



Entwicklung der physischen Intelligenz (PQ)

Lassen Sie uns mit dem Körper anfangen, mit der physischen Intelligenz (PQ), denn der Körper ist ja das Instrument von Verstand, Herz und Geist. Wenn wir unseren Körper unserem Geist – das heißt, unsere Gelüste und Leidenschaften unserem Gewissen – unterordnen können, werden wir Herr unserer selbst. Menschen, deren Leben nicht von ihrem Gewissen bestimmt wird, sondern von ihren Gelüsten und Leidenschaften, können nichts von sich selbst geben. Bei ihnen ist der Raum zwischen Reiz und Reaktion verengt; sie verlieren ihre persönliche Freiheit, glauben jedoch die ganze Zeit über, sie auszuüben. Der Körper ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr.

Die alten Griechen formulierten das Rezept für einen guten Umgang mit sich selbst so: »Sich selbst erkennen, sich selbst beherrschen, sich selbst geben.« Das ist eine großartige Sequenz! Meiner Ansicht nach gibt es drei fundamentale Wege, um unsere physische Intelligenz zu entwickeln: *gesunde Ernährung; regelmäßige, ausgewogene körperliche Aktivität; und genug Ruhe, Entspannung, Stressmanagement und Vorbeugung.*

Die Forschung kann heute zeigen, dass die Unfähigkeit, sich selbst gut zu managen und gut mit sich umzugehen, zu frühzeitigem Altern und verringerter mentaler Klarheit führt und sogar den Zugang zu unserer angeborenen Intelligenz blockiert. Auch die Umkehrung ist zutreffend: Zunehmende innere Kohärenz führt in allen Körpersystemen zu mehr Effizienz, größerer Kreativität, Anpassungsfähigkeit und Flexibilität.¹

DOC CHILDRE UND BRUCE CRYER

Diese drei Möglichkeiten werden in der zivilisierten Welt weithin verstanden und akzeptiert. Sie entspringen ja unserem gesunden Menschenverstand - doch das heißt noch lange nicht, dass man sich üblicherweise an sie hält. Tatsächlich gibt es kaum Leute, die alle drei in die Praxis umsetzen.

¹ Doc Childre und Bruce Cryer, *From Chaos to Coherence* (Boston 1999), 23. – *Vom Chaos zur Kohärenz: Herzintelligenz im Unternehmen* (Kirchzarten bei Freiburg 2000), 47.



Entwicklung der drei Hauptkomponenten der physischen Intelligenz (PQ)

Gesunde Ernährung

Regelmäßige, ausgewogene körperliche Aktivität

Genug Ruhe, Entspannung, Stressmanagement und Vorbeugung

Jim Loehr und Tony Schwartz betonen in ihrem Buch *Die Disziplin des Erfolgs: Von Spitzensportlern lernen – Energie richtig managen*, dass der Schlüssel zu guten Leistungen und persönlicher Erneuerung das Energiemanagement ist, nicht das Zeitmanagement. Letzteres respektieren sie durchaus, doch ihrer Ansicht nach sollte das höchste Kriterium für das Management unserer Zeit das Management unserer Energie sein. Aus der Erforschung der Natur und ihrer Gesetze, die für die ganze Menschheit gelten, leiten sie ab, dass man den zwischen Aktivität/Leistung und Ruhe/Erneuerung oszillierenden Zyklus unbedingt beachten muss. Ihr Ansatz basiert auf dem Modell der ganzen Person: Körper, Verstand, Herz und Geist. Sie konzentrieren sich auf die Bedeutung der Gewohnheiten – sie nennen das Rituale – für die Erhöhung unserer Energie und unseres Leistungsvermögens.

Gesunde Ernährung

Die meisten von uns wissen, was wir essen sollten und was nicht. Der entscheidende Punkt ist die richtige Balance. Natürlich bin ich kein Fachmann für Ernährung, doch ich habe gelernt, dass wir unseren Körper und seine Systeme (einschließlich des Immunsystems) am besten stärken können, indem wir mehr Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und generell fettarm essen. Falls wir überhaupt Fleisch verzehren (nur in Maßen!), sollte es mager sein. Außerdem zeigt die Forschung immer deutlicher, dass es gut ist, regelmäßige Fisch zu essen. Auf Nahrungsmittel, die viele gesättigte Fette oder viel Zucker enthalten (einschließlich Fastfood, Lebensmitteln in Konservendosen und Süßigkeiten), sollte man möglichst ganz verzichten. Die entscheidenden Punkte sind jedenfalls Ausgewogenheit und Mäßigung. Wir müssen lernen, uns nicht voll zu stopfen. Mit anderen Worten: Wir müssen lernen, wann wir mit dem Essen aufhören sollten, nämlich dann, wenn wir satt, aber nicht übersättigt sind. Außerdem sollte man viel Wasser trinken

- zwei bis drei Liter am Tag. Wasser optimiert nämlich die Körperfunktionen und trägt *erheblich* zur Erhaltung der körperlichen Fitness und eines gesunden Gewichts bei. Ich bin außerdem zu der Überzeugung gelangt, dass gelegentliches Fasten – das Überspringen von ein oder zwei Mahlzeiten, damit das Verdauungssystem Ruhe bekommt und der Körper gereinigt wird - sehr heilsam und angeraten ist. Bei mir lag die Hauptwirkung allerdings nicht im physischen Bereich, sondern eher im mentalen und spirituellen. In fast allen großen Weltreligionen wird das Prinzip gelehrt, dass das Fasten ein gutes Mittel zur Entwicklung einer höheren Ebene beim Umgang mit sich selbst und bei der Selbstkontrolle sowie einer tieferen Wahrnehmung unserer tatsächlichen Abhängigkeit ist.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir unsere Leidenschaften und Begierden besser in den Griff bekommen können, wenn wir unsere Gelüste richtig beherrschen. Das gibt uns ein echtes Gefühl der Bescheidenheit und ermöglicht uns, eine größere Perspektive von dem zu erlangen, was im Leben wirklich wichtig ist.

Ich habe selbst erlebt, wie schlecht es sich auswirkt, wenn wir uns überessen, extreme Diäten machen und gedankenlos Junkfood in uns hineinstopfen. Am größten ist die Versuchung, wenn ich auf einer Reise bin, am Ende des Tages erschöpft ins Hotel komme und mir das Essen aufs Zimmer bestelle. Ich habe jedoch gemerkt, dass es meinen Verstand und meinen Geist und sogar die Qualität meines Schlafs beeinträchtigt, wenn ich unvernünftig bin und mich verwöhne. Der legendäre Trainer Vince Lombardi sagte immer: »Erschöpfung macht uns alle zu Feiglingen.« Für mich gilt das ganz sicher, denn wenn ich wirklich müde bin, falle ich leicht wieder in das alte Muster der Zügellosigkeit zurück, und darunter leiden mein Verstand und mein Geist dann wirklich ein oder zwei Tage lang. Ordnen wir unseren Körper aber unserem Verstand und unserem Geist unter, so erwachsen aus dieser Disziplin und Selbstbeherrschung enormer Friede und große Zuversicht. Wenn ich Hunger verspüre, es aber gar kein wirklicher Hunger, sondern eher durch den Zuckerentzug bedingt ist, sage ich mir: »Nichts schmeckt so gut, wie ein schlanker Körper sich anfühlt!« Ich helfe mir außerdem durch Visualisierung und stelle mir vor, dass das Magenknurren die Fettreserven meines Körpers verschlingt. Wer weniger auf den Geschmack und mehr auf eine gesunde Ernährung achtet, lehrt seine Geschmacksknospen allmählich, den Billionen von Zellen, die nach richtiger Ernährung schreien, eine Stimme zu verleihen.

Letztlich ist das alles jedoch eine persönliche Sache; jeder muss selbst entscheiden, was für ihn die geeignete Ernährung ist. Ich bin allerdings fest überzeugt, dass beinahe jeder die Erfahrung machen kann, welche ungeheuren Vorteile es bringt, den privaten Erfolg über den Körper zu erringen. Dieser Erfolg wirkt sich dann auch auf unsere Fähigkeit aus, öffentliche Erfolge bei unseren Beziehungen zu anderen und bei unserer erneuten Ausrichtung auf ein dem Dienen und den Beiträgen gewidmetes Leben zu erzielen.

Regelmäßige, ausgewogene körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Betätigung – zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sowie für mehr Kraft und Flexibilität – erhöht sowohl die Lebensqualität als auch die Lebenserwartung erheblich. Auch hier kommt es auf die Ausgewogenheit an. In unserer Gesellschaft haben sich zunehmend eine sitzende Lebensweise und Inaktivität ausgebreitet. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten, regelmäßig zu trainieren! Fangen Sie mit so wenig an, dass Sie es gut schaffen. Tun Sie täglich etwas, zumindest aber drei- bis fünfmal in der Woche. Suchen Sie sich etwas aus, was Ihnen Spaß macht und sich für Ihre spezifischen Bedürfnisse und Umstände eignet. Lassen Sie sich dabei von Ihrem Arzt beraten. Variieren Sie die Art der Übungen, sodass Sie unterschiedliche Teile Ihres Körpers stärken und sich nicht durch die immer gleichen Übungen langweilen oder überanstrengen. Viele Leute gehen gern, wenn möglich, mit strammem Schritt (Walking). Andere laufen, schwimmen, fahren Rad oder werkeln im Garten. Viele benutzen auch die Geräte in Fitnesscentern, die speziell für aerobes Herz-Kreislauf-Training entwickelt wurden, wie Laufbänder, Trimmräder, Stepper oder Ruderapparate.

Die Arbeit mit Gewichten und andere Formen des Krafttrainings bringen Menschen aller Altersgruppen zahlreiche große Vorteile, zum Beispiel mehr Kraft und Energie, eine bessere Haltung, eine Verlangsamung oder sogar Verhinderung des Knochenschwunds und eine gesteigerte Fähigkeit des Körpers, Kalorien zu verbrennen.

Ich kann gar nicht genug betonen, wie viel Gutes die regelmäßige, ausgewogene Körperertüchtigung mir selbst bringt. Bei mir liegen die positivsten Auswirkungen im mentalen und spirituellen Bereich, nicht im physischen. Ich bin aber von den zahllosen Forschungen, die zeigen, welche physischen Vorteile regelmäßige körperliche Aktivität hat, wirklich beeindruckt. Die Grundlage meines eigenen Fitnessprogramms waren stets aerobe Übungen (bei denen die großen Beinmuskeln benutzt werden, um das Herz und das Kreislaufsystem zu stärken, sodass der Körper den Sauerstoff besonders effizient verwerten kann).

Meine aerobe Lieblingsdisziplin ist das Laufen. Da ich mir jedoch durch verschiedene sportliche Aktivitäten die Knie geschädigt habe, muss ich jetzt ein Trimmrad benutzen. Das hat andererseits den Vorteil, dass ich nebenbei noch andere Dinge machen kann: Ich kann mit Leuten telefonieren und Geschäftliches erledigen, auch wenn ich dabei wie ein rasender Darth Vader keuche. Ich kann mir auch lehrreiche oder unterhaltsame Fernsehsendungen anschauen oder gute Gespräche führen - mit meiner Frau, meinen Kindern oder Freunden, die ihre Übungen zur gleichen Zeit machen. Wir feuern uns gegenseitig an oder unterhalten uns darüber, was funktioniert und was nicht.

Ich bin zu der Überzeugung gekommen, dass auch Übungen zur Kräftigung der Muskeln und zur Erlangung von mehr Flexibilität sehr wichtig sind. Ich erinnere mich daran, dass mich einmal ein Trainer bei der Arbeit mit Gewichten sah. Er riet mir, solange weiterzumachen, wie ich konnte, und die Stange dann noch ein paarmal zu stemmen. Als ich ihn nach dem Grund dafür fragte, erklärte er mir, dass diese Übungen ganz am Schluss

am meisten bringen; dann sind die Muskelfasern nämlich erschöpft und reißen (Schmerzen), aber sie werden innerhalb von etwa 48 Stunden erneuert und sind dann stärker. Für mich war das eine faszinierende Lernerfahrung, denn ich wollte aufhören, als ich erschöpft war und Schmerzen hatte. Doch er stand über mir und sagte: »Ich nehme die Stange, sobald Sie nicht mehr weitermachen können.« Das ist auch eine großartige Metapher für die drei anderen Dimensionen des Lebens. Wenn wir bis ans Ende unserer Kraft gehen, wächst unsere Fähigkeit, die betreffende Sache zu tun. Emerson formulierte das so: »Was wir beharrlich tun, wird leichter – nicht, weil es sich in seinem Wesen geändert hätte, sondern weil unsere Fähigkeit dazu gewachsen ist.«

Mein persönlicher Plan sieht so aus, dass ich jede Woche an fünf bis sechs Tagen aerobe Übungen mache, an drei Tagen Übungen zur Kräftigung der Muskeln und an sechs Tagen Dehnungsübungen und/oder Yoga, zur Verbesserung der Flexibilität. Außerdem haben mir Pilates-Übungen geholfen, meinen inneren Kern zu stärken. Jeder muss seine eigene Situation betrachten und selbst entscheiden, was für ihn am besten geeignet ist. Ich bin jedenfalls überzeugt, dass wir durch entsprechendes Training unser Gefühl der Selbstkontrolle und des guten Umgangs mit uns selbst steigern können, sodass unser Leben vollständiger und der Raum zwischen Reiz und Reaktion wirklich größer wird.

Als ich noch in Vollzeit als Universitätsdozent arbeitete, regte ich die Studenten dazu an, ihre eigenen speziellen Ziele für das kommende Semester zu entwickeln. Die weitaus meisten wählten unter anderem eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität. Das würde ich als »Gewinn/Gewinn-Vereinbarung« mit den Studenten bezeichnen; nachdem wir sie geschlossen hatten, waren sie verantwortlich und mussten sich daran halten. Außerdem sollten sie mit anderen über die Erkenntnisse und Lehren, die sie aus diesen Erfahrungen gewannen, sprechen und beurteilen, wie sie selbst im Hinblick auf die von ihnen gewählten Ziele abschnitten. Da dieser Prozess zu einem erheblichen Teil in ihre Note für den Kurs einfluss, waren sie extrinsisch und intrinsisch motiviert. Es gab auch Studenten, die sich mit der körperlichen Seite nicht befassen wollten; dagegen war natürlich nichts einzuwenden, sie setzten sich andere Ziele, die sie ihrer Ansicht nach erreichen sollten, und waren dafür verantwortlich.

Jenen Studenten, die ihre Sucht nach Zucker oder Junkfood bezwangen und mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten lang körperliche Übungen machten, brachte das unglaublich viel. Die Kultivierung dieser neuen Gewohnheiten und das Ablegen der alten hatten einen starken positiven Einfluss auf all ihre Beziehungen. Sie wirkten sich auf ihre Energie aus, auf ihr Denkvermögen, ihr Studium und ihr Gefühl der Selbstbeherrschung. Jene, die keine physischen Ziele gewählt hatten, bereuten das am Ende des Semesters, als sie die Berichte derjenigen hörten, die sich für solche Ziele entschieden und sie erreicht hatten.

Denken Sie nur einen Augenblick lang darüber nach! Jede Woche hat 168 Stunden. Wenn Sie die Säge physisch schärfen, indem Sie vielleicht nur zwei oder drei dieser 168 Stunden für regelmäßige, ausgewogene körperliche Aktivität aufwenden, wird das ungeheuer positive Auswirkungen auf die restlichen 166 oder 165 haben – einschließlich der Tiefe

und Qualität Ihres Schlafs. Sie werden bald erkennen, dass diese Art des Umgangs mit sich selbst enorm viel Kraft und Macht in Ihr Leben bringt.

Genug Ruhe, Entspannung, Stressmanagement und Vorbeugung

Der große Vordenker und Führer beim Thema »Stress«, Dr. Hans Selye, unterscheidet zwei Formen von Stress: Distress und Eustress. *Distress* entsteht, wenn wir unsere Arbeit hassen, uns gegen all den Druck des Lebens auflehnen und uns als Opfer fühlen. *Eustress* hingegen erwächst aus der positiven Spannung zwischen der Stelle, an der wir derzeit sind, und jener, an die wir gelangen wollen – aus einem bedeutsamen Ziel oder Projekt, dem wir uns wirklich verschreiben und das unsere Talente und unsere Leidenschaft (kurz gesagt: unsere innere Stimme) anzapft. Dr. Selye konnte durch gute empirische Forschung zeigen, dass Eustress das Immunsystem stärkt, das Leben verlängert und uns mehr Lebensfreude bringt. Der richtigen Art von Stress, dem Eustress, sollten wir also nicht aus dem Weg gehen: Er kräftigt uns und steigert unsere Leistungsfähigkeit. Natürlich muss auch der Eustress durch genug Ruhe und Entspannung ausgeglichen werden – wir brauchen ein »Stressmanagement« oder besser »Eustress-Management«. Selye zufolge leben Frauen nicht aus physiologischen Gründen ungefähr sieben Jahre länger als die Männer, sondern aus psychischen (spirituellen), weil nämlich ihre Arbeit nie erledigt ist.

Bei den Fachleuten ist kaum noch umstritten, dass mindestens zwei Drittel aller Erkrankungen durch den gewählten Lebensstil verursacht werden. Die Leute ernähren sich falsch, rauchen, sorgen nicht für genug Ruhe und Entspannung, treiben Raubbau mit ihrer Gesundheit und behandeln ihren Körper auch noch in vieler anderer Hinsicht schlecht. Eine Reihe von Krankheiten wird häufig genetischen Faktoren zugeschrieben, doch ich habe ja schon darauf hingewiesen, dass es zwischen Reiz und Reaktion immer einen Raum gibt. Wer sich dieses Raums und seiner Fähigkeit und Kraft, prinzipienbasierte Entscheidungen zu treffen, bewusst ist, bekommt die Krankheiten, zu denen er genetisch prädisponiert ist, nicht unbedingt. Selbst die meisten Krebserkrankungen lassen sich heilen, wenn sie im ersten oder zweiten Stadium entdeckt werden, solange sie also noch nicht aggressiv sind.

Die moderne westliche Medizin konzentriert sich primär auf die Behandlung, nicht auf die Vorbeugung. Die Behandlung erfolgt üblicherweise medikamentös oder operativ. Ich finde, das Paradigma der Medizin müsste breiter, tiefer und komplementärer werden und auch empirisch bestätigte alternative Therapieformen einschließen.

Meiner Ansicht nach ist es sehr wichtig, mindestens einmal im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, sodass wir im Hinblick auf etwaige Krankheitstendenzen oder –symptome weise Entscheidungen treffen können. Ich selbst habe einen Arzt für die Behandlung und einen für die Vorbeugung und vor beiden wirklich großen Respekt. Ich habe gelernt, was das fundamentalste Prinzip ist: dass wir die Verantwortung für unsere Gesundheit selbst übernehmen müssen. Wir müssen Fragen stellen, uns sehr eingehend mit unserem Zustand befassen, die Meinung weiterer Ärzte

einholen und auch alternative Therapieformen in Betracht ziehen. Die Verantwortung für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen dürfen wir nicht einfach an andere Leute abtreten!

Wenn wir die Entwicklung und Gesundheit unseres Körpers vernachlässigen

Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, wirkt sich das auch auf die drei anderen Dimensionen aus. Wir können nicht nur unsere Gesundheit verlieren, sondern auch *mental* unseren Fokus, unsere Kreativität, unser Durchhaltevermögen, unseren Mut, unsere Widerstands-, Lern- und Merkfähigkeit. Wenn wir uns aber vernünftig ernähren und für genug Ruhe und Übungen sorgen, erhalten wir uns unseren mentalen Fokus, unsere Widerstandskraft und unsere Lernbegierde.

Unsere *emotionale* Intelligenz, unser Herz, wird ebenfalls beeinträchtigt, wenn wir unseren Körper vernachlässigen und uns von unseren Gelüsten und Leidenschaften leiten lassen. Geduld, Liebe, Verständnis, Einfühlsamkeit, Mitleid und die Fähigkeit zuzuhören werden dann leere Worthülsen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich wirklich unempfindlicher für die Bedürfnisse und Gefühle anderer werde, wenn ich mich innerlich dazu verpflichte, mich auf eine bestimmte Weise zu ernähren oder bestimmte Übungen (oder sonst irgendetwas) zu machen, mich aber nicht daran halte. Ich bin dann erregter und wütend auf mich selbst und spüre, dass meine Integrität abnimmt. Erst wenn ich einen Schritt zurückgehe, mir das Versprechen noch einmal gebe, mich dazu entschieße und mein Versprechen auch halte, kann ich aufhören, mich mit mir selbst zu beschäftigen, und anderen gegenüber echte Einfühlsamkeit aufbringen.

Ein Mensch, der jeder Versuchung nach wenigen Minuten erliegt, kann einfach nicht wissen, wie ihm nach einer Stunde des Standhaltens zumute gewesen wäre. Das ist der Grund, weshalb schlechte Menschen in gewissem Sinn keine Ahnung davon haben, was Schlechtigkeit ist. Ihr Dasein ist geschützt, weil sie der Versuchung jedes Mal nachgeben.²

C. S. LEWIS

² C. S. Lewis, *Mere Christianity* (New York 1980), 124f. – *Christentum schlechthin* (Köln 1956), 179.

Und was passiert mit unserem *Geist*, unserem Seelenfrieden? Die Vernachlässigung unseres Körpers beeinträchtigt unseren Wunsch, zu dienen und Beiträge zu leisten, und unsere Bereitschaft, Opfer zu bringen, uns einem höheren Gut unterzuordnen; unser Gewissen wird stumpf und wir erliegen fast allen Versuchungen. Jeder Verlust an persönlicher Integrität führt dazu, dass wir uns wichtiger nehmen, selbstsüchtiger werden. Ich habe jedoch festgestellt, dass ich meine Entschlossenheit, zu dienen und bedeutsame Beiträge zu leisten, wiedergewinne, wenn ich mich dafür entscheide, mein Leben an Prinzipien auszurichten und meinem Gewissen zu folgen.


Die körperliche Selbstbeherrschung und Entwicklung ist von fundamentaler Bedeutung. Sie ist außerdem sehr konkret, wir können sofort etwas dafür tun. Wir haben direkteren Zugang zu ihr, wir können sie kontrollieren. Wenn wir die Gelüste unseres Körpers beherrschen und seine Intelligenz stärken, vergrößert sich der Raum zwischen Reiz und Reaktion, mit allen mentalen, emotionalen und spirituellen Auswirkungen, die das mit sich bringt.

Die meisten Leute geben zu, dass sie immer mal wieder vom rechten Weg abkommen. Wenn sie aber ehrlich auf das hören, was ihr Körper, ihr Verstand, ihr Herz und ihr Geist ihnen sagen, und die notwendigen Veränderungen vollziehen, können sie auf ihren Weg zurückgelangen. Das ist wie beim Fliegen: Flugzeuge weichen beinahe die ganze Zeit über von ihrer vorgesehenen Route ab; da der Pilot aber ständig Feedback von seinen Instrumenten bekommt, das ihm hilft, auf seine Route zurückzukehren, erreichen fast alle Flugzeuge schließlich ihren Zielflughafen.

Wenn wir auf unser Gewissen hören, wird es uns in allen drei Bereichen leiten. Und je mehr wir ihm folgen, desto stärker wird es, sodass wir anderen immer mehr von uns geben können. Wenn wir uns gesund ernähren, genug Übungen machen und für ausreichend Ruhe und Entspannung sorgen, vergrößern wir unsere Kapazität und stärken das Immunsystem unseres Körpers und seine Fähigkeit, sich wieder aufzubauen. Vor allem aber setzen wir dadurch die drei anderen Intelligenzen frei – die mentale, die emotionale und die spirituelle.

Entwicklung der mentalen Intelligenz (IQ)

Für die Entwicklung der mentalen Intelligenz schlage ich drei Methoden vor: *systematische, disziplinierte Weiterbildung*, auch außerhalb des eigenen Berufsfeldes; die *Verfeinerung der Selbstwahrnehmung*, sodass wir unseren Annahmen auf den Grund gehen und außerhalb der »Kästchen« und unserer Komfortzone denken können; und *Lernen durch Lehren und Tun*.

	Entwicklung der drei Hauptkomponenten der mentalen Intelligenz (IQ)
	Ständige systematische, disziplinierte Weiterbildung
	Verfeinerung der Selbstwahrnehmung (unseren Annahmen auf den Grund gehen)
	Lernen durch Lehren und Tun

Ständige systematische, disziplinierte Weiterbildung

Wer sich innerlich dazu verpflichtet hat, kontinuierlich zu lernen, zu wachsen und sich zu verbessern, kann sich an die Veränderungen bei den Realitäten des Lebens anpassen und sich auch selbst entsprechend ändern, sodass er in der Lage ist, in allen Lebensbereichen zu produzieren. Unsere einzige wirkliche wirtschaftliche Sicherheit liegt in unserem Vermögen, menschliche Bedürfnisse zu erfüllen. Je schlechter die Umstände werden, desto offensichtlicher werden diese Bedürfnisse. Unsere Sicherheit liegt nicht in unserer Organisation oder unserem Job – sie können durch neue, revolutionäre Technologien über Nacht bedeutungslos werden. Wenn unser Verstand aber stark, aktiv und rege ist, wenn er ständig wächst und lernt, wird es uns gelingen, immer wieder auf die Füße zu kommen. Das Konzept, das die mentale Intelligenz als feste Größe ansah, wurde schon vor langer Zeit widerlegt. Je mehr wir unseren Verstand benutzen, desto stärker wird er; je mehr er unserem Gewissen folgt, desto mehr Weisheit gewinnt er.

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir die Rolle des Fernsehens in unserem Leben stark reduzieren und wieder zum Lesen zurückfinden müssen – dass wir viel und eingehend lesen müssen, außerhalb unserer Komfortzone und außerhalb unseres Berufsfeldes. Ich selbst zum Beispiel lese neben anderen Zeitschriften auch den *Scientific American*, *The Economist*, *Psychology Today*, die *Harvard Business Review*, *Fortune* und die *Business Week*.

Meine Frau regt mich immer wieder dazu an, mehr Romane, Biografien und Autobiografien (das sind ihre eigenen Hauptinteressengebiete) zu lesen, und ich glaube, das ist ein guter Rat. Außerdem bekomme ich viele Bücher zugeschickt, die ich beurteilen soll; ich habe gelernt, konzeptuell zu lesen, indem ich mir das Inhaltsverzeichnis ansehe und mich in den Stil des Autors einfühle, damit ich herausfinden kann, wo die wichtigsten Gedanken stehen oder systematisch dargestellt werden. So kann ich an nur einem Tag das Wesentliche an vielen Büchern erfassen.

Ein anderer, sehr interessanter und hilfreicher Lernstil ist die Aufgliederung der Vorträge, die man hört, oder der Bücher, die man liest, in vier Bereiche: *Zweck*, *Hauptpunkt*, *Untermauerung* (Fakten, Beweise) und *Anwendung* (Beispiele und Geschichten). Ich habe festgestellt, dass man das Material verblüffend gut aufnehmen und verstehen kann – man könnte den Vortrag, den man sich gerade angehört hat, dann fast genauso gut selbst halten, als hätte man ein Vielfaches der Zeit dafür aufgewendet, dieses Verständnis zu gewinnen –, wenn man seinen Verstand darin trainiert, auf diese Weise zu denken, während man zuhört oder liest.

Im Grunde muss jeder selbst entscheiden, wie er am besten für seine ständige Weiterbildung sorgen kann. In unserem Zeitalter der Wissensarbeit ist das ein enorm wichtiger Punkt. Wir müssen genau darauf achten, womit wir unsere Zeit verbringen und wie viel Zeit wir verschwenden, und dann sehr große mentale Disziplin entwickeln. Jede Buchseite bringt einen ungeheuren Nutzen. Die meisten Leute sagen, sie seien zu beschäftigt und hätten kaum Zeit zum Lesen – sie hätten nicht einmal Zeit für ihre Kinder. Es gibt jedoch eine Unmasse von Beweisen dafür, dass die Leute etwa die Hälfte ihrer Zeit mit Dingen verbringen, die zwar dringend sind, aber nicht wichtig. Je diszipliniert wir dabei werden, uns auf die lebenswichtigen Dinge zu *konzentrieren*, je stärker in unserem Herzen das Feuer des »Ja!« brennt, desto leichter ist es, zu all den Ablenkungen, die zwangsläufig kommen, lächelnd, glücklich und fröhlich »Nein!« zu sagen.

Verfeinerung der Selbstwahrnehmung (unseren Annahmen auf den Grund gehen)

Selbstwahrnehmung umfasst alle vier Intelligenzen und ist eine Gabe, die nur dem Menschen geschenkt wurde. Im Wesentlichen ist sie eine andere Bezeichnung für den Raum zwischen Reiz und Reaktion, für jenen Raum, in dem wir innehalten und dann eine Entscheidung treffen können.

Die Verfeinerung unserer Selbstwahrnehmung, indem wir versuchen, unsere Grundannahmen, -theorien und -paradigmen zu verstehen und explizit zu machen, gehört zweifellos zu den Aktivitäten mit der größten Hebelwirkung überhaupt. Da wir immer von Annahmen ausgehen und diese sehr *implizit* sind (wir sind uns ihrer nicht bewusst), können uns wahre Quantensprünge gelingen, wenn wir sie *explizit* machen. Wir können lernen, außerhalb der »Kästchen« zu denken.

Zur Verdeutlichung möchte ich die Übung mit den neun Punkten benutzen. Auch wenn Sie diese Übung schon kennen, sollten Sie sie jetzt noch einmal durchführen, damit Sie erneut sehen, wie wichtig es ist, dass wir unsere Annahmen explizit machen und außerhalb der »Kästchen« denken.

Die Aufgabe lautet: Verbinden Sie alle neun Punkte durch vier gerade, aneinander anschließende Linien, ohne den Kuli oder Bleistift abzusetzen (siehe Abbildung 1.1).

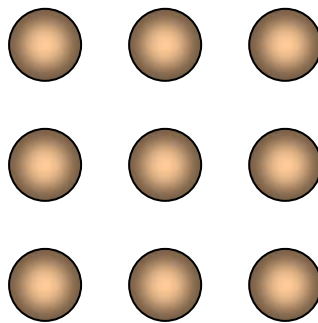


Abbildung 1.1.

Das schaffen Sie nicht? Dann versuchen Sie es doch noch einmal, lösen Sie sich dabei aber von Ihrem »Kästchen«-Denken. Vermutlich sind Sie von der Annahme ausgegangen, dass Sie mit Ihren Linien innerhalb des Kästchens bleiben müssen, das die neun Punkte bilden. (Daher stammt ja der Ausdruck »außerhalb des Kästchens denken« - »think outside the box«.) Merken Sie, was Sie gerade tun? Sie denken über Ihr eigenes Denken nach. Das kann kein Tier, und deshalb können Tiere sich nicht neu erfinden. Sie und ich aber können das, denn wir können unsere Annahmen untersuchen. Probieren Sie die Übung jetzt noch einmal!

Nun wollen wir uns ansehen, was passiert, wenn man außerhalb der »Kästchen« denkt. Zeichnen Sie die erste Linie so, dass sie über den Rand des »Kästchens« hinausgeht (siehe Abbildung 1.2).

Dann die drei anderen Linien (siehe Abbildung 1.3).

Gut. Noch eine Übung: Ziehen Sie durch alle neun Punkte eine einzige gerade Linie. Denken Sie wieder darüber nach, von welcher Annahme Sie ausgehen. Eine einzige gerade Linie durch alle neun Punkte ... Sie dürfen die Anordnung der Punkte nicht verändern, die Linie muss durch diese neun Punkte laufen. Von welcher Annahme gehen Sie aus? Davon, dass die Linie nur eine bestimmte Breite haben darf (siehe Abbildung 1.4).

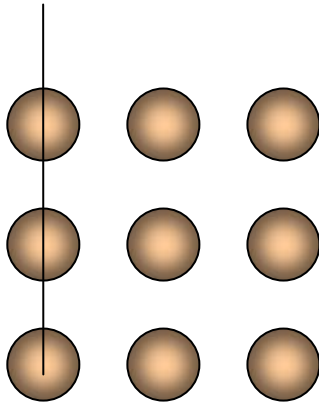


Abbildung 1.2.

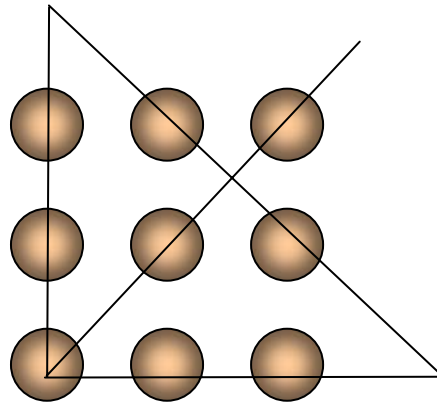


Abbildung 1.3.

Selbstwahrnehmung umfasst alle vier Intelligenzen und ist eine Gabe, die nur dem Menschen geschenkt wurde. Im Wesentlichen ist sie eine andere Bezeichnung für den Raum zwischen Reiz und Reaktion, für jenen Raum, in dem wir innehalten und dann eine Entscheidung treffen können.

Natürlich gibt es auch noch andere Methoden zur Verfeinerung unserer Selbstwahrnehmung. So hat meine Tochter Colleen an die 70 Hefte, in denen sie ihre Gedanken aufgeschrieben hat, nur für sich selbst. Dadurch konnte sie ihre eigene Beteiligung am Leben beobachten und dann auf Grundlage dieser Beobachtungen Entscheidungen treffen. Sie hat die Fähigkeit entwickelt, sich beinahe augenblicklich neu zu erfinden – einfach weil ihre Selbstwahrnehmung so stark und so tief ist. Ich habe miterlebt, dass sie bei wichtigen Entscheidungen ihrem Gewissen oder ihrer spirituellen Intelligenz folgte, unter Zurückstellung der mentalen und der emotionalen Intelligenz, und später erkannte, dass alle drei im Einklang standen.

Die Disziplin, unsere Gedanken aufzuschreiben, ist mühsam, aber stark und klärend. Ein Misserfolg, aus dem wir etwas lernen, wird zu einem Erfolg. In diesem Sinne braucht es gar keine wirklichen Misserfolge zu geben, sondern nur Lernerfahrungen, die wir in unserem Leben dann gut nutzen.

Wir können unsere Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung anderer auch entwickeln und unseren Annahmen auf den Grund gehen, indem wir uns Feedback verschaffen. Wir alle haben blinde Flecken, Schwächen, die wir nicht erkennen. Manche beeinträchtigen unsere Effektivität enorm. Wenn wir es uns aber informell oder formell zur Gewohnheit machen, uns von anderen – von Menschen, an denen uns etwas liegt und die zu unserer Arbeit und unserem Leben gehören – Feedback zu holen, können wir unser Wachstum und unsere Entwicklung stark beschleunigen. In der Wirtschaft würde das bedeuten, dass die Unternehmen Marktforschung betreiben und sich an der Weltklasse messen statt an

der lokalen oder regionalen Konkurrenz. So bekommen wir oft Informationen über blinde Flecken, die auch anderen gegenüber blind sind.

Viele Menschen sehen, wie ich selbst, im aufrichtigen, nachdenklichen und zuhörenden Gebet die Möglichkeit, die Anleitung durch ihr Gewissen zu spüren und das Leben als eine Mission zu begreifen, als Stewardship und Chance zu Beiträgen. Das Gebet kann uns außerdem Stärke geben und den Mut, einen Schritt zurück zu machen, anderen gegenüber unsere Fehler zuzugeben, uns zu entschuldigen, erneut eine innere Verpflichtung einzugehen und dann wieder auf den richtigen Kurs zurückzukehren.

Lernen durch Lehren und Tun

Siehe noch einmal Kapitel 3 in *Der 8. Weg*. In Kurzfassung: Am besten lernen wir, wenn wir das Gelernte an andere weitergeben, und wir internalisieren das Gelernte, wenn wir es in unserem Leben umsetzen. Wenn wir etwas wissen, es aber nicht tun, bedeutet das, dass wir es gar nicht wirklich wissen. Wer etwas lernt und es nicht anwendet, lernt es nicht wirklich. Mit anderen Worten: Etwas zu verstehen, ohne es anzuwenden, bedeutet in Wirklichkeit, es nicht zu verstehen. Erst durch das Tun, durch die Anwendung, werden das Wissen und das Verstehen internalisiert.

Wenn wir die Entwicklung unseres Verstandes vernachlässigen

Wir leben in einer Welt von großer Komplexität und digitaler Schnelligkeit. Die Märkte und die Technologie werden globalisiert. Eine neue Art des Terrorismus, die weltweit verheerende Konsequenzen haben könnte, erfüllt fast alle Herzen mit Angst. Ganze Gemeinden erleben Verwirrung und Unsicherheit bei den Werten. Die Familien stehen unter größerem Stress als je zuvor. Der Motor, der es uns ermöglicht, diese Herausforderungen zu bewältigen, ist unser Verstand, unser Denkvermögen. Wenn wir unseren Verstand vernachlässigen, leidet darunter auch unser Körper. Ein kluger Kopf sagte einmal: »Sie halten Bildung für teuer? Dann probieren Sie es doch mal mit Unwissenheit!« Der moralische Imperativ des Lebens lautet, zu wachsen, wenn man nicht sterben will. Bei vielen Berufen beträgt die Halbwertszeit nur noch ein paar Jahre. Wer die Verantwortung für seine mentale Entwicklung der Organisation überträgt, bei der er beschäftigt ist, wird immer ko-dependenter und kann beruflich leicht den Anschluss verlieren. Wenn wir unsere mentale Entwicklung vernachlässigen, schmälern wir unsere Verdienstfähigkeit, und das kann uns unsere Arbeit kosten. Der Körper altert schneller, und wir sterben früher.

Wie wirkt sich es auf unser *Herz* aus, auf unsere Beziehungen, wenn wir den Verstand und seine ständige Weiterentwicklung vernachlässigen? Wir werden dann immer stärker von Unwissenheit, Vorurteilen, stereotypem und Schubladendenken beherrscht. Das kann

zu großer Engstirnigkeit führen, sogar zu Narzissmus und Paranoia. Unsere ganze Lebensauffassung wird kurzsichtig, verengt, auf uns selbst fokussiert.

Auch unser *Geist* wird negativ beeinflusst, wenn wir aufhören zu lernen. Unser Gewissen, das uns ja ständig sagt, dass wir lernen und wachsen müssen, wird zunächst betäubt, dann abgestumpft und schließlich zum Schweigen gebracht. Wir verlieren das Gefühl für unsere Vision im Leben und auch den Kampf darum, unsere innere Stimme zu finden; beides gehört aber gerade zu den Hauptquellen unserer Leidenschaft im Leben. Wir finden die Weisheitsliteratur dann langweilig und wenig inspirierend, sogar bedeutungslos.

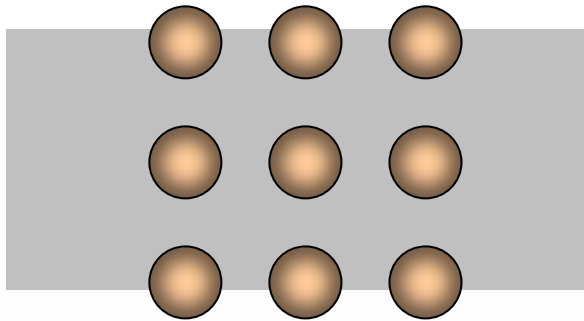


Abbildung 1.4.

Entwicklung der emotionalen Intelligenz (EQ)

Wenn man sich eingehend mit der Literatur zur emotionalen Intelligenz befasst, kommt man zu der interessanten Erkenntnis, dass diese Form der Intelligenz erstens für die langfristige Effektivität ungeheuer wichtig ist und dass man sie zweitens tatsächlich entwickeln kann. Man findet allerdings kaum etwas darüber, *wie* man sie entwickeln kann.


Es wird weithin akzeptiert, dass die emotionale Intelligenz fünf Hauptkomponenten umfasst: Unsere *Selbstwahrnehmung* ist die Fähigkeit, über das eigene Leben nachzudenken, unsere Selbstkenntnis zu vertiefen und sie dann zu benutzen, um uns zu verbessern und unsere Schwächen zu überwinden oder zumindest auszugleichen; die *persönliche Motivation* beschäftigt sich mit dem, was uns wirklich erregt, das heißt, mit der Vision, den Werten, Zielen, Hoffnungen, Wünschen und Leidenschaften, die unsere Prioritäten bilden; *Selbstregulierung* bedeutet, uns selbst so zu managen, dass wir dem Erreichen unserer Vision und unserer Werte näher kommen; *Einfühlsamkeit* ist die Fähigkeit, zu erkennen, wie andere die Dinge sehen und welche Gefühle sie ihnen gegenüber empfinden; bei den *sozialen Kommunikationsfähigkeiten* schließlich geht es darum, wie wir Meinungsverschiedenheiten ausräumen, Probleme lösen, kreative Lösungen produzieren und optimal mit anderen interagieren, um gemeinsame Zwecke zu fördern.

EQ	Entwicklung der fünf Hauptkomponenten der emotionalen Intelligenz (EQ)
Selbstwahrnehmung	
Persönliche Motivation	
Selbstregulierung	
Einfühlsamkeit	
Soziale Kommunikationsfähigkeiten	

Ich bin fest davon überzeugt, dass die beste, systematische Methode zur Entwicklung der fünf Dimensionen der emotionalen Intelligenz die 7 Wege zur Effektivität sind. Wie ich schon in Kapitel 8 gesagt habe, kann ich die 7 Wege hier leider nicht ausführlich genug behandeln; lesen Sie bitte das Buch!

Entwicklung der fünf EQ-Dimensionen durch die 7 Wege

Wir wollen uns nun den Zusammenhang zwischen den fünf Komponenten der emotionalen Intelligenz und den 7 Wegen ansehen:

	Entwicklung der fünf Hauptkomponenten der emotionalen Intelligenz (EQ) durch die 7 Wege
Selbstwahrnehmung	❶ Pro-aktiv sein
Persönliche Motivation	❷ Schon am Anfang das Ende im Sinn haben
Selbstregulierung	❸ Das Wichtigste zuerst tun
	❷ Die Säge schärfen
Einfühlsamkeit	❺ Erst verstehen, dann verstanden werden
Soziale Kommunikationsfähigkeiten	❹ Gewinn/Gewinn denken
	❺ Erst verstehen, dann verstanden werden
	❻ Synergien schaffen

Selbstwahrnehmung

Den Kern des 1. Weges – Pro-aktiv sein – bildet unsere *Wahrnehmung von uns selbst*, von unserer Freiheit und Kraft zu wählen; mit anderen Worten, wir sind uns des Raums zwischen Reiz und Reaktion, unseres genetischen, biologischen Erbes, unserer Erziehung und der Faktoren unserer Umgebung bewusst. Im Gegensatz zu den Tieren können wir weise Entscheidungen im Hinblick auf all das treffen. Wir spüren, dass wir selbst die

kreative Kraft in unserem Leben sind oder werden können. Das ist unsere *fundamentalste* Entscheidung.

Persönliche Motivation

Die Grundlage jener Entscheidungen ist unsere *persönliche Motivation* - wir entscheiden, was unsere höchsten Prioritäten, Ziele und Werte sind; genau darum geht es im Wesentlichen beim 2. Weg – Schon am Anfang das Ende im Sinn haben. Unserem Leben selbst eine Richtung zu geben, ist unsere *primäre* Entscheidung.

Selbstregulierung

Selbstregulierung ist eine andere Ausdrucksweise für Das Wichtigste zuerst tun (3. Weg) und Die Säge schärfen (7. Weg). Mit anderen Worten: Wenn wir über unsere Prioritäten entschieden haben, müssen wir nach ihnen *leben*. Das ist der Weg der Integrität, die Gewohnheit der Selbstbeherrschung; man tut, was man beabsichtigt, und lebt nach seinen Werten. Dann erneuert man sich ständig selbst. Umsetzungsstrategien und taktische Entscheidungen sind unsere *sekundären* Entscheidungen.

Einfühlsamkeit

Einfühlsamkeit ist die erste Hälfte des 5. Weges – Erst verstehen, dann verstanden werden. Sie bedeutet, dass wir lernen, uns nicht auf unsere eigene Biografie zu beschränken, sondern in den Kopf und das Herz anderer zu gelangen; dass wir sozial sehr empfindsam und uns der Situation bewusst werden, bevor wir versuchen, selbst verstanden zu werden, andere zu beeinflussen oder Entscheidungen und Urteile zu treffen.

Soziale Kommunikationsfähigkeiten

Die Wege 4 bis 6 repräsentieren zusammen die *sozialen Kommunikationsfähigkeiten*. Wir streben nach dem gegenseitigen Vorteil und Respekt (4. Weg: Gewinn/Gewinn denken) sowie nach gegenseitigem Verstehen (5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden), um zu einer kreativen Kooperation zu gelangen (6. Weg: Synergien schaffen).

Ich möchte noch einmal darauf hinweisen, dass ich die Verbindungen zwischen den 7 Wegen und der Entwicklung dieser fünf Dimensionen der emotionalen Intelligenz nur summarisch gezogen habe. Falls Sie ernsthaft daran interessiert sind, Ihre emotionale Intelligenz zu steigern, sollten Sie sich eingehend mit den in *Die 7 Wege zur Effektivität* vorgestellten und beschriebenen Prinzipien befassen und sich bemühen, sie anzuwenden. Ich empfehle Ihnen das Buch nicht, um meine Lehre noch weiter zu verbreiten, sondern

weil ich von der Kraft der universellen, zeitlosen, offensichtlichen Prinzipien, die ich darin bespreche, wirklich überzeugt bin. Für diese Prinzipien gebühren mir weder Lob noch Ruhm, denn sie gehören der ganzen Menschheit und sind in allen dauerhaften, blühenden Nationen, Gesellschaften, Religionen und Gemeinden gegenwärtig.

Wenn wir die emotionale Intelligenz vernachlässigen

Doc Childre und Bruce Cryer schildern, wie stark es sich auf den *Körper* auswirkt, wenn wir die intelligente Stimme des Herzens ignorieren. »Wenn Emotionen wie Angst oder Frustration unsere Energie abziehen, leidet darunter auch der Körper. Negative emotionale Gemütszustände verursachen einen ungleichmäßigen Herzrhythmus, was häufig die Effizienz des Gehirns schmälert. Das ist einer der Gründe dafür, dass auch intelligente Menschen sehr törichte Entscheidungen treffen können. Wer innere Kohärenz in die Liste seiner täglichen Prioritäten aufnimmt, spart Zeit und Energie.« Childre und Cryer schreiben außerdem: »Unser Immunsystem wird geschwächt, wenn wir entgegen unseren tieferen Werten und unserem Gewissen handeln, aber gestärkt, wenn wir aus dem Herzen kommende Liebe oder Fürsorge empfinden und zum Ausdruck bringen. Das HeartMath-Institut hat durch wissenschaftliche Forschungen bewiesen, dass dieser Zusammenhang sowohl bei unserem persönlichen Immunsystem (sind Sie schon einmal nach einem heftigen Streit krank geworden, oder nachdem Sie erfahren hatten, dass eine ganz wichtige Initiative, an der Sie seit Monaten gearbeitet hatten, abgesagt worden war?) besteht als auch beim Immunsystem der Unternehmen. Man spricht von einem >emotionalen Virus<, das den Unternehmen den Geist, die Vitalität und die Moral raubt.«⁵

Wer seine emotionale Intelligenz nicht ausreichend entwickelt, weil er nicht genug Selbstdisziplin aufbringt, um die privaten Erfolge zu erringen, die zu öffentlichen Erfolgen führen, wird unter emotionalen Traumata, Stress und negativen, zerstörerischen Gefühlen wie Wut, Neid, Begehrlichkeit, Eifersucht und irrationalen Schuldkomplexen leiden. Wenn in einer Kernbeziehung große Anspannung herrscht oder sie gar zerbricht, wirkt sich das auf den Körper aus und schwächt das Immunsystem. Die Leute bekommen dann Kopfschmerzen und die verschiedensten psychosomatischen Krankheiten. *Mental* werden sie häufig deprimiert, unfokussiert und abgelenkt; sie verlieren die Fähigkeit, abstrakt, präzise, analytisch und kreativ zu denken. Auch ihr *Geist* wird deprimiert und mutlos. Sie beginnen sich dann oft hilflos, hoffnungslos, als Opfer zu fühlen; bei manchen wird die Verzweiflung so groß, dass sie selbstmordgefährdet sind. Deshalb ist es so wichtig, dass wir unsere Beziehungen zu anderen und zu uns selbst ständig pflegen.


⁵ Childre und Cryer, 69.

Entwicklung der spirituellen Intelligenz (SQ)

Das Ziel der Bildung und Erziehung ist, den Menschen ganz zu sehen: Kompetenz und Gewissen. Die Kraft der Kompetenz zu erzeugen, ohne gleichzeitig auch eine Leitinstanz für ihre Benutzung zu erschaffen, ist eine schlechte Bildung und Erziehung. Außerdem wird die Kompetenz sich schließlich vom Gewissen abspalten.

JOHN SLOAN DICKEY

Bei der spirituellen Intelligenz müssen meiner Ansicht nach vor allem drei Faktoren entwickelt werden: *Integrität* – dass wir unseren höchsten Werten, Überzeugungen und unserem Gewissen treu bleiben und in Verbindung zum Unendlichen stehen; *Sinn* – dass wir das Gefühl haben, Beiträge für andere Menschen und für wichtige Sachen zu leisten; und die *innere Stimme* – die Ausrichtung unserer Arbeit an unseren einzigartigen Talenten und Gaben und unserem Gefühl der Berufung.

	Entwicklung der drei Hauptkomponenten der spirituellen Intelligenz (SQ)
	Integrität (seinen höchsten Werten und seinem Gewissen treu bleiben)
	Sinn (Gefühl, Beiträge für andere Menschen und wichtige Sachen zu leisten)
	Innere Stimme (Ausrichtung unserer Arbeit an unserer einzigartigen Berufung und unseren Gaben)

Integrität: Versprechen geben und halten

Die beste Methode zur Entwicklung von Integrität ist, im Kleinen anzufangen: Versprechen zu geben und zu halten. Versprechen, die anderen sehr unbedeutend erscheinen mögen, für uns selbst aber ein aufrichtiges Bemühen darstellen – zehn Minuten lang Fitness-Übungen zu machen, jenen Nachtisch nicht zu essen, am Tag höchstens eine Stunde lang vor dem Fernseher zu sitzen; stattdessen ein Kapitel eines Buchs zu lesen, uns in einem Brief bei jemandem zu bedanken, um Verzeihung zu bitten oder jeden Tag zehn Minuten lang in religiösen Schriften zu lesen ...

Es ist nämlich so: Wenn wir ein Versprechen geben und halten, wächst unser Vermögen, immer größere Versprechen zu geben und zu halten. Wenn wir das immer weiter machen, wird unser Ehrgefühl bald stärker sein als unsere Stimmungen. Dann entwickeln wir persönliche Integrität – das heißt, wir sind integriert -, die eine große Kraftquelle für uns bildet. Wir *entzünden* dann wahrhaftig ein kleines Feuer in uns, das allmählich zu einem großen wird.

Integrität: Das Gewissen ausbilden und ihm gehorchen

Die vielleicht nachdrücklichste Methode zur Entwicklung unserer spirituellen Intelligenz ist, unser Gewissen auszubilden und ihm zu gehorchen. Madame de Staël formulierte das so: »Die Stimme unseres Gewissens ist so zart, dass sie sich leicht ersticken lässt; sie ist aber auch so klar, dass man sie nicht missverstehen kann.« Wenn Sie anfangen, sich in die Weisheitsliteratur Ihrer Tradition zu vertiefen oder sich mit dem Leben von Menschen zu befassen, die Sie inspiriert und Ihr eigenes Leben erhöht haben, werden Sie die Stimme Ihres Gewissens hören, die Sie führt und leitet – eine kleine, ganz ruhige Stimme. Und dann wird das geschehen, was C. S. Lewis sagt: »Je mehr wir unserem Gewissen gehorchen, desto mehr verlangt es von uns.« Es fordert aber nicht nur Dinge von uns, sondern es vergrößert gleichzeitig unsere Fähigkeiten, unsere Intelligenzen und unsere Beiträge. Die Talente, die uns gegeben wurden, verdoppeln sich, wenn wir sie klug einsetzen.

Einen Sinn und unsere innere Stimme finden

Dieser Punkt zieht sich natürlich durch das ganze Buch und überschneidet sich mit allem anderen. Ich habe aber schon darauf hingewiesen, wie einfach es sein kann, die eigene innere Stimme zu finden: indem wir uns die schlichte Frage stellen, was unsere Lebenssituation jetzt von uns verlangt; was wir angesichts unserer gegenwärtigen Verantwortlichkeiten, Pflichten und Stewardships tun sollten; welches Handeln weise wäre. Wenn wir wirklich die Antworten befolgen, die unser Gewissen uns gibt, wird der Raum größer und die Stimme unseres Gewissens lauter.

*... ich Sorge, wie ich vereinen kann,
Beruf und Neigung zu erkennen
und sie zu gleichen einander an.
Nur wo Liebe und Not sich verbinden,
die Arbeit um tödlichen Einsatz ein Spiel,
wird der Himmel Genüge finden,
bahnt sich der Weg zum künftigen Ziel.¹*

ROBERT FROST

Das Gefühl für unsere innere Stimme oder Berufung können wir aber auch finden, wenn wir uns dafür entscheiden, uns einem Beruf, einer Arbeit oder einer Sache zu widmen. Denken Sie daran, fundamentale Fragen zu stellen, die die vier Intelligenzen – Körper, Verstand, Herz und Geist – repräsentieren. Was von dem, was ich gut mache, tue ich wirklich gern? Sollte ich das tun? Kann ich mir damit genug zum Leben verdienen? Kann ich lernen, dabei besser zu werden? Will ich den Preis dafür zahlen? Jim Collins fordert die Menschen und die Organisationen in seinem faszinierenden Buch *Der Weg zu den Besten* auf, sich die Frage zu stellen, wobei sie die Besten auf der Welt werden können. Ich kenne zumindest eine zutreffende Antwort auf diese Frage, die für all jene von uns gilt, die Eltern sind: Wenn wir uns dazu entschließen, können wir bei der Erziehung unserer Kinder die Besten auf der Welt werden. Niemandem liegen unsere Kinder so am Herzen wie uns selbst.

In 100 Jahren wird es keine Rolle mehr spielen, was für ein Auto ich gefahren habe, in was für einem Haus ich gewohnt habe, wie viel Geld ich auf dem Konto hatte oder wie meine Kleidung aussah. Aber vielleicht wird die Welt ein bisschen besser sein, weil ich im Leben eines Kindes wichtig war.

ANONYMUS

Wenn wir unsere spirituelle Intelligenz vernachlässigen, sie ignorieren oder gegen sie verstoßen

Was passiert mit unserem *Körper*, wenn wir gegen unser Gewissen und unsere Integrität verstoßen? Das sieht man meistens am Gesichtsausdruck der Leute, in ihren Augen. Sie vernachlässigen ihren Körper gewöhnlich; wenn sie nicht schon völlig erschöpft sind, sind sie zumindest oft ausgebrannt. Ihr *Verstand* ist meist stark mit Rationalisierung beschäftigt, was in Wirklichkeit bedeutet, dass sie sich selbst rationale Lügen erzählen. Sie fühlen sich schuldig – was auch ein sehr gesundes Gefühl ist, wenn die Integrität und das Gewissen wirklich verletzt wurden. Sie finden keinen Frieden, und ihre Urteilstkraft ist beeinträchtigt. Die University of California in Berkeley fasste einen Teil ihrer Forschungen in einem Newsletter unter der Überschrift »Wer Gutes tut, dem geht es gut« zusammen.

Und was passiert mit dem *Herzen*? Jene Menschen verlieren auch die Kontrolle über ihre Emotionen, ihre Fähigkeit, andere zu verstehen und Einfühlsamkeit zu entwickeln. Es fällt ihnen schwer, Mitgefühl und Liebe für andere zu empfinden.

Wenn ein Mensch sich bessert, gewinnt er größere Klarheit über alles Böse, das noch in ihm ist. Wird ein Mensch schlechter, so verliert er die Klarheit über sich selbst und seine Schlechtigkeit. Ein nicht vollkommen verderbter Mensch weiß, daß er nicht gerade gut ist. Ein durch und durch verrottetes Subjekt hält sich für einen famosen Kerl. Das ist durchaus logisch. Was Schlaf ist, weiß man nur im Wachen, nicht wenn man schläft. Rechenfehler erkennt man, wenn man sich seine Aufgaben noch einmal mit ausgeruhtem Kopf ansieht; sie entgehen einem, während man sie macht. ... Gute Menschen wissen um Gut und Böse; schlechte Menschen wissen von beidem nichts.¹

C. S. LEWIS