

Transpersonale Pädagogik

Über die psychologischen und pädagogischen Grundlagen der Trilogos Methode

Von Mag. Dr. Michael Weiss
Im Auftrag der Trilogos Stiftung, 2017

Abstract

In diesem Artikel werden die psychologischen sowie pädagogischen Grundlagen der Trilogos Methode – eine Methode für Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung nach der Pädagogin Linda Vera Roethlisberger – erläutert. Es werden dazu zentrale Ansätze der Humanistischen Psychologie und Pädagogik sowie der Reformpädagogik umrissen und mit verschiedenen theoretischen wie praktisch-didaktischen Elementen der Trilogos Methode in Bezug gebracht. Im Zuge dieser vergleichenden Arbeit werden eine Reihe von transpersonalen Dimensionen (nach Christine Weiss, 2007), wie sie in verschiedensten psychologischen wie pädagogischen Zugängen zu finden sind, präsentiert und aufgezeigt, von welcher Relevanz sie auch in der Trilogos Methode sind. Als Fazit wird letztgenannte Methode auch als Ansatz für Transpersonale Pädagogik ausgewiesen.

Inhalt

1. Einleitung und Überblick (S.2)

- 1.1. Die Trilogos Methode in kurzen Worten (S. 2)
- 1.2. Empirische Studien zur Trilogos Methode (S. 2)
- 1.3. Die Leitfrage der vorliegenden Arbeit (S. 3)
- 1.4. Ziel und Methode der vorliegenden Arbeit (S. 3)

2. Über das menschliche Potenzial (S. 4)

- 2.1. Das Human Potential Movement (S. 4)
- 2.2. PsyQ – das menschliche Potenzial bei der Trilogos Methode (S. 5)
- 2.3. Über die Bedeutung und das Zusammenwirken von IQ, EQ und SQ (S. 7)
- 2.4. Kapitelzusammenfassung (S. 14)

3. Über die Entfaltung des menschlichen Potenzials (S. 15)

- 3.1. Vom PsyQ zu PsyK: Über die Didaktik der Trilogos Methode (S. 15)
- 3.2. Intuitionsschulung als Mittel zum Zweck der Persönlichkeitsbildung (S. 18)
- 3.3. Transpersonale Dimensionen in der Trilogos Methode (S. 20)
- 3.4. Die Trilogos Methode als pädagogischer Ansatz (S. 24)
- 3.5. Kapitelzusammenfassung (S. 26)

4. Fazit: Die Trilogos Methode als Ansatz für Transpersonale Pädagogik (S. 28)

Literatur (S. 30)

1. Einleitung und Überblick

Dieser Artikel erläutert die psychologischen sowie pädagogischen Grundlagen der Trilogos Methode – eine Methode für Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung, welche von der Pädagogin Linda Vera Roethlisberger entwickelt wurde (vgl. Roethlisberger, 2012; 2013a; 2013b). In Form einer vergleichenden Arbeit, werden zentrale Ansätze der Humanistischen Psychologie und Pädagogik sowie der Reformpädagogik kurz vorgestellt und mit verschiedenen theoretischen wie praktisch-didaktischen Elementen der Trilogos Methode in Bezug gebracht. Eine wesentliche Rolle spielen dabei spezifische transpersonale Dimensionen (nach Weiss, 2007), wie sie sowohl in der Humanistischen Psychologie wie auch in der Reformpädagogik zu finden sind. Es wird aufgezeigt, welche Bedeutung und Relevanz diese Dimensionen auch in der Trilogos Methode haben. Als Fazit der vorliegenden Arbeit kann die Trilogos Methode als Ansatz für Transpersonale Pädagogik ausgewiesen werden.

1.1. Die Trilogos Methode in kurzen Worten

Wie Eingangs erwähnt, ist die Trilogos Methode eine Methode für Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung. Eines ihrer wesentlichen Merkmale ist, dass sie nicht nur kognitive und emotionale Ressourcen, sondern auch spirituelle in den Persönlichkeitsbildungsprozess mit einbindet (vgl. Roethlisberger, 2012; 2013a; 2013b). Ihr Ziel ist die Entfaltung des menschlichen Potenzials (PsyQ) hin zu menschlicher, humaner Kompetenz (PsyK) (vgl. Roethlisberger, 2012: 144f).

1.2. Empirische Studien zur Trilogos Methode

Im Zeitraum von 2014 bis 2016 wurde die Stufe 1 des autodidaktischen Trilogos Lehrgangs „Im Kontakt mit der inneren Stimme“ (Roethlisberger, 2012) mittels empirischer Studien an der Fakultät für Psychologie/Universität Wien quantitativ evaluiert. Die Ergebnisse zeigten, dass die Trilogos Methode zu signifikanten Verbesserungen der subjektiven Lebensqualität beiträgt (gemäß WHO Quality of Life 100 Test, welcher die Bereiche *physisch, psychisch, Unabhängigkeit, soziale Beziehungen, Umwelt, Spiritualität* umfasst) (vgl. Palatinus, 2016). Zudem konnte auch ausgewiesen werden, dass durch die Absolvierung dieses autodidaktischen Lehrgangs, Stufe 1, das Erleben von Stress signifikant reduziert und Kompetenzen zur Stressbewältigung gestärkt werden (vgl. Höck, 2016) sowie das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten verbessert wird (vgl. Dreger, 2016).

Hier hervorzuheben ist, dass mit dieser quantitativen Forschungsarbeit der Universität Wien lediglich die Stufe 1 des autodidaktischen Trilogos Lehrgangs evaluiert wurde, welche nur ein Drittel des gesamten Lehrgangs darstellt. Ob die quantitative Beforschung aller drei Stufen sowie das Einbinden weiterer Testverfahren (etwa der Three-Dimensional Wisdom Scale Test nach Ardelt) noch weitere signifikante Effekte aufzeigen kann, darüber kann an dieser Stelle nur spekuliert werden. Auch wenn die Vermutung nahe liegt. Insofern sind weitere wissenschaftliche Studien über die Trilogos Methode wünschenswert, um das eventuell breitere Spektrum ihrer Wirkung auch empirisch auszuloten.

1.3. Die Leitfrage der vorliegenden Arbeit

Auch wenn noch nicht alle drei Stufen des autodidaktischen Trilogos Lehrgangs sowie die darauf aufbauende Trilogos Diplombildung (Zertifikat 1-3) empirisch evaluiert worden sind, so kann dennoch anhand der bereits vorliegenden Studien festgehalten werden kann, dass ihre Probanden auf autodidaktische Weise verschiedene persönliche Kompetenzen (z.B. die Fähigkeit subjektive Lebensqualität zu verbessern, oder das Erleben von Stress zu reduzieren) weiter entwickeln konnten. Wird nun Persönlichkeitsbildung als eine Form des Lernens verstanden (und verschiedenste Ansätze der Humanistischen Psychologie sowie der Reformpädagogik legen dies nahe, wie im Folgenden zu sehen sein wird), so ist natürlich nach der psychologischen sowie pädagogischen Basis der Trilogos Methode zu fragen. Die Leitfrage der vorliegenden Arbeit kann deshalb folgendermaßen formuliert werden: *Auf welchen psychologischen sowie pädagogischen Ansätzen beruht die Trilogos Methode?*

1.4. Ziel und Methode der vorliegenden Arbeit

Anhand der oben erwähnten Fragestellung lassen sich nun auch Ziel und Methode für die vorliegende Arbeit beschreiben.

Ziel ist es, psychologische und bildungstheoretische Fundament sowie die pädagogisch-didaktische Ausrichtung dieser Methode – zumindest ansatzweise – auszuloten.

Die Methode – d.h. der Weg um obiges Ziel zu erreichen – gleicht am ehesten einem hermeneutisch-komparatistischen Verfahren. D.h. im Folgenden werden einerseits Ansätze der Humanistischen Psychologie, der Humanistischen Pädagogik und der Reformpädagogik präsentiert, andererseits werden die wesentlichen theoretischen

Grundlagen der Trilogos Methode mit diesen Ansätzen in Bezug gebracht und verglichen. Auf diese Weise sollen eventuelle Ähnlichkeiten herausgearbeitet werden und die Verankerung der Trilogos Methode in den entsprechenden geisteswissenschaftlichen Zugängen sichtbar gemacht werden.

2. Über das menschliche Potenzial

Das Interesse und die Auseinandersetzung mit dem „menschlichen Potenzial“ reichen sowohl in der Psychologie wie auch in der Pädagogik weit zurück. Im Folgenden wird näher auf diesen Begriff eingegangen sowie ausgeführt, was in der Trilogos Methode darunter verstanden wird. In gewisser Weise geht es dabei um das Menschenbild bzw. um Menschenbilder, wie sie in den verschiedenen Ansätzen ausgewiesen werden. Aufgrund der gegebenen Kürze dieses Artikels werden allerdings nur solche vorgestellt, welche auch für das Verständnis des menschlichen Potenzials im Kontext der Trilogos Methode von Relevanz scheinen.

2.1. Das Human Potential Movement

In der Mitte des 20. Jahrhunderts war es, als die sog. „Dritte Kraft“ in der Psychologie aufkam: Es war dies – neben Behaviorismus und Psychoanalyse – die *Humanistische Psychologie* (vgl. Weiss, 2007: 121). Auch *Human Potential Movement* genannt, geht es diesem psychologischen Zugang vor allem – wie der Name schon erkennen lässt – um die Entfaltung menschlicher Potenziale.

Als wichtige Vertreter der *Humanistischen Psychologie* gelten unter anderen Fritz Perls, Mitbegründer der sog. *Gestalttherapie* (vgl. Perls, Hefferline & Goodman, 1979), dann Carl Rogers, welcher die *Personen-zentrierte Psychotherapie* entwickelte (vgl. Rogers, 1981), ebenso wie Abraham Harold Maslow, welcher vor allem durch seine *Bedürfnispyramide* bekannt wurde (vgl. Maslow, 1981).

Die Grundannahme, von der alle Vertreter des *Human Potential Movement* gleichermaßen ausgehen, ist, dass die Entfaltung von Persönlichkeitspotenzialen zu mehr Lebensqualität führt – und zwar nicht nur für den Einzelnen, sondern für das Ganze in welches er eingebettet ist (vgl. Maslow, 1973: 11). Es geht also um Selbstverwirklichung einerseits, als auch um die Entwicklung sozialer Verantwortung andererseits (vgl. Weiss, 2007: 118). Fritz Perls führt dazu den Begriff der *organismischen Selbstregulierung* ein. Damit gemeint ist, „dass ein Mensch dann

autonom und verantwortungsfähig ist, wenn er von innen her bestimmt ist und sich auf sich selbst stützen kann“ (Weiss, 2007: 111). Ähnlich sieht dies auch Carl Rogers wenn er meint,

„Wir vermuten, daß der moderne Mensch – auch wenn er weder in Religion, Wissenschaft oder Philosophie noch in irgendein anderes Glaubenssystems, das ihm Werte anbietet, Vertrauen hat – eine organismische Wertungsgrundlage in sich selbst finden kann“ (Rogers, 1974: 247).

Gemäß Rogers soll der Mensch durch diese in ihm angelegte *organismische Wertungsgrundlage* imstande sein, eine Lebenshaltung zu entwickeln, die geprägt ist von Aufrichtigkeit, Selbstbestimmung, Selbsterkenntnis, sozialer Offenheit, sozialer Verantwortung, sowie empathischer Mitmenschlichkeit (vgl. Rogers, 1974: 249). Das Entwickeln einer solchen Lebenshaltung gelingt laut Rogers am besten durch das *selbst-initiierte Lernen*, d.h. durch einen Lernprozess, bei dem es eben nicht um die Aneignung von Wissen in Form von Theorien und Lehrmeinungen geht, sondern in welchem die Entfaltung des persönlichen Potenzials eines Menschen im Vordergrund steht (vgl. Rogers, 1981: 105).

Die Entwicklung einer verantwortungsbewussten und dennoch erfüllenden Lebenshaltung, wie sie hier von Carl Rogers im Speziellen sowie von der *Humanistischen Psychologie* generell beschrieben wird – eben im Sinne von *human* –, ist auch Ziel der Trilogos Methode (vgl. Roethlisberger, 2012: 3). Die Entfaltung des menschlichen Potenzials spielt dabei eine wesentliche und zentrale Rolle. Nun ist aber zu fragen, was ist überhaupt das menschliche Potenzial? Was kann darunter verstanden werden?

2.2. PsyQ – das menschliche Potenzial in der Trilogos Methode

Die Trilogos Methode, wurde – wie eingangs schon erwähnt – von der Pädagogin Linda Vera Roethlisberger entwickelt (vgl. Roethlisberger, 1995). Es handelt sich dabei um eine Methode für Persönlichkeits- und Bewusstseinschulung, welche die Entfaltung des menschlichen Potenzials – hier als *PsyQ* bezeichnet (vgl. Roethlisberger, 2006) – zum Ziel hat. Es sollen dabei „Impulse zur Verantwortung des Einzelnen für das Ganze“ (Roethlisberger, 2000) erarbeitet werden, womit die Trilogos Methode in der Tradition der *Humanistischen Psychologie* sowie *Humanistischen Pädagogik* fußt.

PsyQ – das menschliche Potenzial – wird in der Trilogos Methode aus drei Dimensionen bestehend verstanden: der kognitiven, der emotionalen und der spirituellen. Die kognitive Dimension entspricht der menschlichen Fähigkeit des vernünftigen, logischen Denkens und wird deshalb als *kognitive Intelligenz* verstanden und mit *IQ* abgekürzt. Die emotionale Dimension entspricht der menschlichen Fähigkeit des Fühlens und empathischen Empfindens sowie Reagierens – diese Dimension wird auch als *emotionale Intelligenz* bezeichnet und mit *EQ* abgekürzt. Die spirituelle Dimension ist gekennzeichnet durch die menschliche Fähigkeit des Glaubens und Vertrauens und wird als *spirituelle Intelligenz* bezeichnet und daher als *SQ* abgekürzt. Diese drei Dimensionen des menschlichen Potenzials werden auch in der Formel „ $IQ + EQ + SQ = PsyQ$ “ (Roethlisberger, 2006: 22) wiedergegeben und veranschaulicht.

Um das menschliche Potenzial, den *PsyQ*, näher zu erörtern, wird im nächsten Schritt auf die einzelnen Dimensionen, also *IQ*, *EQ*, *SQ* und wie diese in der entsprechenden Fachliteratur verstanden werden, eingegangen. Im Anschluss daran folgt eine Zusammenführung dieser drei Dimensionen, um den Begriff *PsyQ* noch näher in seiner Gesamtheit und im Hinblick auf seine pädagogische Relevanz im Alltag zu betrachten. Vorwegzunehmen ist allerdings, dass es sich bei Begriffen wie *EQ* oder *SQ* nicht um messbare Quotienten handelt (was das *Q* eigentlich andeuten würde). Laut Howard Gardner, welcher für seine *Theorie der multiplen Intelligenzen* bekannt ist, sind die verschiedenen Intelligenzformen nicht zähl- oder messbar, sondern,

„Vielmehr sind sie ein Potential – vermutlich neuraler Art – , dessen Aktivierung (oder Nicht-Aktivierung) von den Werten einer bestimmten Kultur, den Möglichkeiten, die sich in der Kultur bieten, und den persönlichen Entscheidungen abhängt, die von Individuen und/oder ihren Familien, Lehrern und anderen getroffen werden“ (Gardner, 2002: 47).

Um dieses von Gardner angesprochene Potenzial entwickeln zu können, nennt er drei Schlüsselthesen, wovon die erste lautet, dass Menschen unterschiedlich sind und nicht alle die gleiche geistige Ausstattung haben; die zweite These besagt, dass Bildung am wirksamsten ist, wenn sie diese Unterschiede berücksichtigt und nicht leugnet oder ignoriert; und die dritte These postuliert, dass Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit ernst zu nehmen sind (vgl. Gardner, 2002: 113). Mit anderen Worten, das Potenzial eines Menschen ist individuell und von Mensch zu Mensch verschieden. Bei manchen Menschen sind die kognitiven Fähigkeiten stärker ausgeprägt, bei anderen wiederum

die emotionalen bzw. die spirituellen. Jemanden ‚dort abzuholen wo er steht‘, scheint deshalb eine pädagogisch-didaktische Notwendigkeit, wenn es um den Lern- und Entwicklungsprozess des menschlichen Potenzials hin zu persönlicher Reife geht. Dieser Notwendigkeit trägt die Trilogos Methode insofern Rechnung als sie einen *exemplarischen Erfahrungsunterricht* anbietet (vgl. Roethlisberger, 2013a: 541; 2013b: 177).

2.3. Über die Bedeutung und das Zusammenwirken von IQ, EQ und SQ

Vor dem Hintergrund, die verschiedenen Intelligenzen eines Menschen als Potenzial – d.h. als potenziell angelegte Fähigkeiten – zu verstehen, werden nun auch die Ausführungen zu den einzelnen Intelligenzformen, welche in der Trilogos Methode eine zentrale Rolle spielen, vorgenommen. Wie vorhin schon erwähnt, sind diese die kognitive, die emotionale und die spirituelle Intelligenz.

IQ – kognitive Intelligenz

Sogenannte IQ-Tests sind heute ein weitverbreitetes Instrumentarium, um den Intellekt eines Menschen zu messen. Gleichzeitig aber stehen solche Tests mittlerweile unter starker Kritik, da sie nur ganz bestimmte ausgewählte und oft ‚aus dem Kontext gerissene‘ Faktoren abfragen, welche über den Gesamtintellekt eines Individuums ebenso wie über dessen weitere Entwicklungsmöglichkeiten wenig aussagen (vgl. Gardner, 2001: 18). Weiter scheint die kognitive Intelligenz, wenn sie auf rein rational-logische Fähigkeiten reduziert wird, nicht das umschließen zu können, was die abendländische, geistig-intellektuelle Tradition kennzeichnet, nämlich: Vernunftbasiertes Denken. Die ethische Dimension, die sich dem vernunftbegabten Wesen Mensch eröffnet, wurde vor allem in der Zeit der Aufklärung von Denkern wie Immanuel Kant oder dem Pfarrer und Pädagogen N. F. S. Grundtvig hervorgehoben (auf letzteren gehen übrigens die Skandinavischen Volkshochschulen zurück, welche bis heute auf *Allgemeinbildung* (auf Norwegisch *allmenndanning*) in ihrer ursprünglichen Bedeutung abzielen, d.h. auf eine Heranreifung und Kultivierung des Potenzials im *(Mit-)Menschsein* (vgl. Ohrem, 2011)). Der Vernunftbegriff bzw. das vernünftige Denken, stellen heute ohne Zweifel eine tragende Säule der westlichen Kultur dar – die Charta der Menschenrechte sowie die entsprechenden Gesetzestexte in den einzelnen Ländern, aber auch Demokratie als solche gründen darauf. In diesem Sinne ist kognitive Intelligenz, wie sie hier verstanden wird, die Fähigkeit zum vernünftigen,

eigenständigen Denken. Die Förderung dieser Fähigkeit sah etwa Albert Schweitzer im Hinblick auf eine ethische Menschwerdung als grundlegend an und meint,

„Will der einmal denkend gewordene Mensch in dem Dahinleben verharren, so kann er dies nur dadurch, daß er sich, wenn er es über sich bringt, wieder der Gedankenlosigkeit ergibt und sich in ihr betäubt. ... Verbleibt er im Denken, so kann er zu keinem anderen Ergebnis als zur Ehrfurcht vor dem Leben gelangen“ (Schweitzer, 1980: 171).

Es steht außer Frage, dass die Vernunft des Menschen – hier auch als *kognitive Intelligenz* und *IQ* bezeichnet – zum Wesen des Menschen gehört. Ob allerdings Vernunft alleine ausreicht, um zu einer tatsächlich gelebten Ehrfurcht vor dem Leben zu gelangen, wurde von Max Horkheimer und Theodor W. Adorno grundlegend bezweifelt. In ihrem mittlerweile weltbekannten Werk „Dialektik der Aufklärung“ zeigten sie auf, dass Vernunft als solche schnell in instrumentalisierte Vernunft, d.h. in kalten, berechnenden Verstand umschlagen kann und dies im Laufe der Menschheitsgeschichte auch wiederholt geschehen ist (vgl. Horkheimer & Adorno, 2012). Es stellte sich damit die essentielle Frage, ob Vernunft alleine (wie bis dahin vielfach angenommen) tatsächlich für eine ethische Menschwerdung ausreicht – und zwar sowohl auf individueller wie auch auf kollektiver Ebene. Das Aufkommen der *Humanistischen Psychologie* kann in gewisser Weise als Antwort auf diese Frage gelesen werden, wo das Humane des Menschen insbesondere durch eine Auseinandersetzung mit dem persönlichen Erleben und Empfinden gefördert werden sollte. Insofern war es nun nicht mehr nur die Vernunft, die Ratio, sondern auch die Emotio (d.h. das eigene Gefühlsleben), die hier in den Bildungsprozess hin zum wahrhaft menschlichen Sein eingebunden wurden (vgl. Freire, 1970: 78).

EQ – emotionale Intelligenz

Dass destruktive Emotionen – welche Ursachen sie auch immer haben mögen – oft nicht allein durch vernünftiges Denken zu bewältigen und transformierbar sind, dürfte kein Geheimnis sein. Dass destruktive Emotionen zu destruktiven Handlungen führen können, ebenso wenig. Die Frage ist nun, welche Fähigkeiten der Mensch besitzt, um mit negativen Emotionen auf konstruktive Weise umzugehen. Dieser Fragestellung widmete sich der klinische Psychologe Daniel Goleman (vgl. Goleman, 2003) und prägte den Begriff *emotionale Intelligenz* (vgl. Goleman, 2004). Die Absicht, emotionale

Herausforderungen meistern zu können, ist dabei freilich nicht neu. Auf die eine oder andere Art findet sich diese in sämtlichen Richtungen der Psychologie wieder. Goleman geht es aber nicht in erster Linie um die Entwicklung einer neuen therapeutischen Schule, sondern um das Hervorheben eines weiteren menschlichen Potenzials neben dem IQ, welches nicht nur für das Wohlergehen des Individuums, sondern für die Menschheit als solche entscheidend ist (vgl. Goleman, 2003). Im Unterschied zu anderen Ansätzen vertritt Goleman die Überzeugung, dass emotionale Fähigkeiten nicht biologisch bedingt sind, sondern sich durch einen entsprechenden Lernprozess verbessern lassen (vgl. Goleman, 2005: 282).

„Mit 'emotionaler Intelligenz' bezeichnet GOLEMAN das Vertiefen des eigenen Bewusstseins, um mit schmerzlichen Emotionen besser umgehen zu lernen. Es geht darum, trotz des Erlebens von Krisen, die Kraft zu Hoffnung und Ausdauer zu bewahren und die Fähigkeit zu Empathie und Fürsorge für andere, sowie die Kooperation und soziale Bindung zu stärken. Emotionale Intelligenz umfasst die Kompetenz der Selbstbeherrschung, des Eifers, der Beharrlichkeit und der Fähigkeit, sich selbst zu motivieren.“ (Weiss, 2007: 32)

Eine wesentliche Rolle in der Bildung *emotionaler Intelligenz* spielt das Erkennen eines Gefühls, während es auftritt. Diese Fähigkeit der selbstreflexiven emotionalen Wahrnehmung ist entscheidend, wenn es darum geht unangemessene Reaktionen zu vermeiden. Ist der Mensch nicht in Kontakt mit seinen eigenen Gefühlen und kann er sie nicht als solche erkennen, ist er ihnen ausgeliefert (vgl. Weiss, 2007: 33). Ähnliche Auffassungen von *emotionaler Intelligenz* haben auch Salovey (vgl. Salovey, 1997), Rindermann (vgl. 2009) und Berking (vgl. Berking, 2010), auch wenn die beiden letztgenannten nicht von *emotionaler Intelligenz*, sondern von *emotionaler Kompetenz* sprechen. Die eigentliche Herausforderung ist also nicht die Tatsache ein bestimmtes Gefühl zu haben, sondern eine angebrachte Weise zu entwickeln, um damit umzugehen (vgl. Goleman, 2004: 65). Nicht nur gegenüber sich selbst, sondern vor allem auch gegenüber anderen. Denn „wer seinen Impulsen ausgeliefert ist, leidet an einem moralischen Defizit. Fürsorge gibt es nur dort, wo Menschen die Empathie besitzen, die Gefühlsregungen anderer Menschen zu erkennen“ (Weiss, 2007: 33). Hier stellt sich natürlich die grundlegende Frage wie eine solche Empathiefähigkeit im Sinne *emotionaler Intelligenz* entwickelt werden kann.

„Die grundlegende emotionale Kompetenz, auf der die emotionale Selbstkontrolle aufbaut, ist die Achtsamkeit, d.h. die fortwährende Wahrnehmung der eigenen inneren Zustände. Achtsamkeit impliziert, sich seiner Stimmung als auch der Gedanken über diese Stimmung bewusst zu sein. Optimismus ist die Grundüberzeugung, dass Rückschläge und Misserfolge auf Umständen beruhen, an denen sich etwas ändern lässt [...] Eine optimistische Haltung ist nötig, um sich einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen.“ (Weiss, 2007: 33 mit Bezug auf Goleman, 2004: 119)

Die Achtsamkeit im Sinne einer fortwährenden Wahrnehmung der eigenen inneren Zustände spielt auch in der Trilogos Methode eine zentrale Rolle, weshalb diese Methode auch als Wahrnehmungsschulung bezeichnet wird, durch welche die eigene Gefühls- und Gedankensprache besser (kennen)gelernt werden soll (vgl. Roethlisberger, 2012: 9). Laut Goleman bedarf es aber auch einer optimistischen Grundhaltung, um sich eben Situationen nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen (vgl. Goleman 2004: 119). Die Frage, die sich daran anschließt, ist allerdings, wie diese optimistische Grundhaltung erlernt werden kann, da sie sich nicht unmittelbar aus Achtsamkeit zu erschließen scheint. Um eine solch optimistische Haltung einnehmen und aufbauen zu können, wird deshalb in der Trilogos Methode der sog. *SQ* – die *spirituelle Intelligenz* – miteingebunden, auf welche im Folgenden näher eingegangen wird.

SQ – spirituelle Intelligenz

Spirituelle Praktiken, Erlebnisse und auch Fähigkeiten finden sich seit jeher in sämtlichen Kulturen der Menschheit. Meist aber waren diese Praktiken und Erlebnisse verknüpft mit religiösen Traditionen. Erst in der frühen Mitte des 20. Jahrhunderts begann sich ein Verständnis von Spiritualität zu etablieren, welches sich mehr an der Psychologie orientierte und relativ unabhängig vom Verständnis traditioneller Religionen war (vgl. Frankl, 2006). D.h. ein nicht-religiöser Mensch kann spirituell hoch entwickelt sein, während ein streng religiöser Mensch spirituell noch relativ ‚unterentwickelt‘ sein kann (was nicht bedeutet, dass es nicht religiöse Menschen gibt, die auch spirituell sind sowie nicht-religiöse Menschen, die nicht spirituell sind) (vgl. Zohar & Marshall, 2000: 3f). Zentral in diesem neuen Verständnis von Spiritualität steht die menschliche Fähigkeit, dem Leben einen letzten Sinn zu geben bzw. einen solchen finden zu können, als auch daran zu glauben und darauf zu vertrauen – ein Verständnis welches vor allem durch den Psychiater Viktor E. Frankl geprägt wurde (vgl. Frankl, 2000). Grundsätzlich ist zu bemerken, dass die Einbindung spiritueller Elemente in

psychologische und psychotherapeutische Verfahren nicht allein auf Frankl zurückzuführen ist. Auch andere Persönlichkeiten in der Geschichte der Psychologie wie etwa Carl Gustav Jung (vgl. Jung, 1984), Karlfried Graf Dürckheim (vgl. Dürckheim, 1956), Abraham Maslow (vgl. Maslow, 1964) oder Roberto Assagioli (vgl. Assagioli, 1965) sind dafür bekannt und gelten heute, neben anderen, als Vorreiter bzw. Vertreter der sog. *Transpersonalen Psychologie*. Worauf allerdings Frankl hinzuweisen vermochte, ist, dass die menschliche Fähigkeit dem Leben Sinn zu verleihen bzw. einen solchen zu finden, eine wesentlich spirituelle Dimension, aus welcher Glauben und Vertrauen entspringen, in sich trägt (vgl. Frankl, 2000: 17). Diese Fähigkeit zur Spiritualität kann als menschliches Potenzial angesehen werden, welches dem Menschen nicht nur eine tiefere Dimension seiner Existenz erleben lässt, sondern welches ihm auch als wertvolle Ressource zur Bewältigung von leidvollen und krisenhaften Situationen dienen kann (vgl. Frankl, 2000: 29). Diese Fähigkeit zur Spiritualität, d.h. zum Glauben und Vertrauen an einen umfassenderen, transzendenten Sinn (den manche als Gott, Atman, Allah etc. bezeichnen mögen) griffen Danah Zohar und Ian Marshall auf und formulierten sie unter dem Begriff *SQ – spirituelle Intelligenz* (Zohar & Marshall, 1999), da sie folgender Überzeugung sind:

„IQ und EQ, ob für sich genommen oder vereint, reichen nicht aus, um die menschliche Intelligenz in ihrer ganzen Komplexität oder den Reichtum der menschlichen Seele oder Vorstellungsgabe zu erklären“ (Zohar & Marshall, 1999: 12f)

Zohar und Marshall berufen sich in ihren Ausführungen über *spirituelle Intelligenz* auf Ergebnisse der Hirnforschung, Linguistik und Psychologie, welche darauf hinweisen, dass dem Menschen das Bedürfnis und die Suche nach einem übergeordneten Sinn angeboren ist und es auch eine eigene Region im Gehirn dafür gibt, welche *God Spot* genannt wird (vgl. Zohar & Marshall, 1999: 105). Sie beschreiben *spirituelle Intelligenz* als jene Fähigkeit, mit der es dem Menschen überhaupt erst gelingt, Sinn- und Wertprobleme anzugehen und zu lösen.

„Spirituelle Intelligenz ist nicht kulturabhängig oder wertgebunden. Sie folgt nicht aus bestehenden Werten, sondern schafft vielmehr überhaupt erst die Möglichkeit, Werte zu haben. [...] Es handelt sich um die Intelligenz, mit deren Hilfe wir nicht nur bereits bestehende Werte erkennen, sondern auch kreativ neue Werte entdecken.“ (Zohar & Marshall, 1999: 18)

Damit kann der *SQ* als die eigentliche Quelle für das Ethische, Humane im Menschsein interpretiert werden, da er jenes Potenzial darstellt, mit welchem (umfassende) Werte überhaupt erst gebildet werden können. Zohar und Marshall scheinen überdies dem *SQ* eine wichtigere Bedeutung für das menschliche Leben zuzusprechen als dem *IQ* und *EQ*, wenn sie sagen,

„Ein niedriger *IQ* macht uns unfähig, rationale Problem zu lösen; ein niedriger *EQ* veranlasst uns, uns in den Situationen, in denen wir uns befinden, wie Fremde zu verhalten; ein niedriger *SQ* aber setzt den Kern unseres Seins außer Funktion“ (ebd. S. 202).

In der Trilogos Methode spielt der *SQ* ebenso eine zentrale Rolle, er wird aber nicht über die kognitive oder emotionale Intelligenzen gestellt, was sich schon allein aus der Formel $IQ + EQ + SQ = PsyQ$ erkennen lässt. Der Grund für die Gleichwertigkeit von *IQ*, *EQ*, *SQ* bei der Trilogos Methode lässt sich in einfachen Sätzen folgendermaßen darstellen: Ein Mensch, der hauptsächlich seinen *IQ* ausgeprägt hat, kann oftmals gefühlkalt sein und sich schwer dabei tun, Vertrauen in eine Situation zu entwickeln (vgl. Roethlisberger, 2013a: 356). Ein Mensch, bei welchem vordergründig der *EQ* entwickelt ist, kann sich leicht seinen Gefühlen ausgeliefert vorkommen, da er weder über ein macht, die ihn ‚klar denken‘ lassen würde (vgl. Roethlisberger, 2013a: 356). Ein Mensch, der jedoch nur von seinem *SQ*, d.h. seinem Glauben, geleitet wird, kann auch einem ‚blinden Glauben‘ oder Fanatismus verfallen und den Bezug zur Wirklichkeit verlieren (vgl. Roethlisberger, 2013a: 356). Insofern geht Roethlisberger, als Entwicklerin der Trilogos Methode, davon aus, dass es die Einbindung und Integration aller drei Intelligenzformen braucht, um sein *menschliches Potenzial* – den *PsyQ* – in seiner Ganzheit entwickeln und zur Kompetenz im Menschsein entfalten zu können (vgl. Roethlisberger, 2013a: 356).

PsyQ – das menschliche Potenzial

Die Frage, die sich aus dem vorigen Absatz ergibt, ist natürlich, was unter *PsyQ* im Sinne der Ganzheit von *kognitiver*, *emotionaler* und *spiritueller Intelligenz* – auch *psychospirituelle Intelligenz* genannt (vgl. Roethlisberger, 2012: 21) – verstanden und wie der *PsyQ* erfahren werden kann. Dazu scheint ein Querverweis zu einem Ansatz aus

der *Transpersonalen Psychologie* von Aaron Antonovsky sinnvoll. Antonovskys Ansatz ist nicht an *Pathogenese*, d.h. an der Beschäftigung mit Ursachen der Entwicklung von Krankheiten orientiert, sondern an der sog. *Salutogenese*, d.h. der Auseinandersetzung mit den Ursprüngen von Gesundheit (vgl. Antonovsky, 1997: 15). Antonovsky entwickelte das Konzept des sog. *Kohärenzgefühls* bzw. *Kohärenzsinn* (im Englischen: *SOC – Sense of Coherence*), welches drei wesentliche Elemente umfasst:

- Kognitives Element: Die Fähigkeit Zusammenhänge im Leben zu verstehen, was sich in einem Gefühl der Verstehbarkeit ausdrückt.
- Emotionales Element: Die Grundüberzeugung das eigene Leben gestalten zu können sowie „das Vertrauen in die zur Verfügung stehenden Ressourcen, über die man selbst oder jemand, dem man vertraut, die Kontrolle hat“ (Weiss 2007: 126), was sich in einem Gefühl der Handhabbarkeit ausdrückt.
- Sinnstiftendes Element: Der Glaube daran, dass das Leben einen Sinn hat, wodurch auch Krisen leichter als Herausforderung und Chance gesehen werden, was sich wiederum in einem Gefühl der Sinnhaftigkeit ausdrückt (vgl. Antonovsky, 1997: 34f)

Ein hohes Kohärenzgefühl hat, wer sein Leben als stimmiges Ganzes erlebt. Dabei kann der Kohärenzsinn als ganzheitliches Lebensgefühl verstanden werden. Entscheidend für das Kohärenzgefühl sind aber nicht in erster Linie äußere Lebensumstände, sondern wie mit diesen – in Bezug auf die drei oben beschriebenen Elemente – umgegangen wird bzw. umgegangen werden kann. Diese drei Elemente des Kohärenzgefühls ähneln relativ stark dem, was weiter oben als *IQ*, *EQ* und *SQ* bezeichnet ist. Das Kohärenzgefühl, bzw. der Kohärenzsinn, kann damit auch in Bezug zum *PsyQ* gesetzt werden. Der wesentliche Unterschied zwischen dem *PsyQ* nach Roethlisberger und dem *Kohärenzsinn* nach Antonovsky scheint aber darin zu bestehen, dass das Kohärenzgefühl das Ergebnis einer bereits vollzogenen persönlichen Entwicklung widerspiegelt, während der *PsyQ* das menschliche Potenzial umfasst, welches notwendig ist um überhaupt zu einem hohen Kohärenzgefühl kommen zu können. Nimmt man dies an, so lässt sich daraus schließen, dass ein relativ gut entwickelter *PsyQ* als relativ hohes Kohärenzgefühl erlebt wird. Oder anders ausgedrückt: Ein hohes Kohärenzgefühl deutet auf einen schon gut entwickelten *PsyQ* hin, welcher als solcher bei Roethlisberger auch als *PsyK* – als *Kompetenz im Menschsein* – bezeichnet wird (vgl. Roethlisberger, 2012: 3).

2.4. Kapitelzusammenfassung

In diesem Kapitel wurde näher auf den Begriff des menschlichen Potenzials eingegangen, welcher in der Trilogos Methode von zentraler Bedeutung ist und auch als PsyQ bezeichnet wird. Es wurde dabei einerseits das Human Potential Movement erwähnt, welches sich eingehend mit dem Potenzial des Menschen auseinandergesetzt hat und welches in der Humanistischen Psychologie und Pädagogik fußt. Andererseits wurde näher auf die menschlichen Grundfähigkeiten von Denken (d.h. Vernunft, kognitive Intelligenz, IQ), Fühlen (d.h. emotionale Intelligenz, EQ) sowie Glauben und Vertrauen (d.h. spirituelle Intelligenz, SQ) eingegangen, da diese die wesentlichen Dimensionen des menschlichen Potenzials ausmachen, wie es bei der Trilogos Methode verstanden wird (nämlich $IQ+EQ+SQ=PsyQ$ (vgl. Roethlisberger, 2006: 22)). Es stellt sich dabei heraus, dass diese drei – in der Trilogos Methode zentralen – Intelligenzformen innerhalb diverser psychologischer Richtungen relativ gut beforscht, ausformuliert und begründet sind. Wenn auch nur jede für sich genommen. Von einer Synergie dieser drei Intelligenzen – welche in der Trilogos Methode von zentraler Bedeutung ist, um das menschliche Potenzial zu definieren – wird dabei in diesen Ansätzen nicht gesprochen. Lediglich bei Antonovskys *Sense of Coherence*, d.h. Kohärenzsinn bzw. -gefühl, scheinen alle diese drei Aspekte von essentieller Bedeutung zu sein. Auch wenn Antonovsky nicht von *Intelligenzformen* als solchen spricht, sondern von *Elementen* (kognitives, emotionales, sinn-stiftendes Element (vgl. Antonovsky, 1997: 34f)), scheint dieser Ansatz doch dem sehr nahe zu stehen und zu ähneln, was in der Trilogos Methode als PsyQ bezeichnet wird. Insofern können Antonovskys Ausführungen zum Kohärenzsinn durchaus auch als wertvolle theoretische Grundlage und Bezugspunkt dienen, um das zu definieren bzw. weiter auszuformulieren, was Roethlisberger unter PsyQ versteht. Ein wesentlicher Unterschied zwischen Antonovskys Kohärenzsinn und Roethlisbergers PsyQ scheint allerdings darin zu liegen, dass es ersterem vorwiegend um die Erfassung des Kohärenzsinns zu gehen scheint (z.B. durch das quantitative SOC-13 Testverfahren (vgl. Antonovsky, 1997)). Roethlisberger hingegen intendiert mit ihrer Methode ein Interventionsinstrumentarium, um menschliches Potenzial zu fördern und zu entfalten (vgl. Roethlisberger, 2012; 2013a; 2013b).

3. Über die Entfaltung des menschlichen Potenzials

Wird nun – wie beim *Human Potential Movement*, oder auch in der Trilogos Methode – angenommen, dass der Mensch über ein grundsätzliches Potenzial verfügt, so stellt sich die Frage, wie dieses zur Entfaltung kommen kann. Dieser Frage widmet sich vorliegendes Kapitel. Es werden dazu einerseits die spezifischen Zugänge der Trilogos Methode zu dieser Frage näher beleuchtet, andererseits werden wieder Brücken und Querverweise zu anderen psychologischen sowie auch pädagogischen Ansätzen geschlagen, um eventuelle Ähnlichkeiten sowie Bezugspunkte zwischen diesen und der Trilogos Methode ausfindig zu machen.

3.1. Vom PsyQ zur PsyK: Über die Didaktik der Trilogos Methode

Wie kann ein Mensch nun seinen *PsyQ* hin zu einem hohen Kohärenzgefühl (also zu *PsyK*) entwickeln? Wie kann er sein menschliches Potenzial mittels der Trilogos Methode entfalten? Roethlisberger hat ihre Methode gewissermaßen als eine praxis- und anwendungsorientierte Antwort auf diese Fragen konzipiert. Es handelt sich dabei um einen *exemplarischen Erfahrungsunterricht*, welcher eben die kognitiven, emotionalen und spirituellen Ressourcen eines Menschen in den Lernprozess mit einbindet (vgl. Roethlisberger, 2012; 2013a; 2013b). Ein wesentliches Merkmal der Trilogos Methode ist dabei die didaktische Intervention als solche, womit sich Roethlisberger von vielen Vertretern der *Entwicklungspsychologie*, die ebenso spirituelle und transpersonale Aspekte in ihre Ansätze einbinden, unterscheidet (eben, weil sie eine konkrete Methode vorschlägt, um menschliches Potenzial zu entfalten). Als Beispiel für spirituelle bzw. transpersonale Aspekte in entwicklungspsychologischen Ansätzen ist hier etwa die *religiöse Stufe* bei Kohlberg zu erwähnen (vgl. Kohlberg, 1995: 118f), oder auch die 5 Stufen des *religiösen Urteils* bei Oser und Gmünder (vgl. Oser & Gmünder, 1988: 19), ebenso wie die 7 *Glaubensstufen* bei Fowler (vgl. Fowler, 1991: 132f), die *spirituelle Intelligenz* bei Gardner (vgl. Gardner, 2002: 76f), oder das *integrale Modell* bei Wilber (vgl. Wilber, 1990: 18). All diese Ansätze weisen der menschlichen Fähigkeit zur Spiritualität eine wichtige Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen zu. Sie tun dies aber eher auf beschreibende, theoretische Weise und bieten keine pädagogisch-didaktische Methodik oder Interventionstechnik an, wie und womit ein Mensch seine Persönlichkeit weiter entwickeln könnte. Die Trilogos Methode unterscheidet sich genau in diesem Punkt grundsätzlich von diesen Ansätzen, da sie in erster Linie die Förderung der Persönlichkeitsbildung und die damit verbundene

Ausgestaltung eines respektiven Lernprozesses bietet, der möglichst den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Person Genüge trägt (vgl. Roethlisberger, 2013a: 541).

Intuitions- und Wahrnehmungsschulung

Einer der zentralen pädagogisch-didaktischen Zugänge in der Trilogos Methode sind Bilderreisen, wie sie auf das katathym-imaginative Bilderleben von Hanscarl Leuner zurückgehen (vgl. Leuner, 1981), wie ebenso teilweise auf Ansätzen des autogenen Trainings (vgl. Schultz, 1932). In beiden Ansätzen spielt die Wahrnehmungsfähigkeit und Vorstellungskraft des Menschen eine wesentliche Rolle. Beide Fähigkeiten sollen, neben anderen, mit der Trilogos Methode gefördert werden, weshalb sie auch als *avantgardistische Wahrnehmungsschulung* bezeichnet wird (Roethlisberger, 2012: 315). Avantgardistisch deshalb, weil sie sich in einem Aspekt wesentlich von anderen Wahrnehmungsschulungen unterscheidet, wie etwa der sog. *Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR)* von Jon Kabat-Zinn (vgl. Kabat-Zinn, 2006), der Sinnesschulung bei Montessori (vgl. Montessori, 1989: 12) oder dem *Sensory Awareness* von Charlotte Selver (vgl. Brooks, 1984), oder auch dem sog. *PATH-Curriculum* von Mark T. Greenberg und Carol A. Kuché, auf welches Daniel Goleman in seinem Buch *Emotionale Intelligenz* verweist (vgl. Goleman, 2004: 343f). Dieser eine Aspekt, durch welchen sich die Trilogos Methode von anderen Wahrnehmungsschulungen abgrenzt, kann mit dem Begriff *Intuitionstraining* beschrieben werden: Die Intuition, bzw. die intuitive Wahrnehmungsfähigkeit eines Menschen, bildet die Ausgangsbasis für den Prozess der Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung mittels der Trilogos Methode. Intuition wird dabei sukzessive geschult, trainiert und auch überprüfbar gemacht, um letztlich dadurch *Verantwortungs- und Gewissensbildung* zu fördern (vgl. Roethlisberger, 2012: 28). Um besser zuordnen zu können, ob eine intuitive Wahrnehmung reine Einbildung ist, ob sie in Bezug zur Umwelt, beispielsweise einem anderen Menschen steht oder es sich gar um eine Inspiration aus transpersonalen Ebenen handelt, wird dazu die Triade von *Intuition – Imagination – Inspiration* eingeführt (vgl. Roethlisberger, 2012: 9).

Bevor allerdings hier auf diese Triade näher eingegangen wird, ist noch anzufügen, dass Intuition in der Trilogos Methode nicht als eigenständige Intelligenz angesehen wird, sondern sie kann sowohl in Verbindung mit dem IQ als auch mit EQ sowie dem SQ auftreten. Eine gute Intuition auf Ebene der emotionalen Intelligenz muss noch nicht auf eine gute Intuition auf der Ebene der spirituellen Intelligenz hindeuten, weshalb Roethlisberger zwischen der *intra-, inter- und transpersonalen*

*Bewusstseins*ebene unterscheidet (vgl. Roethlisberger, 2012: 243f). Die Ansicht, dass Intuition keine eigenständige Intelligenz ist, sondern in verschiedenen Intelligenzformen unterschiedlich ausgeprägt auftreten kann, teilt auch Gardner in seinen Ausführungen über *multiple Intelligenzen* (vgl. Gardner, 2001: 69f).

Intuition: Imagination oder Inspiration?

Die Bedeutung und Relevanz von Intuition wurde grundsätzlich von einer Vielzahl an Psychologen und Pädagogen in ihren Ansätzen betont, beispielsweise von Viktor E. Frankl in seiner Logotherapie (vgl. Frankl, 2000: 40) oder von Ken Wilber, welcher sie auf der transrationalen Stufe seines integralen Ansatz als wichtige Erkenntnisquelle und Verbindung zwischen rationalem Denken und affektiven Eingebungen sieht (vgl. Fuhr, Gremmler-Fuhr & Sreckovic, 1999: 583f). Weitere psychologische bzw. pädagogische Ansätze, welche auf die Bedeutung der Intuition hinwiesen, sind etwa die *Gestalttherapie* von Fritz Perls (vgl. Hartmann-Kottek, 2004: 281), die Methode von Feldenkrais, welche auch als Intuitionsmethode bezeichnet wird (vgl. Shafarman, 1999: 127f), der *anthroposophische Ansatz* von Rudolf Steiner (Steiner, 1988: 74), die sog. *Orgodynamik* von Plesse und St. Clair (vgl. Plesse & St. Clair, 1995: 73f), oder die *emotionale Alchemie* nach Bennett-Goleman (Bennet-Goleman, 2002: 424). Auch in verschiedensten religiösen Traditionen wird die Relevanz von Intuition hervorgehoben, hier seien vor allem der Sufismus erwähnt, wo es Ziel der Sufi-Schulung ist, die Intuition des Geistes zu aktivieren (vgl. Tweedie, 1984: 26), ebenso wie die tantrische Tradition, bei welcher es unter anderem um die Stärkung von Intuition geht (vgl. Plesse & St. Clair, 2006: 3). Was jedoch ein wesentliches Merkmal der Trilogos Methode ist und wodurch sie sich wiederum von diversen anderen Ansätzen im Hinblick auf Intuition hervorhebt, ist, dass sie – wie oben schon erwähnt – zwischen verschiedenen Bewusstseinsbereichen differenziert und diese mittels Imagination- und Intuitionstraining mehr und mehr erschlossen werden sollen. Damit geht die Trilogos Methode über die klassische Psychologie hinaus, welche Intuition oft lediglich als spontane Impulse aus dem eigenen Unbewussten ansieht und welche sich ausschließlich auf die Person beziehen, die die jeweilige Intuition hat (vgl. Roethlisberger, 2012: 150). Dies wird in der Trilogos Methode als intrapersonale Ebene bezeichnet. Die interpersonale Ebene hingegen bezieht sich auf Bewusstseinsbereiche und -phänomene, welche im Allgemeinen oft als Telepathie oder Parapsychologie bezeichnet werden. So kann während einer Trilogos Bilderreise ein Teilnehmer etwa eine intuitive Eingebung

haben, dass z.B. sein rechter Sitznachbar immer wieder – und das ist nur ein Beispiel – mit unangemessenen Zornausbrüchen in seinem Alltag zu kämpfen hat. Diese intuitive Eingebung kann dann im Anschluss an die Übung überprüft werden, indem der rechte Sitznachbar Rückmeldung gibt, ob er tatsächlich immer wieder solche Zornausbrüche hat. Auf diese Weise wird Intuition überprüf- und trainierbar.

3.2. Intuitionsschulung als Mittel zum Zweck der Persönlichkeitsbildung

Wichtig anzumerken ist hier allerdings, dass in der Trilogos Methode diese Art von Intuitionstraining nicht Selbstzweck ist – sie ist vielmehr Mittel zur Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung: Einerseits kann ein Teilnehmer durch diese Methode mehr und mehr Vertrauen in seine Intuition, seine *innere Stimme*, wie sie auch genannt wird (vgl. Roethlisberger, 2012: 10) bekommen und dadurch sein Selbstvertrauen, d.h. das Vertrauen in sich selber und seine eigenen Ressourcen, stärken (Denn wenn ich merke, dass meine intuitiven Wahrnehmungen mehr und mehr in Bezug kommen, also von außen bestätigt werden, dann merke ich auch, dass ich tatsächlich eine innere intuitive Ressource habe, die ich nutzen und der ich mehr und mehr vertrauen lernen kann.) (vgl. Roethlisberger, 2013a: 494f). Je mehr Vertrauen in die innere Stimme – und damit in sich selber – erarbeitet wird, desto mehr existentielle Stabilität und Ausgeglichenheit erlebt ein Mensch (vgl. Roethlisberger, 2013a: 355f). Je stabiler und ausgeglichener ein Mensch sich fühlt, desto leichter fällt es ihm auch, Entscheidungen zu treffen (vgl. Roethlisberger, 2013a: 355f). Je leichter jemand Entscheidungen treffen kann, desto leichter kann er diese auch kommunizieren, sprich seine Kommunikations- und Entscheidungsfähigkeit werden gestärkt. Durch gesteigerte Entscheidungs- und Kommunikationsfähigkeit wird aber auch mehr und mehr Verantwortungsbewusstsein gefördert, denn ein Mensch wird sich bewusst, dass er für das, wofür er sich entscheidet und was er kommuniziert, auch die alleinige Verantwortung tragen muss (vgl. Roethlisberger, 2013a: 494f). Und darum geht es letztlich in der Trilogos Methode: Um die Entwicklung „Vom PsyQ zu PsyK“ (Roethlisberger, 2012: 144f) und die Erarbeitung von authentischer Verantwortung des einzelnen für das Ganze (vgl. Roethlisberger, 2012: 655). Wichtig anzufügen sind hier zwei Punkte: Einerseits ist Intuition heute in einigen Wissenschaften beforscht und teilweise auch belegt – zu erwähnen sind hier der Systemtheoretiker Ervin Laszlo, welcher für seine Ausführungen zum sog. *Psi-Feld* (welche auch sog. Psi-Phänomene umfassen) bekannt ist (vgl. Laszlo, 1995: 195), ebenso wie der Neurobiologe und Psychotherapeut Joachim Bauer, welcher durch seine Analyse

der Spiegelneuronenforschung die Fähigkeit zur Intuition sowie bestimmte telepathische Phänomene belegt hat (vgl. Bauer, 2005). Andererseits ist der zweite hier wichtig zu erwähnende Punkt am besten durch ein Zitat des soeben erwähnten Neurobiologen Joachim Bauer beschrieben, nämlich: „Im Antlitz des anderen Menschen begegnet uns unser eigenes Menschsein“ (Bauer, 2005: 115). Damit gemeint ist im Hinblick auf die Persönlichkeits- und Bewusstseinschulung mit der Trilogos Methode, dass intuitive Wahrnehmungen, die sich auf die *interpersonale* Ebene beziehen – wie etwa bei obigem Beispiel die Wutausbrüche des rechten Sitznachbarn – auch wieder auf die *intrapersonale* Ebene rückbezogen werden. D.h., egal ob eine intuitive Wahrnehmung, die sich auf einen anderen in der Übungsgruppe bezieht, welcher an einer Trilogos Bilderreise teilgenommen hat, als solche bestätigt wird oder nicht, die wahrnehmende Person nimmt diese Wahrnehmung immer zu sich zurück und soll sich fragen „Was hat das Wahrgenommene auch mit mir und meinem Leben zu tun?“ Bei obigem Beispiel kann sich die wahrnehmende Person also fragen „Wie geht es mir mit meinem Zorn und wie gehe ich damit um – ist das für mich ein Thema?“ Auf diese Weise kann genau das praktiziert werden, was in obigem Zitat von Bauer angesprochen wurde – nämlich Selbsterkenntnis, im Spiegel des anderen (vgl. Roethlisberger, 2012: 656). Durch die diversen Übungen wie sie im autodidaktischen Lehrgang „Im Kontakt mit der inneren Stimme“ Stufe 1-3 angeboten werden, können derartige Selbsterkenntnisse sukzessive erarbeitet werden (vgl. Roethlisberger, 2012; 2013a; 2013b). Sie sind wie „Zeichen auf dem Weg“ (Roethlisberger, 2012: 665) – dem Individuationsweg bzw. -prozess, wie ihn etwa C.G. Jung beschrieb (vgl. Jung, 1962: 433), d.h. dem Entwickeln seiner Potenziale hin zu einer reifen Persönlichkeit, die ihre Fähigkeiten eben auch in die Gemeinschaft einbringt (vgl. Jung, 1990: par. 267). Nur wird eben mit der Trilogos Methode für diese Art der Persönlichkeitsbildung auch eine pädagogisch-didaktische Struktur – ein pädagogisch-didaktischer ‚Fahrplan‘ – angeboten (vgl. Roethlisberger, 2012: 5), was sich wiederum in verschiedenen anderen Ansätzen nicht auf diese Weise wiederfindet.

Wesentlich für diesen Individuationsprozess ist dabei die Anbindung an den *SQ*, weshalb in der Persönlichkeitsbildung mittels der Trilogos Methode auch von einem *spirituellen Individuationsweg* gesprochen wird (vgl. Roethlisberger, 2012: 54). Durch die oben erwähnte Wahrnehmungs- und Intuitionsschulung soll Vertrauen in die *innere Stimme* – also in die spirituellen Ressourcen eines Menschen – gefördert werden. Dies kann auch als Steigerung des spirituellen Vertrauens bzw. des Urvertrauens bezeichnet

werden. Aus diesem spirituellen Vertrauen (d.h. Vertrauen in den *SQ*) heraus, können dann wiederum die Potenziale des EQ und IQ gefördert und entfaltet werden. Die Erarbeitung und Entwicklung von spirituellem Vertrauen ist deshalb in der Trilogos Methode so zentral, weil dadurch auch eine gewisse Selbstständigkeit und Unabhängigkeit beim Trainierenden gefördert wird. Die Kraft zur Transformation und Entwicklung soll vor allem in einem selbst und seinen eigenen Ressourcen gefunden werden. Abhängigkeiten zu äußeren Bezugspersonen, wie Lehrer oder Therapeuten, sollen dadurch vermieden werden. Um hier allerdings vor lauter Unabhängigkeit nicht in Scheinwelten abzudriften, ist deshalb die Überprüfbarkeit von Intuition essentiell.

3.3. Transpersonale Dimensionen in der Trilogos Methode

Die Überprüfbarkeit von Intuition erlaubt es der Trilogos Methode auch, die *transpersonale Bewusstseins Ebene* einzubinden, etwa in Form von sog. Rückführungen, wie sie aus der sog. *Reinkarnationstherapie* bekannt sind (vgl. Simoes, 2002) oder auch in Form von sog. Jenseitskontakten, wie sie beispielsweise der Medizinphilosoph, Psychiater und Mitbegründer der *Transpersonalen Psychologie* Stanislav Grof untersucht hat (vgl. Grof & Grof, 1986). Aber auch wenn Rückführungen und Jenseitskontakte in einigen Bilderreisen des autodidaktischen Lehrgangs „Im Kontakt mit der inneren Stimme“ auf praktische und erlebbare Weise behandelt werden (vgl. Roethlisberger, 2012: 463f; 2013a: 427f; 2013b: 490f), so ist die transpersonale Ebene, wie sie in der Trilogos Methode definiert ist, nicht darauf beschränkt. In einer umfassenden Analyse transpersonaler Ansätze (insbesondere jener der *Transpersonalen Psychologie*, aber auch jener der religiösen Traditionen sowie der *Reformpädagogik*) weist Christine Weiss insgesamt zehn Dimensionen des Transpersonalen aus (vgl. Weiss, 2007). Jede dieser Dimensionen lässt sich mehr oder weniger ausgeprägt auch in der Trilogos Methode wiederfinden, wie im Folgenden bei den Anmerkungen zu den einzelnen Dimensionen näher ausgeführt wird:

1) *Ehrfurcht vor dem Leben*: Bei dieser Dimension „geht es nicht um äußere Normen, sondern um eine Wahrheit, die sich aus der aktuellen Situation ergibt und die jeder Mensch individuell finden muss“ (Weiss, 2007: 271). Viktor Frankl kann in dieser Hinsicht erwähnt werden, welcher das menschliche Gewissen (welches er gleichsetzt mit der *inneren Stimme* bzw. der Intuition eines Menschen und welches laut Frankl spirituellen Ursprungs ist) als zentral für die Bildung von Verantwortungsbewusstsein und ethischem Handeln in konkreten Situationen ansieht (vgl. Frankl, 2000: 41).

Roethlisberger geht es mit der Trilogos Methode ebenso um diese Art der Gewissens- und Verantwortungsbildung, welche einerseits anerkennt, dass es „so viele Interpretationen der Wahrheit und der Wirklichkeit wie Menschen“ (Roethlisberger, 2012: 673) gibt und andererseits – wie bei Frankl – in der Spiritualität eines Menschen fußt (vgl. Roethlisberger, 2012: 30).

2) *Tiefenökologie und Umweltbewusstsein*: Bei dieser Dimension geht es „um das Erleben der tiefen Zugehörigkeit zur Natur [...] Betont wird das Wahrnehmen der Verbundenheit zwischen Mensch und Kosmos“ (Weiss, 2007: 271). Was diese transpersonale Dimension betrifft, so ist im Hinblick auf die Trilogos Methode zu sagen, dass sie sicher keine tiefenökologische Schulung oder ein Bildungsansatz für Umweltbewusstsein im eigentlichen Sinn darstellt. Wenn es aber um „das Wahrnehmen der Verbundenheit zwischen Mensch und Kosmos“ geht, so stellt dies auf alle Fälle eines der Ziele der Trilogos Schulung dar, was sich einerseits in diversen Übungen des autodidaktischen Lehrgangs „Im Kontakt mit der inneren Stimme“ widerspiegelt (vgl. Roethlisberger, 2012: 129), andererseits aber auch in der Anthologie „Der Flug des Quantenschmetterlings – Impulse des einzelnen für das Ganze“ thematisiert ist (Roethlisberger, 2000).

3) *Politisch-sozialer Aspekt*: Damit gemeint ist, dass sich „Sozialkompetenzen [...] durch eine persönlichkeitsfördernde Erziehung [entwickeln]“ (Weiss, 2007: 271). Diese transpersonale Dimension ist ein wichtiger Teil im Lernen mit der Trilogos Methode, geht es doch um die Entwicklung „Vom PsyQ zu PsyK“ (Roethlisberger, 2012: 144f), also um das Entfalten des individuellen, persönlichen Potenzials eines Menschen hin zu sozialer Kompetenz, bzw. zur Kompetenz im Menschsein.

4) *Persönlich bedeutsames Lernen*: „Menschen, die Lerninhalten Sinn und Bedeutung verleihen können, erfahren ein Gefühl der Kohärenz, das ihnen dabei hilft, kritische Lebensereignisse zu bewältigen.“ (Weiss, 2007: 271) Diese transpersonale Dimension bezieht sich auf das, was Antonovsky als *Kohärenzgefühl* bzw. *-sinn* (*SOC – Sense of Coherence*) bezeichnet hat (vgl. Antonovsky, 1997: 34f). Beginnt nun ein Mensch stetig an der Entwicklung seines PsyQ zu arbeiten, so kann er diese Entwicklung im Sinne eines gesteigerten Kohärenzgefühls erleben (vgl. Roethlisberger, 2012: 578).

5) *Gefühl des Getragenseins und das Wiederfinden der eigenen Essenz*: „Den Ausgangspunkt bildet das Bedürfnis des Menschen nach Halt und Verwurzelung, das Vertrauen zum Sein. Die Essenz ist der innerste Wesenskern des Menschen, der als bessere Führung angesehen wird, als äußere Autoritäten. Je größer das Urvertrauen ist,

desto leichter ist es, differenzierter wahrzunehmen, sich zu öffnen und flexibler zu reagieren“ (Weiss, 2007: 271). Auch diese transpersonale Dimension ist in der Trilogos Methode essentiell und es kann hier Roethlisberger zitiert werden, wenn sie im Hinblick auf diese Dimension zu einem kleinen Gedankenexperiment auffordert:

„Stellen Sie sich vor, alle Menschen dieser Welt würden im Frieden mit sich selbst sein, würden im Kontakt mit ihrem Wesenskern und den individuellen Anlagen sein und aus dieser Kraft, aus diesem integralen, ganzheitlichen Potenzial heraus handeln. Als »Klang« würden sie sich im harmonisch-energetischen Gefüge anderer Klänge wunderbar fügen – so lange, als sie ganz »in und bei sich« und stringent die volle Verantwortung für sich und dadurch für das Ganze übernehmen würden. Sie hätten keine Erwartungen oder Wünsche an die anderen mehr, weil sie wüssten, dass alle ebenso ihre volle Verantwortung für sich und dadurch für das Ganze übernehmen. Würde dies nicht auch den Frieden in der Mitwelt fördern bzw. diesen vor allem und insbesondere ermöglichen?“ (Roethlisberger, 2013b: 589)

6) *Tun des Nicht-Tuns*: „Ziel ist das Überwinden von Polaritäten, so dass sich der größere Zusammenhang erschließt, sich die Wirklichkeit unmittelbar erfassen lässt, statt sich vom Denken oder von Affekten täuschen zu lassen. Es geht nicht um Passivität, sondern darum, eine tiefere Ordnung des Lebens zu finden, die subtil, aber den sich ständig verändernden Zuständen gegenüber angemessener ist.“ (Weiss, 2007: 271) Um diese transpersonale Dimension zu schulen, wird in Trilogos Bilderreisen zu einer passiv-wahrnehmenden, kontemplativen Haltung eingeladen, denn – wie Roethlisberger schreibt – „alle Handlungen sind von den ureigenen Mustern geprägt. Um einen Blick auf die Prägungen zu werfen, bedarf es einer kontemplativen Haltung. Im Taoismus gibt es den Ausdruck »Wu Wei«, was so viel wie »Tun im Nichts-Tun« oder »nicht eingreifen« bedeutet. Wie in der Stufe 1 des Lehrgangs „Im Kontakt mit der inneren Stimme“ (Roethlisberger, 2012) ausgeführt, ist dieses Nicht-Eingreifen eine passiv wahrnehmende Haltung und eben der Zustand, der während der Phantasiereisen angestrebt ist.“ (Roethlisberger, 2013a: 61)

7) *Schulung von Achtsamkeit und Selbstreflexion*: Ziel dieser Dimension ist, „die Wahrnehmung zu verbessern, mehrere Perspektiven zu erfassen und verantwortungsvoll mit den eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen umgehen zu können. Die Kontemplation dient als Möglichkeit, Gefühle zu steuern und seinen Handlungsspielraum zu erweitern, statt aufgrund erlernter reaktiver Muster zu

handeln.“ (Weiss, 2007: 271). Auch diese Dimension kann als integraler Bestandteil der Trilogos Methode angesehen werden. Einerseits, weil sie eine Wahrnehmungsschulung ist (vgl. Roethlisberger, 2012: 315), andererseits weil sich die hier angesprochene Mehrperspektivität im Trilogos Leitsatz „Es gibt so viele Interpretationen der Wahrheit und der Wirklichkeit wie Menschen“ (Roethlisberger, 2012: 673) wiederfindet, aber auch, und vor allem, weil Persönlichkeits- und Bewusstseinschulung mittels der Trilogos Methode durch eine kontinuierliche Selbstreflexion des Trainierenden geschieht (vgl. Roethlisberger, 2012: 668).

8) *Transformative Lernprozesse, die das Potenzial des Menschen hervorheben:* „Transformatives Lernen ist mit einer tiefgreifenden Umstrukturierung verbunden, die oft als Krise empfunden wird, da frühere als sinnvoll wahrgenommene Gewohnheiten nicht mehr passen. Es steht im Gegensatz zur Wissensanhäufung und impliziert das Meistern der Herausforderungen des Lebens, das Kontextverständnis und die kritische Reflexion eigener Annahmen.“ (Weiss, 2007: 271) Um die Relevanz dieser transpersonalen Dimension in der Trilogos Methode hervorzuheben, sei wiederum Roethlisberger zitiert, wenn sie schreibt,

„Je mehr Sie mittels Ihres PsyQ lernen, vergessene Prägungen, Glaubenssätze, verdrängte Gefühle, überholte Muster oder, zusammengefasst, Schattenseiten in das Licht Ihres Bewusstseins zu rücken, desto eher können Sie sie auch verändern, diskreieren, »erlösen«, neue Lösungen finden und Neues kreieren. Ihr Verhalten Ihnen und Ihrer Umwelt gegenüber ändert sich. Durch diesen Transformationsprozess erlangen Sie Bewusstheit.“
(Roethlisberger, 2012: 640)

9) *Spiritualität im Alltag:* In dieser Dimension geht es darum, „dass Kontemplation nur ein Aspekt der Spiritualität ist, die nicht dazu führen darf, dass der Alltag und die Beziehungen zu anderen Menschen vernachlässigt werden. Die Weiterentwicklung des menschlichen Potenzials durch die spirituelle Dimension hilft dem Menschen dabei, sich mit seinem Zentrum zu verbinden und einen Gesamtzusammenhang für sein Leben zu finden. Dabei geht es nicht um meditative Weltflucht, sondern um das Wahrnehmen der Verbundenheit mit anderen Menschen, die menschliche Solidarität mit sich bringt. Spiritualität kann dazu beitragen, sich für das Neue, Unvorhergesehene zu öffnen, in einen wirklichen Dialog mit anderen Menschen zu treten und sich von bisherigen einschränkenden Denk- und Verhaltensweisen zu lösen“ (Weiss, 2007: 271). Spiritualität im Alltag, wie sie hier beschrieben wird, ist von zentraler Bedeutung in der

Trilogos Schulung. So ist z.B. in jeder der über 60 Übungen des dreistufigen Lehrgangs „Im Kontakt mit der inneren Stimme“ ein didaktischer Brückenschlag zwischen den spirituell-meditativen Bilderreisen und dem Alltagsleben des Trainierenden integriert (vgl. Roethlisberger, 2012; 2013a; 2013b). Roethlisberger geht davon aus, dass nur dadurch, – und nicht durch spirituelle Erlebnisse alleine – Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung möglich wird, weshalb die Selbstreflexion und der Brückenschlag in den Alltag nach jeder Übung genau angeleitet werden (Roethlisberger, 2012: 97).

10) *Die ‚neue‘ Rolle des Lehrers*: Der Lehrer sollte „als Person präsent sein und über ein breites Repertoire an Beziehungsmöglichkeiten verfügen. Dazu gehört, dass der Lehrer eine vielperspektivische Haltung einnehmen kann, die Bereitschaft zur Selbsterkenntnis, zur eigenen Glaubwürdigkeit und einer lebensnahen Beziehung zu sich selbst.“ (Weiss, 2007: 271) Diese Dimension scheint auf den ersten Blick nicht unbedingt relevant für die Trilogos Methode zu sein, da etwa der Lehrgang „Im Kontakt mit der inneren Stimme“ ein autodidaktischer ist (vgl. Roethlisberger, 2012; 2013a; 2013b). Es wird allerdings in der Stufe 1 dieses Lehrganges darauf hingewiesen, dass (punktuell) während der Durchführung des Lehrgangs auch in der Trilogos Methode geschulte Fachkräfte herangezogen werden können. Dabei wird auch die Rolle dieser Fachkräfte ausgeführt, die jener ‚neuen‘ Rolle des Lehrers entsprechen, wie sie in dieser transpersonalen Dimension beschrieben ist (vgl. Roethlisberger, 2012: 50).

3.4. Die Trilogos Methode als pädagogischer Ansatz

Wie weiter oben schon beschrieben, beschränken sich die hier ausgeführten transpersonalen Dimensionen nicht auf Ansätze der Humanistischen bzw. Transpersonalen Psychologie. Sie lassen sich auch – zumindest teilweise – in verschiedensten Ansätzen der *Reformpädagogik* wiederfinden, wie Christine Weiss in ihrer Doktorarbeit aufzeigt (vgl. Weiss, 2007). Was die Trilogos Methode mit reformpädagogischen Ansätzen – welche hier bisher noch keine Erwähnung fanden – aber vor allem gemeinsam zu haben scheint, sind nicht unbedingt die oben erwähnten transpersonalen Dimensionen. Es ist vielmehr die Persönlichkeitsbildung des Menschen als solche, d.h. das Entfalten und Entwickeln menschlichen Potenzials, wie im Folgenden aufgezeigt werden soll.

Jean-Jaques Rousseau, der als spiritueller und mystischer Denker sowie Begründer der Reformpädagogik gilt, geht es in seinem Ansatz um das, was er als *Selbst-Bildung* bezeichnet (vgl. Thesing, 1999: 16f).

Johannes Heinrich Pestalozzi strebt eine Erziehung durch Gefühle hin zur Mitmenschlichkeit, zur aufrichtigen Kommunikation und zur auf Erfahrung und Einsicht basierenden Handlungsfähigkeit an (vgl. Weiss, 2007: 93). Er betrachtet für einen derartigen Lernprozess das Erleben eines sozialen Miteinanders als essentiell (vgl. Hebensstreit, 1996: 94).

Friedrich Wilhelm August Fröbel spricht – in Anlehnung an Pestalozzi – von der *Menschenbildung* (vgl. Heiland, 1982: 59) und für ihn ist eine der wesentlichen Aufgaben der Erziehung das göttliche Wesen des Menschen zum Vorschein zu bringen (vgl. Heiland & Neumann, 2003: 208).

Leo Tolstoi vertritt den Standpunkt einer liberalen Bildung (vgl. Weiss, 2007: 93) und meint damit ein selbstbestimmtes Lernen, welches die Wahrnehmung der Tiefe des eigenen Wesens fördern soll (vgl. Tolstoi, 1980: 33).

Für John Dewey wiederum geht es um das Lernen sozialer Verantwortlichkeit (vgl. Bohnsack, 2005: 73).

In den von Rudolf Steiner gegründeten Waldorfschulen wird das Erlernen von selbstbewusstem, sozial- und mitweltsensiblen Handeln hervorgehoben (vgl. Hemleben, 1963: 124).

Im pädagogischen Ansatz von Maria Montessori ist die Erziehung zu einer verbesserten Beziehungsfähigkeit sowie generell zum Weltfrieden von zentraler Bedeutung (vgl. Weiss, 2007: 93) und sie weist darauf hin, „daß der einzige sichere Führer der Erziehung darin besteht, die Persönlichkeit der Kinder zu fördern“ (Montessori, 1988: 130).

Janusz Korczaks Bildungsansatz lässt sich als eine Pädagogik der Achtung vor dem Menschen beschreiben (vgl. Weiss, 2007: 78).

Alexander Sutherland Neills erzieherisches Prinzip zielt darauf ab, „jedem Kind die Freiheit bei seiner Entwicklung zu lassen und Vertrauen als Grundlage menschlicher Beziehungen zu fördern“ (Weiss, 2007: 94).

Ziel des Ansatzes von Freinet ist, dass Menschen lernen selbstdenkend, selbsturteilend und verantwortlich zu handeln (vgl. Weiss, 2007: 94). Betont wird dabei unter anderem, „dass Phantasiefähigkeit und Freier Ausdruck (=Lust) mit der Erziehung zur Arbeit, Disziplin, Selbstverantwortung und Kooperationsfähigkeit (=Realität) verbunden werden sollten“ (Weiss, 2007: 85 mit Bezug auf Garlichs in Hagstedt, 1997: 173).

Beim Bildungsansatz von Paolo Freire geht es darum, „sich aufmerksam mit der

eigenen Situation zu befassen, damit der Mensch das Potenzial zur Veränderung der Welt erwerben kann“ (Weiss, 2007: 94).

Ivan Illich wiederum macht darauf aufmerksam, dass Lernen, welches von Institutionen gesteuert wird, einer vorher festgelegten gesellschaftlichen Kontrolle entspricht und damit die Entwicklung der menschlichen Potenziale verhindert (vgl. Weiss, 2007: 93).

Bei allen Unterschieden und Differenzen, welche die hier – in aller Kürze – angeführten reformpädagogischen Ansätze aufweisen mögen, wird doch eines klar: Persönlichkeitsbildung als Ziel von Pädagogik ist nichts Neues. Im Gegenteil, sie reicht weit zurück bis in die Anfänge der Reformpädagogik (und kann selbst schon bei den ethischen Ansätzen von Sokrates, Platon und Aristoteles gefunden werden). Insofern lässt sich hier die Trilogos Methode mit ihrem Bildungsideal der Persönlichkeitsbildung in eine lange Tradition einreihen. Eine beträchtliche Anzahl der erzieherischen Anliegen der *Reformpädagogik* lassen sich auch in dieser Methode wiederfinden. Insofern scheint es gerechtfertigt, die Trilogos Methode auch als einen Bildungsansatz bzw. als einen pädagogischen Ansatz zu bezeichnen.

3.5. Kapitelzusammenfassung

Dieses Kapitel setzte sich nicht nur mit dem menschlichen Potenzial, sondern vor allem mit seiner Entwicklung auseinander – vor allem wie diese in der Trilogos Methode verstanden und mit ihr angegangen wird. Festgehalten wurde dabei zuerst, dass für die Persönlichkeitsentwicklung mittels dieser Methode die Einbindung spiritueller Ressourcen von zentraler Bedeutung ist. Dies ließ wiederum einen Brückenschlag zu verschiedenen Ansätzen der Entwicklungspsychologie zu, welche ebenso der menschlichen Fähigkeit zur Spiritualität eine wichtige Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen zuweisen (vgl. Kohlberg, 1995: 118f; Oser & Gmünder, 1988: 19; Fowler, 1991: 132f; Gardner, 2002: 76f; Wilber, 1990: 18). Im Vergleich mit diesen Ansätzen der Entwicklungspsychologie aber konnte festgehalten werden, dass die Trilogos Methode eher als Interventionsinstrumentarium zu verstehen ist, während die erwähnten entwicklungspsychologischen Ansätze mehr theoretische Konstrukte repräsentieren. Der wesentliche Unterschied liegt hier also zwischen *Theorie* und *Methode*.

Anschließend wurde auf den zentralen pädagogisch-didaktischen Zugang dieser Methode näher eingegangen, nämlich Bilderreisen, wie sie auf das katathym-imaginative

Bilderleben von Hanscarl Leuner zurückgehen (vgl. Leuner, 1981), wie auch teilweise auf Ansätze des autogenen Trainings (vgl. Schultz, 1932). Wahrnehmungsfähigkeit und Vorstellungskraft spielen dabei eine wichtige Rolle, weshalb Roethlisberger ihre Methode auch als Wahrnehmungsschulung bezeichnet (Roethlisberger, 2012: 315). Dies ist grundsätzlich nichts Neues, denn es lassen sich eine Reihe anderer psychologischer, psychotherapeutischer sowie pädagogischer Ansätze finden, welche sich der Wahrnehmungsschulung widmen (vgl. z.B. Kabat-Zinn, 2006; Montessori, 1989: 12; Brooks, 1984; Goleman, 2004: 343f). Der Unterschied zwischen diesen Ansätzen und der Trilogos Methode ist aber, dass letztere die Intuition des Menschen hervorhebt und in die Wahrnehmungsschulung integriert. Weshalb von der Trilogos Methode auch als einer *intuitiven Wahrnehmungsschulung* gesprochen wird (vgl. Roethlisberger, 2012: 655).

Die Bedeutung von Intuition wurde grundsätzlich in verschiedensten psychologischen, psychotherapeutischen sowie pädagogischen Ansätzen betont (vgl. z.B. vgl. Frankl, 2000: 40; Fuhr, Gremmler-Fuhr & Sreckovic, 1999: 583f; vgl. Hartmann-Kottek, 2004: 281; vgl. Shafarman, 1999: 127f; Steiner, 1988: 74; Plesse & St. Clair, 1995: 73f; Bennet-Goleman, 2002: 424) sowie auch in manchen religiösen Traditionen (vgl. z.B. Tweedie, 1984: 26; Plesse & St. Clair, 2006: 3). Verschiedenste Überlegungen und Zugänge zur Intuition, wie sie in diesen Ansätzen ausgewiesen werden, lassen sich auch in der Trilogos Methode wiederfinden. Letztere hebt sich allerdings dadurch hervor, dass sie ein strukturiertes Trainingsprogramm für Intuitions- und Wahrnehmungsschulung anbietet, wodurch Intuition überprüf- sowie lernbar werden soll (vgl. Roethlisberger, 2012; 2013a; 2013b).

Intuitions- und Wahrnehmungsschulung versteht Roethlisberger in ihrer Methode allerdings nie als Selbstzweck – vielmehr ist sie Mittel zum Zweck der Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung. Ziel dieses Lernprozesses ist letztlich die Erarbeitung von authentischer Verantwortung des einzelnen für das Ganze (vgl. Roethlisberger, 2012: 655). Roethlisberger spricht in diesem Zusammenhang auch von einem spirituellen Individuationsprozess und nimmt damit Bezug auf C.G. Jungs Begriff der Individuation, d.h. dem Entwickeln seiner Potenziale hin zu einer reifen Persönlichkeit, welche ihre Fähigkeiten auch in die Gemeinschaft einbringt (vgl. Jung, 1990: par. 267).

Daran anschließend wurden zehn Dimensionen des Transpersonalen vorgestellt, wie sie Christine Weiss in einer umfassenden komparativen Arbeit präsentiert und sie in

einer Vielzahl von Ansätzen der Humanistischen Psychologie und Pädagogik, sowie der Transpersonalen Psychologie und Reformpädagogik, aber auch in diversen religiösen Traditionen identifiziert. In diesem Unterkapitel wurde ausgewiesen auf welche Weise diese Dimensionen auch in der Trilogos Methode vorzufinden sind. Wenn nicht schon im früheren Verlauf dieses Artikels, dann konnte spätestens hier diese Methode als transpersonaler Ansatz ausgewiesen werden.

Da allerdings Roethlisberger ihre Methode in erster Linie als eine für Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung versteht, wurde in weiterer Folge nochmals explizit Bezug auf reformpädagogische Ansätze genommen, um auch dort das zentrale Anliegen nach Persönlichkeitsbildung hervorzuheben und sie zur Trilogos Methode in Bezug zu setzen. Vor dem Hintergrund der Reformpädagogik mit ihren Persönlichkeitsbildenden Intentionen konnte Roethlisbergers Methode dann auch als pädagogischer Ansatz verdeutlicht werden.

4. Fazit: Die Trilogos Methode als Ansatz für Transpersonale Pädagogik

Die Frage, die vorliegende Arbeit leitete, war: *Auf welchen psychologischen sowie pädagogischen Ansätzen beruht die Trilogos Methode?* Wie kann diese Frage nun abschließend beantwortet werden?

Die verschiedensten hier erwähnten Zugänge und Theorien – hauptsächlich aus der Humanistischen Psychologie und Pädagogik sowie aus der Transpersonalen Psychologie und Reformpädagogik, zeigen sicherlich eines: Viele der theoretischen wie praktisch-didaktischen Elemente der Trilogos Methode lassen sich auch auf die eine oder andere Art und Weise in verschiedensten psychologischen und pädagogischen Ansätzen wiederfinden. Auch wenn Roethlisbergers Methode in mancherlei Hinsicht avantgardistisch oder gar wie ‚Die Grenzen des Anerkannten‘-überschreitend wirkt, so scheint sie dennoch auf vielem zu fußen und anzuknüpfen, was bereits in einigen Richtungen der Psychologie und Pädagogik etabliert ist. Die Ähnlichkeit zwischen dem PsyQ und dem Kohärenzsinn von Antonovsky, dem Entwickler der Salutogenese, sei hier etwa hervorzuheben (vgl. Kap. 2.3.). Auch die Rolle der Spiritualität in der Entwicklungspsychologie (vgl. Kap. 3.1.) oder der Begriff der Individuation nach C.G. Jung können hier angeführt werden (vgl. Kap. 3.2.). Selbst jene Elemente wie Intuition und Wahrnehmungsschulung lassen sich auch in anderen psychotherapeutischen und pädagogischen Ansätzen an zentraler Stelle wiederfinden (vgl. Kap. 3.1.). Hier hervorzuheben sind besonders transpersonale Ansätze, wie die Reinkarnationstherapie

(vgl. Kap. 3.3.), Lazlos Ausführungen zum Psi-Feld ebenso wie empirische Studien über Spiegelneurone, welche die menschliche Fähigkeit zur Intuition und Telepathie zumindest bis zu einem gewissen Grad bestätigen (vgl. Kap. 3.2.). Daran lässt sich erkennen, dass seit Anbeginn der modernen Psychologie mit Freud eine immense Öffnung gegenüber Phänomenen und Thematiken stattgefunden hat, die im wissenschaftlichen ‚Mainstream‘ bisher wenig Beachtung fanden. Dies mag verschiedenste Gründe haben. Eine fehlende seriöse wissenschaftliche Arbeitsweise dürfte aber den wenigsten Vertretern der oben erwähnten Ansätze unterstellt werden können. Im Hinblick auf Roethlisbergers Trilogos Methode kann damit aber gesagt werden, dass sie mit ihren verschiedensten ‚avantgardistisch‘ wirkenden Elementen nicht so sehr ‚aus der Reihe tanzt‘ wie es vielleicht auf den ersten Blick scheint. Im Gegenteil, mit dem Fokus auf Intuition sowie auf den spirituellen Ressourcen des Menschen, reiht sie sich ein in die Tradition transpersonaler Ansätze. Dass diese Ansätze nicht nur psychologischer, sondern auch pädagogischer Natur sein können, wurde – wie weiter oben erwähnt – von Christine Weiss aufgezeigt (vgl. Weiss, 2007). Letztere hebt dabei insbesondere die Reformpädagogik hervor. Ihren Vertretern ging es vorwiegend, und auf die eine oder andere Art und Weise, um die Bildung der Persönlichkeit des Menschen (vgl. Kap. 3.4.). Und hier wiederum wird die Nähe zur Trilogos Methode offenbar, deren Ziel die Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung ist. Schon allein durch die von Weiss angeführten transpersonalen Dimensionen, wie sie sie in der Pädagogik ausweist, werden inhaltliche Überschneidungen zwischen Roethlisbergers methodischem Zugang und diversen reformpädagogischen Ansätzen offensichtlich. Bei einem näheren Blick auf die einzelnen Ansätze werden diese Überlappungen noch verdeutlicht. Insofern rückt hier einerseits die starke pädagogische Ausrichtung der Trilogos Methode in den Vordergrund, andererseits wird auch klar wie und warum diese Methode auf (reform)pädagogischen Zugängen aufbaut. Dies dürfte allerdings wenig verwundern, da Roethlisberger selber Pädagogin ist und sämtliche Begrifflichkeiten ihrer Methode daran ausrichtet (wie *Persönlichkeitsbildung*, *Wahrnehmungsschulung*, *Intuitionstraining*, *exemplarischer Erfahrungsunterricht*, die Symbolsprache *erlernen* etc.).

Wäre Transpersonale Pädagogik bereits eine etablierte Disziplin (so wie die Transpersonale Psychologie), so ließe sich die Trilogos Methode darin leicht einordnen. Viele ihrer theoretischen sowie praktisch-didaktischen Elemente lassen sich in dem wiederfinden, was Weiss als Transpersonale Dimensionen in der Pädagogik

ausgewiesen hat (vgl. Weiss, 2007). Was jedoch die Trilogos Methode von vielen der von Weiss erwähnten pädagogischen Ansätze unterscheidet – und das mag mit ein Grund sein, weshalb die Transpersonale Pädagogik noch in ihren Kinderschuhen steckt – ist die Ausformulierung strukturierter Lernprozesse und Curricula, welche darlegen, *wie* transpersonale Interventionstechniken bei der Persönlichkeitsbildung zum Einsatz kommen können. Roethlisberger scheint hier mit ihrem autodidaktischen Lehrgang in drei Stufen sowie mit der von ihr angebotenen Trilogos Diplomausbildung etwas entwickelt zu haben, was auf der pragmatischen Anwendungs- und Erfahrungsebene des Lernenden neu ist. Erhält er doch strukturierte, gewissermaßen *transpersonal-pädagogische* Werkzeuge, um sein individuelles menschliches Potenzial zu entfalten. Und es scheint in dieser Hinsicht angebracht, Roethlisbergers Trilogos Methode als avantgardistisch zu bezeichnen.

Literatur:

- ANTONOVSKY, Aaron, Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen (dgtv), 1997
- ASSAGIOLI, Roberto, Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques, New York (Hobbs, Dormann & Company), 1965
- BAUER, Joachim (2005). Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg (Hoffmann und Campe) 2005
- BENNETT-GOLEMAN, Tara, Emotionale Alchemie, Frankfurt (Krüger), 2002
- BERKING, M., Training emotionaler Kompetenzen, Heidelberg (Springer), 2010
- BOHNSACK, Fritz, John Dewey. Ein pädagogisches Portrait, Weinheim/Basel (Beltz), 2005
- BROOKS, Charles V.W., Erleben durch die Sinne. (Sensory Awareness) in der deutschen Bearbeitung von Charlotte Selver, Paderborn (Junfermann), 1985
- DÜRCKHEIM, Karlfried Graf, Hara. Die Erdmitte des Menschen, München (Otto Wilhelm Barth), 1956
- DREGER, Lukas, Im Kontakt mit der inneren Stimme - Evaluierung der Wirksamkeit der Stufe 1 des Trilogos-Lehrganges, Wien (Universität Wien, Fakultät für Psychologie), 2016
- FOWLER, James W., Stufen des Glaubens. Die Psychologie der menschlichen Entwicklung

- und die Suche nach Sinn, Gütersloh (Mohl), 1991
- FRANKL, Viktor E., Man's search for ultimate meaning. Cambridge, MA (Perseus Publishing), 2000
- FRANKL, Viktor E., Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Gott, München (Deutscher Taschenbuch Verlag), 2006
- FREIRE, Paolo, Pädagogik der Unterdrückten. Bildung als Praxis der Freiheit, Reinbek bei Hamburg (Rowohlt), 1970
- FUHR, Reinhard, GREMLER-FUHR, Martina & SRECKOVIC, Milan, Handbuch der Gestalttherapie, Göttingen/Bern/Toronto/Seattle (Hogrefe), 1999
- GARDNER, Howard, Abschied vom IQ. Die Rahmentheorie der vielfachen Intelligenzen, Stuttgart (Klett-Cotta), 2001, 3. Aufl.
- GARDNER, Howard, Intelligenzen. Die Vielfalt des menschlichen Geistes, Stuttgart (Klett-Cotta), 2002
- GOLEMAN, Daniel, Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können, München/Wien (Carl Hanser), 2003
- GOLEMAN, Daniel, Emotionale Intelligenz, München (dtv), 2004
- GROF, Stanislav & GROF, Christina, Jenseits des Todes. An den Toren des Bewusstseins, München (Kösel), 1986
- HARTMANN-KOTTEK, Lotte, Gestalttherapie, Berlin Heidelberg (Springer), 2004
- HAGSTEDT, Herbert, Schriften zur Freinetpädagogik, Reihe Werkstattbericht, Heft 5, Kassel (Universität Gesamthochschule Kassel, Forschungsstelle für Freinetpädagogik), 2001
- HEILAND, Helmut, Fröbel, Reinbek bei Hamburg (Rowohlt), 1982
- HEILAND, Helmut/NEUMANN, Karl (Hrsg.), Fröbels Pädagogik verstehen, interpretieren und weiterführen. Internationale Ergebnisse zur neueren Fröbelforschung, Würzburg (Königshausen & Neumann), 2003
- HEMLEBEN, Johannes, Rudolf Steiner, Reinbek (Rowohlt), 1963
- HORCKHEIMER, Max & ADORNO, Theodor W., Dialektik der Aufklärung, Frankfurt a. M. (Fischer Taschenbuch), 2012
- JUNG, C. G., Symbols of Transformation. An analysis of the prelude to a case of Schizophrenia, Collected Works Vol. 2., New York (Harper & Brothers), 1962
- JUNG, C.G., Menschenbild und Gottesbild, in: Grundwerk C.G. Jung Band 4, Olten/Freiburg (Walter), 1984
- JUNG, C.G., Two Essays on Analytical Psychology, Collected Works Vol. 7. Second Edition,

- London (Routledge), 1990
- KABAT-ZINN, Jon, Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt, Freiamt (Arbor Verlag), 2006
- KOHLBERG, Lawrence, Die Psychologie der Moralentwicklung, Frankfurt (Suhrkamp), 1995
- LASZLO, Ervin, Kosmische Kreativität, Frankfurt (Insel), 1995
- LEUNER, Hanscarl, Katathymes Bilderleben. Einführung in die Psychotherapie mit der Tagtraumtechnik, Stuttgart (Thieme), 1981
- MASLOW, Abraham H., Religions, Values and Peak-experiences, Columbus (Ohio State University Press), 1964
- MASLOW, Abraham H., Psychologie des Seins. Ein Entwurf, München (Kindler), 1973
- MASLOW, Abraham H., Motivation und Persönlichkeit, Reinbek bei Hamburg (Rowohlt), 1981
- MONTESSORI, Maria, 'Kosmische Erziehung'. Die Stellung des Menschen im Kosmos. Menschliche Potentialität und Erziehung. Von der Kindheit zur Jugend, Freiburg (Herder), 1988
- MONTESSORI, Maria, Die Macht der Schwachen. Vertrauen statt Kampf: Abrüstung in der Erziehung. Frieden und Erziehung. Spannungsfeld Kind – Gesellschaft – Welt, Freiburg (Herder), 1989
- OHREM, Sigurd, Folkeopplysning og allmenndanning, in: OHREM, Sigurd & HADDAL, Odd, Med livet som pensum – danning og læringsprosesser i folkehøgskolen, Oslo (Cappelen Damm), 2011
- OSER, Fritz/GMÜNDER, Paul, Der Mensch – Stufen seiner religiösen Entwicklung. Ein stufengenetischer Ansatz, Gütersloh (Mohl), 1988
- PALATINUS, Martina, Im Kontakt mit der inneren Stimme – Evaluierung der Wirksamkeit der Stufe 1 des Trilogos-Lehrganges, Wien (Universität Wien, Fakultät für Psychologie), 2016
- PERLS, F.S., HEFFERLINE, R.F. & GOODMAN, P., Gestalt-Therapie. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung, Stuttgart (Klett-Cotta), 1979
- PLESSE, Michael & ST.CLAIR, Gabrielle, Orgodynamik – Tür zum Sein, in: ZUNDEL, Edith & LOOMANS, Dieter (Hrsg.), Im Energiekreis des Lebendigen. Körperarbeit und spirituelle Erfahrung, Freiburg (Herder), 1995
- PLESSE, Michael & ST.CLAIR, Gabrielle, Orgodynamik. die körperorientierte Methode der transpersonalen Psychologie. Ausbildung und Weiterbildung, Konstanz (Orgoville

- International), 2006
- RINDERMANN, H., EKF - Emotionale-Kompetenz-Fragebogen. Einschätzung emotionaler Kompetenzen und emotionaler Intelligenz aus Selbst- und Fremdsicht, Göttingen (Hogrefe), 2009
- ROETHLISBERGER, Linda, Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Freiburg im Breisgau (Bauer), 1995
- ROETHLISBERGER, Linda V. (Hrsg.), Der Flug des Quantenschmetterlings – Impulse zur Verantwortung des einzelnen für das Ganze, Petersberg (Via Nova), 2000
- ROETHLISBERGER, Linda V., Die Trilogos-PsyQ®-Methode – Mit vernetzten Symbolen zur Selbsterkenntnis, Frankfurt a. M. (Peter Lang), 2006
- ROETHLISBERGER, Linda V., Im Kontakt mit der inneren Stimme, Stufe 1, Berlin (Pro Business), 2012
- ROETHLISBERGER, Linda V., Im Kontakt mit der inneren Stimme, Stufe 2, Berlin (Pro Business), 2013a
- ROETHLISBERGER, Linda V., Im Kontakt mit der inneren Stimme, Stufe 3, Berlin (Pro Business), 2013b
- ROGERS, Carl R., Lernen in Freiheit. Zur Bildungsreform in Schule und Universität; München (Kösel), 1974
- ROGERS, Carl, R., Der neue Mensch, Stuttgart (Klett-Cotta), 1981
- SALOVEY, P. (Hrsg.), Emotional development and emotional intelligence, New York (Basic Books), 1997
- SCHWEITZER, Albert, Aus meinem Leben und Denken, Frankfurt (Fischer), 1980
- SCHULTZ, Johannes Heinrich, Das autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung). Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung, Leipzig (Thieme), 1932
- SIMOES, Mario, Altered States of Consciousness and Psychotherapy, The International Journal of Transpersonal Studies, Vol. 21, 2002
- STEINER, Rudolf, Einführung in die Anthroposophie, Dornach/Schweiz (Rudolf Steiner-Nachlaßverwaltung), 1988
- THESING, Theodor, Leitideen und Konzepte bedeutender Pädagogen, Freiburg (Lambertus), 1999
- TOLSTOI, Leo N., Die Schule von Jasnaja Poljana, Wetzlar (Büchse der Pandora), 1980
- TWEEDIE, Irina, Wie Phönix aus der Asche. Mein Abenteuer der Selbstfindung auf dem Weg der Sufis – dem 'Pfad der Liebe', Reinbek bei Hamburg (Rowohlt), 1984

- WEISS, Christine, Transpersonale Dimensionen in der Pädagogik, Kassel (Universität Kassel, Erziehungswissenschaften / Humanwissenschaften), 2007
- WILBER, Ken, Das Atman-Projekt. Der Mensch in transpersonaler Sicht, Paderborn (Junfermann), 1990
- ZOHAR, Danah & MARSHALL, Ian, SQ – Spiritual Intelligence. The Ultimate Intelligence, New York (Bloomsbury Publishing), 2000
- ZOHAR, Danah & MARSHALL, Ian, SQ. Spirituelle Intelligenz, Bern/München/Wien (Scherz), 1999