

# **Die aufkommende Relevanz der Spiritualität im systemischen Personal und Business Coaching**

Abschlussarbeit  
der systemischen Personal und Business Coaching  
Ausbildung bei Inkonstellation in Köln  
von Januar bis September 2024

Autorin: Dr. Nina Kloth-Strauß

Gutachterin: Saskia Macht

## Inhalt

Executive Summary .....	3
Spiritualität in der Postmoderne.....	4
Wirksamkeit der Spiritualität im systemischen Coaching .....	5
Ausblick .....	10
Quellenverzeichnis .....	12

## Executive Summary

Die Integration von Spiritualität nimmt im systemischen Personal und Business Coaching seit Jahren einen stets wachsenden Stellenwert ein. Die Haltung des Coaches und des Coachees sind dabei die Grundlagen für einen erfolgreichen Coachingprozess. Ausgehend von anthropologischen und theologischen Grundlagen blieb bislang weitgehend offen, inwieweit Spiritualität als Methode im systemischen Coaching helfen kann, die Haltung und die Methodik des Coaches prozessual zu unterstützen, allerdings gehen aus den jüngsten Publikationen in der Forschung bisweilen bemerkenswerte positive Ergebnisse hervor. Insbesondere die Methoden der Hypnosystemik, der Arbeit mit dem inneren Team, des Seitenmodells und des Tetralemma bieten für das systemische Coaching einen spirituellen, meditativen Blick nach innen, der einen kreativen und reichen Erfahrungsschatz offenbart und zu effizienter Lösungsfindung für Konfliktsituationen des Coachees führt.

## Spiritualität in der Postmoderne

Während religiöse Institutionen seit der Jahrtausendwende immer mehr Mitglieder verlieren und theologische Glaubensparadigmen an Überzeugungskraft einbüßen, hat sich in den letzten fünfzig Jahren eine neue selbstbestimmte Spiritualität ausgebreitet, die für immer mehr Menschen an Bedeutung gewinnt und im Kontext unserer heutigen westlichen Kultur zu reflektieren ist. Das Dorsch Lexikon der Psychologie definiert Spiritualität (engl. spirituality; lat. spiritualis zum Geist gehörend, geistlich) als die Belange des menschlichen Wesens, die man früher eher dem übernatürlichen und religiösen Bereich zuordnete. Spiritualität meint all jene Bereiche und Erfahrungen von Menschen, die über die je unmittelbare Wirklichkeit des Individuums hinausreichen. Oft wird dafür der Begriff Transzendenz gebraucht. Von manchen wird dieser säkular verstanden und alles, was das Individuum übersteigt, beispielsweise die auratischen Schichten eines Lebewesens und die Weite des Universums, wird dieser Transzendenz zugerechnet. Von anderen wird diese in einem eher traditionell theistischen Sinn verstanden und mit einem Gottesbegriff in Verbindung gebracht als auf eine über den Menschen hinausweisende Wirklichkeit. Im modernen Sprachgebrauch bezeichnet Spiritualität eher die Ausrichtung von Menschen auf eine über ihre unmittelbaren individuellen Bedürfnisse hinausreichende Wirklichkeit jenseits von traditioneller Religion. Etwa zwei Drittel aller Menschen geben an, spirituelle Erfahrungen gemacht zu haben. Empirischen Untersuchungen zufolge kann man Spiritualität als eine Ressource

unter den Themen Achtsamkeit, Selbstliebe und dem Gefühl tiefer Verbundenheit betrachten. Anhand dieser Aspekte wird Spiritualität derzeit intensiv erforscht.

### Wirksamkeit der Spiritualität im Systemischen Coaching

Im systemischen Coaching hat die Erforschung der möglichen, sinnvollen gegenseitigen Beeinflussungen mit Spiritualität noch verhältnismäßig wenig Beachtung gefunden - im Gegensatz zur Psychologie, in der sich längst Konzepte wie das Kohärenzprinzip in der Salutogenese oder die Achtsamkeitsorientierung in der Psychotherapie etabliert haben. Nino Tomaschek sieht im Lebens- und Menschenbild des Coaches eine Voraussetzung, damit Coaching gelingen kann. Im systemisch-konstruktivistischen Menschenbild sind die Klienten prinzipiell autonom, strukturdeterminiert, selbstorganisierend und selbstreferenziell. Der Coach betrachtet seinen Coachee als autopoetisches System. Coaching geht von der Haltung aus, dass sich der Coach (auf Prozessebene) und der Coachee (für den privaten und beruflichen Kontext) als Experten treffen. Für Günter Bamberger geht es bei der Haltung des Coaches um eine authentische Begegnung des Coaches mit dem Kunden – ohne zu urteilen oder gar zu verurteilen – völlig konstruktivistisch. Dabei ist die innere Haltung des Coaches

gefordert; unter anderem mit Achtsamkeit in der Wahrnehmung, im aktiven Zuhören und in der Anerkennung der Wirklichkeiten des Klienten. Björn Migge regt Coaches dazu an, die eigenen spirituellen Wurzeln zu suchen, da die Sehnsucht nach dem Göttlichen immer schon zum Menschen gehöre. In unserer schnelllebigen Zeit, geprägt von sozialen und wirtschaftlichen Umbrüchen, gingen oftmals Halt und Orientierung verloren. Durch die Beschäftigung mit Spiritualität können sie wieder zurückgewonnen werden. Spirituelle Erfahrungen unterscheiden sich in ihrer Tiefe und Dauer.

Der Psychotherapeut und Meditationsforscher Harald Piron hat in mehreren Studien untersucht, was Meditierende erleben und schließt damit auf die Vielfalt der spirituellen Erfahrung. Er hat festgestellt, dass sich das Bewusstsein von Spiritualität in unterschiedlichen Dimensionen von Tiefe anordnen lässt, die im Coaching ihren Platz finden können. Je tiefer die Dimension, desto losgelöster ist das Gefühl von der Identifikation mit dem Ich und von Raum und Zeit. Diese fünf Dimensionen der spirituellen Praxis erschließen sich zu Beginn von den möglichen Hindernissen der inneren Unruhe, Schläfrigkeit, Langeweile, Motivations- und Konzentrationsschwierigkeiten. Die zweite Stufe ist die der Entspannung: Über das Coaching kann eine Situation des Wohlbefindens, der ruhigen Atmung, der wachsenden Geduld und der inneren Ruhe geschaffen werden. Über die dritte Stufe der Konzentration erfolgt ein achtsames Beobachten innerer Vorgänge, die Erfahrung einer inneren Mitte oder eines Energiefeldes, Einsichten und Erkenntnisse, Gleichmut und innerer Frieden. Insbesondere die Methoden der Hypnosystemik, der Arbeit

mit dem inneren Team, des Seitenmodells und des Tetralemma bieten für das systemische Coaching einen spirituellen, meditativen Blick nach Innen, der einen kreativen und reichen Erfahrungsschatz offenbart und zu effizienter Lösungsfindung für Konfliktsituationen des Coachees führen kann. Diesen Prozessen viel Ressourcenarbeit über Achtsamkeit, großzügiges Zeitmanagement und Ruhe einzuräumen, obliegt dem Coach. Daraus resultiert die vierte Dimension der essenziellen Qualitäten: Der Coachee erfährt Klarheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit und Freude. Die fünfte Dimension der spirituellen Erfahrung ist das Erreichen der Nicht-Dualität. Hier kommen kognitive Aktivitäten zur Ruhe, es kann zu Kontemplation der Leerheit und Grenzenlosigkeit kommen, des Einsseins mit der Umgebung, der Transzendenz von Subjekt und Objekt. Diese höchste Stufe der Dimensionen spiritueller Erfahrungen kann auch vom Coachee durch regelmäßige spirituelle Übungen Zuhause erfolgen, um den Blick nach innen und den Erfolg der Achtsamkeit und der Selbstliebe nachhaltig zu trainieren und zu sichern.

Diese fünf Dimensionen machen deutlich, dass eine spirituelle Begegnung mit dem eigenen Selbst äußerst erstrebenswert ist und methodisch sehr gut in den Prozess des systemischen Coachings integriert werden kann. Dabei braucht es regelmäßige Praxis, bis sich die verschiedenen Dimensionen in der Tiefe erfahren lassen.

Auch im Business Coaching etabliert sich die Spiritualität sukzessive. Ein Ergebnis einer in den USA durchgeführten Studie, in deren Verlauf rund 1.700 Manager interviewt wurden, offenbart, dass Unternehmen, die Spiritualität berücksichtigen, erfolgreicher sind:

sie sind flexibel, vertrauenswürdig, sinnstiftend und visionär. Ihre Mitarbeiter weisen geringere Krankenstände auf, sind kreativer, leistungsfähiger, motivierter und identifizieren sich stärker mit dem Unternehmen. Die Verknüpfung von Spiritualität und Wirtschaft kann den Unternehmen also auch durchaus wirtschaftliche Vorteile bringen, was zunehmend erkannt wird.

In ihren Ausführungen entwickeln Mingers und Wildburg eine Verbindung zwischen Spiritualität und Wirtschaft, indem sie davon ausgehen, dass durch die Globalisierung ein ebenso globales Denken und Handeln gefordert ist. Mit spirituellem Denken und Handeln wird eine ganzheitliche Betrachtung angestrebt. Coaches haben die zentrale Aufgabe, unterschiedlichste Kommunikationen zu gestalten und zu steuern. Die Interventionen dürfen dabei immer wieder an die spezifische Situation angepasst werden. Das verlangt hohe Sensibilität und Empathie. Zusätzlich befinden sich Coaches an exponierter Stelle und sind damit teilweise auch immer wieder Projektionsfläche für Emotionen, wie Wut, Ärger, Resignation und Hoffnung der gecoachten Personen. Erfolgreiche Coaches verfügen für diese Herausforderungen über eine große Bandbreite an Wahrnehmungsmöglichkeiten und Verhaltensweisen. Der Auf- und Ausbau dieses Repertoires ist nur möglich, wenn sie laufend ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung - unter anderem das Überdenken der eigenen Wahrnehmungsgewohnheiten und Glaubenssätze -, die Selbstbeobachtung und Selbstreflexion in den Fokus nehmen. Die Spiritualität kann diese Entwicklungsprozesse unterstützen.

Neben der persönlichen Wichtigkeit des Menschenbildes und der Haltung der Coaches wurden in der Studie auch weitere Aspekte



untersucht. So spielen bei allen großen spirituellen Überlieferungen die spirituellen Eigenschaften wie Liebe, Mitgefühl, Geduld, Toleranz, Achtsamkeit, Zufriedenheit und Verantwortungsgefühl eine zentrale Rolle. Deren Auf- und Ausbau wird für die Persönlichkeitsentwicklung große Bedeutung beigemessen. Diese Aspekte der spirituellen Eigenschaften sind für Coaches relevant in Bezug auf die Wahrnehmung des eigenen Menschenbildes.

In den großen spirituellen Überlieferungen werden eine Reihe von spirituellen Praktiken geübt, die helfen sollen, den spirituellen Weg erfolgreich zu beschreiten. Sieben dieser spirituellen Methoden – Meditation, Mantra, Musik, Yoga, Pilgern, tägliche Reflexion der eigenen Handlungen, Tanz – bieten sich zur Integration in Coachingprozesse an. Damit würde eine Erweiterung der systemischen Methoden im Coaching Anwendung finden können, wenn der Coach und der Coachee sich damit wohl fühlen und dadurch eine Verbesserung des Coachingprozesses erfolgen kann.

## Ausblick

Es ist die verantwortungsvolle Aufgabe von Coaches, fortwährend an ihrem Menschenbild und ihrer Haltung zu arbeiten. In Anlehnung an Helmut Schlegel, der die Metapher eines Baumes für den Menschen nutzt, symbolisieren dabei die Wurzeln das Menschenbild und die Haltung des Coaches. Sie geben dem Baum – also dem Coach – Kraft, Nahrung und Halt. Werden die Wurzeln vernachlässigt, verliert man an Halt. Sie können jedoch wieder nachwachsen, wenn man ihnen die Zeit lässt. Ein Wachstumsmittel kann die Spiritualität sein.

Die gesellschaftliche Akzeptanz von Spiritualität nimmt zu – im Privaten wie auch in der Wirtschaft. Hier wird es interessant zu beobachten sein, wie sich die Entwicklung der Coaching-Akademien und Coaching-Verbände mit ihren Qualitätskriterien und Standards darauf einstellen werden. Wenn man den Menschen ganzheitlich betrachtet, braucht es auch vermehrt Coaches, die einen ganzheitlichen systemischen Coachingansatz pflegen. Über 80 Prozent der Befragten halten einen Einbau von speziellen Achtsamkeitsübungen in zukünftige Coaching-Ausbildungen für wichtig bis sehr wichtig. Bemerkenswert ist, dass für über 60 Prozent aller Befragten eine Integration der Praxis der täglichen Reflexion der eigenen Handlungen in zukünftige Lehrgänge für angehende Coaches sehr wichtig erscheint.

Darüber hinaus wird oftmals die Nützlichkeit des Austauschs vor allem über spirituelle Themen mit anderen genannt und der Wunsch geäußert, in Zukunft in Ausbildungen verstärkt auf Rituale einzugehen. Weiter angeführte Praktiken, die sich die Befragten für die Weiterbildungen wünschen, sind: Energiearbeit, Qi-Gong, Spirituelles von anderen Kulturen lernen, Humor, Hypnosereisen, Atemübungen, Umgang mit Tieren, Malen, Handwerken und Schreiben. Auch in Supervisionen wünschen sich die Befragten, dass die Themen Rituale, Spiritualität und Meditation sowie der Austausch über Sinn, Wert und Ethik Platz finden. In Summe gehen über 60 Prozent der Befragten davon aus, dass sich Spiritualität und systemisches Coaching in Zukunft noch stärker als heute gegenseitig beeinflussen werden. Sie glauben, dass systemisches Denken und Handeln auch bedeutet, den Menschen ganzheitlich zu sehen; ihn als Körper-Geist-Seele-Einheit zu betrachten. Das sollte in der Ausbildung und ebenfalls in der Selbsterfahrung berücksichtigt werden. Für die Coaching-Praxis könnte das bedeuten, dass eine ganzheitliche Betrachtung des Klienten zukünftig für Coaches noch wichtiger sein wird. Das kann unter anderem durch die Fokussierung auf Werte von Menschen und Organisationen, über das Anbieten von Ruheräumen für Coachees bis hin zur Stärkung der Wahrnehmung der Coaches für die Bedürfnisse der Klienten gehen.

## Quellenverzeichnis

- Bucher, Anton A.. Psychologie und Spiritualität – Skizzen zum aktuellen Forschungsstand. Psychologie in Österreich, 2008, 1/08, 12-15.
- Dalai Lama (2002). Goldene Worte des Glücks. Köln, 2002.
- Dorsch. Lexikon der Psychologie.  
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/spiritualitaet>
- Elahi, Bahram: Spiritualität ist eine Wissenschaft. Grundlagen natürlicher Spiritualität. Wien, 2001.
- Migge, Björn: Handbuch Coaching und Beratung. Weinheim, 2007.
- Mingers, Susanne & Wildburg, Philipp: Systemische Beratung und Spiritualität. In Michael Mohe (Hg.): Innovative Beratungskonzepte. Ansätze, Fallbeispiele, Reflexionen (S. 119-138). Leonberg, 2005.
- Ott, Ulrich: Spiritualität für Skeptiker. München, 2021.
- Schlegel, Helmut: Spiritual Coaching. Führen und Begleiten auf Basis geistlicher Grundwerte. Würzburg, 2009.
- Tomaschek, Nino: Systemisches Coaching. Ein zielorientierter Beratungsansatz. Wien, 2009.