



ITENE INTERNATIONAL

Spirituelle Intelligenz

Die Orientierung nach Innen
eröffnet ein authentisches Leben
in Freiheit

Irene Itene

Irene Itene

11836190

Spirituelle Intelligenz

Die Orientierung nach Innen eröffnet ein authentisches Leben in Freiheit

Masterarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades eines
Master of Science
im Rahmen des Universitätslehrganges
„Psychosoziale Beratung“
An der Karl-Franzens-Universität Graz

Wissenschaftliche Begutachterin: Univ. Doz.ⁱⁿ DDr.ⁱⁿ Barbara Friehs

Praxisbetreuerin: Univ. Doz.ⁱⁿ DDr.ⁱⁿ Barbara Friehs

Karl-Franzens-Universität Graz
und UNI for LIFE



Graz, November 2019

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Irene Itene', with a large, stylized initial 'I'.

04. November 2019

Irene Itene

Danksagung

Cui honorem, honorem – wo fange ich an? Am besten am Anfang!

Ich danke meinen Eltern aus tiefstem Herzen für das, was sie mir mitgegeben und vorgelebt haben. Ihre Interessen, in die sie mich stets eingebunden haben, waren äußerst vielfältig und ich durfte mit ihnen gemeinsam viel erleben und lernen. Eingebettet in ein kulturelles und intellektuelles Umfeld wuchs meine Neugier beständig. Ich liebe euch – ruhet in Frieden!

Herzlichen Dank an Sascha Gross, die mich inspiriert hat, mich mit ihr gemeinsam wieder zurück in die Rolle der Schülerin zu begeben, um diesmal mit Neugier, Spaß und Freude weiter zu lernen ... und einen Traum, den ich schon vergessen hatte, zu verwirklichen.

Ein großes Danke an Sandra Gabriele und Bettina Purkarthofer, die mir immer wieder einen Motivationsschub gaben und mir vorauseilten. Tatkräftig unterstützten sie mich mit Ihrem Wissen, Ihren Fertigkeiten und Fähigkeiten und ihrem Einfühlungsvermögen. Vielen Dank an all meine Kolleg*innen, wir haben viele Stunden gemeinsam die Schulbank gedrückt, voneinander gelernt und uns rege ausgetauscht.

Einen besonderen Dank spreche ich meiner Lehrgangsführerin Frau Univ.Doz.DDr. Barbara Friehs aus. Mit Ihrer Geduld, Ihrer Hingabe und Ihrem liebevollen Einsatz hat sie mich stets ermutigt und in meinen Ideen bestärkt. So fand ich meine Struktur und Ordnung, um die Arbeit mit viel Freude auf meine Weise schreiben zu können.

Ein großes Danke an all meine Expertinnen und Experten, ohne die es gar nicht möglich gewesen wäre, auf diesem Gebiet empirisch zu forschen. In unseren ausführlichen Interviews sprachen sie ganz offen über Ihre zum Teil tiefsten und persönlichsten Erfahrungen. Vielen herzlichen Dank für das mir entgegengebrachte Vertrauen, diesen wertvollen Beitrag und das Teilen.

In diesem Zusammenhang ein riesengroßes Danke an Elke Körbitz für das Transkribieren von ca. 11 Stunden Interviewzeit mit insgesamt 320 Seiten. Ebenso aufrichtigen Dank an meine Lektorin Julia Hubner für die gewissenhafte und aufmerksame Durchsicht meiner Arbeit.

Ich bedanke mich von Herzen bei meinem verständnisvollen Partner, der mir den Raum und die Unterstützung gab. So konnte ich mich der Arbeit voll hingeben. Zusätzlich nahm er sich die Zeit, jedes Kapitel zu lesen und ermutigte mich mit seinen anerkennenden und lobenden Worten. Danke an meine Kinder, mit denen ich zu diesem Thema immer wieder einen regen Austausch pflege. Sie freuten sich mit mir und haben mich immer wieder angefeuert.

Es wäre nicht möglich, über etwas zu forschen und zu schreiben, hätte es nicht viele Menschen davor gegeben, die dasselbe taten. All diesen faszinierenden Persönlichkeiten bin ich zutiefst dankbar. Sie inspirieren mich, stillen meine Neugier, bringen mich auf Ideen und Lösungen und machen es mir möglich, Zusammenhänge und Entwicklungen zu begreifen.

Abschließend mag ich mich auch bei mir bedanken mit einem aufrichtigen und liebevollem „Namaste!“

Danke!*

*Sollte ich irgendjemanden vergessen haben zu erwähnen, so möge er oder sie sich bitte wertgeschätzt und von mir im Herzen gewürdigt fühlen, vielen Dank!

Abstract (Deutsch)

Die vorliegende Masterthesis befasst sich mit spiritueller Intelligenz und dem damit verbundenen Potential an Möglichkeiten. Im Zentrum der Arbeit stehen der Zugang zu dieser Kompetenz und die Frage, ob sich dadurch eine Neuorientierung im Lebensalltag ergibt. Ist die Anbindung an die innere Weisheit der Schlüssel, der den Transformationsprozess im Menschen eröffnet, um die Anforderungen der heutigen Zeit meistern zu können?

Für den Forschungsteil wurden mit Hilfe eines einheitlichen Leitfadens Experten befragt, die in Kontakt mit ihrer spirituellen Intelligenz sind und sie aktiv in ihren Kontexten leben. Für die Auswertung dienen die Ergebnisse aus den transkribierten Interviews. Das Ziel dieser empirischen Forschungsarbeit ist, die Relevanz und die Auswirkungen einer Verbundenheit mit der spirituellen Intelligenz aufzuzeigen. Wie macht sich diese intuitive Kompetenz bemerkbar bzw. wie findet man den Zugang und welche Konsequenzen ergeben sich daraus im Leben der Befragten. Sind die Auslöser für dieses Bewusstsein persönliche Erfahrungen von klein auf, ein Schlüsselerlebnis oder gab es andere Faktoren?

Das Ergebnis dokumentiert, mit welchen Themen sich die Befragten beschäftigen, wie sie denken und was ihnen wichtig ist, wie sie ihre Fähigkeit nutzen und inwieweit sie selbst davon im täglichen Leben profitieren, ob es bestimmte Emotionen und Gefühle gibt, die diese Verbundenheit in ihnen auslöst. Tauschen sie sich mit anderen über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus oder geben sie ihr Wissen weiter? Ist diese Verbindung mit ihrer spirituellen Intelligenz durchgängig und was unterstützt oder gefährdet den Kontakt?

Ein weiteres Ziel ist es, daraus praktische Anwendungsmöglichkeiten abzuleiten, die allgemein gültig sind und von vielen Menschen genutzt werden können. Aus dem Ergebnis lässt sich folgern, inwieweit der spirituelle Weg zeitgemäß ist und ob nicht sogar ein intensiver Bedarf nach mehr Menschlichkeit und Besinnung in unserem Leben besteht.

Abstract (English)

This master thesis deals with spiritual intelligence and the associated potential of possibilities. The focus of the work is the access to this competence and the question whether this results in a reorientation in everyday life. Is the connection to the inner wisdom the key that opens the transformation process in man to master the demands of today?

For the research part, experts who are in contact with their spiritual intelligence and actively live it in their contexts were interviewed with the help of a uniform guideline. The results of the transcribed interviews are used for the evaluation. The aim of this empirical research is to show the relevance and effects of a connection with spiritual intelligence. How does this intuitive competence manifest itself or how does one find access and what consequences result from it in the lives of the interviewees? Are the triggers for this consciousness personal experiences from an early age, a key experience or were there other factors?

The result documents which topics the interviewees deal with, how they think and what is important to them, how they use their ability and to what extent they themselves profit from it in daily life and whether there are certain emotions and feelings that this connection triggers in them. Do they share their experiences and insights with others or do they pass on their knowledge? Is this connection with their spiritual intelligence continuous and what supports or endangers contact?

A further goal is to derive practical application possibilities that are generally valid and can be used by many people. From the result it can be concluded to what extent the spiritual path is up-to-date and whether there is not even an intensive need for more humanity and reflection in our lives.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	VI
Abbildungsverzeichnis	X
Abkürzungsverzeichnis	XI
1 Einleitung.....	1
1.1 Der Blick für's Wesentliche – ganzheitlich leben.....	1
1.1.1 Der Mensch – ein komplexes Wesen	1
1.1.2 Die Revolution neuer Erkenntnisse	1
1.1.3 Umdenken ist gefordert.....	2
1.2 Gliederung der Masterarbeit	3
1.2.1 Die Theorie.....	3
1.2.2 Der empirische Abschnitt.....	4
Theoretischer Teil.....	5
2 Spiritualität.....	5
2.1 Das Konstrukt Spiritualität.....	5
2.2 SQ im Kontext Wirtschaft.....	5
2.2.1 Ethik – Charakter versus Image	6
2.2.2 Vorbildwirkung.....	7
2.2.3 Vertrauen.....	8
2.2.4 Menschlichkeit – Führen mit Herz	8
2.3 SQ im Kontext Philosophie & Religion	9
2.4 SQ im Kontext Medizin	10
2.5 SQ im Kontext Psychotherapie	11
3 Unterbewusstsein & Bewusstsein	13
3.1 Ein geniales Duo.....	13
3.2 Definition	13
3.3 Funktionsweise	15
3.4 Intuition	16
3.5 Bewusstseinszustände	17
3.5.1 Korrelation zwischen Bewusstseinszuständen und Gehirnwellen	17

3.5.2	Unterschiedliche Gehirnwellen	20
3.5.2.1	Der Beta Bereich (13 – 30 Hertz).....	21
3.5.2.2	Der Alpha Bereich (8 – <13 Hertz)	22
3.5.2.3	Der Theta Bereich (4 – <8 Hertz).....	23
3.5.2.4	Der Delta Bereich (< 4 Hertz).....	24
3.5.2.5	Der Gamma Bereich (> 30 Hertz)	24
4	Quantenphysik – morphogenetisches Feld	25
4.1	Materie oder Geist	25
4.1.1	Die klassische Physik.....	26
4.1.2	Einstein und das neue Denken.....	26
4.1.3	Wandel braucht Kohärenz	28
5	Meditation	29
5.1	Definition.....	29
5.2	Neurologische Erkenntnisse	30
5.3	Praxis.....	31
5.3.1	Bei körperlichen Aktivitäten	33
5.4	Kultivieren von Werten.....	34
5.4.1	Selbstvertrauen	34
5.4.2	Achtsamkeit.....	35
5.4.3	Atmen	35
5.5	Auswirkungen	36
6	Kultur im Wandel – Leben neu denken	37
6.1	Welten entfernt voneinander: Digital und Analog	37
6.2	Wir brauchen eine neue Haltung.....	38
6.3	Lebensweise – lebe weise	39
6.3.1	Klimaschutz	39
6.3.2	Ökologischer Fußabdruck	40
6.3.3	Ernährung und Gesundheit	40
6.3.4	Kollaboration – Heterarchie trifft Hierarchie.....	41
6.3.5	Zeit zu leben.....	42
	Praktischer und empirischer Teil.....	43

7	Forschungsdesign	43
7.1	Die Forschungsfrage – das Forschungsziel.....	43
7.2	Das Forschungsdesign	44
7.2.1	Formulierung und Präzisierung des Forschungsthemas	44
7.2.2	Planung und Vorbereitung der Erhebung	44
7.2.2.1	Forschungsansatz.....	44
7.2.2.2	Erhebungsinstrument.....	44
7.2.2.3	Interview mit den Expert*innen (leitfadengestützt)	45
7.2.2.4	Der Leitfaden.....	45
7.2.2.5	Die Erstellung des Interviewleitfadens	46
7.2.2.6	Die Fragestellung	47
7.2.2.7	Die Experten	47
7.2.2.8	Die Stichprobe.....	47
7.2.3	Durchführung und Ablauf der Erhebung.....	48
7.2.3.1	Interviewleitfaden: „Spirituelle Intelligenz“	49
7.2.3.2	Darstellung der Interview-partner und -partnerinnen.....	50
7.2.3.3	Die Codierung der Interviews.....	53
7.2.3.4	Die Transkription	54
7.2.4	Das Auswertungsverfahren	55
7.3	Die Kategorienbildung.....	55
8	Auswertung & Interpretation der Ergebnisse	57
8.1	Spirituelle Intelligenz (SQ) - Definition	57
8.2	Erste Erfahrungen.....	60
8.3	Der aktuelle Umgang mit SQ	64
8.4	Kontakt aufnehmen – SQ meldet sich.....	69
8.5	SQ – Einfluss und Auswirkungen.....	75
8.6	SQ – Training bringt Meisterschaft.....	86
8.7	Was die Experten empfehlen.....	95
9	Zusammenfassung der Ergebnisse.....	99
9.1	Der Einfluss von spiritueller Intelligenz auf das Leben.....	99
9.1.1	Verbundenheit mit etwas Größerem.....	99
9.1.2	Stressresistent durch bewusstes Atmen.....	99

9.1.3 Rückzug, um sich zu sammeln und zu orientieren	100
9.1.4 Eigenverantwortung übernehmen – Selbstwirksamkeit.....	100
9.1.5 Selbstfürsorge bringt Stabilität und Sicherheit.....	101
9.1.6 Die Praxis kultivieren.....	101
9.1.7 Orientierung nach Werten	102
10 Ausblick	103
Literaturverzeichnis.....	i
Bücher	i
Internetquellen.....	v

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Korrelation zwischen Bewusstseinszustand und Gehirnwellen.....	17
Abbildung 2: Gehirnwellen: Zugang zum Unterbewusstsein.....	18
Abbildung 3: Frequenz und Wellenlänge	19
Abbildung 4: Unterschiedliche Gehirnwellen	20
Abbildung 5: Beta-Wellen	21
Abbildung 6: Alpha-Wellen	22
Abbildung 7: Okzipitaler Alpha-Rhythmus nach Augenschluss auftretend	22
Abbildung 8: Theta-Wellen	23
Abbildung 9: Delta-Wellen	24
Abbildung 10: Gamma-Wellen.....	24
Abbildung 11: Halbwertszeit Wissen.....	25
Abbildung 12: Phasengleiche Wellen sind stärker als außerphasige Wellen.....	28
Abbildung 13: Ricard, Studie mit Davidson (2003)	33
Abbildung 14: Digital Immigrants versus Digital Natives.....	37

Abkürzungsverzeichnis

EEG Elektroenzephalografie

SQ Spirituelle Intelligenz

1 Einleitung

1.1 Der Blick für's Wesentliche – ganzheitlich leben

1.1.1 Der Mensch – ein komplexes Wesen

Der Mensch in seiner Komplexität ist ein Zusammenspiel von vielen Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen. Er funktioniert wie ein großes Uhrwerk, in dem jedes Rädchen und jede Schraube ihre ganz eigene Bedeutung hat und zum reibungslosen Ablauf ihren wesentlichen Beitrag leistet. Gesteuert wird dieses Uhrwerk vom ‚Mindset‘ seines Betreibers. Jeder Einzelne von uns hat es in der Hand, diese Steuerung in jedem Moment seines Daseins zu beeinflussen.

1.1.2 Die Revolution neuer Erkenntnisse

‚Die Macht der Gedanken‘, dieses faszinierende Thema hat mich schon immer interessiert. Als Trainerin und Coach darf ich immer wieder miterleben, wie sich meine Teilnehmer*innen und Klient*innen wandeln, weiterentwickeln und erblühen, sobald ihnen ihre eigenen Gedankenmuster bewusst werden. Erst das Erkennen der Glaubenssätze, Überzeugungen und Prägungen macht diesen Wandel möglich.

Aus der Epigenetik weiß man seit einigen Jahren, dass wir nicht nur unsere Gedanken, sondern auch unsere Gene beeinflussen können (vgl. Spitz, 2016, [27.10.2019]). Die wesentlichen Faktoren, die dabei eine Rolle spielen sind Ernährung, Lebensweise, Stress, Umwelt, Gedanken und Gefühle. Die innere Haltung, unser Bewusstsein und der Kontakt zu unserem inneren, ureigenen Kompass sind dabei bedeutend und richtungsweisend. Wir tragen die Verantwortung für einen gesunden Körper, einen entspannten Geist und den inneren Frieden.

Durch die künstliche Intelligenz bahnt sich ein Wandel an und der Paradigmenwechsel in den Bereichen des gesellschaftlichen Lebens wird unüberhörbar. Es ist an der Zeit, die damit verbundenen alten Glaubenssätze auszuräumen. Und damit stehen wir alle vor einer unserer größten Herausforderungen. Das Alte loslassen und sich dem Neuen öffnen.

1.1.3 Umdenken ist gefordert

Es geht darum, eine Brücke zu bauen, die altes Wissen aus Philosophie und Religion mit der modernen Technologie und Digitalisierung verbindet (vgl. Indset, 2019, [22.07.2019]) . Das gelingt uns meiner Meinung nach nur durch die Verbindung mit unserer spirituellen Intelligenz. Diese unterstützt uns dabei uns zu erinnern, wer wir sind, woher wir kommen und wofür wir da sind.

In meiner Arbeit mit Menschen bemerke ich, wie die dynamische Entwicklung sie überfordert. Das löst eine starke, seelische Belastung aus. Viele sind frustriert, vor allem, weil es nie genug ist und nicht schnell genug geht. Vor lauter ‚funktionieren müssen‘ bleibt ihnen kaum Zeit, sich mit sich zu beschäftigen, innezuhalten und in sich hineinzuhorchen. Den älteren Semestern fehlt der Mut aufzustehen und zu sagen: ‚Da mache ich nicht mehr mit‘. So wie es uns die ‚Digital Generation‘ bereits vorlebt. In seinem Buch ‚Wer wir sind und was wir wollen‘ beschreibt Philipp Riederle als 18-Jähriger sehr deutlich, was die junge Generation aufgrund der Lebensweise ihrer Eltern gelernt hat. (vgl. Riederle, 2013).

All diese Strömungen beschäftigen mich intensiv und es ist mir ein großes Anliegen, meinen Beitrag zu leisten. Die Fragen, die ich mir stelle, sind: Welche Möglichkeiten gibt es für jeden von uns, um sich wieder mit seinem Inneren zu verbinden und ein authentisches Leben führen zu können? Wie kann das gelingen? Wer lebt es schon vor und was machen diese Menschen anders als die breite Masse? Und wie kann ich unterstützen?

1.2 Gliederung der Masterarbeit

Die Arbeit setzt sich aus zwei großen Bereichen zusammen – dem theoretischen und dem empirischen Teil.

1.2.1 Die Theorie

Kapitel 2 behandelt die unterschiedlichen Definitionen von Spiritualität und spiritueller Intelligenz. Es wird der Frage nachgegangen, welche Bedeutung dieser Kompetenz in den Bereichen Wirtschaft, Philosophie & Religion, Medizin und Psychotherapie zukommt.

Kapitel 3 widmet sich dem Unterbewusstsein und dem Bewusstsein. Es beschäftigt sich mit der Funktionsweise, der Beziehung der beiden untereinander und den unterschiedlichen Bewusstseinszuständen und deren Bedeutung.

Kapitel 4 gibt einen kurzen Einblick in die Erkenntnisse der Quantenphysik.

Im Kapitel 5 wird genauer auf das Thema Meditation und deren Wirkungsweise eingegangen. Die Vorteile und positiven Auswirkungen einer regelmäßigen Praxis werden aufgezeigt und näher beschrieben.

Kapitel 6 befasst sich mit dem aktuellen Kulturwandel und den dringlichen Anforderungen, die für den Menschen daraus entstehen.

1.2.2 Der empirische Abschnitt

Der empirische Teil baut auf dem theoretischen auf.

Kapitel 7 behandelt das gewählte Forschungsdesign und zeigt auf, aus welchem Grund die Entscheidung auf das leitfadengestützte Experteninterview als qualitatives Erhebungsinstrument gefallen ist. Die Forschungsfragen werden vorgestellt, die Forschungsziele und das erwartete Ergebnis definiert. Der Ablauf und die Durchführung werden skizziert und die Transkriptionsregeln durchgegangen.

Im Kapitel 8 wird die Auswertung der Ergebnisse festgehalten und interpretiert.

Kapitel 9 schließt den Reigen. Die Ergebnisse werden in Bezug auf die Forschungsfragen zusammengefasst.

Daraus ergibt sich in Kapitel 10 ein Ausblick auf zukünftige Fragestellungen und Projekte.

Theoretischer Teil

2 Spiritualität

2.1 Das Konstrukt Spiritualität

„Spiritualität zeichnet sich durch eine wahrgenommene Verbundenheit zum Heiligen, zum Transzendenten aus (vgl. Koenig, 2010) und beinhaltet die Annahme, dass es mehr im Leben gibt, als das, was wir sehen oder verstehen können. Sie kann uns über das Selbst hinaus dazu aufrufen, uns für andere zu interessieren bzw. uns um andere zu kümmern und Mitgefühl zu empfinden. Spiritualität bezieht sich auf das Transzendente, auf existenzielle Fragen wie über den Sinn des Lebens (Fetzer Institute, National Institute on Aging Working Group 2003)“ (Krause, 2015, S. 4).

2.2 SQ im Kontext Wirtschaft

„Spirituelle Intelligenz (SQ) ist die Intelligenz, durch die wir Zugang zu unserem tiefsten Sinn, unseren tiefsten Werten und Zielen und unseren höchsten Motivationen finden“ (Marshall & Zohar, 2010, S.18).

Für Danah Zohar und Ian Marshall beeinflusst die spirituelle Intelligenz die Gedankenprozesse. Daraus ergibt sich die Art und Weise, wie Menschen entscheiden und handeln. Ebenso wird sie als die moralische Intelligenz bezeichnet, die uns befähigt zu wissen, was falsch und richtig ist. Die Intelligenz, die sich in Mitgefühl, Wahrheit, Schönheit und Güte zeigt (vgl. Marshall & Zohar, 2010).

Inwieweit spirituelle Intelligenz einen der Grundpfeiler im Bereich Führung darstellt, damit beschäftigte sich Stephen R. Covey jahrzehntelang als Buchautor, Redner und Hochschulprofessor (vgl. „Stephen Covey“, [23.10.2019]). Sein Bestseller ‚Die sieben Wege der Effektivität‘ wurde nicht nur in 38 Sprachen übersetzt, sondern