden identifiziert und hierarchisch auf einer „Motivationskala“ dargestellt: Forscherdrang, Verbundenheit, innere Kraft, Meisterschaft, Schöpferkraft, Höheres Dienen, Weltseele und Erleuchtung. Doch nicht immer sind genügend andere Menschen zur Hand, die uns auf diesem Prozess begleiten. Deshalb könnte man sich auch angewöhnen, regelmäßig in der Selbstreflexion zu hinterfragen, was uns gerade zu einer bestimmten Handlung motiviert: Sind es selbstbezogene, kleinliche Gründe oder etwas Höheres, das mehr den Werten der Spirituellen Intelligenz entspricht? Handle ich aus Gewohnheit, aus Angst oder weil mir im Moment nichts Besseres, sprich: nichts „Spirituell Intelligentes“ einfällt?

Cindy Wigglesworth schreibt dazu: „Die tägliche Praxis des SQ hängt davon ab, wie sehr Sie diese tiefere Motivation in sich wecken und kultivieren.“ Sie nennt drei Kernübungen, die jederzeit angewandt werden können, um zu erkennen, ob gerade das Ego oder aber das Höhere Selbst am Steuer sitzt. Zum einen kann man mit einer Leitfrage den

individuellen „Norden“ als Richtungsgeber bestimmen: „Was würde Liebe tun? Tue ich das, was ich gerade tue, aus Liebe?“ Zum anderen lässt sich eine Situation „reframen“, d. h., in einen neuen Kontext setzen. Statt beispielsweise eine Auseinandersetzung gleich persönlich zu nehmen, können wir sie wohlwollender interpretieren und so in einen Kontext setzen, der den Werten der Spirituellen Intelligenz entspricht: „Mein Gegenüber will mich nicht kritisieren, sondern einfach seine eigenen Bedürfnisse zum Ausdruck bringen.“ Als drittes empfiehlt sie, eine Haltung der Dankbarkeit zu entwickeln.

Ingrid Schneider teilt ihre Erfahrung aus ihrer Praxis: „Das Training besteht darin, in uns selbst Raum zu schaffen, in Gedanken, im Herzen und im Körper. Wir bewegen uns immer auf diesen drei Ebenen.“ Das geht nicht so nebenbei in ein, zwei Wochen, sondern ist ein längerer Weg, der auch nicht unbedingt linear verläuft. Die einfachste Übung besteht darin, sich mit dem eigenen Atem zu verbinden, der ohnehin alle drei Bereiche miteinander verbindet, und „zu spüren, dass er in mir Lebendigkeit schafft.“ Als andere Übung empfiehlt die Veränderungsbegleiterin, das eigene Körpergefühl wahrzunehmen und daran anzuknüpfen – und zwar täglich. „Gleichzeitig kann man Geschehenes reflektieren und merkt so mit der Zeit sofort: Hier ist eine Situation, die sich merkwürdig anfühlt. Kann ich das nicht ansprechen?“

Achtsamkeit ist eine der Tugenden, mit deren Hilfe man sich der Spirituellen Intelligenz nähern kann. Wenn man im Hier und Jetzt ist, kann man die eigene Intuition erspüren und lernen, dieser inneren Führung zu vertrauen und im Fluss des Lebens zu sein.

„Der SQ ist eine transformative Intelligenz, die alte Paradigmen brechen und neue formulieren kann.“
(Danah Zohar)



Inspiration & Information

Danah Zohar, Ian Marshall:
IQ? EQ? SQ!
Spirituelle Intelligenz – Das
unentdeckte Potenzial
(Kamphausen Media, 2010)

Cindy Wigglesworth:
Spirituelle Intelligenz: 21
Schritte zu innerem Frieden
(Rowohlt TB, 2014,
vergriffen)

spirituelle-intelligenz-21.de

humanemergence.de