

IQ + EQ + SQ = PsyQ – die integral emergente, psycho-spirituelle Intelligenz

Persönlichkeit bilden – menschlich handeln

Die Trilogos-PsyQ®Methode (TPM) – auch als Ressource für ein
gelebtes Weltethos

Michael Weiss, Linda Roethlisberger, Christin Weiss

Einleitung

„Unsere Welt geht durch eine *fundamentale Krise*: eine Krise der Weltwirtschaft, der Weltökologie, der Weltpolitik. Überall beklagt man die Abwesenheit einer großen Vision [...] Die Menschheit bedarf der sozialen und ökologischen Reformen, gewiß, aber nicht weniger bedarf sie der *spirituellen Erneuerung*. [...] Unsere Erde kann nicht zum Besseren verändert werden, ohne dass das Bewusstsein des Einzelnen geändert wird. Wir plädieren für einen individuellen und kollektiven Bewusstseinswandel, für ein Erwecken unserer spirituellen Kräfte durch Reflexion, Meditation, Gebet und positives Denken, für eine *Umkehr der Herzen*.“¹

Dieser Auszug stammt aus der sog. Erklärung zum Weltethos. Eine Erklärung, die 1993 beim Parlament der Weltreligionen in Chicago von Vertretern aller großen religiösen Traditionen unterzeichnet wurde. Entworfen und entwickelt wurde sie unter der Leitung des Theologen Hans Küng. Ihm ging es dabei vorwiegend um einen „minimalen *Grundkonsens* bezüglich verbindender *Werte*, unverrückbarer *Maßstäbe* und moralischer *Grundhaltungen*“². Dieser Grundkonsens wird Weltethos genannt. Er besteht im Wesentlichen aus zwei Grundprinzipien und vier Weisungen, die sich in allen Weltreligionen und humanistischen Philosophien wieder finden³. Ehe daher ein falscher Eindruck entsteht: Das Weltethos ist nicht nur für Menschen mit religiöser Konfession gedacht. Es erhebt den Anspruch universaler Gültigkeit. Denn, „die in dieser Erklärung ausgesprochenen Prinzipien können von allen Menschen mit ethischen Überzeugungen, religiös begründet oder

¹ (Küng, 2002 : 19f)

² (Küng, 2002 : 20)

³ **2 Grundprinzipien**

• „Jeder Mensch soll menschlich behandelt werden“ (Küng, 2002 : 23)

• Die Goldene Regel: „Tue anderen nicht, was du nicht willst, dass sie dir tun!“ (Küng, 2002 : 25)

4 Weisungen

- „Hab Ehrfurcht vor dem Leben!“ (Küng, 2002 : 25f)

- „Handle gerecht und fair!“ (Küng, 2002 : 27f)

- „Rede und handle wahrhaftig!“ (Küng, 2002 : 30f)

- „Achtet und liebet einander!“ (Küng, 2002 : 32f)

nicht, mitgetragen werden“⁴. Allerdings wird auch in der Erklärung zum Weltethos ersichtlich, dass es mit diesem Grundkonsens noch nicht getan ist. Es braucht auch seine Umsetzung. Menschen müssen diesen Prinzipien nicht nur zustimmen, sondern auch danach leben. Sie müssen sie in Worten und Taten anwenden. Nur so kann die oben angesprochene globale Krise überwunden werden. Dazu wird ein Bewusstseinswandel der Einzelnen gefordert. Die große Frage ist nun, wie kann dieser Bewusstseinswandel gelingen? Wie können wir Menschen uns hin zu einem wahrhaften, ethischen Leben entwickeln? Wie gelingt die „Umkehr der Herzen“⁵? Wir sind mit diesen Fragen an einer Schnittstelle zwischen angewandter Ethik, Psychologie sowie Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung angelangt. Aus diesem Grund wurde vorliegender Beitrag gemeinsam von einem Philosophen, einer praktizierenden Psychologin und einer ausgebildeten Pädagogin erarbeitet⁶. Ersterer übernahm die eigentliche „Schreibarbeit“, die anderen beiden hatten eine supervidierende Funktion inne. Um Antwortmöglichkeiten auf die oben erwähnten Fragen zu finden, möchten wir, die Autoren, im weiteren die sog. Trilogos-PsyQ®Methode (TPM) vorstellen. Es handelt sich dabei um eine Methode für Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung – angewandt und entwickelt am TRILOGOS Institut in Zürich⁷. Natürlich kann die TPM auch in anderen Gebieten angewendet werden, aber aufgrund unserer Erfahrungen mit dieser Methode glauben wir, dass sie auch zum geforderten Bewusstseinswandel gemäß des Weltethos beitragen kann. Wie wir zu dieser Ansicht kamen, möchten wir nun näher ausführen.

1. „Tue anderen was du willst, dass sie dir tun!“

⁴ (Küng, 2002 : 20)

⁵ (Küng, 2002 : 35)

⁶ Michael Weiss ist philosophischer Praktiker und Lehrbeauftragter an der pädagogischen Hochschule Niederösterreich sowie 2. Vizepräsident der Initiative Weltethos Österreich. Auch ist er Trainer am TRILOGOS Institut und z. Zt. in der dortigen Diplombildung Zert. 3. Christin Weiss ist Psychologin an der psychiatrischen Abteilung des Akershus Krankenhauses in Oslo sowie Absolventin der Trilogos-PsyQ®Grundschulung. Linda Roethlisberger ist ausgebildete Pädagogin und Künstlerin sowie Gründerin und Leiterin des TRILOGOS Instituts in Zürich.

⁷ (vgl. Roethlisberger, 2006b)

Die Goldene Regel ist ein tragender Bestandteil des sog. Weltethos. Sie lautet „Tue anderen nicht, was du nicht willst, dass sie dir tun!“ oder, in der positiven Formulierung „Tue anderen, was du willst, dass sie dir tun!“⁸

Sie stellt eine konkrete, praktische ethische Handlungsanweisung gemäß dem ersten Prinzip des Weltethos „Jeder Mensch soll menschlich behandelt werden“ dar⁹. Behandeln wir andere unmenschlich – wenden wir Gewalt in Taten oder Worten gegen sie an –, so verwirken wir das Menschliche in uns selber.

Auf diese Weise schließt die Goldene Regel an den kantischen kategorischen Imperativ „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“¹⁰ (Universalformel) unmittelbar an. Darüber hinaus erinnert die Goldene Regel auch unter anderem an das christliche Gebot „Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst“.

Um aber zu wissen, was wir wollen bzw. was wir nicht wollen, um uns selbst lieben zu können, um zu wissen, was das wahrhaft Menschliche an und in uns ist – kurz: um überhaupt fähig zu sein, unseren Mitmenschen auf ethische Weise zu begegnen, müssen wir uns selber kennen und „erforschen“. Das setzt Selbstreflexion voraus: „Erkenne dich selbst!“ wie der Philosoph Sokrates schon meinte.

2. „Erkenne dich selbst!“

Suchen wir nach gemeinsamen Schwerpunkten von Psychologie, Psychotherapie und auch praxisorientierter Philosophie, so ist einer davon gewiss jener der Selbsterkenntnis. Entsprechend den jeweiligen Disziplinen wurden dafür verschiedenste Ansätze und Methoden entwickelt. Vor einem geschichtlichen Hintergrund betrachtet, ist hier insbesondere die Traumanalyse Freuds hervorzuheben. In einfachen Worten ausgedrückt, dienen dabei die Träume des Menschen und ihre darin enthaltene Symbolik sozusagen als Spiegel zur Selbstreflexion, zur Selbsterkenntnis. Die Konfrontation mit dem Unbewussten, im

⁸ (vgl. Küng, 2002 : 25)

⁹ (vgl. Küng, 2002 : 23)

¹⁰ (vgl. Kant: GMS, BA 52)

Sinne verdrängter Gefühle, Traumata, Glaubenssätzen, Überzeugungen und Prägungen, die unbewusst unser Verhalten prägen, wird dadurch möglich. Erich Fromm meinte, die Traum- bzw. Symbolsprache sei die wichtigste Fremdsprache der Welt¹¹. Denn durch sie können ins Unbewusste verdrängte Inhalte wieder zu Bewusstsein kommen und dort auch transformiert werden. Dazu ein Beispiel: Nehmen wir an, ein Mann träumte letzte Nacht davon, im obersten Stock eines Hochhauses zu sein. Dieses begann zu wackeln und drohte einzustürzen. Der Mann bekam dabei Angst. Am Morgen erwacht, kann er sich nun fragen: „Was hat dieses Hochhaus, in dem ich mich befand und einzustürzen drohte sowie meine dabei empfundene Angst, mit mir, meinem Verhalten und meinem Alltag zu tun?“ – Hier beginnt die Selbstreflexion. Durch eine solche können Brücken zwischen Traumerlebnissen und der konkreten Lebenssituation eines Menschen geschlagen werden. Der Reflektierende kann seine individuelle Existenz aus neuem Licht betrachten. Um an obiges Beispiel anzuknüpfen, könnte nun die existenzielle Frage dieses Mannes lauten: „Habe ich etwa in meinem Alltag manchmal Angst ‚den Boden unter den Füßen zu verlieren‘, mangelt es mir an Standfestigkeit und sicherem Auftreten?“

Durch freies Assoziieren und Interpretieren eines Traumsymbols – wir am TRILOGOS Institut nennen dies auch symbolische Kommunikation – können Inhalte des Unbewussten erkannt werden. Durch diese Herangehensweise können emotionale Muster, wie etwa Existenzangst, an die Oberfläche des Bewusstseins kommen. Impulse zur Verhaltensänderung werden dadurch möglich. Ein solcher Zugang ist somit auch für ethische Bewusstseinsentwicklung relevant. Denn die Inhalte des Unbewussten können mitunter auch destruktive Auswirkungen auf die Haltung und das Handeln eines Menschen haben. Existenzangst kann sich etwa auf das (un)ethische Verhalten eines Menschen auswirken. Etwa durch Gier, d.h. der Angst zu wenig zu *haben*, um seine Existenz *sichern zu können* und dem Glauben *immer noch mehr zu brauchen*. In dieser Hinsicht kann Gier als ein Verhalten gesehen werden, dem das emotionale Muster der Todesangst unterliegt¹². Nur wenn diese Angst erkannt wird, kann das gierige, unethische Verhalten auch transformiert werden.

¹¹ (vgl. Fromm, 1981 : 987)

¹² (vgl. Yalom, 1980)

Über die Bedeutung von Traumsymbolen gibt es eine unüberschaubare Menge an Arbeiten und Positionen. Wir am TRILOGOS Institut gehen in dieser Hinsicht davon aus, dass es sozusagen „soviele Interpretationen der Wahrheit wie Menschen“¹³ gibt. In diesem Sinn kann ein Traumsymbol auch mehrere Bedeutungen haben. Es geht letztlich darum herauszufinden, welche davon für den Träumenden stimmig sind, welche mit ihm in Resonanz kommen, zu welchen er sich hingezogen fühlt. Kurz: Welche davon macht für ihn Sinn? „Phantasieren, freies Assoziieren und symbolisches Kommunizieren helfen im Anschluss, den jeweilig »geträumten« Bildern, Gestalten und Zeichen eine individuelle Bedeutung zu verleihen.“¹⁴ C. G. Jung meint in diesem Zusammenhang:

„Symbole haben nicht nur eine, sondern mehrere Bedeutungen, und oft beschreiben sie sogar ein Gegensatzpaar, wie zum Beispiel die Stella matutina (Morgenstern) oder Luzifer (Lichtbringer), der ein wohlbekanntes Christussymbol und zugleich der Teufel ist. Das gleiche gilt für den Löwen. Die richtige Interpretation hängt vom Kontext ab, das heißt von den mit dem Traumsymbol verbundenen Assoziationen und dem tatsächlichen Geisteszustand des Träumers.“¹⁵

Es gibt unterschiedliche Zugänge, wie mit Traumsymboliken und der Kommunikation mit dem Unbewussten zum Zweck der Selbsterkenntnis umgegangen wird. Doch eines scheint bei allen von zentraler Bedeutung: Es wird offenbar, dass wir als menschliche Wesen in unserem Handeln nicht nur von unserer Vernunft, von unserer Ratio geleitet werden. Auch unsere Gefühle, emotionalen Muster, Wünsche und Ängste sowie unsere Glaubenssätze spielen dabei eine zentrale Rolle. Diese prägen – ob wir es wollen oder nicht – unsere Lebenshaltung und unser tägliches Handeln. Und somit auch unser ethisches Verhalten.

Wenn wir unser Tun und Lassen einzig und allein auf Vernunft gründen möchten, dann schneiden wir uns von unserer eigenen Gefühlswelt ab. Diese drängt aber dann automatisch über unser Unbewusstes zum Ausdruck.

Für eine eingehende, tiefgründige Selbsterkenntnis reicht rationales Wissen von und über uns selbst nicht aus. Und in diesem Sinne kann auch Sokrates mit seinem berühmten Ausspruch verstanden werden: „Ich weiss, dass ich nichts weiss.“

¹³ (Roethlisberger, 2006a : 45)

¹⁴ (Roethlisberger, 2006b : 112)

¹⁵ (Jung, 2001 : 50)

3. „Ich weiss, dass ich nichts weiss“

Was wollte Sokrates mit dieser Aussage ausdrücken, auf was wollte er hinweisen? Sokrates führte Dialoge mit Menschen aus verschiedensten Bereichen. Er brachte seine Gesprächspartner immer wieder an einen entscheidenden Punkt: Er konnte ihnen zeigen, dass sich ihre Lebenseinstellungen und damit verbunden auch ihre ethische Haltung nicht auf eine allgemein gültige Wahrheit gründeten. Sie basierten vielmehr auf Überzeugungen: Diese Menschen waren von etwas überzeugt, sie glaubten daran – aber sie wussten es nicht mit Gewissheit. Was diese Menschen in ihrem Tun leitete war nicht Wissen, sondern (unbewusster) Glaube.

Nehmen wir also an, dass wir von gewissen Dingen überzeugt sind, auch wenn wir sie nicht mit Gewissheit wissen. Warum aber sind wir dann davon überzeugt, warum glauben wir daran? Weil unsere Überzeugungen für uns „stimmig“ wirken, d.h. sie spüren sich für uns „richtig“ an. Dieses „Spüren“ weist somit auf die Verbindung zwischen unseren Überzeugungen und unseren Gefühlen hin. Kommen wir an dieser Stelle zum Psychotherapeuten und Mitbegründer des radikalen Konstruktivismus Paul Watzlawick. Erinnern wir uns an sein Werk „Anleitung zum Unglücklichsein“¹⁶. Dort zeigt er anhand gut illustrierter Beispiele, wie wir tatsächlich in unserem Handeln von – teilweise eben emotional aufgeladenen – Überzeugungen geleitet werden. Dieser Überzeugungen als solcher sind wir uns bewusst oder auch nicht. Nehmen wir ein Beispiel, das er im Zuge seiner Ausführungen über selbsterfüllende Prophezeiungen anführt:

„Als im März 1979 die kalifornischen Zeitungen mit sensationellen Berichten über eine bevorstehende, einschneidende Benzinverknappung aufzuwarten begannen, stürmten die kalifornischen Autofahrer die Tankstellen, um ihre Benzintanks zu füllen und möglichst gefüllt zu halten. Dieses Vollfüllen von 12 Millionen Benzintanks (die bis zu diesem Zeitpunkt im Durchschnitt 75% leer gewesen waren) erschöpfte die enormen Reserven und bewirkte so praktisch über Nacht die vorhergesagte Knappheit, während das Bestreben, die Brennstoffbehälter möglichst voll zu halten (statt wie bisher erst bei fast leerem Tank aufzufüllen), riesige Wagenschlangen und stundenlange Wartezeiten an den Tankstellen verursachte und die Panik erhöhte. Als die Aufregung sich legte, stellte sich heraus, dass die Benzinzuteilung an den Bundesstaat Kalifornien kaum vermindert worden war. Hier versagte das herkömmliche Ursachendenken. Die Knappheit wäre nie eingetreten, hätten die Medien sie nicht vorausgesagt. In anderen Worten: Ein noch nicht eingetretenes (also zukünftiges) Ereignis löste Wirkungen in der Gegenwart (den Sturm auf die Tankstellen) aus, die dann ihrerseits erst das vorhergesagte Ereignis Wirklichkeit

¹⁶ (Watzlawick, 1983)

werden ließen. In diesem Sinne determinierte hier also die Zukunft – und nicht die Vergangenheit – die Gegenwart.“¹⁷

In diesem Beispiel war es also nicht die Verminderung der Benzinzufuhr in den Bundesstaat Kalifornien, die zu einer Benzinknappheit führte. Es war vielmehr die kalifornische Bevölkerung selbst, die davon überzeugt war. Ihr Glaube war es, der die Benzinknappheit tatsächlich Wirklichkeit werden ließ. Es war eine kollektive, unbewusste Überzeugung – unbewusst und gerade deshalb so wirksam. Denn was wäre gewesen, wenn der kalifornischen Bevölkerung bewusst gewesen wäre, dass es lediglich ihr Glaube an die Benzinknappheit war, der diese auch hervorrief? Sie hätten diesen wahrscheinlich aufgegeben und es wäre gar nicht soweit gekommen. Hinzu kommen noch die „emotionalen“ Folgen, die dieses „Überzeugt-sein“ von der Benzinknappheit verursachte. Der Glaube daran war nämlich emotional „gefärbt“. Er löste die Angst aus, bald von einer lebenswichtigen Ressource, von Benzin abgeschnitten zu werden. Der Weg in die Arbeit, oft die Verrichtung der Arbeit selbst, die Wärme im eigenen Haus uvm. waren davon abhängig. Der Glaube an die Benzinknappheit aktivierte Existenzängste, „Todesangst“, wenn wir so möchten. Und paradoxerweise war es letztlich nur dieser emotional aufgeladene Glaube und das darausfolgende Verhalten, der diese Ängste auch noch bestätigte. Wenn nun Paul Watzlawick an anderer Stelle meint „Wir können nicht nicht kommunizieren“, so kann hier gesagt werden: „Wir können nicht nicht glauben“¹⁸. Denn an irgendetwas glauben wir immer – welchen Inhalts dieser Glauben auch sei. Und: „Wir können nicht nicht fühlen“. Auch wenn dieses Kommunizieren, Glauben und Fühlen oft unbewusst abläuft. Obiges Beispiel zeigt, wie unsere Überzeugungen unser (ethisches) Handeln beeinflussen – je mehr wir uns ihrer bewusst sind, umso besser für uns und unsere Mitmenschen.

Sokrates Ausspruch „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ kann dieser Hinsicht auch so interpretiert werden: Der Mensch ist nicht nur ein *denkendes*, sondern auch ein *fühlendes* und *glaubendes* Wesen. Bewusst sprechen wir damit drei menschliche, psychische Fähigkeiten bzw. Intelligenzformen an, die folgendermaßen lauten:

¹⁷ (Watzlawick, 2002 : 91f)

¹⁸ (Weiss, 2008)

Zuerst die rationale Intelligenz (IQ) als die Fähigkeit rational und kognitiv zu denken. Dazu gehört unter anderem auch die Fähigkeit, Möglichkeiten zu beurteilen, Argumente dafür oder dagegen zu finden.

Dann die emotionale Intelligenz (EQ) als die Fähigkeit emotional wahrzunehmen und in Kontakt mit der eigenen Gefühlswelt sowie mit der anderer zu kommen¹⁹. Es ist die Fähigkeit emotional wahrzunehmen, zu fühlen und in geeigneter Weise auf die Gefühle anderer zu reagieren. Wir verwenden auch unsere Gefühle, um emotional die Vor- und Nachteile einer Handlung oder einer bestimmten Sache abzuwägen.

Und schließlich die spirituelle Intelligenz (SQ) als die menschliche Fähigkeit auf etwas vertrauen und an etwas glauben zu können, das „größer“ ist als wir selber. Diese Intelligenzform ist wahrscheinlich die noch am wenigsten etablierte von den drei hier vorgestellten. Werfen wir daher einen näheren Blick darauf. Was ist unter spiritueller Intelligenz genau zu verstehen? Damit sind vorwiegend sog. „Weltbilder“ gemeint, d.h. unsere grundlegenden Vorstellungen und Glaubenssätze über das größere Ganze in dem unsere Existenz eingebettet ist. Sicherlich sind Religionen ein Paradebeispiel dafür – sie bieten Vorstellungen von einem größeren Ganzen. Sie bieten Weltanschauungen, vor deren Hintergrund der Mensch sein Dasein und den Sinn dahinter erfahren kann.

„Als im Jahr 1993 Hans Küngs Dokumentarreihe „Spurensuche“²⁰ von 3SAT ausgestrahlt wurde, bekamen die Zuschauer Folgendes zu sehen: Faszinierende Einblicke in die Weltanschauungen, Werte und Traditionen der großen Religionen taten sich auf. Besonders auffallend war, wie in jeder Religion der gemeinsame Glaube an einen höheren Daseinsgrund den Menschen unglaubliche Kraft verlieh – im Guten wie im Schlechten, ob Heils- oder Kinderarmee. Aber es war nicht nur der Sinn, den der Einzelne dadurch in seinem Leben finden konnte und durch den er Orientierung bekam. Es gab noch etwas anderes, das bei dieser Spurensuche zutage trat: der Glaube an eine transzendente Wirklichkeit, an ein Jenseits, Nirwana etc. In welcher Form diese transzendente Wirklichkeit auch in Erscheinung trat, sie hatte immense Folgen auf die Art und Weise, wie Menschen in Gemeinschaft zusammenlebten, darauf, wie sie ein friedliches, wertschätzendes Miteinander gestalteten. Die Verknüpfung zwischen Sinn und Wert im Leben, zwischen Spiritualität und Ethik ist hier auffallend eng, und zwar unabhängig davon, um welche Kultur oder Religion es sich handelt.“²¹

Doch ehe ein falscher Eindruck entsteht: Religiöse Menschen müssen nicht automatisch spirituell sein. Auch ist spirituelle Intelligenz nicht auf religiöse Bereiche beschränkt:

¹⁹ (vgl. Goleman, 1997)

²⁰ (vgl. Küng, 1993.)

²¹ (Weiss, 2010 : 27f)

„Es besteht keine zwangsläufige Verbindung zwischen Religion und SQ. Für manche kann der SQ in der traditionellen Religion eine Ausdrucksform finden, aber Religiosität ist keine Garantie für einen hohen SQ. Viele Humanisten und Atheisten haben einen hohen SQ, viele aktiv und offensiv religiöse Menschen einen recht niedrigen. Untersuchungen, die der Psychologe Gordon Allport vor fünfzig Jahren anstellte, haben gezeigt, dass außerhalb der engen Grenzen der gängigen Religionsinstitutionen mehr Menschen religiöse Erfahrungen machen als innerhalb. [...] Spirituelle Intelligenz ist nicht kulturabhängig oder wertgebunden. Sie folgt nicht aus bestehenden Werten, sondern schafft vielmehr überhaupt erst die Möglichkeit, Werte zu haben.“²² „Mit SQ meine ich die Intelligenz, mit deren Hilfe wir Sinn- und Wertprobleme angehen und lösen; die Intelligenz, mit deren Hilfe wir unsere Handlungen und unser Leben in einen größeren, reichhaltigeren Sinnzusammenhang stellen; die Intelligenz, mit deren Hilfe wir abschätzen können, ob ein Handlungsablauf oder Lebensweg sinnvoller ist als ein anderer.“²³

Was hat es mit spiritueller Intelligenz und der Frage nach dem Sinn auf sich? Was meinen Zohar und Marshall mit ihrer Aussage, spirituelle Intelligenz sei die Fähigkeit „mit deren Hilfe wir unsere Handlungen und unser Leben in einen größeren, reichhaltigeren Sinnzusammenhang stellen“²⁴? Dazu sei hier auf drei philosophische Grundfragen verwiesen:

4. „Wer sind wir? Woher kommen wir? Wohin gehen wir?“

Diese drei Fragen scheinen so alt wie die Philosophie selbst. Vielleicht genau deshalb, weil noch niemand eine endgültige Antwort darauf geben konnte? Und dennoch, oder gerade deshalb, fordern sie uns in unserem menschlichen Tun und Sein zur Reflexion unserer Existenz, zur Selbstreflexion auf.

Um so etwas wie einen höheren, weitreichenderen Sinn im Leben erfahren zu können, sind wir uns Antworten auf diese existenziellen Fragen schuldig. Auch wenn diese nur temporären Charakter haben und somit mehr von Überzeugung getragen werden, denn von Wissen, bestimmen sie dennoch unser Sein und Tun und Werden. Es sind Antworten auf Fragen, die unsere individuelle wie kollektive Zukunftsgestaltung betreffen.

²² (Zohar u. Marshall, 2000 : 17f)

²³ (Zohar u. Marshall, 2000 : 11f)

²⁴ (Zohar u. Marshall, 2000 : 11f)

„Man’s concern about the meaning of life is *the* truest expression of the state of being human.“²⁵ meinte der Psychotherapeut, Philosoph und Begründer der Logotherapie Viktor Frankl. An anderer Stelle fügt er hinzu:

“Human existence [...] is always directed to something, or someone, other than itself [...]. I have termed this constitutive characteristic of human existence ‘self-transcendence.’²⁶ What is called “self-actualization” is ultimately an effect, the unintentional by-product, of self-transcendence.“²⁷

Auf diese Weise ist spirituelle Intelligenz die Auseinandersetzung mit dem Transzendenten, dem Transpersonalen – es ist die Fähigkeit, einen Sinnzusammenhang zu generieren, der über uns selbst hinausreicht und in den wir uns dennoch eingebettet fühlen. Es ist die Fähigkeit, auf diesen Sinn zu vertrauen und ihn auch zu erfahren. Frankl spricht dabei auch von „belief and faith as *trust* in ultimate meaning“²⁸. Das Vertrauen auf einen höheren, letzten Sinn gibt Kraft, Kraft zur Lebensbewältigung und -gestaltung. Kurz: Es geht dabei um fundamentale Überzeugungen aus denen heraus wir unsere Existenz erleben und bewirken. Nicht der Inhalt des Glaubens, des Vertrauens steht dabei im Vordergrund. Es ist vielmehr deren Wirkung, deren Auswirkung auf unsere Lebenseinstellung, auf unser Handeln, auf unser menschliches Sein. Frankl meint sogar “Human existence is spiritual existence”²⁹. Warum?

In seinem Buch „Man’s search for ultimate meaning“ setzt er sich eingehend mit der menschlichen Spiritualität auseinander³⁰. Diese bezeichnet er als „a specifically human phenomenon in contrast to the phenomena that we share with other animals. In other words, the ‚spiritual‘ is what is human in man.“³¹ Denn die Suche nach dem letzten, höchsten Sinn ist nicht nur ein spirituelles Unterfangen. Es ist im doppelten Sinn des Wortes auch ein menschliches. Doch kann dieser letzte, höchste Sinn nicht intellektuell, mit dem IQ, erfasst werden. Die spirituelle, transpersonale Dimension kann niemals gänzlich *ge-wusst* werden, kann niemals gänzlich *be-wusst* sein³². Sonst würden wir die endgültigen Antworten auf die drei

²⁵ (Frankl, 1999 : 112)

²⁶ (Frankl, 1960)

²⁷ (Frankl, 2000 : 84)

²⁸ (Frankl, 2000 : 17)

²⁹ (Frankl, 2000 : 32)

³⁰ (vgl. Frankl, 2000)

³¹ (Frankl, 2000 : 28)

³² (Frankl, 2000 : 146)

oben erwähnten Fragen *kennen*. Frankl spricht deshalb auch vom spirituellen Unbewussten:

„Freud saw only unconscious instinctuality, as represented in what he called id; to him the unconscious was first and foremost a reservoir of repressed instinctuality. However, the spiritual may also be unconscious; moreover, existence is *essentially* unconscious, because the foundation of existence cannot be fully reflected upon and thus be fully aware of itself.“³³

Die Wurzeln unserer Existenz, ob als Individuum oder als Kollektiv, können letztlich niemals gänzlich zu Bewusstsein kommen. Sie können nur durch Glauben und Vertrauen zugänglich werden³⁴. Diese spielen eine essentielle Rolle in unserer Existenzbewältigung. Denn fehlt dieses Vertrauen, kann dies zu existenziellen Ängsten und fundamentalen Zweifeln führen.

Spirituelle Intelligenz ist somit jene menschliche Fähigkeit, um Lebenssinn zu generieren, zu finden und zu erfahren. Es ist die Fähigkeit, um unsere essentiellen Ängste des Sterbens, der Freiheit, der Bedeutungslosigkeit und der Isolation zu überwinden³⁵. Es ist jene Fähigkeit, durch die Glauben und Vertrauen als Ressourcen für unsere Existenzbewältigung ans Licht treten.

5. „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“

Am TRILOGOS Institut gehen wir davon aus, dass die drei Kräfte unserer rationalen Intelligenz (IQ), unserer emotionalen (EQ) und unserer spirituellen (SQ), zu jenen dynamischen Kräften zählen, durch deren Zusammenwirkung jene emergente Kraft entsteht, aus der heraus wir unsere Existenz begreifen und gestalten können. D.h. diese Fähigkeiten prägen unsere Haltungen und unser Verhalten, auch unser ethisches, entscheidend mit.

³³ (Frankl, 2000 : 31)

³⁴ “What is “unknowable” need not be unbelievable. In fact, where knowledge gives up, the torch is passed on to faith. True, it is not possible to find out intellectually whether there is ultimate meaning behind everything. But if we cannot answer the question intellectually we may well do so existentially. Where an intellectual cognition fails an existential decision is due. Vis-à-vis the fact that it is equally conceivable that everything is absolutely meaningful and that the scales are equally high, we must throw the weight of our own being into one of the scales. And precisely therein I see the function to carry out my belief. In contrast to what people are prone to assume, namely, believing is not at all some sort of thinking minus the reality of that which is thought, believing is rather some sort of thinking plus something, namely, the existentiality of him or her who does the thinking.” (Frankl, 2000 : 146)

³⁵ (vgl. Yalom, 1980 : 8)

In ihrer Emergenz werden IQ, EQ und SQ deshalb auch als psychodynamische bzw. als psycho-spirituelle Intelligenz, als PsyQ begriffen³⁶. Kurz: „IQ + EQ + SQ = PsyQ“³⁷ – die integral emergente Intelligenz.

Auch können diese drei Kräfte als menschliches Potenzial³⁸ bzw. als menschliche Qualitäten bezeichnet werden. Und zwar „menschlich“ im Sinne von Menschlichkeit³⁹.

Von welcher „Qualität“ diese aber sind, ist natürlich eine andere Frage. PsyQ wäre die Qualität, die Weise wie wir in unserem Mensch-sein der Welt und unserer Existenz begegnen. D.h. sich selbst und seinen Mitmenschen gegenüber. Ein Mensch begegnet einer konkreten Situation, antwortet in ihr, mit seinem Denken, Fühlen und Glauben. Für diese Antwort, für sein Verhalten in der jeweiligen Situation, ist er selbst verantwortlich⁴⁰. „Being human is being responsible – existentially responsible, responsible for one’s own existence.“⁴¹ wie Frankl meint. PsyQ ist demnach die Art, wie und ob jemand selbstverantwortlich handelt – und die Qualität dieser Verantwortung findet letztlich in Lebensqualität ihren Ausdruck. Sie ist sozusagen der „Mehrwert“ der Verbindung von IQ, EQ und SQ. Das Ganze ist somit mehr als die Summe seiner Teile.

Sehen wir uns aber diese gerade eingeführte psycho-spirituelle, diese integral emergente Intelligenz noch näher an. Aber was ist damit konkret gemeint? Beginnen wir mit dem IQ: Eine Rechenaufgabe können wir mit seiner Hilfe lösen. Um uns einer zwischenmenschlichen Herausforderung zu stellen, können wir den EQ einsetzen. Wenn wir uns auf die Suche nach Lebenssinn begeben, können wir dies unter Einsatz unseres SQ angehen.

Das ist natürlich etwas vereinfachend dargestellt, aber wir wollen damit auf folgendes hinaus:

Bei näherer Betrachtung entdecken wir nämlich, dass beispielsweise die Lösung einer Rechenaufgabe nicht nur eine Frage des IQ ist. Im Kontext des Lebensalltags,

³⁶ (vgl. Roethlisberger, 2006b : 22)

³⁷ (Roethlisberger, 2006b : 22)

³⁸ (Roethlisberger, 2006b : 22)

³⁹ (vgl. Khan, 2000 : 37)

⁴⁰ „Man has to answer to life by answering for life; he has to respond by being responsible; in other words, the response is necessarily a response-in-action. While we respond to life “in action” we are also responding in the “here and now.” What is always involved in our response is the concreteness of a person and the concreteness of the situation in which he is involved. Thus our responsibility is always responsibility *ad personam* and *ad situationem*.” (Frankl, 2000 : 29)

⁴¹ (Frankl, 2000 : 32)

der konkreten Existenz im „Hier und Jetzt“, spielen auch EQ und SQ eine wesentliche Rolle.

Nehmen wir an, jemand muss eine Rechenaufgabe im Zuge einer Abschlussprüfung lösen. Es kann sein, dass diese Person dabei auch mit emotionalen Herausforderungen und existenziellen Sinnkrisen konfrontiert wird. Denn vielleicht ist dieser Mensch emotional geprägt, weil er schon mehrere Male schlechte Erfahrungen mit Prüfungen machte. Er hat deshalb Prüfungsangst. Auch hegt er keine großen Hoffnungen für die Zukunft. Denn er glaubt, dass es um Jobchancen nach dem Abitur ohnehin schlecht steht. Die betreffende Person könnte also der fundamentalen Überzeugung sein „Ich glaube, ich schaff‘ das nicht – ich bin doch ohnehin nur ein Spielball des Schicksals. Für was soll das ganze überhaupt gut sein?“. Kombiniert mit Prüfungsangst ist das natürlich eine denkbar schlechte Voraussetzung, um seinen IQ bei dieser Prüfung zur vollen Entfaltung zu bringen. Somit stellt sich die Frage, ob dieser Prüfling überhaupt imstande ist, die Prüfung zu schaffen – obwohl das von seinem IQ her kein Problem wäre. An diesem Beispiel sehen wir, wie auch EQ und SQ die Situation mitprägen. Somit können wir sagen, dass diese drei Intelligenzen, diese drei psychischen Kräfte, in der Praxis auf gewisse Weise miteinander vernetzt sind – als PsyQ. Sie stehen in einem dynamischen, synergetischen Verhältnis zueinander. Sie beeinflussen sich gegenseitig, sobald es um unsere Existenz geht. Und, um unsere Existenz geht es in gewisser Weise immer.

6. „Der Weg ist das Ziel“

Am TRILOGOS Institut beschäftigen wir uns mit der Frage, wie nun diese psychodynamische, psycho-spirituelle Intelligenz (PsyQ), dieses menschliche Potenzial entfaltet werden kann und sich zu sozialer, menschlicher Kompetenz, zu PsyK, entwickeln lässt⁴².

Zu diesem Zweck wurde von Linda Roethlisberger, Gründerin und Leiterin des Instituts, die Trilogos-PsyQ®Methode (TPM) entwickelt⁴³. Seit 1990 wird sie als mehrstufiges Aus- und Weiterbildungsprogramm in Form einer

⁴² (vgl. Roethlisberger, 2006b : 46)

⁴³ (vgl. Roethlisberger, 2006b)

Diplomausbildung⁴⁴ für praxisorientierte Philosophie und transpersonaler Psychologie angeboten⁴⁵. Die Trilogos-PsyQ®Methode selbst wird als eine Methode für Persönlichkeits- und Bewusstseinschulung bezeichnet⁴⁶. Ihr prinzipielles Ziel ist, Menschen in ihrem Individuationsprozess zu unterstützen⁴⁷. D.h. Menschen auf dem Weg zu ihrem wahrhaften Mensch-sein zu begleiten. In diesem Sinn orientiert sich die TPM an C.G. Jung. Unter Individuation versteht er grundsätzlich folgendes:

„Individuation bedeutet: zum Einzelwesen werden, und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichbare Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden. Man könnte ‚Individuation‘ darum auch als ‚Verselbstung‘ oder als ‚Selbstverwirklichung‘ übersetzen.“⁴⁸

Der Individuationsweg ist also jener Weg auf dem der Mensch zu dem wird was er „wirklich“ ist. Im wahrsten Sinne des Wortes wird hier der Weg zum Ziel. Es geht dabei um die Entfaltung seines wahrhaft menschlichen Potenzials, seiner Fähigkeiten und Wesensanlagen. Dieser Prozess der Selbstfindung darf aber nicht verwechselt werden mit einem egoistischen, selbstgerechten Individualismus. Bei Individuation geht es eigentlich um das genaue Gegenteil:

"Dieses Mißverständnis ist ganz allgemein, indem man ungenügend zwischen Individualismus und Individuation unterscheidet. Individualismus ist ein absichtliches Hervorheben und Betonen der vermeintlichen Eigenart im Gegensatz zu kollektiven Rücksichten und Verpflichtungen. Individuation aber bedeutet geradezu eine bessere und völliger Erfüllung der kollektiven Bestimmungen des Menschen, indem eine genügende Berücksichtigung der Eigenart des Individuums eine bessere soziale Leistung erhoffen läßt, als wenn die Eigenart vernachlässigt oder gar unterdrückt wird. [...] Individuation kann daher nur einen psychologischen Entwicklungsprozess bedeuten, der die gegebenen individuellen Bestimmungen erfüllt, mit anderen Worten, den Menschen zu *dem* bestimmten Einzelwesen macht, das er nun einmal ist. Damit wird er nicht ‚selbstisch‘ im landläufigen Sinne, sondern er erfüllt bloß seine Eigenart, was, wie gesagt, von Egoismus oder Individualismus himmelweit verschieden ist“⁴⁹

Hier sehen wir, dass Individuation im eigentlichen Sinn etwas mit der Entwicklung sozialer, menschlicher Kompetenz zu tun hat – mit PsyK, wie wir es nennen. Es

⁴⁴ Linda Roethlisberger entwickelte einen Lehrgang bei dem die Teilnehmenden lernen ihre innere, intuitive Wahrnehmung, wie etwa Traumsymbole, in Bezug zum praktischen Alltag (Gesundheit, Beziehungen, Beruf) zu setzen. Die sich daraus ergebende Selbstreflexion sowie Selbsterkenntnis dient der Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung. Die didaktische Aufbereitung des Lehrganges erfolgt im Einzel- bzw. im Gruppenunterricht sowie autodidaktisch. Siehe dazu auch: Roethlisberger, 1995/2010.

⁴⁵ (vgl. Roethlisberger, 2006b : 191f)

⁴⁶ (vgl. Roethlisberger, 2006b : 22f)

⁴⁷ (vgl. Roethlisberger, 2006b : 52f)

⁴⁸ (Jung, 1933 : 65)

⁴⁹ (Jung, 1933 : 65f)

geht um die Herausbildung von Verantwortung sich selbst und anderen Menschen gegenüber. „Being human can be described in terms of being responsible.“⁵⁰ Individuation kann somit als Beitrag für ethische Bewusstseinsbildung gesehen werden. Der Selbstfindungsweg entpuppt sich hier als Pfad der Tugend.

Dieser Weg kann aber auch durch finstere Täler führen. Denn der Mensch wird dabei aufgefordert, an seinen eigenen Schattenseiten zu arbeiten. Er wird aufgefordert, sie zu integrieren. Damit gemeint sind ins Unbewusste verdrängte Gefühle, Traumata, Ängste, Überzeugungen, die ihren Ausdruck höchstens als Projektionen im Außen finden. Dort treten sie uns zwar vor Augen, etwa in Form von Menschen, die wir als bössartig, widerwärtig, gemein empfinden. Wir können aber oft nicht erkennen, dass dies menschliche Qualitäten sind, die ihre Wurzeln nicht ausschließlich in der Umwelt, sondern auch in uns selber haben. Es wird unbewusst ins Außen verlagert, was seinen Ursprung im Inneren eines Menschen hat, dort aber noch nicht integriert werden kann.

Als Metapher scheint dafür die eines Filmprojektors im Kino geeignet: Der Horrorfilm, das Liebesdrama scheint sich vermeintlich auf der Leinwand, im Aussen, abzuspielen. Aber die ursprüngliche Quelle dafür liegt im Inneren des Projektors, im Streifen, der dort eingelegt ist.

Das Erkennen dieser Projektionen, das Integrieren der eigenen Schatten, das Abtauchen in die dunklen Tiefen unseres eigenen Unbewussten, sind wesentliche Abschnitte auf dem Individuationsweg. Um sich aber hier nicht zu verirren, um hier immer wieder weiter gehen zu können, um ein Ziel vor Augen zu haben, braucht es ein „Navigationsinstrument“. Jung bringt dazu das Selbst ins Spiel. Es ist nicht nur Anfang und Ende des Weges, es ist auch Orientierungshilfe unterwegs:

"Das Selbst ist immer da, es ist jenes zentrale, archetypische Strukturelement der Psyche, das als Anordner und Lenker der seelischen Ereignisse von allem Anfang an in uns wirkt. Sein a priori vorhandener Zielcharakter und der Drang, dieses Ziel zu verwirklichen, bestehen auch ohne Teilnahme des Bewusstseins."⁵¹

⁵⁰ (Frankl, 2000 : 29)

⁵¹ (Jacobi 1971, S. 63)

7. „Hör' auf dein Gewissen!“

Das Selbst ist bei Jung sozusagen der teleologische Grund im individuellen Menschsein. Es kann als jene Kraft angesehen werden, durch die unser menschliches Potenzial zur Entfaltung drängt. Auf welche Weise ein Mensch den Kontakt zum Selbst erfährt, kann folgendermaßen beschrieben werden:

„Dann erscheint das Selbst als eine ‚unio oppositum‘ und bildet damit die unmittelbarste Erfahrung des Göttlichen, welche psychologisch überhaupt faßbar ist, dann stellt es jene Einheit dar, in der alle Gegensätze der Psyche aufgehoben sind“⁵²

Kontakte zum Selbst können somit prinzipiell als spirituelle, transpersonale Erfahrung bezeichnet werden. Das Selbst wird dabei zu einer wegweisenden, sinnstiftenden Instanz. Als solche ist es ihr möglich, einen, vorhin schon angesprochenen, umfassenden Sinnzusammenhang herzustellen. Daher begreift Jung das Selbst auch als "Spiegelbild Gottes in der menschlichen Seele"⁵³. Damit ist aber nicht Gott selbst in uns gemeint, sondern das Göttliche in und an uns, unser „Götterfunken“ sozusagen. Der Mensch als Ebenbild Gottes bekommt mit dem Konzept des Selbst eine neue Bedeutung:

"Es ist vielleicht zu weit gegangen, von einem Verwandtschaftsverhältnis zu sprechen, aber auf alle Fälle muß die Seele eine Beziehungsmöglichkeit, d. h. eine Entsprechung zum Wesen Gottes in sich haben, sonst könnte ein Zusammenhang nie zustande kommen"⁵⁴

Mit dem Selbst sieht Jung den Menschen befähigt in eine Beziehung zum Göttlichen zu treten. Durch und in dieser Beziehung kann der Mensch sich auf seinem Individuationsweg, d.h. in seiner Persönlichkeitsentwicklung, voran bewegen. Wie funktioniert das aber genau? Wie kann der Mensch sozusagen diese Koordinaten seines inneren „Navigationsinstruments“ empfangen? Wie kann er in Kontakt mit dem Selbst treten? Wie kann er die Zeichen auf seinem Lebensweg erkennen und für seine Individuation nutzen? Für Jung spielen dabei die Träume eines Menschen eine zentrale Rolle:

„Sie [Anm.: die Träume] scheinen unter sich zusammenzuhängen und in tieferem Sinn einem gemeinsamen Ziel untergeordnet zu sein, so dass eine lange Traumserie nicht mehr als ein sinnloses Aneinanderreihen inkohärenter und einmaliger

⁵² (Jacobi, 1971 : 63)

⁵³ (Jung, in Jacobi, 1971 : 64)

⁵⁴ (Jung, in Jacobi. 1971 : 64)

Geschehnisse erscheint, sondern als ein wie in planvollen Stufen verlaufender Entwicklungs- und Ordnungsprozeß. Ich habe diesen in der Symbolik langer Traumserien sich ausdrückenden unbewußten Vorgang als Individuation bezeichnet."⁵⁵

Als erfahrbares Regulativ göttlichen Ursprungs, das den Menschen in seinem Tun und Lassen hin zum guten, ethischen Leben leitet, ist auch Sokrates Daimonion zu verstehen. Dieses wird heute oft mit dem Begriff des Gewissens übersetzt, aber auch mit dem der sog. inneren Stimme. Sokrates meinte damit eine Instanz in ihm, die zwar einerseits Teil des Ichs, andererseits aber von göttlichem Ursprung ist. Er nannte es deshalb auch innere Stimme, weil sie ihm bei grundlegenden Entscheidungen intuitiv von bestimmten Taten abriet oder ihn davor warnte⁵⁶. Daher wird das Daimonion auch als Gewissen, als intuitive, ethische Instanz begriffen. Sokrates verstand dieses als Gegeninstanz zum Logos. Er schätzte sein Daimonion höher ein als seine rationale Einsichtsfähigkeit. Mit dem Begriff des Gewissens sind wir an einer Schnittstelle zwischen der Psychologie Jungs und Frankls angekommen. Denn für beide stellt die spirituelle Dimension einen essentiellen Aspekt menschlichen Seins dar. Für beide kann diese über Träume erschlossen werden⁵⁷. Die innere Stimme kommuniziert bei ihnen sozusagen nicht nur über Worte, sondern über innere Bilder, Eindrücke, Gefühle. Allerdings ist es für Frankl nicht das Selbst, das die Verbindung zu transpersonalen Ebenen erschließt. Für ihn ist es das Gewissen, das dem Menschen Kontakte zum spirituellen Unbewussten ermöglicht⁵⁸, um dort auf der Suche nach „ultimate meaning“ fündig zu werden⁵⁹. Er bezeichnet es deshalb auch als „transhuman agent“:

“All freedom has a “from what” and a “to what.” The “from what” of man’s freedom is his being driven, and the “to what” is his being responsible, his having conscience. These two facets of the human condition are best expressed by a simple admonition from Maria von Eschenbach: “Be the master of your will and the servant of your

⁵⁵ (Jung, 2005 : 141)

⁵⁶ (Vgl.: Platon Apol. 31 D und 41 D, Xen. Mem. I, 1, 6 warnte das Daimonion peri - tôn adêlôn, hopôs an apobêsoito.)

⁵⁷ “There is a way by which the unconscious – including its spiritual aspect – yields itself to exploration, namely, by way of dreams. [...] Dreams are the true creations of the unconscious, and therefore we may expect that not only elements of the instinctual unconscious will come to the fore, but elements of the spiritual unconscious as well.” (Frankl, 2000 : 47)

⁵⁸ “So conscience, which we have taken as our model of the spiritual unconscious, is seen to have a key position in disclosing to us the essential transcendence of the spiritual unconscious.” (Frankl, 2000 : 61)

⁵⁹ “So meaning must be found and cannot be given. And it must be found by oneself, by one’s own conscience. Conscience may be defined as a means to discover meanings, to “sniff them out”, as it were.” (Frankl, 2000 : 114)

conscience!" [...] But if I am also to be "the servant of my conscience," then I may ask whether this conscience has not to be something higher than he who merely perceives its "voice?" In other words, I cannot be the servant of my conscience unless I understand conscience as a phenomenon transcendent of man. So I cannot consider conscience simply in terms of its psychological facticity, but must also grasp it in its transcendent essence. I can be the servant of my conscience only when the dialogue with my conscience is a genuine *dia-logos* rather than a *mono-logos*. This, however, can only be so when my conscience transcends my self, when it is the mediator of something other than my self. [...] Only the transcendent quality of conscience makes it possible to understand man in depth or, more specifically, to understand his being a person. The very term "person," seen in this light, takes on a new meaning, for now one may say: Through the conscience of the human person, a transhuman agent per-sonat - which literally means, "is sounding through." [...] More correctly, however, we would have to speak of a transpersonal agent of which the human person is but the "image". So conscience is not only a fact within psychological immanence but also a referent to transcendence; only with reference to transcendence, only as some sort of transcendent phenomenon, can it really be understood."⁶⁰

Wir wollen hier nicht das Selbst von Jung, das Daimonion von Sokrates oder das Gewissen bei Frankl auf einen gemeinsamen Nenner reduzieren. Dennoch fällt eines auf: In allen dieser drei Konzeptionen wird dem Menschen eine innere Instanz zur Orientierung auf dem Lebensweg zugesprochen. Diese Instanz hat bei allen drei Sinngebenden Charakter, aber auch einen ethischen. Denn, um es in einfachen Worten auszudrücken, diese Instanz weist dem Menschen den Weg zum guten, sinn- und wertvollen Leben. Darüber hinaus ist sie bei allen drei Konzeptionen auf intuitive Weise erfahrbar. Die spirituelle, transpersonale Ebene wird bei Frankl explizit angesprochen, indem bei ihm das Gewissen auf einen größeren, über das Individuum hinausgehenden Sinnzusammenhang hinweist⁶¹. Auch bei den anderen beiden Konzeptionen ist die Erfahrbarkeit einer transpersonalen, spirituellen Ebene ein tragender Bestandteil. Der Kontakt mit der inneren Stimme oder die Kommunikation mit dem Selbst wird hier als eine menschliche Fähigkeit begriffen, um spirituelle, transpersonale Erfahrungen zu ermöglichen. Diese wiederum können Einfluss auf die, mitunter auch ethische, Haltung und das Handeln eines Menschen haben.

⁶⁰ (Frankl, 2000 : 59)

⁶¹ (vgl. Frankl, 2000 : 61)

8. „Die Zeichen der Zeit erkennen“

Kommen wir aber nun wieder zurück zur Trilogos-PsyQ[®] Methode. Was haben die obigen Ausführungen mit dieser Methode zu tun? Transpersonale, spirituelle Erfahrungen sind grundsätzlich Bestandteil einer Intervention anhand der TPM⁶². Sie dienen der Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung. Angemerkt sei allerdings, dass es uns dabei nicht in irgendeiner Form um eine Art „Gottesbeweis“ geht. Es geht nicht darum spirituelle, transzendente Dimensionen des menschlichen Seins zu beweisen. Das wäre Aufgabe der Parapsychologie oder der Theologie und entspricht nicht der Intention dieser Methode. Die TPM, genauso wie die transpersonale Psychologie, nimmt vielmehr spirituelle, transpersonale Erfahrungen des Menschen existenzialistisch ernst. D.h. es steht hier nicht zur Frage, ob diese auch objektiv begründ-, beweis-, oder messbar sind. Wir sehen sie von einem phänomenologischen Standpunkt aus. Und wir fragen uns, wie solche Erfahrungen sinnvoll in einen Interventionsprozess zur Persönlichkeitsentwicklung integriert werden können⁶³. Gewiss wollen wir uns hier nicht auf die Psychodynamik Jungs oder die Existenzanalyse Frankls reduzieren. Dennoch geben sie uns eine wertvolle Perspektive. Sie dienen uns gewissermaßen als epistemologische Basis. Eine Basis, wenn es darum geht, neben rationalen und emotionalen auch spirituelle Bewusstseinsinhalte für Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Sie erscheinen uns als wertvolle Ressourcen für das, was weiter oben als Individuation bezeichnet wurde. Die TPM verfolgt dabei einen transkonfessionellen Ansatz – jeder soll in seinem jeweiligen Glauben (auch wenn dieser atheistischer oder agnostischer Natur ist) und seinen spirituellen Erfahrungen ernst genommen werden. Denn diese prägen zweifelsohne das Erleben der persönlichen Existenz mit, wie wir weiter oben gesehen haben (vgl. spirituelle Intelligenz). Um darauf näher einzugehen, wollen wir nun auf die zentralen Bausteine der TPM näher eingehen.

Die TPM basiert grundsätzlich auf unterschiedlichen Techniken, um damit Kontakte zum individuellen wie kollektiven als auch spirituellen Unbewussten zu ermöglichen. Dazu zählen unter anderem Entspannungsverfahren, wie etwa

⁶² (vgl. Roethlisberger, 2006b : 42f)

⁶³ (vgl. Bliemel, 2008)

autogenes Training und katathym-imaginatives Bildererleben. Letztere werden teilweise auch Fantasie- oder Bilderreisen genannt. Während einer solchen können intra-, inter- und transpersonale Erfahrungen gemacht werden⁶⁴. Diese können in der Bilderreise in Form von Traumsymbolen zu Bewusstsein kommen. Was heißt dies konkret?

Beginnen wir mit transpersonalen Erlebnissen. Diese können z.B. einerseits in der Form gemacht werden, als dass jemand den Eindruck bzw. das Gefühl hat mit etwas Göttlichem verbunden zu sein. Je nach Glaubensrichtung kann dies als Verbundenheit mit Gott, Allah, einer universellen Lebenskraft etc. empfunden werden. Erfahren wird diese Verbundenheit, diese *religio* dann z.B. in Form eines hellen Lichtstrahls, von dem sich die entsprechende Person sanft eingehüllt, geschützt und geborgen fühlt. Das Symbol des Lichts spielt hier oft eine zentrale Rolle. Aber auch andere symbolische Wahrnehmungen können den Eindruck einer solchen Verbundenheit geben.

Andererseits können transpersonale Erfahrungen auch als Kontakte zum höheren Selbst empfunden werden, das etwa in Form eines Krafttiers oder eines personifizierten Wegbegleiters, eines „geistigen Helfers“ wahrgenommen wird. Ein solcher „Wegbegleiter“ kann dann durch die Fantasiereise und die dabei induzierten, innerlich wahrgenommenen Szenarien führen. Durch den inneren Dialog mit ihm, kann dieser auch bei weiteren Bilderreisen zu einem wesentlichen Bestandteil werden. Diesem inneren „Wegbegleiter“-kommt eine zusätzliche psychologische Funktion zu: Der an einer Bilderreise Teilnehmende soll dadurch – ebenso wie durch die oben angesprochene *religio* – von einem aktiven, bewussten Eingreifen in das visualisierte Geschehen Abstand nehmen können. Er soll so zu einem passiven Wahrnehmen desselben motiviert werden. Bewusste „Verzerrungen“ von unbewussten Inhalten sollen so vermieden werden. Spontane Kreativität und intuitive Wahrnehmung sollen Raum für Kreation bekommen. Dies dient ihm zur Selbstreflexion und dadurch können neue Selbsterkenntnisse in Bezug zu Gesundheit, Beziehungen und Beruf gewonnen werden. D.h. der Träumende soll durch sie, sozusagen als "Mit-Schöpfer", bewusst kreieren. Durch entsprechende Massnahmen kann er Überholtes bewusst diskreieren und transformieren lernen.

⁶⁴ (vgl. Roethlisberger, 2006b : 35f)

Eine weitere Variante transpersonaler Erfahrungen ist auch das Wahrnehmen archetypischer Ebenen. Dies kann etwa der Fall sein, wenn jemand während einer Bilderreise einer alten Frau großmütterlichen Typs begegnet. Erfahrungen mit solchen „Kontakten“ haben uns gezeigt, dass bei einer genaueren Beschreibung, etwa hier der alten Frau, diese der tatsächlich verstorbenen Großmutter eines anderen Gruppenteilnehmenden mitunter sehr ähneln kann. Ist dies der Fall, sehen wir dies als Indikation dafür, dass diese archetypische Wahrnehmung nicht nur relevant für jenen ist, der sie wahrgenommen hat, sondern auch für jenen, der darin seine Großmutter erkannte. Wie dies genau zu verstehen ist, dazu gleich weiter unten.

Vorerst noch zu intra- und interpersonalen Erfahrungen: Auf dem Weg durch die innere Traumlandschaft während einer Bilderreise kann es sein, dass plötzlich auf diesem Weg ein Geschenk gefunden wird. Oder es kann sein, dass der innere „Wegbegleiter“ eines bereit hält. Weiters kann es sein, dass dieser „Wegbegleiter“ darauf hinweist, ob dieses Geschenk für den „Träumenden“ alleine oder auch für einen anderen Teilnehmenden der Bilderreise bestimmt ist. Ist es nur für den bestimmt, der dieses Geschenk innerlich in seiner Traumlandschaft wahrnimmt, so sprechen wir von einer intrapersonalen Erfahrung. Ist es auch für einen anderen Gruppenteilnehmenden bestimmt, dann von einer interpersonalen. Was wir damit genau meinen, auch dazu gleich weiter unten. Denn bevor wir hier näher auf die Details des Settings eingehen, noch ein paar generelle Anmerkungen diesbezüglich. Beginnen wir mit einem Zitat aus einem Artikel von Kraspow und Scotten, der im „Journal of Psychotherapy Practice and Research“ veröffentlicht wurde.

“Transpersonal theory proposes that there are developmental stages beyond the adult ego, which involve experiences of connectedness with phenomena considered outside the boundaries of the ego. [...] Although many clinicians may be unclear about the term *transpersonal*, most have had more exposure to the field than they may realize. Some transpersonal frameworks have gained relatively broad recognition, such as the work of Jung or Maslow. Other approaches are less well known, such as Grof's holotropic breathwork⁶⁵, guided imagery, or psycholytic psychotherapy. [...] In guided imagery therapy, an atmosphere is created that allows imagery to emerge out of a patient's unconscious processes. [...] Some transpersonal practitioners use hypnotic regression to do what is commonly called “past life therapy,” in which patients explore connections between present-day conflicts and purported experiences from previous lives. Although the theory of reincarnation associated with this technique is controversial, the method can be regarded as a variant of guided imagery therapy, in which the recollection of past lives is dealt with metaphorically rather than literally. Patients may report compelling recollections of past lives, the details of which often relate to present

⁶⁵ (vgl. Grof, 1988)

symptomatology. Full recollection seems to engender psychological resolution”⁶⁶

Kraspow und Scotton sprechen hier einen wesentlichen Punkt im Zusammenhang mit katathymem Bilderleben an, der für die TPM wegweisend ist. Sämtliche dabei wahrgenommenen Inhalte, d.h. Traumbilder und -symbole, werden in einem metaphorischen Sinn verstanden. Ihnen wird kein ontologischer, sondern ein phänomenologischer, symbolischer, gleichnishafter Charakter zugesprochen. Aus unserer Sicht haben trans-, inter- und intrapersonale Bewusstseinsinhalte eine prinzipiell funktionale Bedeutung im Hinblick auf die menschliche Existenz. So kann beispielsweise jemand, der sich über einen Lichtstrahl mit etwas Göttlichem verbunden fühlt, Vertrauen und mentale Stabilität *erfahren*. Es kann sein, dass jene Person gerade diese beiden Qualitäten im alltäglichen Leben vermisst oder etwa unter Existenzangst leidet. Durch diesen Ansatz ergibt sich eine Möglichkeit, um sich auf selbstreflexive Weise weiter damit auseinander zu setzen. Die Frage „Wer und wie bin ich?“ tritt in den Vordergrund. Durch eine metaphorische Betrachtung und Interpretation können wahrgenommene Traumsymbole Antwortmöglichkeiten darauf bieten und zur weiteren Auseinandersetzung damit anregen. Persönliche Entwicklungsfelder können dadurch „aufgespürt“ werden. Gleichzeitig können sich durch den deutenden, interpretierenden Umgang mit Traumsymbolen Möglichkeiten offenbaren, wie diese Entwicklungsfelder weiter „beackert“ und zum „Erbühen“ gebracht werden können. Nur mit solch einem metaphorischen Zugang wird es möglich, die Inhalte einer Bilderreise als „Zeichen am Weg“, dem Individuationsweg sinnvoll zu nutzen. „Die Zeichen der Zeit erkennen“ heißt hier – durch symbolische Kommunikation – zu erkennen, „was an der Zeit“ ist. D.h. zu erkennen, was Sinn macht und was das Leben von uns fordert⁶⁷.

Von einer ontologischen Betrachtung, etwa bei transpersonalen Erfahrungen als „Gottesbeweise“ möchten wir, wie gesagt, Abstand nehmen. Was nicht heißt, dass wir das spirituelle Unbewusste nicht ernst nehmen. Uns interessiert aber vielmehr die Frage, wie intra-, inter- und transpersonale Erlebnisse als Ressourcen für zur Lebensbewältigung genutzt werden können.

⁶⁶ (Kraspow & Scotton, 1999 : 12f)

⁶⁷ (vgl. Frankl, 2000 : 29)

Im Anschluss an eine TPM-Bilderreise, in der sog. Austauschrunde, stellt sich jeder Teilnehmende die Frage „Was haben die wahrgenommenen Symbole mit mir zu tun?“. Diese ist von zentraler Bedeutung.

Nach und nach erzählt jeder Teilnehmende welche Traumsymbole er während der Bilderreise wahrgenommen hat. Die anderen Gruppenteilnehmenden sind dabei eingeladen, zu jedem Traumsymbol Assoziationen und Ideen zu verschenken. Sie können auch geschlossene Fragen stellen, die die angesprochene Person mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet. Wir nennen dies symbolische Kommunikation.

Durch das gemeinsam erarbeitete Spektrum an Interpretationen kann nun der betreffende Teilnehmer Bezüge zu sich und seinem Alltag herstellen: Wo und wie offenbaren sich ihm dadurch neue Einsichten in aktuelle Lebenssituationen? Wo erkennt er Veränderungsbedarf, d.h. wo werden ihm alte, überholte Verhaltensmuster und Lebenseinstellungen bewusst? Oder sieht er darin seine Gefühlssicherheit und emotionale Stabilität bestätigt? Welche Interpretationen ergeben *Sinn* für ihn? Durch diesen selbstreflexiven Zugang können verdrängte Gefühle, Gedankenmuster wie auch Glaubenssätze bewusst erkannt und aus neuem Licht betrachtet werden. Eine Auseinandersetzung mit dem eigenen IQ, EQ und SQ wird möglich. Gleichzeitig können sich Perspektiven offenbaren, wie sie transformiert werden können. Konkrete Umsetzungs- und Veränderungsschritte für die persönliche Existenz können sich auf tun.

In dieser Hinsicht sind auch Traumsymbole, die transpersonalen oder auch archetypischen Charakter haben, solche, anhand derer sich jemand fragen kann „Was haben diese Symbole mit mir und meinem Alltag zu tun?“ Erinnern wir uns an dieser Stelle noch einmal an die archetypische Wahrnehmung der alten Frau, die oben erwähnt wurde. Nehmen wir an, ein Teilnehmer erträumte eine solche Frau. Vielleicht teilte sie ihm symbolisch auch noch eine Botschaft mit. Ein anderer Übungsteilnehmer meint nun, in der Beschreibung dieser Frau seine eigene Großmutter wiederzuerkennen. Er fühlt sich dadurch angesprochen. Indem er sich angesprochen fühlt, kann er sich fragen „Was hat meine verstorbene Großmutter mit mir und meiner aktuellen Lebenssituation zu tun? Auf was möchte sie mich hinweisen in meinem konkreten ‚Hier und Jetzt‘?“ Es kann nun sein, dass die betreffende Person durch die symbolische Erscheinung seiner Großmutter, wie vielleicht auch durch ihre Botschaft, auf seine familiäre Situation aufmerksam

gemacht wird. Vielleicht hat er sie bisher verdrängt. Vielleicht erhält er dadurch den Anstoß, sich erneut damit auseinander zu setzen. Vielleicht verbindet er aber auch mit seiner Großmutter das Gefühl von Geborgenheit, das er nun schon seit längerem in seinem Leben vermisst. Ausgelöst durch diese symbolische Wahrnehmung, kann diese Person nun den Anstoß erhalten, Wege zu suchen, um dieses Gefühl erneut in seinem Leben zu etablieren. Sowohl der, der die symbolische Erscheinung der alten Frau wahrnahm als auch jener, der sich dadurch, im Sinne einer Erinnerung an seine Großmutter angesprochen fühlt, kann sich nun fragen „Was hat diese symbolische Wahrnehmung mit mir zu tun? Auf was weist sie mich hin?“

Diese „doppelte“ Selbstreflexion findet auch Anwendung, wenn es um interpersonale Erfahrungsinhalte geht. D.h. dann, wenn jemand den Eindruck hat, dass manche Traumsymbole, nicht nur für ihn selber, sondern auch für jemand anderen in der Übungsgruppe bestimmt sind. Weiter oben haben wir dazu das Beispiel mit dem Geschenk auf dem Weg in der Traumlandschaft erwähnt. Auch hier können sich die beiden Personen, die ein Symbol erhalten haben (ob selbst erträumt oder von jemand anderem „geschenkt“), fragen „Was hat dieses Symbol mit mir zu tun?“ Die Ideen und Assoziationen der anderen Teilnehmenden können wiederum helfen, um sinnvolle Brücken in den Alltag zu schlagen.

Hat nun jeder in der Austauschrunde seine Traumsymbole dargelegt und die anderen dazu assoziiert oder Fragen gestellt, so kommt der letzte Schritt der Selbstreflexion. Alle Teilnehmenden erinnern sich dazu der Assoziationen und Ideen, die sie an andere weitergegeben haben. Sie fragen sich nun, was diese auch mit ihnen selber zu tun haben könnten. Werden ihnen dadurch neue Einsichten in die eigene Lebenssituation offenbar – etwa bezüglich der eigenen beruflichen Situation, der Beziehung zu anderen, oder betreffend der eigenen psychischen sowie physischen Verfassung? Werden sie sich auf diese Weise weiterer Veränderungsschritte gewahr?

Durch den selbstreflexiven Umgang mit Traumsymbolen können eigenständig Impulse für die eigene Persönlichkeitsentwicklung erarbeitet werden. Das praxisorientierte Philosophieren anhand von wahrgenommenen Inhalten kann Entwicklungsschritte ans Licht bringen. Schritte, die nun selbstverantwortlich auf dem eigenen Individuationsweg gesetzt werden können.

Dies ist der eigentliche Zweck des katathym-imaginativen Bilderlebens, wie es bei der TPM Anwendung findet. Die dabei imaginierten und intuitiv wahrgenommenen Traumsymbole sollen gewissermaßen zur Quelle der Inspiration werden. Es soll dadurch eine konkrete Möglichkeit gegeben werden, um Individuation mittels intuitivem Wissen auch angehen und schrittweise vollziehen zu können. Und hier kommt Selbstverantwortung ins Spiel. Die radikale Selbstverantwortung, die erhaltenen Impulse – sozusagen die Antworten des persönlichen Gewissens – zu erkennen, zu benennen und letztlich auch umzusetzen, um damit seiner eigenen Existenz zu antworten. Dies setzt natürlich Vertrauen in diese innere Stimme voraus – Vertrauen in die innere Wahrnehmung. „Sind die wahrgenommenen Impulse auch wirklich sinn- und wertvoll? Soll ich die Schritte zu deren Umsetzung wirklich setzen?“ fragen sich manche. Letztlich ist dies eine Entscheidungsfrage. Eine Entscheidung zu der es Mut braucht – Mut, um sich wahrhaftig, in radikaler Selbstverantwortung auf sich selber einzulassen, seiner Wahrnehmung zu vertrauen um sich zu trauen, gemäß seiner Intuition zu handeln. Und genau dafür ist die TPM gedacht: Als Methode, um den Kontakt zu seinem persönlichen Gewissen schulen und entwickeln zu können und Schritte auf dem Individuationsweg sowie darüber hinaus zu setzen⁶⁸. Sie ist gedacht als existenzialistische „Grundversorgungstechnik“.

9. „Der Ton macht die Musik“

Kehren wir nun zurück zum Anfang dieses Beitrages. Wir begannen dort mit dem Weltethos. Was hat dieses mit der TPM zu tun? Bleiben wir dazu beim Begriff der Individuation. Individuation ist ein prinzipiell ethisches Unterfangen, wie vorhin erwähnt. Sie dient dem guten Leben. In diesem Sinn ist es ein Projekt, das auch der Entwicklung sozialer, menschlicher Kompetenz – PsyK, wie wir es nennen – dient. Im Folgenden möchten wir ein konkretes Beispiel dafür geben. Ein Beispiel in dem auch deutlich wird, welche Rolle das Weltethos bei dieser Form der Persönlichkeitsschulung spielt. Es soll zeigen, wie durch die TPM auch ethische Bewusstseinsbildung möglich wird. Auch soll dabei die Rolle des Gewissens im

⁶⁸ (vgl. Roethlisberger, 2006b : 46f)

Sinne Frankls näher beleuchtet werden. Es wird hier sozusagen als „transhuman agent“⁶⁹ vorgestellt, um den eigenen IQ, EQ und SQ – den PsyQ – im Kontext seiner persönlichen Existenz betrachten und entwickeln zu können.

Das nun folgende Beispiel entstammt einer Publikation⁷⁰ von einem der Autoren dieses Artikels. Es soll im Weiteren für die hiesigen Zwecke reflektiert und hinterfragt werden. Es geht dabei um eine Frau, die einmal an einem TPM-Training teilnahm. Sie trägt hier den Namen Emma. Während der Bilderreise fühlte sich Emma mit etwas Göttlichem verbunden. Sie nahm dies in Form eines Lichtstrahls wahr. In dieser Verbundenheit begegnete Emma in ihrer inneren Traumlandschaft auch einem geistigen Wegbegleiter. Dieser überreichte ihr eine Ziehharmonika. Etwas verwundert fragte sie sich, was diese bloß mit ihr und ihrem Alltag zu tun haben könnte. In der Austauschrunde sollte dies für sie klarer werden. Denn

„einer anderen Teilnehmerin kam dazu gleich eine Assoziation in den Sinn: Eine Ziehharmonika ist ein Instrument, das deshalb so genannt wird, weil durch Drücken mehrerer Knöpfe, die jeder einen Ton für sich machen, eine Harmonie erzeugt werden kann. D.h., die angeschlagenen Töne ergeben ein stimmiges Ganzes. ‚Der Ton macht die Musik‘, assoziierte jemand anderer dazu. Und auf die Frage, ob sie denn momentan oft einen Ton anschlagen würde, der zu zwischenmenschlichen Disharmonien führt, antwortete Emma mit einem offenen ‚Ja‘.“⁷¹

Schon hier erkennen wir, dass durch die Traumsymbolik der Bilderreise Emmas ethisches Verhalten angesprochen wurde. Es war im wahrsten Sinne des Wortes ihr Gewissen, das sie darauf aufmerksam machte. Aber auf was konkret wies es hin? Emma meinte dazu

„sie hätte gerade jede Menge Unstimmigkeiten mit ihrem Mann. Dieser würde sie oft nicht richtig verstehen. Ja, manchmal habe sie sogar den Eindruck, dass er ihr überhaupt nicht richtig zuhören will. Das mache sie dann wütend und sie reagiere daraufhin dementsprechend zornig. Aber jetzt, durch dieses Symbol der Ziehharmonika ausgelöst, [erkannte Emma] wo das eigentliche Problem ihres ethischen Fehlverhaltens begraben lag: nämlich nicht in ihrer prinzipiell fehlenden Bereitschaft zum ethischen Handeln, vielmehr im Gefühl, nicht verstanden und nicht gehört und somit ungerecht behandelt zu werden. Wir könnten jetzt hier weitergehen und fragen, ob Emma dieses emotionale Muster des „Nicht-gehört-Werdens“ vielleicht schon aus ihrer frühen Kindheit kennt. Macht es sie deshalb so wütend? Wir lassen diese Frage aber vorerst offen.“⁷²

⁶⁹ (Frankl, 2000 : 59)

⁷⁰ (Weiss, 2010)

⁷¹ (Weiss, 2010 : 67)

⁷² (Weiss, 2010 : 67f)

Halten wir einstweilen einfach fest, dass Emma von ihrem Verstand, ihrem „Kopf“, ihrem IQ her völlig versteht, warum ethisches Handeln wichtig ist. Sie würde kein Argument dagegen aufbringen wollen. Und dennoch handelte sie in dieser konkreten Situation mit ihrem Mann gegen diese rationale Einsicht. Warum? Weil ihre Emotionen hier rebellierten; weil sie das Gefühl bekam, von ihrem Mann nicht gehört und verstanden zu werden. Aber durch das intuitiv wahrgenommene Symbol der Ziehharmonika hat sie ihr unbewusstes Gefühl des ‚Nicht-gehört-und-verstanden-Werdens‘ erkannt.

„Denn das war der Grund für ihr aggressives Verhalten. Durch das Symbol der Ziehharmonika hat sie intuitiv begriffen, dass sie einen wesentlichen Teil zur miserablen Situation mit ihrem Mann beitrug. Wenn ihr eigentlicher Wunsch aber der war, gehört und verstanden zu werden, dann tat sie auf eigenartige Weise genau das Falsche, damit er erfüllt werden konnte. Denn wer hört schon gerne jemandem zu und bringt ihm Verständnis entgegen, wenn er ständig zornig und aggressiv ist? [...] Mit dieser Einsicht war sie am Wendepunkt angelangt. Sie hat nicht nur ‚mit dem Kopf‘ begriffen, dass ein aggressives Verhalten auf die Dauer nichts bringt. Sie hat vor allem ‚mit dem Bauch‘ erkannt, wie sie mit ihrer Gewalt der Worte, dem Erfüllen ihrer eigenen Wünsche, sich selber und dadurch dem Anderen im Weg stand. Wenn Emma gehört und verstanden werden wollte, müsste sie ihr Verhalten ändern. Und hier beginnt der Weg der Tugend. Der führt ja bekanntlich zur Glückseligkeit, zum seelischen Wohlbefinden. Emma war nun motiviert, diesen Pfad zu beschreiten. Sie wusste, dass ihr unethisches Verhalten völlig kontraproduktiv war. Für sie selbst und andere.“⁷³

Emma erkannte hier nicht nur intellektuell, mit ihrem IQ, wie sie der Situation mit ihrem Mann zu begegnen hatte. Sie erkannte vor allem emotional, sozusagen mit ihrem EQ, wie ihr Verhalten nun zu einem mehr ethischen werden konnte. Erst durch die bewusste Auseinandersetzung mit ihren Gefühlen, konnte sie die Situation verändern. Diese Auseinandersetzung gelang ihr, weil das Symbol der Ziehharmonika für sie *Sinn ergab*. Sie hat dadurch sozusagen Sinn in ihrer konkreten Lebenssituation gefunden. Dies wurde ihr aber erst möglich als sie sich auf den Dialog mit ihrem Gewissen einließ. In dieser Hinsicht kann auch Frankl verstanden werden, wenn er meint „meaning must be found and cannot be given. And it must be found by oneself, by one’s own conscience. Conscience may be defined as a means to discover meanings, to ‘sniff them out’, as it were.“⁷⁴ Erst als sich Emma auf die Impulse, die „Worte“ dieses Gewissens einließ, auf sie vertraute, konnte sie der Situation neu begegnen. Ihr Gewissen wies sie hier in eine bestimmte Richtung. Und als Emma darauf vertraute – wir könnten dieses

⁷³ (Weiss, 2010 : 68f)

⁷⁴ (Frankl, 2000 : 114)

Vertrauen auch als Aktivierung des SQ bezeichnen – wurde der Weg zum ethischen Handeln in der konkreten Situation frei. Das Gewissen als „transhuman agent“⁷⁵ wird hier gewissermaßen zum Vermittler, zum „Wegweiser“ im konkreten „Hier und Jetzt“. Es wird zum „Wegweiser“ beim konkreten – auch ethischen – Handeln. Kann also das Gewissen, in der Form wie es hier beschrieben wird, als essentielles Bindeglied zwischen Theorie und Praxis dienen? Kann es als Vermittler zwischen ethischen Prinzipien und ihrer Anwendung in der konkreten Situation verstanden werden? Kehren wir dazu nocheinmal zurück zu Emmas Fall und fragen,

„Wo und wie wird hier konkret ein Verhalten gemäß den globalen ethischen Standards des Weltethos gefördert? Bei Emmas Beispiel ist dies relativ leicht erklärt. Sie hat z.B. durch ihre Ziehharmonika einige Inhalte des Weltethos plötzlich auch emotional, intuitiv verstanden, nämlich die goldene Regel („Tue anderen nicht, was du nicht willst, dass sie dir tun!“) und die 4. Weisung („Achtet und liebet einander!“). Sie hat nicht nur am eigenen Leib verspürt, was es heißt, jemanden respekt- und lieblos sowie ohne Achtung zu behandeln. Nein, sie hat auch verstanden, dass ihr das deshalb widerfährt, weil sie auch andere so behandelte. Ihr Mann ging aggressiv mit ihr um, weil sie auch aggressiv zu ihm war. Den Grund, weshalb sie das tat, nämlich weil sie gehört und verstanden werden wollte, hatte sie jetzt erkannt. Indem sie diesen Grund erkennt, verhält sie sich gemäß der Goldenen Regel und befriedigt somit gleichzeitig ihren Wunsch nach Verständnis. Emma ist motiviert, nach der goldenen Regel zu handeln. Denn sie merkt, wie sie dadurch neue, andere, einfühlsamere Töne in ihrer Kommunikation anschlägt, um sich auf diese Weise Gehör zu verschaffen. Auch bringt sie ihrem Partner mehr Achtung und Liebe entgegen, weil sie weiß, dass der Ton die Musik macht. Emma kennt nun auch den Grund, weshalb sie gemäß der ersten Weisung des Weltethos („Hab Ehrfurcht vor dem Leben!“) handeln soll. Diese Weisung trägt den Nachsatz „Gewalt darf kein Mittel der Auseinandersetzung mit anderen sein“. Und dem kann sie jetzt nur zustimmen. Sie hat erkannt, wie kontraproduktiv ihr aggressives Verhalten für sie und ihre Bedürfnisse war. Sicherlich, sie hat ihren Mann nicht geschlagen oder körperlich bedroht. Aber sie hat ihn mit ihren Worten, mit ihren Vorwürfen, mit ihrer Kritik verletzt.“⁷⁶

Auf intuitive Weise wurde also Emma die Bedeutung des Weltethos in ihrer konkreten Lebenssituation bewusst. Nicht nur durch ihre Vernunft, sondern auch durch ihr emotionales und spirituelles Gewahrwerden – durch ihren PsyQ. Gerade durch diese umfassende Einsicht war sie nun motiviert gemäß diesen globalen ethischen Standards zu handeln. Erst dadurch wurde es ihr möglich, wahrhaftig intelligent menschlich zu sein und zu werden. Denn sie hat den Sinn des Weltethos in ihrer Existenz mithilfe ihres Gewissens erfasst. Aus diesem Grund bezeichnen wir die TPM als eine Methode für Persönlichkeitsentwicklung, die auch ethische Bewusstseinsbildung umfasst. Um diesen zentralen Punkt zu verdeutlichen, möchten wir nocheinmal Frankl zu Wort kommen lassen:

⁷⁵ (Frankl, 2000 : 59)

⁷⁶ (Weiss, 2010 : 70)

“Meanings refer to unique situations – and the equally unique persons confronting them. In contrast to the meanings, which are unique, values are more or less universal in that they are shared by whole segments of a given population. I would define values as meaning-universals. As such, however, they are subjected to changes and even more, they are affected by present decay of traditions. [...] But meanings are not – cannot be – transmitted by traditions because in contrast to values, which are universal, meanings are unique. And as such they are transmitted, mediated to one’s consciousness, by personal conscience.”⁷⁷

Anhand dieses Beispiels soll ersichtlich werden, wie bei der TPM praktisches Philosophieren durch das Austauschen, Assoziieren und Interpretieren von Traumsymbolen vollzogen wird (Symbolische Kommunikation). Dieses Symbol hat explizit den Lebensbereich der Beziehungen und dem ethischen Verhalten von Emma betroffen. Es könnten aber auch Symbole erträumt werden, die in Bezug zum Beruf oder zur Gesundheit gesetzt werden können.

Durch die Ziehharmonika wurde bei Emma eine Selbstreflexion ausgelöst. Diese führte letztlich zur Selbsterkenntnis über ihr ethisches Verhalten ihrem Mann gegenüber. Von der Individuation zur Integration zur Kooperation, sozusagen. Emma hat gemerkt, dass ihr erträumtes Symbol in Bezug zu einem wichtigen Lebensbereich steht und dort Sinn macht. Genau deshalb kann sie mehr und mehr auf intuitive Wahrnehmung, ihr Gewissen vertrauen. Sie kann Vertrauen in ihre innere Stimme und in das spirituelle Unbewusste bekommen (vgl. „human existence is spiritual existence“⁷⁸). Durch die Ziehharmonika und den konkreten Bezug, den Emma dadurch zu ihrem „Hier und Jetzt“ schafft, kann sie einerseits ihre Intuition überprüfen und schulen. Denn sie merkt „aha, mein innerlich wahrgenommenes Symbol macht Sinn in meinem Alltag“. Andererseits erhält sie so ein „Werkzeug“ mit dem sie unabhängig von anderen Meinungen Orientierung in ihrem Sein, ihrem Tun oder Lassen bekommt. Sie erhält konkrete Impulse für ihr Handeln und kann somit auch immer leichter Entscheidungen fällen (vgl. „human being as a deciding being“⁷⁹). Das fördert ihr Selbstvertrauen. Gleichzeitig erkennt sie aber auch, dass sie radikale Selbstverantwortung für ihr Handeln übernehmen muss – sie kann sich nicht mehr auf das vermeintliche Fehlverhalten ihres Mannes hinausreden. Denn sie erkennt, welchen Beitrag sie selber zur prekären Situation leistete. Emma wird sozusagen zum Schmied ihres eigenen

⁷⁷ (Frankl, 2000 : 118f)

⁷⁸ (Frankl, 2000 : 32)

⁷⁹ (Frankl, 2000 : 39)

Glücks, dass sie immer unabhängiger und verantwortungsvoller schmieden lernt (vgl. „being human is being responsible“⁸⁰).

Abschließende Bemerkungen

Fassen wir die Eckpunkte dieses Artikels zusammen. Wir haben zu Beginn festgehalten, dass ein Mensch nicht nur durch sein rationales Denkvermögen seine Existenz prägt, gestaltet und erfährt. Auch seine emotionalen Prägungen sowie seine Glaubenssätze und Überzeugungen spielen dabei seine wesentliche Rolle. Selbst wenn diese teilweise unbewusst sind, so wirken sie sich dennoch auf das Verhalten eines Menschen aus – auch auf sein ethisches. Wir haben in weiterer Folge festgestellt, dass es nicht nur der IQ, sondern vor allem auch der EQ in Verbindung mit dem SQ ist, mit denen ein Mensch existenziellen Herausforderungen begegnet. Das emergente Zusammenwirken dieser drei Kräfte haben wir als PsyQ, als psycho-spirituelle Intelligenz bezeichnet. Auf die Frage, wie nun diese psycho-spirituelle Intelligenz trainiert und als Ressource zur Existenzbewältigung nutzbar werden kann, haben wir mit der Trilogos-PsyQ®-Methode geantwortet. Wesentlich dabei war, wie dadurch Kontakte zum persönlichen Gewissen und zum spirituellen Unbewussten möglich werden und trainiert werden können. Wir haben versucht zu zeigen, wie durch diese Methode ein Dialog mit dem Gewissen zustande kommen kann. Denn aus diesem Dialog können konkrete, praktische Schritte auf dem Individuationsweg offenbar werden. Aus diesem Grund haben wir die TPM auch als existenzialistische „Grundversorgungstechnik“ bezeichnet. Das abschließende Fallbeispiel von Emmas Ziehharmonika soll zeigen, wie durch diese Methode eine Art „Hilfe zur Selbsthilfe“ an die Hand gegeben wird: Mit der TPM wurde hier eine Methode präsentiert mit der sozusagen eine „Selbsterziehung“ zum ethischen Handeln gemäß den Prinzipien des Weltethos möglich wird⁸¹. Sie soll ein Impuls sein zu einer Auseinandersetzung mit dem Unbewussten – einer Auseinandersetzung, um dadurch den in der Erklärung zum Weltethos geforderten Bewusstseinswandel zu

⁸⁰ (Frankl, 2000 : 32)

⁸¹ (Eine praktische Übung – in Form einer TPM-Bilderreise – findet sich dazu in: Weiss, Roethlisberger, Weiss, Bliemel, 2011)

unterstützen. Denn, wie Eingangs erwähnt: „Unsere Erde kann nicht zum Besseren verändert werden, ohne dass das Bewusstsein des einzelnen geändert wird.“⁸²

- Bliemel, Karin (2008). Systeme in Balance. Wege zur Integration durch PsyQ. Ein Beitrag zum „EU-Jahr des Interkulturellen Dialoges 2008“. Trilogos Verlag. Zürich.
- Frankl, Viktor E. (Frühling, 1960): Beyond Self-Actualization and Self-Expression. In: Journal of Existential Psychiatry, 1, 1. S. 5-20.
- Frankl, Viktor (1999): Man's Search for Meaning. Pocket Books. New York.
- Frankl, Viktor E. (2000): Man's search for ultimate meaning. Perseus Publishing. Cambridge, Massachusetts.
- Fromm, Erich (1981): Märchen, Mythen, Träume. Rowolt Verlag. Hamburg.
- Goleman, Daniel (1997): EQ – Emotionale Intelligenz. dtv. München.
- Grof, S. (1988): The Adventure of Self-Discovery. Albany, NY. SUNY Press.
- Jacobi, J. (1971): Der Weg zur Individuation. Walter. Olten.
- Jung, C. G. (1933): Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten. Rascher. Zürich.
- Jung, C. G. (2001): Traum und Traumdeutung. dtv. München.
- Kant, Immanuel (2004): Grundlegung der Metaphysik der Sitten. Hrsg., eingel. und erl. von Jens Timmermann. Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen.
- Khan, Luu Hong (2000): Die Große Kette des Seins. Spiritualität von der Prämoderne zur Postmoderne. In: Roethlisberger, Linda (Hrsg.): Der Flug des Quantenschmetterlings. Impulse zur Verantwortung des einzelnen für das Ganze. Verlag Via Nova. Petersberg.
- Kraspow u. Scotton (1999): A Review of Transpersonal Theory and Its Application to the Practice of Psychotherapy. In: Journal of Psychotherapy Practice and Research. 8:12-23, January.
- Küng, Hans (1993): Spurensuche. Die Weltreligionen auf dem Weg. DVD Gesamtset. Grünwald Komplett-Media GmbH.
- Küng, Hans (Hrsg.) (2002): Dokumentation zum Weltethos. Piper Verlag. München.
- Roethlisberger, Linda (1995): Der sinnliche Draht zur geistigen Welt. Ein Lehrbuch zur Entfaltung der medialen Anlagen und der eigenen Persönlichkeit. Hermann Bauer Verlag. Breisgau., 7. Auflage (2010), Goldmann Arkana.
- Roethlisberger, Linda (2006a): Intuition ist erlernbar. Heinrich Hugendubel Verlag. Kreuzlingen/München.
- Roethlisberger, Linda (2006b): Die Trilogos-PsyQ®Methode. Peter Lang Verlag. Frankfurt a. M.
- Watzlawick, Paul (1983): Anleitung zum Unglücklichsein. Piper. München.
- Watzlawick, Paul (2002): Selbsterfüllende Prophezeiungen. In: Watzlawick, Paul (Hrsg.) (2002): Die erfundene Wirklichkeit. Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus. 15. Auflage. Piper. München. Zürich.
- Weiss, Michael (2008): Wir können nicht nicht glauben. Menschliche Überzeugungskraft als realitätsbewirkender Faktor. Trilogos Verlag. Zürich.
- Weiss, Michael Noah (Autor), Roethlisberger, Linda (Hrsg.): Die Entdeckung des PsyQ. Unser inneres Ordnungssystem erkennen und nutzen. Via Nova Verlag. Petersberg. 2010.
- Weiss, Michael Noah; Roethlisberger, Linda Vera; Weiss, Christin; Bliemel, Karin (2011): IQ + EQ + SQ = PsyQ – das menschliche Potential entdecken. Eine Bilderreise zum Thema Weltethos. In: Weiss, Michael Noah (Hrsg.) (2011): User-Generated-Ethics. Weltethos und Bildung. Lit Verlag. Wien.
- Yalom, Irvin D. (1980): Existential Psychotherapy. Basic Books.
- Zohar, Danah u. Marshall, Ian (2000): SQ – Spirituelle Intelligenz. Verlag Scherz. Bern, München, Wien.

⁸² (Küng, 2002 : 35)