

# Abschlussarbeit Online-Ausbildung Systemischer Coach In Konstellation

Thema der Arbeit:

Spiritualität im Systemischen Coaching – Wie kann  
Spiritualität nicht nur dem Klienten, sondern auch dem Coach  
weiterhelfen?

## Executive Summary

Spiritualität wurde bisher autark angesehen und zumeist im religiösen Kontext untergebracht. Dabei kann es eine gewichtige Rolle im Leben eines Menschen einnehmen. Denn Spiritualität bedeutet nicht nur, sich die Sinnfrage im Leben zu stellen sondern vor allem Verbundenheit zu seinem Inneren, seinen Emotionen, seinem Körper und zu seinem äußeren Umfeld zu schaffen. Wenn man nämlich ein größeres Bewusstsein für diese inneren und äußeren Anteile erlangt, kann man diese auch bewusster steuern.

Auf diesem Weg kann der Coach eine wichtige Unterstützung darstellen. Durch Methoden aus dem systemischen Coaching können wichtige Erkenntnisse erlangt werden. Dabei ist nicht nur auf die Spiritualität des Klienten zu achten, sondern auch in der Beziehung hin zum Klienten. Auf eine einfühlsame aber bewusst abgrenzende Haltung des Coaches ist zu achten, welcher stets die Wirklichkeit des Klienten erkennt und würdigt. Außerdem sollte der Coach sich mit seinem eigenen spirituellen Weg beschäftigen, da dieser auch für seine Arbeit hilfreich sein kann. Somit kann Spiritualität innerhalb des Coaching und weitergehend auch im Alltag eingebettet werden. Damit schafft man klare Sichtweisen und kann den Coachee hin zu einem bewussteren und glücklicheren Leben begleiten.

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
Was bedeutet Spiritualität?.....	5
Wie findet Spiritualität im Coaching ihren Platz?.....	7
Spiritualität im systemischen Coaching.....	8
Exkurs: Spiritualität im hypnosystemischen Coaching.....	9
Schlusswort.....	11

# Einleitung

Spiritualität im eigenen Leben wurde oft mit Religion oder etwas unnahbar Göttlichem verbunden. Dadurch konnten viele Menschen keinen Bezug zur wahren Spiritualität herstellen. Durch Einflüsse aus der Philosophie, anderen Religionen und neuesten Studien erfuhr die Spiritualität einen bedeutenderen und gesellschaftlich anerkannteren Einfluss im Leben der Menschen.

Coaching bietet Menschen eine Hilfestellung für Fragen, die sie aus eigener Kraft nicht beantworten können. Sie suchen im Coach einen Begleiter und Impulsgeber für eigene Anliegen. Dabei kann der Coach durch seine Erfahrung und sein Repertoire viele unterschiedliche und womöglich dem Klienten noch unbewusste Ressourcen und Anteile aufzeigen.

Nun stellt sich die Frage, ob Spiritualität im Coaching eine Rolle einnehmen kann. Und wenn ja, wie kann es dem Klienten aber auch dem Coach im Rahmen eines Coachings weiterhelfen?

Diese Arbeit beschäftigt sich unter anderem mit dieser Frage. Es soll aufgezeigt werden, wie Spiritualität und Coaching in Einklang gebracht werden können und wie Spiritualität im Alltag eines Klienten und eines Coachs gelebt werden können.

Im ersten Kapitel wird der Begriff der Spiritualität untersucht. Dabei werden verschiedene Perspektiven aufgezeigt und die Basis der Spiritualität für die Fortsetzung der Arbeit definiert. Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit der Verankerung der Spiritualität innerhalb des Coachings, um im darauffolgenden Abschnitt den Blickwinkel auf die Anwendung innerhalb des systemischen Coachings zu fokussieren.

Anschließend gibt es einen Exkurs in das hypnosystemische Coaching, da dieser Ansatz viele Methoden enthält, die auf das Unbewusste abzielen und somit die eigene Spiritualität fördern können.

Der Schlussteil fasst die Ergebnisse zusammen und zeigt auf, wie Spiritualität vor allem im Coaching aber auch im täglichen Leben eine erkenntnisreiche Rolle einnehmen kann.

## Was bedeutet Spiritualität?

Gemäß dem Brockhaus wird Spiritualität definiert als „die geistig-geistliche Orientierung und Lebenspraxis eines Menschen; im christlichen Verständnis oft gleichbedeutend mit Frömmigkeit“.<sup>1</sup> Laut Duden bedeutet geistlich „die Religion, den kirchlichen und gottesdienstlichen Bereich betreffend“.<sup>2</sup> Somit wird der Kontext zur Religiosität und zum Glauben deutlich. Allerdings wird Spiritualität auch als Lebenspraxis definiert. Dies bedeutet, dass der Mensch seine Spiritualität auf eine bestimmte Art und Weise ausübt und es keinen Zustand meint.

Das Lexikon der Psychologie nach Dorsch hat die Definition der Spiritualität weiter entwickelt. Das Wort „spiritualis“ bedeutet „zum Geist gehörend, geistlich“, jedoch geht das Lexikon weiter und bezieht neuere Entwicklungen mit ein. Darin beschreibt es die Spiritualität als Erfahrungen, die ein Mensch in seinem Leben macht und über die eigene Individualität hinausgehen. Hierin sieht man den Bezug zu etwas Größerem. In der heutigen Zeit, so das Lexikon, bedeutet der Begriff die Ausrichtung eines Individuums auf eine über die eigenen unmittelbaren „Bedürfnisse hinausreichende Wirklichkeit jenseits von traditioneller Religion“.<sup>3</sup> Hieraus wird deutlich, dass der Bezug zu Göttlichem und Religiösem nicht mehr nur die einzige Rolle spielt, sondern der Mensch im Zentrum seiner eigenen Spiritualität steht.

Spiritualität kann man auch aus der Perspektive der Verbundenheit betrachten. Der britische Psychotherapeut Bill O'Hanlon spricht in diesem Sinne von den drei „C's der Spiritualität: Connection (sich mit anderen oder etwas Höherem verbunden fühlen), Compassion (Mitleid und Liebe mit anderen haben) und Contribution (etwas Gutes für andere und die Welt tun).<sup>4</sup> Der Psychologe Anton A. Bucher präzisiert Spiritualität ebenfalls im Bereich der Verbundenheit. Er bezieht die Spiritualität auf eine vertikale und horizontale Ausrichtung. Die vertikale Ausrichtung bedeutet die Verbundenheit mit etwas, das größer und stärker ist als der Mensch. Die horizontale Ausrichtung hingegen bezieht sich auf die Natur und die soziale Mitwelt der Menschen.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Brockhaus-Online (2021)

<sup>2</sup> Duden-Online (2021)

<sup>3</sup> Dorsch, Lexikon der Psychologie (2021)

<sup>4</sup> Vgl.: Sohr, Sven (2019): Zwischen Himmel und Erde, S. 11.

<sup>5</sup> Vgl.: Winter, Bernd (2012)

Dies verdeutlicht die Weiterentwicklung der Spiritualität im philosophischen Sinne und zeigt auf, dass der spirituelle Mensch seinen Bezug zu etwas Höherem oder seinen Mitmenschen sucht.

Der 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, äußerte sich zu dem Thema so: „Bei der Spiritualität geht es um jene Qualitäten menschlicher Gesinnung – wie Liebe und Mitgefühl, Geduld, Toleranz, Vergebung, Zufriedenheit, Verantwortungsgefühl, Harmoniestreben – die einen selbst und andere glücklich machen. Deswegen sage ich bisweilen, dass wir möglicherweise ohne die Religion auskommen können, aber auf keinen Fall ohne diese grundlegenden spirituellen Eigenschaften.“<sup>6</sup> Somit sieht er den Mensch als Zentrum seiner eigenen Spiritualität. Erst durch die Anwendung der besonderen Eigenschaften kann man Spiritualität erlangen. Dabei verweist er auch auf die wechselseitige spirituelle Wirkung im gesellschaftlichen Kontext.

Darüber hinaus geht es auch um die Frage, wie man das eigene Ich so erweitern kann, dass man nicht nur einen Zugang zum Inneren erhält, sondern auch eine künstliche Trennung zum größeren Zusammenhang schafft. Für den Alltag kann diese Trennung sehr hilfreich für den Einzelnen sein, um die bewusste Abgrenzung schaffen zu können. Denn im Zentrum der Spiritualität steht zu jeder Zeit und erst einmal der Mensch selbst. Allerdings muss die Balance zwischen der Abgrenzung und die gleichzeitige Wechselwirkung mit dem äußeren Umfeld bzw. dem größeren Zusammenhang in einem gesunden Maß stattfinden. Andernfalls können innere oder äußere Konflikte als mögliche Konsequenzen entstehen. (Die spirituelle Dimension in Coaching und Beratung, S. 248)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Spiritualität zwar ihren Ursprung in der Religion, doch in den letzten Jahren einen neuen Kontext erfahren hat. Es ist bezogen auf die Taten und Erfahrungen eines Menschen, die aus dem inneren Geist resultieren. Im Alltag zeigt sich oft, aus welchem Geist heraus man handelt und dies ist ein Zeichen dafür, wie sehr Menschen mit sich selbst verbunden sind. Dabei können sich Menschen fragen, warum sie gewisse Handlungen an den Tag legen, um ihre eigene Spiritualität zu erkunden. Je bewusster und verbundener sie mit ihrer Natur und ihrem eigenen Wesen umgehen, desto mehr Klarheit finden sie. Denn spirituell sein bedeutet nicht, sich täglich die Sinn- und Erleuchtungsfrage zu stellen, sondern in Einklang mit seinem Inneren zu kommen und größere Verbundenheit mit sich selbst und seiner Umwelt zu erfahren.

---

<sup>6</sup> Vgl.: Dalai Lama (2002). Goldene Worte des Glücks. Köln: Lübbe, S. 12 f.

## Wie findet Spiritualität im Coaching ihren Platz?

Spiritualität spielt eine immer wichtigere Rolle im Leben. In einer repräsentativen Studie im Jahr 2011 gaben 40 % der Bevölkerung an, dass spirituelle Themen bereits eine große Rolle in ihrem Alltag einnahmen. Dies verdeutlicht die Ausweitung der Spiritualität im gesellschaftlichen Kontext.<sup>7</sup>

Wurde früher noch Spiritualität als zu religiös betrachtet, findet sie besonders im Coaching immer mehr ihren Einsatz. Wissenschaftler und Coaches erkannten, dass der spirituelle Ansatz wie die Verbundenheit oder die gelegentliche Sinnfrage eines Einzelnen auch im professionellen Coaching seine Daseinsberechtigung hat. Dabei geht es weder um die „Erleuchtung“ noch um die unreflektierte Abwehr religiöser und spiritueller Bedürfnisse eines Hilfesuchenden. Vielmehr geht es um die ethisch-moralische Orientierung und dessen Bedarf in einer sich schnell verändernden Welt, in der man auf der Suche nach Zugehörigkeit ist.

Menschen verfolgen unter anderem Selbstbestimmung und Geborgenheit in stabilen sozialen Beziehungen. Hierbei treten spirituelle Wünsche zum Vorschein, die im Rahmen eines Coachings zum Thema werden können.<sup>8</sup>

Ein Coachee allein kann nur bedingt die bislang ungenutzten inneren Ressourcen und Energien durch den eigenen Willen in das Bewusstsein fördern. Es bedarf der Reflexion, um seine Handlungen von seinen Reaktionen abzugrenzen. Wenn man die eigenen Reaktionen gut beherrscht, kann man das Verhalten im Außen aber auch die eigenen Emotionen besser regulieren. Zu der bewussten Handlung gehört auch die Wirksamkeit, ansonsten hat die Handlung keinen Sinn. Dabei hilft der Coach, diese Wirksamkeit der Handlungen dem Coachee bewusst zu machen. Somit entsteht ein höheres Bewusstsein für die Auswirkungen des eigenen Handelns.<sup>9</sup>

Findet Coaching ohne spirituellen Hintergrund statt, kann es dazu kommen, dass Sinn- und Wertefragen außer Acht gelassen werden. Diese hingegen können dem Klienten eine bessere Orientierung für das eigene Leben darstellen und dadurch das Repertoire des Coaches erweitern.

Abschließend lässt sich sagen, dass Spiritualität Teil des Coachings werden kann, wenn der Klient über das eigene Ich, das eigene Ego und mit der Identifikation von gewohnten

---

<sup>7</sup> Identity Foundation (2011)

<sup>8</sup> Vgl.: Utsch, Michael (2015)

<sup>9</sup> Vgl.: Hanstein, Thomas (2020)

Glaubenssätzen und Rollenmustern hinauswächst. Der Coach kann mit einer einfühlsamen aber bewusst abgrenzenden Haltung dem Klienten dabei helfen, ein größeres Verständnis für seine inneren Antreiber und seine Umwelt zu erlangen.<sup>10</sup>

## **Spiritualität im systemischen Coaching**

Im ersten Kapitel wurde erläutert, wie Spiritualität definiert werden kann. Dabei fällt auf, dass es vor allem um die inneren Ressourcen und die Zusammenhänge zwischen dem Einzelnen und seinem Äußeren geht. Dieser Ansatz hat eine hohe Bedeutungskraft im systemischen Coaching. Der Coach beschäftigt sich unmittelbar mit den inneren Anteilen eines Coachees und macht diese durch ausgewählte Methoden erkennbar. Darüber hinaus werden die Wechselwirkungen der inneren Anteile mit dem äußeren Umfeld untersucht. Der Coachee kann Klarheit darüber finden und den Umgang mit seinem inneren und äußeren System bewusster gestalten. Die Auswirkungen seiner Handlungen auf seine Umwelt sollte er stets beobachten. Im Rahmen eines Coachings kann der Coach bewusst darauf eingehen und die äußeren Mitspieler innerhalb eines Systems des Coachees mit einbeziehen.

Hier findet sich der spirituelle Ansatz wieder. Der Coach geht auf die Welt des Klienten ein und zeigt ihm die innere Verbundenheit und die wechselseitigen Zusammenhänge mit seiner Umwelt auf. Außerdem gewinnt der Coachee mithilfe des Coaches die nötige Distanz, um seine inneren „Teamplayer“ gegebenenfalls neu zu stellen und sie bei ausgewählten Entscheidungen im Außen zu befragen.

Die Spiritualität bezieht sich jedoch nicht nur auf den Klienten selbst sondern auch auf die Beziehung zwischen Coach und Coachee. Dabei spielt vor allem die Haltung des Coaches eine übergeordnete Rolle. Achtsames Zuhören, Anerkennung der Wirklichkeit des Klienten und stetige Würdigung des Kunden sind dabei wichtige Voraussetzungen.<sup>11</sup>

Darüber hinaus verlangt es ein hohes Einfühlungsvermögen des Coaches, der beim Coachee mit unterschiedlichen Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer oder Angst rechnen muss.

---

<sup>10</sup> Vgl.: Hänsel, Markus (2012): Die spirituelle Dimension in Coaching und Beratung, S. 39 f.

<sup>11</sup> Vgl.: Bamberger, Günter G. (2005): Lösungsorientierte Beratung, S. 27

Zwar sollte der Coach stets auf Neutralität hinsichtlich des Klienten achten, doch auch dieser kann seine Erfahrungen und Emotionen nicht gänzlich unterdrücken. Dabei ist eine bewusste Reflexion des Coaches wichtig, um sich voll und ganz auf die Bedürfnisse des Klienten einlassen zu können. Die Wahrnehmung der Emotionen und Körperreaktionen des Klienten seitens des Coaches ist enorm wichtig. Darum sollte der Coach auf seine stetige Weiterentwicklung großen Wert legen.<sup>12</sup>

Zu erwähnen ist auch, dass der Coach nicht die Probleme des Klienten löst. Der Coach stellt sich als Begleiter mit einer Expertise aus dem Coaching zur Verfügung.

Hier ist der Zusammenhang zur Spiritualität deutlich erkennbar.

Zum einen geht es um die Welt des Klienten, dessen Anliegen der Ausgangspunkt für den Coach ist. Der Coach geht dabei auf die inneren Ressourcen des Klienten ein und zeigt die Einflüsse und Auswirkungen auf seine Umwelt auf. Diese ganzheitliche und verbundene Betrachtung spiegelt den spirituellen Charakter des systemischen Coachings wieder.

Zum anderen geht es um die Arbeit des Coaches mit dem Klienten. Auch hier lässt sich Spiritualität einbeziehen. Der Coach muss auf die eigene bewusste Abgrenzung hin zur Welt des Klienten achten, sich jedoch auf die Insel dessen einlassen, um mit ausgewählten Methoden Hilfe zur Selbsthilfe zu gewähren. Die Haltung des Coaches sollte klar differenziert und kommuniziert werden, damit auch der Klient im vollständigen Wissen darüber ist, wie ein professionelles Coaching ihm weiterhelfen kann.

## **Exkurs: Spiritualität im hypnosystemischen Coaching**

Gunther Schmidt, der den hypnosystemischen Ansatz im Coaching entwickelt hat, sieht in der Spiritualität eine Erfahrung, die über das eigene Ich hinausgeht. Diese Erfahrung repräsentiert sich sinnlich, kann jedoch die Sinneswahrnehmungen übersteigen. Dabei spielt es keine überaus wichtige Rolle, ob das Übergeordnete ein Kosmos, etwas Göttliches oder die Gemeinschaft ist.

---

<sup>12</sup> PsyLife Online Magazin: Spirituelles Coaching

Der Bezug zur Erläuterung des Begriffs Spiritualität aus Kapitel 1 wird hier deutlich. Es zeigt die Verbundenheit und den Zusammenhang des Einzelnen mit etwas Größerem. Dabei steht die Erfahrung des Ich mit seinen Sinnen und seinen Körperempfindungen im Mittelpunkt.

Gunther Schmidt bezieht die Spiritualität im hypnosystemischen Ansatz ein. Wurde im Coaching bis dato das Leiden des Klienten als zu pragmatisch angesehen, versucht man nun das Leiden als einen inneren Mangel zu verstehen. Dieser innere Mangel findet im Unbewussten statt. Mit bestimmten Methoden aus dem Coaching können die wertvollen Informationen aus dem Unbewussten herausgefiltert werden, um die Bedürfnisse und Sehnsüchte des Klienten erlebbar zu machen. Der lösungsorientierte Ansatz ist hier unverkennbar.<sup>13</sup>

Wenn ein Coach einen Auftrag erhalten hat, kann dieser mit einem spirituellen Ansatz die inneren Prozesse nachbilden und die eigentlichen Themen rekonstruieren. Eine mögliche Anwendungsmethode ist das Seitenmodell aus dem hypnosystemischen Coaching oder die Arbeit mit dem Inneren Team, um die Klarheit und den Perspektivwechsel über die inneren Anteile zu erlangen.

Der systemische Ansatz liegt nun in der Frage, wie diese inneren Anteile mit dem äußeren System zusammenhängen. Hier zeigt sich die Korrelation und somit auch die unmittelbare Verbundenheit des Klienten mit seinem Umfeld. Dabei sollte der Coach den Klienten stets zu seinen Bedürfnissen führen, um das gewünschte Ziel zu erkennen und in den Mittelpunkt des Handelns zu stellen. Mögliche Methoden sind die Wunderfrage oder beispielsweise: „Was würdest du erreichen, wenn du alles loslässt und allem gerecht geworden bist?“. Methoden wie das VAKOG-Modell oder Metapherfragen können hilfreich sein, um einen besseren Zugang zu den inneren Gefühlen zu erlangen.

---

<sup>13</sup> Vgl.: Hänsel, Markus (2012): Die spirituelle Dimension in Coaching und Beratung, S. 242 ff.

## Schlusswort

Ein Coach lässt sich immer auf einen Klienten und seine Wirklichkeit ein. Ausgehend von einem Anliegen, hilft er dem Klienten neue Erkenntnisse zu erlangen, seine Lebensthemen bewusster zu gestalten und neue Strukturen zu schaffen. Der systemische Ansatz bezieht sich nicht nur auf das Innenleben, damit einhergehend auch auf das Unbewusste, sondern ebenfalls auf die äußeren Systemteilnehmer eines Klienten.

Diese Arbeit konnte aufzeigen, dass Spiritualität in diesem systemischen Konstrukt durchaus eine Rolle einnehmen kann. Sie spiegelt die Verbundenheit mit dem eigenen Inneren und mit der äußeren Natur wieder. Die Methoden innerhalb des Coachings, wie zum Beispiel die Aufstellung des Inneren Teams, Metapherfragen und das Seitenmodell, können dem Klienten dabei helfen, ein höheres Bewusstsein für seine Angelegenheiten zu erzielen. Dieses neu gewonnene Bewusstsein kann der Klient für seine eigenen Zwecke nutzen und damit nicht nur sein Körperempfinden und seine Emotionen besser steuern, sondern auch die Verbundenheit mit seinem unmittelbaren Umfeld achtsamer gestalten. Auf diesem Weg qualifiziert sich der Coach zu einem wichtigen Begleiter. Somit kann Spiritualität im Coaching erlebt und in den Alltag eingebaut werden.

Dabei sollte der Coach nicht nur auf seine Haltung gegenüber dem Coachee achten, sondern sich auch mit seinem eigenen spirituellen Ansatz beschäftigen. Meditation oder achtsames Zuhören sind genauso wichtig wie neue Ansätze des hypnosystemischen Coachings beispielsweise, um einerseits die inneren Anteile beim Klienten erlebbar zu machen und andererseits die eigene Entwicklung zu fördern.

Wenn ein Coachee auf seinem spirituellen Weg Vertrauen zu seinem Coach gewinnt, kann dies der Beginn einer nachhaltigen professionellen Beziehung sein. Denn Menschen verlassen sich beim Bergsteigen auf einen Bergführer, der sich auskennt, wo er die nötige Erfahrung hat.

## Quellenverzeichnis

Bamberger, Günter G. (2005). Lösungsorientierte Beratung. Weinheim: PVU.

Brockhaus-Online: Definition Spiritualität

<https://brockhaus.de/ecs/enzy/article/spiritualit%C3%A4t>, entnommen am 13.10.2021

Dalai Lama (2002). Goldene Worte des Glücks. Köln: Lübbe.

Dorsch, Lexikon der Psychologie: Definition Spiritualität

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/spiritualitaet>, entnommen am 14.10.2021.

Duden-Online: Definition geistlich

<https://www.duden.de/rechtschreibung/geistlich>, entnommen am 22.10.2021

Hänsel, Markus (2012): Die spirituelle Dimension in Coaching und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hanstein, Thomas: Innere Arbeit am eigenen Selbst. Erschienen in Coaching-Magazin. Ausgabe 04/2020.

<https://www.coaching-magazin.de/philosophie-ethik/innere-arbeit-am-eigenen-selbst>, entnommen am 21.10.2021.

Identity Foundation (2011): Repräsentative Studie der Identity Foundation über das Philosophie-Verständnis der Deutschen.

[https://www.identity-foundation.de/images/stories/philosophie/pm\\_philosophie\\_spiritualitt.pdf](https://www.identity-foundation.de/images/stories/philosophie/pm_philosophie_spiritualitt.pdf)

PsyLife: Spirituelles Coaching – Mit Be-how zu einer vertieften Wahrnehmung

<https://psylife.de/magazin/coaching/spirituelles-coaching-be-how>, entnommen am 15.10.2021.

Sohr, Sven (2019): Zwischen Himmel und Erde. Wohin Life-Coaching mithilfe von Philosophie Psychologie und Spiritualität führen kann. *Praxis Kommunikation*. Heft 6/2019, S. 9-11.

Utsch, Michael: Spiritualität im Coaching – ein wissenschaftliches Neuland. Erschienen in Coaching-Magazin. Ausgabe 01/2015

<https://www.coaching-magazin.de/bad-practice/spiritualitaet-coaching>, entnommen am 19.10.2021.

Winter, Bernd: Systemisches Coaching und Spiritualität. Erschienen in Coaching-Magazin. Ausgabe 04/2012.

<https://www.coaching-magazin.de/wissenschaft/systemisches-coaching-und-spiritualitaet>, entnommen am 17.10.2021.