

Emotionale Intelligenz

Das Konzept der Emotionalen Intelligenz und seine Relevanz
für die Soziale Arbeit

Diplomarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades
Diplom-Sozialarbeiter/Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Fachhochschule Heidelberg

Fachbereich Sozial- und Gesundheitswesen

Staatlich anerkannte Fachhochschule der SRH-Gruppe

Betreuender Dozent: Prof. Dr. Ralf Brinkmann

Eingereicht von: Matthias Pflieger

Gruppe: 61760001

Heidelberg, den 20.05.2003

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Abbildungsverzeichnis.....	8
Vorwort.....	9
Anmerkungen und Definitionen.....	10
Einleitung.....	14
Zum Aufbau dieser Arbeit.....	16
1. Die Grundlagen Emotionaler Intelligenz.....	18
1.1 Die Natur der Emotionen.....	19
1.2 Neurophysiologische Grundlagen.....	23
<i>1.2.1 Der Hirnstamm.....</i>	<i>23</i>
<i>1.2.2 Der olfaktorische Lappen und der Geruchsinn.....</i>	<i>23</i>
<i>1.2.3 Das limbische System.....</i>	<i>23</i>
<i>1.2.4 Der Mandelkern und der Hippocampus.....</i>	<i>24</i>
<i>1.2.5 Der Kortex.....</i>	<i>25</i>
<i>1.2.6 Der Neokortex.....</i>	<i>25</i>
<i>1.2.7 Der präfrontale Kortex.....</i>	<i>26</i>
<i>1.2.8 Der Thalamus.....</i>	<i>26</i>
<i>1.2.9 „Das Bauchhirn“.....</i>	<i>27</i>
1.3 „Neurosoziale“ Grundlagen oder die „Offene Schleife“.....	28
1.4 Neurale Besonderheiten.....	30
2. Vom Intelligenzquotient IQ zur Emotionalen Intelligenz.....	32
2.1 Der Intelligenzquotient IQ.....	32
2.2 Geschichtliche Entwicklung.....	34
2.3 Tests zur Bestimmung Emotionaler Intelligenz.....	37
2.4 Schulungen in Emotionaler Intelligenz.....	38

3. Warum ist ein intelligenter Umgang mit Emotionen heute so wichtig?	39
3.1 Der Zeitgeist der letzten vierzig Jahre aus Sicht der Emotionen.....	40
3.2 Mobbing als Zeiterscheinung.....	41
3.3 Sex versus Erotik.....	42
3.4 Stressgefühle und ihre gesundheitsschädlichen Auswirkungen.....	43
3.5 Die Gefahr der Massenmedien für die emotionale Gesundheit.....	45
3.6 Politische und wirtschaftliche Krisen und ihre Auswirkungen auf den emotionalen Bereich.....	46
3.7 Zusammenhänge zwischen der Suchtproblematik und emotionalen Problemen.....	47
3.8 Die Bedeutung der Emotionen für die aktuelle Gewaltproblematik.....	48
3.9 Veränderungen in der Arbeitswelt und ihre Auswirkungen auf den emotionalen und psychosozialen Bereich.....	49
3.10 Materielle Leitwerte versus Emotionale Intelligenz.....	51
3.11 Eine kritische Betrachtung der westlichen Lebensweise	53
4. Wie kann die Soziale Arbeit eine Verbesserung der Sozialisationsbedingungen durch Emotionale Intelligenz erreichen?	55
4.1 Die Individualebene.....	56
4.2 Die Interaktionskompetenzen des Sozialarbeiters in der Arbeit mit Klienten und Gruppen.....	57
4.2.1 <i>EI-relevante Inhalte der Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers</i>	58
4.2.2 <i>EI-relevante Inhalte der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn</i>	59
4.2.3 <i>EI-relevante Inhalte des Neurolingustischen Programmierens (NLP)</i>	61
4.2.4 <i>EI-relevante Inhalte des Empowerment</i>	62
4.2.5 <i>EI-relevante Inhalte der systemischen Beratung</i>	62
4.3 Die Interaktionsebene im Bereich von Familie, Verwandtschaft, Freundeskreis und Peergroups.....	63
4.3.1 <i>Trainingsprogramme für Sozialarbeiter, die in diesem Bereich tätig sind</i>	64
4.3.2 <i>Trainingsprogramme für Eltern und ähnliche Bezugspersonen</i>	64
4.3.3 <i>Trainingsprogramme für Paare</i>	66
4.3.4 <i>Trainingsprogramme für Kinder und Jugendliche</i>	67
4.4 Die Interaktionsebene im Bereich der Sozialisationsinstanzen Kindergarten, Schule, Hochschule und sozialpädagogische Institutionen.....	68
4.4.1 <i>Trainingsprogramme für Erzieherinnen</i>	68

4.4.2 <i>Trainingsprogramme für Lehrkräfte</i>	69
4.4.3 <i>Einsatz von Emotionaler Intelligenz in der Schulsozialarbeit</i>	70
4.5 Die Institutionsebene im Bereich von öffentlichen Einrichtungen, Sozialen Organisationen, Betrieben und Massenmedien	72
4.5.1 <i>Emotionale Intelligenz in Krankenhäusern, Pflegeheimen und medizinischen Dienstleistungsbetrieben, einschließlich Arztpraxen</i>	72
4.5.2 <i>Unternehmensberatung unter Berücksichtigung Emotionaler Intelligenz</i>	76
4.5.2.1 <i>Allgemeine Zielvorstellungen für die Entwicklung Emotionaler Intelligenz in Unternehmen</i>	76
4.5.2.2 <i>Förderung informeller Strukturen</i>	78
4.5.2.3 <i>Formulierung von Leitwerten unter Einbezug der Mitarbeiter</i>	78
4.5.2.4 <i>Förderung Emotionaler Intelligenz in Teams</i>	79
4.5.3 <i>Trainingsprogramme für Führungskräfte</i>	80
4.5.4 <i>Trainingsprogramme zur Personalentwicklung</i>	82
4.5.5 <i>Entwicklung Emotionaler Intelligenz im Bereich der Massenmedien</i>	83
4.6 Verbesserung der Sozialisationsbedingungen auf der Gesellschaftsebene	84
5. Wie zeigt sich Emotionale Intelligenz?	88
5.1 <i>Wertschätzung der Arbeit</i>	88
5.2 <i>Die Bedeutung der richtigen Perspektive</i>	89
5.3 <i>Die besonderen Fähigkeiten erfolgreicher Persönlichkeiten</i>	90
5.4 <i>Selbstliebe als essentieller Bestandteil einer charismatischen Persönlichkeit</i>	91
5.5 <i>Der tiefere Sinn von Humor und Lachen</i>	93
5.6 <i>Die Bedeutung von Gefühlen für intelligente Entscheidungen</i>	94
5.7 <i>Die weitreichende Bedeutung von Impulskontrolle und Gratifikationsaufschub</i>	95
6. Die Struktur von Programmen zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz	97
6.1 <i>Emotionale Intelligenz ist trainierbar</i>	97
6.2 <i>Wann sollten EI-Trainingsprogramme beginnen?</i>	98
6.3 <i>Dauer von EI-Trainingsprogrammen</i>	98
6.4 <i>Methodik des Lernprozesses</i>	99
6.5 <i>Einbezug der Lebenswelten</i>	101
6.6 <i>Beachtung geschlechtsspezifischer und soziokultureller Unterschiede</i>	102

6.7 Der geeignete Ort.....	102
6.8 Welche Qualitäten sollten die Leiter von EI-Trainingsprogrammen haben?.....	103
6.9 Integration in den Alltag.....	104
6.10 Übersicht der zu entwickelnden Qualitäten.....	105
6.10.1 Persönlicher Bereich - Fähigkeiten zum Selbstmanagement.....	105
6.10.2 Persönlicher Bereich - Interaktionskompetenzen.....	107
6.10.3 Sozialer Bereich - Fähigkeiten zum Beziehungsmanagement.....	108
6.10.4 Sozialer Bereich - Spezielle Kompetenzen für das Berufsleben.....	109
6.10.5 Allgemeine emotionale Kompetenzen	110
6.11 Nähere Beschreibung einzelner emotionaler Qualitäten.....	110
6.11.1 Selbstwahrnehmung.....	110
6.11.2 Empathie	111
6.11.3 Konfliktfähigkeit.....	112
6.11.4 Konfliktlösungsfähigkeit.....	112
6.11.5 Frustrationstoleranz und positive Bewertung von Lebenssituationen.....	113
6.11.6 Eigenmotivation.....	114
6.11.7 Entwicklung von positiven Gefühlen.....	115
6.11.8 Fähigkeit zum Umgang mit problematischen Emotionen.....	117
6.11.9 Fähigkeit zum Umgang mit Trauererlebnissen.....	118
6.11.10 Coping (Bewältigung) von belastenden Lebenssituationen und Stress.....	119
6.11.11 Freude/Flow.....	121
6.12 Trainings für spezifische Probleme.....	122
6.12.1 Programm zur Prävention von Aggression, Autoaggression und Gewalt.....	122
6.12.2 Programm bei Depressionen.....	123
6.12.3 Programm zur Prävention von Essstörungen.....	124
6.12.4 Training für soziale Außenseiter/Anleitung zu Freundschaften.....	124
6.12.5 Programm zur Prävention von Suchterkrankungen.....	125
6.12.6 Programm zur Prävention von sexuellem Missbrauch.....	126
6.13 Spiele und Übungen zur Förderung Emotionaler Intelligenz.....	127
6.14 Übungskonzept zur persönlichen Psychohygiene.....	136
6.15 Instantaneous Release Technique nach Dr. Roy	
7. Möglichkeiten der Ergänzung von EI-Programmen.....	144
7.1 Emotional intelligenter Umgang mit Ernährung.....	144

7.2 Die Bedeutung von Bewegung für den emotionalen Bereich.....	145
7.3 Entwicklung eines Bewusstseins für natürliche Rhythmen.....	146
7.3.1 <i>Der Tagesrhythmus</i>	148
7.3.2 <i>Der Tagesrhythmus der Aufmerksamkeit</i>	148
7.3.3 <i>Der Tagesrhythmus der Arbeit</i>	149
7.3.4 <i>Der Rhythmus von Kopf, Herz und Hand</i>	149
7.3.5 <i>Der Wochenrhythmus</i>	150
7.3.6 <i>Der Monatsrhythmus</i>	150
7.3.7 <i>Der Jahresrhythmus</i>	150
7.4 Entwicklung von ganzheitlichen und gesunden Denkmustern.....	151
7.5 Selbsterfahrung über die Körpersinne.....	153
7.6 Der Einsatz von Farben.....	154
8. Entwicklung Emotionaler Intelligenz in der Grundschule: Ein Programm über vier Jahre.....	156
8.1 Zielgruppe und Zeitrahmen.....	156
8.2 Zielsetzung des Programms.....	157
8.3 Rahmenbedingungen.....	158
8.4 Finanzierung.....	159
8.5 Inhalte der Werbung und Öffentlichkeitsarbeit für das Pro- gramm.....	160
8.6 Entwicklungspsychologischer Hintergrund.....	162
8.6.1 <i>Relevante Inhalte des kognitiven Entwicklungsmodells nach Piaget</i>	163
8.6.2 <i>Relevante Inhalte der Theorie der psychosozialen Entwicklung nach Erikson</i>	163
8.6.3 <i>Relevante Inhalte des psychosomatischen Entwicklungsmodells nach Banis</i>	165
8.7 Einbezug der Eltern und Lehrer.....	166
8.8 Die Schülertrainings.....	167
8.9 Die Erlebnisausflüge.....	168
8.10 Qualitäten der Leiter.....	170
8.11 Gruppendynamische Prozesse.....	171
8.12 Die Spiele und Übungen.....	172
8.13 Auswertung des Trainingsprogramms.....	173
8.14 „Abschlussprüfung“ und Ausblick.....	174

8.15 Struktur des Programms über die vier Grundschuljahre	174
<i>8.15.1 Das erste Schuljahr</i>	174
<i>8.15.2 Das zweite Schuljahr</i>	176
<i>8.15.3 Das dritte Schuljahr</i>	176
<i>8.15.4 Das vierte Schuljahr</i>	178
Schlussbemerkungen	181
Literaturempfehlungen.....	184
Kontaktadressen.....	185
Literaturverzeichnis.....	188
Danksagung.....	194
Gutachten zur Diplomarbeit.....	195
Abstract/Kurzzusammenfassung der Diplomarbeit.....	195

Abbildungsverzeichnis

	Seite
Abb. 1: Kniefall von Willy Brandt.....	18
Abb. 2: The ECI-U Model.....	38
Abb. 3: Mobbingpyramide.....	42
Abb. 4: Glück und Reichtum: Nationen im Vergleich.....	53
Abb. 5: Komponenten und Ebenen eines Strukturmodells der Sozialisations- Bedingungen nach Bronfenbrenner.....	55
Abb. 6: Das Washington Experiment.....	86
Abb. 7: Akupressurpunkte für den ersten emotionalen Zustand: Angst.....	138
Abb. 8: Akupressurpunkte für den zweiten emotionalen Zustand: Wut.....	139
Abb. 9: Akupressurpunkte für den dritten emotionalen Zustand: Verletztheit.....	139
Abb. 10: Akupressurpunkte für den vierten emotionalen Zustand: Sorge.....	140
Abb. 11: Akupressurpunkte für den fünften emotionalen Zustand: Trauer.....	141
Abb. 12: Akupressurpunkte für den sechsten emotionalen Zustand: Stress.....	142
Abb. 13: Akupressurpunkte für den siebten emotionalen Zustand: Übererregtheit.....	143

Vorwort

In vielen Bereichen der Ausbildung von der Grundschule bis zur Hochschule wird der Schwerpunkt des Unterrichts auf die Vermittlung von kognitiven Inhalten und die Schulung von Fachkompetenzen gelegt. Selbst in manchen therapeutischen Ansätzen wird viel mit kognitiven Inhalten und Techniken gearbeitet. Die Bedeutung eines bewussten, intensiven und intelligenten Umgangs mit dem emotionalen Bereich, ist vielerorts noch nicht voll erkannt worden. Man muss aber nur einige bekannte Fakten sinnvoll zusammenfügen, um den Anteil der Emotionen an der menschlichen Persönlichkeit erfassen zu können: Fast alle Schulen der Entwicklungspsychologie sind sich darin einig, das ein Großteil der Persönlichkeit in den ersten fünf Lebensjahren geprägt wird. In dieser Zeit ist der Mensch ein fast ausschließlich emotionales Wesen und macht zum Großteil emotionale Erfahrungen, die sozusagen den Grundstein der Persönlichkeit bilden. Will man später Einfluss auf diese Grundstrukturen nehmen, muss das mit geeigneten Mitteln und nicht mit vorwiegend kognitiven Methoden geschehen. Daraus ergibt sich die Forderung nach einer angemessenen Berücksichtigung der Emotionen in praktisch allen Bereichen des Lebens.

Viele Gelehrte aus den unterschiedlichsten Kulturen haben schon immer die Bedeutung der Gefühle betont. So sind in alten Weisheitslehren die Aussagen zu finden, dass drei Viertel der menschlichen Lebensenergie in den Gefühlen liegen, dass Gedanken sich ohne die Verbindung mit Gefühlen nicht realisieren können und dass der einzige Weg zu dauerhaftem Glück, Selbstwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstverwirklichung seien. Es wird auch ausgesagt, dass der Mensch ursprünglich ein emotionales Wesen ist und der Intellekt dazu da sei, dem Menschen zu dienen: „Der Intellekt ist ein guter Diener, aber ein schlechter Meister“. Albert Einstein sagte: „Wir sollten uns hüten, den Intellekt zu unserem Gott zu machen. Er hat natürlich kräftige Muskeln, aber keine Persönlichkeit. Er kann uns nicht führen, er kann uns nur dienen.“

Die Sozialarbeitswissenschaft als interdisziplinäres Studium, in dem großer Wert auf die Entwicklung von persönlichen und sozialen Kompetenzen gelegt wird, ist prädestiniert, um das Konzept der Emotionalen Intelligenz in die Lehrpläne zu integrieren. Entsprechend qualifizierte Diplom-Sozialarbeiter könnten dann über die Schulung von Multiplikatoren in emotionalen, persönlichen und sozialen Kompetenzen in vielen Sozialisationsinstanzen eine Verbesserung der Sozialisationsbedingungen erreichen. Im Rahmen der Arbeit werden Vorschlä-

ge für ein methodisches Vorgehen zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz gemacht. Das kann in die Entwicklung von neuen Trainingsprogrammen oder aber auch in die Ergänzung, Optimierung oder Erweiterung von bereits bestehenden Programmen münden.

Es sei noch bemerkt, dass es zur Zeit eine gewisse Verwirrung über die Bedeutung und die Inhalte der Begriffe Emotionale Intelligenz, persönliche Kompetenzen und soziale Kompetenzen gibt. Sicherlich beinhalten die bisher bekannten persönlichen und sozialen Kompetenzen auch emotionale Fähigkeiten. Diese Begriffe können aber sehr weit definiert werden und nach Meinung des Autors wird die Berücksichtigung eines bewussten und intelligenten Umgangs mit Gefühlen in der Entwicklung dieser Kompetenzen bisher vernachlässigt. Aus diesem Grund steht Emotionale Intelligenz in dieser Diplomarbeit ausdrücklich im Mittelpunkt. Gute Programme zur Entwicklung von persönlichen und sozialen Kompetenzen schulen sicherlich auch den emotionalen Bereich und gute Programme zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz schulen ebenfalls persönliche und soziale Kompetenzen. Im Grunde wird in dieser Arbeit das allseits bekannte Pferd von hinten aufgezäumt, um sicher zu gehen, dass der so wichtige emotionale Bereich nicht vernachlässigt wird. Dieser Hinweis scheint mir auch für jene Menschen wichtig, die befürchten, dass die Begriffe Emotionale Intelligenz und emotionale Kompetenz nur eine der heutzutage verbreiteten „neuen Benutzeroberflächen für längst bekannte Inhalte“ sind.

Es wäre schön, wenn mit dieser Arbeit dazu beigetragen werden könnte, dass der emotionale Bereich und Emotionale Intelligenz in Erziehung, Ausbildung und Wissenschaft eine stärkere Berücksichtigung erfahren würden. Davon könnte eine positive Wirkung auf die Entwicklung von Kriminalität, politische Kämpfe, soziale und gesellschaftspolitische Probleme, ungerechte Verteilung von Wohlstand und die Umweltproblematik ausgehen. Vielleicht ist genau dieser emotionale Bereich das Zünglein an der Waage, um viele aktuelle Probleme und unangenehme Zeiterscheinungen in eine positive Bahn zu lenken.

Anmerkungen und Definitionen

Der Einfachheit halber wird in dieser Arbeit bei Personenbezeichnungen darauf verzichtet, sowohl die **weibliche als auch die männliche Form** zu verwenden. In jedem Fall wendet sich diese Arbeit sowohl an Frauen als auch an Männer.

Die Bezeichnung **Sozialarbeiter** wird synonym mit **Diplom-Sozialarbeiter** verwendet.

Der Begriff **Sozialarbeitswissenschaft** soll der Tatsache Rechnung tragen, dass die Studienreformkommission im Jahre 2001 die Sozialarbeit als akademische Disziplin anerkannt und als Zentralfach für die Ausbildung den Begriff Soziale Arbeit oder Sozialarbeitswissenschaft festgelegt hat. Die Sozialarbeitswissenschaft erfüllt die klassischen Wissenschaftskriterien, wie Definierung eines Forschungsgegenstandes, Methoden zur Erkenntnisgewinnung, wie die Berücksichtigung hermeneutischer Prinzipien und ein eigenes Begriffssystem. Sie wird von Fachleuten als empirische und handlungsorientierte Summationswissenschaft bezeichnet, die zum Ziel hat, vorhandene theoretische Erkenntnisse zu sammeln und diese unter Einbezug der Praktiker auf den Focus der sozialen Arbeit anzuwenden. So soll aus einem interdisziplinären Ansatz heraus, der die Erkenntnisse benachbarter Wissenschaften nutzt, neues Wissen, eine eigene Methodik und Anleitungen zu systematischem Vorgehen entwickelt werden. Über die Inhalte der Sozialarbeitswissenschaft entscheidet die Wissenschaftsgemeinschaft. Für nähere Ausführungen zu diesem Thema sei auf die Literatur von Wendt, Mühlum und Staub-Bernasconi verwiesen.

Der Begriff **Empfindung** wird gleichbedeutend mit dem Begriff **Gefühl und dem Begriff Emotion** verwendet. Die ausführliche Definition von Gefühlen befindet sich in Kapitel 1.1.

Impulse sind vom Nerven-Sinnessystem ausgehende Signale, eine bestimmte Handlung auszuführen. Hinter Impulsen stehen in der Regel bestimmte Emotionen, die in weiterem Sinne selbst als Handlungsimpulse bezeichnet werden können. In dieser Arbeit wird der Begriff Impuls dann verwendet, wenn es sich um einen unbewussten Impuls handelt, wenn also die dahinter stehende Emotion nicht erkennbar ist.

Da sich der Begriff **Emotionale Intelligenz** mittlerweile etabliert hat, wird er als feststehender Begriff betrachtet und groß geschrieben. Das Konzept der Emotionalen Intelligenz soll die einseitige Betonung der meist kognitiv orientierten akademischen Intelligenz durch die Entwicklung eines intelligenten Umgangs mit Gefühlen ergänzen. Emotionale Intelligenz umfasst Qualitäten, die sich von denen der akademischen Intelligenz unterscheiden, diese jedoch ergänzen. Laut Dr. Daniel Goleman ist die Emotionale Intelligenz für herausragende berufliche Leistungen mindestens ebenso wichtig, wie der IQ und die technischen Fähigkeiten.

Um dem eventuell ermüdenden Gebrauch des Wortes „emotional“ vorzubeugen, wird gelegentlich der Begriff **EI** für Emotionale Intelligenz und **EQ** für Emotionsquotient verwendet.

Der **EQ** wurde ursprünglich als Gegengewicht zu dem weit verbreiteten IQ formuliert, wird aber in der Literatur relativ selten benutzt. Viel häufiger wird der Begriff Emotionale Intelligenz verwendet.

IQ, Der Intelligenzquotient bezeichnet das von W. Stern vorgeschlagene Verhältnis von Intelligenzalter zu Lebensalter nach der Formel:

$$IQ = \frac{IA \text{ (Intelligenzalter)}}{LA \text{ (Lebensalter)}} \cdot 100 \text{ (um Kommastellen zu vermeiden)}$$

EI-Prozesse, EI-Programme, EI-Trainingsprogramme und EI-Trainingsprozesse sind auf lange Zeit angelegte Schulungen, Kurse, und Seminare zur Förderung Emotionaler Intelligenz (siehe auch Kapitel 6.3). Um dem Aspekt gerecht zu werden, dass man Emotionale Intelligenz kaum lehren kann, sondern viel eher den Menschen in einem längeren Prozess dabei hilft, emotionale Qualitäten zu entwickeln, sollte die exakte Bezeichnung eigentlich **Prozesse zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz** heißen. Der Einfachheit halber und weil sich der ideale Name wahrscheinlich erst im Laufe einer breiteren Anwendung ergeben wird, werden all diese Begriffe gleichbedeutend verwendet.

Der Begriff **ganzheitlich** bezeichnet eine Handlungsweise, die sowohl die sozialen, die kognitiven, die emotionalen als auch die körperlichen Bedürfnisse der Menschen berücksichtigt und auch auf die Nachhaltigkeit der getroffenen Entscheidungen für Gesellschaft und Umwelt achtet. Man könnte diese Handlungsweise mit dem Attribut „zum Wohle des Ganzen“ versehen.

Kohärenz bedeutet, dass alle Elemente eines Systems auf eine integrierte Weise funktionieren. Das bezieht sich sowohl auf das reibungslose und abgestimmte Zusammenwirken von Gefühl, Verstand und Verhalten bei einem Individuum, als auch auf das reibungslose, kooperative und konstruktive Zusammenwirken der Mitglieder einer Gruppe, eines Teams oder eines Unternehmens. Kohärente Systeme besitzen größere Stärke, Leistungsfähigkeit und Reichweite als inkohärente, wie man zum Beispiel in der Lichttechnik sehen kann. Ein Laser ist ein Paradebeispiel für ein kohärentes System. (vgl. Maier/Schrott 2002, S. 397)

Der Begriff **Seele** entspricht dem griechischen „psyche“ und dem lateinischen „anima“. Unter Seele wird die lebensspendende, den Leib gestaltende Kraft verstanden sowie das bewegende, ordnende, einem Plan folgende Prinzip im Menschen. In dieser Arbeit werden die Definitionen von Aristoteles und Platon zusammengefasst und dem Begriff Seele sowohl die Sinnesempfindungen, die Gefühle, die Bedürfnisse und Motivationen als auch das Denken zugeordnet. Seelisches Wohlbefinden beinhaltet also definitionsgemäß auch emotionales Wohlbefinden. (vgl. Dorsch 1976, S. 532)

Der Begriff **Liebe** beschreibt nicht ein unbestimmtes und durch zahllose Missverständnisse und Vermischungen abgenutztes sowie mit negativen Konditionierungen versehenes Gefühl. Vielmehr wird hier ein Gefühl beschrieben, das sehr häufig mit dem Herzbereich assoziiert wird und auch vorwiegend im Brustraum zu fühlen ist. Liebe wird in alten Weisheitslehren als die „große zusammenhaltende Kraft im Universum“ („the great cohesive power in the universe“) bezeichnet. Im Grunde stellt Liebe ein Leitgefühl oder Lebensprinzip dar, nach dem sich auf diesem Planeten Pflanzen, Tiere und Menschen entwickeln.

Unter dem Begriff **Herz** wird, im Rahmen dieser Arbeit, der konstruktive Gefühlsbereich verstanden; also all jene Gefühle, die einen liebevollen, glücklichen, wertvollen, ehrenhaften und sich selbst liebenden Menschen ausmachen.

Der verwendete Begriff **Gesundheit** berücksichtigt die von der Weltgesundheitsorganisation herausgegebene Definition als Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen, geistigen, und sozialen Wohlbefindens.

Flow bezeichnet einen fast ekstatischen, zeitlosen Gefühlszustand den der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi geprägt hat. Im Zustand des Flow fließt man sozusagen mit dem Tun mit. Das Bewusstsein und die Handlungen verschmelzen miteinander. Durch die völlige Hingabe an eine bestimmte Aufgabe vergisst man sich und die Welt, die alltäglichen Sorgen verschwinden aus dem Bewusstsein und man geht gestärkt und erholt aus diesem Erlebnis hervor.

Einleitung

Wir haben gelernt, wie die Vögel zu fliegen und wie die Fische zu schwimmen.

Aber wir haben nicht gelernt, in Frieden miteinander zu leben.

Martin Luther King jr.

Die Menschheit hat unzählige Grenzen auf der Erde überschritten, fast jeden Winkel der Welt erforscht. Der Mensch hat die Schwerkraft überwunden und kann fliegen. Sogar die Grenzen der Erde selbst hat er verlassen, den Mond und den Weltraum erkundet. Er ist dabei das menschliche Genom vollständig aufzuschlüsseln und sich zum Schöpfer neuer Lebensformen zu machen. Es ist möglich geworden, das Wunder des menschlichen Körpers zu scannen, zu röntgen und vielleicht sogar bald nachzubauen.

Mit unsichtbaren und unfassbaren Erscheinungen, wie Gefühlen und Gedanken tut sich die westliche Wissenschaft schwerer. Das unfassbare und unkontrollierbare macht den Menschen Angst. Selbst die fachmännische Behandlung von Störungen der Gefühle und der Gedanken im Rahmen einer Psychotherapie wird gesellschaftlich noch oft stigmatisiert. Das geht soweit, dass Menschen, die bereit sind, sich unter fachmännischer Begleitung mit ihrer Innenwelt zu befassen nur eingeschränkter Zugang zu Versicherungsangeboten haben und eventuell sogar Nachteile bei Berufseinstellungen erfahren.

Vielleicht liegt in der Ergänzung des IQ-Denkens durch Emotionale Intelligenz ein wertvolles Potential, um aktuelle Probleme zu lösen und zu einem respektvolleren Umgang miteinander und mit der aus dem Gleichgewicht geratenen Natur zu gelangen. Empathie, als eine der Basisqualitäten Emotionaler Intelligenz, ermöglicht ein besseres Verständnis natürlicher Lebensprozesse und unserer natürlichen Umwelt. Die steigende Umweltproblematik, kaum kontrollierbare Infektionen und Seuchen sowie verheerende Naturkatastrophen zeigen deutlich, dass das lineare, technische Denken damit überfordert ist, nachhaltige und die Gesetze der Natur respektierende Entscheidungen zu treffen.

Gelingt es, die eigenen Emotionen besser zu verstehen, problematische Gefühle wahr- und anzunehmen, in angemessener Weise zu äußern, zu lenken und sinnvoll einzusetzen sowie positive Emotionen anzustreben, zu entwickeln und zu pflegen, ist das ein großer Schritt in der Entwicklung zu einer reifen und authentischen Persönlichkeit. Dies sind Inhalte von emotionalen Trainingsprozessen.

Sind Emotionen wirklich unfassbar, unkontrollierbar und nicht zu verändern? Welche Strukturen und Gesetzmäßigkeiten liegen dem emotionalen Bereich zu Grunde? Wo sind die Grenzen des IQ-Denkens? Welche Probleme entstehen durch emotionale Defizite? Wie äußert sich Emotionale Intelligenz? Wie sollten Programme zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz aussehen? Diesen Fragen will diese Diplomarbeit nachgehen.

Der Leser mag sich vielleicht fragen, was Emotionale Intelligenz mit Sozialer Arbeit zu tun hat. Emotionale Intelligenz erhöht die Erfolgswahrscheinlichkeit, die Effektivität und das persönliche Wohlbefinden des Sozialarbeiters in seiner Berufsausübung und hilft dabei, die Bedürfnisse der Klienten klar wahrzunehmen und angemessen zu erfüllen. Des Weiteren ist Emotionale Intelligenz ein wichtiger Faktor für die erfolgreiche Psychohygiene. Ideale Einsatzfelder sind die sozialpädagogische Familienhilfe, die Jugendarbeit und die Schulsozialarbeit. Hier bieten sich vielfältige und lohnende Möglichkeiten, rechtzeitig emotionale Störungen und Probleme zu erkennen und zu bearbeiten oder durch den Aufbau eines vernünftigen Repertoires an Emotionen erst gar nicht entstehen zu lassen. Je früher die Schulung von Emotionaler Intelligenz einsetzt, desto leichter lassen sich nachhaltige Erfolge erzielen und Probleme vermeiden. Aus diesem Grund wird im letzten Kapitel ausführlich darauf eingegangen, wie ein Programm zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz in einer Grundschule aussehen könnte.

Darüber hinaus bietet die Sozialarbeitswissenschaft hervorragende Voraussetzungen für die Schulung in Emotionaler Intelligenz. Dieses Studium macht mit den unterschiedlichsten Handlungsfeldern vertraut und die Ausbildung zum Diplom-Sozialarbeiter schult bereits von Anfang an emotionale, persönliche und soziale Kompetenzen (siehe Kapitel 4.2). Überdies ist die Sozialarbeitswissenschaft ein Studium bei dem interdisziplinäres und ganzheitliches Denken und Handeln einen großen Raum einnimmt. Diese Merkmale machen den Diplom-Sozialarbeiter zu einem geeigneten Medium, um, verbunden mit einer zusätzlichen Qualifikation in der Anwendung und Schulung von Emotionaler Intelligenz, dieses Bewusstsein in alle Sozialisationsinstanzen zu tragen und dadurch eine nachhaltige Verbesserung der Sozialisationsbedingungen zu erreichen. Zu diesem Zweck bietet sich die Multiplikatorenschulung durch individuelle Programme zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz an.

Solche Multiplikatoren sind Personen, die wiederum selbst mit vielen Menschen arbeiten: Kindergarten- Krippen- und Horterzieher, im weiteren Sinne auch Eltern, Lehrer von der Grund- bis zur Berufsschule und Führungskräfte in den unterschiedlichsten Bereichen;

Überdies alle Personen, die erzieherische, beratende oder therapeutische Funktionen ausüben, einschließlich der Sozialarbeiter in den unterschiedlichsten Einsatzfeldern.

Wichtig ist Emotionale Intelligenz auch für Ärzte, da sie einen großen Einfluss ausüben, eine hohe Verantwortung für andere Menschen haben und in deren Ausbildung die Entwicklung von emotionalen und persönlichen Kompetenzen in der Regel zu kurz kommt. Auch für Politiker wäre eine Schulung in Emotionaler Intelligenz sehr wichtig.

Ein weiteres Anwendungsfeld bietet sich im Rahmen einer ganzheitlichen Unternehmensberatung. Inhaltlich passt das Konzept der Emotionalen Intelligenz sehr gut zur Organisationsentwicklung nach C. Argyris und zur Entwicklung der Unternehmenskultur nach E. H. Schein (siehe auch Literaturempfehlungen). Ein umfassendes Programm zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz bei Führungskräften und in Unternehmen wurde von Dr. Daniel Goleman und Dr. Richard Boyatzis entwickelt und befindet sich in Golemans neuem Buch: „Emotionale Führung“. Die Bedeutung von Emotionaler Intelligenz für den Unternehmensbereich ergibt sich aus den neuesten Ergebnissen der Gehirnforschung. Diese erklären, warum die Stimmungen und Gefühle von Führungskräften enorme Auswirkungen auf die Mitarbeiter haben. Emotional intelligente Führungskräfte sind ein wertvoller Erfolgs- und Wirtschaftsfaktor für ein Unternehmen, da sie Resonanz und Kohärenz erzeugen und so die Freude an der Arbeit und die Motivation aller Beschäftigten erhöhen.

Zum Aufbau dieser Diplomarbeit

Zum Aufbau der **Gliederung** ist zu bemerken, dass ganz bewusst nur der zentrale Teil der Arbeit durchnummeriert wurde, um diesen hervorzuheben und um nicht zu hohe Nummerierungen verwenden zu müssen.

Im **ersten Kapitel** wird die Entwicklung und die Natur der Gefühle beschrieben sowie darauf eingegangen, wie die Struktur unseres Gehirns und unseres Nerven-, Sinnes- und Hormonsystems es zwingend notwendig macht, dass wir grundlegende emotionale Gesetzmäßigkeiten in unser Alltagsbewusstsein und unser Handeln integrieren.

Thema des **zweiten Kapitels** ist es, aufzuzeigen, welche Vorgaben bis zum Aufkommen der ersten Diskussionen über Emotionale Intelligenz bestimmend waren und welche Probleme durch diese einseitige Betrachtungsweise entstanden sind. Welche Vorteile hätte eine

Ergänzung des IQ durch den EQ und wie sieht ein Test zur Bestimmung Emotionaler Intelligenz aus? Wo kann man ein EI-Training absolvieren?

Das **dritte Kapitel** befasst sich mit aktuellen Fragestellungen und Problemen sozialer, politischer und gesellschaftlicher Art. Wo überall „brennt“ es und was hat das mit emotionalen Defiziten zu tun?

Das **vierte Kapitel** beschreibt, in welchen Lebensbereichen die Soziale Arbeit durch die Anwendung und Schulung von Emotionaler Intelligenz verbesserte Sozialisationsbedingungen schaffen kann und welche Zielsetzungen dabei berücksichtigt werden sollten.

Im **fünften Kapitel** wird anhand ausgewählter Beispiele aufgezeigt, wie sich Emotionale Intelligenz in alltäglichen Lebenssituationen äußert, um zu motivieren, sich näher mit emotionalen Trainingsprogrammen zu befassen.

Im **sechsten Kapitel** werden essentielle Inhalte, Einstellungen, Elemente und Strukturen beschrieben, die ein Programm zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz haben sollte. Dieses Kapitel ist für die Gestaltung solcher Programme sehr wichtig, weil es sozusagen als Pool dient, um je nach spezifischer Zielgruppe und Situation ein individuelles Programm zusammenzustellen.

Das **siebte Kapitel** öffnet den Blick für Möglichkeiten der Erweiterung und Optimierung von Trainingsprogrammen.

Anhand einer ausgewählten Zielgruppe wird **im achten Kapitel** beschrieben, was bei der konkreten Planung eines EI-Programms zu beachten ist.

1. Die Grundlagen Emotionaler Intelligenz

Was sind überhaupt Emotionen? Auf jeden Fall sind sie primär nichts Sichtbares. Aber sie können sichtbar gemacht werden. Pantomimen, Bildhauer, Schauspieler und andere Ausdruckskünstler beherrschen die Kunst, uns zu bewegen und in ihren Bann zu ziehen indem sie das sichtbar und dadurch verstehbarer machen, was unser Leben ständig aber meist unbewusst zu einem großen Teil bestimmt.

Emotionen können sehr machtvoll und von nachhaltiger Wirkung sein, wenn sie sich so äußern dürfen, wie das bei Willy Brandt am 7. Dezember 1970 bei seinem Kniefall in Warschau der Fall war. Diese unerwartete Geste aus einem Gefühl tiefer Demut heraus wurde in der ganzen Welt als ein aufrichtiges Schuldanerkentnis, verbunden mit der Bitte um Vergebung verstanden und markierte einen Wendepunkt in der deutsch - polnischen Geschichte. Das amerikanische Nachrichtenmagazin Time wählte Willy Brandt 1970 zum Mann des Jahres. Dieses Zeichen der Versöhnung mit den Menschen, die durch deutsche Verbrechen im zweiten Weltkrieg zu Schaden gekommen sind, war sicherlich auch ein Hauptgrund für die Verleihung des Friedensnobelpreises an Willy Brandt ein Jahr später. Nicht viele ausgefeilte und diplomatische Worte, sondern zum Ausdruck gebrachte tiefe Gefühle lösten diese Resonanz aus.

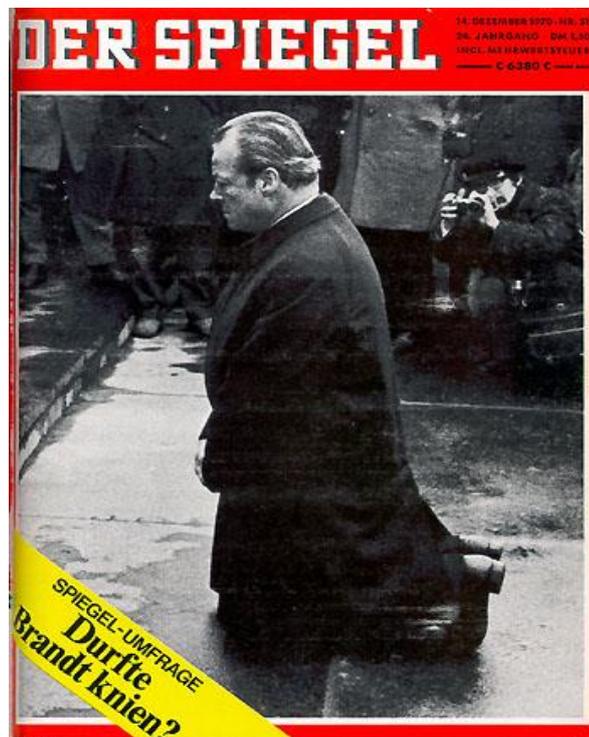


Abb. 1: Kniefall von Willy Brandt (Quelle: Spiegel, 14. 12. 1970)

1.1 Die Natur der Emotionen

In der Psychologie sind **Emotionen** gleichbedeutend mit Gefühlen und werden als Ich-Zustände definiert, die eine körperliche, eine das Erleben betreffende und eine verhaltenssteuernde Komponente haben. Häufig wiederkehrende emotionale Bewusstseinszustände werden mit der Zeit zu einem Bestandteil des Ichs. (Hobmair 1997, S. 155-156) Gefühle, die in Verbindung mit der Reizung eines Sinnesorgans auftreten werden als **Erlebnisse** bezeichnet, „die nicht weiter reduziert werden können, da sie nur durch sich selbst hinreichend gekennzeichnet sind.“ (Dorsch 1976, S. 149) Zu unterscheiden sind die meist nur kurz auftauchenden Emotionen von **Stimmungen**, die viel länger anhalten und einen ganzen Tag „färben“ können. **Temperamente** wiederum sind durch die Bereitschaft charakterisiert, bestimmte Emotionen oder Stimmungen bevorzugt zu produzieren. (Goleman 2001, S. 365) Der Begriff **Charakter** ist laut Dr. Goleman ein aus der Mode gekommenes Wort für die Gesamtheit der emotionalen Fähigkeiten und nach Ansicht des Gesellschaftstheoretikers Amitai Etzioni die Grundlage für moralisches Verhalten und demokratische Gesellschaften. (aaO: 356/357)

Über die Entstehung von Emotionen gibt es verschiedene Theorien. Die amerikanische Psychologin K. M. Bridges nahm an, dass sich Emotionen aus einem undifferenzierten, unspezifischen Erregungszustand des Säuglings allmählich herausentwickeln. Durch spezifische Wahrnehmung und Lernprozesse sind die meisten Gefühlszustände bereits nach dem zweiten Lebensjahr ausdifferenziert.

Der Psychologe C.E. Izard versteht Emotionen als angeborene neurale Mechanismen, die bereits von Geburt an als unterschiedliche Qualitäten vorliegen. Er fand zehn Grundemotionen, die auf der ganzen Welt, in jeder Kultur vorkommen und bereits in den ersten Lebensjahren auftreten. Izard fand ebenfalls heraus, dass für diese zehn Emotionen weltweit die gleichen biologischen Rückmeldungsmuster (Mimik) existieren, die von allen Völkern gleichermaßen verstanden werden können. Diese zehn Gefühle sind in der Reihenfolge wie sie nach seinen Studien bei der Entwicklung des Kleinkindes auftreten: Interesse, Leid, Widerwillen, Freude, Zorn, Überraschung, Furcht, Scham, Verachtung, Schuldgefühle. Das mit den Emotionen verbundene Verhalten variiert jedoch in Abhängigkeit von soziokulturellen Einflüssen. (Hobmair 1997, S. 161-164)

Dr. Daniel Goleman geht davon aus, dass die Emotionen zwar von Geburt an vorhanden sind, diese aber ihre Ausreifung erst dann erfahren, wenn das Nervensystem voll entwickelt ist. Die Entwicklung der Emotionen ist nach Goleman eng mit der kognitiven und der biologischen Entwicklung verknüpft. (Goleman 2001, S. 343-344) So ist die vollständige Entwicklung der Emotionen in der Regel erst in der frühen Jugendzeit möglich. Die Entwicklung des kortikalen Frontallappens, der für die emotionale Selbstkontrolle zuständig ist, entwickelt sich bis zu einem Alter von 16- 18 Jahren. (Goleman 2001, S. 284)

Das Wort Emotion stammt aus dem Lateinischen und setzt sich zusammen aus „movere“ bewegen und dem Präfix „e“, was in diesem Zusammenhang „hinaus“ oder „hinweg“ bedeutet. Emotionen bewegen uns innerlich, bewegen uns dann aber natürlicherweise auch dazu, in Handlung zu gehen, zu agieren. Emotionen wecken also eine spezifische Handlungsbereitschaft, die in eine bestimmte Richtung weist. Die Richtung dieser Handlungsbereitschaft und das Muster der dazu passenden Aktionen hat sich im Laufe der Evolution in immer wiederkehrenden Lebenssituationen gut bewährt. Da in der Evolution bestimmte Situationen immer wieder aufgetreten sind, hat sich ein lebenswichtiges Repertoire an Emotionen herausgebildet, die sich als angeborene, automatische Impulse in unser Nerven- und Sinnessystem eingepägt haben. (Goleman 2001, S. 20ff)

Die menschlichen emotionalen Reaktionen sind in einer sehr langen evolutionären Entwicklungsphase geformt worden. In dieser Evolutionsphase herrschte ein starker existentieller Druck, der diese emotionalen Reaktionsmuster überlebensnotwendig machte. Dieser Druck ist heute in den meisten Teilen der Welt stark abgeschwächt, die Reaktionsmuster jedoch noch weitgehend vorhanden und außerdem besitzt der Mensch inzwischen sehr effektive Instrumente, wie zum Beispiel moderne Waffen. Diese erlauben es archetypischen, unkontrolliert waltenden Reaktionsmustern großen Schaden anzurichten. Man denke nur zum Beispiel an amoklaufende Schüler, die mit modernen Schusswaffen in Minuten ein Blutbad anrichten können. (Goleman 2001, S. 24)

Ein enger Zusammenhang besteht zwischen Bedürfnissen, Gefühlen, Motivation und Verhalten. Ein physiologischer Mangelzustand (Bedürfnis) wird zum Beispiel als Hungergefühl wahrgenommen und der Organismus entwickelt daraufhin eine spezifische Handlungsbereitschaft (Motivation) die dann in ein konkretes Verhalten mündet.

Mangel ⇒ Hungergefühl ⇒ Essen suchen ⇒ zum Kühlschrank gehen

Dass Emotionen in der Regel zu Aktionen führen, sieht man sehr deutlich bei Kindern und im weiteren Sinne auch bei Tieren. Nur bei zivilisierten Erwachsenen wird häufig der Handlungsimpuls der Emotion unterdrückt, was nicht selten zu psychosomatischen oder psychischen Problemen führt. Emotionen werden von bestimmten physiologischen Veränderungen begleitet, wie einer Änderung des Pulsschlages, einer Änderung der Drüsenaktivität oder der Körpertemperatur. So ist bei lange anhaltendem Ärger eine Verschiebung des Säure-Base-Gleichgewichtes im Speichel und im Blut festzustellen; man wird sauer. Auch andere Gefühle bewirken physiologische Veränderungen:

Angst/Furcht bewirkt, dass Blut in die großen Skelettmuskeln, vor allem in die Beine fließt, um leichter fliehen zu können. In den zerebralen Schaltungen und den emotionalen Zentren des Gehirns werden Hormonausschüttungen veranlasst, die den Körper in einen Alarmzustand versetzen.

Zorn führt zu Kampfbereitschaft; physiologisch strömt Blut zu den Händen und Aktivitätshormone wie Adrenalin werden ausgeschüttet.

Glücksgefühle und Freude führen zu einer Aktivierung des Gehirnbereiches, der negative Gefühle hemmt und eine Steigerung der verfügbaren Energie bewirkt. Darüber hinaus führen sie zu einer allgemeinen Beruhigung, die es dem Körper erlaubt, sich schneller zu erholen und andererseits Begeisterung für neue Aufgaben zu empfinden.

Liebe/Zuneigung führt zu einer Aktivierung des Parasympathikus und bewirkt so eine Entspannungsreaktion. Dadurch entsteht ein Zustand der Gelassenheit, der die zwischenmenschliche Kommunikation und Kooperation erleichtert.

Das Gefühl der Überraschung führt automatisch zum Anheben der Augenbrauen. Dadurch wird das Blickfeld weiter, mehr Licht fällt auf die Netzhaut und wir haben mehr Informationen über die Umwelt in der wir uns bewegen.

Abscheu/Ekel erzeugt einen Ausdruck im Gesicht, bei dem die Oberlippe geschürzt und die Nase gerümpft wird. Diese archaische Reaktion hat(te) die Aufgabe vor schädlichen Gerüchen oder giftiger Nahrung zu schützen.

Trauer lässt die Energie für äußere Aktivitäten sinken und führt zu einem Rückzug von der Außenwelt, der es ermöglicht, sich auf das innere Erleben zu konzentrieren. In dieser Besinnung klären sich die Gefühle, Energie wird gesammelt und ein Neuanfang kann vorbereitet werden. (vgl. Goleman 2001, S. 22ff)

Auch der Volksmund kennt viele Redewendungen, die die körperlichen Auswirkungen von Emotionen beschreiben: „da dreht sich mir der Magen um“ (Ekel) - „das hat mir auf den Magen geschlagen“ (Sorgen) - „Ich hab mir beinahe in die Hosen gemacht“ (Angst) - „da kommt

mir die Galle hoch“ (Wut/Zorn) - „da bekomme ich Herzklopfen“ (Aufregung) - „da werde ich ganz rot“ (Scham) - „da bekomme ich Gänsehaut“ (Furcht) - „da wird mir ganz schwindlig“ (Überraschung/Überforderung)

Jedes Gefühl löst im Körper eine ganz spezifische Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern aus. Bei euphorischen Gefühlen wie Glück, Liebe und Freude sind das vor allem Dopamine, Endorphine und Acetylcholin. Bei ängstlichen Gefühlen sind es vor allem Melatonin, Kinine und Noradrenalin. Bei tiefer Trauer und depressiven Gefühlen sind das vorwiegend Melatonin und GABA. (Zehntbauer zit. n. Herzog 1999, S.23)

Emotionen sind ansteckend. Wir vermitteln einander Gefühle und fangen Gefühle anderer auf. Die „emotionale Ansteckung“ läuft sehr subtil als Bestandteil einer stillschweigenden Kommunikation zwischen Menschen ab. Wie kommt es zu dieser Übertragung? Sehr wahrscheinlich imitieren wir unbewusst die Emotionen, die ein anderer erkennen lässt, durch eine von uns nicht wahrgenommene motorische Mimik des Gesichtsausdrucks, der Gebärden, des Tonfalls, der Stimme und anderer nonverbaler Prozesse. „Man kann von einem Tanz, einer Synchronisation, einer Übertragung der Emotionen sprechen.“ (Goleman 2001, S. 150) Im Allgemeinen deutet ein hohes Maß an Synchronisation bei einer Begegnung darauf hin, dass die beteiligten Personen sich mögen. Abhängig ist die Intensität dieser Übertragung von der Sensibilität und emotionalen Labilität des Einzelnen, vom Grad der körperlichen Abstimmung während des Gespräches und von der unterschiedlichen Expressivität der Beteiligten. „In der Interaktion zweier Menschen wird die Stimmung von demjenigen, der seine Gefühle stärker äußert, auf den passiveren übertragen.“ (Goleman 2001, S. 151) Diese Übertragung funktioniert laut Studien (Goleman 2002, S. 24) auch dann, wenn der Kontakt ausschließlich nonverbal ist.

Emotionen hängen eng zusammen mit Stimmungen, Temperament, Einstellungen, Werten, Charaktereigenschaften und Verhalten. Emotionen sind an all diesen Erscheinungen beteiligt und machen einen wichtigen Teil davon aus. Indem man sich der Natur seiner Emotionen bewusst wird, mit ihnen arbeitet und einen intelligenten Umgang mit ihnen kultiviert, wird man auch seine Stimmungen, sein Temperament, seinen Charakter und sein Verhalten modifizieren. So ist es auch ein Qualitätsmerkmal einer guten Psychotherapie, dass in deren Verlauf die Emotionen angesprochen, bewusst gemacht und geheilt werden.

1.2 Neurophysiologische Grundlagen

Zu den Ausführungen in diesem Kapitel sei bemerkt, dass die exakte Trennung der Gehirnareale natürlich eine Vereinfachung darstellt. Nach heutigem Stand der Neurowissenschaft geht man davon aus, dass jede Emotion im Grunde ihre eigene Topographie hat, eine spezifische Karte der neuronalen Bahnen, die das individuelle Muster der Emotion ausdrückt. Trotzdem werden diese Bahnen an wichtigen Knotenpunkten wie dem Mandelkern und anderen in diesem Kapitel beschriebenen Gehirnzentren verknüpft sein (vgl. Goleman 2001, S. 388).

1.2.1 Der Hirnstamm

Die emotionalen Zentren sind aus der primitivsten Wurzel der Gehirnbildung, dem Hirnstamm hervorgegangen. Dieser Hirnstamm, der große Ähnlichkeit mit dem Reptilienhirn hat, regelt lebenswichtige Funktionen, wie das Atmen und den Stoffwechsel. Des Weiteren kontrolliert er stereotype Reaktionen und automatische Bewegungsabläufe. Von diesem primitiven Gehirn kann man kaum sagen, dass es denkt oder lernt. (Goleman 2001, S.27)

1.2.2 Der olfaktorische Lappen und der Geruchssinn

Der Geruchssinn war in der Urzeit der wichtigste Sinn für das Überleben. Im Gehirn ist der Geruchssinn durch dünne Schichten von Neuronen repräsentiert. Diese Schichten bildeten sich aus Sinneszellen, die mit ähnlichen Aufgaben betrauten waren. Eine Schicht nahm verschiedene Geruchswahrnehmungen auf und sortierte sie nach Kategorien wie: essbar, giftig, Feind, Beute. Eine andere Schicht schickte Nachrichten durch das Nervensystem und sagte dem Körper, was er zu tun hatte: beißen, ausspeien, flüchten, jagen. Aus diesem olfaktorischen Lappen bildeten sich im Laufe der Zeit die ursprünglichen Zentren der Emotion, die mit der Zeit so groß wurden, dass sie den oberen Teil des Hirnstamms umringten. (Goleman 2001, S. 27) „Weil dieser Teil des Gehirns den Hirnstamm wie ein Ring umgibt, nannte man ihn das „limbische System“, abgeleitet von „limbus“, dem lateinischen Wort für Ring.“

(aaO: 28)

1.2.3 Das limbische System

Dieses limbische System ermöglichte zwei für die Evolution sehr wichtige Dinge: *Lernen und Gedächtnis*. Nun konnte der Mensch seine Reaktionen auf sich wandelnde Anforderungen abstimmen und musste nicht mehr automatisch und stereotyp reagieren.

Zwei Strukturen ermöglichten diese neuen Fähigkeiten: die Verbindungen vom Riechkolben, das sind die Nervenendigungen im oberen Nasenbereich, zum limbischen System und das „Rhinencephalon“, das Riechhirn, das Teil des limbischen Systems ist. Nun konnte der Mensch einmal erkannte Gerüche mit früheren Geruchswahrnehmungen vergleichen und sein Verhalten in verfeinerter Form auf die Anforderungen seiner Umwelt abstimmen. (aaO: 28)

1.2.4 Der Mandelkern und der Hippocampus

Der Mandelkern und der Hippocampus gehören beide zum limbischen System. Der Mandelkern, wird nach dem griechischen Wort für Mandel auch Amygdala genannt und ist ein mandelförmiges Gebilde oberhalb des Hirnstammes an der Unterseite des limbischen Systems. Genau genommen haben wir zwei Mandelkerne, je einen in jeder Hirnhälfte.

Der Hippocampus, der nach dem griechischen Wort für Seepferdchen benannt ist, ist eine seepferdchenförmige Vorwölbung des Seitenventrikels des Gehirns. (Pschyrembel 1998, S.671) Hippocampus und Mandelkern sind die beiden entscheidenden Teile des Riechhirns, aus denen dann später der Kortex und der Neokortex hervorgingen.

Lernen und Erinnern sind bis heute weitgehend auf diese beiden Strukturen angewiesen, wobei der Mandelkern auf emotionale Erinnerungen spezialisiert ist. Wird der Mandelkern vom übrigen Gehirn abgetrennt oder schwer geschädigt, kommt es zu einer weitgehenden Unfähigkeit, die emotionale Bedeutung von Ereignissen zu erfassen. Das führt zu Teilnahmslosigkeit und im Extremfall zu Affektblindheit. Bei diesen Menschen kommt es zu einem Verlust ihrer Leidenschaften und sie erkennen nicht mehr ihre Stellung innerhalb der sozialen Ordnung.

Während der Mandelkern also das emotionale Gedächtnissystem bildet, ist der Hippocampus, wie Neurowissenschaftler herausgefunden haben, damit beschäftigt, Wahrnehmungsmuster die mit diesen Emotionen verknüpft sind zu registrieren und zu deuten. Der Hippocampus liefert also das Kontextgedächtnis zu emotionalen Erfahrungen. Er erkennt zum Beispiel, dass ein Bär in der eigenen Wohnung etwas anderes bedeutet, als ein Bär im Zoo. Umgekehrt kann man sagen, dass sich der Hippocampus die nüchternen Fakten merkt, während der Mandelkern sich an den emotionalen Beigeschmack erinnert, der diesen Fakten anhaftet. (Goleman 2001, S. 35)

Der Hippocampus ist überdies, gemeinsam mit Teilen des Kortex, dafür verantwortlich, die Tatsachen und Details des Lebens zu speichern. Vor allem im Bereich des Langzeit-

gedächtnisses hat er wichtige Aufgaben.¹ Hier werden neue Bewusstseinsinhalte zwischengespeichert um dann bei ausreichender Wichtigkeit an das Langzeitgedächtnis weitergegeben zu werden. Personen mit Schäden am Hippocampus können sich nicht mehr erinnern, was unmittelbar geschehen ist, aber sie erinnern sich an alles was bereits im Langzeitgedächtnis verankert ist.

1.2.5 Der Kortex

Die rudimentäre Basis des Kortex wurde vom Riechhirn gebildet. Der Kortex besteht zum größten Teil aus zwei Schichten. Diese Schichten sind im wesentlichen damit betraut, das Wahrgenommene zu begreifen, Pläne zu machen und die Bewegungen zu koordinieren. (Goleman 2001, S. 28)

Entwicklungsgeschichtlich hat es mehrere Millionen Jahre gedauert, bis die emotionalen Zentren und der Kortex durch das denkende Gehirn den Neokortex vervollständigt wurden.

1.2.6 Der Neokortex

Der Neokortex ist die große Masse gefalteter Gewebe, die die obersten Gehirnschichten bildet. (Goleman 2001, S. 27) Über den Hirnstamm, das limbische System und den Kortex stülpten sich bis zu sieben neue Schichten von Hirnzellen, die sozusagen die Besonderheit des Homo sapiens ausmachen. Dieser Neokortex erlaubt im Vergleich zu Tieren außergewöhnliche kognitive Leistungen. Er ist der Sitz des Denkens und bereichert ein Gefühl um all das, was wir darüber denken. Aus dieser Verbindung erwächst die Fähigkeit, Kunst und Symbolik zu erschaffen. Auch die Fähigkeit zu Reflexion und die Glanzpunkte von Zivilisation und Kultur sind vorwiegend Früchte des Neokortex. Durch den Neokortex ist eine Verfeinerung und größere Komplexität des Gefühlslebens möglich geworden, was vielleicht nicht immer angenehm und in ungünstigen Fällen sogar die Grundlage vieler psychischer Erkrankungen ist. Wir können Gefühle wegen unserer Gefühle haben! (aaO: 29)

Vor allem in Hinblick auf das Verstehen von sozialarbeitswissenschaftlich bedeutenden Phänomenen, wie Kurzschluss- und Affekthandlungen oder emotionalen Ausbrüchen sind die folgenden Besonderheiten unserer Gehirnphysiologie besonders interessant:

¹ Eine neuere neurologische Studie hat nachgewiesen, dass durch das, bei langandauernden Stresssituationen ausgeschüttete, Hormon Cortisol, der Hippocampus so stark beeinflusst und teilweise geschädigt wird, dass das Langzeitgedächtnis dadurch deutlich beeinträchtigt ist. (Goleman 2002, S. 344) Diese Studie betont die Bedeutung der frühzeitigen Vermittlung von Tiefenentspannungstechniken an Schulen und Universitäten, um zu einem nachhaltigen Erfolg der Lernanstrengungen beizutragen.

„Die höheren Zentren bestimmen nicht das gesamte Gefühlsleben; in wesentlichen Herzensangelegenheiten - und ganz besonders in emotionalen Ausnahmezuständen - unterwerfen sie sich dem limbischen System.“ (aaO: 30) Das ist möglich, weil das limbische System sozusagen die Wurzel darstellt, aus der das jüngere Gehirn entspross. Dadurch ist das limbische System über unzählige Verbindungen mit allen Teilen des Kortex und des Neokortex verflochten. Das verleiht den emotionalen Zentren enorme Macht, das Funktionieren des übrigen Gehirns zu beeinflussen.

1.2.7 Der präfrontale Kortex

Im Neokortex ist es vor allem der Stirnlappen der Großhirnrinde, der sogenannte präfrontale Kortex, der für die Kontrolle von emotionalen Reaktionen zuständig ist. Die präfrontale Region empfängt und analysiert Informationen von allen Teilen des Gehirns und entscheidet, was zu tun ist. Dieser Gehirnbereich ist auch der Sitz der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung. Von hier aus können positive Gefühle aktiviert werden, um als Antriebskraft für die Erreichung von Zielen zu dienen. Das Schaltsystem zwischen Mandelkern und dem linken präfrontalen Lappen ist dafür zuständig, bei langfristigem konstruktivem Arbeiten für einen motivierenden stetigen Fluss von positiven Emotionen zu sorgen. Gleichzeitig dämpft dieses Schaltsystem eventuell aufkommende Gefühle von Sorge und Frustration. „In welchem Maß diese präfrontalen Schaltungen motivierende Gefühle hervorrufen und demotivierende hemmen, macht den Unterschied zwischen einem Pessimisten und einem Optimisten aus.“ (Goleman 2002, S. 64)

Allgemein kann gesagt werden, dass die rechte präfrontale Region die Fähigkeit hat, negative Emotionen zu aktivieren, wogegen im linken Bereich das Zentrum für begeisterte, optimistische Gefühle liegt. Neurologen stellten fest, dass bei der Überwindung von gewohnheitsmäßigen Reaktionen, ein Prozess, um den es bei emotionalem Lernen vorwiegend geht, der präfrontale Kortex besonders aktiv wird. Diese Aktivierung ist umso stärker, je länger dieses Überwinden geistig vorbereitet wurde. (Goleman 2002, S. 180)

1.2.8 Der Thalamus

Der Thalamus gehört zum Zwischenhirn, sitzt also zwischen dem limbischen System und dem Neokortex. Er steht mit fast allen Gehirnbereichen in Verbindung und gilt als Sammelstelle für alle der Großhirnrinde zufließenden Sinneseindrücke, sowohl aus der Umwelt als auch aus der Innenwelt. (Psyhyrembel 1998, S.1560) Im Thalamus werden diese Signale in die Sprache des Gehirns übersetzt und an die entsprechenden Gehirnzentren weitergeleitet. Über eine ein-

zige Synapse gelangen die kodierten Sinnesinformationen vom Thalamus zum Mandelkern und über eine längere Verbindung zum Neokortex, dem denkenden Gehirn. Diese kurze Verbindung zum Mandelkern erlaubt es diesem, auf die Informationen des Thalamus zu reagieren, bevor der Neokortex alles verarbeitet, abgestimmt und eine fein zugeschnittene Reaktion entworfen hat. (Goleman 2001, S. 36) Siehe auch Kapitel 1.4 „Neurale Besonderheiten“.

1.2.9 Das „Bauchhirn“

Der New Yorker Neurowissenschaftler Michael Gershon hat entdeckt, dass die Eingeweide von mehr als 100 Millionen Nervenzellen umhüllt sind. Das sind mehr Nervenzellen als im gesamten Rückenmark. Die neue Wissenschaft der Neurogastroenterologie hat herausgefunden, dass in diesem Nervengeflecht die gleichen Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren zu finden sind wie im Kopfhirn. Fast alle Substanzen, die im Kopfhirn Steuerungsfunktionen ausüben, wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Glutamat und Opiate finden sich auch im Bauchhirn. Wissenschaftler vermuten hier einen Emotions-Gedächtnisspeicher. Als verbindendes Element zwischen Kopf- und Bauchhirn fungiert vor allem der parasympathische Anteil des Vagusnervs. Auf diesem Weg informieren sich Kopfhirn und Bauchhirn gegenseitig über jedes Geschehen. Bei fast jeder zu treffenden Entscheidung, basiert diese nicht nur auf rein kognitiven Erwägungen, sondern wird auch durch die unzähligen Informationen aus dem Emotions-Gedächtnisspeichers des Bauchhirns mitgeprägt. Es liegt die Vermutung nahe, dass es für das Entstehen von konditionierten Ängsten und Reaktionen notwendig ist, dass eine entsprechende Informationsverknüpfung zwischen Kopf- und Bauchhirn stattfindet. Allerdings finden sich keine entsprechenden Hinweise in der Literatur.

Wenn das Nerven-Sinnessystem bewusst oder unbewusst Anspannung wahrnimmt, informiert es das Bauchhirn. Dieses schüttet Stoffe aus, die Nervenzellen im Verdauungssystem aktivieren. In einer Rückkoppelungsschleife wird die Situation im Bauchhirn zum Kopfhirn zurückgemeldet und bei einer starken Aktivität kommt es dann häufig zu einem hohen Stresspegel. „Früher Lebensstress konditioniert Gehirn und Bauch und bestimmt die Sensibilität der Darm-Hirn-Achse für das ganze Leben.“ (Anonymus 1 2002, S. 1-3)

Die norwegische Diplom-Psychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen hat schon vor Jahrzehnten herausgefunden, dass der größte Teil seelisch kranker Patienten eine stark abgeschwächte Darmperistaltik besitzt. Sie entwickelte daraufhin die „Biodynamische Körper-Psychotherapie“ (siehe auch Kontaktadressen), ein wissenschaftlich anerkanntes tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren, das auf den Erkenntnissen der dynamischen Physiotherapie

der Norwegerin A. Bülow-Hansen, den frühen Libidotheorien Freuds, der Arbeit C.G. Jungs und der Organomie sowie der Vegetotherapie W. Reichs aufbaut.

Sie entdeckte, dass der Darmtrakt nicht nur Nahrung, sondern auch nervöse Spannungen, emotionale Erlebnisse, seelischen Stress und deren hormonelle Restbestände verdaut. Sie nannte diese umfassende Verdauungsarbeit „Psychoperistaltik“ und fand einen Weg, diese durch Berührung, Massage und Entspannung anzuregen. Diese Technik wird als „Deep Draining“ bezeichnet und bewirkt einen Abtransport, der neurovegetativen Stauungsflüssigkeit aus den verschlackten Gewebeschichten und verspannten Muskelpartien. Dadurch kommt es zu einer Wiederherstellung der natürlichen Zirkulation der Lebensenergie, die sie Libidozirkulation nennt. Auch die Atmung erlangt so ihren natürlichen Wellencharakter zurück. Diese Prozesse führen zu einer Stimulierung der Selbstregulation und Selbstheilung des Organismus.

Auf der inneren Ebene treten durch diese Behandlung verdrängte Emotionen, Konflikte, Träume und freie Einfälle auf und können wie in einer tiefenpsychologischen Therapie bearbeitet werden. Hierzu verwendet Gerda Boyesen eine weiterentwickelte Form der Vegetotherapie, die in einer tranceinduzierten, psychodynamischen Arbeit den Zugang zu diesen Inhalten wiederherstellt. (Mathews 2002, S.1-3)

1.3 „Neurosoziale“ Grundlagen oder die „Offene Schleife“

Der Begriff „neurosozial“ wird an dieser Stelle eingeführt, weil die Gehirnstruktur des limbischen Systems, wie im folgenden beschrieben wird, in direkter Beziehung zum sozialen Umfeld steht.

Im Gegensatz zu einem geschlossenen System wie etwa dem Blutkreislauf wird das limbische System von Wissenschaftlern als offenes System oder als „offene Schleife“ bezeichnet (Goleman 2002, S. 23). Im Gegensatz zu einem geschlossenen System ist ein Offenes weitgehend von externen Faktoren abhängig. In diesem Fall hängt unsere eigene emotionale Verfassung von der Verbindung mit anderen Menschen ab. Diese Konstruktion setzte sich im Laufe der Evolution durch, weil sie die Möglichkeit gegenseitiger emotionaler Unterstützung gewährleistete.²

² Bereits 1945 antwortete der berühmte Physiker und Nobelpreisträger von 1933 Erwin Schrödinger auf die Frage: „Was ist Leben?“, dass der Organismus ständig Ordnungen aus seiner Umwelt aufsaugt. Dadurch halte er sich auf einer hohen Ordnungsstufe. Ordnungen aufrechtzuerhalten ist primär davon abhängig, welcher Ordnungskategorie die Reize angehören, die den Organismus treffen, welche Reize gleichzeitig einwirken und welche sich gegenseitig löschen oder verstärken. (Häge 2002, S. 73)

Studien in Intensivstationen haben zum Beispiel gezeigt, dass die tröstliche Anwesenheit eines anderen Menschen sogar in der Lage war, physiologische Parameter wie Blutdruck und die Sekretion von Fettsäuren zu senken (Goleman 2002, S. 23).

Bei dieser „interpersonalen limbischen Regulation“ überträgt eine Person auf eine andere Signale, die fähig sind, Hormonproduktion, Herz-Kreislauf-Funktionen, Schlafrhythmen, Immunsystem und die emotionale Realität zu beeinflussen. Ein schönes Beispiel ist die gegenseitige Produktion des Wohlfühlhormons Oxytocin bei Verliebten.

Der Aufbau des limbischen Systems als offene Schleife bringt es also mit sich, dass andere Menschen unsere Emotionen und physiologischen Parameter verändern können. Wissenschaftler nennen das Phänomen der Angleichung von Körperparametern bei Personen die eine gute Unterhaltung führen „Spiegelung“. Besonders stark tritt diese Angleichung jedoch auch in der Abwärtsspirale eines Konfliktes auf, der dann häufig in einer Eskalation endet. Bei emotional neutralen Diskussionen kommt diese Spiegelung fast gar nicht vor. (Goleman 2002, S. 24)

Für die Arbeit in Teams und Gruppen ist es bedeutsam, dass sich mit zunehmender Intensität der Beziehungen auch die Stimmungen und die Reizpunkte der Mitglieder angleichen. Eine Studie an der Yale University of Management zeigte, dass sich Fröhlichkeit und Herzlichkeit in Arbeitsgruppen am leichtesten ausbreiten, während Reizbarkeit und Depressivität weniger ansteckend sind. (Goleman 2002, S.25)

Besonders Lachen breitet sich sehr leicht aus und bestätigt das Prinzip der „offenen Schleife“. Wenn in einer Gruppe gelacht wird, lachen oder lächeln wir meist automatisch mit. Besondere Wirkung hat Lachen auch deshalb, weil es im Gehirn Schaltkreise gibt, die Lachen registrieren und gleich mit einem Lachen antworten. Entwicklungsgeschichtlich hat das wahrscheinlich damit zu tun, dass sich Lachen/Lächeln als nonverbales Signal etablierte, um dem Gegenüber zu signalisieren, dass man entspannt und freundlich gesinnt ist. Richtiges Lachen ist noch viel mehr als Lächeln ein sehr vertrauenswürdiges Signal, da es über sehr komplexe neuronale Systeme gesteuert wird und so nur schwer vorzutäuschen ist. „Aus neurologischer Sicht ist Lachen die kürzeste Entfernung zwischen zwei Menschen, weil ihre limbischen Systeme sofort ineinander greifen.“ Manche Forscher nennen das die „limbische Verbindung“. (Goleman 2002, S. 26)

1.4 Neurale Besonderheiten

Vor allem in der Arbeit mit aggressiven Jugendlichen, mit Gewalttätern, Sexualstraftätern und in der Arbeit im forensischen und psychiatrischen Bereich ist es besonders wichtig, die besonderen Schaltungen, die dem limbischen System so große Macht verleihen, kennen zu lernen. Bei bestimmten Arten von Straftaten, vor allem bei solchen, die als Affekthandlungen zu bezeichnen sind, handelt es sich um „neurale Überfälle“. Diese „neurale Überfälle“ haben ihren Ursprung im Mandelkern, der aus ganz bestimmten Gründen den Ausnahmezustand erklärt und das übrige Gehirn unter seine Befehlsgewalt stellt. Der Neokortex bekommt gar nicht erst die Gelegenheit, zu überlegen, ob die Aktionen mit seinen Werten übereinstimmen und was deren Folgen sind. In der Evolution müssen solche Reaktionsmuster von großem Überlebenswert gewesen sein, da diese „Sofortreaktion“ bei Gefahr entscheidende Millisekunden an Reaktionszeit einspart. Solche „Mandelkernentgleisungen“ müssen auch nicht immer negativer Natur sein. In Momenten großer Freude kann es ebenfalls zu einer „Entgleisung“ kommen: Wenn man zum Beispiel „außer sich“ vor Freude ist. Doch wie kommt es nun physiologisch gesehen zu diesen Entgleisungen?

Der Neurowissenschaftler Joseph Le Doux hat herausgefunden, dass sensorische Signale zum Beispiel vom Auge oder vom Ohr zunächst zum Thalamus wandern. Von dort geht eine Nervenbahn zum Mandelkern und eine längere Nervenbahn zum Neokortex. Die kürzere Nervenbahn zum Mandelkern erlaubt es diesem, vor dem Neokortex zu reagieren, also noch bevor dieser alles verarbeitet und eine ausgefeilte Reaktion entwickelt hat. Vor allem die primitivsten und stärksten Gefühle nehmen den direkten Weg über den Mandelkern. (Goleman 2001, S. 36) Auf diesem Weg können zum Beispiel auch emotionale Erinnerungen entstehen, ohne dass das Bewusstsein davon erfährt. „Je heftiger die Mandelkern-Erregung, desto stärker der Eindruck. Die Erlebnisse, die uns am meisten geängstigt haben, gehören zu unseren unauslöschlichsten Erinnerungen.“ (aaO: 40)

Für das Verständnis von Affekthandlungen ist es wichtig zu wissen, dass diese sehr intensiven emotionalen Erinnerungen bereits durch Sinneseindrücke ausgelöst werden können, die nur in kleinen Fragmenten der ehemaligen Situation ähneln. Besonders dramatisch ist das dann, wenn diese Erinnerungen sehr traumatisch waren. Wenn dann der Mandelkern den Ausnahmezustand erklärt, werden häufig entwicklungsgeschichtlich überholte Reaktionsmuster aktiviert. Diese gewisse Ungenauigkeit und Unberechenbarkeit unseres Nerven-Sinnessystems

wird noch durch die Tatsache verstärkt, dass viele dieser mächtigen emotionalen Erinnerungen in der frühen Kindheit entstanden sind, zum Beispiel durch Gewalterfahrungen oder Vernachlässigung. Da in dieser frühen Zeit der Hippocampus (für narrative Erinnerungen zuständig) und der Neokortex (für bewusste Erinnerungen zuständig) noch nicht voll ausgereift sind, der Mandelkern aber bereits viel weiter entwickelt ist, werden hier Erinnerungsmuster angelegt, die praktisch keine die Umstände beschreibenden oder bewussten Erklärungen mitgeliefert bekommen. Wenn diese Erinnerungen später wieder wachgerufen werden, finden sich auch keine passenden artikulierten Gedanken, die die Verarbeitung erleichtern würden. Das alles macht die Konfrontation mit Kindheitsmustern so verwirrend und lässt einen oft hilflos erscheinen. (Goleman 2001, S. 41)

Bei „normalen“ Reaktionsmustern geht das Denken dem Handeln voraus. Weil aber mehr Nervenschaltungen daran beteiligt sind, dauern diese „normalen Reaktionen“ länger als der Entgleisungsmechanismus. Diese „normale“ neokortikale Reaktion läuft zum Beispiel ab, wenn wir nach einem Verlust traurig werden, wenn wir nach einem Sieg glücklich sind oder wenn wir nach einem Gespräch gekränkt oder wütend werden. „An emotionalen Entgleisungen sind also vermutlich zwei Vorgänge beteiligt: die Auslösung durch den Mandelkern und das Ausbleiben der Aktivierung jener neokortikalen Prozesse, die normalerweise die emotionale Reaktion zügeln.“ (Goleman 2001, S. 46)

Das alles lässt den Schluss zu, dass man auf diese „neuralen Überfälle“ nicht direkt über den Verstand und den Willen Einfluss nehmen kann. Vielmehr leitet sich aus diesen Erkenntnissen die besondere Bedeutung der frühen Prävention und die Forderung nach Langzeitprogrammen ab. Um hier Einfluss nehmen zu können, müssen in einem längeren Prozess mit vielen Wiederholungen alternative Reaktionsmuster aufgebaut, „eingebahnt“ und automatisiert werden.

2. Vom Intelligenzquotient IQ zur Emotionalen Intelligenz

„Man verpasste mir eine gute Ausbildung und schickte mich ans Ivy League College. Ich war von einer Menge kluger und kreativer Leute umgeben; doch trotz all ihrer intellektuellen Erfolge und intellektuellen Errungenschaften waren viele von ihnen todunglücklich. Es wurde mir klar, dass Intelligenz und eine Stellung in der Welt wenig mit Glück oder gesunden menschlichen Beziehungen zu tun hatte. Am schmerzlichsten musste ich das innerhalb meiner eigenen Familie erfahren. So einsam und verwirrt ich war, erkannte ich doch, dass ich das Glück woanders suchen musste.“ (Kornfield 2001, S. 17)

Was der Psychologe und Psychotherapeut Jack Kornfield in diesem Zitat deutlich macht, ist die unzureichende Berücksichtigung der gesamten menschlichen Persönlichkeit in einer durch den IQ geprägten Gesellschaft. Im folgenden soll das Konzept des IQ demjenigen der Emotionalen Intelligenz gegenübergestellt werden.

2.1 Der Intelligenzquotient IQ

Die am weitesten verbreitete Definition von Intelligenz stammt von E. Claparède und W. Stern und beschreibt Intelligenz als Fähigkeit, Schwierigkeiten in neuen Situationen zu meistern, die aufgrund von vorausgegangenen Erfahrungen allein nicht gelöst werden können. Spearman entwickelte als erster eine Methode der Analyse der Beziehungen zwischen verschiedenen Leistungen. Diese Leistungen werden nach der Natur und Anzahl der in ihnen wirkenden Faktoren untersucht. Die geläufige Methode der Intelligenzforschung ist dem entsprechend die Faktorenanalyse. (Deusinger 1997, S. 494) Spearman formulierte eine Zweifaktoren Theorie, die einen, allen verschiedenen Leistungen zu Grunde liegenden, gemeinsamen Faktor „g“ (g = general) kennt und die er als allgemeine Intelligenz oder allgemeine geistige Energie bezeichnete. Der andere Faktor ist ein für die jeweilige Leistung spezifischer Faktor „s“, der vorwiegend nur für diese eine Leistung von Relevanz ist. Ist beispielsweise eine Rechenaufgabe zu lösen, so hilft dabei der allgemeine Intelligenzfaktor „g“ und der spezielle Faktor, der in diesem Fall „Rechenfähigkeit“ heißt. Diese Annahmen wurden im Wesentlichen von den nachfolgenden Intelligenzforschungen bestätigt. (Hobmair 1997, S. 118)

Thurstone dagegen hat eine Multiple Faktoren-Theorie erarbeitet. Er nahm keinen allgemeinen Faktor an, sondern Gruppenfaktoren, die eine ganze Klasse von Leistungen beeinflussen.

Diese sieben „Primärfaktoren“ sind: Sprachbeherrschung - Wortflüssigkeit - Rechengewandtheit - Raumvorstellung - schlussfolgerndes Denken - Auffassungsgeschwindigkeit und Gedächtnis. Zusätzlich formulierte Thurstone aber auch spezifische Faktoren. (aaO: 119)

Im weiteren Verlauf der Forschungen wurden Theorien mit bis zu 120, teils nicht näher identifizierten Faktoren aufgestellt. Später formulierten Thomson und Thorndike die Samplingtheorie, nach der eine große Anzahl nicht näher identifizierter, elementarer Faktoren die Intelligenzleistungen bestimmen. Jede Intelligenzleistung wird dabei als spezifische Auswahl (Sample) aus einer großen Menge von Elementarfaktoren interpretiert. Diese Elementarfaktoren können genetischer und neuraler Natur oder auch Komponenten der individuellen Umwelt sein.

Nach dem momentanen Stand der Forschung geht man davon aus, dass sich die Intelligenzleistungen auch noch nach dem 60. Lebensjahr steigern können. Vor allem im Bereich des Faktors der „kristallisierten allgemeinen Fähigkeit“, in dem sich frühere Lern- und Lebenserfahrungen besonders auswirken.

Was den Einfluss von Anlage oder Umwelt auf die Intelligenz anbelangt, herrscht allerdings noch Uneinigkeit. Die bisher klarsten Ergebnisse stammen aus der Zwillingsforschung. Die dabei ermittelten Daten lassen vermuten, dass der Intelligenzgrad bei Erwachsenen etwa zur Hälfte bis zu zwei Dritteln auf die Umwelt zurückgeführt werden kann. (Deusinger 1997, S.495)

Der Intelligenzquotient bezeichnet das von W. Stern vorgeschlagene Verhältnis von Intelligenzalter zu Lebensalter nach der Formel:

$$IQ = \frac{IA \text{ (Intelligenzalter)}}{LA \text{ (Lebensalter)}} \cdot 100 \text{ (um Kommastellen zu vermeiden)}$$

Das Intelligenzalter wird nach der Anzahl der Aufgaben bestimmt, die durch Intelligenztests für die jeweilige Altersgruppe als maximal lösbar ermittelt wurden. Entspricht nun bei einem Test das Ergebnis des Probanden genau den maximal zu erreichenden Lösungen für sein Lebensalter, hat er einen IQ von 100. Löst er alle Aufgaben seiner Altersgruppe und darüber hinaus auch noch Aufgaben aus der nächst höheren, liegt sein IQ über 100.

Der erste Intelligenztest wurde 1905 von den französischen Psychologen Alfred Binet und Thomas Simon entwickelt, die vom französischen Erziehungsministerium den Auftrag erhalten hatten, minderbegabte Kinder für die Sonderschule auszulesen.

Heute sind sehr häufig verwendete Intelligenztests der HAWIE (Hamburg-Wechsler-Intelligenztest für Erwachsene) und der HAWIK (Hamburg-Wechsler-Intelligenztest für Kinder). Diese Tests wurden in Amerika von David Wechsler entwickelt und in den 50er Jahren nach deutschen Verhältnissen modifiziert. Der HAWIE besteht aus mehreren Untertests: Allgemeinwissen, Allgemeinverständnis, Zahlennachsprechen, Rechnerisches Denken, Gemeinsamkeiten erkennen, Zahlen-Symbol-Test, Bilder ordnen, Bilder ergänzen, Mosaik-Test und Figurenlegen. (Hobmair 1997, S. 149)

Der IQ ist kein absolutes Maß, sondern eine Vergleichszahl, die lediglich besagt, dass jemand in einem Test besser oder schlechter ist als der Durchschnitt seiner Altersgenossen. (Hobmair 1997, S. 121) Für Beratungsgespräche in der Sozialarbeit ist es wichtig zu wissen, dass viele Qualitäten, die einen erfolgreichen und zufriedenen Menschen ausmachen durch einen normalen Intelligenztest gar nicht erfasst werden. Solange ein IQ nicht extrem niedrig ist (etwa weniger als 70), ist es sehr gut möglich, diese kognitiven und technischen Defizite durch vom IQ nicht erfasste Faktoren zu kompensieren. Solche Faktoren sind:

- Kinästhetische Intelligenz, wie bei Magic Johnson
- Musikalische Intelligenz, wie bei Mozart
- Interpersonale Intelligenz, wie bei Carl Rogers
- Intrapersonale Intelligenz, wie bei einem Zen-Mönch
- Emotionale Intelligenz, wie bei einer guten Mutter
- Soziale Intelligenz, wie bei Mahatma Gandhi
- Kreative Intelligenz, wie bei Karl Lagerfeld

Die Gefahr, die von der hohen Bewertung des IQ in der Gesellschaft ausgeht, ist, dass man geneigt ist, das Ergebnis eines solchen Tests als lebenslanges Urteil anzusehen. Viele Menschen sind noch der Meinung, dass man mit einem bestimmten IQ geboren wird und dass diese Vorgabe über das weitere Schicksal entscheidet.

2.2 Geschichtliche Entwicklung

Bereits ab 1920 begannen Intelligenzforscher, wie der Psychologe Thorndike darüber nachzudenken, ob nicht die soziale Intelligenz, also die Fähigkeit, andere zu verstehen und in menschlichen Beziehungen klug zu handeln, nicht auch ein Aspekt des IQ sei. Im Laufe der Jahre haben immer mehr Forscher erkannt, dass der IQ seine größte Aussagekraft für den

Erfolg in sprachorientierten, mathematischen und technischen Berufen hat. Für Lebenswege, die sich entfernter von diesen akademischen Laufbahnen bewegen ist er von viel geringerer Relevanz. (Goleman 2001, S. 64)

Die vorherrschenden Richtungen der Psychologie machten es der Integration der Gefühle aber noch lange schwer. Um 1950 waren es die Behavioristen um B.F. Skinner, die davon überzeugt waren, dass sich nur von außen objektiv beobachtbares Verhalten mit wissenschaftlicher Genauigkeit untersuchen lasse. Gefühle zählten hier nicht dazu.

Ende der 60er Jahre beschäftigten sich die Kognitionswissenschaftler vorwiegend mit Fragen, wie der Geist Informationen aufnimmt, verarbeitet und speichert. Emotionen waren für ihre Forschungen nicht von größerem Interesse. (Goleman 2001, S. 62)

Später lieferten neurowissenschaftliche Forschungen über die Physiologie des Gehirns und des Nerven-Sinnessystems immer mehr Hinweise, dass Emotionen einen ganz entscheidenden Einfluss darauf haben, wie Informationen verarbeitet werden. Die Tatsache, dass Gefühle das Denken beeinflussen, dass die Ratio teilweise von Emotionen gelenkt wird und in manchen Fällen sogar beherrscht werden kann (siehe auch Kapitel 1.3), fand immer größere Akzeptanz. 1983 wandte sich der Harvardpsychologe Howard Gardner mit seinem Buch *Frames of Mind* gegen die herrschende Auffassung von Intelligenz. Er sah nicht eine einzige Art von Intelligenz als entscheidend für den Lebenserfolg an, sondern formulierte im wesentlichen sieben Intelligenzarten: Die mathematisch-logische - die räumliche - die kinästhetische - die musikalische - die personale - die interpersonale und die intrapsychische Intelligenz. (Goleman 2001, S. 59) Gardner entwickelte ein Modell der multiplen Intelligenzen, dass in amerikanischen Schulen Anwendung findet. Sein Konzept beschreibt Wege, das Profil der angeborenen Intelligenzen des Kindes zu erkennen und es in diesen Bereichen besonders zu fördern. Gleichzeitig sollen, aber auch die Schwächen bearbeitet werden. Das gelingt bei diesem Modell relativ leicht, weil die Schüler, durch ihre Erfolge angespornt, viel eher bereit sind, auch an ihren Schwächen zu arbeiten (siehe auch Literaturempfehlungen). (aaO: 125)

Auch andere Forscher bezogen weitere Faktoren in die Intelligenzforschung ein. Werner Herkner beschrieb 1992 in seinem Buch „Psychologie“ die soziale Intelligenz als eine Fähigkeit, das Verhalten und die Ziele anderer Menschen einzuschätzen und angemessen darauf zu reagieren. Einige Jahre später publizierte Dr. Daniel Goleman über die Emotionale Intelligenz, die Fähigkeit mit seinen eigenen Gefühlen und den Gefühlen der anderen bewusster

umzugehen. Nach Goleman können die höheren Werte der menschlichen Existenz, wie Glauben, Hoffnung, Hingebung, Liebe und Fürsorge nicht vollständig mit einem rein kognitiven Blick erfasst werden. Emotionale Intelligenz kann als eine Art Metafähigkeit bezeichnet werden, von der es abhängt, wie gut wir unsere anderen Fähigkeiten, darunter auch den Intellekt zu gebrauchen verstehen. Emotionen bereichern ein Modell des Geistes und solche ganzheitlichen Modelle bilden die Grundlage für Verbesserungen in vielen Bereichen des Lebens. (Goleman 2001, S. 56)

Inoffiziell ist es in der Wissenschaft bekannt, dass die geläufigen Leistungstests wie der IQ oder der Schuleignungstest SAT keine verbindliche Aussagekraft über den Erfolg im späteren Leben haben.³ Darüber hinaus schützt ein hoher Intelligenzquotient nicht vor emotionalen Problemen, unglücklichen Leidenschaften oder destruktiven Gefühlsimpulsen. Während vom IQ behauptet wird, dass durch Training kein entscheidender Einfluss auf ihn zu nehmen ist, sind bei der Entwicklung der Emotionalen Intelligenz durch entsprechende, möglichst früh einsetzende Maßnahmen deutliche Fortschritte zu erzielen. Hier ist das vorrangige Ziel, Qualitäten zu schulen, wie:

- Eigenmotivation
- Trotz Enttäuschungen weiterzumachen
- Impulse vorübergehend zu kontrollieren und Gratifikationen hinauszuschieben
- Die eigene Stimmung zu regulieren
- Trotz emotionaler Belastungen denkfähig zu bleiben
- Empathie
- Die Fähigkeit zu hoffen und Optimismus (Goleman 2001, S. 54)

*Wir sind seit Jahrhunderten darin geübt,
Erfahrung durch die Erkenntnis zu ersetzen
und leben in einer Ersatzwelt.*

Hugo Kükelhaus

³ Der Scholastic Assessment Test ist ein amerikanischer Schuleignungstest und ist ähnlich strukturiert wie ein geläufiger IQ-Test.

2.3 Tests zur Bestimmung Emotionaler Intelligenz

Mit dem Emotional Competence Inventory 360 (ECI 360) gibt es seit einigen Jahren einen sehr präzisen Test zur Bestimmung von Emotionaler Intelligenz. Der ECI 360 wurde von Dr. Daniel Goleman und Dr. Richard Boyatzis entwickelt und stützt sich auf 35 Jahre Erfahrung in der Erforschung von persönlichen Kompetenzen. Der ECI 360 ist vorwiegend für den Einsatz in Unternehmen konzipiert, wo er die Emotionale Intelligenz des ganzen Unternehmens, aber auch diejenige der einzelnen Arbeitsgruppen beurteilen soll. Er kann aber auch für Einzelbeurteilungen eingesetzt werden. Für Einstellungsgespräche und Lohnverhandlungen soll der ECI 360 nicht eingesetzt werden. Der ECI 360 ist ein sogenanntes „multi-rater tool“, was bedeutet, dass er auf einer Vielzahl von Beurteilungspersonen aufbaut: dem Durchführenden selbst, den Vorgesetzten, den Arbeitskollegen, den Freunden, und anderen Personen innerhalb des Betriebs und des Umfelds. Daraus resultiert auch das Kürzel „360“; der Test, der ein großes Spektrum emotionaler Fähigkeiten abdeckt, soll idealerweise ein 360 Grad Feedback liefern.

Die Zielsetzung des ECI ist es, Stärken und Schwächen im Bereich der Emotionalen Intelligenz sichtbar zu machen. Des Weiteren soll ein genaues Feedback gegeben werden, welche Kompetenzen zu entwickeln sind, um die Ziele der persönlichen Entwicklung und beruflichen Karriere leichter erreichen zu können. Beim Einsatz für Arbeitsgruppen und ganze Betriebe liefert der Test ein umfassendes Profil der kollektiven Intelligenz und zeigt Defizite auf, die die Effizienz und den Erfolg beeinträchtigen.

Der Gebrauch des ECI 360 ist qualifizierten Personen vorbehalten, die in einem zweitägigen Einführungsseminar ihre Fähigkeit demonstrieren können, angemessenes und verständliches Feedback an ihre Klienten zu geben. Im weiteren wird dann der Umgang mit dem ECI erklärt und aufgezeigt, wie die Ergebnisse interpretiert und an die Klienten vermittelt werden können. (Anonymus 2 2002, S. 1-3) Für weitere Informationen über den ECI stehen die Kontaktadressen im hinteren Teil der Arbeit zur Verfügung.

Speziell für den Einsatz im akademischen Bereich haben die Entwickler des ECI 360 den ECI-U (Emotional Competence Inventory, University Edition) entworfen. Der ECI-U ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung mit 63 verschiedenen Fragestellungen. Eine „360 Grad Version“ ist in Entwicklung.

<p>Self- Awareness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emotional Self-Awareness • Accurate Self-Assessment • Self Confidence 	<p>Social Awareness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empathy • Organizational Awareness • Service Orientation
<p>Self-Management</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emotional Self-Control • Trustworthiness • Conscientiousness • Adaptability • Optimism • Achievement Orientation • Initiative 	<p>Relationship Management</p> <ul style="list-style-type: none"> • Developing Others • Inspirational Leadership • Influence • Communication • Change Catalyst • Conflict Management • Building Bonds • Teamwork and Collaboration

Abb. 2: The ECI-U Model (Quelle: http://ei.haygroup.com/products_and_services/content:assessment_tools.html).

As educators, we aspire to help our students acquire more than just knowledge. We strive to help them develop into concerned citizens, active participants in their organizations and communities, and loving family members. Emotional intelligence competencies enable a person to use their knowledge effectively toward building a better society and becoming a better person. Insight from the ECI-U helps the person achieve these goals.

Richard E. Boyatzis, Ph.D. Professor and Chairman Department of Organizational Behaviour

2.4 Schulungen in Emotionaler Intelligenz

Zum momentanen Zeitpunkt gibt es keine einheitlichen Schulungsprogramme zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz. Unter anderem werden über Verwaltungsakademien und über Studieninstitute, Fortbildungen für Angestellte und Beamte im öffentlichen Dienst zu diesem Thema veranstaltet. Diese, in der Regel ein- bis zweitägigen Fortbildungen können normalerweise auch von externen Teilnehmern besucht werden, sind dann aber selbst zu bezahlen. Über Unternehmensberatungsfirmen werden ebenfalls Seminare zu Emotionaler Intelligenz veranstaltet, die in der Regel drei Tage lang dauern. Zielgruppe sind vor allem Führungskräfte.

Inhalte der angebotenen Seminare sind beispielsweise: Emotionale Intelligenz als Führungsinstrument (das Eisbergmodell, Sachebene versus Emotionsebene, Emotionale Intelligenz im Führungsalltag) - Partnerzentrierte Gesprächsführung (Einfühlungsvermögen, körpersprachliche Signale, Selbstwahrnehmung, mit Gefühlen argumentieren) - Emotionale Intelligenz im Konfliktmanagement (emotionale Gesprächsblockaden, Gefühle erkennen und benennen, Streitvermeidungsstrategien, Deeskalation) - Persönlichkeit durch Emotionale Intelligenz (Umgang mit eigenen Gefühlen, die positive Kraft von Auseinandersetzungen, vom Ende des Zeitalters der Vernunft, Angst vor Gefühlen, Kritikfähigkeit).

Auch private Anbieter wie zum Beispiel Personalentwickler führen EI-Trainingsprogramme durch, die den Vorteil haben, individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten werden zu können. Für weiteres Interesse stehen die Kontaktadressen („Veranstaltungen zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz“) im hinteren Teil dieser Arbeit zur Verfügung.

Zu beachten ist bei all diesen Veranstaltungen, dass es schwierig ist, in einem zwei- bis dreitägigen Seminar ohne Folgeveranstaltungen, eine nachhaltige und tiefgreifende Veränderung der emotionalen Realität zu erreichen (siehe auch Kapitel 6.3).

Für Personen mit einer fundierten Ausbildung in der Anwendung und Schulung von persönlichen und sozialen Kompetenzen, wie Diplom-Sozialarbeiter/Sozialpädagogen, Diplom-Pädagogen oder Diplom-Psychologen könnte es ausreichend sein, sich durch eine intensive Beschäftigung mit diesem Thema zu einem Leiter von Programmen zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz zu qualifizieren.

3. Warum ist ein intelligenter Umgang mit Emotionen heute so wichtig?

Ist Emotionale Intelligenz nur alter Wein in neuen Schläuchen? Ist der intelligente Umgang mit Emotionen nicht bereits ein Bestandteil der persönlichen und sozialen Kompetenzen?

Sicherlich enthalten persönliche und soziale Kompetenzen auch Anteile der Emotionalen Intelligenz und in den bereits bestehenden Programmen zur Personalentwicklung und zur Ausbildung von persönlichen und sozialen Kompetenzen sind sicherlich Elemente enthalten, die Emotionale Intelligenz schulen. Doch wird nach Meinung des Autors im öffentlichen Leben der bewusste und intelligente Umgang mit Emotionen noch zu wenig berücksichtigt und in den geläufigen Fortbildungs- und Trainingsprogrammen liegt das Hauptaugenmerk in der Regel zu stark auf der Vermittlung von kognitiven Inhalten. So ist die Struktur vieler Fort- und Ausbildungen vorwiegend auf den schnell denkenden Neokortex ausgerichtet. Will man jedoch tiefe und nachhaltige Veränderungen im emotionalen Bereich bewirken, muss man dabei auch die Strukturen und Gesetzmäßigkeiten beachten, die diesem Bereich zu Grunde liegen (siehe auch Kapitel 1.4, 1.2.7, 2.4 und 6.3).

Betrachtet man typische Probleme und Zeiterscheinungen genauer, kann man erkennen, dass deren Ursache häufig weit in den emotionalen Bereich hineinreicht. Daher ist es wichtig, beim Umgang mit diesen Problemen und Erscheinungen verstärkt Aspekte der Emotionalen Intelligenz zu berücksichtigen.

3.1 Der Zeitgeist der letzten vierzig Jahre aus Sicht der Emotionen

In den 60er Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts begann eine Welle der emotionalen Befreiung und Selbsterfahrung. Die Hippiegeneration feierte den Beginn des „Wassermannzeitalters“ und versuchte durch Rock- und Popmusik, durch symbolträchtige „Songs“ wie „Aquarius“, den Einsatz von Drogen, freie Sexualität und mehrtägige Musikfestivals ihre Emotionen zu befreien und auszuleben. Auch Megastars, wie die Beatles oder Elvis Presley ritten auf der Welle der sich befreienden Gefühle und stießen diese Entwicklung noch zusätzlich an. Ob diese emotionalen Prozesse intelligent und konstruktiv waren, soll hier nicht bewertet werden, aber dennoch war es ein Ausdruck von Zeitphänomenen.

Die Tatsache, dass in den letzten Jahrzehnten eine große, oft überschwängliche Befreiung im emotionalen Bereich stattgefunden hat, macht gezielte und seriöse Programme notwendig. Zum einen gilt es, Vorurteile und negative Erfahrungen, die vor allem die ältere Generation

mit Emotionalität gemacht hat, zu relativieren. Zum anderen ist es sicherlich gesellschaftspolitisch sehr wertvoll, wenn, vor allem der jüngeren Generation die Möglichkeit geboten wird, unkoordinierte, teils überschwängliche und manchmal sogar chaotische Emotionen, in konstruktive Kanäle zu lenken. Hier geht es um Wertevermittlung, ohne die freie Entscheidungsfähigkeit einzuschränken. Klassischerweise gelingt so etwas durch die Gelegenheit zur Selbsterfahrung und der nachfolgenden Möglichkeit zur Reflexion.

In der gesamten Gesellschaft ist eine zunehmende Desintegration zu erkennen. Lange hat die „Spaß- und Erlebnisgesellschaft“ das Ausleben von persönlichen Interessen und Bedürfnissen gepredigt. Traditionelle Werte wie Familiensinn, Gemeinschaftsgefühl, Solidarität und Opferbereitschaft sind dabei teilweise auf der Strecke geblieben. Obwohl Trendforscher bereits ein Ende dieser Entwicklung erkennen, gibt es vielerorts noch einen starken Trend zur Auflösung langjähriger Partnerschaften und zur Individualisierung. Im Arbeitsleben und in der Wirtschaft herrscht oft rücksichtsloses Durchsetzungsstreben. Das Ganze wird verstärkt durch einen zunehmenden ökonomischen Druck. Besonders bei Kindern und Jugendlichen verschärft sich die emotionale Krise, die sich in diesem Alter durch eine hohe Rate an psychosomatischen Beschwerden Ausdruck verschafft. Depressionen als Krankheit nehmen beständig und langfristig zu. „Für die Nachkriegsgeneration besteht im Vergleich zur Generation ihrer Großeltern ein dreifaches Risiko an Depressionen zu erkranken. Es sind heute vor allem die Neurowissenschaftler, die darauf drängen, die Emotionen ernst zu nehmen“ (Goleman 2001, S. 8).

3.2 Mobbing als Zeiterscheinung

Zwar wird dieser Begriff zur Zeit fast inflationär verwendet und auch harmlose Streitigkeiten mit dieser Diagnose belegt, dennoch ist Mobbing überall im Arbeitsleben und ganz besonders in sozialen Berufen und im Gesundheitsbereich eine unangenehme und für die Betroffenen manchmal dramatische Zeiterscheinung. Nach einer aktuellen Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin sind in Deutschland 2,7 Prozent der Arbeitnehmer, also etwa 800 000 Menschen von Mobbing betroffen (red 2003, S. 18). Dass gerade im sozialen und medizinischen Bereich sehr viel Mobbing stattfindet, liegt sicherlich zum Teil daran, dass die Menschen in diesen Berufen einer außergewöhnlich hohen emotionalen und psychosozialen Belastung ausgesetzt sind.

Jeder Mitarbeiter, der scheinbar nicht genug arbeitet oder aus persönlichen Gründen Angriffsflächen bietet, ist häufig willkommene Zielscheibe für Neid und subtile Aggressionen. In fast allen Bereichen, wo Mobbing auftritt, kann man beobachten, dass diese Erscheinung oft nur die Spitze des Eisbergs ist. Darunter liegen die eigentlichen Ursachen wie Stress, Überforderung, Gefühle von Ohnmacht sowie Kommunikationsprobleme und eine mangelnde Konfliktkultur. All diese Probleme können in einem Programm zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz bearbeitet werden.

Die Mobbingpyramide

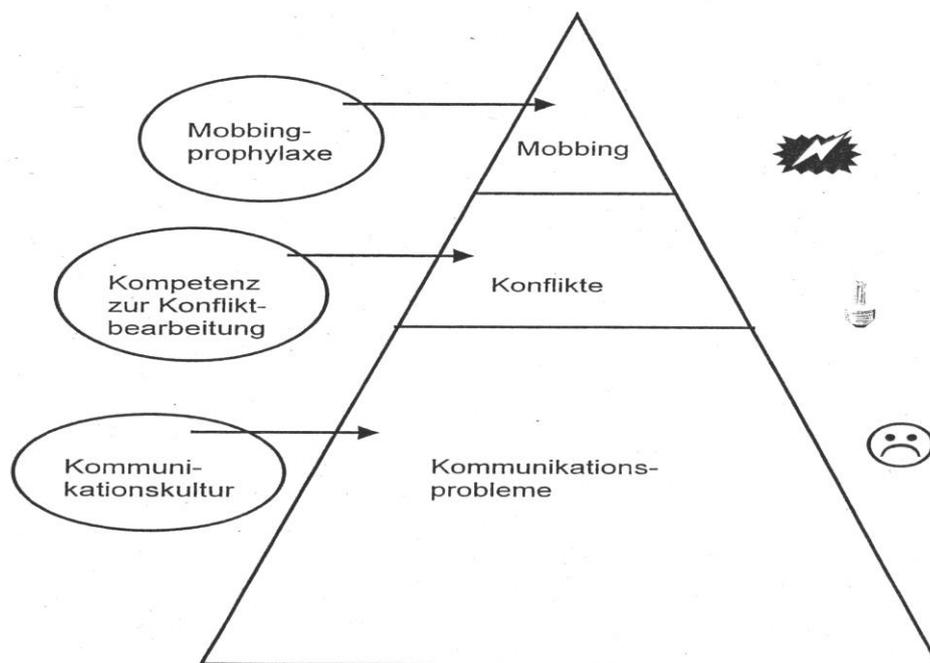


Abb. 3: Mobbingpyramide (Quelle: Stadt Mannheim 2001)

3.3 Sex versus Erotik

In zahllosen Medien werden nackte Körper oder sexuelle Reize zur Erzielung von Aufmerksamkeit eingesetzt. Die Mehrzahl der Magazine, Werbesendungen und Filmbeiträge präsentiert Sexualität als aufreizende, fast tabulose und auf den Gewinn persönlicher Befriedigung abzielende Tätigkeit. In der Werbung werden, in der Absicht, ein tiefes Bedürfnis nach einem bestimmten Gegenstand zu erwecken, Urtriebe und Urinstinkte gezielt angesprochen und im

Sinne des klassischen Konditionierens mit Kaufangeboten verknüpft. Laut einer Umfrage fühlen sich 52 % der Männer und 67% der Frauen durch die ständige Präsenz sexuell aufgeheizter Reklame oder TV-Sendungen belästigt, unter Druck gesetzt oder verunsichert (dpa 3 2002, S. 15).

Der Schritt vom Sex zur Erotik beherbergt einen entscheidenden emotionalen Prozess. Reiner Sex ist eine eher selbstbezogene, auf den körperlich-sinnlichen Bereich beschränkte Handlung. Erotik dagegen bezeichnet die Geschlechterliebe als geistig-seelisch-sinnliche Einheit (Dorsch 1994, S.214). Erotik beinhaltet auch Herzensliebe. Man nimmt den anderen, wie auch sich selbst wertschätzend wahr und hat große Freude daran, sich und dem Partner Gutes zu tun. „Eros bedeutet den Anschluss an den eigenen Rhythmus zu finden und das damit verbundene tiefe Glück zu erfahren.“ „Erotik ist die Kunst des nicht zu viel und nicht zu wenig, aber die Kunst, es schön zu machen, um dem anderen und sich selbst die Bedingungen zu schaffen, am meisten so sein zu können, wie man sein will.“ (Straube 2002, S.21) Erotik führt zu einer ganzheitlicheren Zufriedenheit, da bei ihr auch das Herz und größere Anteile der Seele beteiligt sind als beim Sex. Um Erotik entstehen zu lassen, helfen emotionale Fähigkeiten, wie Selbstwertgefühl, klare Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, Empathie und Wertschätzung sowie Hingabe- und Genussfähigkeit. Sicherlich hat Erotik auch etwas mit einem veränderten Zeitgefühl zu tun. Um Erotik zu empfinden, bedarf es eines gewissen Freiraums; als Belohnung wird diese Zeit dann mit tiefen seelischen Inhalten erfüllt.

3.4 Stressgefühle und ihre gesundheitsschädlichen Auswirkungen

Sicherlich eine der typischsten Zeiterscheinungen ist Stress. Stress entsteht durch vielfältigste physikalische, psychische und soziale Stressoren und wird umso stärker empfunden, je weniger der Mensch das Gefühl hat, auf seine Situation Einfluss nehmen zu können. Die unzähligen Angebote und Möglichkeiten unserer modernen Gesellschaft erzeugen einen ständigen Entscheidungsdruck. Das Gefühl, irgendetwas wichtiges zu versäumen oder zu entbehren, wird durch die allgegenwärtige Werbung und Medienpräsenz stark gefördert.

Hinzu kommt ein hoher Leistungsdruck in Schule, Ausbildung und Beruf.⁴ Der Wunsch nach Zeit und Entspannung ist vielleicht der vordringlichste in vielen Teilen der Gesellschaft. Gefühle, die häufig in Verbindung mit Stress entstehen und einen großen Teil des Stresserlebens ausmachen, sind: Ärger, Angst, Anspannung, Frustration, (Selbst)Zweifel, Überforderung und Schuldgefühle. Gerade die alltäglichen Ärgernisse, wie schlechte Arbeitsatmosphäre und Streitigkeiten mit anderen Menschen, verbunden mit Reizüberflutung und der allgemeinen schwierigen Wirtschaftslage führen zu einem hohen Dauerstresspegel.

Wenn Stress nur kurzzeitig auftritt und dann durch befriedigende Arbeit, Bewegung oder Entspannung wieder abgebaut werden kann, wirkt er sogar stimulierend. Aber gerade Dauerstress hat sehr nachteilige Auswirkungen: Da wäre zum einen die in Kapitel 1.2.4 beschriebene Auswirkung auf das Langzeitgedächtnis, als auch eine schädliche Auswirkung auf den Gesamtorganismus. Bei Stress werden die Hormone Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und bei Dauerstress verstärkt das Hormon Cortisol ausgeschüttet. Biochemisch hängen Dauerstress und Depressionen sehr eng zusammen. Diese Vorgänge werden auch als Stressachse bezeichnet. (Herzog 2001, S. 71)

Viele zeittypische Erkrankungen werden durch Dauerstress begünstigt oder sogar ausgelöst:

- Herz-Kreislauf-Krankheiten und erhöhter Blutdruck
- Muskelverspannungen und Rückenleiden
- Magengeschwüre
- Migräne
- Tinnitus
- Neurodermitis („sich in seiner Haut nicht wohlfühlen“)
- Chronical-Fatigue-Syndrom und Burnout-Syndrom
- Schlafstörungen und Depressionen
- Schwächung des Immunsystems

Möglichkeiten der Einflussnahme auf Stressempfinden werden im Kapitel 6.11.10 behandelt.

⁴ Nach Meinung von Experten ist die Arbeitsbelastung in deutschen Büros in den vergangenen 15 Jahren um etwa ein Drittel gewachsen. Die Angst vor Arbeitsplatzverlust lässt die Menschen widerspruchslos länger arbeiten. Jeder dritte Manager ist arbeitssüchtig und die Flucht in Alkohol und vergleichbare Drogen ist häufig.

3.5 Die Gefahr der Massenmedien für die emotionale Gesundheit

Die Art und Weise der geläufigen Berichterstattung lässt vermuten, dass den Verantwortlichen die Bedeutung ihrer Handlungen für die emotionale Gesundheit der Betroffenen und der Gesellschaft im Allgemeinen nicht bewusst ist. Im Gegenteil wird von manchen Medienvertretern das Spiel mit Angst, Hass, Neid, Eifersucht, Aggression und anderen negativen Emotionen sogar gepflegt, um den Absatz zu steigern. Sicherlich ist es nicht verwerflich, nach wirtschaftlichem Erfolg zu streben, geschieht das aber mit gesundheitsschädlichen Methoden und hier ist vor allem die seelische Gesundheit betroffen, stellt sich die Frage, ob der Schaden für die Volkswirtschaft auf lange Sicht nicht von größerer Bedeutung ist (siehe auch Kapitel 4.5.5). Auch Bundeskanzler Gerhard Schröder hat beklagt, dass im Journalismus immer weniger Respekt vor der Intimsphäre der Menschen herrsche.

Laut neueren Studien werden Informationen aus elektronischen Medien und von Bildschirmen viel schlechter erinnert und verinnerlicht, als solche, die in realen Situationen und natürlichen Umgebungen, verbunden mit lebendigen Gefühlen aufgenommen werden. Lernen sollte zumindest teilweise in der realen Welt stattfinden und eine umfassende sinnliche Erfahrung sein, wenn es langfristig wertvoll sein soll. Gerade für die Gedächtnisspeicherung im Bauchhirn, die für eine gut ausgeprägte intuitive Intelligenz sehr wichtig ist, sind diese natürlichen Erfahrungen fast unerlässlich. Durch eine einseitige und exzessive Nutzung von Medien, insbesondere der neuen Medien wie Computer und Internet leiden soziale Kontakte und das soziale Lernen. Sicherlich dient das Internet auch der Kommunikation, doch ist es fraglich, ob eine solche Kommunikation ein ganzheitliches und umfassendes soziales Lernen ermöglicht. Möglichkeiten, durch den Einsatz von Emotionaler Intelligenz zu einem gesunden Umgang mit den Medien zu gelangen sind ausführlich in Kapitel 4.5.5 beschrieben.

*Indem wir die Lektionen, die die Kinder erlernen, dem Zufall überlassen, riskieren wir,
das Fenster der Gelegenheit weitgehend ungenutzt vorbeiziehen zu lassen,
das die langsame Reifung des Gehirns dem Bemühen bietet,
ein vernünftiges Repertoire an Emotionen aufzubauen.*

Dr. Daniel Goleman

3.6 Politische und wirtschaftliche Krisen und ihre Auswirkungen auf den emotionalen Bereich

Laut einer Studie des Hamburger BAT-Freizeit-Forschungsinstituts führten die krisenhaften Ereignisse der letzten Jahre bei den deutschen Bürgern zu einer Stagnation der Ausgaben und zu einem eingeschränkten Erlebniskonsum. Diese Krise beinhaltet allerdings auch die Chance, sich auf andere Werte zu besinnen. So kann bereits beobachtet werden, dass mehr Zeit mit der Familie und dem Spielen mit Kindern verbracht wird. „Jetzt ist wieder mehr Eigeninitiative gefragt und die Fähigkeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Statt beim Konsumieren in Zeitnot zu geraten kann man jetzt lernen, den Wohlstand zu genießen: „Zeit zu haben“. (Opaschowski zit. n. dpa 1 2002, S. 14)

Das Ergebnis einer anderen Umfrage des BAT-Freizeit-Forschungsinstituts war eine gestiegene Furcht vor aktuellen Problemen, die Klage über steigende Herzlosigkeit und ein Vertrauensverlust in die Kompetenz der Politiker. „Ein allgemeines Bedrohungsgefühl gefährdet den sozialen Frieden“, äußerte der Leiter des Instituts, Horst Opaschowski. Dabei gaben rund 37% der 2000 Befragten an, den Konflikt zwischen Ausländern und Einheimischen als größtes Problem zu sehen. Erst danach folgten die Furcht vor einem Preisanstieg, vor Rezession, vor Arbeitslosigkeit und vor Terrorangriffen. (Anonymus 3 2002, S. 13)

Die mit der schwierigen Wirtschaftslage häufig verbundenen Entlassungen sind für die Betroffenen in der Regel ein schweres Schicksal. Die Arbeitslosen fühlen sich minderwertig, ausgestoßen, isoliert und werden häufig krank. Nach einer aktuellen britischen Studie ist der Verlust des Arbeitsplatzes fast genauso belastend, wie der Verlust des Lebenspartners. (Jungbluth 2002, S. 35)

Durch die heikle Wirtschaftssituation, die steigende Abgabenlast und die schwierige finanzielle Situation der Kommunen entsteht bei vielen Bürgern Existenzangst. Eine ganz menschliche Reaktion auf solche Bedrohungen ist egozentrisches Selbsterhaltungsstreben. Jeder will möglichst viel erhalten aber möglichst wenig geben. So versuchen sich viele ihrer Verantwortung für die Sozialversicherungssysteme durch Steuerhinterziehung, Versicherungsbetrug, Steuerflucht, Schwarzarbeit oder andere Taktiken zu entziehen und riskieren so einen Zusammenbruch des ganzen Systems. Ein Weg, um aus diesem Teufelskreis auszusteigen, könnte die Besinnung auf Grundwerte sein, eine Orientierung der persönlichen Lebensführung an der Bedürfnispyramide von Abraham Maslow und ein ganz bewusstes Genießen dessen, was das Leben in diesem Land alles ermöglicht.

Auf dieser Basis könnten so „erwachsene“ Gefühle wie Freude an der Solidarität, Gemeinschaftsgefühl und Gerechtigkeitsempfinden in Bezug auf arm und reich entstehen. Das Gefühl, sein Schicksal, zumindest teilweise in die eigene Hand nehmen zu können, zum Beispiel durch bürgerschaftliches Engagement wirkt zudem stressmindernd und angstabbauend.

Weltpolitisch gesehen besteht ein großer Bedarf an einer globalen Wirtschaftsethik und einem ausgeprägten Gefühl für Gerechtigkeit zwischen arm und reich. Allgemein kann gesagt werden, dass in der Politik massive Probleme im emotionalen Bereich bestehen. Es herrscht häufig ein verletzender und demütigender Umgangston. Große emotionale Ressourcen werden verschwendet, um sich zu verteidigen oder andere anzugreifen. Psychologisch gesehen, handelt es sich hier häufig um Prozesse der Verdrängung und der Projektion. (vgl. Schulz von Thun 1999, S. 124-128).

3.7 Zusammenhänge zwischen der Suchtproblematik und emotionalen Problemen

Die Suchtproblematik ist sozialpolitisch nach wie vor ein großes Thema. Da viele Interventionen erst dann beginnen, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist, laufen sehr hohe Kosten für Maßnahmen im Sozial- und Gesundheitswesen an. Das macht das Thema Sucht auch zu einem gesellschaftspolitisch sehr wichtigen Thema. Es wird geschätzt, dass allein durch Alkoholsucht pro Jahr Kosten von etwa 40 Millionen Euro anfallen. Dem gegenüber stehen etwa vier Millionen Euro Einnahmen aus der Branntweinsteuer. Was hier sicherlich nötig wäre, ist eine vorausschauende und auf Nachhaltigkeit abzielende Politik, die verstärkt auf präventive Maßnahmen setzt.

Für die Mitbeteiligung emotionaler Ursachen an Suchterkrankungen bieten sich greifbare Anhaltspunkte. Der Diplomsozialarbeiter Dr. Schwarzkopf erläuterte auf dem 2. Heidelberger Symposium zur interdisziplinären Arbeit in der Sozialpsychiatrie, welche emotionale Problematik ihn selbst in die tiefe Alkoholabhängigkeit führte:

- Das Erfahren von Anerkennung und Bewunderung für „Trinkleistungen“ („eine Maß Bier auf Ex“)
- Gefühle von Angst und Überforderung in Studium und Beruf
- Die das Trinkverhalten verstärkende Erfahrung, dass der Alkohol „locker“ macht und man anfangs dadurch entspannter Leistung bringen kann

- Angst, Einsamkeit und Unsicherheit in einer veränderten Lebenssituation
- Die Erfahrung, dass das gemeinsame Trinken hilft, Kontakt und Unterstützung zu finden
- Das Erleben von euphorischen Zuständen durch den Alkoholgenuss
- Scham- und Schuldgefühle beim Ablehnen von Alkohol in gemütlicher Runde

3.8 Die Bedeutung der Emotionen für die aktuelle Gewaltproblematik

Die nach wie vor sehr hohe und teilweise sogar steigende Gewaltbereitschaft, vor allem junger Menschen hat sicherlich auf der emotionalen Ebene häufig Angst als Ursache. Eine allgemeine Existenzangst durch die unsichere Lage auf dem Arbeitsmarkt und Angst vor Überforderung, die durch steigende Leistungsanforderungen in Schule, Ausbildung und Beruf verursacht wird. Auch mangelndes Selbstwertgefühl, verbunden mit einem starken Wunsch nach Anerkennung führt nicht selten zu aggressivem Verhalten. Zusätzlich konfrontiert die steigende Anzahl ausländischer Mitbürger im Rahmen einer multikulturellen Gesellschaft den Einzelnen verstärkt mit Fremdem. Um angemessen mit Fremdem umzugehen, darf man aber zunächst einmal sich selbst nicht mehr fremd sein. So führt dann die Konfrontation mit fremden Kulturen im eigenen Land bei Menschen mit schwach ausgeprägtem Selbstbewusstsein und mangelnder Selbstwahrnehmung zur Konfrontation mit eigenen unbewussten Seelenteilen, zur Unsicherheit, zur Hilflosigkeit und oft zur Aggression.

Die gewaltbereite Aggression wird durch die Tatsache verschlimmert, dass schon Jugendliche viel leichteren Zugang zu Waffen haben als früher und so Auseinandersetzungen oft dramatisch enden, wo früher ein Faustkampf ausgereicht hätte. Die allgegenwärtige Gewalt in den Medien führt häufig zu einem Verfall des natürlichen Rechtsgefühls und der Achtung vor dem Leben.

Ein gewaltbereiter Mensch hat oft in seiner Erziehung widersprüchliche und inkonsequente Erziehungsmaßnahmen von teilweise überforderten Eltern erlebt und erhielt häufig zu wenig emotionale Wärme und Halt in seiner Kindheit. Oft empfinden solche Kinder ihre Behandlung in der Schule als ungerecht und unfair und werden von den Mitschülern schnell abgelehnt. Diese Erlebnisse, verbunden mit der Tatsache, dass nonverbale Kommunikationskompetenzen normalerweise kaum geschult werden, führen mit der Zeit dazu, dass diese Menschen oft auch gutartige Szenen als provokativ empfinden und unter einer Wahrnehmungsverzerrung in Richtung Feindseligkeit leiden.

Ferner erscheint manchen Gewalttätern ihre Tat als ein geeignetes Mittel, ihrem Bedürfnis nach Beachtung, Wertschätzung und Anerkennung Ausdruck zu verleihen.

Die große Bedeutung von Emotionen für die Entstehung von Gewalt und Aggression unterstreichen auch Tagebuchauszüge und Äußerungen des Gewaltverbrechers Frank Schmökel: „Meine Mutter hat die falschen Gefühle in mich gepflanzt“...“Wenn ich zehn Jahre im Maßregelvollzug bin, ist es für mich ganz natürlich, dass Hassgefühle gegen die Pfleger aufkommen.“ Er gibt die Hauptschuld dafür, dass er zum Verbrecher wurde seiner Mutter, die ihn verprügelte und missbrauchte. „Du hast mich zu dem gemacht, was ich bin. Ich hasse Dich abgrundtief.“ Frank Schmökel fordert eine verbesserte Therapie für sich. Er will, dass die Gespräche den Hass auf die Eltern abbauen, der in der Kindheit entstanden sei. Dass durch die Therapie Selbstwertgefühle aufgebaut werden und dass Minderwertigkeitsgefühle gegenüber Frauen abgebaut werden, damit er „nicht mehr gezwungen ist, Mädchen zu missbrauchen.“ (dpa 2 2002, S.3)

3.9 Veränderungen in der Arbeitswelt und ihre Auswirkungen auf den emotionalen und psychosozialen Bereich

Auf der regionalen Fachtagung zur betrieblichen Gesundheitsförderung im November 2001 im Stadthaus Mannheim erläuterte Prof. Dr. M. Kentner vom Institut für Arbeits- und Sozialhygiene in Karlsruhe die massiven Veränderungen, die die Arbeitswelt in den letzten Jahrzehnten erfahren hat. Diese Veränderungen stellen für die Betroffenen häufig bewusst oder unbewusst eine gesteigerte emotionale Belastung dar:

- Personalabbau und dadurch steigende Arbeitslosigkeit sowie Mehrbelastung der Beschäftigten
- Höhere Anforderungen an die interpersonale Kompetenzen durch eine hohe Anzahl ausländischer Arbeitnehmer
- Notwendigkeit von Flexibilität und lebenslangem Lernen
- Gestiegene Qualitätsanforderungen in den meisten Branchen
- Wandel der Belastungen von der physiko-chemischen Ebene zur psycho-sozialen Ebene
- Entfremdung von Arbeitsprozessen und Abbau informeller Strukturen

Diese Entwicklungen führten dazu, dass sich der Schwerpunkt der betriebsbedingten Erkrankungen von Arbeitsunfällen und berufstypischen Erkrankungen zu Erkrankungen durch innere Kündigung, Burnout-Syndrom, Suchterkrankungen einschließlich Arbeitssucht, Mobbing und Chronical-Fatigue-Syndrom verschoben hat.

Auf der Folgeveranstaltung im Jahr 2002 machte die Leiterin des Gesundheitsamtes Mannheim, Frau Dr. Engler-Thümmel, deutlich, dass sich der Anteil der psychischen Erkrankungen am Gesamt Krankenstand von 5,5% im Jahre 1999 auf 7,7% im Jahre 2001 erhöht hat. Diese Zahlen beziehen sich zwar auf Mannheim, decken sich aber im wesentlichen mit den Zahlen, die die DAK in ihrem bundesweiten Gesundheitsbericht 2002 veröffentlichte sowie dem Bundesgesundheitsurvey. Bei gleichbleibender Versichertenzahl und Gesamtfallzahl der AU-Fälle (Arbeitsunfähigkeitsfälle) stiegen die AU-Fälle durch psychische Erkrankungen in diesen zwei Jahren um 30%, wogegen zum Beispiel die Verletzungen und Vergiftungen um 9% abnahmen. Den größten Anteil machen die Angststörungen und Depressionen aus. Bei allen psychischen Erkrankungen, mit Ausnahme der Alkoholsucht sind die Frauen in der Mehrzahl.

Professor Kentner postulierte 2001 einen Wandel vom Muskelzeitalter, mit seinen typischen Belastungen durch harte Arbeit und Kontakten mit gesundheitsschädlichen Substanzen, zum Nervenzeitalter. Das Nervenzeitalter ist charakterisiert durch psychische, mentale und soziale Belastungen sowie sekundäre Gesundheitsstörungen infolge von Zivilisationskrankheiten. Gerade der Übergang von vorwiegend körperlicher Arbeit zu Büroarbeit, vom Bewegungsmensch zum Büromensch stellte für den emotionalen Bereich und das Nervensystem eine massive Anpassungsleistung dar. Die Möglichkeit, emotionale Spannungen über körperliche Arbeit abzubauen, ging in vielen Bereichen verloren. Das durch Stress erzeugte Adrenalin kann beim sitzenden Arbeiter ebenfalls nicht durch Bewegung abgebaut werden, bleibt so förmlich in den Adern stecken und schädigt Herz- und Kreislaufsystem. Es ist sogar zu vermuten, dass viele, bis jetzt noch als rein körperliche Erkrankungen diagnostizierten Fälle, wie Herz-Kreislaufkrankungen oder Rückenprobleme einen beträchtlichen Anteil seelischer Ursachen haben.

Eine bisher noch unbewiesene Hypothese ist, dass diese Entwicklung vom Körperarbeiter zum Büroarbeiter in Beziehung zu weit verbreitetem Suchtverhalten steht. Der Missbrauch von Nikotin und Koffein ist im Arbeitsleben häufig anzutreffen. Nikotin beruhigt das vegetative Nervensystem, das wiederum eng mit dem emotionalen Bereich verbunden ist.

Darüber hinaus potenziert Nikotin die Wirkung des für Lern- und Konzentrationsprozesse wichtigen Botenstoffes Acetylcholin. Eine hohe Acetylcholinkonzentration wiederum wirkt auf den Körper beruhigend. (vgl. Zehentbauer 1997, S. 58) Koffein fördert die Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit. Vielleicht könnte man hier von einer Art Umkonditionierung der Emotionen und des Nervensystems sprechen. Der körperliche Bewegung gewohnte Nerven- und Emotionsbereich wird gedämpft, der nun stärker geforderte Intellekt wird stimuliert.

Schaut man auf die Führungsebene, so ist bei Einstellungsgesprächen zu bemerken, dass Personalchefs vermehrt auf persönliche Eigenschaften, wie Emotionale Intelligenz und soziale Kompetenzen achten. Die neuerdings immer mehr geforderten „soft skills“, wie Eigenmotivation, Team- und Kommunikationsfähigkeit, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Engagement sind alles Elemente, die klassischerweise in einem EI-Prozess trainiert werden können. (Anonymus 4 2002) Die rasante Veränderung von Rahmenbedingungen, Geschäftsstrategien und technischer Entwicklung macht es notwendig, dass die Spitzenmanager fähig sind, ihre Emotionen zu kontrollieren. Sie müssen vor allem die Angst beherrschen und fähig sein, klar zu denken und flexibel zu handeln. Bei alledem dürfen sie auch nicht vergessen ihre Visionen den Mitarbeitern einfühlsam und nachvollziehbar zu vermitteln.

3.10 Materielle Leitwerte versus Emotionale Intelligenz

Unser Wirtschaftsleben ist sehr stark durch den Neokapitalismus geprägt; beruflicher und unternehmerischer Erfolg wird fast ausschließlich über Einkommen und Umsätze definiert. Aktiengesellschaften brauchen den Profit, um ihre Aktionäre zufrieden zu stellen und setzen ihre Mitarbeiter unter hohen Leistungsdruck. Die Globalisierung der Märkte trägt dieses materielle und gewinnorientierte Bewusstsein bis in die hintersten Winkel der Erde. Die ökologischen Systeme werden durch Entscheidungen mit mangelnder Nachhaltigkeit übermäßig belastet und in ihrem Gleichgewicht gefährdet. Da die technischen Möglichkeiten bei weitem nicht genügend durch eine internationale Wirtschaftsethik, ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl, eine Balance innerer und äußerer Werte und durch Emotionale Intelligenz in den Führungsetagen der verantwortlichen Konzerne und politischen Gremien ergänzt werden, entstehen große Spannungen zwischen armen und reichen Menschen sowie zwischen armen und reichen Ländern.

Wer aber einen Teil der Bürger begünstigt und einen anderen vernachlässigt, schleppt das verderblichste Übel in das Gemeinwesen ein: Spaltung und Zwietracht.

Cicero

Materieller Reichtum und äußere Werte sind kein Garant für ein glückliches und gesundes Leben, was durch viele Beispiele von sehr reichen Menschen bestätigt wird, die in tiefste Depressionen versanken. Abraham Maslow zeigte mit seiner Bedürfnispyramide, dass nach der Befriedigung physiologischer Bedürfnisse und dem Bedürfnis nach Sicherheit, nicht etwa das Bedürfnis nach grenzenlosem Wachstum, Wohlstand und Luxus, sondern die Bedürfnisse nach Zuwendung, Anerkennung und Selbstverwirklichung befriedigt werden sollten. Sicherlich meinte er auch, dass Anerkennung nicht durch die Demonstration von materieller Potenz, sondern durch wahre Leistung zum Wohle der Gemeinschaft zu verdienen sei.

Ein Mensch gelangt mit Müh und Not, vom Nichts zum ersten Stückchen Brot.

*Vom Brot zur Wurst geht's dann schon besser, der Mensch entwickelt sich zum Fresser
und sitzt nun scheinbar ohne Kummer, als reicher Mann bei Sekt und Hummer.*

Doch sieh, zu Ende ist die Leiter; vom Hummer aus geht's nicht mehr weiter.

Beim Brot, so meint er war das Glück. - Doch findet er nicht mehr zurück.

Eugen Roth

Dass purer Reichtum auch auf nationaler Ebene nicht gleichbedeutend mit Glücklichkeit ist, zeigt eine Studie aus Cambridge aus dem Jahr 2000: die Wissenschaftler fanden heraus, dass nicht primär die Staaten mit dem höchsten Pro-Kopf-Einkommen diejenigen mit dem höchsten Glücksindex waren, sondern diejenigen, bei denen dieser Wohlstand möglichst gleichmäßig auf alle Bevölkerungsgruppen verteilt ist. Große Einkommensunterschiede in einer Gesellschaft erzeugen sozialen Stress. So waren die „glücklichsten“ Länder in der Studie: Irland, Schweden, Island, Schweiz und Norwegen. Gleichauf mit relativ reichen Ländern wie Deutschland liegen ärmere Länder wie Puerto Rico, Kolumbien, Philippinen und Südkorea. (Jungbluth 2002, S. 32)

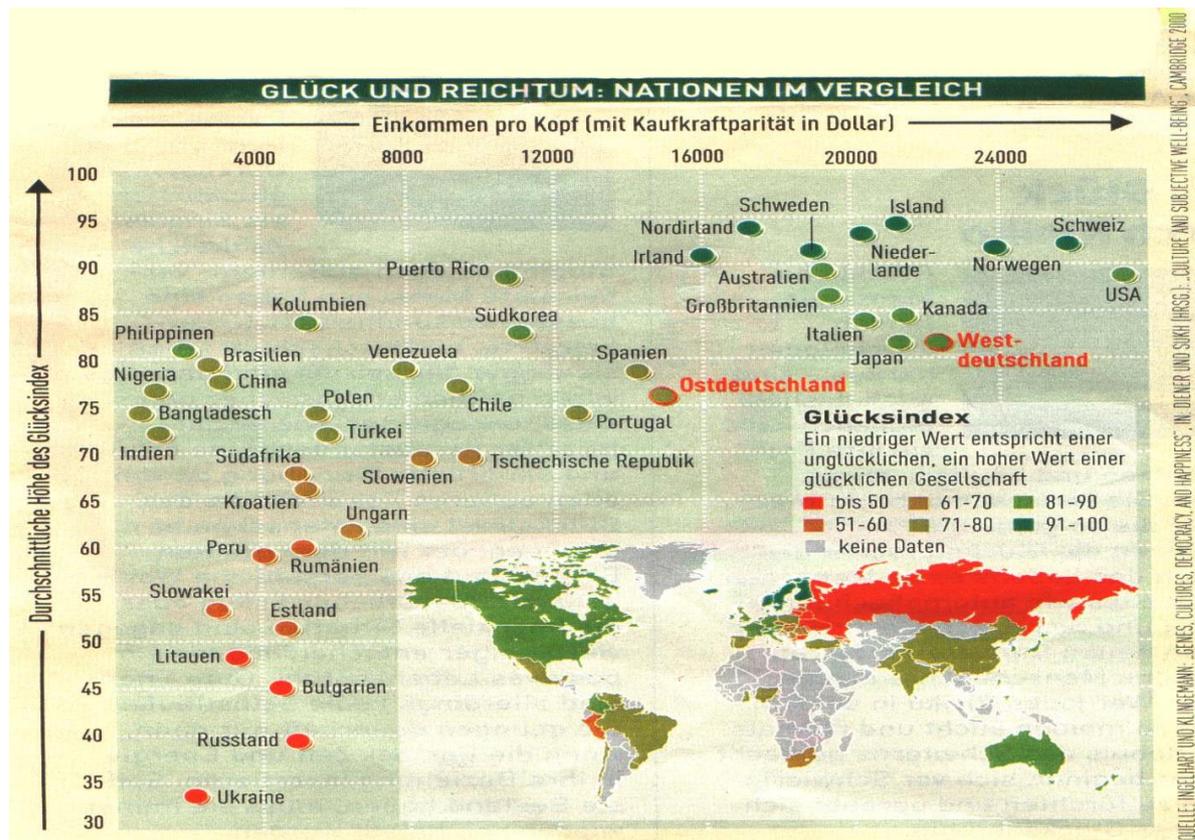


Abb. 4: Glück und Reichtum: Nationen im Vergleich

(Quelle: Ingelhart und Klingemann 2000)

3.11 Eine kritische Betrachtung der westlichen Lebensweise

Der promovierte Psychologe und Psychotherapeut Jack Kornfield war buddhistischer Mönch in Thailand, Burma und Indien und lebt seit 1972 in Amerika. Er beschreibt seine Empfindungen über den westlichen Lebensstil wie folgt:

„Unsere moderne Gesellschaft unterstützt die Tendenz, unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit zu leugnen oder zu unterdrücken.... Wir bringen ungeheuer viel Energie auf, um unsere Unsicherheit zu verstecken, um gegen Leiden, Tod, und Verlust zu kämpfen und uns vor den grundlegenden Wahrheiten der Welt und unserer Natur zu drücken. ...Um uns gegen das Schreckgespenst des Alters, der Mittelmäßigkeit und der Gebrechlichkeit abzuschirmen, präsentieren wir in den Medien lächelnde junge Leute und verbannen die Alten in Pflegestationen und Altenheime. Wir verstecken unsere psychisch Kranken in psychiatrischen Anstalten. Wir verbannen die Armen in Ghettos, ...damit die anderen nichts davon zu sehen bekommen....Wir leugnen den Tod so gründlich, dass selbst eine 96 Jahre alte Frau, die in ein Hospiz eingeliefert wurde, anklagend sagte: „Warum gerade ich?“.

In dieser Scharade uns selbst gegenüber tun wir so, als sei Krieg nicht wirklich Krieg; wir haben das Kriegsministerium in Verteidigungsministerium umbenannt und bezeichnen eine ganze Klasse von Atomraketen als „Peace Keepers“. Wie bringen wir es fertig, uns ständig gegen die Wahrheit unserer Existenz zu verschließen? Wir setzen das Mittel der Verdrängung ein, um den Schmerzen und Problemen des Lebens auszuweichen. Wir benützen Drogen, um dieses Verdrängen zu unterstützen. Wir sind eine Suchtgesellschaft in süchtiger Abhängigkeit von Alkohol, Drogen, Glücksspiel, Essen, Sex...und Arbeit. Unsere Süchte dienen dazu, uns stumpf zu machen, gegen das, was ist und helfen uns, unsere eigenen Erfahrungen zu verhindern; und unsere Gesellschaft unterstützt dieses Suchtverhalten mit Pauken und Trompeten. In einer Gesellschaft, die von uns erwartet, dass wir mit doppelter Geschwindigkeit leben, wird die ganzheitliche Erfahrung unserer Existenz durch Hektik und Sucht abgetötet. Stattdessen empfinden wir uns selbst als zunehmend isoliert und vereinsamt...überall eine abgrundtiefe Einsamkeit und das Gefühl innerer Armut. Das ist das durchdringende Leiden in unserer Gesellschaft; und dies gilt nicht nur für Individuen, sondern auch für Nationen. Die Kräfte des Separatismus und Nicht-wahr-haben-Wollens züchten Verständnislosigkeit zwischen den Völkern, ökologische Zerstörung und eine endlose Reihe von Konflikten zwischen nationalen Gruppen.“ (Kornfield 2001, S. 40-41)

In diesen Ausführungen wird deutlich, an was es in unserer Gesellschaft besonders mangelt: Klare Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit, Authentizität, ethisches Empfinden, Fähigkeit zum Umgang mit Trauererlebnissen und negativen Emotionen, Empathie, Gemeinschaftsgefühl, Konfliktlösungsfähigkeit, Selbstliebe und Liebe, Verantwortlichkeit, Gelassenheit, Freude und Kommunikationsfähigkeit.

4. Wie kann die Soziale Arbeit verbesserte Sozialisationsbedingungen durch Emotionale Intelligenz erreichen?

Als Anhaltspunkt, in welchen Bereichen die Soziale Arbeit durch die Förderung von Emotionaler Intelligenz eine Verbesserung der Sozialisationsbedingungen anstreben kann, wird das Strukturmodell der Sozialisationsbedingungen des Sozialwissenschaftlers Prof. Dr. Urie Bronfenbrenner verwendet. Ein kurzer Überblick über mögliche Einsatzbereiche Emotionaler Intelligenz in der Sozialen Arbeit befindet sich auch in der Einleitung zu dieser Arbeit.

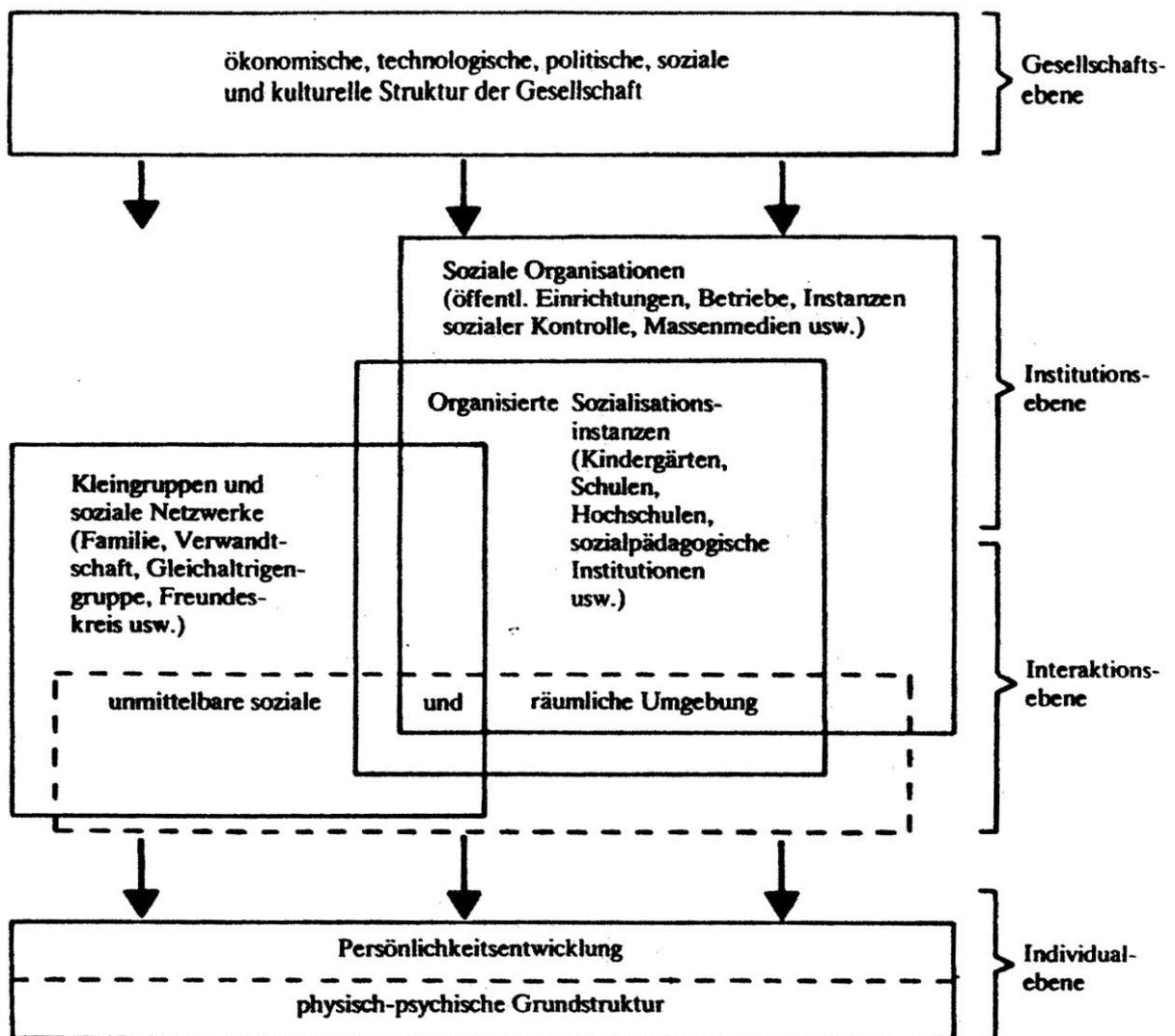


Abb. 5: Komponenten und Ebenen eines Strukturmodells der Sozialisationsbedingungen nach Bronfenbrenner (Quelle: Mühlum 2002)

4.1 Die Individualebene

Auf dieser Ebene geht es vorrangig um die Psychohygiene und die Persönlichkeitsentwicklung des Sozialarbeiters selbst. Im weiteren Sinne könnte zu dieser Ebene auch die Veranstaltung von Psychohygienseseminaren durch entsprechend qualifizierte Sozialarbeiter gezählt werden. Ein Konzept zur Verbesserung der Psychohygiene unter emotionalen Gesichtspunkten befindet sich in Kapitel 6.14. Ebenso wertvoll für die persönliche Psychohygiene sind einige der Qualitäten, die in Kapitel 6.11 beschrieben sind, wie zum Beispiel der Umgang mit problematischen Emotionen, Umgang mit Trauererlebnissen, Coping von belastenden Lebenssituationen und Stress sowie Frustrationstoleranz. Bei der persönlichen Psychohygiene müssen unbedingt auch Gefühle der eigenen Schwäche, der Bedürftigkeit, des Ärgers, der Einsamkeit und der Erschöpfung Berücksichtigung finden, um zu vermeiden, dass man sich durch seine helfende Arbeit auslaugt oder kompensatorisch zu Suchtmitteln greift.

Der Sozialarbeiter sollte auf jeden Fall die Gefahren kennen, die nach Schulz von Thun in helfenden Berufen bestehen. Durch die Anerkennung und Dankbarkeit, die der Helfende durch seine Klienten/Patienten erfährt und die ständige innere Ausrichtung auf das Helfen, wird er von seinen eigenen Gefühlen der Schwäche und Bedürftigkeit abgelenkt. Diese mangelnde Berücksichtigung der eigenen Schwäche und Bedürftigkeit führt auf Dauer zu Erschöpfung, Burnout-Symptomen und Frustration. Gerade professionelle Helfer greifen dann häufig zu Suchtmitteln, um sich so eine Ersatzbefriedigung für ihre vernachlässigten Bedürfnisse zu verschaffen. Dieses Suchtverhalten wird auch dadurch begünstigt, dass sich dieser Personenkreis häufig schwer damit tut, sich die menschliche Nähe zu holen, nach der das „hungrige Baby im Inneren“ verlangt, nämlich beschützende Geborgenheit und Halt im Rahmen einer auf Gegenseitigkeit beruhenden Beziehung. Die Sucht ist nach Schmidbauer der Versuch, sich ähnliche Gefühle zu machen, aber ohne „über seinen Schatten springen zu müssen“ und ohne Menschen dafür zu brauchen. Augenmerk ist dabei nach B. Falt auch auf die Tatsache zu legen, dass das Helfen selbst zu einer Sucht, zu einem Helfen-Müssen statt einem Helfen-Wollen, werden kann. (Schulz von Thun 1999, S. 82)

Eine weitere Zielsetzung für die Entwicklung von Emotionaler Intelligenz auf dieser Ebene ist der Aufbau eines ausgeprägten Selbstwertgefühls, verbunden mit der Erkenntnis der eigenen Grenzen und der Bewusstheit der eigenen Bedürftigkeit und Schwäche (Schulz von Thun 1999, S. 87). Diese Qualitäten verhindern es, dass sich der Sozialarbeiter im Helfersyndrom

verliert. Es muss die Überzeugung reifen, dass er nicht für alles zuständig sein kann und es auch nicht muss.

Darüber hinaus ist es für die persönliche Psychohygiene sehr wertvoll, wenn der Sozialarbeiter über grundlegende Kenntnisse in Trauerarbeit verfügt. Die emotionale Realität der Klienten in einigen Arbeitsfeldern ist häufig von großem Schmerz, Depression, Hoffnungslosigkeit und Traurigkeit geprägt. Zusätzlich stellt jeder Rückfall eines Klienten oder eine ergebnislose Beratung in gewisser Weise einen Trauerfall dar. Die Fähigkeit zum Umgang mit Trauererlebnissen ermöglicht es, zum einen tiefer auf die Klienten eingehen zu können und ein tieferes Verständnis zu bekommen; sie hilft aber vor allem auch dem Sozialarbeiter, diese schwierigen Situationen angemessen und gründlich zu verarbeiten. Im Rahmen der zeitlichen Möglichkeiten können hier die Traueraufgaben nach Worden Berücksichtigung finden, deren Beschreibung sich in Kapitel 6.11.9 befindet.

Persönlichkeitsentwicklung aus dem Blickwinkel der Emotionalen Intelligenz findet in einem Wechselspiel von Inputphasen und Anwendungsphasen statt, bedarf also zumindest teilweise schon der Interaktionsebene (siehe auch Kapitel 1.3 „Die offene Schleife“). Hier hat der Sozialarbeiter die Möglichkeit durch den Besuch von EI-Trainingsprogrammen oder durch die Beschäftigung mit den Inhalten Emotionaler Intelligenz verbesserte Grundlagen zu schaffen und diese dann durch Interaktionsprozesse im Alltag in die Persönlichkeit zu integrieren.

4.2 Die Interaktionskompetenzen des Sozialarbeiters in der Arbeit mit Klienten und Gruppen

Der Bereich der direkten Interaktion zwischen Klient und Sozialarbeiter steht in Bronfenbrenners Strukturmodell nach Meinung des Autors zwischen der Individualebene und der Interaktionsebene, da dieser Bereich zu einem Teil von der individuellen Persönlichkeit und den persönlichen Kompetenzen des Sozialarbeiters geprägt wird. Aus diesem Grund und weil die in diesem Kapitel beschriebenen Interaktionskompetenzen vom Sozialarbeiter auf allen Ebenen dieses Modells benötigt werden, ist diesem Bereich ein eigenes Kapitel gewidmet, das aber für alle Sozialisations Ebenen von Relevanz ist. Die Inhalte dieses Kapitels können auch als Ziele und Elemente eines EI-Trainingsprogramms verwendet werden, das ein entsprechend qualifizierter Sozialarbeiter für andere im sozialen Bereich Tätige durchführt.

Zusammenfassend gibt es also drei Arbeitsfelder für die die Aussagen in diesem Kapitel relevant sind: 1. Die Einzelarbeit, 2. Die Arbeit mit Gruppen, 3. Die Durchführung von EI-Programmen.

In der Arbeit mit Klienten, von der Einzelberatung bis zur Unternehmensberatung, ist das vorrangige Ziel, vom Standpunkt dieser Arbeit aus, dass der Sozialarbeiter fähig ist, emotionale Defizite zu erkennen, damit umgehen zu können und den Klienten Hilfestellung zu geben, diese Defizite aufzufüllen. Genauso wichtig ist es, schlummernde emotionale Talente und Stärken zu erkennen und Anregungen zu geben, wie diese geweckt, intensiviert oder genutzt werden können. Dazu ist es wichtig, dass der Sozialarbeiter selbst über eine gut entwickelte Emotionale Intelligenz verfügt. Einen Anhaltspunkt dafür, welche emotionalen Qualitäten ein guter Sozialarbeiter besitzen sollte gibt Kapitel 6.10, welches sich auch als persönliche Checkliste, für das Auffinden von eventuellen Defiziten eignet.

Um sich für die Arbeit auf dieser Ebene zu qualifizieren eignen sich Inhalte, die bereits während des Studiums der Sozialarbeitswissenschaft vermittelt werden. Die Schulung in Klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers, Themenzentrierter Interaktion nach Ruth Cohn, Neurolinguistischem Programmieren, Empowerment und Systemischer Beratung fördert automatisch auch die Emotionale Intelligenz. Durch eine eingehende zusätzliche Beschäftigung mit dem Konzept und den Inhalten Emotionaler Intelligenz, kann sich ein Diplom-Sozialarbeiter für seine eigene Arbeit eine wertvolle Zusatzqualifikation erwerben und sich darüber hinaus zu einem Leiter von EI-Trainingsprogrammen qualifizieren. Es wäre wünschenswert, wenn sich Emotionale Intelligenz in Zukunft als eigenständiger Bestandteil des Studiums etablieren könnte, um zum einen, einem ständig steigenden Bedarf gerecht zu werden und zum anderen, um EI als Metafähigkeit zu schulen, die die Leistungsfähigkeit und Effektivität in vielen anderen Fächern erhöht.

4.2.1 EI-relevante Inhalte der Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers

Für die Arbeit mit Klienten sind die Basisvariablen von Carl Rogers von unschätzbarem Wert. Diese Vorgaben haben sehr viel mit Emotionaler Intelligenz zu tun und könnten sogar als Richtziele eines emotionalen Trainingsprozesses fungieren. Die Basisvariablen für den Berater sind: Annahme und Wertschätzung, Empathie, Verbalisierung, Selbstkongruenz und Authentizität. Die Basisvariable für den Klienten lautet: Selbstexploration.

Annahme und Wertschätzung bildet den notwendigen, vertrauensfördernden Rahmen, in dem sich der Klient seinen Emotionen zuwenden kann und Veränderungsprozesse möglich werden.

Empathie und Verbalisierung helfen dem Klienten, seine Probleme zuerst einmal auf den Tisch zu legen, um sich gemeinsam mit dem Berater diese „Landschaft“ in Ruhe anzusehen und zu sortieren. Darüber hinaus wird dadurch die Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung des Klienten gefördert. Wertschätzung, Empathie und ein natürlicher Respekt vor der Lebenswelt des Klienten, so chaotisch und abstoßend sie vielleicht auf den ersten Blick aussehen mag, öffnet den Weg für eine Methodik, die häufig in der Einzelarbeit vernachlässigt wird. Die persönlichen Ressourcen des Klienten zu entdecken, zu fördern und auf dieser Basis gemeinsame Wege zu finden.

Authentizität und Selbstkongruenz erhöhen die Glaubwürdigkeit, die Vertrauenswürdigkeit und die Effektivität des Beraters; zusätzlich sind diese Qualitäten Bestandteil einer guten Psychohygiene.

Die Selbstexploration, also die Bereitschaft und Fähigkeit des Klienten, seine inneren Beweggründe zu erforschen, ist für den nachhaltigen Erfolg einer Beratung oder einer Therapie ein unverzichtbarer Bestandteil. Sie hilft nicht nur dem Therapeuten, die emotionale Realität des Klienten zu verstehen, sondern ist auch die Basis des Selbstbewusstseins und der Eigenverantwortlichkeit des Klienten.

Die Philosophie von Carl Rogers beinhaltet ein sehr positives Menschenbild mit der Überzeugung, dass der Mensch im Grunde gut ist. Rogers vertritt die Ansicht, dass dem Menschen Selbstheilungs- und Selbstaktualisierungskräfte innewohnen, denen man, im Rahmen der Arbeit mit anderen Menschen, Raum und Gelegenheit zur Verwirklichung geben sollte.

4.2.2 EI-relevante Inhalte der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn

Die von der humanistischen Psychologin Ruth Cohn begründete Themenzentrierte Interaktion (TZI) liefert wertvolle Grundregeln für die Gestaltung von EI-Programmen und die Arbeit mit Gruppen. Ruth Cohn schreibt in ihrem Buch: „Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion“, dass die Lebendigkeit gruppentherapeutischen Lernens vor allem mit einer achtungsvollen Einstellung zur Gefühlswelt und zum persönlichen Befinden des Einzelnen zu tun hat. „Gefühle sind des Menschen ureigenstes Anrecht, gleichgültig, ob sie realitätsgerecht sind oder eine Illusion darstellen.“ Das Gruppenklima soll die Teilnehmer ermutigen, ihre Gefühle wahrzunehmen und klar auszudrücken. Weiter schreibt sie: „Freuds Begriffswelt unterscheidet zwischen Gefühlen, die Fortschritt und Integration kennzeichnen und anderen, die

Einsicht und Veränderung verhindern. Auch fast alle anderen späteren Richtungen der Psychotherapie respektieren Gefühle, selbst solche, die Widerstand und Realitätsvermeidung bedeuten.“... „In der Gestalttherapeutischen Theorie liegt die Betonung in der Aufforderung zum und im Durchleben von Gefühlen, die bis dahin vermieden wurden und die als unvollendete Aufgabe zurückgeblieben sind.“ Ruth Cohn plädiert dafür, dass Gefühle auch in Klassenzimmern und vergleichbaren Gruppen einen angemessenen Platz finden sollen und für eine „Emanzipation des Gefühlslebens in allen Lehr- und Lerninstituten“. Lehrkräfte sollten sich selbst und ihren Schülern das Recht auf die Bewusstheit der eigenen Gefühle zubilligen. (Cohn 2000, S. 112)

Nach Ruth Cohn enthält jede Gruppeninteraktion drei Faktoren, die man sich als Eckpunkte eines Dreiecks vorstellen kann: 1. das Ich, die Persönlichkeit; 2. das Wir, die Gruppe; 3. das Es, das Thema. Dieses Dreieck ist eingebettet in eine Kugel, die die Umgebung darstellt. Diese Kugel steht für die äußeren Rahmenbedingungen, wie zum Beispiel Zeit, Ort, Finanzen, Konkurrenz, Freiwilligkeit bei der Gruppenteilnahme. Das Dreieck aus Ich - Wir - Es schafft einen Rahmen, in dem sich die Methodik des Gruppenleiters bewegt. Die Aufmerksamkeit der Gruppe darf nur solange auf dem Thema ruhen, wie ein waches Interesse besteht. Verliert sich die Gruppe in intellektuellen Erörterungen, wird die Aufmerksamkeit vom Thema zur Person (Ich) oder zur Gruppe (Wir) gelenkt. Droht sich der Einzelne oder die Gruppe in Gefühlen zu verlieren, kann man durch die Ausrichtung auf das Thema klärenden Abstand schaffen. Eine konstruktive Gruppendynamik entsteht durch eine dynamische Balance zwischen diesen drei Punkten, vorausgesetzt, die äußeren Rahmenbedingungen der Kugel sind in Ordnung.

Axiome der TZI:

1. Der Mensch ist ein psycho-biologisches Wesen und ein Teil des Universums. Er ist sowohl ein eigenständiges Wesen, als auch mit allem verbunden. Daher muss er in seiner Sozialisation sowohl biologische, interaktionelle als auch universelle Gesetze respektieren
2. Ehrfurcht gebührt allem Lebendigen und seinem Wachstum
3. Freie Entscheidung geschieht innerhalb bedingender innerer und äußerer Grenzen. Eine Erweiterung dieser Grenzen ist möglich

Postulate der TZI:

1. Sei Dein eigener Chairman und bestimme, wann Du reden oder schweigen willst und was Du sagst

2. Störungen haben Vorrang. Ohne ihre Lösung wird Wachstum erschwert oder verhindert. Störungen können zum Beispiel leidenschaftliche Gefühle oder Seitengespräche sein

Hilfsregeln der TZI:

1. Es soll nur eine Person auf einmal reden. Wenn mehrere Personen auf einmal einen starken Redeimpuls haben, soll ein kurzes „Blitzlicht“ erfolgen, in dem jeder in Stichworten sagt, was sein Anliegen ist. Dann entscheidet die Gruppe, in welcher Reihenfolge gesprochen werden soll
2. Es soll darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer wach und kompensiert sind. Bei Langeweile oder dem Auftreten von unkontrollierten Gefühlen soll interveniert werden
3. Sprich nicht per „man“ oder „wir“, sondern per „ich“
4. Mache klare persönliche Aussagen, denn diese regen die anderen zu eigenen Aussagen an. Vermeide Interpretationen von anderen und sprich stattdessen Deine persönlichen Reaktionen aus
5. Wenn Du Fragen an andere stellst, mache deutlich, warum Du das wissen willst und was Deine Frage für Dich bedeutet
6. Beachte Gestik, Mimik, Tonlage und Körperhaltung bei Dir selbst und den anderen.
7. Sei authentisch in Deiner Kommunikation. Mache Dir bewusst, was Du denkst und fühlst und wähle, was Du sagst und tust

4.2.3 EI-relevante Inhalte des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)

Elemente aus dem neurolinguistischen Programmieren (NLP) geben Anregungen, in welcher Form Emotionale Intelligenz in der Arbeit mit Klienten eingesetzt werden kann. Ziele sind hier das Herstellen von **Rapport**, das heißt das „Abholen des Klienten da wo er steht.“ **Pacen** bezeichnet die Fähigkeit, sich selbst in seiner Körperhaltung und seinen Bewegungen, in seiner Tonlage und seiner Wortwahl und in Ausnahmefällen sogar mit seinem Atemrhythmus auf den Klienten einzustellen. Das **Leaden** ist die sanfte Einladung an den Klienten, neue Verhaltensweisen, Körperhaltungen und Ansichten auszuprobieren. (vgl. Ritschl 1996, S. 61-75) Das **Reframing**, bei dem bestimmten Erlebnisinhalten ein neuer Bezugsrahmen gegeben wird kann eingesetzt werden, um einseitige Bewertungs- und Reaktionsmuster sowie die emotionale Realität zu verändern. Aufgrund der Tatsache, dass bei den Techniken des NLP eine besondere Gefahr der Manipulation und der seelischen Verletzung des Gegenübers besteht, ist bei diesen Interventionen großer Wert darauf zu legen, dass diese in einer Atmosphäre der Empathie, des Respektes und der besonderen Wertschätzung für den Gegenüber stattfinden und der Situation angemessen sind.

4.2.4 EI-relevante Inhalte des Empowerment

Am Anfang von Empowerment-Prozessen steht meist ein emotional erlebter Bruch mit den Routinen des Alltags. Das Empowerment bietet wertvolle Hinweise für eine gesunde Grundhaltung dem Klienten gegenüber: Vertrauen in die Fähigkeiten des Klienten; Bereitschaft zu unkonventionellen Lösungen; Achtung vor seiner Individualität; Flexibilität in Hinsicht auf Zeitrahmen, Methodik und Lösungskonzept; Geduld beim Warten auf Erfolge; sensible Balance aus fürsorglicher Hilfe und dem Verweis auf seine Eigenkompetenz; Erschließung von Ressourcen, um dem Klienten zu helfen, größere Kontrolle über sein eigenes Leben auszuüben.

Die Phasen des Empowerment-Prozesses geben wichtige Hilfestellungen für den systematischen Einsatz von EI:

1. Dem Klienten helfen, sich seiner misslichen Lage zu stellen und alle Gefühle die damit verbunden sind anzunehmen und auszuhalten
2. Ihn dazu bewegen, die Verantwortung für die Situation zu übernehmen
3. Gemeinsame Entwicklung von Bewältigungstechniken, Alltagstechniken und Strategien
4. Gemeinsame Entwicklung und Operationalisierung von Lösungen und Zielvorstellungen
5. Einbindung in unterstützende soziale Netze
6. Üben und Anwenden der Strategien seitens des Klienten
7. Sich- zurückziehen und sensibles Zurückschrauben der Hilfestellung unter Signalisierung der Bereitschaft bei Bedarf zur Verfügung zu stehen (vgl. Stark 1996)

4.2.5 EI-relevante Inhalte der Systemischen Beratung

Eine Hauptvertreterin der Systemischen Familientherapie, Virginia Satir beschloss im Alter von fünf Jahren die Gefühlswelt ihrer Eltern zu erkunden, um deren Verhalten besser verstehen zu können. Im Verlauf ihrer Arbeit formulierte sie die „fünf Freiheiten“, die als Vorschläge zu verstehen sind, nach denen Menschen leben sollten. Die ersten beiden „Freiheiten“ lauten: Jeder sollte die Freiheit haben, den momentanen Augenblick gut und schön wahrzunehmen und jeder sollte die Freiheit haben, das zu fühlen, was er jetzt gerade fühlt. Sie hat, wie viele andere Humanisten ein sehr positives Menschenbild und betont die Bedeutung der Ressourcenerschließung.

Inhalte und Elemente der Systemischen Beratung, die sehr gut im Rahmen eines EI-Prozesses und in der Arbeit mit Klienten eingesetzt werden können, sind:

- Konstruktive Fragen zur Eröffnung eines Beratungsgespräches. Diese Fragen zielen darauf ab, den Klienten zu einer konstruktiven Wirklichkeitskonstruktion zu veranlassen. Er soll beschreiben, wie er sich fühlen will, wenn der Prozess abgeschlossen ist
- Empathisches Eingehen auf die emotionale Realität des Klienten und das Zurückspiegeln der Wahrnehmungen, um diesem zu helfen, sich und seine Situation klarer wahrzunehmen
- Veränderung der emotionalen Realität, die in Verbindung mit einer bestimmten Situation auftritt, durch Reframing
- Ein Gefühl wird nicht nur als persönliches Symptom, sondern auch als Botschaft des Fühlenden an andere verstanden. Diese Botschaft kann über zirkuläres Fragen ergründet werden
- Die Arbeit mit Skulpturen oder Aufstellungen bietet die Möglichkeit, emotionale Beziehungsmuster und Dynamiken sichtbar zu machen

4.3 Die Interaktionsebene im Bereich Familie, Verwandtschaft, Freundeskreis und Peergroups

Auf dieser Ebene ist die Soziale Arbeit vorwiegend durch die klassischen Handlungsfelder Sozialpädagogische Familienhilfe, Allgemeiner Sozialer Dienst, Jugendarbeit und im weiteren Sinne durch die Schulsozialarbeit und Beratungsstellen vertreten. Die Anwendung Emotionaler Intelligenz ermöglicht dem Sozialarbeiter in diesen Handlungsfeldern umfassend auf die Problemlage seiner Klienten einzugehen, sich selbst klar wahrzunehmen, seine persönliche Psychohygiene zu wahren, authentisch zu sein und Lösungen zu finden, die in Übereinstimmung mit den Bedürfnissen, Werten, Zielen und Persönlichkeitsmerkmalen seiner Klienten sind.

Ein weites Feld von Möglichkeiten öffnet sich durch die Schulung anderer Sozialarbeiter in EI, durch die Vermittlung von EI an Jugendliche und Paare, sowie durch die Schulung von Eltern und allen Personen, die mit Erziehungsaufgaben betraut sind.

4.3.1 Trainingsprogramme für Sozialarbeiter, die in diesem Bereich tätig sind

Die Inhalte von solchen Trainingsprogrammen können neben wichtigen emotionalen Basisqualitäten wie sie in Kapitel 6.10 aufgeführt sind, spezifische Schwerpunkte enthalten, die sich an den Besonderheiten der Zielgruppe und den Problemlagen orientieren, mit denen die Kollegen zu tun haben. Beispiele hierfür finden sich in Kapitel 6.12. Im weiteren Sinne sind auch die Inhalte des Kapitels 4.2 für Trainingsprogramme in diesem Bereich von Relevanz.

4.3.2 Trainingsprogramme für Eltern und enge Bezugspersonen

Diesem Personenkreis kommt eine wichtige Modellfunktion zu. Wenn Kinder bei ihren Bezugspersonen einen intelligenten und konstruktiven Umgang mit Emotionen und schwierigen Situationen, wie zum Beispiel Konflikten erleben, sind das die besten Voraussetzungen für eine positive Entwicklung. Der Harvard-Pädiater (Kinderheilkundler) T.B Brazelton plädiert dafür, Eltern zu emotionalen Mentoren ihrer Säuglinge, Kleinkinder und Kinder zu schulen. Die Lernbereitschaft und geistige Leistungsfähigkeit der Kinder hängt seiner Ansicht nach stark von ihren emotionalen und sozialen Fähigkeiten und einem harmonischen Gefühlsleben ab. (Goleman 2001, S. 343) Zielvorstellungen und Inhalte für die Entwicklung Emotionaler Intelligenz bei Eltern und ähnlichen Bezugspersonen:

- Entwicklung der emotionalen Basisqualitäten, die in Kapitel 6.10 aufgeführt sind
- Beschäftigung mit der Bedürfnispyramide von Abraham Maslow. Maslow machte mit seiner Bedürfnispyramide deutlich, dass die Entwicklung von Bedürfnissen nach ganz bestimmten Gesetzmäßigkeiten und einer bestimmten Reihenfolge abläuft. Aus Maslow's Theorie leitet sich die Wichtigkeit davon ab, ausreichend und angemessen die physiologischen Bedürfnisse der Kinder zu befriedigen und ihnen ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit zu geben. Die Befriedigung wichtiger Bedürfnisse ist eng mit emotionalem Wohlbefinden gekoppelt. Besonders für die Entwicklung von Beziehungsfähigkeit ist es wichtig, das Kinder emotionale Zuwendung erfahren und Liebe, Annahme, Wertschätzung und Anerkennung vermittelt bekommen.⁵ Genauso wichtig ist es aber auch, eine übertriebene Befriedigung von Bedürfnissen zu vermeiden und natürliche Grenzen in der Bedürfnisbefriedigung zu setzen (Hobmair 1997, S. 266-267)

⁵ Die Untersuchungen von Rene´ Spitz haben gezeigt, dass Säuglinge, die keine menschliche Zuwendung, Zuneigung und Wertschätzung - alles Formen der Liebe - erfahren, innerhalb einiger Monate in schwerste Depressionen verfallen. Dauerte dieser „Liebesentzug“ länger als sechs Monate, entwickelte sich ein Krankheitsbild, dass Spitz als „Hospitalismus oder Marasmus“ bezeichnete. Dieses Krankheitsbild ist durch extreme körperliche Veränderungen und einen maskenhaften Gesichtsausdruck geprägt. Wenn sich der „Liebesentzug“ bis zum zweiten Lebensjahr hinzog, stieg die Infektionsanfälligkeit massiv an und es kam zu einer extrem hohen Sterblichkeitsquote. (Hobmair 1997, S. 277-278)

- Grenzen und Regeln sollten den Kindern klar vermittelt und durch Erziehungsmaßnahmen auch eingefordert werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Erziehungsmaßnahmen von allen Erziehungspersonen konform und konsequent eingesetzt werden
- Eltern sollten in der Erziehung ihre eigenen Gefühle klar wahrnehmen, annehmen und dem Kind gegenüber angemessen äußern.
- Schulung der Fähigkeit mit Stress, belastenden Situationen und problematischen Emotionen, insbesondere Wut, Schuldgefühlen und Überforderung umzugehen (siehe auch Kapitel 6.11.8 und 6.11.10)
- Entwicklung einer sinnvollen Balance aus selbstbewusster Demonstration von Kompetenz und „der Bekenntnis zu eigenen Schwächen und Mängeln“ (vgl. Schulz von Thun 1997, S. 166)
- Vor allem kleinen Kindern sollten feste Gewohnheiten, wie Essens- und Schlafenszeiten vermittelt werden, um das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen sowie emotionalen Halt zu entwickeln
- Entwicklung von Autorität, was in diesem Zusammenhang bedeutet, Werte zu vermitteln, Rituale einzuhalten und Grenzen zu setzen
- Eltern sollten den Kindern vermitteln, dass sie ihre vielfältigen Gefühle, auch die belastenden, mitteilen dürfen und nicht unterdrücken müssen. Sie sollten den Kindern Wege aufzeigen, wie sie mit belastenden Gefühlen umgehen können
- Erziehungsmaßnahmen, die Angst erzeugen, sollen vermieden werden
- Förderung eines gesunden Sozialverhaltens bei den Kindern, durch Hilfestellung in der Entwicklung von Selbstwahrnehmung, verbalen und nonverbalen Kommunikationskompetenzen, Entscheidungsfähigkeit, einfache Konfliktlösungsregeln, Kooperationsfähigkeit, Selbstvertrauen und Frustrationstoleranz
- Zur Förderung eines gesunden Sozialverhaltens ist es hilfreich, den Kindern schon früh die Möglichkeit zu sozialen Kontakten im Rahmen von Spielgruppen oder Kindergärten zu ermöglichen. Sie sollen mit größeren Gruppen Gleichaltriger, fremden Bezugspersonen und geregelten Tagesabläufen „konfrontiert“ werden. (vgl. Hobmair 1997, S. 273) Hier bietet sich auch die Möglichkeit, durch Gruppenspiele, Gruppengespräche und Gruppenarbeiten zu lernen. Dieses Erlernen sozialer Kompetenzen ist auch eine wirksame Vorbeugung gegen Stress, da ein gesundes Miteinander das Umgehen mit subjektiv empfundenen Problemen erleichtert. Darüber hinaus ist diese soziale Interaktion ein wichtiger Faktor für den Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls

4.3.3 Trainingsprogramme für Paare

In der Partnerschaft ist Emotionale Intelligenz ein wertvoller Glücks- und Zufriedenheitsfaktor. Neben den emotionalen Basisqualitäten, die in Kapitel 6.10 beschrieben sind, ergeben sich für solche Trainingsprogramme folgende Zielvorstellungen:

- Die mit einer klaren Selbstwahrnehmung verbundene Fähigkeit entwickeln, seine Bedürfnisse zu erkennen und sie dem Partner in verständlicher und angemessener Form mitzuteilen. Dazu gehört es auch, dem Partner klar zu sagen, was man von ihm braucht, um sich in der Partnerschaft glücklich fühlen zu können
- Entwicklung von Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl, um sich nicht in Abhängigkeitsmuster zu verstricken
- Entwicklung der Fähigkeit zum eigenverantwortlichen Umgang mit negativen Gefühlen, um nicht die Last und Schuld der eigenen Probleme auf den Partner abzuwälzen
- Bei der Fähigkeit Mimik und Gestik zu interpretieren, muss vor allem auf den Ausdruck der Verachtung geachtet werden. Der Psychologe J. Gottmann fand heraus, dass dieser Ausdruck das schärfste Zeichen von Kritik darstellt und dass das häufige Auftreten von Verachtung eines der sichersten Zeichen für eine ernsthafte Gefährdung der Beziehung darstellt (Goleman 2001, S. 172)
- Das Erkennen von „Automatischen Gedanken“, wie zum Beispiel: „ständig nutzt er mich aus“, oder „sie darf mich nicht so behandeln“. Aaron Beck stellte fest, dass diese Gedanken eine Beziehung vergiften können, da sie eine Kaskade von dazu passenden emotional belegten Erinnerungen auslösen und ein Gespräch in eine unerwünschte Richtung zwingen. Dadurch steigt die Gefahr, aggressive Verhaltensmuster zu entwickeln und emotionale Entgleisungen zu erleben (Goleman 2001, S. 176)
- Erlernen des Umgangs mit dem Phänomen der Überflutung. Dabei steigt der Puls durch eine drohende emotionale Entgleisung innerhalb von Sekunden sprunghaft an. Hier ist es hilfreich, den Puls zu beobachten und die Fähigkeit zu entwickeln, sich zu beruhigen. Das kann zum Beispiel durch beruhigende Selbstgespräche geschehen. Bei einer drohenden Überflutung, sollte eine „Konfliktpause“ von mindestens 20 Minuten gemacht werden, um Stresshormone abzubauen (Goleman 2001, S. 178-180)
- Entwicklung von gegenseitigem Respekt, Wertschätzung und Liebe
- Erlernen der XYZ-Methode: „Als Du X gesagt hast, habe ich mich Y gefühlt und ich würde mir wünschen Du würdest Z tun“

4.3.4 Trainingsprogramme für Kinder und Jugendliche

Es wäre wünschenswert, wenn die systematische Entwicklung Emotionaler Intelligenz ein fester Bestandteil der schulischen Ausbildung werden könnte. In jedem Fall kann EI aber auch schon ganz früh durch Erzieherinnen und Eltern gefördert werden. Die folgenden Ausführungen beschreiben, allgemeine Zielsetzungen und Inhalte für die Gestaltung von EI-Programmen mit Kindern und Jugendlichen.

- Entwicklung eines vernünftigen Repertoires an emotionalen Basisqualitäten (siehe Kapitel 6.10 und 6.12), um Gewalt, Aggression, Autoaggression, Depressionen, Essstörungen und anderen häufigen Problematiken vorzubeugen
- Entwicklung von emotionalen Fähigkeiten zur Prävention von Suchtverhalten (siehe Kapitel 6.12)
- Entwicklung von emotionalen Fähigkeiten die bei der sozialen Integration helfen. (siehe Kapitel 6.12)
- Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien und die Schulung verbaler, vor allem aber nonverbaler Kommunikationskompetenzen
- Im Allgemeinen sollte bei den Inhalten von Trainingsprogrammen für Kinder und Jugendliche das Wertesystem der Peergroups berücksichtigt werden, da die Anerkennung durch Gleichaltrige ein sehr wichtiger Wohlfühlfaktor ist
- Im weiteren Sinne haben hier auch die Inhalte und Zielvorstellungen des Kapitels 4.4.3 („Einsatz von EI in der Schulsozialarbeit“) Relevanz

Für ältere Jugendliche sind Trainingsprogramme sinnvoll, die Emotionale Intelligenz in Verbindung mit Partnerschaft und Familienplanung schulen. Einen Vorstoß in diese Richtung machte eine Kölner Schule mit einem halbjährigen Elternpraktikum für Schülerinnen zwischen 13 und 16 Jahren unter dem Motto „Baby-Bedenkzeit“. Zu diesem Praktikum gehört neben einem Vorbereitungsunterricht auch eine dreitägige, simulierte Elternschaft mit computergesteuerten Babypuppen. Diese haben sogar ein Programm, das die Folgen von Alkohol- oder Drogenkonsum während der Schwangerschaft widerspiegelt. In dieser praxisorientierten, interaktiven Veranstaltung sollen die Jugendlichen ein Gefühl dafür bekommen, was es bedeutet, ein Baby zu haben und sie sollen die emotionalen Belastungen kennen lernen, die mit der Versorgung eines Säuglings verbunden sind. Andere Elemente sind Rollenspiele und Gespräche über Verhütung und Schwangerschaft. Ziel des Praktikums ist es, die Jugendlichen umfassend auf ein eigenständiges Leben in Familie und Beruf vorzubereiten und sie zu einer

Reflexion über die eigenen Ziele und Wertvorstellungen zu bewegen. Informationen hierzu finden sich auch im Internet unter www.babybedenkzeit.de (Zellner 2002, S. 3).

Auch für die Partnerwahl ist EI ein wichtiges Kriterium. Nicht immer ist derjenige, der vom biologischen und materiellen Standpunkt aus betrachtet, der sicherste und vielversprechendste Partner zu sein scheint, auch der Partner, der am besten zu den eigenen seelischen und geistigen Mustern und Bedürfnissen passt. In letzter Zeit wird der Sinn einer vorwiegend instinktgesteuerten Auswahl von Partnern durch Fachleute immer mehr in Frage gestellt. EI könnte hier neue Fähigkeiten und Kriterien für die Partnerwahl entwickeln helfen.

4.4 Die Interaktionsebene im Bereich der Sozialisationsinstanzen Kindergarten, Schulen, Hochschulen und sozialpädagogische Institutionen

Auf dieser Ebene gibt es ganz typische Problemlagen: Überlastung der Kindergartenerzieherinnen, mangelhafte Ausbildung der Lehrkräfte in pädagogischen, sozialen und emotionalen Kompetenzen und ein hoher Stresspegel bei Schülern von Gymnasien und Hochschulen. Um auf dieser Ebene eine Verbesserung der Sozialisationsbedingungen zu erreichen, bieten sich EI-Trainingsprozesse für Erzieherinnen, Lehrkräfte und der Einsatz von emotionaler Intelligenz in der Schulsozialarbeit an. Für die Schulung von Sozialarbeitern auf dieser Ebene gelten im weiteren Sinne die gleichen Ausführungen wie in Kapitel 4.3.1.

4.4.1 Trainingsprogramme für Erzieherinnen

Neben der Entwicklung der emotionalen Basisqualitäten aus Kapitel 6.10 ergeben sich für EI-Trainingsprogramme mit Erzieherinnen die folgenden Zielsetzungen:

- Vermittlung von Ritualen und einem Bewusstsein für natürliche Rhythmen (siehe auch Kapitel 7.3), um emotionalen Halt und Stabilität bei den Kindern aufzubauen
- Arbeit mit der Theorie der psychosozialen Persönlichkeitsentwicklung von Erik H. Erikson (siehe auch Kapitel 8.5.2) und dem Modell der multiplen Intelligenz von Howard Gardner (siehe auch Kapitel 2.2 und 6.11.6)
- Gemeinsame Erarbeitung von Hilfestellungen für Kinder mit sozialen Integrationschwierigkeiten und zur Anleitung der Kinder zum Schließen von Freundschaften (siehe auch Kapitel 6.12.4)
- Förderung der Kommunikationskompetenzen der Kinder

- Für die Erzieherinnen selbst: Vermittlung von Strategien zur Verbesserung der persönlichen Psychohygiene und zum Umgang mit Stress (siehe auch Kapitel 6.11.10 und 6.14)
- Im weiteren Sinne haben hier auch die Zielvorstellungen der Programme für Eltern und ähnliche Bezugspersonen aus Kapitel 4.3.2 Relevanz

4.4.2 Trainingsprogramme für Lehrkräfte

Lehrkräfte von der Grundschule bis zur Hochschule haben einen großen, sich manchmal ein ganzes Leben lang auswirkenden Einfluss auf das Leben ihrer Schüler und Studenten. Schlechte Lehrkräfte, können den Lebensmut und die Lebensfreude ihrer Schüler stark dämpfen. Das ist umso gravierender, je jünger die Schüler sind. Umgekehrt hat dieser Personenkreis die Chance, durch ein gutes Vorbild, was das Wertesystem, die Lebenseinstellung und den Umgang mit Emotionen anbelangt, ihren Schülern Inhalte zu vermitteln, die einen nachhaltigen positiven Einfluss auf ihr weiteres Leben haben. Da Lehrkräfte in ihrem Studium häufig zu wenig Möglichkeiten haben, persönliche, pädagogische und soziale Kompetenzen zu entwickeln, bieten sich hierfür Zusatzausbildungen an. Zielvorstellungen für Zusatzausbildungen sind neben der Entwicklung der emotionalen Basisqualitäten aus Kapitel 6.10:

- Entwicklung der Basisvariablen nach Carl Roger's: Wertschätzung, Annahme und Empathie sowie Authentizität und Selbstkongruenz
- Schulung in der Anwendung und Vermittlung von Bewältigungsstrategien für Stress. Studien haben bewiesen, dass durch lange andauernden Stress, wie er heute in vielen Schulen durch hohen Leistungsdruck, einseitige Betonung des kognitiven Bereiches und Angst vor Überforderung vorkommt, Hippocampuszellen geschädigt werden können.⁶ Der Hippocampus ist ein entscheidender Gehirnbereich für die Integration von Lerninhalten in das Langzeitgedächtnis (Goleman 2002, S. 344)
- Beschäftigung mit dem Modell der multiplen Intelligenz von Howard Gardner (siehe auch Kapitel 2.2, 5.3 und 6.11.6) und den Forschungen des Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi über den „Flow-Zustand“ (siehe auch Kapitel 6.11.11)
- Schulung der Fähigkeit mit Stress, belastenden Situationen und problematischen Emotionen umzugehen (siehe auch Kapitel 6.11.8 und 6.11.10)

⁶ Es ist fast normal, wenn Schüler von weiterführenden Schulen einige Wochen nach einer Klassenarbeit den Großteil der Inhalte wieder vergessen haben. Das liegt sicherlich zum Teil auch an den Lern- und Lehrmethoden, kann aber durchaus mit der Cortisolproblematik in Zusammenhang stehen. Man bedenke, was das für eine immense Verschwendung von potentiellen Möglichkeiten und Ressourcen ist. Bedenkt man zusätzlich, dass dauerhaft erhöhte Cortisolwerte auch zu körperlichen Störungen führen können, erscheint es durchaus sinnvoll, die „Plasma-Cortisolwerte“ im Rahmen von ärztlichen Untersuchungen für Schüler zu überprüfen. Diese Untersuchungen könnten schon ab der dritten Grundschulklasse stattfinden.

- Entwicklung einer sinnvollen Balance aus selbstbewusster Demonstration von Kompetenz und „der Bekenntnis zu eigenen Schwächen und Mängeln“ (vgl. Schulz von Thun 1997, S.166)
- Entwicklung der Fähigkeit, die persönliche Substanz und seelische Gesundheit zu erhalten, um ein gutes Vorbild für die Schüler zu sein. Dazu gehört es, im Sinne von Graf von Dürckheim eine Balance aus Leistung und Besinnung zu kreieren, die sich in seinem Zitat ausdrückt: „Es steht der Mensch in einem doppelten Auftrag. Die Welt zu gestalten im Werk und zu reifen auf dem inneren Weg.“ (Dürckheim zit. n. Schulz von Thun 1999, S. 163)
- Die Lehrkräfte, als Vertreter der Schule, sollen ihren Auftrag zur Charakterbildung klar wahrnehmen und die Schüler durch die Förderung von Verantwortungsbewusstsein, Empathie und Selbstdisziplin dazu anregen, sich für staatsbürgerliche und moralische Werte zu engagieren. Dabei genügt es nicht, nur Vorträge zu halten; diese Qualitäten und Werte müssen im Rahmen von Gruppenarbeiten, Projektwochen, Ausflügen und ähnlichen Veranstaltungen internalisiert werden⁷
- Im weiteren Sinne haben für Lehrer auch die Zielvorstellungen für die Schulsozialarbeit Relevanz

4.4.3 Einsatz von EI in der Schulsozialarbeit

Die Schulsozialarbeit bietet vielfältige und wertvolle Möglichkeiten, bereits ab der ersten Klasse ein vernünftiges Repertoire an Emotionen aufzubauen sowie emotionale Störungen und Probleme zu erkennen und zu bearbeiten. Hier bieten sich EI-Trainingsprogramme oder unterrichtsergänzende Einheiten, für die Schüler aber auch für die Lehrer und im weiteren Sinne für die Eltern an. Idealerweise sollte ein solches Programm über mehrere Klassenstufen laufen, um nachhaltige Verbesserungen der Emotionalen Intelligenz zu erreichen (siehe auch Kapitel 6.3 und Kapitel 8).

Zielvorstellungen für Trainingsprozesse in der Schulsozialarbeit sind neben der Entwicklung der emotionalen Basisqualitäten aus Kapitel 6.10:

- Verzahnung des Trainingsprozesses mit dem Unterricht, dem Familienleben und dem Freizeitbereich durch Einbeziehung der Lehrer und der Eltern

⁷ Charakterbildung ist nach Meinung des Gesellschaftstheoretikers A. Etzioni eine Grundlage für moralisches Verhalten und demokratische Gesellschaften. Emotionale Intelligenz und hier vor allem die Fähigkeit zu Selbstbeherrschung, zu Impulskontrolle, zum Aufschieben von Gratifikationen, zu Eigenmotivation und zu Empathie, stärkt diese Grundlage. Empathie fördert Altruismus und lässt Vorurteile zugunsten von Toleranz in den Hintergrund treten.

- Prävention von Suchtverhalten (siehe auch Kapitel 6.12.5). Hierzu kann eventuell auch eine Kooperation mit bereits etablierten Programmen wie „Klasse 2000“ stattfinden⁸
- Prävention von Gewalt und aggressivem Verhalten (siehe auch Kapitel 6.12.1).
- Integration von sozialen Außenseitern (siehe auch Kapitel 6.12.4)
- Bewältigung von Stress und belastenden Lebenssituationen und Umgang mit negativen Emotionen (siehe auch Kapitel 6.11.8 und 6.11.10)
- Vorrangige Schulung der emotionalen Qualitäten: Selbstwahrnehmung, Empathie, Impulskontrolle, Konfliktlösungsstrategien und Kooperationsfähigkeit
- Förderung des Gemeinschaftsgefühls durch Ausflüge, Gruppenarbeit, Gruppendynamik, Gruppenseminare oder Gruppenprojekte, die Interaktion, Kooperation und gemeinsam erarbeitete Konfliktlösungen erfordern
- Anregung von Patenschaften für einzelne Schüler oder Gruppen von Schülern, die Probleme mit Gewalt, Sucht, sozialer Integration oder Leistungsfähigkeit haben. Diese Patenschaften können von anderen Schülern, von Eltern, von Lehrern oder eventuell sogar von Ehrenamtlichen übernommen werden
- Anregung der Ausbildung einzelner Schüler zu Vermittlern, die bei drohenden Konflikteskalationen helfen, für beide Konfliktpartner die Würde bewahrende und sinnvolle Lösungen zu finden
- Im Rahmen der Entwicklung von Wertschätzung, Empathie, Verantwortlichkeit und einem natürlichen Gerechtigkeitsgefühl sollen geistig oder körperlich behinderte, übergewichtige und sozial benachteiligte Schüler integriert werden, indem man ihnen im Rahmen der Klassengemeinschaft die Gelegenheit gibt, ihre ganz spezifischen Stärken und Talente einzusetzen
- Im weiteren Sinne haben für die Schulsozialarbeit auch die Zielvorstellungen für die Lehrkräfte Relevanz (siehe Kapitel 4.4.2)

⁸ Klasse 2000 ist ein Projekt des Instituts für Präventive Pneumologie am Klinikum Nürnberg und wurde von der Stiftung Warentest als das in Deutschland führende Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung an Grundschulen bezeichnet.

4.5 Die Institutionsebene im Bereich von öffentlichen Einrichtungen, Sozialen Organisationen, Betrieben und Massenmedien

Die vorrangigen Problemfelder auf dieser Ebene sind die schlechte Ausbildung von Führungskräften im medizinischen Bereich, die physische und psychische Überlastung des Pflegepersonals, Abbau von informellen Strukturen in Betrieben, Leistungsdruck durch Konkurrenz- und Existenzangst sowie mangelnde Internalisierung von Leitwerten, der Firmenphilosophie und Corporate-Identity-Konzepten. Was den Umgang mit Massenmedien betrifft, so soll ein vernünftiger Umgang mit der Informationsflut gefunden werden. Des Weiteren soll erlernt werden, wie man die Massenmedien intelligent für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und die Erreichung beruflichen Erfolgs einsetzen kann.

4.5.1 EI in Krankenhäusern, Pflegeheimen und medizinischen Dienstleistungsbetrieben, einschließlich Arztpraxen

In diesen Institutionen herrscht ein hoher Kosten- und Leistungsdruck, der für die Mitarbeiter und Führungskräfte eine starke psychische und physische Belastung darstellt. Gleichzeitig besteht seitens der Patienten ein starkes Bedürfnis nach einfühlsamer, menschlicher und ausgiebiger Zuwendung. Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als einen Zustand geistigen, seelischen, körperlichen und sozialen Wohlbefindens. Die Pflege seelischen Wohlbefindens ist in der modernen Schulmedizin bisher häufig zu kurz gekommen. Die Sozialmedizin beachtet stärker die zwischenmenschlichen Beziehungen und das Eingebundensein des Menschen in seine soziale Umwelt und trägt so zu einem gesteigerten seelischen Wohlbefinden bei. Eine stärkere Integration sozialmedizinischer Gesichtspunkte in den Praxis- und Krankenhausalltag wäre wünschenswert. EI-Trainingsprogramme können sowohl für Personal, Kliniksozialarbeiter, Ärzte oder Führungskräfte durchgeführt werden und sollten folgende Zielsetzungen berücksichtigen:

- Entwicklung der persönlichen Psychohygiene unter Berücksichtigung der Inhalte des Kapitels 4.1 und 6.14
- In Anlehnung an die WHO-Definition von Gesundheit und unter Berücksichtigung eines ganzheitlichen Menschenbildes soll ein Bewusstsein dafür vermittelt werden, wie wichtig die Emotionen, die mentale Einstellung und der soziale Bereich für die Entstehung sowie die Bewältigung von Krankheit sind

- Vermittlung der Einsicht, dass eine körperliche Krankheit oder Behinderung durch eine bewusste Pflege seelischer, geistiger und sozialer Faktoren zumindest teilweise ausgeglichen werden kann
- Auf der emotionalen Ebene ist es für die Patienten wichtig, eine Perspektive zu finden, die es erlaubt, die Krankheitssituation günstiger zu bewerten (siehe auch Kapitel 5.2); ferner ist es hilfreich, ganz bewusst positive Gefühle zu entwickeln und den Umgang mit problematischen Emotionen zu verbessern (siehe auch Kapitel 6.11.8)⁹
- Bei der Bearbeitung problematischer Gefühle geht es vorwiegend darum, Hilfestellung in der Bewältigung von Zorn, Ärger, Angst, Depression, Pessimismus, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit zu gebenn¹⁰
- Entwicklung von Wertschätzung und Respekt gegenüber dem Patienten als Menschen und nicht als Träger von bestimmten Symptomen
- Integration des Salutogenese-Modells des Medizinsoziologen A. Antonovsky in den Arbeitsalltag. Dieses Modell betont die Bedeutung der Erschließung und Pflege von Ressourcen, zu denen auch emotionale Fähigkeiten gehören. Diese Ressourcen erlauben es, sich auf einem Krankheits-Gesundheitskontinuum in Richtung Gesundheit zu bewegen. Überdies wird in diesem Modell sehr deutlich, wie wichtig die innere Bewertung von kritischen Lebenssituationen für deren Bewältigung ist. Dabei kann Antonovsky's Begriff „Sinnhaftigkeit (meaningfulness)“ in zwei Richtungen gedeutet werden. Zum einen hilft es bei der Bewältigung von Krankheit, wenn man einen Sinn, eine tiefere Bedeutung und den Aufforderungscharakter dieser Krankheit erspüren kann, zum anderen schützt es vor Krankheit, wenn man die Sinnhaftigkeit seines Lebens fühlen und diesem Sinn mit Freude und Engagement nachgehen kann
- Eine verstärkte Beachtung psychosomatischer Gesichtspunkte in der Behandlung von Krankheiten. So kann zum Beispiel Stress und vor allem Dauerstress viele Krankheiten auslösen oder begünstigen (siehe auch Kapitel 3.4). Zorn wiederum wird mit Herzerkrankungen in Verbindung gebracht¹¹

⁹ Große Amerikanische Studien haben gezeigt, dass positive Gefühle vor Krankheit schützen können. (Herzog 2001, S. 25)

¹⁰ Eine Studie an der Mount Sinai School of Medicine in New York hat gezeigt, dass ältere Patienten mit Hüftknochenfraktur, die neben der normalen orthopädischen Behandlung zusätzlich eine psychologische Therapie wegen Depressionen erhielten, das Krankenhaus im Durchschnitt zwei Tage früher verlassen konnten. Dabei wurden Behandlungskosten von 97361 Dollar eingespart. (Goleman 2001, S. 234) Gerade im Zeitalter der DRG (Diagnostic Related Groups) ist das ein gewichtiges Argument für die Einbeziehung von Emotionen in Therapiekonzepte.

¹¹ In einer Harvardstudie wurde festgestellt, dass das Risiko, einen Herzstillstand zu erleiden durch Gefühle des Zorns mehr als verdoppelt wird (Goleman 2001, S. 218)

- Vermittlung neuerer Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie. Aus Erkenntnissen dieses neuen Forschungszweiges lässt sich ein „Immunprogramm für die Seele“ mit folgenden Zielvorstellungen ableiten:
 1. Veränderung negativer Gedankenmuster zum Beispiel durch Elemente der kognitiven Therapie nach Beck
 2. Bewusstes Leben im Augenblick (siehe auch Kapitel 6.11.7)
 3. Feindseligkeiten aufgeben und anderen vergeben, denn Hass- und Zorngefühle können unter anderem Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herz-Kreislaufkrankheiten verursachen
 4. Sich selbst weniger ernst nehmen und mehr für Gemeinschaftsaufgaben engagieren, denn selbstloser, freiwilliger Dienst an Menschen und der Gemeinschaft wirkt sich nachweislich positiv auf das seelische Wohlbefinden und dadurch auch auf das Immunsystem aus
 5. Emotional belastende Erlebnisse durch das Schreiben eines Gefühlstagebuches oder Gespräche mit vertrauten Freunden verarbeiten
 6. Negative Menschen meiden oder sich durch eine entschlossene positive Ausstrahlung schützen, denn negative Gefühle sind ansteckend
 7. Viel lachen, lächeln und eine humorvolle Einstellung für schwierige Situationen entwickeln. Auch über sich selbst lachen können (vgl. Junge 2002, S. 103)
- Einrichtung von Humorzimmern mit humorvollen Büchern, Spielen und Videos in Pflegeheimen und Krankenhäusern. Dort trifft man sich, um zu singen, zu spielen oder Witze zu erzählen
- Einrichtung eines Snoezel-Raumes. Das ist ein multisensorischer Wohlfühlraum, in dem der Sehsinn, der Tastsinn, der Hörsinn und der Riechsinn durch angenehme Reize in einer entspannenden Umgebung angeregt werden
- Die Anregung der Patienten, ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu pflegen und Nähe zuzulassen. Der amerikanische Herzspezialist Dean Ornish bezeichnet diese zwischenmenschliche Nähe als eines der effektivsten Medikamente bei Herzerkrankungen und empfiehlt die Bildung von Selbsthilfegruppen. Aber auch für andere Erkrankungen ist zwischenmenschliche Nähe heilungsfördernd
- Für Pflegekräfte: Stärkung des Selbstbewusstseins und positive Bewertung der Berufsrolle, Vermittlung von Bewältigungsstrategien für psychische Belastungen im Beruf, als auch im privaten Bereich und Anregung der „Lust zum Lernen“. Diese Zielvorstellungen

gen, wurden in einem professionell geleiteten Gesundheitszirkel gemeinsam mit den Pflegekräften erarbeitet

- Verbesserung der Kommunikation zwischen Ärzten und Pflegekräften, um die sozialen Spannungen zwischen diesen beiden Berufsgruppen abzubauen. Hier ist es notwendig, auf beiden Seiten emotionale Qualitäten, wie Wertschätzung, Empathie, Authentizität, Selbstvertrauen, Transparenz und Ambiguitätstoleranz zu fördern, um gegenseitige konstruktive Kritik zu ermöglichen¹²
- Seelisches Wohlbefinden kann sehr gut durch sanfte Berührungen ausgelöst werden. Daher sollte der verstärkte Einsatz von heilsamen Berührungen, wie er im Therapeutic Touch von Dolores Krieger (siehe Literaturempfehlungen) oder in der Basalen Stimulation von Andreas Fröhlich eingesetzt wird, angeregt werden. Durch solche Berührungen wird das limbische System aktiviert. Der Körper verfügt sogar über spezielle Nervenfasern (langsame C-Fasern), die solche Berührungen registrieren und weiterleiten (Haas 2002, S. 14).
- Unterstützung von älteren Menschen, in der Optimierung ihrer Emotionalen Intelligenz, da das emotionale Wohlbefinden einer der Faktoren ist, von denen es abhängt, ob ein älterer Mensch rasch verfällt oder bis ins hohe Alter gesund bleibt. Insbesondere der Übergang vom Arbeitsleben ins Rentenalter stellt eine kritische Lebensphase dar, bei der manche Menschen Unterstützung brauchen
- Förderung des allgemeinen Betriebsklimas durch Aufbau und Akzeptanz von informellen Strukturen, sowie durch Förderung der Emotionalen Intelligenz der Mitarbeiter¹³
- Spezielle Schulungen für Führungskräfte, da in vielen medizinischen Organisationen ein fordernder und befehlender Führungsstil herrscht. Dieser Stil ist den Medizinern häufig in ihrem Studium und in ihrer Ausbildung vermittelt worden und sie hatten wenig Gelegenheit, sich während des Studiums ein größeres Repertoire an Führungsstilen und Führungsqualitäten anzueignen (Siehe auch Kapitel 4.5.3)

¹² Im Sinne einer, vor allem für die Patienten sehr wichtigen Qualitätsverbesserung medizinischer Dienstleistungen, ist es wichtig, dass gerade Krankenschwestern und Pflegekräfte gegenüber den Ärzten Bedenken und Anregungen, betreffs der Patientenbehandlung und Therapiemaßnahmen äußern dürfen, ohne dafür Nachteile zu erfahren.

¹³ Studien haben gezeigt, dass kardiologische Stationen, auf denen die allgemeine Stimmung depressiv war, eine viermal höhere Todesrate hatten als vergleichbare Stationen mit einer besseren Stimmungslage. (Goleman 2002, S. 35)

4.5.2 Unternehmensberatung unter Berücksichtigung Emotionaler Intelligenz

*Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht die Männer zusammen,
um Holz zu beschaffen, Werkzeug vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben,
sondern lehre die Menschen die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.*

Antoine de Saint-Exupery

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf sämtliche Unternehmen, einschließlich der zuvor beschriebenen Unternehmen im medizinischen Bereich. Trainingsprogramme für Führungskräfte und einzelne Mitarbeiter werden in einem eigenen Kapitel behandelt. EI-Programme in Unternehmen können von externen Unternehmensberatern, Personalentwicklern aber auch von der betrieblichen Sozialarbeit durchgeführt werden.

Es ist ein natürlicher Impuls von Lebewesen, existieren und wachsen zu wollen. Unternehmen setzen sich zu einem beträchtlichen Teil aus menschlichen Lebewesen zusammen und unterliegen ebenfalls diesen Gesetzmäßigkeiten. Sehr häufig wird dieser Existenz- und Wachstumsimpuls aber mit Angst und Konkurrenzkampf vermischt. Es fehlt häufig das Vertrauen in natürliche Prozesse. Dadurch entsteht ein eingegengtes Bewusstsein und Druck, was sich wiederum negativ auf das seelische Wohlbefinden auswirkt und die Entwicklung von Emotionaler Intelligenz hemmt. In der vedischen Wissenschaft wird Wachstum als die natürliche Folge der Beachtung von mehreren Faktoren angesehen:¹⁴ Kreativität, Innovation, Stabilität, Flexibilität, Integration von Neuem und Aussonderung von Überholtem.¹⁵(vgl. Maier/Schrott 2002, S. 417ff)

4.5.2.1 Allgemeine Zielvorstellungen für die Entwicklung Emotionaler Intelligenz in Unternehmen

Die Anwendung Emotionaler Intelligenz in einem Unternehmen führt unter anderem zu einem verbesserten Betriebsklima, zu einer reibungsloseren Zusammenarbeit der Menschen innerhalb des Betriebes und zu einer gesteigerten Kohärenz aller Aktionen. Dadurch steigt wiederum die Produktivität und die Effizienz.

¹⁴ Die vedische Wissenschaft basiert auf den ältesten Weisheitsschriften Indiens. In Deutschland ist vor allem das Ayur-Veda, die vedische Heilkunst bekannt.

¹⁵ Stabilität entsteht zum größten Teil durch ein gutes Betriebsklima und einen „kohärenten Geist“ des Unternehmens. Dieser „kohärente Geist“ wiederum entsteht durch eine internalisierte Firmenphilosophie und internalisierte Leitwerte. Die Philosophie und die Leitwerte bestimmen zusammen mit der Tradition des Unternehmens seinen Charakter. Auch die Besinnung auf Kerngeschäfte und Kernkompetenzen erhöht die Stabilität eines Unternehmens.

- Da ein Unternehmen eine kollektive Emotionale Intelligenz besitzt, kann sich die Förderung dieser Intelligenz an den gleichen Prinzipien orientieren, wie bei Einzelpersonen. Daher lässt sich auch für Unternehmen das Modell des selbstbestimmten Lernens verwenden, das in Kapitel 6.4 beschrieben ist. Dabei kann das ideale Selbst mit Hilfe einer Mitarbeiterbefragung und Teamdiskussionen unter Einbezug der Unternehmensleitung entwickelt werden. Einen Einblick in die Struktur des realen Selbst kann man mit Hilfe des ECI 360 (Test zur Bestimmung Emotionaler Intelligenz, siehe Kapitel 2.3) erhalten. Der Lernplan, der das Unternehmen vom realen Selbst zum idealen Selbst führen soll, kann von abteilungsübergreifenden Teams unter Zuhilfenahme der Mitarbeiterbefragung und unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen des Unternehmens entwickelt werden
- Beschäftigung mit den Modellen zur Organisationsentwicklung und Unternehmenskultur nach Kurt Lewin, C. Argyris und E. H. Schein (siehe auch Literaturempfehlungen)
- Angelehnt an die Forderungen von Argyris, soll innerhalb des Unternehmens eine Demokratisierung, Humanisierung, verstärkte Sinnvermittlung, Förderung von Selbstaktualisierung und Solidarität sowie die Vermittlung von Erfolgserlebnissen stattfinden
- Entwicklung einer gesunden Balance aus Integration von Neuem und Aussonderung von Überholtem. Dieses Prinzip trifft sowohl auf den Einzelnen als auch auf das Unternehmen als Ganzes zu
- Entwicklung einer gesunden Balance aus Bewahrung der Tradition und Evolution
- Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Strukturveränderung. Dabei muss angelehnt an die Unternehmenskultur von Schein die Ebene der Artefakte (Baustil, Briefköpfe, Kleiderordnung, Logos, Farbgestaltung), die Ebene der Werte (Führungskonzepte, Leitbilder, Firmenphilosophie) und die Ebene der Selbstverständlichkeiten (Umgangsregeln, zwischenmenschliche Beziehungen, Gleichberechtigung, Kommunikation u.a.m.) verändert werden. Vor allem aber müssen diese Veränderungen von den Mitarbeitern internalisiert werden
- Einführung von Gruppen- und Teamprämien anstelle von Einzelprämien
- Einrichtung eines Spielraums für die Kinder von Mitarbeitern, um Alleinerziehende oder Eltern in Notfällen zu entlasten
- Einrichtung eines Snoezel-Raumes (siehe Kapitel 4.5.1) oder/und eines Ruheraumes¹⁶

¹⁶ Mehrerer Studien, unter anderem der NASA, haben gezeigt, dass die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit von Mitarbeitern in der zweiten Tageshälfte signifikant ansteigt, wenn sie die Gelegenheit erhalten, sich in der Mittagszeit für etwa 20 Minuten tief zu entspannen oder zu schlafen. Die Stadtverwaltung Vechta beispielsweise hat

4.5.2.2 Förderung informeller Strukturen

Für ein gesundes Betriebsklima und die seelische Gesundheit der Mitarbeiter sind informelle Strukturen von großer Bedeutung. In den letzten Jahrzehnten haben informelle Strukturen durch Rationalisierungsmaßnahmen, durch die Zunahme von Bildschirmarbeitsplätzen und vermehrte Heimarbeit stark gelitten.

Informelle Strukturen fördern das emotionale Wohlbefinden, machen belastbarer und wirken sich auch positiv auf Motivation, Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus.¹⁷ Darüber hinaus entsteht in dieser entspannten und persönlichen Atmosphäre ein sehr wertvoller und individueller Informationsaustausch, der auf formellem Wege kaum zu erreichen ist. Durch ein verbessertes Betriebsklima und emotionales Wohlbefinden sinkt wiederum die Mitarbeiterfluktuation. Das sind Parameter, die auch für die Effizienz und die Bilanzen eines Unternehmens von Bedeutung sind. Informelle Strukturen sind:

- Betriebsausflüge, Betriebsfeste und andere Betriebsveranstaltungen
- Abteilungsübergreifende Kaffeepausen
- Gemeinschaftlicher Essensraum (Kantine)
- Möglichkeiten zur gemeinsamen sportlichen Betätigung, um Stress abzubauen, persönliche Isolation zu überwinden und Wohlfühlhormone zu produzieren (siehe auch Kapitel 7.2)
- „Ganggespräche“

4.5.2.3 Formulierung von Leitwerten unter Einbeziehung der Mitarbeiter und des Umfeldes

Leitwerte sollen bei Mitarbeitern und Führungskräften ein Gefühl dafür erzeugen, dass alle gemeinsam für etwas arbeiten, das größer ist, als der Einzelne selbst. Die Entwicklung von Leitwerten muss sich am Arbeitsalltag und der emotionalen Realität aller Personen innerhalb des Unternehmens orientieren und sollte von allen gemeinsam erarbeitet werden. Ein geeignetes Mittel, um sich dieser Realitäten bewusst zu werden, ist der ECI 360 (siehe Kapitel 2.3). Durch eine anschließende Mitarbeiterbefragung oder ein „Survey Guided Feedback“ nach Argyris, können wichtige Anhaltspunkte für die zum Unternehmen passenden Leitwerte ge-

für ihre Mitarbeiter verdunkelte Ruheräume zu diesem Zweck eingerichtet und die Firma Sedus-Stoll stellt Bürostühle her, die zurückgeklappt zu Schlafmöbeln werden. (Schmidt 2003, S. 47)

¹⁷ Der US-Psychologe Oscar Ybarra von der University of Michigan hat in einer Studie mit 5000 Personen festgestellt, dass mit der Anzahl der sozialen Kontakte, die ein Mensch hat, seine geistige Leistungsfähigkeit und seine körperliche Gesundheit zunehmen. Er empfiehlt Arbeitgebern, den Mitarbeitern mehr Zeit für zwischenmenschliche Beziehungen einzuräumen.

sammelt werden.¹⁸ Zusätzlich sollte noch die Sichtweise von Kunden, Kooperationspartnern und Verbänden sowie politische und rechtliche Rahmenbedingungen berücksichtigt werden. Spezielle Teams aus allen Bereichen des Unternehmens, können dann aufgrund dieser Ergebnisse Leitwerte entwickeln, die eine Chance haben, auf breiter Ebene akzeptiert und umgesetzt zu werden.

Folgende Anregungen für die Formulierung von emotional intelligenten Leitwerten stammen von einer Podiumsdiskussion auf der FoGeA (Forum Gesundes Arbeiten) 2002 in Mannheim mit Experten der unterschiedlichsten Fachrichtungen: 1. Arbeit mit und an den Stärken des Unternehmens. 2. Besinnung auf Kernkompetenzen. 3. Abbau von Konkurrenzdenken¹⁹ 4. Kultivierung der Einstellung: „Wir geben unser bestes“. 5. „Stabilisierung und Zukunft für unser Unternehmen.“

4.5.2.4 Förderung Emotionaler Intelligenz in Teams

Ein Unternehmen besitzt eine kollektive Emotionale Intelligenz, die sich aus dem Zusammenwirken seiner Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter ergibt. Die kollektive Emotionale Intelligenz eines Teams hängt wiederum von denselben Fähigkeiten ab, wie bei Einzelpersonen. EI in Teams fördert Vertrauen, Gruppenidentität und Gruppeneffektivität und dadurch auch deren Effizienz und Erfolg. Als Zielvorstellungen für die Entwicklung von emotional intelligenten Teams können folgende Inhalte gelten:

- Im Rahmen der Teamentwicklung muss Empathie gefördert werden. Empathie, sowohl für die eigenen Teammitglieder, als auch für andere Teams und andere Teile des Unternehmens, um eine gute Kooperation zu ermöglichen
- Empathie und Selbstwahrnehmung bilden die Grundlage für ein gutes Selbstmanagement des Teams. Daher muss auch die Selbstwahrnehmung gefördert werden, um sowohl die Stimmung der Gruppe als auch die emotionale Verfassung der einzelnen Mitglieder klar wahrnehmen zu können. Zum Selbstmanagement eines Teams kann es auch gehören,

¹⁸ Das Zentrum für europäische Wirtschaftsforschung in Mannheim hat in einer großen Studie festgestellt, dass durch die Einbindung der Mitarbeiter in innerbetriebliche Entscheidungen die Produktivität des Unternehmens um durchschnittlich zwölf Prozent gesteigert wurde. Eine Gewinnbeteiligung hingegen wirkte sich nicht positiv auf die Produktivität aus. (aw 2002, S.8)

¹⁹ Der Psychologe Robert Helmrich von der Universität Texas fand in Studien heraus, dass Konkurrenzmentalität nicht nur im Team, sondern auch für die individuelle Karriere schädlich ist und Dr. Jin Liuzzu, der als Intuitionstrainer mit führenden Unternehmen arbeitet, bemerkte in der Diskussion, dass seiner Meinung nach ein Paradigmenwechsel im Gange sei. Er habe beobachtet, dass Firmen, die sehr viel Energie in Konkurrenzdenken nach dem Motto: „wir müssen besser sein als die anderen“ investieren, zunehmend Schwierigkeiten hätten, ihre Ziele zu erreichen. Seiner Meinung nach führt ein solcher Leitwert zu großer Energieverschwendung.

Normen zu schaffen, die sich positiv auf seine emotionale Realität auswirken (Goleman 2002, S. 223)

- Normen legen fest, was in spezifischen und sich wiederholenden Situationen geboten oder verboten ist. Klare Normen innerhalb eines Teams schaffen emotionale Sicherheit. Solche Normen können auch schriftlich fixiert werden. Wichtig ist, dass diese Normen auch beachtet und angewendet werden. Gibt es klare Normen, kann das Team auch ohne den Teamleiter effektiv arbeiten. Zu den Normen können auch gemeinsame Konfliktlösungsstrategien gehören
- Eine Norm, die die Keimung neuer Ideen fördern und die es kreativen Köpfen erleichtern soll, außergewöhnliche Ideen zu äußern, ist es, die Person, die sich als Nächstes äußert, die Rolle des Engelsadvokaten übernehmen zu lassen. Dieser Engelsadvokat hat die Aufgabe, die Idee zu unterstützen und gegen vorschnelle Kritik zu schützen
- EI in Teams bedeutet auch, bei der Auflösung von Teams Trauerarbeit zu leisten und sogenannte Teamschließungen abzuhalten. Das sind ein oder mehrere Treffen, „um sich an die gemeinsame Vergangenheit zu erinnern, das Ende einer Ära zu betrauern und über Hoffnungen für die Zukunft zu sprechen“ (Goleman 2002, S. 232)
- Als Grundlage für Veränderungsprozesse in einem Team kann der ECI 360 (siehe Kapitel 2.3) eingesetzt werden. Dieser Test hilft, die emotionale Realität und die Normen eines Teams zu erkennen. Entscheidend ist, dass diesem „realen Selbst“ ein „ideales Selbst“ gegenüber gestellt wird, um einen angemessenen Kontext zu haben, in dem die Erkenntnisse des Tests produktiv umgesetzt werden können
- Beschäftigung mit den Kommunikationsaxiomen von Paul Watzlawick (vgl. Hobmair 1997, S. 348ff), der Themenzentrierten Interaktion von Ruth Cohn (siehe Kapitel 4.2.2) und der Gruppendynamik nach Klaus Antons (siehe Literaturempfehlungen)

4.5.3 Trainingsprogramme für Führungskräfte

In vielen Bereichen, vor allem auch im medizinischen Bereich haben Führungskräfte nur eine mangelhafte Ausbildung in umfassenden Führungsqualitäten und der Anwendung von Emotionaler Intelligenz. Gute Führungskräfte sollen die Leidenschaft ihrer Mitarbeiter wecken und diese auch auf der emotionalen Ebene ansprechen. Sie sollen Sinn stiften, ein offenes Ohr für die Anliegen der Mitarbeiter haben und ein gutes Betriebsklima fördern. Darüber hinaus sollen sie auch auf eine gute Kommunikation und reibungslose Zusammenarbeit mit Zulieferern und Kooperationspartnern bedacht sein.

Als Zielvorstellungen für ein Führungskräfteprogramm ergeben sich neben der Entwicklung der emotionalen Basisqualitäten aus Kapitel 6.10 folgende Punkte:

- Schulung der Fähigkeit mit Stress, belastenden Situationen und negativen Emotionen umzugehen (siehe auch Kapitel 6.11.10 und 6.11.8).
- Besonderes Augenmerk ist auf den Abbau von Angst zu legen. Angst führt unter anderem zu einem Zurückhalten von Informationen, zu Energieverschwendung durch unangemessenes Konkurrenzdenken und zu Mobbing. „Die Angst der Manager kostet Milliarden“, hat „Die Welt“ (29.11.99) einen Artikel in ihrem Wirtschaftsteil überschrieben (Maier/Schrott 2002, S. 413)
- Die Fähigkeit entwickeln, die persönliche Substanz und seelische Gesundheit zu erhalten, um ein gutes Vorbild für die Mitarbeiter zu sein. Dazu gehört es, im Sinne von Graf von Dürckheim eine Balance aus Leistung und Besinnung zu kreieren, die sich in seinem Zitat ausdrückt: „Es steht der Mensch in einem doppelten Auftrag. Die Welt zu gestalten im Werk und zu reifen auf dem inneren Weg.“ (Dürckheim zit. n. Schulz von Thun 1999, S. 163)
- Da es unter Führungskräften vermutlich relativ viele Menschen gibt, die im Sinne von Alfred Adler frühe Minderwertigkeitsgefühle überkompensieren oder im Sinne von Schulz von Thun einen sich beweisenden Kommunikationsstil entwickelt haben, kann im Rahmen eines EI-Trainingsprozesses auf diese Thematik eingegangen werden. Diese Menschen brauchen auf Dauer gesehen ein ausgleichendes Prinzip zu ihrer fordernden Haltung im Berufsleben. Besinnliche Muse sowie seelische, geistige und muskuläre Entspannung sind hier sehr wichtig. Zu empfehlen sind Meditations-, Atem- und Entspannungsübungen mit der inneren Haltung: „Ich muss nichts tun, nichts produzieren und auch keine gute Figur machen - ich muss überhaupt nichts!“ (Schulz von Thun 1999, S. 162)
- Entwicklung einer sinnvollen Balance aus selbstbewusster Demonstration von Kompetenz und „der Bekenntnis zu eigenen Schwächen und Mängeln“ (aaO: 166)
- Entwicklung einer sinnvollen Balance aus Kooperationsfähigkeit (Bestehen im Miteinander) und Konkurrenzfähigkeit (Bestehen im Gegeneinander)
- Entwicklung von selektiver Authentizität, das ist nach Wahren eine angemessene Balance aus Selbstoffenbarung und Selbstdarstellung
- Im Rahmen der Entwicklung von Authentizität, Empathie und einem gesunden Betriebsklima soll der Mut und die Fähigkeit entwickelt werden, emotionale Themen anzusprechen und sich der emotionalen Realität der Mitarbeiter zu stellen

- Kultivierung einer Atmosphäre von „Fehlerfreundlichkeit“ und Akzeptanz von „Außenseitern, und Bastlern“, da dadurch Kreativität, Flexibilität und Innovationskraft steigen
- Entwicklung einer angemessenen Toleranz gegenüber Tagträumen (wirkt sich förderlich auf Intuition, Innovation und Kreativität aus) und Gähnen (ist ein Zeichen von Entspannung und emotionalem Wohlbefinden und wirkt dadurch stressmindernd und leistungsfördernd)
- Besondere Förderung von Empathie. Empathische Führungskräfte erfüllen die Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter und indem sie auf diese eingehen, verbessern sie das Betriebsklima. Ein gutes Betriebsklima wiederum senkt die Mitarbeiterfluktuation, was zu einer beträchtlichen Kosteneinsparung führt
- Erarbeitung verschiedener Führungsstile: visionärer Führungsstil, coachender Führungsstil, gefühlorientierter Führungsstil und demokratischer Führungsstil. Erarbeitung eines angemessenen und sinnvollen Einsatzes der, in der Regel zu häufig verwendeten, fordernden und befehlenden Führungsstile (vgl. Goleman 2002, S.81)

4.5.4 Trainingsprogramme zur Personalentwicklung

Die Mitarbeiter eines Unternehmens sind im Grunde sein wertvollstes Kapital. Neben der Entwicklung der emotionalen Basisqualitäten aus Kapitel 6.10 ergeben sich folgende Zielsetzungen für die Entwicklung von EI bei den Mitarbeitern:

- Besondere Förderung von Empathie und Fremdwahrnehmung. Diese Fähigkeit erlaubt es, die Bedürfnisse von Klienten, Kunden und Kooperationspartnern schnell und klar zu erkennen. Des Weiteren wird es in der wachsenden globalen Wirtschaft immer wichtiger, mit Menschen aus verschiedenen Kulturen und Ländern erfolgreich zusammenzuarbeiten. Empathie und Fremdwahrnehmung sind dabei hilfreich, Fehlinterpretationen und Missverständnisse zu vermeiden
- Förderung der internen Motivation der Mitarbeiter, unter anderem durch deren Einbezug in Entscheidungen und in die Entwicklung von Leitwerten, wie sie in Kapitel 4.5.2.3 beschrieben wurde. Dadurch steigt die Freude an der Arbeit und es kommt zu einer dauerhaften Steigerung der Leistungsfähigkeit, der Effektivität und zu einer geringeren Mitarbeiterfluktuation
- Um den sich ständig ändernden Rahmenbedingungen und technischen Möglichkeiten sowie der riesigen Informationsflut gerecht zu werden, müssen Flexibilität, Kreativität und Innovationskraft gefördert werden. Dabei ist die Identifikation mit dem Unternehmen durch internalisierte Leitwerte und eine internalisierte Firmenphilosophie ein

Schlüsselfaktor, weil dadurch aus den gegebenen Möglichkeiten intuitiv diejenigen ausgewählt werden, die dem Unternehmen maximalen Nutzen bringen

- Entwicklung von selektiver Authentizität. Das ist nach Wahren eine angemessene Balance aus Selbstoffenbarung und Selbstdarstellung
- Entwicklung von Anpassungsfähigkeit, was in diesem Zusammenhang Offenheit für neue Ideen und Technologien sowie flexibles Reagieren auf die Bedürfnisse der Kunden, das Verbraucherverhalten und die Marktentwicklung bedeutet. Um sich dabei aber nicht zu verlieren, sind ein stark ausgeprägtes Selbstvertrauen und berufliche Identität sowie internalisierte Leitwerte notwendig

4.5.5 Entwicklung Emotionaler Intelligenz im Bereich der Massenmedien

Es wäre wünschenswert, die verantwortlichen Personen selbst zu erreichen und zu einem verantwortungsvolleren, ethischeren Umgang mit ihrer Macht zu bewegen. Vor allem im Bereich der neuen Medien, wie Computer, Internet und „Cyberspace“, einer dreidimensionalen virtuellen Welt, aber auch im Bereich der allgemeinen Berichterstattung, wäre mehr Verantwortungsgefühl für die seelische Gesundheit der Medienbenutzer wünschenswert (siehe auch Kapitel 3.5).

Zum momentanen Zeitpunkt scheint es aber realistischer, die Betroffenen selbst in einem bewussten und sinnvollen Umgang mit den Massenmedien zu schulen. Dabei gilt es eine gesunde Balance aus Medienabstinenz und Medieneuphorie zu entwickeln und die Medien intelligent einzusetzen, um seine persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen. Zielvorstellungen für Trainingsprogramme zum intelligenten, produktiven, innovativen, kompetenten und kritisch-distanzierten Umgang mit Massenmedien sind:

- Entwicklung der Basisqualitäten Emotionaler Intelligenz wie sie in Kapitel 6.10 beschrieben sind. Wichtig ist vor allem Achtsamkeit als Teil einer guten Selbst- und Fremdwahrnehmung, um sich vor Manipulationen zu schützen
- Entwicklung einer vernünftigen Balance aus Beschäftigung mit den Medien, Bewegung, entspannender Freizeitgestaltung und der Pflege von sozialen Kontakten
- Für Kinder und Jugendliche: die Pflege von Naturverbundenheit sowie sozialem Lernen und Spielen in einem natürlich gewachsenen Freundeskreis
- Erarbeitung klarer Zielvorstellungen für die persönliche und berufliche Entwicklung
- Ausgewogener Einsatz aller Medienangebote, wie Buch, Zeitung, Zeitschrift, Hörfunk, Fernsehen und der neuen Medien

- Einbindung des Massenmediengebrauchs in einen sozialen und kommunikativen Kontext und Einsatz der Medien, um selbstbestimmte soziale und persönliche Lernerfahrungen zu machen
- Erstellung einer objektiv-kritischen Medienanalyse und Reflexion über den persönlichen Umgang mit den Medienangeboten
- Entwicklung eines kreativen, eigenverantwortlichen Gebrauchs der Massenmedien (vgl. Rogge 1997, S. 632-635)

Da sich die Medienlandschaft ständig und rapide verändert, kann man nicht erwarten, dass durch einmalige Schulungen eine dauerhafte Meisterschaft im Umgang mit Massenmedien zu erlangen ist. Der mündige Medienbürger ist vielmehr das Ergebnis fortwährender lebenslanger Bemühungen. (aaO: 635).

4.6 Verbesserung der Sozialisationsbedingungen auf der Gesellschaftsebene

Die Soziale Arbeit als Menschenrechtsprofession hat die Aufgabe, die Würde ihrer Klienten zu verteidigen und sich für die Schaffung von menschenwürdigen Lebensbedingungen einzusetzen. Aus dem Blickwinkel dieser Diplomarbeit geschieht das dadurch, dass man die Menschen in verantwortlichen Positionen, aber auch die einzelnen Bürger, dazu anregt, Emotionale Intelligenz im Sinne von Wertschätzung, Empathie, Selbstkongruenz, Verantwortlichkeit, Gerechtigkeitsgefühl und ethischen Handlungsprinzipien zu entwickeln. Zielvorstellungen für die Erreichung besserer Sozialisationsbedingungen auf der Gesellschaftsebene sind:

- Förderung von Gemeinschaftsgefühl, das von sozialem Gerechtigkeitsempfinden und Solidarität geprägt ist innerhalb der Bevölkerung. Zu einem gesunden Gemeinschaftsgefühl gehört auch das Bewusstsein, dass die Entwicklung der eigenen Talente, Kompetenzen und der beruflichen Fähigkeiten zu einem nicht unbeträchtlichen Anteil durch Sozialisationsinstanzen, wie Eltern, Freunde, Erzieher, Schule und Universität ermöglicht wurde. Daher sollte es ein inneres Bedürfnis sein, diese Fähigkeiten auch zum Wohl der Gemeinschaft einzusetzen
- Förderung von Verantwortungsgefühl, Eigenverantwortung, Eigeninitiative, und (staats)-bürgerlichem Engagement. Das kann unter anderem durch Thematisierung der Tatsache erreicht werden, dass durch die Umsetzung solcher Werte „Flow-Erlebnisse“ (siehe Anmerkungen und Kapitel 6.11.11) und ein starkes Selbstwert- und Zufriedenheitsgefühl

entstehen. Überdies ist die Erfahrung, Probleme selbst in die Hand nehmen zu können, sehr wirksam, um Stress, Angst und Gefühle der Ohnmacht abzubauen

- Politisches Engagement zur möglichst gleichmäßigen Verteilung des Wohlstands auf alle Bevölkerungsgruppen, da große Einkommensunterschiede in einer Gesellschaft sozialen Stress erzeugen (siehe auch Kapitel 3.10). Dabei muss Wert darauf gelegt werden, dass derjenige, der viel leistet auch einen angemessenen Lohn und Anerkennung erfährt
- Bildung von auf breiter Ebene akzeptierten Leitwerten, an denen sich politisches Handeln orientieren muss
- Verbesserung der Ausbildung von Erziehern. Es soll eine ganzheitliche fundiertere Ausbildung mit Fachhochschulstandard erreicht werden, in der intensiv die Emotionale Intelligenz und soziale Kompetenzen entwickelt werden. Erzieherinnen arbeiten mit Kindern in einer Phase von, entwicklungspsychologisch gesehen, sehr hoher Bedeutung, haben aber verglichen mit Lehrkräften, eine kürzere Ausbildung, eine schlechtere Bezahlung und bekommen weniger Anerkennung. Orientieren könnte man sich hier am System der französischen Vorschulen
- Entwicklung einer Steuerethik innerhalb der Gesellschaft, die berücksichtigt, dass die sozialen Sicherungssysteme nur dann funktionieren, wenn der Einzelne nicht nur fordert, sondern auch bereit ist zu geben. Hierzu bedarf es auf individueller Ebene der Förderung von ehrlicher Selbstwahrnehmung, Empathie und Verantwortlichkeit
- Ausbau des Berufsverbandes der Diplom-Sozialarbeiter zu einer starken, schlagkräftigen Vereinigung mit hoher Binnensolidarität
- Stärkung des Berufsselbstverständnisses der Sozialarbeiter im Sinne einer Steigerung des Selbstwertgefühls, des Selbstvertrauens, der Selbstsicherheit und Authentizität. In der interdisziplinären Arbeit sollte das Selbstverständnis als Akademiker Ausdruck finden. (Siehe auch Anmerkungen und Definitionen zu Beginn dieser Arbeit)
- Anregung von Studien, die den Nutzen Emotionaler Intelligenz, insbesondere der Schlüsselqualitäten, wie Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl, Empathie, Wertschätzung, Impulskontrolle, Konfliktmanagement und Kommunikationskompetenzen, in den unterschiedlichsten Einsatzfeldern belegen
- Zusammenarbeit mit Medien, Werbeagenturen und Künstlern, die einen großen Einfluss auf die emotionale Realität der Bevölkerung haben und auch über die technischen Mittel und das Know-how verfügen, wie man Menschen auf der emotionalen Ebene erreichen kann

- Einsatz Emotionaler Intelligenz, um große sozial- und gesellschaftspolitische Aufgaben, wie die Integration von Aussiedlern und Ausländern zu bewältigen
- Entwicklung von Emotionaler Intelligenz bei Politikern, da diesen in vielen aktuellen Umfragen, ein schlechtes Zeugnis ausgestellt wird. Im Durchschnitt haben nur 30% der Befragten Vertrauen in die Volksvertreter. Bei vielen Politikern besteht ein Defizit in den Bereichen Wertschätzung, Empathie, Authentizität, Selbstkongruenz, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Ambiguitätstoleranz, Verantwortlichkeit und Transparenz

Zur Verdeutlichung, welchen weitreichenden Einfluss eine intensive Veränderung der emotionalen Realität innerhalb einer bestimmten Bevölkerungsgruppe auf gesellschaftliche Probleme haben kann, sei auf eines der größten und am strengsten kontrollierten soziologischen Experimente in der amerikanischen Geschichte verwiesen. Im Sommer 1993 wurde bei diesem Experiment in Washington mit einem Kostenaufwand von sechs Millionen US-Dollar festgestellt, dass durch eine Gruppe von 4000 Meditierenden die Kriminalität in zwei Monaten um 23% sank.

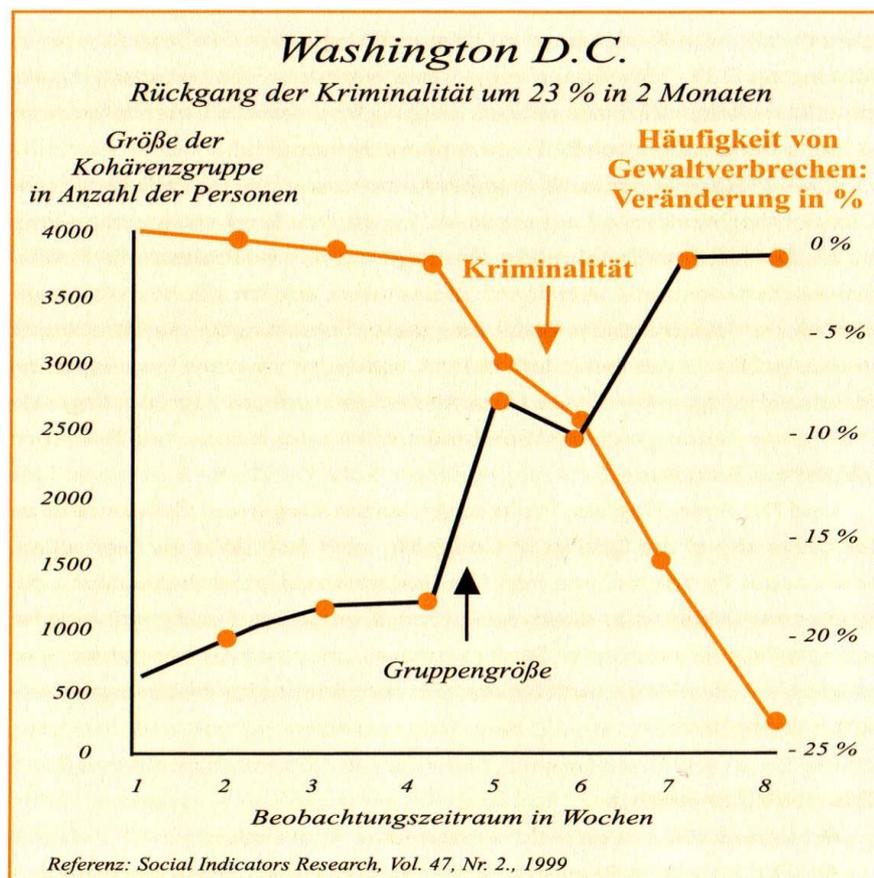


Abb. 6: Das Washington Experiment (Quelle: Maier/Schrott 2002, S. 433)

Die an dem Experiment beteiligten führenden amerikanischen Professoren und Forscher zeigten sich erstaunt und beeindruckt und bestätigten der Studie eine einwandfreie wissenschaftliche Methodik und statistische Arbeit. (Maier/Schrott 2002, S. 431ff)

Die vedische Wissenschaft, die die Meditationsmethode für dieses Experiment entwickelte, vertritt die Ansicht, dass jeder Einzelne durch seinen inneren Frieden zum Weltfrieden beitragen kann. Eine kultivierte Gesellschaft und eine kultivierte Familie von Nationen hat ihre Grundlage im kultivierten Bewusstsein jedes einzelnen Bürgers. (aaO: 439) Dabei stellen die Basisqualitäten Emotionaler Intelligenz Leitwerte dar, an denen sich jeder Einzelne orientieren kann.

5. Wie zeigt sich Emotionale Intelligenz?

Die Ausführungen in diesem Kapitel erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sollen anhand ausgewählter Beispiele verdeutlichen, wie sich Emotionale Intelligenz in ganz realen Alltagssituationen vorteilhaft auswirken kann. Darüber hinaus soll aufgezeigt werden, welches die besonderen emotionalen Fähigkeiten erfolgreicher und charismatischer Persönlichkeiten sind.

5.1 Wertschätzung der Arbeit

Es ist ein Zeichen Emotionaler Intelligenz seine Arbeit zu schätzen und sich nicht durch negative Suggestionen die Freude am Arbeiten nehmen zu lassen. „Wenn es um die Arbeit geht, achten die meisten Menschen nicht darauf, was ihnen die Sinne vermitteln. Sie missachten die Qualität der unmittelbaren Erfahrung und urteilen nach stark verwurzelten Stereotypen, wie Arbeit eigentlich zu betrachten sei. Sie halten sie für eine Last, einen Zwang, eine Beeinträchtigung ihrer Freiheit und daher für etwas, das man weitgehend vermeiden sollte.“ (Csikszentmihalyi zit.n. Jungbluth 2002, S. 34)

In Studien konnte festgestellt werden, dass Personen, die man zu den unterschiedlichsten Zeiten anpiepste und sie nach ihrem emotionalen Befinden befragte, sich in ihrer Arbeitszeit bedeutend häufiger in einem positiven emotionalen Zustand befanden, als in ihrer Freizeit (Jungbluth 2002, S. 32). Anthroposophen sind der Meinung, dass Freude an der Arbeit seelische Wärme entstehen lässt, die den Organismus gesund erhält.“ (Goebel/Glückler 1998, S. 208)

Nichtstun stellt hohe Anforderungen an die Psyche. Es fällt den meisten schwer, von innen heraus Ordnung und einen positiven Gefühlszustand zu entwickeln. Wenn die Aufmerksamkeit nicht auf eine konstruktive Aktivität gerichtet ist, läuft man leicht Gefahr, in einen negativen seelischen Zustand zu geraten.

*Die Liebe und die Arbeit sind die einzig wahren Dinge
in unserem Leben. Sie gehören zusammen, sonst ist es schief.*

Die Arbeit ist selbst eine Form der Liebe.

Marilyn Monroe 1960

Solch einen Satz hätte man eher von dem Begründer der Individualpsychologie Alfred Adler erwartet, der die Voraussetzungen für ein wertvolles und glückliches Leben in der Erfüllung der drei Aufgaben: Liebe, Gemeinschaft und Arbeit sah.

5.2 Die Bedeutung der richtigen Perspektive

*Never compare, never compete,
das ist das Geheimnis des Glücks.*

Karl Lagerfeld

Shaolin-Mönche drücken diesen Zusammenhang wie folgt aus: „Gib jeden Tag dein Bestes und vergiss jede Konkurrenz“ und Ken Keyes Jr. sagte: „Sich aufzuregen über das, was man nicht hat, heißt das zu vergeuden, was man tatsächlich hat.“

Wie man eine Situation emotional bewertet hängt ganz entscheidend vom persönlichen Blickwinkel ab. Immer nach oben zu blicken, sich vergleichend mit den vermeintlich Reicherer, den Schöneren und den Erfolgreicheren, ist ein gutes Rezept für dauerhafte Unzufriedenheit und Getriebenheit. Emotional intelligent ist es dagegen, eine wirklich realistische Perspektive zu entwickeln. Eine gute Übung hierzu ist es, einmal durch eine großen Stadt zu laufen und sich bewusst die ganz normalen Durchschnittsmenschen anzuschauen, die einem dort begegnen. Dieser Blickwinkel könnte das häufig von den Medien manipulierte Selbstbild relativieren. Noch nachhaltiger wäre es, ganz bewusst und vor allem sich wirklich einfühlend, „nach unten“ zu schauen und ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie es mehr als zwei Millionen Sozialhilfeempfängern in Deutschland geht (vgl. Herzog 2001, S. 29); oder sich vielleicht sogar über die Ländergrenzen hinweg, in die Lage unzähliger verfolgter, hungernder und leidender Menschen auf der ganzen Welt einzufühlen.

Die Fähigkeit, Erlebnisse aus der richtigen Perspektive zu sehen und sie positiv zu bewerten ist auch ein Bestandteil des Salutogenese-Modells des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky. Für Antonovsky sind solche „Widerstandsressourcen“ nötig, um sich auf einem Gesundheits-Krankheitskontinuum in Richtung Gesundheit zu bewegen. Es dient in diesem Sinne der seelischen Gesundheit, sich den durch das Vergleichen entstehenden Stress zu nehmen. Stattdessen sollte man sich zur Gelassenheit erziehen und sich mit innerer Achtsamkeit bewegen.

Man sollte sich auf seine eigenen Ressourcen konzentrieren und diese Haltung durch bewusstes Genießen der kleinen aber essentiellen Dinge im Leben unterstützen. Des Weiteren ist es wichtig, sich auf einem angemessenen Leistungsniveau zu bewegen und seine Ziele nicht zu hoch zu stecken. Diese Prinzipien sind auch aus der Genusstherapie bekannt, die vor allem bei depressiven und ausgebrannten Menschen indiziert ist.

5.3 Die besonderen Fähigkeiten erfolgreicher Persönlichkeiten

Schaut man sich das Leben erfolgreicher Persönlichkeiten an, kann man feststellen, dass viele unter ihnen bereits in ihrer Kindheit fähig waren, intern motiviert zu lernen und zu arbeiten. Sie kosteten das Gefühl aus, bei einer bestimmten Tätigkeit in den Zustand des „Fließens“ zu gelangen und handelten aus Freude an der Aufgabe selbst. Das „Fließen“ ist eine Voraussetzung für Meisterschaft in Beruf und Kunst. Bei einer Untersuchung an einer Highschool in Chicago wurde festgestellt, dass die Erfolgstypen, aus einer inneren Motivation heraus, pro Woche rund 27 Stunden ihrer Zeit für Lernen verwendeten, die Nicht-Erfolgstypen dagegen nur 15 Stunden; noch entscheidender war allerdings die Tatsache, dass die Erfolgstypen während 40 Prozent dieser Zeit das angenehme, „prickelnde“ Gefühl des „Fließens“ erlebten. Bei den Nicht-Erfolgstypen erzeugte das Lernen jedoch nur während 16 Prozent der darauf verwendeten Zeit diesen Zustand. (Goleman 2001, S. 123-124)

In einer Studie über die Spitzenleute bei den Bell Labs, einer berühmten wissenschaftlichen Denkfabrik in Amerika, zeigte sich, dass es nicht etwa der IQ war, der die „Stars“ ausmachte, sondern eher ihre emotionalen Fähigkeiten: die Gabe, sich selbst zu motivieren, die Gabe, effektiv, koordiniert und konsensorientiert in einem Team zu arbeiten, die Fähigkeit zur Empathie gegenüber Kollegen und Kunden sowie das Geschick, unnötige Konflikte zu vermeiden. Eine weitere Fähigkeit, die diese erfolgreichen Persönlichkeiten auszeichnet, ist die Gestaltung persönlicher und informeller Netzwerke. Sie kultivieren rechtzeitig, noch bevor es einen dringenden Bedarf gibt, enge Beziehungen zu einem Netzwerk von wichtigen und verlässlichen Leuten. Diese Verbindungen können dann bei Bedarf schnell in ein „ad-hoc-Team“ umgewandelt werden. Dabei ergab die Analyse, dass es drei Arten dieser informellen Netzwerke gibt: Kommunikationsgeflechte, Experten-Netzwerke, und Vertrauensnetzwerke. Die „Stars“ zeichnen sich dadurch aus, dass sie starke Beziehungen in allen drei Netzwerken haben. (Goleman 2001, S.206-209)

In Unternehmen ist es angesichts von Zeiten rapider Veränderungen und großem wirtschaftlichem Druck notwendig, dass Führungskräfte die Fähigkeit besitzen, ihre negativen Emotionen zu kontrollieren, da Emotionen ansteckend sind und sich besonders leicht vom Anführer auf die Gruppe übertragen. Gute Führungskräfte zeichnen sich dadurch aus, dass sie ihre Gefühle und Impulse kontrollieren, die Fähigkeit behalten, klar zu denken und dadurch eine Atmosphäre schaffen, die Vertrauen, Wohlbefinden und Fairness ausstrahlt. Nach dem Prinzip der „offenen Schleife“ überträgt sich diese positive Atmosphäre dann auch auf die Mitarbeiter. So gelingt es leichter, flexibel zu bleiben und sich angemessen auf neue Realitäten einzustellen, gangbare Wege zu entdecken und diese einfühlsam umzusetzen. Dieses Selbstmanagement wird ermöglicht durch effektive Strategien zum Umgang mit problematischen Emotionen (siehe auch Kapitel 6.11.8) und durch eine gut funktionierende linke Seite des präfrontalen Kortex, der die negativen Outputs des Mandelkerns kontrolliert und einen davor bewahrt, seinen problematischen Emotionen ausgeliefert zu sein.

Eine weitere sehr bedeutsame Eigenschaft großer Persönlichkeiten ist die Fähigkeit zum Verwerfen begonnener Pläne und Projekte und die Bereitschaft umzukehren oder Meinungen zu revidieren. Der berühmte Bergsteiger Reinhold Messner bezeichnete seine Fähigkeit, auf vielen Expeditionen, teilweise kurz vor dem Gipfel, umzukehren, als einen der entscheidenden Faktoren, warum er noch am Leben sei und letztendlich alle Achttausender besteigen konnte. Angesichts jüngster politischer Entscheidungen im Zusammenhang mit dem Irak-Krieg drängt sich die Frage auf, ob durch den Einsatz dieser Fähigkeit nicht viele dramatische Entwicklungen zu verhindern gewesen wären.

Zwei Dinge sind in der Arbeit nötig: unermüdliche Ausdauer und die Bereitschaft, etwas, in das man viel Zeit und Anstrengung gesteckt hat wieder zu verwerfen.

Albert Einstein

5.4 Selbstliebe als essentieller Bestandteil einer charismatischen Persönlichkeit

Bereits in der Bibel ist zu lesen: „Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst!“ Kann man einen anderen Menschen überhaupt wirklich lieben, wenn man sich selbst nicht liebt? Auf jeden Fall hat Selbstliebe nichts mit Egoismus zu tun und sollte daher auch den negativen Beigeschmack verlieren, der diesem Gefühl teilweise noch anhaftet.

Schon Aristoteles trennte die Selbstliebe eindeutig von Selbstsucht (Egoismus) und erkannte sie als eine wichtige Grundvoraussetzung für die Liebe zu anderen. Für Beziehungsfähigkeit im Speziellen und soziale Gesundheit im Allgemeinen ist die Fähigkeit zur Selbstliebe und zur Selbstannahme sehr wichtig. Wer sich selbst ablehnt, kann weder andere vollständig annehmen und lieben, noch sich selbst die Zuneigung und menschliche Wärme gönnen, die er von anderen Menschen erhält. Je geringer die Selbstliebe ist, desto mehr Liebesbeweise braucht man von außen. Da dieses Liebesdefizit von außen aber meist nicht gefüllt werden kann, führt das häufig zu Eifersucht, Misstrauen, Verlustangst und Kränkungsgefühlen.

Das, was uns an Menschen beeindruckt und fasziniert, ist häufig ihre Selbstliebe, die sich in Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein äußert. Ihr Charisma, ist nicht vorrangig ihrem Aussehen, sondern der liebevollen, gelassenen und toleranten Art zuzuschreiben, mit der sie mit sich selbst und anderen umgehen. Des Weiteren besitzen sie in der Regel eine sehr klare Selbstwahrnehmung, kennen und vertreten ihre Bedürfnisse und besitzen die Fähigkeit, Nein sagen zu können. Sie haben den Mut, zu sich selbst zu stehen und keine Fremdrolle zu spielen. Sie (er)leben ihre Emotionen und unterdrücken sie nicht. Sie nehmen sich selbst an und werden angenommen. Die Liebe zu sich selbst macht frei und unabhängig, sie schenkt Souveränität und inneren Frieden - und macht einen darüber hinaus auch anziehend für andere Menschen. (Herzog 2001, S. 96-97)

Wer ist besser befähigt, sich zu lieben als man selbst? Wer weiß besser, was man braucht, als man selbst? Wer ist häufiger mit sich zusammen als man selbst? So sollte man sich am Morgen fragen: Wie geht es mir? Was wünsche ich mir? Was brauche ich, um glücklich zu sein? Man sollte die eigene Kreativität pflegen, gut zu seinem Körper sein und ablehnen, was einem nicht gut tut. Wichtig ist, zu erkennen, dass das, was andere denken, fühlen, tun und sagen, deren eigene Sache ist und die eigene Person weder abwerten noch verletzen kann. (Nidaye 2002, S. 98)

Der Farmersohn Gary Young hat, nachdem er sich durch eine intensive Beschäftigung mit ganzheitlichen Heilmethoden von den Folgen eines tragischen Unfalls erholte, eine Research Clinic in den USA gegründet, wo er auch Krebspatienten behandeln lässt. Er hat eine Übung entwickelt, bei der die Patienten solange nackt vor einem Spiegel stehen sollen, bis sie zu sich selbst sagen können, dass sie sich so lieben, wie sie sind, mit all ihren Makeln und Fehlern. Wenn die Patienten es schaffen, das Gefühl der Selbstannahme und Selbstliebe in sich lebendig werden zu lassen, stärkt das massiv ihr Immunsystem und sie haben eine große Chance völlig zu genesen. Die Krebserkrankung verträgt sich nicht mit dem Gefühl der Selbstliebe.

5.5 Der tiefere Sinn von Humor und Lachen

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.

Ringelmatz

Lachen und Humor sind nicht nur gesund - so wird dadurch die Lungenkapazität und die Herz-Kreislauffunktion verbessert, muskuläre Verspannungen gelockert und das Immunsystem gestärkt - Untersuchungen am Arbeitsplatz haben auch gezeigt, dass Humor und Lachen das seelische Wohlbefinden steigern, Kreativität stimulieren, die Kommunikation fördern, ein Gefühl von Verbundenheit erzeugen, Vertrauen bewirken, Stress abbauen und die Leistungsfähigkeit fördern können (vgl. Goleman 2002, S. 33). Lachen führt aufgrund der in Kapitel 1.3 geschilderten Prozesse schnell zu einer emotionalen Kettenreaktion und stellt die direkteste Kommunikationsform zwischen Menschen dar.

Der geschickte Einsatz von Humor ist auch ein Merkmal effektiver Führungskräfte. Eine Untersuchung der Boston University an Bewerbern für eine leitende Position, deren Bewerbungsgespräche man beobachtete, brachte folgendes Ergebnis: Als man zwei Jahre nach dem Bewerbungsgespräch die Bonuszahlungen und die Bewertung der ehemaligen Bewerber durch Vorgesetzte und Kollegen untersuchte, stellte man fest, dass die hierbei herausragenden Führungskräfte diejenigen waren, die ihr Gegenüber doppelt so oft zum Lachen gebracht hatten wie ihre durchschnittlich erfolgreichen Kollegen. Eine andere Untersuchung ergab, dass besonders erfolgreiche Führungskräfte in Gesprächen bis zu dreimal mehr humorvolle Bemerkungen machen als ihre weniger erfolgreichen Berufsgenossen. Die effektivsten Führungskräfte setzen Humor auch dann ein, wenn die Situation angespannt ist oder trockene Verhandlungen laufen. (Goleman 2002, S. 55)

Norman Cousins beschreibt in seinem Buch: „Der Arzt in uns selbst“, wie er sich durch einen riesigen Fundus an humorvollen Videos, viel Lachen und eine humorvolle Lebenseinstellung von seiner chronischen Entzündung der Wirbelsäule (Morbus Bechterew) heilen konnte. Professor Dr. William Fry begann die Ursachen dieses „Wunders“ zu erforschen und initiierte ein neues Fachgebiet der Wissenschaft, die Lachforschung oder Gelotologie (von Gelos - das Lachen). Mittlerweile beschäftigen sich weltweit über 200 Ärzte, Soziologen und Psychologen mit diesem Thema. Es gibt Clown-Doktoren und Kliniken mit Lachtherapie-Räumen, die die Notwendigkeit der Einnahme von Antidepressiva stark reduzieren.

In Experimenten zur Erforschung der Wirkungen des Lachens wurde festgestellt, dass der Körper vermehrt Endorphine ausschüttet und Stresshormone, wie Adrenalin und Cortisol abbaut. Darüber hinaus vermehren sich die Antikörper produzierenden Zellen und die Viren bekämpfenden T-Zellen werden aktiviert. Einer der Ärzte, die das Experiment leiteten bemerkte zu den Ergebnissen: „Lachen bringt ein Gleichgewicht in alle Komponenten des Immunsystems.“

Eine wirkungsvolle und häufig verwendete Übung aus der Lachtherapie ist es, mindestens zweimal am Tag für etwa eine Minute zu lächeln und dabei die Mundwinkel ganz nach oben zu ziehen. Allein durch diese Mimik werden bestimmte Rezeptoren im Gehirn aktiviert und es entstehen ähnlich heilsame Wirkungen, wie bei einem richtigen Lachen. (Siehe auch Kontaktadressen)

5.6 Die Bedeutung von Gefühlen für intelligente Entscheidungen

Die folgenden Ausführungen basieren auf einem Gespräch mit Dr. Jin Liuzzu über sein Fachgebiet - Intuitive Intelligenz - auf der FoGeA (Forum Gesundes Arbeiten) 2002 in Mannheim am 17. Oktober 2002. Dr. Liuzzu trainiert weltweit an führenden Unternehmen die intuitiven Fähigkeiten von Führungskräften und Mitarbeitern.

Emotionale Intelligenz ist ein Bestandteil der Intuitiven Intelligenz. Intuitiv intelligente Menschen gehen relativ gelassen aber sehr wach und achtsam durch das Leben, sind für alles offen und absorbieren dadurch die unterschiedlichsten Informationen. Kommen sie nun in eine Situation, in der sie wichtige Informationen benötigen, besitzen sie die nötige Ruhe, Selbstvertrauen und innere Achtsamkeit, um genau die richtigen Informationen aus ihrem Erfahrungspool aufsteigen zu lassen. So ergibt sich aus Information und Emotion eine sehr effektive Verbindung.

Der Neurologe Antonio Damasio ist der Ansicht, dass Gefühle für wahre Rationalität unerlässlich sind. Bei schwierigen Entscheidungen wird man durch Gefühle zunächst in die richtige Richtung gewiesen, dahin, wo dann wieder die nüchterne Logik gefragt ist. Gerade angesichts kaum überschaubarer Wahlmöglichkeiten helfen die Signale aus dem emotionalen Erfahrungsspeicher, den man sich im Leben erworben hat, Entscheidungsprozesse zu vereinfachen. So werden von vorne herein bestimmte Optionen ausgeschlossen oder andere favorisiert. Hat man dann eine richtige Entscheidung getroffen, wird deren Richtigkeit oft durch ein

„gutes Gefühl“ bestätigt. Viele erfolgreiche Führungskräfte achten nach einer schwerwiegenden Entscheidung ganz bewusst auf ihre Emotionen; wenn diese nicht eindeutig und stimmig sind, gehen sie im Weiteren sehr vorsichtig zu Werke. (Goleman 2001, S. 48-49) Gehirnphysiologisch sind an diesen Prozessen neben dem Sitz des Denkens, dem Neokortex vor allem der Mandelkern und das Bauchhirn beteiligt, wo emotionale Erinnerungen abgespeichert werden (siehe auch Kapitel 1.2.4, 1.2.6 und 1.2.9). „Der Mandelkern vermittelt uns seine Schlussfolgerungen hauptsächlich über Schaltungen, die in den Magen-Darm-Trakt reichen, sodass buchstäblich ein Gefühl im Bauch entsteht. Dieses Bauchgefühl hilft bei komplexen Entscheidungen, die über die vorliegenden Daten hinausgehen.“ (Goleman 2002, S. 68)

5.7 Die weitreichende Bedeutung von Impulskontrolle und Gratifikationsaufschub

Impulskontrolle und Gratifikationsaufschub sind die Wurzeln der emotionalen Selbstbeherrschung, da Emotionen in der Regel immer in einen Handlungsimpuls münden. Ob man nun eine Diät durchhalten will oder einen Doktorgrad anstrebt, diese Fähigkeiten sind der Schlüssel zu einer Fülle von Leistungen.

In einer renommierten Vorschule in Stanford machte der Psychologe Walter Mischel in den 60er Jahren eine Untersuchung mit Vierjährigen, die er fortsetzte, bis diese die Hochschule beendet hatten. Die Aufgabe bestand für die Vierjährigen darin, sich zu entscheiden, ob sie jetzt gleich *einen* Marshmallow erhalten wollten oder ob sie 20 Minuten warten wollten, bis der Leiter „eine kurze Besorgung“ gemacht hat. Dann würden sie nämlich *zwei* Marshmallows bekommen. Der Teil der Kinder, die zwei Marshmallows haben wollten, versuchten sich auf die vielfältigsten Arten zu beschäftigen, bis der Leiter wieder da war: Sie hielten sich die Augen zu, spielten, tanzten, sangen oder legten sich sogar schlafen. Sie erkannten die Situation als eine, in der Aufschub vorteilhaft war. Die anderen Kinder griffen gleich nachdem der Leiter weg war nach dem einen Marshmallow. (Goleman 2001, S. 109)

Die Bedeutung dieses Tests zeigte sich, als die Kinder einige Jahre später den amerikanischen Schuleignungstest (SAT-Test) absolvierten. Die Kinder, die im Alter von vier Jahren geduldig gewartet hatten, erreichten entschieden höhere Punktzahlen. Der Marshmallow-Test war für die vierjährigen Kinder ein besserer Vorhersagemaßstab für die SAT-Ergebnisse als der IQ, da der IQ in diesem Alter noch keine vollständig relevanten Ergebnisse liefert.

Die Testergebnisse bestätigen die Bedeutung der Emotionalen Intelligenz als eine Art Metafähigkeit von der es abhängt, wie gut man seine sonstigen geistigen Fähigkeiten nutzen kann. (aaO: 111)

Nach rund zwölf Jahren untersuchte man dieselben Kinder nunmehr als Jugendliche. Zwischen denen, die ihre Gratifikation aufschieben konnten und den anderen zeigte sich ein bedeutender Unterschied im emotionalen und sozialen Bereich.

Diejenigen, die mit vier Jahren der Versuchung widerstanden und geduldig gewartet hatten, zeigten folgende Qualitäten:

- Sie waren durchsetzungsfähiger, selbstbewusster und besser fähig mit den Frustrationen des Lebens umzugehen als die Gruppe, die nach dem einen Marshmallow gegriffen hatte
- Sie konnten gelassener und kompetenter mit Stress umgehen
- Sie nahmen Herausforderungen bereitwilliger an und zeigten Ausdauer beim Bewältigen von schwierigen Aufgaben
- Sie waren selbstsicherer, vertrauenswürdiger und verlässlicher
- Sie waren auch jetzt noch fähig, eine Gratifikation aufzuschieben, um ein Ziel zu erreichen (aaO:110)

Die anderen Kinder dagegen neigten eher dazu,

- soziale Kontakte zu meiden, störrisch und unschlüssig zu sein
- sich von Frustrationen und Stress umwerfen zu lassen
- Neid und Eifersucht zu zeigen und Streitereien anzufangen
- Gratifikationen nicht aufschieben zu können (aaO: 110)

Wiederum einige Jahre später, beim Abschluss der Highschool, waren diejenigen, die mit vier Jahren geduldig gewartet hatten, die weitaus besseren Schüler und besaßen größere intellektuelle Kompetenzen. Sie konnten ihre Ideen besser in Worte fassen, sie konnten besser logisch argumentieren und auf Argumente reagieren, sie konnten besser planen und diese Pläne verwirklichen und sie zeigten größeren Lerneifer. (aaO: 111)

6. Die Struktur von Programmen zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz

Ziel von intensiven EI-Prozessen ist es, eine Bewusstmachung und positive Veränderung der eigenen Gefühle und der damit verbundenen Einstellungen, Glaubenssysteme, Gedanken, Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu erreichen.

Bereits in den sechziger Jahren gab es Programme zur „affektiven Erziehung“, wobei hier die emotionale Ebene dazu verwendet wurde, Lerninhalte besser vermitteln zu können. In neueren Ansätzen werden die Emotionen selbst zum Thema gemacht. Verwendet werden diese Ansätze vor allem in Programmen gegen Drogen, Gewalt, ungewollte Schwangerschaft, Sucht und andere Problematiken. In Amerika gibt es vor allem an Privatschulen Programme zur Förderung Emotionaler Intelligenz.

Es muss deutlich unterschieden werden zwischen professionellen EI-Programmen, die einen längeren, intensiven Prozess darstellen und Infoveranstaltungen, Kurzseminaren oder Workshops. Letztere erfüllen sicherlich den Anspruch vieler, sich über Emotionale Intelligenz zu informieren und können eventuell erste Impulse auslösen. Solche Kurzveranstaltungen finden zur Zeit immer größeres Interesse. Nachhaltige und tiefgreifende Veränderungen im emotionalen Bereich lassen sich aber erst durch einen längeren Trainingsprozess erreichen.

Bei der Durchführung von Informationsveranstaltungen und in der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Emotionale Intelligenz ist darauf zu achten, einen kognitiven Zugang zu dem Thema zu ermöglichen. Hierzu eignen sich die wesentlichen Aussagen dieses Kapitels sowie der Kapitel eins und zwei. Bei einem, im Übrigen, sehr guten Vortrag zum Thema Emotionale Intelligenz verließen etwa zehn Prozent der Besucher nach einer Stunde den Vortragssaal, weil sie keinen greifbaren Zugang zu der Thematik bekamen.

6.1 Emotionale Intelligenz ist trainierbar

Selbst Verhaltensgenetiker räumen ein, dass unser Verhalten und unsere Emotionale Intelligenz nicht allein von den Genen bestimmt werden und daher nicht im Vorhinein biologisch festgelegt sind. Das, was wir erleben und besonders das, was wir lernen, hat prägenden Einfluss auf Emotionen und Verhalten. (Goleman 2001, S. 282)

Einen Beweis dafür, dass sogar Gehirnstrukturen durch Lernprozesse geformt werden können, ergab eine Studie die mit Zwangsneurotikern gemacht wurde. Sie erhielten eine Verhaltenstherapie, die wie jede gute Psychotherapie ein emotionales Umlernen bewirkt.

Mit PET-Untersuchungen (**P**ositronen**E**missions**T**omograph, eine Form des Computertomographen) konnte festgestellt werden, dass durch die Therapie ein Teil des „emotionalen Gehirns“, der Nucleus caudatus seine Überaktivität verlor und daraufhin die Symptome verschwanden. (Goleman 2001, S. 284)

Forschungen, bei denen die Absolventen eines emotionalen Trainingsprozesses sieben Jahre lang beobachtet wurden, zeigten, dass EI nicht nur gelernt, sondern auch langfristig aufrecht erhalten werden kann. (Goleman 2002, S. 131)

Wieder andere neurologische Forschungen haben bewiesen, dass das Gehirn auch noch im Erwachsenenalter neues Nervengewebe, Nervenverbindungen und Nervenbahnen bilden kann.²⁰ Ein Schlüssel für die Stimulierung dieser Prozesse ist Lernen.

Am idealsten ist es, wenn Emotionale Intelligenz bis zum zwanzigsten Lebensjahr trainiert wird, weil bis zu diesem Zeitpunkt die meisten Schaltungen für emotionale Gewohnheiten aufgebaut werden. Doch auch später sind emotionale Lernprozesse durchaus möglich, nur bedarf es hier in der Regel einer größeren Motivation. (Goleman 2002, S. 136-138)

6.2 Wann sollten EI-Trainingsprogramme beginnen?

Das Schulen Emotionaler Intelligenz sollte so früh wie möglich einsetzen. Bereits die frühe Kindheit bietet wertvolle Möglichkeiten, lebenslange positive Gewohnheiten anzulegen, die sich dann im Laufe der Entwicklung immer mehr in die Gehirnstruktur einprägen können. So könnte bereits im Kleinkindalter durch Eltern, Erzieher und eventuell die sozialpädagogische Familienhilfe ein Prozess gestartet werden, der im weiteren Leben durch veränderte „Trainingssituationen“ und Anleiter immer wieder neue Impulse bekommt.

6.3 Dauer von EI-Trainingsprogrammen

Um der Tatsache gerecht zu werden, dass emotionale Lernprozesse nur über eine Langzeitbeeinflussung des limbischen Systems und eine verbesserte Koordination zwischen präfrontalem Kortex und Mandelkern erreicht werden können, wäre es eigentlich korrekter, von Trainingsprozessen zu sprechen als von Trainingsprogrammen oder Schulungen.

²⁰ Verweise auf mehrere Studien hierzu finden sich in Goleman 2002, Seite 332 Ziffer 19,20,21 und 22 sowie Seite 343 Ziffer 27 und 29.

Viele Seminare und Trainingsprogramme arbeiten zu einem großen Teil mit den schnell denkenden obersten Schichten des Neokortex; aber Lernprozesse im limbischen System laufen aufgrund der primitiveren Nervenzellorganisation langsamer ab und benötigen viele Übungen und Wiederholungen. (Goleman 2002, S.136 und 196) Bei solchen Lernprozessen müssen teilweise tiefe Verankerungen, Nervenbahnungen und Gewohnheiten verändert werden; Kognitionswissenschaftler nennen eine solche Art des Lernens implizites Lernen. In EI-Trainingsprozessen wird angestrebt, bei den Teilnehmern bereits vorhandene Potentiale zu erwecken und ihnen zu helfen, diese Potentiale zu entwickeln. Es soll vermieden werden, Standardlösungen für emotionale Probleme zu liefern. Aus diesen Gründen sollte ein solcher Prozess über einen längeren Zeitraum (Monate bis Jahre) angelegt sein und in dieser Zeit kontinuierlich immer wieder neue Impulse vermitteln. Zwischen den Inputphasen muss Zeit gegeben sein, um das Gelernte zu reflektieren, zu verarbeiten und durch Anwendung im Alltag in die Persönlichkeit zu integrieren. So sollte ein vollständiger EI-Prozess auch viele unterschiedliche Veranstaltungsformen beinhalten: Infoveranstaltungen, Vorbereitungstreffen- und Veranstaltungen, Workshops, Hauptseminare, „Hausaufgaben“, Integrationsphasen, Follow up-Veranstaltungen und Evaluationsphasen.²¹

6.4 Methodik des Lernprozesses

Was immer du tun kannst oder wovon du träumst, fange es an..

In der Kühnheit liegt Genie, Macht und Magie.

Johann Wolfgang von Goethe

Die folgenden Ausführungen basieren auf der Theorie des selbstbestimmten Lernens von Dr. Richard Boyatzis. (Goleman 2002, S.143-146)

1. Phase: Ideales Selbst

Auf der Basis einer Selbstexploration unter Beachtung des persönlichen Umfeldes wird ein Bild des idealen Selbst entwickelt. Man sieht die Person, die man sein möchte: eine ideale

²¹ Bei einem ausgedehnten EI-Trainingsprozess mit Unternehmen, Schulen und größeren Gruppen ist es günstig, nach einer abgeschlossenen Trainingsphase sogenannte Follow up-Tage zu veranstalten, um bei Bedarf eine Evaluation durchzuführen oder/und um die Teilnehmer zu einer Reflexion über die Umsetzung im Alltag anzuregen. Auch für die Weiterentwicklung und Optimierung der Trainingsprogramme sind solche Follow up-Veranstaltungen sehr wertvoll.

Vision von sich selbst. Dieses Bild soll so relevant, motivierend und stark sein, dass es Leidenschaft und Hoffnung weckt. Es soll die Kraft vermitteln, die man braucht, um einen schwierigen und manchmal vielleicht frustrierenden Veränderungsprozess zu durchleben.

2. Phase: Reales Selbst

In dieser Phase soll erkannt werden, wie sich die Persönlichkeit zum momentanen Zeitpunkt darstellt, wie man handelt, wie andere einen sehen und welche tiefen Überzeugungen das Leben bestimmen. Dieser Schritt wird durch eine gute Selbstwahrnehmung erleichtert. Genauso wichtig ist aber auch das Feedback des Umfeldes. Idealerweise findet hier ein „360 Grad-Feedback“ statt, also ein Feedback von Kollegen, Vorgesetzten, Freunden und der Familie (siehe auch Kapitel 2.3). Es soll ein realistisches Profil der persönlichen Stärken und Schwächen erstellt werden. Die Stärken sind die Bereiche, wo ideales Selbst und reales Selbst sich decken, die Schwächen sind dort, wo ideales Selbst und reales Selbst auseinanderklaffen.

3. Phase: Lernplan

In dieser Phase wird ein persönlicher Lernplan erstellt, ein detaillierter Aktionsplan, der aus Motivationsgründen auf den Stärken aufbauen soll. Die inneren Schritte die für die Erfüllung dieses Lernplanes nötig sind, sind der Wille zur Veränderung, die Entschlossenheit zu üben und die klare Vorstellung von dem was man erreichen will. Es wird angestrebt, in möglichst vielen Lebensbereichen Stärken auszubauen und Schwächen zu verringern. Dieser Lernplan kann als kleine Liste immer mitgeführt werden und sollte in irgendeiner Weise täglich angewendet werden, um seinem idealen Selbst ein Stück näher zu kommen. Aus Gründen des Theorie-Praxis-Transfers sollte sich dieser Lernplan an den realen Gegebenheiten des Alltags orientieren.

4. Phase: Praktizieren

Das Ziel dieser Phase ist es, mit den neu gewonnenen Einsichten, Gefühlen und Verhaltensweisen zu experimentieren. Eine amerikanische Studie kam zu folgendem Ergebnis: Je mehr Bereiche des Lebens man dabei einbezieht, desto vielfältiger, umfassender und erfolgreicher sind die Lernergebnisse. So ist es sinnvoll, seinen Lernplan sowohl im Beruf, in der Familie, in der Gemeinde, im Verein als auch im Freizeitbereich zu beachten. So erzielte Ergebnisse sind dann auch noch Jahre später messbar, da durch solch tiefgreifende und lang andauernde Lernprozesse neue Nervenbahnen geschaffen werden. (Goleman 2002, S. 177)

5. Phase: Unterstützende Beziehungen

Diese Phase erfolgt chronologisch nicht erst nach der vierten, sondern begleitet, unterstützt und fördert alle anderen Schritte von Anfang an. Man braucht andere Menschen, um sich über das ideale und reale Selbst bewusst zu werden, um seine Stärken und Schwächen zu entdecken, um den Lernplan zu entwickeln und um damit zu üben und zu experimentieren. Die sozialen Beziehungen helfen, die Wahrnehmung zu prüfen und stellen das natürliche Umfeld dar, in dem sich emotionales Lernen vollzieht. Diese Beziehungen bieten sozusagen den Kontext, in dem man sich selbst und den Fortschritt versteht sowie die Nützlichkeit des Gelernten erkennt.

Es ist eine Charakteristik dieser Lernprozesse, dass diese nach außen hin auf den ersten Blick oft unscheinbar oder banal erscheinen. Das liegt daran, dass die Lektionen, wie eine gute Erziehung, in oft sehr kleinen, aufeinander aufbauenden, aber wirksamen Schritten erlernt werden und sich über einen langen Zeitraum hinziehen. Auf diese Weise gehen die Inhalte aber in Fleisch und Blut über und die ständig wiederholten Erfahrungen schlagen sich im neuronalen System als verstärkte Bahnen nieder, als neurale Gewohnheiten, die bei Bedarf zur Anwendung kommen. (Goleman 2001, S. 330)

6.5 Einbezug der Lebenswelten

Durch die Trainingssituation soll keine isolierte Laboratmosphäre geschaffen werden. Die Inhalte der Prozesse sollen so natürlich, lebendig und lebensnah wie möglich sein. Um das zu erreichen, sollen die Teilnehmer von Beginn an in die Ausgestaltung der Lernmodule einbezogen werden. Zusätzlich können in realistischen Rollenspielen Alltagssituationen nachgestellt werden.

Zumindest in die Rahmenveranstaltungen von längeren Trainingsprozessen sollten Vertreter des sozialen Umfelds einbezogen werden. Bei der Arbeit mit Schülern sind das die Lehrer und die Eltern, bei der Arbeit mit Unternehmen sind das die Kollegen und die Vorgesetzten. In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, das Wertesystem der Gruppe der Gleichaltrigen (Peergroups) zu berücksichtigen, da die Übereinstimmung mit diesen informellen Regeln ein wichtiger Wohlfühlfaktor für die Heranwachsenden ist. Der renommierte Entwicklungspsychologe Prof. Silbereisen äußerte in einem Interview, dass sich die Ergebnisse von Trainingsprozessen potenzieren lassen, wenn das Umfeld mit integriert wird.

Bei der Integration der Trainingsinhalte in den Alltag ist es wichtig, die Teilnehmer anzuregen, ihre Erfahrungen in so vielen Lebensbereichen wie möglich anzuwenden, da der Lernerfolg dadurch massiv beschleunigt und intensiviert wird.

6.6 Beachtung geschlechtsspezifischer und soziokultureller Unterschiede

Das Prinzip des „Pacing“²² und die Forderung nach Empathie gebietet es, im Rahmen von Trainingsprozessen geschlechtsspezifische Bedürfnisse und Verhaltensweisen zu beachten. Das ist vor allem in der Arbeit mit Jugendlichen wichtig. Hier wollen vielleicht Mädchen einmal typisch männliche Erfahrungen machen oder auch gerade nicht mit männlichen Lernprozessen konfrontiert werden. Auch haben Jungen und Mädchen unterschiedliche Konfliktlösungsstrategien. Wenn man an diesen Verhaltensmustern arbeitet, muss das mit ausreichendem Einfühlungsvermögen in das jeweilige Geschlecht geschehen.

Auch unterschiedliche Schichten und Nationen benötigen eventuell eine spezielle Berücksichtigung ihrer Besonderheiten. Man sollte hier die unterschiedliche Erziehung, Sprache, soziales Umfeld, Bildungsgrad und Fähigkeiten berücksichtigen. Diese Unterschiede bieten aber auch ein wertvolles Potential zum gegenseitigen Lernen, das man in den Prozess integrieren kann. Eventuell ist es sinnvoll, am Beginn eines Trainingsprozesses gemeinsame Absprachen bezüglich des gegenseitigen Umgangs zu treffen. So können zum Beispiel von Teilnehmern mit einem anderen soziokulturellen Hintergrund Geschichten, Rituale und Gebräuche aus deren Kulturen eingebracht werden. Es gibt auch die Möglichkeit integrative Elemente einzufügen, bei denen auf spezielle Zielgruppen besonders eingegangen wird, aber allen Teilnehmern die Beteiligung offen steht. (Becker ohne Jahr, S. 75)

6.7 Der geeignete Ort

Die EI-Trainingsprogramme sollten zumindest teilweise in einer veränderten Umgebung stattfinden, da diese es erleichtert, alte Gewohnheiten zu durchleuchten, neue Visionen zu entwickeln und Herausforderungen zu begegnen.

²² Begriff aus dem Neurolinguistischen Programmieren: „jemanden da abholen, wo er steht“ (siehe auch Kapitel 4.2.3).

Der Veranstaltungsort sollte es ermöglichen, ein Lernumfeld zu schaffen, das Erfahrungen ermöglicht, die sowohl relevant sind als auch eingefahrene Strukturen durchbrechen. Diese Erfahrungen müssen so neu sein, dass sie herausfordern und die Fantasie anregen, aber sie müssen auch eine spürbare Relevanz zum Alltag haben und dürfen die Menschen nicht verunsichern. (Goleman 2002, S. 285) Klassischerweise bieten sich Ziele inmitten schöner Natur für solche Prozesse an.

6.8 Welche Qualitäten sollten die Leiter von EI-Trainingsprogrammen haben?

Jede Person, die ein EI-Trainingsprogramm leitet, sollte über eine überdurchschnittlich gut entwickelte Emotionale Intelligenz verfügen. Folgende Qualitäten sind für die Leitung von solchen Programmen wichtig:

- Ein positives Menschenbild und den Glauben an die menschlichen Selbstaktualisierungskräfte im Sinne von Carl Rogers (siehe auch Kapitel 4.2.1) beziehungsweise an die im Menschen angelegte Tendenz zur guten Gestalt im Sinne von Fritz und Lore Perls
- Eine gut ausgebildete Selbst- und Fremdwahrnehmung. Trainingsleiter sollen ihre eigenen Gefühle und die Gefühle der Teilnehmer klar wahrnehmen und respektieren. Darüber hinaus sollten sie modulierend auf die emotionale Realität der Gruppe einwirken. Wenn die Gruppe überintellektuell wird, sollen sie auf die Gefühlsebene wechseln. Verliert sich die Gruppe in Gefühlen sollen sie die Aufmerksamkeit auf die Sachebene lenken, um Distanz und Klärung zu ermöglichen
- Die Fähigkeit, die Teilnehmer immer wieder zu Achtsamkeit und zur Konzentration auf die inneren Prozesse anzuleiten
- In der Arbeit mit Gruppen ist es wichtig, sowohl die Entwicklung der Gruppe im Auge zu haben, als auch dafür zu sorgen, dass jeder Einzelne ausreichend beachtet und gefördert wird
- Psychopathologische Phänomene sollen nur in ihrer Auswirkung auf die momentane Situation behandelt werden, nicht aber in ihrer tieferen Bedeutung für die kranke Persönlichkeit. Man kann ein Symptom erkennen, akzeptieren und einfühlsam kommentieren, ohne tiefenpsychologische Deutungen zu geben. (Cohn 2000, S.118) In einem persönlichen Gespräch kann dann je nach Fall ein Hinweis auf eine therapeutische Begleitung gegeben werden

- Der Leiter sollte die Basisvariablen Carl Rogers verinnerlicht haben (siehe Kapitel 4.2.1). Da er eine Modellfunktion hat, sollte vor allem seine Authentizität und Selbstkongruenz ausgeprägt sein
- Bewusstheit und Akzeptanz der eigenen Grenzen
- In schwierigen Situationen sollte Gelassenheit bewahrt werden und wenn keine spontane Lösung möglich ist, sollte gemeinsam mit den Teilnehmern eine Lösung gesucht werden
- Essentiell ist es, einen guten Kontakt zu den Teilnehmern herzustellen. Dazu ist eine grundlegende Wertschätzung aller Beteiligten notwendig sowie die Fähigkeit, sich in diese einfühlen zu können. Dieses Einfühlen und „Pacem“ (siehe Kapitel 4.2.3) bezieht sich auf Sprache, Gestik, Mimik, Bedürfnisse, Gefühle, Einstellungen und Verhalten
- Weitere Qualitäten sind die gezielte und sinnvolle Anwendung von Moderationstechniken sowie die Fähigkeit, bei Störungen zu erkennen, wann man intervenieren sollte oder wann die Lösung des Problems der Gruppe überlassen werden kann
- Flexibilität und Kreativität im Umgang mit Unbekanntem und Unerwartetem
- Da die Veränderungsprozesse und Lernerfolge oft sehr subtil und äußerlich fast unscheinbar sind, sollte der Leiter diese sehr genau wahrnehmen und den Teilnehmern deutlich machen. Die bewusste Beachtung von Erfolgserlebnissen ist sehr wichtig, um Motivation und Zufriedenheit zu fördern

Als Zusatzausbildungen für die Leiter von EI-Programmen bieten sich neben einer Schulung in Emotionaler Intelligenz (siehe Kapitel 2.4) folgende Inhalte an: Gruppendynamik, Themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn, Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers, systemische Ansätze, Coaching und Supervision.

Im weiteren Sinne sind auch Eltern Leiter von emotionalen Prozessen und sollten ein Basiswissen an Emotionaler Intelligenz haben, um einerseits eventuelle Problematiken und Defizite zu erkennen und andererseits einen Erziehungsstil zu kultivieren, der die emotionale Entwicklung des Kindes fördert (siehe auch Kapitel 4.3.2).

6.9 Integration in den Alltag

Es ist ein Prinzip professioneller Trainingsprogramme, dass die Personen, die das Training durchführen, auch bei der Integration in den Alltag zur Verfügung stehen. Hierzu bieten sich vielfältige Möglichkeiten: Follow up-Veranstaltungen, Aufbau-seminare, Besuche der

Trainingsleiter im Alltag und in der Lebenswelt der Teilnehmer, bis zur individuellen Ansprechbarkeit über Sprechstunden oder Hotlines. Wichtig ist, dass diese Begleitung über einen langen Zeitraum und kontinuierlich stattfindet.

Eine große Hilfe bei der Integration in den Alltag sind Gruppen Gleichgesinnter, die diesen Prozess positiv unterstützen. Das engere soziale Umfeld - die Familie, Kollegen, Freunde und Vorgesetzte - sind nämlich unbewusst häufig daran interessiert, dass man bleibt, wie man war. Sie sind geneigt, Veränderungen als verwirrend und anstrengend zu empfinden und leisten zumindest subtilen oft unbewussten Widerstand. Diese „positiven Gruppen“ Gleichgesinnter sollten von Offenheit, Vertrauen und psychologischer Sicherheit geprägt sein und nach außen hin Diskretion bewahren. Sie sollten sich regelmäßig in einem überschaubaren Zeitraum und in einem angenehmen Ambiente treffen. (vgl. Goleman 2002, S. 203-206) Für eine befriedigende Integration der Lerninhalte in den Alltag ist es also neben der gemeinsamen Entwicklung von Ideen und Wegen, wie und wo die Lernschritte im Alltag umgesetzt werden können, wichtig, eine längere Nachbereitungsphase einzuplanen sowie Gruppen Gleichgesinnter zu initiieren und zu unterstützen.

6.10 Übersicht der zu entwickelnden Qualitäten

Die in dieser Übersicht aufgeführten Qualitäten können einzeln oder in individuellen Komplexen als Rahmenziele eines auf eine bestimmte Zielgruppe abgestimmten Prozesses verwendet werden. Diese Rahmenziele können dann unter Beachtung der jeweiligen Rahmenbedingungen operationalisiert und gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet werden. Dieses Kapitel kann auch als Evaluationsgrundlage dienen, um Anhaltspunkte zu liefern, welche Parameter evaluiert werden sollten. Überdies stellt dieses Kapitel eine Art Checkliste dar, um emotionale Defizite oder Stärken aufzuspüren und kann im weiteren Sinne als Diagnoseschema für Beratung und Therapie eingesetzt werden. Die emotionalen Basisqualitäten, die in jedem EI-Training ein Thema sein sollten, sind durch einen Stern hervorgehoben.

6.10.1 Persönlicher Bereich - Fähigkeiten zum Selbstmanagement

Selbstwahrnehmung:* Sich der eigenen Emotionen und ihrer Wirkung bewusst sein. Zur Selbstwahrnehmung gehört es, Achtsamkeit zu entwickeln und einen „inneren Dialog“ führen zu können, um sich über seine Situation bewusst zu werden und die Ursache von Gefühlen zu verstehen. Ein Vokabular für die eigenen Gefühle haben. Siehe auch Kapitel 6.11.1.

Selbsteinschätzung: Seine Stärken, Schwächen und Grenzen erkennen können.

Selbstakzeptanz:* Realistisch seine eigenen Stärken und Schwächen einschätzen können, anerkennen und auch über sich selbst lachen können. Fähigkeit zur Selbstliebe und Selbstvergebung. Sich eingestehen können, Liebe zu brauchen.

Selbstvergebung:* Kultivierung der Einsicht, dass Fehler notwendige Lektionen und völlig natürlicher Bestandteil lebendiger Prozesse sind. Finden des Lerninhalts der ähnliche Fehler vermeidet. Veränderung von problematischen Gefühlen, Motiven und Verhalten (siehe auch Kapitel 6.11.8). Fähigkeit zum Umgang mit dem Ärger über sich selbst und Fokussierung seiner Energien auf die Erfüllung aktueller, konstruktiver Aufgaben. Sich die Erlaubnis geben Freude und Liebe empfinden zu dürfen.

Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl:* Sich seines eigenen Wertes und seiner Fähigkeiten bewusst sein. Zur Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gehört es auch, seine persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten zu beachten und zu pflegen.

Freude/Flow: Die Fähigkeit, konstruktive Aktivitäten zu finden, die Freude bereiten, die Leidenschaft erwecken und in denen man idealerweise so „aufgehen“ kann, dass man den „Flow-Zustand“ erlebt. Freude ist der Motor des Lebens. Im weiteren Sinne gehört zur Fähigkeit, Freude zu (er)leben auch das Vorhandensein von Humor und Lachen. (Siehe auch Kapitel 6.11.11)

Gratifikationsaufschub:* Die Fähigkeit, etwas Angenehmes für einen überschaubaren Zeitraum zurückstellen zu können, um ein persönliches Ziel zu erreichen. Im weiteren Sinne geht es hier auch um das Setzen von Prioritäten, das Verzicht auf weniger Wichtiges, das Loslassen von fixen Vorstellungen, die angemessene Trauer um Versäumtes und die freudige und konzentrierte Bewältigung der augenblicklichen Aufgaben.

Eigeninitiative: Die Bereitschaft zu handeln und Gelegenheiten zu ergreifen. Mutig zu seinen Gefühlen und Entscheidungen stehen und für seine Bedürfnisse eintreten. Risikobereitschaft.

Eigenmotivation:* Im Kontakt mit seinen Ressourcen seine Aufgaben mit Begeisterung, Leidenschaft und Vorfreude auf den Erfolg erledigen. Zur Eigenmotivation gehört auch die Fähigkeit zur Selbstüberwindung und zur Selbstdisziplin. (Siehe auch Kapitel 6.11.6)

Entscheidungsfähigkeit: Fähig sein, die Bedeutung, den Sinn und den Nutzen von verschiedenen Situationen und Inhalten zu erfassen und das auszuwählen, was mit den persönlichen Zielen und Bedürfnissen am besten übereinstimmt.

Optimismus: Die positiven Aspekte einer Situation sehen. Motivierende Gefühle entwickeln können und demotivierende Gefühle kontrollieren können (siehe auch Kapitel 1.2). Besitz einer konstruktiven Werthaltung und des Glaubens an Selbstheilungs- und

Selbstaktualisierungskräfte. Fähigkeit, auf den guten Ausgang von Situationen zu hoffen. Auf der Basis eines gesunden Urvertrauens, das durch günstige Sozialisationsbedingungen erworben oder in einem therapeutischen Kontext erarbeitet wurde, Vertrauen in das Leben und andere Menschen haben. Für Menschen, die eine höhere Kraft anerkennen, gehört hierzu auch der feste Glaube, Unterstützung zu erfahren, wenn man sich an diese höhere Kraft wendet.

6.10.2 Persönlicher Bereich - Interaktionskompetenzen

Selbstsicherheit: Angemessener Umgang mit Selbstzweifeln. Selbstunterstützung von Handlungen und Entscheidungen. Balance zwischen ängstlicher Passivität und nervösem Überaktivismus. Zu dieser Qualität gehört es, negativen äußeren Einflüssen zu widerstehen und den Mut, zu haben, zu seinen inneren Wahrnehmungen zu stehen.

Impulskontrolle/ Emotionale Selbstkontrolle:* Negative Emotionen sowie überschwängliche Gefühle und Impulse unter Kontrolle halten können, um die Folgen zu überdenken, die diese Impulse und Emotionen verursachen, wenn man ihnen freien Lauf lässt. Auf der Basis von Impulskontrolle können alternative Handlungsmöglichkeiten und nachhaltig sinnvolle Entscheidungen entwickelt werden.

Verantwortlichkeit/Ethisches Bewusstsein: Die Folgen seiner Gefühle, Gedanken und Handlungen für sich selbst und die soziale sowie die natürliche Umwelt abschätzen können. Formelle und informelle Regeln des Umfeldes und der Umwelt respektieren. Entwicklung eines natürlichen Gerechtigkeitsgefühls.

Authentizität und Selbstkongruenz:* Fähigkeit, in Übereinstimmung von innerem Erleben und äußerem Verhalten zu handeln sowie nonverbale und verbale Kommunikation aufeinander abzustimmen. Bewussten Zugang zu seinen Gefühlen haben und in der Lage sein, diese zu (er)leben und mitzuteilen. Als selektive Authentizität bezeichnet Ruth Cohn die Fähigkeit, authentische Aussagen zu machen, die den Personen, den Umständen und Zielen der jeweiligen Situation angemessen sind (Weber 2000, S. 119).

Frustrationstoleranz:* Klare Selbstwahrnehmung, um zu erspüren, welche Lernaufgabe die entsprechende Situation beinhaltet. Positive Bewertung der auslösenden Situation. Unterstützung des Lernprozesses durch Selbstwertgefühl und Selbstliebe. Fähig sein, sich Belohnungen zu gönnen. Angemessen mit Wut und Autoaggression umgehen können und fähig sein, seine Impulse zu kontrollieren (siehe auch Kapitel 6.11.5).

6.10.3 Sozialer Bereich - Fähigkeiten zum Beziehungsmanagement

Fremdwahrnehmung:* Die Emotionen anderer, durch Beachtung verbaler und nonverbaler Signale, wie Mimik, Gestik, Augenausdruck und Körperhaltung wahrnehmen können. Erkennen von Gruppendruck. Emotionale und soziale Signale deuten können. Vermeidung von Missdeutungen.

Empathie:* Sich in das emotionale Befinden anderer einfühlen. Versuchen, ihre Sicht der Dinge zu verstehen und aktives Interesse für ihr Anliegen zeigen. Siehe auch Kapitel 6.11.2.

Annahme und Wertschätzung:* Die Fähigkeit, den Gegenüber so zu akzeptieren, wie er ist und ungeachtet seiner Person und seiner Äußerungen, Achtung vor ihm zu haben. Dem Gegenüber emotionale Wärme entgegen bringen können. Diese Fähigkeit setzt Selbstakzeptanz voraus.

Anpassungsfähigkeit: Flexibel und gelassen mit Veränderungen und Unerwartetem umgehen können. Selbstmanagement ohne Kontrollzwang.

Transparenz: Anderen Zugang zu den eigenen Gefühlen, Motiven und Wissensinhalten ermöglichen. Transparenz ist ein wichtiger Bestandteil von, Integrität und Vertrauenswürdigkeit.

Allgemeine Kommunikationskompetenzen:* Fähigkeit, sich selbst aus der Sicht der Gemeinschaft sehen zu können. Soziale Hinweise erkennen und deuten können sowie verbal und nonverbal kommunizieren können. Unter Beibehaltung von gegenseitiger Wertschätzung Auseinandersetzungen austragen können. Erkennen und abbauen von Vorurteilen.

Verbale Kommunikationskompetenzen:* Klare Bitten äußern. Nein-Sagen können. Kritik äußern. Kritik akzeptieren. Aktiv zuhören. Senden von „Ich-Botschaften“. Nicht die Person, sondern das Verhalten kritisieren. Spiegeln der Aussagen des Gegenübers indem man das, was man auf mentaler und emotionaler Ebene verstanden hat mit eigenen Worten wiederholt.

Nonverbale Kommunikationskompetenzen:* Einsatz und Deutung von Blickkontakt, Gesichtsausdruck, Tonfall, Körperhaltung Mimik und Gestik, um Gefühle auszudrücken, zu erkennen und zu kommunizieren.

Konfliktfähigkeit/Konfliktlösungsfähigkeit:* Fähig sein, Konflikte wahrzunehmen, sich Konflikten zu stellen, Konflikte auszutragen und Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise zur beiderseitigen Zufriedenheit zu lösen. Fähig sein, Kompromisse zu schließen und Win-Win-Lösungen zu erarbeiten. Siehe auch Kapitel 6.11.3 und 6.11.4.

Soziale Kontaktfähigkeit/Aufbau von sozialen Netzen: Die Fähigkeit, stabile Beziehungen in einem Gleichgewicht aus Geben und Nehmen aufzubauen und aufrecht zu erhalten. Auf der

Basis einer grundsätzlichen Offenheit, Vertrauen in andere Menschen entwickeln und sich selbst als vertrauenswürdig erweisen können.

Kooperationsfähigkeit:* Fähig sein, Umgangsregeln und Spielregeln einzuhalten. Seine Persönlichkeit einbringen können und mit unterschiedlichen Sicht- und Handlungsweisen anderer umgehen können. Fähig sein, zu teilen und seine persönliche Meinung und Bedürfnisse für das Wohl der Gruppe zurückstellen können. Tolerant sein können.

6.10.4 Sozialer Bereich - Spezielle Kompetenzen für das Berufsleben

Gemeinschaftsgefühl:* Im Sinne des Psychologen Alfred Adler beinhaltet diese Qualität die Fähigkeit, sich angemessen um die Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse und die gezielte und entschlossene Lösung seiner persönlichen Probleme zu kümmern. Wenn diese Aufgaben erfüllt sind, sollte die ganze Freude, Liebe und Motivation in das Erfüllen von Gemeinschaftsaufgaben, wie das Verbessern von Lebens- und Sozialisationsbedingungen investiert werden.

Soziales Organisationsbewusstsein: Interessengruppen, Gruppenregeln, informelle Netzwerke und informelle Regeln sowie Hierarchien erkennen und verstehen können.

Serviceorientierte Empathie: Die Bedürfnisse von Mitarbeitern, Klienten und Kunden erkennen.

Abgrenzungsfähigkeit:* Eine zu große Weichheit der Gefühle ist im Berufsleben problematisch. Ziel ist es, Mitleid abzubauen und reifes Mitgefühl zu entwickeln. Mitgefühl ist nur möglich, wenn man in Kontakt mit seinen Stärken und Ressourcen ist. Burisch spricht von „distanziertem Engagement“ und Schulz von Thun empfiehlt, eine innere Abgrenzung unter Beibehaltung von Anteilnahme und strikter Vermeidung von abgestumpfter Gleichgültigkeit (vgl. Schulz von Thun 1999, S. 89ff). Eine gut ausgeprägte Selbstwahrnehmung hilft dabei, den Verlust der Grenzen zu bemerken, um dann entsprechende Maßnahmen einzuleiten (Regeneration, Ressourcenerschließung, Strategieänderung, Supervision).

Einflussnahme: Zum Wohle des Ganzen und unter Berücksichtigung ethischer und humanistischer Gesichtspunkte verschiedene Taktiken einsetzen, um andere zu überzeugen.

Entwicklungskatalyse: Strukturelle Veränderungen initiieren, managen und lenken. Die persönlichen Fähigkeiten anderer durch einfühlsames Feedback und Anleitung verbessern. Fähigkeit konstruktive Kritik zu üben und richtiges und angemessenes Feedback zu geben. Ein Gespür dafür haben, was andere brauchen, um sich zu entwickeln und ihnen Entwicklungsanreize und Unterstützung vermitteln.

Fähigkeit zum Aufbau von informellen Netzwerken:* Die Fähigkeit Kommunikations-, Vertrauens- und Expertennetzwerke aufzubauen und aufrecht zu erhalten. Diese Netzwerke bieten die Möglichkeit, bestätigt, kritisiert und unterstützt zu werden (siehe auch Kapitel 5.3).

Teamfähigkeit:* Seine Rolle in einem Team finden, mit anderen kooperieren und Spielregeln beachten können.

Ambiguitätstoleranz:* Fähig sein, mit Menschen umgehen und arbeiten zu können, die eine unterschiedliche Kultur, Kommunikationsstil, Arbeitsstil oder Einstellung haben.

Leistungsfähigkeit: Freude an der eigenen Leistungsfähigkeit und dem Streben nach guten Leistungen haben. Sich selbst motivieren und unterstützen können. Trotz Enttäuschungen und Rückschlägen ausdauernd weitermachen. Ein Gefühl für die eigenen Grenzen entwickeln und sich eigene Schwächen und Mängel eingestehen können.

6.10.5 Allgemeine emotionale Kompetenzen

Entwicklung von positiven Gefühlen: Siehe Beschreibung in Kapitel 6.11.7.

Fähigkeit zum Umgang mit problematischen Emotionen:* Siehe Beschreibung in Kapitel 6.11.8.

Fähigkeit zum Umgang mit Trauererlebnissen: Siehe Beschreibung in Kapitel 6.11.9.

Coping (Bewältigung) von belastenden Lebenssituationen und Stress: Siehe Beschreibung in Kapitel 6.11.10 und Kapitel 7.1

6.11 Nähere Beschreibung einzelner emotionaler Qualitäten

Bestimmte emotionale Qualitäten, für deren Beschreibung in Kapitel 6.10 zu wenig Raum zur Verfügung stand und Qualitäten, die in Kapitel 6.10 bisher nicht näher ausgeführt wurden, werden in diesem Kapitel ausführlich beschrieben.

6.11.1 Selbstwahrnehmung

Die entscheidende Qualität, die Selbstwahrnehmung ermöglicht, ist Achtsamkeit. Der Psychologe John Mayer bezeichnet Achtsamkeit als die grundlegende emotionale Kompetenz auf der andere Qualitäten, wie etwa die emotionale Selbstkontrolle aufbauen. Achtsamkeit bedeutet, sich seiner Gefühle als auch der damit verbundenen Gedanken bewusst zu sein.

Psychoanalytiker bezeichnen sie als eine innere Aufmerksamkeit, die alles was geschieht unvoreingenommen, interessiert aber nicht urteilend registriert (Goleman 2001, S. 68-69).

Achtsamkeit ist ein Schlüsselbegriff im Zen-Buddhismus und ein wichtiger Bestandteil der körperorientierten Psychotherapie. Die notwendige Innenschau wird durch Ruhe, Muse und Gelassenheit sehr erleichtert. Hilfreich ist es, wenn man sich selbstreflexive Phasen, in Form von Meditations-, Gebets- oder Entspannungszeiten fest in seinen Lebensrhythmus integriert. (vgl. Goleman 2002, S. 62-63) Berühmt ist das Beispiel von Winston Churchill, der sich vor schwierigen Entscheidungen zu seiner Lieblingseiche zurückzog.

Selbstwahrnehmung vermittelt ein tiefes Verständnis für die eigenen Emotionen, Stärken, Schwächen, Werte, Motive und Ziele. Einer Person, der es an Selbstwahrnehmung mangelt, wird es schwer fallen, sich in Übereinstimmung mit ihrer inneren Realität zu entscheiden. Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit, mit ihrem ständigen Entscheidungsdruck, ist das Treffen von richtigen Entscheidungen besonders wichtig, aber auch besonders schwierig.

6.11.2 Empathie

Bei dieser Fähigkeit spielt der Mandelkern eine entscheidende Rolle. Die Schaltsysteme um diesen Gehirnbereiche analysieren ständig Mimik, Gestik und Tonlage der Menschen mit denen wir in Kontakt sind, um abzustimmen, was als Nächstes gesagt oder getan wird. Überdies stimmen einen diese Schaltsysteme auf die vorherrschenden Gefühle und die Stimmung des Gegenübers ein, sodass sich die emotionale Verfassung meist annähert. Goleman spricht hier von „limbischer Resonanz“, von „einer Sinfonie des gegenseitigen Austauschs und interner Anpassung“ (Goleman 2002, S. 73).

Gerade in einer zunehmend multikulturellen Gesellschaft ist Empathie eine entscheidende Fähigkeit, um mit Menschen unterschiedlicher Nationalität und Kultur harmonisch zusammen zu leben und zu arbeiten. Der Dialog zwischen verschiedenen Kulturen kann leicht zu Fehlinterpretationen und Missverständnissen führen. Empathie ist ein wirksames Mittel, um die Feinheiten der Körpersprache wahrzunehmen und die Botschaft zwischen den Worten zu hören. Auch im Berufsleben stellt Empathie eine wertvolle Ressource dar. Ein Qualitätsmerkmal guter Führungskräfte ist es, die Gefühle der Mitarbeiter in Entscheidungen einzubeziehen und durch diese Wertschätzung ein Bewusstsein der Zusammengehörigkeit entstehen zu lassen. Empathische Mitarbeiter wiederum zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Bedürfnisse von Kunden oder Klienten schnell erfassen und dadurch adäquat erfüllen können.

In einer aktuellen Studie über die Erfolgsparameter von Psychotherapien wurde festgestellt, dass fast 30 Prozent des Erfolges von sogenannten beziehungsbezogenen Faktoren abhingen. Die Ergebnisse machen deutlich, dass die effektivsten Therapeuten verstärkt Empathie, Wärme, Akzeptanz und Ermutigung einsetzen. (vgl. Asay/Lambert 2001, S. 9)

6.11.3 Konfliktfähigkeit

Manche Menschen sind so veranlagt, dass sie von sich aus Konflikte vermeiden. Sie erlauben sich nicht, ihre aggressiven Impulse klar wahrzunehmen und sich damit zu beschäftigen. Oft sind das Menschen, die nach Schulz von Thun einen „selbstlosen“ Kommunikationsstil entwickelt haben. Diesen Menschen ist es lieber, ihre aufgestauten Emotionen in Selbstanklagen und Depressionen zu verwandeln, als, bildlich gesprochen, einmal mit der Faust auf den Tisch zu hauen und für ihre Bedürfnisse einzutreten. Wenn sie Macht ausüben, geschieht das auf sehr subtile Weise. Sie vermitteln anderen Einblicke in ihr inneres Elend und erzeugen so häufig Bedrückung oder Schuldgefühle bei ihrem Gegenüber.

Wie können diese teils sehr tief verwurzelten Muster bearbeitet werden? Man wird hier häufig nicht um eine Konfrontation herumkommen. Klassischerweise ist die Gruppenebene für solche Prozesse gut geeignet. Erklären sich diese Menschen einmal bereit, sich auf ein Gruppenerebnis einzulassen, kann man sie durch Rollenspiele oder gruppendynamische Übungen, erfahren lassen, wie es sich anfühlt, in die Konfrontation zu gehen. Konfrontation und Konflikt führt in diesem Fall zu Kontakt und nicht selten wird die Erfahrung gemacht, dass Streiten verbindet. (Schulz von Thun 1999, S. 113) Wenn dieser Schritt gemacht ist, kann man beginnen, ausgefeilte Konfliktlösungsstrategien zu entwickeln. Da es Kraft kostet, Konflikte anzugehen und durchzustehen, ist eine wichtige Voraussetzung für Konfliktfähigkeit und Konfliktlösungsfähigkeit das Vorhandensein ausreichender Ressourcen.

6.11.4 Konfliktlösungsfähigkeit

Um zur Konfliktlösung fähig zu sein, sind eine klare und gut ausgeprägte Selbstwahrnehmung, Impulskontrolle und Kommunikationskompetenzen wichtig. Wer fähig ist, starke Gefühlsimpulse solange zu kontrollieren, bis er sie überprüft hat, wer fähig ist seine Gefühle und Bedürfnisse deutlich wahrzunehmen und diese dem Gegenüber angemessen und klar zu äußern, nimmt dem sich aufschaukelnden Automatismus von Reiz- Reaktionsmustern und der damit verbundenen Gefahr einer Eskalation die Nahrung. Darüber hinaus ist es wichtig, den Kern des Konfliktes zu erkennen und diese Erkenntnis dazu zu nutzen, eine Win-Win-Lösung zu erarbeiten.

In Ausnahmefällen kann es durchaus auch angebracht sein, zuerst einmal Wut und Zorn zu äußern und sich aneinander „abzureagieren“, solange dass nicht in Gewalttätigkeiten eskaliert. Danach sollte dann aber unbedingt eine Aussprache erfolgen und eine Lösung gesucht werden. Laut Schulz von Thun ist der Mensch ein emotionales „Schichtenwesen“ bei dem immer zuerst die obenliegende Emotion abgearbeitet werden muss, bevor die darunter liegende Emo-

tion zum Vorschein kommen kann. (Schulz von Thun 1999, S. 136-137) Es ist günstig, so früh wie möglich mit der Entwicklung von positiven Konfliktlösungsmustern zu beginnen, um zu verhindern, dass sich aggressive und problematische Muster aufbauen. Für den Fall, dass problematische Muster bereits bestehen, kann begonnen werden, diese durch intelligente Gefühle und Verhaltensmuster zu ersetzen.

6.11.5 Frustrationstoleranz und positive Bewertung von Lebenssituationen

Mit der Vermittlung dieser Fähigkeiten sollte schon im Kindesalter begonnen werden. In Situationen, in denen der Wille und die persönlichen Bedürfnisse nicht direkt und vollständig befriedigt werden können, ist es für die Kinder wichtig, zu lernen, dass das Leben immer wieder solche Situationen mit sich bringt und dass es sich lohnt, mit diesen unangenehmen Erlebnissen umgehen zu lernen.

Sehr wertvoll ist in frustrierenden Situationen die klare Selbstwahrnehmung, um zu erkennen, was diese Frustration auslöst und um nachzuspüren, was man aus dieser Situation lernen könnte. Darüber hinaus ist es wichtig, dass dieser Reflexions- und Lernprozess durch Selbstwertgefühl und Selbstliebe unterstützt wird, um nicht in eine depressive Stimmung zu verfallen. Die frustrierende Situation selbst wird dadurch erträglicher, dass der innere Blick auf eine „Belohnung“ ausgerichtet wird, die man sich in einem überschaubaren Zeitraum gönnt.

Jugendliche haben, was ihre Emotionen anbelangt, häufig eine sehr unklare Wahrnehmung und sind durch vielfältige Ablenkungen, Ersatzbefriedigungen und aufgezwungene Verpflichtungen so eingeengt, dass sie manchmal die einfachsten und natürlichsten Mechanismen vergessen. Die Förderung des natürlichen Spieltriebs und die Gelegenheit, sich ganz ungezwungen abzureagieren zu können, wäre für deren seelische Gesundheit und solide Toleranz gegenüber frustrierenden Situationen eine wertvolle Ressource.

Sehr hilfreich für die Bewältigung potentiell frustrierender Erlebnisse ist die positive Bewertung der auslösenden Situation, die von der inneren Einstellung, der Grundstimmung und den Reaktionen des Umfeldes abhängt (siehe auch Kapitel 5.2). Zur Verdeutlichung der Bedeutung des Umfeldes, sei das Verhalten eines Kleinkindes beschrieben, nachdem es hingefallen ist: Für einen Moment ist es ganz neutral und schaut sich um. Reagieren die Beteiligten mit einem Lachen und entspannt, wird das Kind dazu neigen, positive Gefühle zu entwickeln und die Situation als harmlos bewerten. Reagieren die Beteiligten aber ängstlich oder zornig, wird es die Situation negativ bewerten und zu weinen beginnen. Schon die Philosophie der Stoiker lehrte: „Menschen werden nicht durch die Dinge an sich beunruhigt, sondern durch die Mei-

nungen, die sie darüber haben.“ (Kriz 1994, S. 162) Die Beeinflussung von Grundstimmungen und emotionalen Reaktionsmustern kann in einem EI-Programm erlernt werden. Verfestigte negative Bewertungs- und Reaktionsmuster können mit dem Reframing verändert werden, das aus dem Neurolinguistischen Programmieren oder der Systemischen Therapie bekannt ist.

Zur Änderung von Einstellungen eignen sich die Dissonanztheorie von Leonhard Festinger, der von einer Grundtendenz zur konsonanten (positiven) Bewertung von Situationen ausgeht und die Theorien von R.E. Petty und J.T. Cacioppo zur Einstellungsänderung durch soziale Kommunikation. Zu beachten ist das Phänomen, dass eine sehr hohe Frustrationstoleranz nicht unbedingt gut sein muss, da man dann meistens nicht mehr motiviert ist, aus seinen Erfahrungen zu lernen.

6.11.6 Eigenmotivation

Die Fähigkeit zur Eigenmotivation ist ebenfalls eine Qualität, die in ihren Grundzügen schon im Grundschulalter entwickelt werden sollte. Hier geht es um die Förderung von „interner Motivation“. Auf Dauer wird ein Mensch nur dann leistungsfähig und auch gesund sein, wenn er bei dem was er tut einen Sinn erkennen kann und das Gefühl hat, dass sein Tun in Übereinstimmung mit seinen Werten und Bedürfnissen ist.

Ein Merkmal von Erfolgstypen ist laut Studien des Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi die Fähigkeit, beim Lernen und Arbeiten in einen fast ekstatischen, zeitlosen Zustand, den er Flow nennt, zu geraten (vgl. Goleman 2001, S. 119-122). Diese Erfahrung ist dann möglich, wenn man intern motiviert ist und das Anspruchsniveau weder zu hoch noch zu niedrig ist.

Ähnlichkeit mit den Studien Csikszentmihalyi's hat die Theorie der multiplen Intelligenz des Harvardpsychologen Howard Gardner, das in amerikanischen Schulen Anwendung findet. Nach diesem Modell bemüht man sich frühzeitig, die Talente und Stärken der Kinder zu erkennen und ihnen Raum zu geben, beim Lernen auf diesen Gebieten das Erlebnis des „Fließens“ machen zu können. Auf der anderen Seite werden Schwächen gezielt bearbeitet. Dabei macht man sich die Tatsache zu Nutze, dass die Kinder durch ihre positiven Erlebnisse in ihren starken Gebieten so ermutigt sind, dass sie sich den Schwierigkeiten in anderen Bereichen stellen. (Goleman 2001, S. 123-126)

6.11.7 Entwicklung von positiven Gefühlen

Positive Gefühle können durch bewusst gelenkte Aufmerksamkeit gefördert werden. Wie die Künstlerin und Personalentwicklerin Helga Oexle auf einem Vortrag in Heidelberg erklärte, entstehen positive Gefühle, wenn man ganz bewusst den Wert und die Chance des Augenblicks wahrnimmt und sich dadurch mit dieser Energie auffüllt. „Die Energie aus dem Augenblick mitnehmen“ nennt sie diese Haltung. Dadurch bewegt man sich ständig in einem positiven Energiefeld und kann schwierigen, kraftraubenden Situationen gelassener begegnen. Konkret bedeutet das zum Beispiel, ganz bewusst die Erscheinung eines schönen Menschen oder den Duft und den Anblick einer besonders schönen Blume oder Pflanze in sich aufzunehmen; oder ganz intensiv besondere Momente, wie das Treffen eines Freundes oder das Prasseln eines Sommerregens in seiner Tiefe zu erleben und sich dadurch sozusagen an den Pulsschlag des Lebens anzuschließen. Das entscheidende Prinzip hierbei ist die Begegnung. Jede authentische und natürliche Begegnung mit einem Menschen, einem Tier, einer Pflanze, dem Wind, der Sonne, dem Wasser, der Erde oder dem eigenen Wesenskern versorgt die Emotionen mit der Nahrung, die sie brauchen um sich zu entfalten, zu wachsen und sich zu vertiefen. Es kommt darauf an, aufmerksam und offen zu sein für die Gefühle, die Stimmung oder die Erkenntnis, die einem diese Begegnungen vermitteln.

*Wenn wir nur mit einem Teil unserer Achtsamkeit bei der Sache sind,
berühren wir das Leben nur oberflächlich. Nichts prägt sich ein,
nichts hinterlässt wirklich einen Eindruck.*

*Im Inneren bleibt ein leeres Gefühl zurück. Nötig ist genau das Gegenteil:
Ruhiger zu werden und völlig mit unserer Aufmerksamkeit im Jetzt zu leben.
So entsteht ein erfüllendes Gefühl.*

Unbekannt

Durch diese Haltung kommt es auch zu einer „Entschleunigung“ von Lebensprozessen und das Wahrnehmen der „kleinen Gelegenheiten“ des Alltags füllt negative emotionale Zustände, wie zum Beispiel Burnout-Symptome auf. Dieses Prinzip ist auch aus der Genusstherapie bekannt.

Kontraproduktiv auf die Entstehung von positiven Emotionen wirken sich negative automatische Gedanken, wie sie Aaron T. Beck formuliert hat, aus. Diese können mit Prinzipien der kognitiven Therapie bearbeitet werden (siehe auch Kapitel 7.4).

Ebenfalls kontraproduktiv auf die Entstehung von positiven Gefühlen wirkt die Tatsache, dass der Mensch, entwicklungsgeschichtlich bedingt, in der Regel negativen Gefühlen größere Bedeutung beimisst als Positiven. Das hängt damit zusammen, dass es früher überlebensnotwendig war, augenblicklich auf Angst, Ärger oder ähnliche Gefühle zu reagieren. Heute ist dieser existentielle Druck in den meisten Teilen der Welt nicht mehr vorhanden. Die alten Reaktionsmuster bestehen zum Teil aber immer noch. Man sollte also mit gutem Gewissen positiven Gefühlen und Erlebnissen zumindest den gleichen Wert beimessen, wie problematischen Emotionen und dadurch seine emotionale Realität in Richtung Wohlbefinden verschieben. Speziell in Deutschland gibt es, verglichen mit anderen Ländern, ein verstärktes Auftreten von Schwermut, Schuldgefühlen und mangelnder Lebensfreude, was sehr feinfühlig Menschen, die nach Deutschland kommen als eine Art „schwere Wolke“ bezeichnen, die über dem Land hängt. Eine ganz persönliche Vermutung ist, dass die Verbrechen, die im zweiten Weltkrieg geschahen über das Unterbewusstsein für diese Komplexe verantwortlich sind. Eine reife Reaktionsweise, um sich von dieser Last zu befreien, wäre es, sich selbst, für alles, was mit dieser Vergangenheit in Zusammenhang steht, zu vergeben (siehe auch Kapitel 6.10.1 „Selbstvergebung“).

6.11.8 Fähigkeit zum Umgang mit problematischen Emotionen

Diese Fähigkeit kann als absolute Basiskompetenz Emotionaler Intelligenz bezeichnet werden. Auf der Basis von starken problematischen Emotionen wie Schmerz, Angst, Wut, Depression oder Scham kann sich auf Dauer keine Emotionale Intelligenz und Reife entwickeln. Daher ist es unabdingbar, zu erlernen, diese problematischen Emotionen bewusst wahrzunehmen, anzunehmen, zu fühlen, zu integrieren und ihnen dadurch die Möglichkeit zu geben, sich in ihre reifen Gegenpole zu verwandeln. So wird im Laufe dieses Prozesses aus Schmerz Offenheit, aus Angst Vertrauen, aus Wut Leidenschaft, aus Depression Mut und Risikobereitschaft und aus Scham Selbstliebe und Selbstwertschätzung. (vgl. Barron 2003, S. 81-82)

Es ist auch nicht möglich, authentisch und im ganzheitlichen Sinne gesund zu sein, wenn verdrängte Gefühle innerlich „gären“. (Interessanterweise ernähren sich Krebszellen, im Gegensatz zu gesunden Zellen, teilweise von Gärungsprozessen, Dahlke 1992, S. 83) Kein unangenehmes Gefühl ist zu Unrecht vorhanden, jedes hat seinen Grund und seine Berechtigung. Indem man diese Gefühle verdrängt oder ablehnt, hält man sie fest. So können diese problematischen Emotionen im Unterbewusstsein als psychische Probleme oder im Körper als psychosomatische Störungen Schaden anrichten. Wenn man sie aber annimmt und bewusst wahrnimmt, erlaubt man Ihnen, sich zu wandeln.

Von einer Psychotherapeutin und Zenmeditationslehrerin stammt der folgende Satz: „Wenn ich meine problematischen Gefühle einfach nur wahrnehme und sie benenne, ohne sie zu bewerten, zu verdrängen oder verändern zu wollen, dann erlaube ich ihrer Energie abzufließen und befreie mich von ihrem Druck.“ Aus der Bereitschaft, die Wahrheit zu fühlen, entsteht eine veränderte Sichtweise und es entwickeln sich neue Lösungsmöglichkeiten.

Der promovierte Psychologe, Psychotherapeut und ehemalige buddhistische Mönch Jack Kornfield schreibt: „Je mehr man sich öffnet, desto mehr kann man das unaufhörliche Spiel dieses Stroms von Gefühlen wahrnehmen und hinter all diesen sich wandelnden Befindlichkeiten die Freiheit entdecken“ (Kornfield 2001, S. 130). Carl Rogers sagte: „Wenn ich mich so, wie ich bin, akzeptiere, dann ändere ich mich“ (Rogers zit. n. Weber 2000, S. 108).

Wenn man zu seinen problematischen Emotionen, wie Schmerz, Angst, Wut, Depression oder Scham steht, ist das ein Ausdruck von Selbstachtung. Eine kleine Hilfe im Umgang mit unangenehmen Gefühlen, kann das Verfassen eines Berechtigungsscheines sein, der ungefähr so aussehen könnte:

*Ich achte meine Gefühle, meine Wut ist berechtigt.
Meine Angst hat Grund. Mein Schmerz darf sein.
Meine Gefühle dürfen sein. Ich ehre und achte sie
und öffne Ihnen mein Herz.*

Diesen Berechtigungsschein kann man bei sich tragen, immer wieder ins Bewusstsein rufen und dadurch allmählich verinnerlichen. (Nidiaye 2002, S.127-128)

Jack Kornfield stellt weiterhin fest, dass kein Gefühl in seiner vollen Intensität länger als 20 bis 30 Sekunden anhält, wenn man es zulässt. (vgl. Kornfield 2001, S.129-130) Im Gegensatz dazu halten Stimmungen länger an, sind aber von geringerer Intensität. Gefühle sind ursprünglich Handlungsimpulse, die sich ausdrücken wollen. Sie richten nur dann Schaden an, wenn man sie entweder gar nicht kontrolliert und affektiv handelnd, andere gefährdet oder sie, wie eingangs beschrieben, verdrängt. Integriert man diese Impulse aber in sein Bewusstsein, sei es, dass man sie als Anstoß zu einer überlegten Handlung benutzt oder dass man eine bestimmte Lehre aus ihnen zieht, handelt man im Einklang mit diesen inneren Kräften.

Auf den Umgang mit unangenehmen Emotionen lässt sich auch der von Aaron Antonovsky entworfene Begriff des „Kohärenzsinner“ anwenden. Die Fähigkeit, mit unangenehmen Emotionen umzugehen steigt in dem Maße, wie man diese „inneren Stressoren“ als vorhersehbar und erklärbar (comprehensible) erlebt, wie groß die verfügbaren Ressourcen sind, um damit

umzugehen (manageability) und wie weit man davon überzeugt ist, dass es sich lohnt, sich mit diesen Problemen zu befassen (meaningfulness).

6.11.9 Fähigkeit zum Umgang mit Trauererlebnissen

Trauergefühle und Trauererlebnisse werden im normalen Alltag oft verkannt, weil die meisten Menschen gewohnt sind, Trauerprozesse nur in Verbindung mit dramatischen Erlebnissen, wie einem schweren Unfall, einer Scheidung oder dem Tod eines bekannten Menschen wahrzunehmen. Im Alltag dagegen kommt man kaum auf die Idee, dass hinter Gefühlen der Frustration, der Gereiztheit oder der Depressivität oft Trauererlebnisse stehen. Tatsächlich bietet der ganz normale Alltag eine Vielzahl von Situationen, in denen es im Grunde zu einer Trauererfahrung kommt. Muss man die ersehnte Verabredung mit einem guten Freund absagen, weil man dringend den Bericht für den Chef fertig machen muss; fällt ein Konzertabend ins Wasser, weil der Musiker erkrankt ist; kann man am Wochenende wieder nicht mit den Freunden wegfahren, weil man auf seine Prüfung lernen muss oder hat man sich zwischen zwei geliebten Dingen zu entscheiden, sind damit immer Trauerprozesse verbunden. Der angemessene und bewusste Umgang mit diesen Trauererlebnissen verhindert, dass man lange Zeit die unverarbeiteten Emotionen als Altlast mit sich herumträgt, zu Frustration und Aggression neigt und in seiner psychischen Belastbarkeit eingeschränkt ist.

Zur angemessenen Bewältigung von kleinen und großen Trauererlebnissen eignen sich die Traueraufgaben nach Worden. Diese vier Schritte können durch kleine persönliche Rituale oder Gesten unterstützt werden. Man sollte sich für diese Innenschau etwas Zeit gönnen:

1. Ganz bewusst den Verlust als Realität akzeptieren und sich dieser Situation stellen.
2. Sich für seine Gefühle öffnen und bereit sein, den Trauerschmerz anzunehmen und zu erleben. Erst wenn dieser Schmerz zugelassen wird, kann er auch nachlassen. Dieser Schritt setzt auch einen weitgehenden Verzicht auf Vermeidungsdrogen jeglicher Art voraus. In manchen Kreisen gilt es als „cool“ und erstrebenswert, wenig Gefühle zu zeigen. Aber gerade diese Verleugnung der emotionalen Realität kann krank machen.
3. Anpassen an eine Umwelt, in der zunächst einmal etwas fehlt und Konzentration auf das, was im Augenblick getan werden muss. Eventuell müssen neue Wege eingeschlagen oder neue Fähigkeiten entwickelt werden.
4. Emotionale Energie von dem Verlorenen abziehen, die Vergangenheit loslassen und diese Energie nach vorne in Neues investieren. (Student 1999, S.133)

6.11.10 Coping (Bewältigung) von belastenden Lebenssituationen und Stress

Die Konfrontation mit Leistungsdruck, Angst vor Überforderung und dadurch bedingtem Distress beginnt in unserer Gesellschaft in der Regel schon mit dem Eintritt in die weiterführenden Schulen, also etwa im Alter von zehn Jahren. Mit zunehmendem Alter steigen häufig die Anforderung in Schule und Studium weiter an und die unsichere Arbeitsplatzsituation konfrontiert die heranwachsenden Menschen mit einer Situation, in der es sehr leicht zu einem Teufelskreis aus Angst, Stress, Leistungsminderung und Anfälligkeit für Suchtverhalten, Aggression oder psychosomatische Krankheiten kommen kann.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen oder gar nicht erst entstehen zu lassen, ist es hilfreich, sich emotional und kognitiv nur auf kurze Zeiträume, bestenfalls nur einen Tag und idealerweise nur auf den momentanen Augenblick zu konzentrieren. Es kann sehr entlastend sein, die Einstellung zu kultivieren, nur für diesen einen Tag zu leben - nach dem altbekannten Grundsatz „carpe diem!“ - und einfach sein Bestes zu geben. Verbunden mit der Überzeugung, dass konstruktiv eingesetzte Energie nach dem Energieerhaltungssatz immer positive Resultate bringen wird, schafft man durch diese Einstellung einen Focus, in dem sich interne Motivation und Selbstvertrauen entwickeln können.

Die kognitive Bewertung von belastenden Erlebnissen und Lebenssituationen hat einen entscheidenden Einfluss auf deren seelische Auswirkung. Die Art und Weise, wie Erlebnisse bewertet werden, hängt wiederum stark von persönlichen und gesellschaftlichen Normen und Werten ab. Werden Erlebnisse negativ bewertet, kommt es fast immer auch zur Entstehung von negativen Gefühlen (siehe auch Kapitel 6.11.5 und 7.4).

Eine große Ressource im Umgang mit kritischen Ereignissen sind stabile soziale Netze, die Unterstützung und Gelegenheit bieten, befriedigende soziale Interaktionen zu erleben. Des Weiteren ermöglichen soziale Netze die Erfahrung, dass andere oft ganz ähnliche Probleme haben, wie man selbst. Dadurch relativiert sich die subjektive Bedeutung der eigenen Problematik und es eröffnet sich die Möglichkeit, durch einen gemeinsamen empathischen Austausch, Lösungswege zu finden. Soziale Netze bieten Gelegenheit zum Lachen (siehe Kapitel 5.5), zu gemeinsamem Sport, zu gemeinsamem Engagement, zum Spielen (siehe Kapitel 6.13), zum Helfen²³ und haben auch präventive Schutzfunktionen.

²³ Studien haben gezeigt, dass altruistisches (uneigennütziges) Helfen einer der effektivsten Wege zur Bewältigung von Stress und zur Verbesserung der Stimmungslage ist. Darüber hinaus wirkt es sich stärkend auf das Immunsystem aus.

Ein wichtiges Stichwort im Zusammenhang mit Stresserleben lautet: „Entschleunigung von Lebensprozessen.“ Zeit zu haben, beginnt mit einer bewussten Pflege der Zeit und mit einer Rhythmisierung und Gestaltung der Zeitabläufe. Dies kann durch den Wechsel aus Arbeit und Pausen, Anspannung und Entspannung sowie den Einsatz von Belohnungen und kleinen Ritualen oder meditativen Elementen geschehen. Es ist sehr hilfreich, einen gewissen Abstand zu dem oft hektischen Alltagsgeschehen zu bekommen, sich sozusagen von der Metaebene aus zu beobachten und ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie sich sein Leben in einem größeren Zusammenhang darstellt. Dazu kann das Schreiben eines Tagebuches gehören. Hier sollten auch negative und traurige Gefühle einen Platz und die Möglichkeit zur Verarbeitung finden. In Studien wurde sogar eine positive Wirkung des Tagebuchschreibens auf das Immunsystem festgestellt.

Gefühle, die häufig mit Stress in Verbindung stehen, sind Angst, deren Auswirkung auf der körperlichen Ebene oft Verspannung und Verkrampfung ist, (Existenz)Angst Ärger, (Selbst)Zweifel, Schuldgefühle und Überforderung. Starker Stress tritt erst dann auf, wenn das Gefühl der Überforderung mit dem Gefühl der Bedrohlichkeit und der mangelnden Kontrollierbarkeit zusammenwirkt. Als Bewältigungsmöglichkeiten bietet sich sowohl emotion-focused-coping, die Veränderung der Situationseinschätzung und der emotionalen Reaktionen auf einen Stressor als auch problem-focused-coping, eine Veränderung der Stress auslösenden Situation an. Häufig ist letzteres, zumindest zeitnah, nicht möglich und so ist das Anwenden der ersten Methode sinnvoll. Beim emotion-focused-coping ist es wichtig, einen Zufluchtsort zu haben, an dem man, ungeachtet aller äußeren Bedrängungen, positive Gefühle, wie bedingungslose Wertschätzung, Wärme, Gelassenheit und Sicherheit empfinden kann. Dies kann auch ein Platz im eigenen Inneren sein, den man zum Beispiel bei meditativen Handlungen findet.

Hilfreich sind auch Atemübungen, bei denen man sich ganz bewusst auf eine tiefe Ausatmung konzentriert, da man bei Stress und Anspannung dazu neigt, nur noch flach zu atmen und die Ausatmung zu vernachlässigen. Meditation und Atemübungen führen nachweislich zu einer signifikanten Verminderung von Stresshormonen, insbesondere zu einer Absenkung des für das Langzeitgedächtnis schädlichen „Plasma-Cortisols“, zu einer schnelleren Erholung von Stressreizen, zu einer Senkung des Blutdrucks sowie zu einer verminderten Belastung des Herz-Kreislaufsystems. (Maier/Schrott 2002, S. 442-443)

Grundlegend für eine wirkungsvolle Meditation ist das Einnehmen einer wachen und aufrechten Haltung an einem geschützten und ruhigen Ort. In der Regel sitzt man still, nimmt bewusst seinen Atem wahr und konzentriert sich auf das, was im momentanen Augenblick geschieht. Gedanken sollen zwar zugelassen und wahrgenommen werden, man soll ihnen aber nicht erlauben, die Aufmerksamkeit einzufangen und aus der Gegenwart fortzutragen. Man kehrt immer wieder zum bewussten Atmen und zur bewussten Wahrnehmung des Augenblicks zurück. Man enthält sich jeglichen Tuns, ruht sich vom Tun aus und versenkt sich in das Sein. Dadurch kommt es zu Entspannung und Ruhe und in der Ruhe kommt man zu sich selbst.

Um seine Widerstandsressourcen zu pflegen, ist es wertvoll, ganz bewusst genießen zu lernen. Die wichtigsten Leitlinien aus der Genuss Therapie lauten:

- Gönn Dir den Genuss!
- Nimm Dir Zeit zum Genießen!
- Genieße bewusst!
- Schule Deine Sinne für Genuss!
- Genieße auf Deine eigene Art!
- Genieße lieber wenig, aber richtig!
- Überlasse Deinen Genuss nicht dem Zufall!
- Genuss sind die alltäglichen, kleinen Dinge! (vgl. Lutz 1999)

Abschließend seien die klassischen Bausteine eines sinnvollen Zeitmanagements genannt:

- Nutze Deine Zeit!
- Fasse die Zeitdiebe!
- Definiere Deine Ziele!
- Beginne Aktionen motiviert und konzentriert!
- Setze Prioritäten! (Becker ohne Jahr, S. 87)

6.11.11 Freude/Flow

Freude ist ein Motor des Lebens. Es gibt kaum ein anderes Gefühl, das so schnell und effektiv zu einer Motivation führt, konstruktive Dinge zu tun. Freude gehört zu den Grundemotionen, die in der Entwicklung des Menschen schon sehr früh auftreten (vgl. Hobmair 1997, S. 262) und sollte das ganze Leben lang gepflegt und gefördert werden.

Freude führt zu einer Aktivierung des Gehirnbereiches, der negative Gefühle hemmt und eine Steigerung der verfügbaren Energie bewirkt. Zusätzlich führt das Gefühl der Freude zu einer gesteigerten Erholungsfähigkeit und erlaubt es daher, schneller wieder Begeisterung für neue Aufgaben aufzubringen.

Die Bezeichnung Flow wurde von dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi geprägt. Er definiert Flow als einen Zustand, in dem das Bewusstsein und die Handlung miteinander verschmelzen. Durch die völlige Hingabe an eine bestimmte Aufgabe vergisst man sich selbst und die Welt um einen herum; die alltäglichen Sorgen verschwinden aus dem Bewusstsein und man geht gestärkt und erholt aus diesem Erlebnis hervor. Charakteristischerweise findet Flow dann statt, wenn ein optimales Anforderungsniveau besteht. Dieses Prinzip ist vor allem in der Arbeit mit größeren Gruppen zu beachten, denn hier sollte jeder einzelne seinem individuellen Leistungsniveau entsprechend gefordert und gefördert werden. Für das Auftreten von Flow ist es unerheblich, ob es sich bei der ausgewählten Tätigkeit um Sport, Musizieren, Lernen oder Arbeit handelt. Hilfreich für das Entstehen von Flow ist das Existieren klarer Handlungsregeln, wie das zum Beispiel bei Tänzern, bei vielen Sportarten und beim künstlerischen Schaffen der Fall ist. Die Bedeutung von Freude und Flow hat auch der Harvardpsychologe Howard Gardner erkannt und ein Modell der Multiplen Intelligenzen entwickelt, das vor allem in amerikanischen Schulen Anwendung findet (siehe auch Kapitel 2.2, 5.3 und 6.11.6).

6.12 Trainings für spezifische Probleme

Als Beispiel dafür, wie eine individuelle Zusammenstellung zu trainierender emotionaler Qualitäten für spezifische Zielgruppen oder Problemlagen aussehen kann, werden im folgenden einige Kombinationsmöglichkeiten beschrieben (vgl. Goleman 2001, S. 291-327). Die Auswahl wurde unter Berücksichtigung von Problemfeldern getroffen, die in der sozialen Arbeit häufig anzutreffen sind. Um die Bedeutung einer präventiven Handlungsweise zu betonen, wird im Folgenden von Programmen zur Prävention gesprochen. Sicherlich haben diese Programme aber auch in der kurativen Phase eine große Bedeutung.

6.12.1 Programm zur Prävention von Aggression, Autoaggression und Gewalt

- Entwicklung klarer Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung einschließlich Mimik- und Gestikübungen, um ursprünglich neutrale oder freundliche Signale nicht missverständlich als feindlich zu interpretieren

- Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz, um in sich selbst Halt zu finden und auf dieser Basis fähig zu sein, sinnvolle, alternative Lösungen zu finden
- Entwicklung von Empathie, um sich in andere hineinversetzen zu können und ein Gefühl dafür zu bekommen, wie man selbst vom anderen gesehen wird
- Entwicklung von Impulskontrolle, verbunden mit einer bewussten Innenschau, welche Körperreaktionen und Gefühle hinter dem aggressiven Impuls verborgen liegen. Hierzu eignen sich Rollenspiele in denen man provoziert wird
- Einübung von Konfliktlösungsstrategien, um alternative Handlungsmuster bei Wut und aggressiven Impulsen zur Hand zu haben. Zum Beispiel die Angewohnheit zu kultivieren, zuerst bis zehn zu zählen, bevor man zuschlägt. In Rollenspielen können alternative Reaktionsmuster eingeübt werden, welche trotzdem die persönliche Würde wahren

6.12.2 Programm zur Prävention von Depressionen

- Lernen, dass man seinen bedrückenden Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern dass man sie durch das was man denkt verändern kann. Das Infragestellen der deprimierenden Gedanken als Gewohnheit etablieren. Diese Technik geht auf den Psychologen Martin Seligman zurück
- Überprüfung innerer Einstellungen. Bereits bei Kindern kann beobachtet werden, dass diejenigen, die Misserfolge einem persönlichen Mangel (z.B. „Ich bin dumm“) zuschreiben viel stärker zu Depressionen neigen, wie diejenigen, die den Grund in etwas sehen, an dem sie etwas ändern können (z.B. „wenn ich mehr lerne, bekomme ich bessere Noten“).²⁴ Vor allem die Einstellung, dass Misserfolge nicht mehr rückgängig gemacht werden können wirkt fatal
- Beschäftigung mit der kognitiven Therapie nach Beck (siehe auch Kapitel 7.4)
- Thematisierung der Tatsache, dass die stabilisierende und identitätsstiftende Funktion der Kernfamilie, der Verwandtschaft, von Traditionen und religiösen Überzeugungen im Laufe der Jahrzehnte immer mehr nachgelassen hat
- Entwicklung einer klaren Selbstwahrnehmung. Viele Depressive halten ihren Ärger und ihre Wut für Traurigkeit
- Einüben sozialer Kontaktfähigkeiten, wie Kooperationsfähigkeit, Kommunikationskompetenzen, Empathie und Fremdwahrnehmung, um befriedigende soziale Beziehungen zu

²⁴ Vor allem für Kinder sind solche Programme besonders wichtig, da bei ihnen eine medikamentöse Behandlung, wie sie bei Erwachsenen üblich ist, keine vergleichbaren Behandlungsergebnisse zeigt. Durch eine veränderte Wirkungsweise im kindlichen Organismus wirken die Medikamente entweder gar nicht oder sogar schädigend. (vgl. Goleman 2001, S. 309)

entwickeln. Vermeiden von sozialen Signalen, die andere als Abweisung auffassen können und Erlernen von Methoden, um Meinungsverschiedenheiten beizulegen

- Schulung von emotionalen Fähigkeiten, wie Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz, Frustrationstoleranz, und Optimismus

6.12.3 Programm zur Prävention von Essstörungen

- Entwicklung von Selbstwahrnehmung, um zu lernen, Gefühle wie Angst, Wut, Depressivität oder Hunger auseinander zu halten und körperliche Instinkte, vor allem den Nahrungstrieb richtig wahrzunehmen
- Entwicklung von Konfliktfähigkeit und Konfliktlösungsfähigkeit. Dadurch soll vermieden werden, dass die Betroffenen bei sozialen und anderen Problemen nur einen unkontrollierbaren Gefühlssturm erleben, der dann gewohnheitsmäßig durch extremes Essverhalten beruhigt wird
- Entwicklung von Impulskontrolle und Entspannungsfähigkeit, um aufgebrachte und chaotische Gefühle beherrschen zu lernen. Des Weiteren sollen alternative Handlungsmuster zur Verbesserung des emotionalen Zustands aufgebaut werden (siehe auch Kapitel 6.11.7)
- Entwicklung von Selbstakzeptanz und auf inneren Werten beruhendem Selbstvertrauen, um sich nicht unangemessen mit virtuellen Idealbildern der Medien und der Gesellschaft vergleichen zu müssen
- Einüben sozialer Kontaktfähigkeiten, wie Kooperationsfähigkeit, Kommunikationskompetenzen, Empathie und Fremdwahrnehmung, um befriedigende soziale Beziehungen zu entwickeln
- Entwicklung von Frustrationstoleranz, um bei Rückschlägen, Schwierigkeiten und kleinen Ärgernissen nicht mit unkontrollierbaren Gefühlen konfrontiert zu werden

6.12.4 Training für soziale Außenseiter/Anleitung zu Freundschaften

- Entwicklung sozialer Kontaktfähigkeit, um zum Beispiel Kindern zu zeigen, wie sie besser zusammen spielen können und wie man „freundlich, lustig und nett“ ist
- Einübung einfacher Konfliktlösungsmuster, um bei Uneinigkeit über Regeln alternative Lösungen und Kompromisse finden zu können
- Entwicklung von Empathie, Fremdwahrnehmung und verbaler Kommunikationsfähigkeit. Diese Fähigkeiten sind wichtig, um sich gut mit anderen unterhalten zu können,

richtig zuhören zu können und um die Gefühle der anderen zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren

- Entwicklung nonverbaler Kommunikationsfähigkeit. Mit Hilfe von Rollenspielen oder Videoaufnahmen kann die Gabe trainiert werden, Gefühle auszudrücken, bei anderen zu erkennen und richtig zu interpretieren
- Entwicklung der Fähigkeit, andere zu loben, wenn diese gut vorankommen und sie zu ermutigen oder Hilfe anzubieten, wenn sie Probleme haben
- Entwicklung von Selbstvertrauen und Frustrationstoleranz, um die unvermeidliche Situation auch einmal abgelehnt zu werden, angemessen verarbeiten zu können und ohne Schüchternheit, Ängstlichkeit und Scham neue Kontakte zu suchen
- Entwicklung von Impulskontrolle, um Wutausbrüche zu beherrschen und sowohl als Gewinner oder Verlierer, die emotionalen Reaktionen so zu zügeln, dass die freundschaftlichen Beziehung nicht darunter leiden

6.12.5 Programm zur Prävention von Suchterkrankungen

- Entwicklung der Fähigkeit zum Umgang mit problematischen Emotionen, wie Angst, Wut und Depression (siehe auch Kapitel 6.12.2) sowie der Fähigkeit zum Umgang mit belastenden Lebenssituationen und Stress, um sich den eigenen inneren Problemen stellen zu können und diese nicht durch Drogen dämpfen zu müssen
- Förderung von Selbstvertrauen und „Flow-Erlebnissen“
- Bereits ab dem Kleinkindalter soll Eigentätigkeit und Eigeninitiative gefördert werden. Diese Qualitäten können zum Beispiel durch die Auswahl des Spielzeuges beeinflusst werden. Einige Fachleute vertreten die Ansicht, dass durch modernes, effekthascherisches Spielzeug, die Kinder bereits ganz früh zu einer Abhängigkeit von „interessanten Apparaten und Unterhalten“, zu Phantasielosigkeit, mangelnder geistiger Frische und innerer Leere erzogen werden und der befriedigenden Eigentätigkeit und Beschäftigung mit der Umwelt kaum Raum gegeben wird (Göbel/Glückler 1998, S. 300)
- Entwicklung von Konfliktfähigkeit, Konfliktlösungsfähigkeit und Frustrationstoleranz. Eine Studie brachte das Ergebnis, dass bei Suchtkranken eine latente Schwierigkeit besteht, mit Zorn und Jähzorn umzugehen (Goleman 2001, S.321)
- Ermöglichung „gesunder“ Grenzerfahrungen durch erlebnis- oder abenteuerpädagogische Methoden
- Förderung sozialer Kontaktfähigkeit (siehe auch Kapitel 6.12.4)

- Übungen zur Ausschüttung körpereigener „Drogen“, speziell GABA, und Serotonin (siehe Kapitel 6.13). Studien ergaben, dass ein Mangel des angstregulierenden Neurotransmitters GABA, der als hohe Spannung erlebt wird, häufig zu einer Tendenz führt, sich durch Alkohol beruhigen zu müssen. Ähnlich ist der Mechanismus bei dem Neurotransmitter Serotonin (Goleman 2001, S. 320-321)
- Entwicklung der Fähigkeit zur Entspannung. „Die Sehnsucht nach Ruhe scheint ein emotionales Indiz einer genetischen Anfälligkeit für Alkoholismus zu sein“ (Goleman 2001, S.320)
- Entwicklung von Impulskontrolle, um die mit Suchterkrankungen in Zusammenhang stehende Unruhe, ungehemmte Impulsivität und impulsive Suche nach Erregung und Risiko zu kontrollieren
- Möglichst sollte auch das soziale Umfeld mit in den Trainingsprozess einbezogen werden, da dieses häufig unbewusst Suchtverhalten unterstützt oder teilweise verursacht. Das kann über aktive Teilnahme und wenn das nicht möglich ist über Rollenspiele geschehen

6.12.6 Programm zur Prävention von sexuellem Missbrauch

- Aufklärung von Jugendlichen, Eltern und Lehrern über die spezielle Thematik und über persönliche Rechte
- Entwicklung von Selbstwahrnehmung, um zu spüren, wann eine Situation nicht in Ordnung oder bedrückend ist, noch bevor es zu Übergriffen kommt
- Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, um den bedrückenden Gefühlen zu trauen, danach zu handeln und sich nicht selbst die Schuld für die Situation zu geben
- Entwicklung von Eigeninitiative, Eigenmotivation und Entscheidungsfähigkeit, um mutig seine Rechte zu behaupten
- Entwicklung von Konfliktfähigkeit und Konfliktlösungsfähigkeit, um Auswege aus bedrückenden Situationen zu finden
- Aufbau sozialer Netze, um beim Eintritt von problematischen Situationen oder sexuellen Übergriffen ein hilfreiches Netzwerk zur Hand zu haben und so weiterem Missbrauch vorzubeugen

6.13 Spiele und Übungen zur Förderung von Emotionaler Intelligenz

Spiele und spielerische Elemente sind durchaus auch für Erwachsene sinnvoll. Spielen ist von Natur aus als angeborenes Lernprogramm vorgesehen. Der englische Neurologe Brian Sutton-Smith hat ein ludisches Zentrum (von dem lateinischen „ludus“ - Spiel) im Gehirn lokalisiert, wo spezialisierte Nervenzellen die sehr komplexe Tätigkeit des Spielens steuern. Beim Spielen werden die Gehirnareale ausgeschaltet, die für Kontrolle und prüfende Reflexion zuständig sind, was bedeutet, dass man ohne Rücksicht auf Konventionen experimentieren kann. Durch das Erproben von neuen Rollen und Strategien entsteht ein Freiraum für Verhaltensexperimente, der im Ernstfall nicht gegeben ist. Im Spiel kann man sich ungestraft von eingefahrenen Verhaltensmustern lösen und sein Denk- und Verhaltensrepertoire erweitern. Eine spielerische Haltung im Leben erhöht die Flexibilität, die Kreativität und die Anpassungsfähigkeit. Darüber hinaus wird durch Spielen das Gedächtnis und die Intuition trainiert und man gelangt häufig in einen heilsamen Zustand der Selbstvergessenheit (Flow). (Anonymus 5 2002, S. 66-67) Spielen fördert die Fähigkeit, Aufgaben zu meistern und die Welt zu verstehen. Im Spielen wird etwas nicht nur mit Worten vermittelt, sondern vor allem durch das Tun. So entsteht ein sicheres Gefühl und die Zuversicht, Aufgaben lösen zu können, was wiederum ermutigt, auf die Welt zuzugehen und sich mit ihr auseinander zu setzen. Spielen fördert im Sinne von A. Antonovsky das von Gelassenheit geprägte und vor Stress schützende Kohärenzgefühl. (Neider 2003, S. 6-7)

Die Auflistung der Spiele und Übungen in diesem Kapitel erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr soll eine Auswahl von Möglichkeiten aus verschiedenen Bereichen vorgestellt werden. Aus diesem Pool können dann je nach Aufgabenstellung und Zielgruppe Elemente ausgewählt und modifiziert werden. Im allgemeinen können zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz Übungen aus der Gruppendynamik und der Erlebnispädagogik Anwendung finden, die dann speziell unter dem Gesichtspunkt der Analyse und Entwicklung von Emotionen ausgeführt und ausgewertet werden. Hierzu sind besondere Qualitäten der Leiter notwendig, die näher in Kapitel 6.8 und in Kapitel 8.10 beschrieben sind.

Die Übungen und Spiele sollten in einer Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung, Offenheit, Vertrauen und Diskretion nach außen stattfinden, da hierbei sehr intensive innere Prozesse ausgelöst werden können. Hilfreich für die Gestaltung des optimalen Settings sind die Regeln der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn und die Basisvariablen Carl Rogers (siehe auch Kapitel 4.2). In einer solchen Atmosphäre können schon durch ganz einfache

Partner- oder Gruppenübungen sowie Diskussions- und Befindersrunden massive und nachhaltige Änderungen von emotionalen Mustern erreicht werden. Dabei ist es wichtig, den Teilnehmern zu helfen, ihren eigenen Weg zu finden und nicht vorgefertigte Lösungen zu präsentieren.

Als **Kennenlernrunde zum „Warmwerden“** mit neuen Teilnehmern eignet sich folgende Übung: Jeder Teilnehmer sagt seinen Namen, Lieblingsfarbe, Lieblingshobby, Lieblingstier und macht zum Schluss noch eine für sich typische Geste. Der Nächste in der Runde wiederholt, was sein Vorgänger gesagt hat nach dem Muster: Das ist der XY, seine Lieblingsfarbe ist ...und so weiter. Dann stellt er sich selbst vor. Bei kleineren Gruppen kann man nicht nur die Äußerungen des Vorgängers, sondern diejenigen aller Vorgänger wiederholen lassen.

Entscheidender Bestandteil jedes emotionalen Prozesses ist die **Selbstwahrnehmung**. Erst wenn man fähig ist, seine Gefühle klar wahrzunehmen und genau zu benennen, kann man mit ihnen arbeiten, sie modifizieren oder sie bewusst einsetzen. So sollten die ersten Übungen in einem Prozess auch diesem Thema gewidmet sein. Konkrete Übungen, die sich hierfür eignen sind **Befindersrunden**, bei denen jeder die Gelegenheit hat, seine momentanen Emotionen klar wahrzunehmen und dann zu äußern. Bereits diese einfachen Übungen besitzen ein großes Entwicklungs- und Veränderungspotential. Eine Form der Befindersrunde, vor allem für Kinder geeignet, ist das **Ausrufen einer Zahl von eins bis zehn**, nachdem man seinen Namen gesagt hat. Die Zahl gibt das emotionale Befinden an. Eins bedeutet miserabel, zehn bedeutet hervorragend. Je nach Fall kann dann der Leiter den Teilnehmer bitten, seine Äußerung näher zu erläutern. (vgl. Goleman 2001, S. 328) Ebenfalls gut für Kinder geeignet, ist der **„Gefühlswürfel“**. Hier wird von jedem Teilnehmer ein Würfel gerollt, auf dessen Seiten Gefühle stehen. Zu der gewürfelten Emotion soll berichtet werden, ob man diese kennt und wo und wie man diese schon erlebt hat. (Goleman 2001, S. 345) Um das Spektrum der angesprochenen Gefühle zu erweitern kann man zwei verschiedene Würfel verwenden. Eine weitere Variante der Befindersrunde ist es, die momentane Stimmung durch eine **Geste oder Körperhaltung** sichtbar zu machen und zur Verdeutlichung noch einen Begriff dazu zu finden.

Achtsamkeitsübungen dienen der Entwicklung von Selbst- und Fremdwahrnehmung. Dabei wird von den Teilnehmern eine bequeme aber aufrechte Haltung eingenommen und die Aufmerksamkeit für fünf bis zehn Minuten auf das gelenkt, was man im Augenblick gerade wahrnimmt. Es wird einfach nur beobachtet, ohne etwas zu bewerten: Höre ich etwas, sehe

ich etwas, fühle ich etwas, denke ich etwas, habe ich eine Körperreaktion, bemerke ich den Atem?

Zielerreichungsübungen sollen den Teilnehmern helfen, ihre spezifischen Stärken zu erkennen, ganz persönliche Ziele festzulegen und Pläne zu entwickeln, um diese zu erreichen.²⁵ Bei der Formulierung von Zielen sollten folgende Dinge beachtet werden: Die Ziele sollten auf den Stärken eines Menschen aufbauen und nicht auf seinen Schwächen; die Ziele sollten nicht von außen vorgeschlagen, sondern selbst erarbeitet werden; die Ziele und Pläne müssen realistisch sein und aus überschaubaren Schritten bestehen und sie müssen sich in der Lebenswelt des Teilnehmers verwirklichen lassen; die Erreichung der Ziele muss mit dem Lernstil des Teilnehmers möglich sein. (Goleman 2002, S. 181-182)

Viele erfolgreiche Menschen verwenden kleine Listen mit persönlichen Zielvorstellungen, die sie im Alltag öfters durchlesen, um dadurch das äußere Bewusstsein immer wieder an diese inneren Leitwerte zu erinnern. Zu diesen Übungen gehört es auch, sich in regelmäßigen Abständen von der Metaebene her zu betrachten: Wo bin ich? Wie weit bin ich von meinen Zielen entfernt? Bin ich noch auf dem richtigen Weg?

Kommunikationsübungen zum Aktiven Zuhören und zum Kontrollierten Dialog bei denen die eigene Stellungnahme erst dann gegeben werden darf, wenn der soeben geäußerte Standpunkt des anderen mit eigenen Worten wiedergegeben wurde. Dabei ist es wichtig nicht sofort stereotyp nachzuerzählen, was der andere sagte, sondern das Gesagte innerlich an sich herankommen zu lassen und nachzuspüren, welche Gefühle dadurch ausgelöst werden. Diese emotionale Reaktion kann dann in einer Variante der Übung in die Äußerungen einfließen, nach dem Muster: „Du sagtest das löst bei mir aus.“ (vgl. Schulz von Thun, S. 242)

Meditative Übungen wie Sitzmeditation, Gehmeditation, Schweigephasen und meditative Bewegungsübungen führen zu Gefühlen der Ruhe, der Entspannung und der inneren Klarheit, verbessern die Selbstwahrnehmung, sind kreativitätsfördernd und stimulieren die Ausschüttung der Wohlfühlhormone Serotonin, Dopamin und Endorphin. (Zehntbauer 1997, S. 185-186) Überdies schulen sie Achtsamkeit, eine Fähigkeit, die hilft, sich voll auf den

²⁵ Schon Benjamin Franklin beschrieb, wie man sich durch die Festlegung täglicher und wöchentlicher Ziele erstrebenswerte Verhaltensweisen aneignen und zu einem tugendhaften Menschen entwickeln kann. (Goleman 2002, S. 180-181) Aus den Forschungen des Universitätsprofessors David McClelland gingen sogenannte „Tipping Point-Analysen“ hervor, die Menschen helfen sollen, dicht unter der Oberfläche schlummernde Fähigkeiten zu entdecken und im Rahmen eines Ziel- und Planprozesses auszubauen. (aaO: 184)

gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und ablenkende Gedanken und Gefühle auszublenden. (vgl. Goleman, S. 136-137)

Visualisierungs- und Ressourcenübungen, wie sie im Neurolinguistischen Programmieren verwendet werden, dienen dem Aufbau eines positiven emotionalen Zustands. Dadurch bilden sie eine gute Grundlage für die weitere Arbeit und sollten daher zu Beginn eines Seminartages eingesetzt werden. Dabei wird mit allen Sinnen ein vergangenes, sehr starkes und positives Erlebnis nacherlebt und dieses intensive Erleben dann über eine bestimmte Geste „geankert“. So ist sogar in hektischen Alltagssituationen ein vergleichbarer emotionaler Zustand und „Hormoncocktail“ abrufbar, wie er während des ursprünglichen Erlebnisses bestand. Als Variante dieser Übung ist es auch möglich, sehr angenehme und intensive emotionale Erlebnisse, die während des EI-Programms entstehen, zu „ankern“ und bewusst abrufbar „mit nach Hause zu nehmen“.

Am Ende eines Tages oder zu Beginn eines neuen Tages, bei mehrtägigen Veranstaltungen, können „**Resterunden**“ durchgeführt werden, bei der jeder die Gelegenheit haben soll, Probleme oder unverarbeitete Inhalte anzusprechen, die seine Handlungsfähigkeit beeinträchtigen.

Affirmationen können sowohl zur Erschaffung positiver Emotionen, als auch zur allmählichen Veränderung von negativen Programmierungen eingesetzt werden.²⁶ Dabei ist es von ganz entscheidender Bedeutung, dass die Affirmationen nicht nur gesprochen, sondern intensiv gefühlt werden. Erst wenn Gedanken mit intensiven Gefühlen verbunden werden, tritt wirklich eine Veränderung ein. Um dies zu erreichen, ist es sehr hilfreich, wenn man die gesprochenen oder gedachten Affirmationen durch das Visualisieren von Bildern oder Szenen unterstützt, die bildlich den emotionalen Zustand verkörpern, den man erreichen will. Beispielsweise kann man zu der Affirmation: „Ich bin völlig entspannt und fühle mich wohl“ das Bild erschaffen, wie man in einem Liegestuhl an einem schönen Strand liegt, die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut spürt, die sanften Wellen des Meeres rauschen hört, den leicht salzigen Meerwassergeschmack auf der Zunge spürt und die klare Meeresluft riecht. Negative Programmierungen des Unterbewusstseins sind in der Regel durch negative Emotionen

²⁶ Russische Wissenschaftler haben bei der Erforschung der menschlichen DNS herausgefunden, dass diese auf Sprache und Frequenzen reagiert, und durch deren Einsatz sogar umprogrammiert werden kann, ohne dass einzelne Gene herausgeschnitten und ersetzt werden müssen. Laut den russischen Wissenschaftler dient die DNS nicht nur dem Aufbau des Körpers, sondern auch als Informationsspeicher und zur Kommunikation. Durch diese Erkenntnisse wird es verständlich, wie man seinen Körper durch das was man denkt und fühlt programmieren und gestalten kann. (Anonymus 5 2003, S. 1-2)

entstanden und können nur durch eine Veränderung dieser emotionalen Realität, nicht aber durch reine Gedankenarbeit behoben werden. Für die Arbeit mit Affirmationen ist es, zumindest anfangs, hilfreich, eine entspannte und angenehme Atmosphäre zu schaffen. Weitere wichtige Voraussetzungen für den wirkungsvollen Einsatz von Affirmationen sind:

- Affirmationen müssen in der Gegenwart formuliert werden
- Sie dürfen keine Verneinungen enthalten
- Die Formulierungen sollen exakt sein und in der aktiven Form gemacht werden
- Die Affirmationen müssen für die ausführende Person glaubhaft sein

Mit dem **Muskeltest aus der Angewandten Kinesiologie** kann man die schwächende Wirkung negativer Emotionen und die stärkende Wirkung von positiven eindrucksvoll demonstrieren. Bei diesem Test gibt ein Indikatormuskel auf einen spezifischen Druck des Testers nach, wenn der Organismus mit schwächenden Bewusstseinszuständen konfrontiert wird. Im umgekehrten Falle widersteht der Indikatormuskel dem Druck.

Ebenfalls aus der „Angewandten Kinesiologie“ stammen die „**Brain-Gym-Übungen**“, durch deren Anwendung eine verbesserte Koordination der beiden Gehirnhälften, eine Abstimmung der Gefühle mit dem kognitiven Bereich, sowie eine Steigerung der Aufmerksamkeit erreicht werden kann.

Aus der **Lachtherapie** ist bekannt, dass durch Lachen im Allgemeinen und **Lachübungen** im Besonderen, positive Emotionen ausgelöst werden können, die dann ihrerseits wieder die Produktion von Wohlfühlhormonen anregen. Diese Wohlfühlhormone, wie zum Beispiel Endorphine führen zu einem schnelleren Abbau von Stresshormonen, zu einer Stärkung des Immunsystems und einer angenehmen Entspannung. Ausführliche Übungen finden sich in den Büchern bekannter Lachtherapeuten wie H. Rubinstein, Patch Adams, J. Galli oder R. Holden. Lachübungen sind durchaus auch dann angezeigt, wenn man sich schlecht fühlt, weil durch die Simulation eines Lachens und die dabei nach oben gezogenen Mundwinkel entsprechende Rezeptoren im Gehirn aktiviert werden, die dann wiederum eine Verbesserung physiologischer Parameter bewirken. (Siehe auch Kapitel 5.5, Literaturempfehlungen und Kontaktadressen)

Zur Förderung von Fremdwahrnehmung, Empathie und nonverbalen Kommunikationskompetenzen eignen sich Spiele, wie **das Ausschneiden von Bildern aus Magazinen** und dem anschließenden Benennen der darauf wahrzunehmenden Gefühle und Stimmungen. Einen

vergleichbaren Zweck verfolgen **Arbeitsblätter**, auf denen mit Worten ein bestimmter Gesichtsausdruck beschrieben wird, den man dann nachmachen und erkennen soll.

„**Kooperationsquadrat**“ ist ein Spiel bei dem die Teilnehmer gemeinsam ein quadratisches Puzzlespiel zusammenfügen sollen, ohne dabei reden zu dürfen. Hier werden vor allem non-verbale Kommunikationsfähigkeiten, Fremdwahrnehmung und Empathie gefördert.

Eine Gemeinschaftsübung mit Tiefenwirkung sind die „**Triaden**“, bei denen sich drei Teilnehmer an einem ungestörten Platz treffen und jeder der Teilnehmer zehn Minuten erzählen soll, wie er sich selbst, den Tag und die momentanen Rahmenbedingungen erlebt. Dabei soll der Schwerpunkt der Erzählungen auf der Beschreibung emotionaler Inhalte liegen.

Übungen mit dem „inneren Kind“ eignen sich, um alte Verletzungen aus der Kindheit zu bearbeiten. Hierzu kann ein Foto aus den Kleinkindzeiten der Teilnehmer verwendet werden. An dieses kleine Kind soll dann ein Brief geschrieben werden, in dem man ihm ausführlich aufzeigt, wie liebevoll man mit ihm umgehen würde, wenn es jetzt das eigene Kind wäre.

Bei einer **Übung zur Verdeutlichung der Wirkung von inneren Einstellungen** werden die Teilnehmer aufgefordert, in folgende Glaubenssätze hineinzufühlen, eine dazu passende Körperhaltung einzunehmen und sich einige Minuten in diesem Bewusstseinsstand durch den Raum zu bewegen: 1. Es ist gefährlich auf der Welt zu sein. 2. Ich will spielen und Spaß haben. 3. Das hat alles sowieso keinen Sinn. 4. Ich will den anderen imponieren. 5. Ich bin überall herzlich willkommen. 6. Ich habe Angst vor morgen. 7. Das Leben ist schön.

Rollenspiele, zum Teil mit vertauschten Rollen, bieten vielfältige Möglichkeiten. Hier kann Empathie erlernt werden, Aktives Zuhören geübt und die Übertragung der Lerninhalte auf die Alltagssituation vorbereitet werden.

Zur Kultivierung einer konstruktiven Kommunikation und der Fähigkeit, angemessenes Feedback zu geben, das nicht zu einer Verletzung der Gefühle des Gegenübers führt, eignen sich **Feedback-Übungen wie die „drei W’s“**, (das habe ich wahrgenommen = **W**ahrnehmung, so hat es auf mich gewirkt = **W**irkung und ich wünsche mir, Du würdest das Tun = **W**unsch). Noch umfangreicher und sogar für Kinder geeignet ist „der Hamburger“. Dieses Modell kann man auch sehr gut als Poster oder Flipchart gestalten: Dabei stellt das untere Brötchen die

Basis, das Lob dar, also, „Was mir an Dir gefällt ist...“. Dann kommt das Salatblatt, das ausdrückt, was ich am anderen wahrnehme. Das dicke Fleischstück, das in der Regel für den anderen am schwersten verdaulich ist, bezeichnet, wie sein Verhalten auf mich wirkt. Dann kommt die „Tomate“, die aussagt, was ich mir von dem anderen wünsche und abschließend die obere Brötchenhälfte, die daran erinnert, dem anderen mitzuteilen, warum dieser Wunsch für mich so wichtig ist.

Um den Umgang mit aggressiven und sehr starken Impulsen zu verbessern, gibt es Hilfen, wie das Ampelposter. Das **Ampelposter** liefert als Handlungsanweisung sechs Schritte:

1. Halte an, beruhige dich und denke, bevor du handelst
2. Benenne das Problem und sage, wie Du Dich fühlst
3. Setze dir ein positives Ziel
4. Überlege Dir Lösungen, um dieses Ziel zu erreichen
5. Bedenke die Folgen der Lösungen
6. Geh los und probiere die Lösung aus (Goleman 2001, S. 346)

Das „Sich-beruhigen“ bei Stufe eins kann dadurch erleichtert werden, dass man sich angewöhnt, in solch einem Fall bis zehn zu zählen.

Das Problemlösungsmodell „SOCS“ („Situations, Options, Consequences and Solutions“) vermittelt die Schritte:

1. Einschätzung, Benennung und Beurteilung der problematischen Situation
2. Suche nach verschiedenen Lösungsmöglichkeiten
3. Bedenken der Konsequenzen der verschiedenen Lösungen
4. Entscheidung für eine Lösung und deren Ausführung

Vor allem für Programme, die mit Suchtthematiken arbeiten, bieten sich **Übungen zur Ausschüttung von stabilisierenden körpereigenen Botenstoffen** wie Endovalium und GABA (Gamma-Aminobuttersäure) an. GABA ist der bedeutendste ruhestiftende Botenstoff, der als hemmender Neurotransmitter die Erregbarkeit der Nervenzellen vermindert (siehe auch Kapitel 6.12.5). GABA benutzt die gleichen Rezeptoren, wie das ähnlich wirkende Endovalium. (Zehntbauer 1997, S. 117-119) Übungen die GABA und Endovalium mobilisieren sind:

- Die Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen
- Die tiefenpsychologisch orientierte funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs
- Das Autogene Training
- Meditative Atemübungen

- Aktives Imaginieren (von entspannenden Situationen). Imaginieren bezeichnet in diesem Zusammenhang die Erschaffung eines inneren Bildes. Dieser Begriff wurde von C.G. Jung in die Psychologie eingeführt. Heute wird diese Technik unter anderem von Spitzensportlern, Künstlern und Wissenschaftlern angewendet (aaO: 181). Sie eignet sich auch, um vor dem geistigen Auge positive Lösungen von problematischen Situationen einzuüben

All diese Übungen bewirken auch eine Ausschüttung des Wohlfühlhormons Serotonin. Allgemein kann gesagt werden, dass die konsequente Anwendung solcher Übungen in bestimmten Fällen die Notwendigkeit von Psychopharmaka, deutlich reduzieren könnte.

Für die Suchtprävention, vor allem bei Jugendlichen eignet sich auch das **Gruppenspiel „ecstasy“**, das vom Ravensburger Verlag im Auftrag der Stadt Saarbrücken entwickelt wurde. Sinn des Spieles ist es, mit Jugendlichen und ihren Bezugspersonen ins Gespräch über ihr Leben, Ansichten, Erfahrungen, Liebe, Freundschaft, Leistung, Misserfolg, Tabletten und Drogen zu kommen. Das Spiel kann bei der Stadtverwaltung Saarbrücken (siehe Kontaktadressen) bestellt werden.

Beim „**Action-Learning**“ werden von den Teilnehmern konkrete, tatsächliche Probleme und Herausforderungen des Alltags bearbeitet, um eine gemeinsame Lösung zu finden. Dabei werden vielfältigste emotionale Qualitäten wie zum Beispiel Empathie, Kooperationsfähigkeit und Kommunikationskompetenzen aber auch Konfliktlösungsfähigkeiten geschult. Es soll darauf geachtet werden, dass ein gesundes Klima innerhalb der Gruppe herrscht, die Gruppenregeln beachtet werden und dass versucht wird, die Lösungen durch Anwendung von Emotionaler Intelligenz zu erarbeiten. Das Anwenden Emotionaler Intelligenz soll dem Erzielen von Ergebnissen vorangestellt werden. Günstig auf den Prozess wirkt sich eine veränderte Umgebung aus. (vgl. Goleman 2002, S. 286-287)

Extrem- und Grenzerlebnisse wie sie beim Klettern, Canyoning (Schluchten begehen), Bungee-jumping, Rafting oder Abenteuerspielen auftreten, erlauben das Erfahren von Grenzen und vermitteln dadurch paradoxerweise ein Gefühl von Sicherheit. Wer die Extreme kennt, wird auch leichter ein sicheres Gefühl für die gesunde Mitte und Ausgeglichenheit entwickeln können. Für Gruppen eignen sich sehr gut interaktive und problemlösende Aufgabenstellungen mit anschließender Gelegenheit zur Reflexion und „Auswertung“. Hier werden Gruppenerfahrungen wie das Vertrauen in andere zu finden oder das Erleben und akzeptieren

von Gefühlen der Schwäche und Angst bei sich und anderen möglich. (Becker ohne Jahr, S. 68-69) Darüber hinaus wird durch solche Aktivitäten die Ausschüttung von Acetylcholin, Endorphinen und männlichen Sexualhormonen stimuliert, was zu einer psychischen Stimulierung, zu einer Entwicklung von intensiven Gefühlen und zu einer allgemeinen Stimmungshebung führt. (Zehntbauer 1997, S. 183-184)

Eine eingehende Beschreibung der folgenden **Erlebnispädagogischen Spiele** befindet sich im Anhang (Anhang 1 bis Anhang 12):

- „Alle meine Nachbarn“ und „Speedball“ sind Übungen zum Kennenlernen und zur Kommunikationsverbesserung
- „Der Vertrag“ ist eine Übung zur Selbst- und Gruppenwahrnehmung sowie zur Wertebestimmung und Zielfindung
- „Das Blatt wenden“ ist eine Übung zur Entwicklung von klaren Bedürfnissen, Motiven, Werten und Zielen
- „Bullring“ ist eine Übung für Kooperationsfähigkeit und Kommunikationskompetenz
- „Blinder Spaziergang“, „Schweben lassen“, „Yurtezirkel“ und „Vertrauensfall“ sind Übungen zur Entwicklung von Vertrauen, Kooperationsbereitschaft, Teamfähigkeit und Verantwortlichkeit
- „Spinnennetz“ und „Schwimmende Inseln“ schulen ähnliche Prozesse, wie die oben angeführten, sind aber noch komplexer und schulen verstärkt soziale und emotionale Kompetenzen
- „Fingerzeigauswertung“ ist zur Evaluation bei Jugendgruppen geeignet
- „Bruderschaft“, „Beziehungsbande“ und „Luftballons“ sind Abschiedsspiele am Ende eines Trainingsprogramms

Als Auswertungsübungen am Ende einer Trainingseinheit können die im Anhang aufgeführten Fingerzeigauswertung oder eine Gruppenrunde mit dem Sammeln von Antworten auf die Frage: „Was hatte der heutige Tag mit Emotionaler Intelligenz zu tun?“, verwendet werden.

Als **Abschiedsübungen** eignen sich die im Anhang zu findenden Spiele: „Bruderschaft“, „Beziehungsbande“ und „Luftballons“ sowie eine „Feedback-Flipchart“. Dabei malt jeder Teilnehmer zwei Spalten auf einen Flipchartbogen. Über der ersten Spalte steht: „Ich mag an Dir“, über der zweiten Spalte steht: „Ich wünsche mir bei Dir“. Die Bögen werden dann ausgelegt und jeder soll in diese hineinschreiben, was er an den anderen wahrgenommen hat.

6.14 Übungskonzept zur persönlichen Psychohygiene

Regelmäßige Übungen zur emotionalen Psychohygiene empfehlen sich täglich, zumindest aber nach anstrengenden und schwierigen beruflichen Situationen. Mit den nachfolgenden Übungen ist eine wirkungsvolle und ausführliche Selbstüberprüfung auf die wichtigsten Auslöser emotionaler Probleme sowie deren leichtere Verarbeitung möglich.

Der Arzt Dr. Roy Martina konnte in mehr als zwanzigjähriger Praxiserfahrung feststellen, dass an der Entstehung vieler körperlicher und seelisch-geistiger Erkrankungen eine oder mehrere Emotionen beteiligt waren. Problematische Emotionen können sich gegen den eigenen Organismus wenden, zuerst Funktionsstörungen und später dann auch manifeste Krankheiten verursachen. Diese Zusammenhänge sind auch von sozialmedizinischen Krankheitsmodellen bekannt. Die Behandlungsmethoden Dr. Martinas basieren auf unterschiedlichsten Ansätzen, unter anderem auf den Lehren des Tao (chinesisch: der Weg) und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und sind von sehr hohen Erfolgsquoten bei den unterschiedlichsten Problemen gekennzeichnet. (Martina 2002, S. 129)

Dr. Martina ist der Auffassung, dass jeder einzelne lernen muss, die Verantwortung für seinen körperlichen und emotionalen Zustand zu übernehmen. Für ihn liegt der Weg zu umfassender Gesundheit in einem ausgeprägten Bewusstsein für die Verflechtung von physischem Körper, Gefühlen und dem mentalen Bereich. Will man ein gesundes Gleichgewicht dieser Bereiche erzielen, muss man Kopf (Yang) und Herz (Yin) in Übereinstimmung bringen. (aaO: 185) Um dies zu erreichen hat Dr. Martina in Feldversuchen an mehr als 20000 Personen eine Methode entwickelt, die von jedem selbst durchgeführt werden kann, „das Emotional Balancing“. Diese Methode kann sowohl zur Lösung von bereits bestehenden Problemen als auch zur Prävention eingesetzt werden.

„Emotional Balancing“ besteht aus drei Elementen:

1. Einer Affirmation,
2. der Massage bestimmter Akupressurpunkte, um ein Gleichgewicht zwischen den Meridianen herzustellen und
3. Atemübungen.

Die Affirmationen sollen helfen mit den Emotionen in Berührung zu kommen, die man normalerweise verdrängt (Martina 2002, S. 317). Die Akupressurübungen basieren auf Punkten, die vor über 5000 Jahren entdeckt wurden. Sie werden von Dr. Roy als die 14 Tore beschrieben, durch die negative Emotionen ausgeglichen werden können.

Durch die Behandlung dieser Punkte ist es möglich, den Organismus von der Anspannung zu befreien, die diese negativen Gefühle verursacht haben. Nach diesem System und in Übereinstimmung mit dem, was bei uns durch die Angewandte Kinesiologie bekannt ist, kann man jeden emotionalen Zustand einem bestimmten Organ- und Meridiansystem zuordnen. Selbst aus dem Volksmund sind einige dieser Beziehungen bekannt (siehe auch Kapitel 1.1). Unaufgelöste Probleme blockieren die Energie in den 14 Hauptmeridianen des Körpers, die dafür zuständig sind, die Lebensenergie (Chi) zu verteilen. Werden diese Blockaden gelöst, kann die Energie wieder ungehindert fließen. „Diese vierzehn Punkte zu kennen, ist so, als hätten wir Zugang zu einem großen Computer. Oder als hätten wir eine Tastatur, mit deren Hilfe wir die Programmierung unserer Emotionen und unseres Verhaltens ändern können“ (aaO: 187).

Voraussetzung für „Emotional Balancing“ ist die Bereitschaft, sich selbst von ganzem Herzen zu achten, anzunehmen und zu lieben, anstatt die Gewohnheit zu pflegen, ständige Selbstkritik zu üben. Den Übungen liegen die sieben emotionalen Zustände zu Grunde, die sich laut Dr. Martina am stärksten auf den Energiefluss auswirken. Alle anderen Emotionen stehen seiner Meinung nach mit diesen sieben Emotionen in Verbindung. Durch die „Versöhnung“ mit diesen emotionalen Zuständen kann man einen Großteil der Anspannung aus dem Körper eliminieren. (Martina 2002, S. 198)

Das „Emotional Balancing“ wird durchgeführt, indem man die Affirmation zu dem jeweiligen emotionalen Zustand spricht, tief in die Bedeutung der Worte hineinspürt und gleichzeitig die Akupressurpunkte massiert. Dabei können bei Bedarf, die ebenfalls aufgeführten, verwandten Emotionen mit in die Affirmation aufgenommen werden. Die Übungsdauer kann flexibel gestaltet werden und richtet sich nach dem zur Verfügung stehendem Zeitrahmen. Es ist sinnvoll, in einer Übungssequenz alle sieben emotionalen Zustände anzusprechen. Bei akutem Bedarf und wenig zur Verfügung stehender Zeit kann man auch nur eine ausgewählte Emotion bearbeiten. Es ist sogar schon hilfreich, wenn man innerhalb einer schwierigen Situation ganz diskret die entsprechenden Akupressurpunkte massiert.

Erster emotionaler Zustand: Angst

Angst ist der vorrangige emotionale Zustand, der Lebensenergie entzieht. Angst hat fast immer mit materiellen Gesichtspunkten zu tun und ist ein starker Krankheitsauslöser.

Zugeordnetes Organ-Meridiansystem: Blase und Nieren (Wasserelement).

Verwandte Zustände: Unsicherheit, Unentschlossenheit, Misstrauen, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Panik, Erschrockensein, Aberglaube.

Affirmation: „Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen und aus tiefster Seele mitsamt meiner Angst und Unsicherheit.“

Akupressurpunkte: siehe Bild

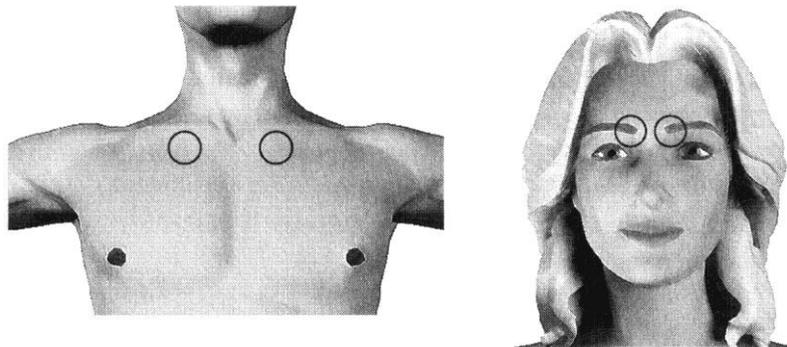


Abb. 7: Akupressurpunkte für den ersten emotionalen Zustand: Angst

(Quelle: Martina 2002, S. 341)

Tiefes Atmen: Tief in den Bauch ein- und ausatmen. Dabei sollte man mit intensivem Ausatmen beginnen und die verbrauchte Luft förmlich aus dem Bauch pressen, um Raum für einen tiefen Atemzug frischer Luft zu haben. Dann die Luft kurz anhalten und anschließend ganz tief in den Bauch einatmen, um dann die Luft wieder kurz anzuhalten.

Zweiter emotionaler Zustand: Wut

Wut wirkt sich schädigend auf das Herz die Leber und andere lebenswichtige Organe aus. Dabei ist es gleichgültig, welche Ursache die Wut hat. Wut ist eine Energie, die freigesetzt und aus dem Organismus herausgelassen werden will. Wut behindert klares Denken und verleitet dazu, übereilte und impulsive Entscheidungen zu treffen.

Zugeordnetes Organ-Meridiansystem: Leber und Gallenblase (Holzelement).

Verwandte Zustände: Frustration, Ärger, Enttäuschung, Verbitterung, Hass, Gereiztheit, Selbsthass, Autoaggression.

Affirmation: „Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen und aus tiefster Seele mitsamt meiner Wut und meiner Frustration.“

Akupressurpunkte: siehe Bild

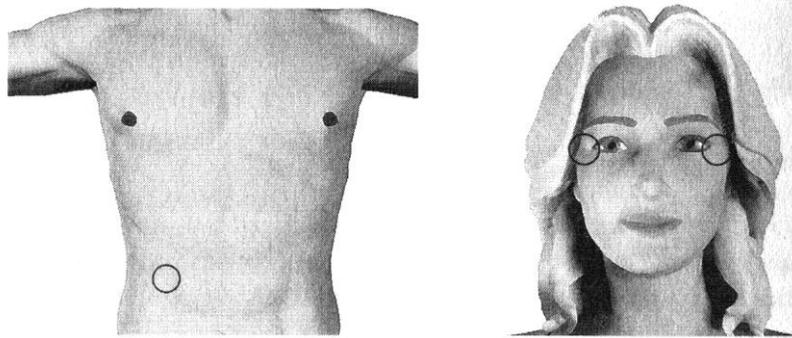


Abb. 8: Akupressurpunkte für den zweiten emotionalen Zustand: Wut
(Quelle: Martina 2002, S. 342)

Tiefes Atmen: mehrmals tief in den Bauch aus- und einatmen (genaue Anleitung siehe oben).

Dritter emotionaler Zustand: Verletztheit

Sich verletzt zu fühlen, kann dazu führen, dass man sich einen Panzer zulegt und sich einsam, schuldig, deprimiert oder wertlos fühlt. Ziel ist es, dieses Gefühl loszulassen und zu erkennen, dass die Handlungen anderer eine lehrreiche Chance sind, mehr über sich zu erfahren und zu wachsen. Ziel ist es, seine Lektionen zu lernen und mit dem Leben weiterzumachen. „Das Leben ist entweder schön oder lehrreich.“ (Anm. des Verfassers)

Zugeordnetes Organ-Meridiansystem: Herz und Dünndarm (Feuerelement).

Verwandte Zustände: Einsamkeit, Schmerz, Schuldgefühle, Enttäuschung.

Affirmation: „Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen und aus tiefster Seele mitsamt meiner Verletztheit, seelischen Wunden und Schmerzen und ich verzeihe es mir selbst und anderen, was geschehen ist.“

Akupressurpunkte: siehe Bild

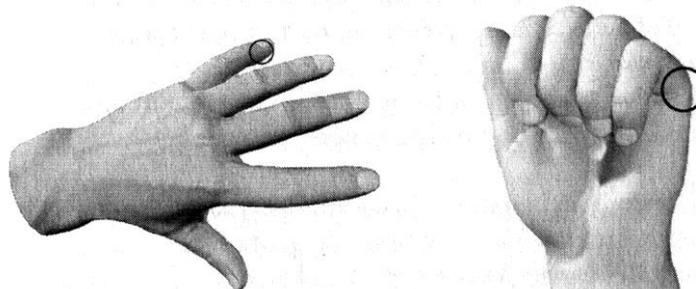


Abb. 9: Akupressurpunkte für den dritten emotionalen Zustand: Verletztheit
(Quelle: Martina 2002, S. 343)

Tiefes Atmen: mehrmals tief in den Bauch aus- und einatmen (genaue Anleitung siehe oben).

Vierter emotionaler Zustand: Sorge

Sorgenvolle Emotionen rauben viel Energie und lassen im Körper Anspannung entstehen. Sie vermindern die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Die Aufmerksamkeit wird stark auf das Selbst gelenkt, worunter das Gemeinschaftsgefühl leidet.

Zugeordnetes Organ-Meridiansystem: Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse (Erdelement).

Verwandte Zustände: Minderwertigkeitsgefühle, Scham, Schwäche, Selbstmitleid, Mitleid, Abhängigkeit, Ekel und Abscheu, Eifersucht, Nervosität, Unglücklichsein, Problemverhaftetsein.

Affirmation: „Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen und aus tiefster Seele, auch wenn ich besorgt oder ängstlich bin und auch wenn ich mich minderwertig fühle.“

Akupressurpunkte: siehe Bild

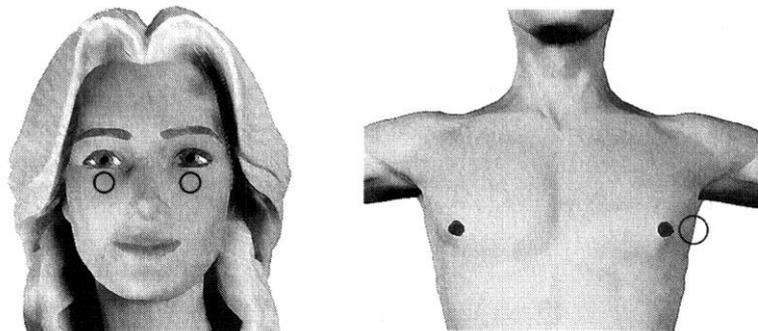


Abb. 10: Akupressurpunkte für den vierten emotionalen Zustand: Sorge

(Quelle: Martina 2002, S. 345)

Tiefes Atmen: mehrmals tief in den Bauch aus- und einatmen (genaue Anleitung siehe oben).

Fünfter emotionaler Zustand: Trauer

In seinem Kern entsteht Trauer meistens durch eine Anhaftung an verlorene Dinge. Können diese verlorenen Dinge nicht losgelassen werden und unterdrückt man die Trauergefühle, kann es in schweren Fällen zu einem „posttraumatischen Stresssyndrom“ kommen. So entsteht ein „Kampf gegen die Vergangenheit“ und es besteht die Gefahr, Suchtverhalten zu entwickeln. Ziel ist es, Muster der Sturheit und des Perfektionismus zu überwinden, flexibler zu werden und sich für das Leben zu öffnen.

Zugeordnetes Organ-Meridiansystem: Lunge und Darm (Metallelement).

Verwandte Zustände: Verlustgefühl, Starrheit, Sehnsucht, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle und Depression.

Affirmation: „Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen und aus tiefster Seele mitsamt meinem Kummer und Verlustgefühl. Ich liebe und akzeptiere mich mit meiner Starrheit und meinen Schwierigkeiten loszulassen.“

Akupressurpunkte: siehe Bild

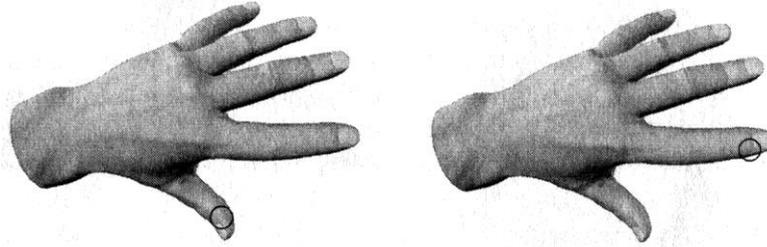


Abb. 11: Akupressurpunkte für den fünften emotionalen Zustand: Trauer

(Quelle: Martina 2002, S. 346)

Tiefes Atmen: mehrmals tief in den Bauch aus- und einatmen (genaue Anleitung siehe oben).

Sechster emotionaler Zustand: Stress

Stressempfinden ist stark davon abhängig, wie Erlebnisse bewertet werden und wie man innerlich auf sie reagiert. Eine gute Art mit Stress umzugehen, ist zu handeln, wenn es möglich ist die Dinge zu ändern (problem-focused-coping), den Stress aber zu integrieren und anzunehmen, wenn dies nicht möglich ist (emotion-focused-coping). In beiden Fällen sollte die, durch die Stresssituation entstandene, innere Anspannung über entsprechende Übungen gelöst werden. Zum Umgang mit Stress siehe auch Kapitel 6.11.10.

Zugeordnetes Organ-Meridiansystem: Immunsystem und endokrines System (Lenker- und Dienergefäß).

Verwandte Zustände: Verdrängung, strategisches Kontrollverhalten, Unterdrückung von Wut und anderen Gefühlen, Unsicherheit, Zwang.

Affirmation: „Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen und aus tiefster Seele mitsamt meinem Stress und meinen unterdrückten Gefühlen.“

Akupressurpunkte: siehe Bild



Abb. 12: Akupressurpunkte für den sechsten emotionalen Zustand: Stress
(Quelle: Martina 2002, S. 347)

Tiefes Atmen: mehrmals tief in den Bauch aus- und einatmen (genaue Anleitung siehe oben).

Siebter emotionaler Zustand: Übererregtheit

Übererregtheit und nervliche Labilität sind zwei sehr verwandte Zustände. In den Belastungen des Alltags kann es leicht passieren, dass man die Verbindung zwischen Fühlen und Denken verliert und aus seiner Mitte gerät. Man entscheidet und handelt dann nur noch aus dem Kopf heraus und fühlt sich nervös, unwohl und getrieben. In einer Zeit der Informationsüberflutung übersteigen die auf das Nerven-Sinnessystem einwirkenden Reize schnell einen gesunden Pegel. Häufig mangelt es an Gelegenheiten, die dabei entstehenden Anspannungen gezielt abzubauen und die Informationen angemessen zu verarbeiten; dadurch kommt es leicht zu Übererregtheit, Überreiztheit und Hypersensibilität.

Zugeordnetes Organ-Meridiansystem: Neuroendokrines System (Herzbeutel und Dreifacher Erwärmer)

Verwandte Zustände: Unterdrückte Sexualität, Verwirrung, Wahnvorstellungen, Erschöpfung, Schock.

Affirmation: „Ich fühle mich ausgeglichen und bin in der Lage, in Würde mit allen Herausforderungen umzugehen, die mir begegnen. Ich spüre eine tiefe Liebe zu mir selbst und akzeptiere meine unterdrückten Gefühle und meine Sexualität.“

Laut Dr. Martina gibt es viele Wege, seine Sexualität zu unterdrücken. Er zählt zu Sexualität auch typisch männliche oder typisch weibliche Eigenschaften. Männer zum Beispiel neigen dazu, ihre sensible weibliche Seite zu unterdrücken und indem sie diese intimen Gefühle nicht zur Kenntnis nehmen, unterdrücken sie ihre Sexualität. Genauso neigen Frauen dazu, ihre energische männliche Seite zu unterdrücken und nicht angemessen mit ihrer Wut umzugehen.

Akupressurpunkte: siehe Bild

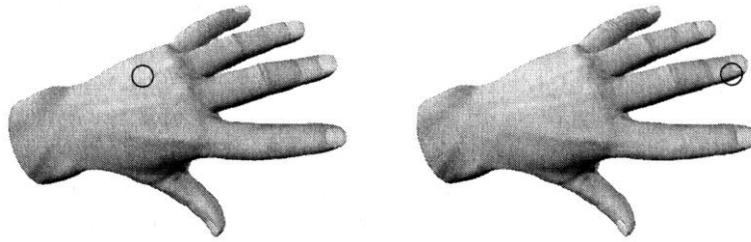


Abb. 13: Akupressurpunkte für den siebten emotionalen Zustand: Übererregtheit
(Quelle: Martina 2002, S. 349)

Tiefes Atmen: mehrmals tief in den Bauch aus- und einatmen (genaue Anleitung siehe oben)

7. Möglichkeiten der Ergänzung von EI-Programmen

Um die Ganzheitlichkeit von Trainingsprogrammen zu steigern und um zu verhindern, dass Fortschritte im emotionalen Bereich durch Kardinalfehler auf anderen Ebenen behindert oder abgeschwächt werden, sollen in diesem Kapitel Elemente vorgestellt werden, die geeignet sind, ein umfassendes EI-Programm abzurunden.

Es wird nicht immer möglich sein, all diese Elemente in ein emotionales Trainingsprogramm zu integrieren. Es ist aber bereits hilfreich, wenn die Leiter eines solchen Programms das Wissen über diese Elemente verinnerlicht haben, um dieses Bewusstsein dann ganz intuitiv und informell während des Programms zu vermitteln.

7.1 Emotional intelligenter Umgang mit Ernährung

Ausdruck eines hohen Selbstwertgefühls ist es unter anderem, sich selbst angemessen und liebevoll zu unterstützen. In Bezug auf Ernährung bedeutet das, sich rechtzeitig, ausreichend und mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln zu versorgen.

Hunger ist ein starker Stressor. Das natürliche Hungergefühl wird aufgrund einer mangelhaften Selbstwahrnehmung und vielfältiger anderer Gründe oft nicht klar erkannt und ausreichend respektiert. Die Folgen sind Aggressivität, Nervosität, Konzentrationsmangel und sinkende psychische Belastbarkeit. Bei Stress und gedrückter Stimmung ist eine kohlenhydratreiche Nahrung günstig, um die Produktion von Serotonin zu fördern. In besonders stressreichen Zeiten kann man die Mahlzeiten eventuell noch durch Zusatzpräparate mit Vitamin C und dem Vitamin B-Komplex ergänzen; auch der Mineralstoff Magnesium und das Spurenelement Zink sind dann angezeigt. Eine unausgewogene Ernährung mit einem Mangel an Vitalstoffen und Mineralien oder Nahrungsbestandteilen gegen die eine Allergie besteht sind ebenfalls ernst zu nehmende Stressoren und wirken störend auf das emotionale Befinden.

Geistige und körperliche Verdauung hängen eng zusammen. Seelische Probleme, wie Streitigkeiten oder Sorgen belasten auch die Verdauung von Nahrung und führen so häufig zu körperlichen Störungen. Problematisch, unter diesem Aspekt, sind Arbeitsessen, bei denen nicht das unbeschwerte und freudige Zusammensein im Mittelpunkt steht, sondern schwerwiegende Probleme erörtert werden (siehe auch Kapitel 1.2.9 Das „Bauchhirn“).

Will man mit seinem Ernährungsverhalten emotionales Wohlbefinden fördern, ist es wichtig, Rahmenbedingungen für eine ungestörte seelische und körperliche Verdauung zu schaffen. Solche Rahmenbedingungen sind zum Beispiel eine angenehme und ruhige Atmosphäre, die Bereitschaft, sich zu entspannen, Freude am Essen und Dankbarkeit für die Gaben der Natur. Essen ist eine hervorragende Möglichkeit um Lebensgenuss sowie Lust, Freude und Selbstwertschätzung zu empfinden. Vor allem in unserem Nachbarland Frankreich wird diese Einstellung kultiviert und obwohl die Franzosen viel Baguettes, Croissants, fetten Käse und Wein, alles Nahrungsmittel, die vordergründig betrachtet nicht gerade gesund sind, verspeisen, haben sie, verglichen mit anderen europäischen Ländern eine überdurchschnittlich hohe Lebenserwartung.

Interessanterweise wirkt auch schon das reine Kauen und Saugen ohne die Zufuhr von Nahrung stimmungsaufhellend und konzentrationsfördernd (Hobmair 1997, S. 189). Nach einer diesbezüglichen Studie wurde an manchen Schulen das Kaugummikauen wieder erlaubt.

Am Rande sei auch noch auf die Möglichkeit des Einsatzes von psychoaktiven Teedrogen hingewiesen, wie dem stimmungsaufhellenden Johanniskraut, dem stimulierenden Schwarz-Grün- und Matete oder dem beruhigenden Baldrian und Hopfen.

Im Ayur-Veda (die vedische Heilkunst, siehe auch Kapitel 4.5.2) ist man der Meinung, dass zumindest eine Speise am Tag alle sechs Geschmacksrichtungen beinhalten sollte, um die seelischen Bedürfnisse zu befriedigen. Diese Geschmacksrichtungen sind im Ayur-Veda: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Dabei werden süße Speisen nach der Lehre des Ayur-Veda keinesfalls als ungesund betrachtet, sondern sollen glücklich machen und die Seele stärken. (Maier/Schrott 2002, S. 277-280)

7.2 Die Bedeutung von Bewegung für den emotionalen Bereich

Bewegung ist nicht nur der körperlichen, sondern auch der emotionalen Gesundheit zuträglich. Über eine angemessene regelmäßige Dauerbewegung (mindestens zehn Minuten bei mittlerer Belastungsintensität) können depressive Verstimmungen und lethargische Zustände positiv beeinflusst werden. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), ist Bewegung ein Weg, den Energiefluss in den Meridianen zu stärken und dadurch energetische und emotionale Blockaden zu lösen.

Bewegung ist eine gute Möglichkeit, um einen gestressten Körper wieder in die Balance zu bringen. Aggressive Impulse und Gefühle der Frustration können so ausagiert und die dadurch entstandene emotionale Spannung abgebaut werden. Dadurch wird wieder klares Denken und Handeln möglich. Besonders für Menschen mit Sitzarbeitsplätzen ist Bewegung eine gute Möglichkeit, das einseitige Anforderungsprofil auszugleichen. Bewegung kann hier eingesetzt werden, um den Körper angemessen zu fordern und psychische Spannungen abzubauen (siehe auch Kapitel 3.9).

Rhythmische harmonische Bewegungen führen darüber hinaus zu einem gesteigerten emotionalen Wohlbefinden und können sogar euphorische Zustände auslösen. Laut wissenschaftlichen Studien werden dadurch Wohlfühlhormone wie Endorphine, Serotonin und das Hormon Testosteron ausgeschüttet und das Gehirn erhält mehr Sauerstoff. Bewegung und Sport stellt eine Möglichkeit dar, in einen „Flow-Zustand“ zu gelangen. Joggen und anderen Ausdauersportlern ist das Gefühl des „Natural High“ bekannt.

7.3 Entwicklung eines Bewusstseins für natürliche Rhythmen

Die bewusste Pflege der wichtigsten Grundrhythmen wirkt emotional stabilisierend und erhöht dadurch die Belastungsfähigkeit des Organismus. Die Pflege dieser Gesetzmäßigkeiten sollte idealerweise so früh im Leben wie möglich erfolgen. Rhythmen haben die Kapazität, zu starke Polaritäten und Extreme auszugleichen und zu integrieren. Überall dort, wo in der Natur starke Gegensätze aufeinanderstoßen, treten regulierende Rhythmen auf. Rhythmen sind die Grundlage für jeden Anpassungsvorgang. Rhythmus ersetzt Kraft. Alles was regelmäßig geschieht braucht einen geringeren Kraftaufwand. Jeder Läufer weiß, dass er weiter, schneller und anhaltender laufen kann, wenn er „seinen Rhythmus“ gefunden hat.

Regelmäßig und rhythmisch durchgeführte Tätigkeiten führen zur Gewohnheitsbildung. Gewohnheiten sind aus anthroposophischer Sicht das Grundgerüst jeder Persönlichkeits- und Charakterbildung. Wer sich daran gewöhnt hat, für regelmäßige Essens- und Schlafzeiten zu sorgen und den Tag sinnvoll in Belastungs- und Entspannungsphasen gliedern kann, steht zuverlässig und leistungsfähig in den Belastungen des täglichen Lebens. Wenn man seinen Rhythmus findet, führt das oft zu einem Glücksempfinden, das aus tiefster Seele rührt. Dieses Empfinden dürfte sehr dem „Flow-Zustand“ ähneln, der von Glücksforschern wie dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi beschrieben wurde.

Die Körperrhythmen entstehen zwischen Nervensinnes-System und dem Stoffwechsel-System. Die größten Rhythmusorgane sind das Herz, die Lunge und im weiteren Sinne auch der Dünn- und Dickdarm. Rhythmus setzt Leben frei, entfaltet die Lebenskraft und macht Entwicklung möglich. Aus dem Rhythmus gefallene Organe erkranken sehr leicht, wie man an Krankheitsbildern wie Herzrhythmusstörungen oder dem Reizdarm-Syndrom (Colon irritable) erkennen kann.

Die Bedeutung von Rhythmen und Zeitstrukturen wurde auch von der Chronobiologie, der Chronomedizin und der Chronopharmakologie erkannt. Der moderne Mensch hat sich so von diesen natürlichen Rhythmen entfernt, dass er dadurch zunehmend irritierbarer, kraftloser und ausgebrannter (Burnout-Syndrom) geworden ist. Das Orientierende, das Haltgebende und das Stabilisierende eines natürlichen Rhythmus ist verloren gegangen. (vgl. Göbel/Glückler 1998, S.214-216)

Der Sozialarbeiter könnte eine Schaltstelle sein, die dieses uralte Kulturgut bewahren hilft und in die vielfältigsten Lebensbereiche einfließen lässt; beispielsweise in der Arbeit mit Familien, mit Jugendlichen, mit Suchtabhängigen, mit Rehabilitanden oder im Rahmen der Kliniksozialarbeit. Besonders wertvoll ist dieses Bewusstsein überall da, wo es um frühe Prägungen geht; insbesondere also für Eltern, Kindergartenerzieher und Grundschullehrer, denen man diese Inhalte im Rahmen von EI-Programmen vermitteln kann. Im Rahmen eines solchen Programms könnte ein Gefühl für die nachfolgend aufgeführten Rhythmen vermittelt werden. Dabei sind einige Elemente vorwiegend für die Arbeit mit Kindern gedacht.

Die Beachtung all dieser Rhythmen, auch wenn das in der modernen Leistungsgesellschaft oft nur teilweise gelingen mag, führt zu emotionalem Halt und Stabilität. Mit Rhythmen verbundene Rituale schaffen Zeiträume von hoher Qualität. So dienen sie auch der besseren und vor allem intensiveren Kommunikation zwischen Menschen. Im Rahmen eines EI-Programms können neben den in den Kapiteln 7.3.1 bis 7.3.7 beschriebenen Rhythmen auch folgende rhythmische Gesetzmäßigkeiten beachtet werden:

- Der Wechsel aus Ausatmen und Einatmen, da Menschen bei Stress und Anspannung dazu neigen, nur noch flach zu atmen und die Ausatmung zu vernachlässigen (siehe auch Kapitel 6.11.10 Umgang mit Stress)
- Der Biorhythmus gibt in der Regel die Zeit von acht bis zwölf Uhr, sowie von 18-21 Uhr als geeignetsten Zeitraum für körperliche und geistige Leistungen vor. Entspannende Tätigkeiten empfehlen sich für den Nachmittag oder den späten Abend. Gerade beim Bio-

rhythmus muss aber beachtet werden, dass die Vorgaben nur Empfehlungen sind und die Individualität jedes einzelnen Menschen hier sehr stark zu Tage tritt

- Bei längeren Gruppenveranstaltungen sollte ein gesunder Wechsel zwischen Phasen, in denen soziale Bedürfnisse ausgelebt werden können und Phasen, in denen der Einzelne entsprechend seinen individuellen Wünschen handeln kann, bestehen
- Der Wechsel aus psychischen Spannungszuständen und Entspannung. Das kann zum Beispiel durch „abenteuerliche Übungen“ nach denen ein angenehm entspanntes Gefühl des „Bewältigt-Habens“ entsteht, erreicht werden (Becker ohne Jahr, S. 79-80)

7.3.1 Der Tagesrhythmus

Bereits im Säuglingsalter ist es wichtig, einen gesunden Tagesrhythmus vermittelt zu bekommen; Denn alle Organe, insbesondere die großen Stoffwechsel- und Verdauungsorgane müssen sich in ihren Funktionen abstimmen und die optimale Zusammenarbeit erst erlernen. Dafür ist der möglichst regelmäßige Wechsel aus Essenszeiten und Essenspausen, aus Aktivität und Schlaf entscheidend. Man kann diese Prozesse bei Kindern unterstützen, indem man zum Beispiel ein Morgenlied oder ein Abendlied singt oder eine Kerze anzündet, wenn es zu Bett geht. (Göbel/Glöckler 1998, S. 216-217)

7.3.2 Der Tagesrhythmus der Aufmerksamkeit

Die Zeitforschung sowie die Lern- und Arbeitspsychologie haben verschiedene Rhythmen entdeckt, denen unsere Aufmerksamkeit unterliegt. Aufmerksamkeit bedeutet für den Organismus eine gewisse Anstrengung, nach der Entspannung und Erholung notwendig sind. Eine ideale Zeitspanne für geistige Arbeit sind 90 Minuten, nach denen eine mindestens 15-minütige Pause stattfinden sollte. Dieses Zeitmaß leitet sich aus universellen Taktgesetzen ab, die den 24-stündigen Tag in gleichmäßige Teile unterteilen. Diese Taktgesetze sind die gleichen, wie sie auch in der Musik zu finden sind.

Der elementarste Aufmerksamkeitsrhythmus ist der Wechsel zwischen Tag und Nacht, zwischen Schlafen und Wachen, was einer **Halbierung** des 24-Stunden Taktes, einer „halben Note“, gleichkommt.

Die **Viertelung** des Tages in Sechs-Stunden-Abschnitte ist gekennzeichnet durch den Gang der Sonne von Mittag bis Abend, von Abend bis Mitternacht, von Mitternacht bis zum Morgen und vom Morgen bis Mittag.

Die „**Achtelnoten**“ des Tageslaufes kreieren den Morgen (von 6-9 Uhr), den Vormittag (von 9-12 Uhr), den Mittag (von 12-15 Uhr), den Nachmittag (von 15-18 Uhr), den Abend (von

18-21 Uhr), die Nacht (von 21-24 Uhr), die Mitternacht (von 24-3 Uhr) und den frühen Morgen (von 3-6 Uhr).

„In gleicher Weise, wie in der Musik die *Sechszehntelnote* gewöhnlich die kürzeste Unterteilung der musikalischen Zeit ist, sind nun 90 Minuten, also ein Sechzehntel des Tages die kürzeste Grundschwingung der Aufmerksamkeit.“ Bei einer konzentrierten Tätigkeit tritt normalerweise nach etwa 90 Minuten zunehmend Erschöpfung ein.

Wie auch in der Musik die *Zweiunddreißigstel Noten* nur selten und eher zur Anregung und Auflockerung eingesetzt werden, ist der 45-Minuten-Takt in der Regel zu kurz für eine intensive Lernphase. Vertiefte Begegnung braucht Zeit und so sollte man nach 45 Minuten noch keinen radikalen Themenwechsel vornehmen. Der 45-Minuten-Rhythmus eignet sich aber, um eine kurze Pause oder zum Beispiel als Redner in einem längeren Vortrag, eine auflockernde Intervention zu machen.

Ein Grundgesetz des Rhythmus besagt, dass die Stärkung eines Poles zugleich auch den anderen Pol vertieft. Dies gilt auch hier; geistige Anspannung fördert auf der anderen Seite tiefe Erholung. (Held 2002, S. 19)

7.3.3 Der Tagesrhythmus der Arbeit

Ein Rhythmus, der auch schon in ganz alten Schriften zu finden ist und der in letzter Zeit von Krankenkassen im Rahmen von Ratschlägen zur Gesundheitsförderung zur Beachtung gebracht wird, ist der Acht-Stunden-Rhythmus. Acht Stunden für Arbeit und Verpflichtungen. Acht Stunden für Freizeit, Entspannung, Hobbies, Essen, Körperpflege und Einkäufe. Acht Stunden für den Schlaf.²⁷ Gravierende Abweichungen von diesen natürlichen Gesetzmäßigkeiten können auf Dauer zu gesundheitlichen Störungen führen.

7.3.4 Der Rhythmus von Kopf, Herz und Hand

Ein weiterer Rhythmus ist der Wechsel aus „Kopf, Herz und Hand“. Dabei sollen Einseitigkeiten vermieden werden und es soll ein Gefühl für eine gesunde Balance aus mentaler Tätigkeit, Stillung von seelischen Bedürfnissen und körperlicher Betätigung entstehen. (Van der Duijn Schouten 2002, S. 23)

²⁷ Aktuelle Studien aus der Schlafforschung machen die benötigte Schlafdauer auch von der Qualität des Schlafes abhängig und kommen zu dem Schluss, dass bei einer optimalen Schlafentiefe bei Erwachsenen auch sechs bis sieben Stunden Schlaf pro Nacht ausreichend sind.

7.3.5 Der Wochenrhythmus

Die Namen der Wochentage weisen noch auf die in früheren Zeiten gepflegte Beziehung zu den Himmelskörpern hin:

- Sonntag ⇒ die Sonne
- Montag ⇒ der Mond
- Dienstag ⇒ der Mars (französisch „Mardi“)
- Mittwoch ⇒ der Merkur (französisch „Mercredi“)
- Donnerstag ⇒ der Jupiter (französisch „Jeudi“)
- Freitag ⇒ die Venus (französisch „Vendredi“)
- Samstag ⇒ der Saturn (englisch „Saturday“)

So unterschiedlich wie die Qualitäten dieser verschiedenen Himmelskörper ist, wie zum Beispiel die hell strahlende Sonne, der ständig seine Lichtgestalt wechselnde Mond, die warm am Abend- oder Morgenhimmel erstrahlende Venus, so unterschiedlich kann man die Qualität der verschiedenen Wochentage erleben und pflegen. Es wird empfohlen, dem Gang der Woche ein bestimmtes rhythmisches Gefüge zu geben, um auch ein Gefühl für diesen Sieben-Tage-Rhythmus entstehen zu lassen. So kann beispielsweise der Sonntag einen mehr festlichen Charakter haben, mit einem gemütlichen, langen Frühstück, bei dem noch etwas gesungen oder vorgelesen wird. Auch jeder andere Wochentag kann sein besonderes Morgenlied oder kleines Ritual haben. (Göbel/Glückler 1998, S. 217-219)

7.3.6 Der Monatsrhythmus

Der Monatsrhythmus ist der Rhythmus der tiefgreifenden Erholung und der Gewohnheitsbildung. Es dauert etwa vier Wochen, bis eine neue Gewohnheit sitzt. In der Waldorfschule macht man sich diese Erkenntnis zu Nutze, indem man den Unterricht wenn möglich in vierwöchige Epochen einteilt. Um diesen Rhythmus zu pflegen, kommen folgende Elemente in Frage: Bewusstes Anschauen von Kalenderbildern, Singen von Monatsliedern, das Beobachten der Lebensvorgänge im Wechsel der Jahreszeiten sowie der damit verbundenen Tätigkeiten in der Landwirtschaft und im Garten. „Jahreszeitliche Rhythmen schaffen ein lebensfreundliches Klima. Fehlt dieser Jahreszeitenrhythmus stirbt das Leben, wie an den Polen und in manchen Wüsten oder explodiert, wie im tropischen Regenwald.“ (Straube2002, S.20)

7.3.7 Der Jahresrhythmus

Es dauert etwa ein Jahr, bis der Säugling mit dem Blick fixieren und mit den Händen greifen kann. Er braucht etwa ein weiteres Jahr, bis er gehen kann, ein weiteres Jahr bis er sprechen

lernt und wieder ein Jahr, bis die selbstständige Gedankentätigkeit einsetzt. Ist man länger als ein Jahr an einem Ort, das heißt, erlebt man dort eine Jahreszeit zum zweiten mal, fühlt man sich dort zu Hause. Ist man länger als sieben Jahre dort, beginnt das Heimatgefühl. So entspricht es einer guten Tradition, historische Ereignisse in Form von Gedenktagen zu feiern, ebenso wie Geburtstage und die sogenannten Jahresfeste. (Göbel/Glückler 1998, S. 220)

7.4 Entwicklung von ganzheitlichen und gesunden Denkmustern

Das vor allem in der westlichen Welt gängige, sehr kurzsichtige, logische, kausale, rationale und lineare Denken, das in direkter Verbindung mit einer Aktion auch gleich ein Ergebnis sehen will, ist sicherlich nicht geeignet, um einem emotional intelligenten Menschen bei der Erfüllung von ganzheitlichen und nachhaltigen Aufgaben zu dienen. Aus solch kurzsichtigem Denken resultieren zum Beispiel viele Entscheidungen von Politikern, die auf der Basis einer oft sehr problematischen emotionalen Struktur nach dem Prinzip handeln: „Nach meiner Legislaturperiode die Sintflut.“

Intelligent, in einem umfassenden Sinne, wäre es, vernetzendes, systemisches und ganzheitliches Denken in die Denkstrukturen zu integrieren und die Einsicht zu kultivieren, dass Leben ein Prozess ist und dass man Vertrauen in diesen Prozess haben sollte. Diese Thematik kommt in dem Zitat eines östlichen Gelehrten zum Ausdruck:

*Wenn Du morgens ein Apfelbäumchen pflanzt,
kannst Du am Abend nicht erwarten,
dass es schon Früchte trägt.*

Aus den Ausführungen in Kapitel 6.3 geht hervor, dass emotionale Lernprozesse und Veränderungen im emotionalen Bereich in der Regel länger dauern als kognitive Lernprozesse. Um auf die Ergebnisse zu warten, braucht es oft Geduld und Vertrauen. Das fällt leichter, wenn man zwei grundlegende Naturgesetze kennt, den Energieerhaltungssatz und Resonanzgesetze. Ersterer erklärt, dass einmal eingesetzte Energie niemals verloren geht. Die Resonanzgesetze, wie sie auch in dem biblischen Satz: „Was ihr sät, das werdet ihr auch ernten“, zum Ausdruck kommen, erklären, dass man die gleiche emotionale Qualität, die man investiert auch wieder erfahren wird.

Nach Ansicht des Psychologen Aaron T. Beck entstehen emotionale Störungen häufig durch Denkfehler, die sich in Form von „automatischen Gedanken“ äußern. Diese automatischen Gedanken sind dem Einzelnen in der Regel gar nicht bewusst. Die häufigsten Denkfehler aus denen sich diese automatischen Gedankenmuster zusammensetzen sind:

- *Personalisieren*: Dabei werden äußere Ereignisse in unangemessener Weise auf die eigene Person bezogen
- *Polarisiertes Denken*: Schwarz-Weiß-Denken. Denken in Extremen
- *Selektive Abstraktion*: Dabei werden bestimmte Aspekte eines Erlebnisses aus dem Gesamtzusammenhang gelöst und in ihrer persönlichen Bedeutung überbewertet
- *Übergeneralisierung*: Dabei werden Aussagen anderer oder persönliche Erlebnisinhalte verallgemeinert und unangemessen auf andere Lebenssituationen übertragen
- *Übertreibung*: Dabei werden Ereignisse in ihrer Aussagekraft und persönlichen Bedeutung teilweise dramatisch überbewertet

Diese Denkfehler hängen eng zusammen mit etwas, das Beck die „kognitive Trias“ nennt: Ein Zusammenwirken von negativem Selbstbild, negativen Interpretationen von Lebenserfahrungen und einer nihilistischen Sicht der Zukunft. Das Ziel nach Beck ist es, Ereignisse und Erlebnisse so zu bewerten und zu interpretieren, dass positive Gefühle entstehen. Im weiteren Sinne soll eine optimistische Lebenseinstellung kultiviert werden (siehe auch Kapitel 6.10 „Optimismus“). Das kann dadurch erreicht werden, dass man Menschen auf die „automatischen Gedanken“ und ihre selbstzerstörerischen Muster aufmerksam macht. Zuerst sollen durch innere Achtsamkeit die „automatischen Gedanken“ ausfindig gemacht und dann notiert werden. In einem weiteren Schritt werden diese Muster analysiert und auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Abschließend werden alternative, positivere Gedankenmuster entwickelt und in realen Situationen angewendet. Ähnliche Ansätze und Inhalte verwendet auch die Rational-Emotive Therapie (RET) nach Albert Ellis. (Kriz 1994, S. 156-157)

Die moderne Schul- und Universitätsbildung ist vorwiegend auf die „linken“, die logisch-abstrakten Fähigkeiten ausgerichtet. Durch eine solche Fixierung verkümmert die rechte Gehirnhälfte und ihr kreativ, künstlerisch, emotionales Potential. Durch einfache Übungen kann die rechte Gehirnhälfte aktiviert werden:

- Übersetzen von Begriffen in visuelle Bilder
- Beim Erklären bildhafte, lebendige Vergleiche verwenden
- Musizieren, malen oder plastizieren

- Ausgefallene Dinge tun, wie sich im Dunkeln anzukleiden, mit einem Handschuh zu frühstücken oder zu jonglieren
- Durchführung der Spektrumübung von Dr. Olschewski, die sich in Anhang 13 befindet

7.5 Selbsterfahrung über die Körpersinne

Vor allem als Einstieg in emotionale Lernprozesse kann es je nach Zielgruppe hilfreich sein, Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung zuerst einmal über die Körpersinne zu beginnen. „Wir müssen lernen, mit unserem Unterbewusstsein zu kommunizieren - wie auch das Musizieren mit einem Instrument erlernt werden muss. Diesen Zugang zum Unterbewusstsein finden wir über die fünf Sinne, die unsere Emotionen wecken“ (Herzog 2001, S. 16). Das Ziel ist es, Achtsamkeit und Wachheit für „unspektakuläre“ und feine Wahrnehmungen zu entwickeln.

Eine gute Gelegenheit, um diesen spielerischen Zugang zur inneren Wahrnehmung zu bekommen, bietet das Erfahrungsfeld der Sinne auf Schloss Freudenberg bei Wiesbaden. Diese Einrichtung wird von vielen Pädagogen, Lehrern und Kindergärtnerinnen im Rahmen ihrer Arbeit genutzt. Neuerdings haben auch große Wirtschaftsunternehmen das Erfahrungsfeld für ihre Personalentwicklungsmaßnahmen entdeckt. Das Erfahrungsfeld der Sinne bietet etwa 80 Erlebnisstationen, die auf den Konzepten des Multitalents Hugo Kükelhaus basieren. Dort können sämtliche Altersgruppen ungewöhnliche Erfahrungen mit Natur- und Körpergesetzen machen. (Siehe auch Kontaktadressen)

*Während eines Rundgangs durch die Stationen gelangt der Besucher dazu,
spielend zu erfahren*

1. wie

*das Auge sieht, das Ohr hört, die Nase riecht, die Haut fühlt, die Finger tasten, der Fuß
(ver-)steht, die Hand(be-)greift, das Gehirn denkt, die Lunge atmet, das Blut pulst, der Körper
schwingt und*

2. dass

*die Wahrung der Gesetze der eigenen Natur den Menschen befähigt, in den Erscheinungen
der äußeren Natur die gleiche Gesetzlichkeit sowohl wahrzunehmen als auch zu wahren.*

Hugo Kükelhaus

7.6 Der Einsatz von Farben

Farben haben, ähnlich wie Düfte, einen starken Einfluss auf Emotionen. Sowohl aufgrund archetypischer Gegebenheiten, als auch durch Erfahrungswerte in der Farbtherapie, kann man Farben bestimmten Gefühlen zuordnen. Farben können so zum Beispiel in Form von Visualisierungen und aktivem Imaginieren (siehe auch Kapitel 6.13) verwendet werden, um bestimmte Gefühlszustände anzuregen und auch um Einfluss auf das neuroendokrine System (Nerven-Hormon-System) zu nehmen. Ein Beispiel für solche Übungen ist die Spektrumübung von Dr. med. Adalbert Olschewski, deren Beschreibung sich in Anhang 13 befindet.

Die spezifische Farbschwingung wird über das Auge in das Nervensystem „eingespeist“ und regt, der Farbschwingung entsprechende, Gefühlsbereiche an. So kann man zum Beispiel durch das Tragen bestimmter Kleidungsfarben Einfluss auf sein emotionales Befinden nehmen. In Indien werden beispielsweise Darm-Kranke und Depressive in orangefarbene Gewänder gehüllt. Auch anthroposophische Kliniken benutzen diese Zusammenhänge für die Heilung von Patienten.

Weitere Möglichkeiten für einen intelligenten Einsatz von Farben bieten sich in der Gestaltung von Briefen und Werbematerial, in der Öffentlichkeitsarbeit und im Fundraising. Auch in der Unternehmensberatung können Farben in Verbindung mit der Gestaltung von Logos und zur Untermalung der Leitwerte und der Firmenphilosophie eingesetzt werden.

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf den westlichen Kulturkreis. Es ist jedoch zu beachten, dass aufgrund von individuellen Konditionierungen nicht verbindlich gesagt werden kann, dass die jeweilige Farbe bei jedem Menschen die exakt gleichen Reaktionen auslöst.

Die **Farbe rot** steht für körperliche Liebe und Leidenschaft. Sie wird dem Kriegsgott Mars zugeordnet. Durch die Assoziation mit dem menschlichen Blut ist Rot auch ein Sinnbild der bedingungslosen Hingabe an das Leben. (Rohr/Ebert 2001, S. 91) Zu beachten ist, dass Rot auch aggressionsfördernde Wirkungen besitzt und daher als flächendeckende Dauerfarbe kritisch zu bewerten ist. Viel eher eignet es sich für die Gestaltung von Akzenten oder von Accessoires.

Orange wirkt ähnlich wie Rot, hat allerdings weniger negative Nebenwirkungen, wie die Stimulierung von aggressiven Impulsen. Orange wirkt anregend, erzeugt Heiterkeit, Frohsinn und Freude, setzt Energie frei, löst Hemmungen und ist heilsam bei Einsamkeit, Depressionen und Erschöpfung. In anthroposophischen Kliniken werden Patienten, die an Depressionen leiden, mit sehr gutem Erfolg in Räumen therapiert, die ganz in Orange gehalten sind. Orange wirkt auch heilsam bei Herz- und Darmleiden.

Gelb symbolisiert das klare ungetrübte Denken, hebt die Stimmung und erhellt das Gemüt und kann gut bei Kindern mit Konzentrationsproblemen und Schulschwierigkeiten eingesetzt werden. Gelb regt an, sich zu öffnen und ist heilsam bei Leber- und Nierenleiden, sowie Erschöpfung.

Gold wird mit Spiritualität in Verbindung gebracht. Diese Farbe steht für Besonderheit und Übernatürlichkeit.

Silber ist eine kühle und nüchterne Farbe. Sie repräsentiert das Mondlicht.

Grün wirkt beruhigend und unterstützt das natürliche Gleichgewicht, vermittelt Harmonie und Hoffnung. Grün ist der Ausdruck der Natur, der Pflanzen und der Bäume. Vor allem Lichtgrün, das durch Beimischung von Gelb entsteht, wirkt sehr heilsam auf die Nerven und hilft bei Erregbarkeit, Schlaflosigkeit, Furcht und Unruhe. Auch Gesundheit und Naturverbundenheit wird durch grün symbolisiert.

Blaue Farben werden mit Besinnung, Ruhe, Weite, Unendlichkeit, Kreativität und im weiteren Sinne mit Spiritualität assoziiert. Blau ist ein Symbol für Weisheit. Ein tiefes Blau vermittelt Sicherheit und Vollkommenheit. Blau wirkt sehr heilsam bei Hyperaktivität, Entzündungen und Schmerzen.

Indigo vermittelt eine zeremonielle Stimmung, geistige Kraft und absolute Gerechtigkeit. Diese Farbe steht für tiefe Einsicht und Liebe zu allen Wesen.

Violett gilt als die Farbe der Künstler und fördert kreative und intellektuelle Fähigkeiten. Diese Farbe symbolisiert Hingabe und Idealismus. Es ist die Farbe des Alters und der Reife und hat eine beruhigende Wirkung. (Schmidt 2001, S. 42)

Rosa Farbtöne symbolisieren allgemeine Menschenliebe, wirken entspannend, besänftigend und fördern Versöhnlichkeit. Bei einem Experiment in einem Gefängnis wurden in einigen Zellen die Wände rosa gestrichen. Danach konnte man dort eine signifikante Verminderung der Aggressivität bei den Inhaftierten feststellen.

Zur **Farbe Schwarz** bemerkte Prof. Max Lüscher auf einem Vortrag in Heidelberg, dass diese Absolutheit und Endgültigkeit symbolisiere. Schwarz werde oft von Menschen getragen, die den Anspruch hätten, dass ihre Meinung die Richtige sei. Schwarz stehe für Unverrückbarkeit und biete einen gewissen Schutz vor Beeinflussung. Schwarz symbolisiert im westlichen Kulturkreis Trauer.

8. Entwicklung Emotionaler Intelligenz in der Grundschule:

Ein Programm über 4 Jahre

Anliegen dieses Kapitels ist es, die Grundlagen und essentiellen Elemente vorzustellen, die solch ein Programm berücksichtigen sollte. Die detaillierte Ausgestaltung sollte von den Veranstaltern vor Ort erarbeitet werden und würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Die Bedeutung dieses Kapitels erschließt sich erst in Zusammenhang mit den anderen Kapiteln dieser Diplomarbeit und sollte daher nicht isoliert gelesen oder verwendet werden.

*Ich kann einem Menschen nichts lehren und lernen,
sondern ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.*

Galileo Galilei

8.1 Zielgruppe und Zeitrahmen

Zwei gewichtige Gründe sprechen für die Auswahl einer Grundschulklasse als Zielgruppe. Zum einen gibt es Beobachtungen von Fachleuten, die in Programmen zur Suchtprävention mit Schülern der siebten Klassenstufe arbeiten, dass dieser Zeitpunkt eigentlich schon zu spät sei, da im Alter von etwa 13 Jahren viele problematische Muster bereits angelegt oder verfestigt seien. Zum zweiten hat eine aktuelle Studie der Heidelberger Universitätsklinik mit 5000 Grundschulern das Ergebnis gebracht, dass vom Zeitpunkt der Einschulung bis zur vierten Klassenstufe die seelischen, psychischen und psychosomatischen Problemen im Durchschnitt von 5,8 Prozent auf 10,6 Prozent anstiegen. Auch an den Eltern ging diese Zeit nicht spurlos vorbei. Der Anteil der Eltern, die wegen anhaltenden Sorgen eine Beratung brauchen, stieg in diesem Zeitraum von durchschnittlich 7,5 auf 12,5 Prozent. (Ditsch 2003, S. 14)

Die Schüler sollen von der ersten bis zur vierten Klassenstufe begleitet werden und sind in dieser Zeit zwischen sechs und zehn Jahren alt. Dieser Zeitrahmen bietet ideale Möglichkeiten, um den in Kapitel 6.3 aufgezeigten Zusammenhängen gerecht zu werden.

8.2 Zielsetzung des Programms

Angemessen an das Alter der Schüler sollen alle Veranstaltungen, die mit den Schülern direkt durchgeführt werden einen spielerischen Charakter haben. Dabei sollen behutsam Gefühle und die damit verbundenen Gedankenmuster und inneren Einstellungen bewusst gemacht werden, die in Verbindung mit typischen Problemen von Kindern und Jugendlichen wie Gewaltbereitschaft, Sucht, Autoaggression, Depression, soziale Isolation, Essstörungen und sexuellem Missbrauch (siehe Kapitel 6.12) stehen. Noch wichtiger ist aber der Aufbau eines vernünftigen Repertoires an Emotionen, das von vorneherein die Wahrscheinlichkeit, eine solche Problematik zu entwickeln, vermindert. In diesem Alter bestehen noch gute Chancen, negative Muster durch die Entwicklung von Emotionaler Intelligenz abzuschwächen, umzubauen oder zu ersetzen. Emotional intelligent in diesem Sinne bedeutet, dass diese Erfahrungen konstruktiven, freudigen, befriedigenden und ganzheitlichen Charakter haben sollten; es sollen dabei rhythmische Gesetzmäßigkeiten beachtet werden, es soll „Flow-Erleben“ ermöglicht werden und diese Erfahrungen sollten auf soziale Gesundheit und soziale Integration abzielen.

Der Hauptschwerpunkt des Programms liegt im präventiven Bereich. Aus dem in Kapitel 8.7 geschilderten psychosomatischen Entwicklungsmodell der Ärztin Dr. Ulrike Banis leitet sich die Bedeutung ausreichender Gelegenheiten zur Bewegung für die Schüler ab. Ganz entscheidend ist auch die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls sowie der Fähigkeit, sich selbst mit seinen ganz individuellen Fehlern, Schwächen und Besonderheiten zu akzeptieren. Des Weiteren soll soziale Verantwortlichkeit, Impulskontrolle, eine optimistische Einstellung sowie die Fähigkeit zum Aufschieben von Gratifikationen entwickelt werden. Die Kinder sollen frühzeitig die Möglichkeit haben, die Fähigkeit zu erlernen, ihre Emotionen klar wahrnehmen, annehmen und äußern zu können.

Ebenfalls soll sehr früh die Entwicklung von Fremdwahrnehmung, Empathie und Frustrationstoleranz gefördert werden. Weitere wichtige Qualitäten sind Annahme und Wertschätzung, Anpassungsfähigkeit, Eigenverantwortung und Kommunikationskompetenzen. Auch die Fähigkeit zum Umgang mit problematischen Emotionen, insbesondere Angst, Hass, Stressempfinden, Minderwertigkeitsgefühlen und Überforderung ist für eine erfolgreiche Bewältigung dieser Sozialisationsphase wertvoll. Zusätzlich sollen einfache, eskalationsvermeidende und konfliktlösende Verhaltensmuster eintrainiert werden, zum Beispiel durch das Ampelmodell oder die SOCS-Methode (siehe Kapitel 6.13).

Bei all diesen Prozessen ist auf die Integration der Lebenswelten (Schule, Familie und Freizeitbereich) zu achten und dieser Bezug in den Programmeinheiten immer wieder herzustellen. Durch die Einbindung der Lehrer und Eltern in das Programm wird diesem Prinzip bereits entsprochen. Um den Freizeitbereich angemessen zu berücksichtigen, ist die Respektierung des Wertesystems der Gleichaltrigengruppen (Peergroups) wichtig. (Siehe auch Kapitel 6.5)

8.3 Rahmenbedingungen

Die Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen befinden sich in einem starken Wandel; Sei es durch die steigende Anzahl ausländischer Mitbürger, durch die rapide Veränderung technischer Möglichkeiten, durch die ansteigende Informationsflut, durch die neuen Medien, durch einen ständig wachsenden Entscheidungsdruck einer immer komplexer werdenden Konsumgesellschaft oder die zunehmende Instabilität familiärer Lebensformen. Dadurch steigt nicht nur die psychosoziale Belastung der Kinder und Jugendlichen, sondern es steigen auch die Erziehungsanforderungen für Eltern und Lehrer.

Bei der Konzeption des Programms müssen die vom Kultusministerium herausgegebenen Schulleitlinien berücksichtigt werden. Wie in Kapitel 8.5 noch ausführlicher beschrieben wird, zählt die Entwicklung des Gefühlslebens zu einer der Aufgaben, die die Schule vom Kultusministerium erhalten hat. Auf die veränderten Rahmenbedingungen durch die PISA-Studie wird ebenfalls in Kapitel 8.5 noch näher eingegangen.

Um den Kontakt zu den Schulen herzustellen, können einzelne Schulen direkt angeschrieben werden. Wenn sich die Schulleitung entscheidet, das Programm durchzuführen, muss das Einverständnis der Betroffenen Eltern eingeholt werden. Die Einbindung des Elternbeirats ist nicht unbedingt nötig, ist aber förderlich, um einzelne Eltern zu überzeugen und einen größeren Personenkreis an dem Programm teilhaben zu lassen. Falls nötig, informiert die Schulleitung das zuständige Schulamt über das Programm. Wichtig ist, dass die Schulleitung die Bereitschaft des gesamten Lehrerkollegiums einholt, an dem Programm teilzunehmen. Dadurch soll sichergestellt werden, dass bei einem Lehrerwechsel das Programm weitergeführt werden kann und die Kinder nicht durch einen Abbruch enttäuscht werden. Es ist sinnvoll, ein bis zwei Lehrer des Kollegiums zu Programmbeauftragten zu benennen, die intensiver mit den Programminhalten vertraut sind. Über diese Beauftragten kann dann die Kommunikation mit

der Schule stattfinden. Es wird dann mit der Schulleitung und den Programmbeauftragten ein schriftlicher Vertrag geschlossen, in dem die Rahmenbedingungen festgehalten werden. Versicherungsrechtlich gelten alle Veranstaltungen im Rahmen des Programms, als Schulveranstaltungen. Daher sind alle Beteiligten, einschließlich der die Ausflüge begleitenden Personen, über den Gemeindeunfallversicherungsverband bei Unfällen versichert.

Ideal wäre, wenn die Lehrkräfte ebenfalls in Emotionaler Intelligenz geschult wären (siehe auch Kapitel 4.4.2). Ist das nicht der Fall, ist zu überlegen, ob nicht vor dem Start des Programms ein Lehrkräfteseminar von mindestens zwei Tagen Dauer veranstaltet werden könnte, wie das in ähnlichen Programmen der Fall ist. Durchgeführt wird das Programm von zwei Diplom-Sozialarbeitern mit einer zusätzlichen Qualifikation in der Entwicklung von Emotionaler Intelligenz oder vergleichbar qualifizierten Personen. Die mehrtägigen Veranstaltungen werden von beiden gemeinsam geleitet. Die anderen Veranstaltungen können von einer Person geleitet werden, wobei der Zweite in der Lage sein sollte, diesen Part bei Verhinderung des Ersten zu übernehmen. Einer der beiden Leiter muss einen Übungsleiterschein zum Klettern und zur Durchführung erlebnispädagogischer Maßnahmen besitzen.

Darüber hinaus muss bei allen mehrtägigen Veranstaltungen außerhalb der Schule eine weibliche und eine männliche Begleitperson vorhanden sein. Diese Aufgabe kann entweder von Eltern oder von Lehrern übernommen werden. Für den Fall, dass Eltern als Begleitpersonen fungieren, sollte mit diesen aus versicherungsrechtlichen Gründen ein ganz einfacher Vertrag geschlossen werden, in dem man sie beauftragt, als Aufsichtspersonen zu fungieren. Wichtig ist, dass dieses Programm möglichst über die gesamten vier Jahre von den selben Personen durchgeführt wird, um ein stabiles Vertrauensverhältnis mit den Schülern, den Lehrern und den Eltern aufzubauen.

8.4 Finanzierung

In Anlehnung an die Vorgehensweise von „Klasse 2000“ (siehe auch Kapitel 4.4.3) kann die Finanzierung dieses Programms durch eine oder mehrere Patenschaften erfolgen. Die Kosten erstrecken sich, mit Ausnahme von Fahrt- Übernachtungs- und Verpflegungskosten für die Erlebnisausflüge, vorwiegend auf Personalkosten. Die Aufgabe, einen Paten zu finden, liegt bei der Schule oder engagierten Eltern. Die Veranstalter des Programms können dabei aber Anregungen geben und hilfreich zur Seite stehen. Paten und Klassen erfahren wechselseitig

voneinander. Als potentielle Paten bieten sich vor allem die Lions Clubs an, die sich sehr für das Wohl von Kindern engagieren. Des Weiteren kommen für eine Patenschaft in Frage:

- Rotary Clubs
- Krankenkassen im Rahmen der Präventionshilfe
- Jugendinitiativen
- Fördervereine der Schulen
- Institutionen, Firmen, Privatpersonen und engagierte Eltern
- Benefizkonzerte, Stadtfeste und Dorffeste

Sinnvoll ist es, die Übernahme der Patenschaft für die ganzen vier Jahre zu erreichen. Dabei besteht auch die Möglichkeit, mehrere Paten für eine Klasse zu suchen. Die Paten werden, wenn sie damit einverstanden sind, im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Veranstalter erwähnt. (Schuster ohne Jahr, S. 7)

8.5 Inhalte der Werbung und Öffentlichkeitsarbeit für das Programm

Um bei den Schulen, den Lehrkräften, den Eltern und den Schülern Interesse, Motivation und Engagement für dieses Programm zu wecken, muss auf dessen Nutzen hingewiesen werden: Die Grundschulen haben von den zuständigen Ministerien über die Schulleitlinien unter anderem den Auftrag erhalten, die Kinder in all ihren Kräften ganzheitlich zu fördern, die Kinder darin zu bestätigen, sich selbst anzunehmen und sich selbst zu vertrauen, Freude am Lernen zu wecken, die sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Kinder zu erweitern und gemeinschaftsbezogene Lebens- und Arbeitsformen zu entwickeln.²⁸ Dieses Programm dient in optimaler Weise dazu, die Schulen bei der Erfüllung dieser Vorgaben zu unterstützen.

Zusätzlich haben die Schulen als Reaktion auf die PISA-Studie (Program for student international assessment) den Auftrag bekommen, sich stärker zu profilieren. Solch ein Programm könnte durchaus diesen Bedarf erfüllen. Denn bei der Einführung von neuen Maßnahmen besteht die Gefahr, unter diesem Profilierungsdruck den Schwerpunkt zu einseitig auf eine Förderung kognitiver Fähigkeiten und die Entwicklung von „Einzelkämpferqualitäten“ zu legen, was auf lange Sicht wieder zu einer gesteigerten Problematik im psychosozialen und psychosomatischen Bereich führen kann. Für aufgeschlossene und verantwortungsbewusste Schulleiter bietet ein solches Programm die Möglichkeit, bei den Schülern eine Steigerung der Leis-

²⁸ Dieser Arbeit wurden die Schulleitlinien für das Bundesland Rheinland-Pfalz zu Grunde gelegt.

tungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie der Belastbarkeit unter Berücksichtigung nachhaltiger, ganzheitlicher und gesundheitsfördernder Gesichtspunkte zu erreichen. Ein Bericht des amerikanischen National Center for Clinical Infant Programs stellt fest, dass die Schulreife und der Schulerfolg in den ersten Schuljahren vor allem von emotionalen und sozialen Fähigkeiten abhängt. „Das Kind muss selbstsicher und aufgeweckt sein; es muss wissen, was für ein Verhalten erwartet wird und den Impuls zu schlechtem Betragen zügeln können; es muss fähig sein, zu warten, Anweisungen zu befolgen und sich um Hilfe an die Lehrer zu wenden; schließlich muss es fähig sein, seine Bedürfnisse zu äußern und mit anderen Kindern auszukommen“. (Goleman 2001, S. 244)

Im Allgemeinen ist auf die präventive Konzeption des Programms hinzuweisen und auch auf die Problematik, dass präventive Maßnahmen noch nicht ausreichend umgesetzt werden. Das Bundesgesundheitsministerium hat aber in einer Expertise zur Primärprävention 1993 die Schulen als den neben dem Elternhaus wichtigsten Ort, an dem Prävention stattfinden kann, bezeichnet. Darüber hinaus ist die Schule durch ihren Erziehungsauftrag zur Prävention angehalten. In diesem Programm geht es vor allem um eine Verhaltensprävention, also um die Stärkung emotionaler, persönlicher und sozialer Kompetenzen; mit dem Ziel Verhaltensproblemen vorzubeugen und den Schülern die Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben zu erleichtern. Es gibt zahlreiche Erfahrungswerte und Studien, die aufzeigen, dass durch eine rechtzeitige Entwicklung von Emotionaler Intelligenz viele zeittypische Probleme verhindert oder abgeschwächt werden können (vgl. Goleman 2001, S. 295-327).

Argumente für den frühen Zeitpunkt und die Dauer dieses Programms befinden sich in Kapitel 6.2 und 6.3. Diese Zusammenhänge sollten im Rahmen der Werbung und Öffentlichkeitsarbeit ausdrücklich erläutert werden. Sinnvoll im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit ist auch ein Verweis auf die Tatsache, dass in Amerika ähnliche Programme mit sehr gutem Erfolg laufen (vgl. Goleman 2001, S. 381ff).

Zusätzlich hat dieses Programm durch den Einbezug der Eltern und Lehrer einen positiven Effekt auf deren Beziehungen zu den Kindern. Eltern erhalten die Möglichkeit, ihre Erziehungsprobleme in die Arbeitskreise einzubringen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Günstig für dieses Programm ist, dass die Eltern von Grundschulern in der Regel noch motivierter und engagierter sind als in weiterführenden Schulen. Bei der Kontaktaufnahme mit den Eltern ist es wichtig, sich an deren Kenntnisstand und Sprache anzupassen. Wissenschaftliche Termini und hochgestochene Konzepte, wie sie von manchen Schulpsychologen verwendet wer-

den, wirken eher kontraproduktiv. Aus diesem Grund werden in diesem Kapitel für die einzelnen Programmbestandteile auch einfache Namen gewählt, wie Lehrer-Eltern-Abend, Lehrer-Eltern-Arbeitskreis und Erlebnisausflug.

Für die Lehrer bietet sich die Möglichkeit, Spannungen zwischen sich und den Schülern abzubauen, die zwischenmenschlichen Beziehungen zu den Schülern zu verbessern und den Kontakt zu den Eltern zu intensivieren, was aus systemischer Sicht sehr wertvoll ist. Auch im Kontakt mit den Lehrern sind einige Dinge zu beachten. So sollte man nicht zu direktiv auftreten, seine Fachkompetenz aber dennoch erkennen lassen. Von Beginn an sollte betont werden, dass dieses Programm davon lebt, dass sich jeder der daran teilnimmt einbringt: Die Anleiter, die Lehrer, die Eltern und die Schüler. Das Programm ist von seiner Methodik und seiner Konzeption so ausgerichtet, dass es einen großen Spielraum für aktuelle Problemlagen, innere Anliegen, Eigeninitiative und gemeinsam erarbeitete kreative Lösungsmöglichkeiten bietet. Im Idealfall soll zwischen den Eltern, den Lehrern und den Anleitern eine Gruppe entstehen, die von Teamgefühl und einer persönlichen Atmosphäre geprägt ist. Aus diesem Grund wäre es vielleicht günstiger, nicht von Programmleitern, sondern von „Programmassistenten“ oder „EI-Assistenten“ zu sprechen. Der Einfachheit halber wird aber im Weiteren der Begriff „Programmleiter“ oder nur „Leiter“ verwendet.

Für die Integration von Schülern und Eltern mit sozialen und kulturellen Unterschieden leistet dieses Programm ebenfalls einen wertvollen Beitrag, da diese Prozesse zu einem beträchtlichen Teil auf der emotionalen Ebene sowie im Bereich der persönlichen Einstellungen stattfinden.²⁹

8.6 Entwicklungspsychologischer Hintergrund

Die emotionale Entwicklung ist eng mit verwandten Entwicklungsreihen, wie der biologischen und der kognitiven verknüpft. Die biologische Entwicklung ermöglicht eine vollständige Reife der Emotionen erst dann, wenn das Nervensystem voll entwickelt ist. Dieser Prozess zieht sich bis in die frühe Jugendzeit hinein. Für jede Emotion gibt es im Sinne der biologischen Entwicklung einen vorprogrammierten Zeitpunkt des Auftretens und des Ausreifens.

²⁹ Zur Bearbeitung von Vorurteilen und negativen Einstellungen sei auf die Dissonanztheorie von Leonhard Festinger und die Theorien von R.E. Petty und J.T. Cacioppo zur Einstellungsänderung durch soziale Kommunikation hingewiesen (siehe auch Kapitel 6.11.5)

Daher sollte man von Kindern in diesem Alter nicht einen Reifegrad erwarten, der ihr Alter übersteigt. (Goleman 2001, S. 343)

8.6.1 Relevante Inhalte des kognitiven Entwicklungsmodells nach Piaget

Zieht man für die kognitive Entwicklung das Modell des Psychologen Jean Piaget heran, dann befinden sich die Schüler in diesem Alter im Stadium der konkreten Denkopoperationen. In diesem Stadium werden typische kindliche Denkfehler und egozentrische Sichtweisen überwunden und historisches sowie schlussfolgerndes Denken wird möglich. Auch sind die Kinder jetzt fähig, Oberbegriffe zu bilden. Für die emotionale Entwicklung ist vor allem die nun auftretende Fähigkeit von Bedeutung, Ereignisse aus mehreren Blickwinkeln betrachten und die Grenzen des eigenen Standpunktes überwinden zu können. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit, Empathie zu entwickeln und entsprechend zu handeln. Diese neuen Fähigkeiten führen aber auch dazu, dass es nun möglich ist, sich mit anderen zu vergleichen und so wird die Schule zu einer Welt des sozialen Vergleichs mit all ihren kritischen Erscheinungen. Diese Zeit ist voller Fragen und neuer Anforderungen, in der es viel Mut und einer vertrauensvollen, optimistischen Lebenseinstellung bedarf. In dieser Phase ist die Entwicklung Emotionaler Intelligenz sehr wichtig, um die kognitiven Prozesse der Schüler in eine günstige Richtung zu lenken. Der Psychiater Dr. David Hamburg betrachtet die Grundschuljahre als eine entscheidende Phase in der Anpassung des Kindes, die von großer Bedeutung für den weiteren Werdegang ist (Goleman 2001, S. 344).

8.6.2 Relevante Inhalte der Theorie der psychosozialen Entwicklung nach Erikson

Dieses Modell, bietet eine Orientierung für den emotionalen Bereich. Nach Erikson entwickelt sich die persönliche Identität im Laufe der Bewältigung mehrerer Krisen, die während der Sozialisation durchlaufen werden. Nach Erikson sind diese Krisen, Phasen, in der ein vorherrschendes psychosoziales Problem zu einer verstärkten Verwundbarkeit führt. Erikson hat insgesamt acht Krisen formuliert, die bis ins hohe Alter hineinreichen. Dabei baut die Bewältigung einer Krise darauf auf, dass die Vorherige angemessen bewältigt wurde. Wird eine Krise bewältigt, nimmt die Kraft und Stärke der sich entwickelnden Persönlichkeit zu. Ziel ist es, zu einer Persönlichkeit zu reifen, die sich in ihrer Umwelt zurechtfindet, in Übereinstimmung mit sich selbst und ihren Fähigkeiten lebt und in humanistischem Sinne konstruktiv mit ihrer sozialen Umwelt interagiert.

Für dieses Programm sind die ersten vier Krisen und hierbei vor allem die Dritte und die Vierte von Bedeutung. Weil der Begriff Krise nach Meinung des Autors eine zu negative

Sichtweise vermittelt, wird im weiteren der Begriff Bewältigungsaufgabe verwendet. Im Alter zwischen sechs und zehn Jahren befinden sich die Kinder am Ende der dritten oder innerhalb der vierten Bewältigungsaufgabe. Die ersten beiden Bewältigungsaufgaben sind aber noch insofern von Relevanz, als dass diese vielleicht noch nicht vollständig bewältigt sind und dadurch die weitere Entwicklung behindern. Im Rahmen der Möglichkeiten sollte in solch einem Fall während des Programms an diesen Defiziten gearbeitet werden und sei es auch nur dadurch, dass man die Eltern oder Lehrer auf diese Tatsache und eventuelle Interventionsmöglichkeiten hinweist.

Die **erste Bewältigungsaufgabe**, die in den ersten beiden Lebensjahren auftritt ist die Entwicklung von *Vertrauen*. Dieser Schritt hängt stark davon ab, dass dem Säugling ausreichend Liebe, Beachtung, körperlicher Kontakt und die Befriedigung seiner Nahrungsbedürfnisse vermittelt wird. Kommt es hier zu Defiziten, kann sich ein lebenslang bestehendes *Misstrauen* in das Leben und die Umwelt entwickeln.

Die **zweite Bewältigungsaufgabe**, die um das dritte Lebensjahr herum stattfindet, ist die Entwicklung von *Autonomie*. Aus einem natürlichen Impuls heraus testet das Kind bei seinen Bezugspersonen und in seiner Umwelt aus, worüber es Kontrolle ausüben kann. Ziel dieser Phase ist es, eine Balance aus der Ausübung von Selbstkontrolle und dem Akzeptieren von Grenzen zu entwickeln. Bei letzterem Schritt ist es wichtig, dass dabei die Selbstachtung erhalten bleibt und das Gefühl entsteht, einen freien Willen zu besitzen. Eine übermäßige Kontrolle seitens der Bezugspersonen führt bei dem Kind zur Entwicklung von anhaltenden *Zweifeln* über seine Fähigkeiten bis hin zu *Scham*.

Die **dritte Bewältigungsaufgabe**, die im Alter von vier bis fünf Jahren auftritt, ist die Entwicklung von *Entschlusskraft*. Sind die beiden ersten Aufgaben bewältigt, kann das Kind im Rahmen von selbstbestimmten Aktionen und Tätigkeiten einen Sinn dafür entwickeln, was zweckmäßig und sinnvoll ist. Hier kommt es zwangsläufig zu Verboten durch die Eltern, die den ungezügelten Forschungsdrang des Kindes eindämmen müssen. Setzt sich das Kind über diese Verbote hinweg, erlebt es *Schuldgefühle*. Allmählich bildet sich durch diese Prozesse das Gewissen aus. Werden seitens der Bezugspersonen selbstbestimmte Aktionen zu häufig und ohne ausreichende Begründung verhindert, begünstigt das entweder die Entwicklung von *Hemmungen* oder, wenn sich das Kind über die Verbote hinwegsetzt, von verstärkten Schuldgefühlen. Lassen die Bezugspersonen dagegen dem Kind zu viel freien Lauf, kann sich kein voll ausgebildetes Gewissen entwickeln.

Die *vierte Bewältigungsaufgabe* findet im Alter zwischen sechs und elf Jahren statt. In dieser Phase brauchen Kinder die Erfahrung, gute und befriedigende Leistungen erbringen zu können und dadurch *Überlegenheitsgefühle* zu erleben. Aus Sicht des Autors wäre es besser, hier von *Meisterschaftsgefühlen oder Selbstbestätigung* zu sprechen, um das in dem Wort Überlegenheit enthaltene konkurrierende Prinzip zu entschärfen. Wird die Erfahrung solcher Gefühle verhindert, kann es zur Entstehung von *Minderwertigkeitsgefühlen* kommen (Erikson spricht hier von Unterlegenheit oder Unzulänglichkeit), was wiederum die soziale Integration behindern kann. Eltern und Lehrer haben in dieser Zeit die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass jedes Kind Erfolgserlebnisse haben kann. (Hier besteht große Ähnlichkeit mit Howard Gardners Modell der multiplen Intelligenz). Das setzt voraus, dass man die Möglichkeiten jedes Kindes kennt und die nötigen Ressourcen besitzt, um auf die unterschiedlichen Bedürfnisse einzugehen. Allgemein ist in dieser Phase darauf zu achten, dass Kinder aus einer internen Motivation heraus handeln, also nicht die Erfüllung der Aufgabe selbst, sondern das „gute Gefühl“, das bei deren Erfüllung entsteht, im Mittelpunkt steht. Ansonsten kann es später zu einer „Hetzjagd nach Erfolgen im Berufsleben“ kommen. (vgl. Hobmair 1997, S: 448-449)

8.6.3 Relevante Inhalte des psychosomatischen Entwicklungsmodells nach Banis

Die deutsche Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren Dr. med. Ulrike Banis hat zusammen mit ihrem Mann Dr. med. Rainer Banis ein Modell der psychosomatischen Entwicklung entworfen, das, ähnlich wie die Anthroposophie von Rudolf Steiner, sieben Entwicklungsstufen von jeweils sieben Jahren Dauer annimmt. Jede Entwicklungsstufe ist einem bestimmten vegetativen Zentrum des Körpers zugeordnet. Im Alter von sieben bis vierzehn Jahren durchlaufen die Kinder die Entwicklungsaufgaben, die dem zweiten vegetativen Zentrum zugeordnet sind. Dieses Zentrum steht mit der Nebenniere und ihren Hormonen sowie den Bauchorganen in Verbindung. Die Entwicklungsaufgaben in dieser Zeit, sind die Überwindung von menscheitsgeschichtlich alten Stressmustern, die im Stressmodell von Seyle beschrieben sind: Flucht oder Kampf. Das Ziel ist es, zu einer inneren Ruhe zu gelangen, die äußeren Stressreizen widerstehen kann. Diese Stressreize entstehen im Falle der Schulkinder durch mehrere Spannungsfelder. Die Kinder sollen zum einen eine eigene Persönlichkeit entwickeln, zum anderen sollen sie sich aber auch den vorhandenen Autoritäten unterordnen. Des Weiteren wird der natürliche Bewegungsdrang und Bewegungsinstinkt durch das lange Stillsitzen gestört. Da sich die aktivierte Stressenergie nicht auf natürlichem Wege abreagieren kann, bleibt sie förmlich „im Körper stecken“ und führt zu vegetativen Irritationen, die sich speziell im Unterbauch manifestieren. Das kann zu Erkrankungen wie Reizdarm,

Verstopfung, Durchfall, Blinddarmentzündung, „Schulbauchweh“ und in schlimmen Fällen auch zu Morbus Crohn und Colitis führen. Auf der psychischen Ebene kommt es häufig zu Hektik, hyperkinetischen Symptomen, somatisierten Ängsten, Prahlerei oder Arroganz. (Banis 1999, S. 57-59) Als Unterstützung in dieser Zeit werden ausreichende körperliche Bewegung und die Arbeit mit den folgenden Affirmationen empfohlen: „Ich kann ruhig und gelassen bleiben, weil ich weiß, dass alles seine Zeit hat“, „Ich weiß, dass mein Körper seine eigene innere Weisheit hat, in der ich sicher aufgehoben bin.“, „Ich weiß um meine Stärken und um meine Schwächen und ich lerne sie zu akzeptieren.“ (aaO: 141)

8.7 Einbezug der Eltern und Lehrer

Die Schulleitlinien empfehlen die partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Lehrern und Eltern, die vom Bemühen um gegenseitiges Verständnis und der Bereitschaft, sich vertrauensvoll zu begegnen und gegenseitig zu helfen getragen sein soll. Im normalen Schulalltag kann diesen Vorgaben nicht immer ausreichend nachgekommen werden. Im Rahmen dieses Programms könnten diese Defizite ausgeglichen werden.

Am Beginn des Programms soll möglichst allen unterrichtenden Lehrkräften und den betroffenen Eltern in Informationsveranstaltungen und Arbeitskreisen ein Einblick in dessen Konzept, Zielvorstellungen und Inhalte vermittelt werden. Der Einbezug der Eltern und Lehrer ist auch aus systemischer und ganzheitlicher Sicht sinnvoll. Diese Lehrer-Eltern-Veranstaltungen sollen nicht auf der rein kognitiven Ebene ablaufen, sondern sollen von Beginn an gruppenspezifisch orientiert sein (siehe auch Kapitel 4.2.3). Die Veranstaltungen sollen durch einfache Übungen zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz aufgelockert werden und im Übrigen Vortragsphasen und interaktive Elemente enthalten. Die Vortragsphasen sollen im wesentlichen die für die jeweilige Situation relevanten Ausführungen und Inhalte dieser Diplomarbeit, insbesondere der Kapitel 4.3.2 und 4.4.2, in angemessener und für die Eltern verständlicher Form präsentieren. Die Veranstaltungen sollen Spaß machen und sollen in einer angenehmen aufgelockerten Atmosphäre stattfinden. Die Eltern und Lehrer sollen ein Gefühl dafür bekommen, was Emotionale Intelligenz ganz praktisch bedeutet.

Von Beginn an sollen die Eltern, wie auch die Lehrer die Möglichkeit haben, eigene Anliegen, Probleme, Vorschläge und Lösungsmöglichkeiten einzubringen. Idealerweise soll die detaillierte Struktur und Ausgestaltung des Programms von allen gemeinsam erarbeitet werden.

Dabei ist es wichtig, auch Eltern mit unterschiedlichem sozialem oder kulturellem Hintergrund ganz in das Seminar zu integrieren und ihnen Wertschätzung, Interesse und Empathie entgegenzubringen (siehe auch Kapitel 6.6).

Damit sie die Kinder und Schüler in ihrem Alltag unterstützen und kontraproduktive Verhaltensweisen vermeiden können, werden, sowohl an die Eltern als auch an die Lehrer, Arbeitsmappen mit den wichtigsten Inhalten über die Bedeutung und Entwicklung Emotionaler Intelligenz ausgegeben. Bei der Arbeitsmappe für die Eltern ist darauf zu achten, dass die Sprache, die Begriffe und die Formulierungen auf deren durchschnittlichen Kenntnisstand abgestimmt sind.

Diese Arbeitsmappen enthalten neben Literaturhinweisen zum Thema auch ganz einfache, aber wirksame Spiele, Übungen und Anregungen für den Familien- und Schulalltag. Diese Spiele, Übungen und Anregungen können dann je nach Bedarf zu Hause oder im Unterricht eingesetzt werden, um eine Gelegenheit zu schaffen, das emotionale Befinden wahrzunehmen, über Gefühle zu sprechen oder sich von anstrengender Kopfarbeit zu erholen. Spiele und Übungen, die sich hierfür eignen, finden sich in Kapitel 6.13.

Relevante Inhalte für Eltern-Lehrer-Veranstaltungen sind auch das Modell der multiplen Intelligenz von Howard Gardner (siehe Kapitel 2.2, 5.3 und 6.11.6) sowie die Forschungen von Mihaly Csikszentmihalyi über den „Flow-Zustand“ (siehe Kapitel 5.3, 6.11.6 und 6.11.11). Diese Inhalte können in Impulsreferaten vermittelt und zusätzlich in die Arbeitsmappe aufgenommen werden.

Für den Schulalltag kann die Anschaffung eines „Briefkastens“ im Klassenzimmer angeregt werden, in den die Schüler anonym ein wichtiges inneres Anliegen oder ein emotionales Problem, in Form eines „Kummerzettels“ einwerfen können, wie zum Beispiel: „Ich finde keine Freunde in der Klasse“. Dieser Briefkasten wird von einer ausgewählten Person geleert, die dann gemeinsam mit der Klasse versucht eine Lösung für das Problem zu finden. (vgl. Goleman 2001, S. 342)

8.8 Die Schülertrainings

Diese kürzeren Programmeinheiten von jeweils 1,5 Stunden (zwei Schulstunden) Dauer können in Absprache mit den Lehrern in den normalen Unterricht integriert werden und finden in der Regel in der Schule statt. Es sollten pro Schulhalbjahr mindestens vier, bei Bedarf auch

mehr Schülertrainings stattfinden. Diese Veranstaltungen dienen dazu, den Schülern spielerisch Gelegenheit zu geben, aktuelle Probleme im emotionalen Bereich zu äußern und zu bearbeiten, ihnen einen entspannenden Freiraum zu gewähren, in dem kein Leistungsdruck herrscht und ihnen eine Möglichkeit zur gezielten Bewegung zu geben. Als Bewegungsübungen bieten sich Übungen aus der „Angewandten Kinesiologie“ (siehe auch Kapitel 6.13) und bewegungsbetonte Partner- oder Gruppenübungen an. Zusätzlich wird in angemessener Form über Emotionale Intelligenz informiert sowie Spiele und Übungen zur Entwicklung von EI durchgeführt.

Zur Begleitung durch das Schuljahr erhalten die Schüler eine Arbeitsmappe, die lustig, bunt und spielerisch gestaltet ist. Durch diese Mappe werden die Schüler dazu angeregt, in regelmäßigen Abständen über ihre Gefühle zu reflektieren. Man kann das zum Beispiel so gestalten, dass man ihnen bis zur nächsten Veranstaltung eine Hausaufgabe mitgibt, die daraus besteht, jede Woche ihr schönstes und ihr schlimmstes Erlebnis im Bereich der Gefühle in ein Arbeitsblatt zu schreiben oder zu malen. Darüber hinaus dienen diese Veranstaltungen dazu, Organisatorisches zu regeln und die Erlebnisausflüge vorzubereiten.

8.9 Die Erlebnisausflüge

Diese Hauptveranstaltungen stellen ein Highlight des Programms dar. Im ersten Schuljahr wird ein eintägiger und in den darauffolgenden Jahren jeweils ein zwei- bis dreitägiger Erlebnisausflug veranstaltet. Da die Schulleitlinien pro Schuljahr in der Regel sechs Wandertage vorsehen, sollte es kein Problem sein, in Absprache mit der Schulleitung und den Lehrern zwei bis drei Tage für diese Veranstaltung zur Verfügung gestellt zu bekommen.

Bevorzugte Ziele sind Naturlandschaften, wie der Pfälzer Wald und der Schwarzwald (siehe auch Kapitel 6.7). Da die Erlebnisausflüge im Mai-Juni stattfinden, kann dabei auf Jugendzeltplätzen übernachtet werden. Die organisatorischen Dinge sollten mit der dortigen Gemeindeverwaltung etwa zwei bis drei Monate im Vorhinein geregelt werden. Da das Schuljahr in Baden-Württemberg in der Regel in der letzten Juliwoche endet, besteht die Möglichkeit nach dem Erlebnisausflug noch ein bis zwei Follow up-Veranstaltungen mit den Schülern und einen abschließenden „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ durchzuführen. Um von etwaigen Wetterproblemen unabhängig zu sein, sollte vor diesem Seminar eine „Notfallliste“ mit Alternativprogramm erarbeitet werden. Das macht auch die Mitnahme eines großen Gruppenzeltes nötig, in dem alle Teilnehmer Platz finden. Ebenfalls sollte eine Checkliste für die Schüler

erstellt werden, welche Gegenstände sie auf jeden Fall für diese Erlebnisausflüge benötigen und was sonst noch zu beachten ist. Für den Fall, dass sich behinderte Jugendliche in den Klassen befinden, müssen in einer Besprechung mit den Eltern und den Lehrern alternative Ziele oder andere Lösungen gefunden werden.

Die gemeinsame Gestaltung solcher Tage bietet die Möglichkeit, ein Gefühl für natürliche Rhythmen zu entwickeln und eine Beziehung zur Natur aufzubauen (siehe auch Kapitel 7.3). Zu den zu beachtenden Rhythmen gehört hier auch der Rhythmus zwischen Gruppenaktivität und dem Bedürfnis nach Alleinsein oder Abgrenzung. Mögliche Gestaltungselemente sind, neben den nach Möglichkeit im Freien stattfindenden Gruppenübungen und Gruppenspielen, das gemeinsame Erleben des Sonnenaufgangs, die Zubereitung des Frühstücks, die Veranstaltung eines Picknicks im Wald, das Kochen des Abendessens oder eine Lagerfeuerrunde nach Einbruch der Dunkelheit.

Die Klassengemeinschaft soll sich, was die emotionale Realität und die persönlichen Beziehungen anbelangt, verbessern und idealerweise durch ein Gemeinschaftsgefühl geprägt werden. Im Rahmen des Erlebnisausflugs sollen benachteiligte Schüler integriert, emotionale und persönliche Stärken und Schwächen offenbar und natürliche Grenzen erfahren werden. Es muss darauf geachtet werden, dass der Erlebnisausflug nicht zu einem gewöhnlichen Wandertag wird. Um dies zu erreichen finden in regelmäßigen Abständen Übungen und Spiele statt, die die Aufmerksamkeit auf das Thema zurückführen, emotionale Prozesse auslösen und neue Informationen vermitteln sollen. Die „normalen Aktionen“ dienen eher zur Auflockerung und um Möglichkeit zur Reflexion und zur Verarbeitung zu geben.

Am Ende des Erlebnisausfluges werden Abschiedsspiele (siehe Kapitel 6.13) und eine Abschlussrunde durchgeführt. Dadurch soll sichergestellt werden, dass jeder Teilnehmer in einem stabilen psychischen Zustand ist und die Erlebnisse der Tage angemessen in seine Persönlichkeitsstruktur und seinen Alltag integrieren kann. In dieser Runde hat jeder, auch die begleitenden Eltern, die Gelegenheit, zu schildern, was ihm besonders gut gefallen hat, was er nicht so gut fand und, nach vorne blickend, was ihm am meisten Angst macht und worauf er sich am meisten freut. Diese Übungen dienen bereits der Integration des Erlebten und Erarbeiteten in den Alltag. Dieser Aspekt soll während des gesamten Erlebnisausflugs immer wieder thematisiert werden, in dem man auf spielerische Weise die Schüler dazu anregt, sich vorzustellen, wie sie bestimmte Erlebnisse und Erkenntnisse des Programms im Alltag verwenden können. Aber auch nach dem Erlebnisausflug soll die Integration der Erlebnisinhalte

periodisch unterstützt werden. Das kann im Rahmen der Follow up-Veranstaltungen geschehen und soll von den gleichen Personen durchgeführt werden, die auch den Ausflug geleitet haben. Bei diesen Follow up-Veranstaltungen sollen die Schüler die Gelegenheit haben, sich die Erlebnisse noch einmal in Erinnerung zu rufen und zu reflektieren, welche inneren Prozesse dadurch in Gang gekommen sind. Dadurch soll der sich im Aufbau befindende emotionale Prozess unterstützt werden. Es ist wichtig, ganz praktische und nachvollziehbare Hilfen anzubieten und die Schüler in die Erarbeitung von Vorschlägen einzubeziehen. Was zum Beispiel den Bezug zur Natur betrifft, so kann man anregen, dass die Schüler auch in der Stadt Naturzonen benutzen, um sich emotional zu regenerieren. Ferner kann man gemeinsam überlegen, wie durch Blumen, Zimmerpflanzen, die Gestaltung eines Gartenbereiches oder andere Veränderungen, das zu Hause der Schüler in einen Ort des seelischen Wohlbefindens verwandelt werden kann. Solche Ressourcen sollte man in ihrer Wirkung nicht unterschätzen.

8.10 Qualitäten der Leiter

Der Erfolg dieses EI-Programms hängt nicht nur von den mit den Teilnehmern durchgeführten Übungen und der Kooperation der Schüler ab, sondern auch von der Emotionalen Intelligenz und der Persönlichkeit der Anleiter. Diese sollten neben einer fundierten Basisausbildung im pädagogischen oder therapeutischen Bereich eine Zusatzqualifikation in Emotionaler Intelligenz besitzen. Die Hauptaufgabe der Leiter besteht darin, Gruppenprozesse zu gestalten, einen Rahmen für die Entwicklung von EI zu schaffen, Lernimpulse zu vermitteln, theoretische Grundlagen zu liefern und für die Einhaltung grundlegender Regeln zu sorgen. Diese Regeln müssen zu Beginn des Programms ausdrücklich erläutert und im Laufe der Veranstaltungen öfters wiederholt werden. Essentiell für diese Gruppenprozesse ist die Fähigkeit der Leiter, den Schülern und allen Beteiligten tiefe Wertschätzung, Freundlichkeit und Respekt entgegenbringen zu können, was nicht ausschließt, auch entschlossen für die Einhaltung der Regeln zu sorgen.

Im Rahmen der Übungen und Spiele gilt es viele Phänomene zu beobachten, wobei es oft die subtilen und unscheinbaren Wahrnehmungen am Rande sind, die von großem Wert sind. Dazu ist es wichtig, dass die Anleiter, auch unter Belastung über eine gut ausgeprägte Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung und intuitive Intelligenz (siehe auch Kapitel 5.6) verfügen. Gerade beim Erkennen individueller Stärken und Schwächen der Schüler, wie zum

Beispiel Organisationstalent, Mediationsfähigkeiten, Führungsqualitäten oder mangelnde Konflikt- und Kontaktfähigkeit, Autoaggression oder depressive Tendenzen, sind diese besonderen Qualitäten der Anleiter gefragt. Das Erkennen und Fördern der Talente und individuellen Stärken der Schüler ist eine wichtige Grundlage für deren Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und Persönlichkeitsentwicklung. Um intervenierend auf einzelne Punkte einzugehen, können Übungen modifiziert, neue Übungen eingefügt oder aber auch Einzelgespräche geführt werden. Auch eine Besprechung von wichtigen Wahrnehmungen mit Eltern oder Lehrern kommen in Frage.

8.11 Gruppendynamische Prozesse

Die Möglichkeit, gruppendynamische Prozesse zu erleben, bietet sich praktisch bei allen gemeinsamen Aktionen, wie Gruppenspielen, Gruppenübungen, Lagerfeuerrunden, Essenkochen und ähnlichen Elementen. In solchen Situationen kann Gemeinschaftsgefühl entstehen, es treten spezifische Rollenverteilungen innerhalb der Klasse zu Tage und es lassen sich eventuell vorhandene problematische Strukturen bei einzelnen Schülern erkennen. Auch individuelle Stärken und Schwächen werden hier sichtbar.

Was Konflikte oder Störungen innerhalb der Gruppe anbelangt, so ist es für die Leiter gar nicht unbedingt nötig auf jede Störung im Einzelnen einzugehen. Es kann hier durchaus auf den gruppendynamischen Prozess vertraut werden, der Extreme und Störungen zum Teil von ganz alleine ausgleicht. Aus der Encounter-Gruppenarbeit³⁰ ist bekannt, dass das Entscheidende für erfolgreiche Gruppenprozesse die gegenseitige Offenheit, das gegenseitige Zuhören und die authentische Selbstmitteilung ist. Der Leiter hat nur vermittelnde Funktion und die Dynamik der Gruppe regelt viele Probleme von alleine.

³⁰ Die Encounter-Gruppenarbeit wurde durch humanistische Therapeuten in den 60er Jahren in den USA geprägt. Die Encounter-Gruppe ist eine Trainingsgruppe unter Anleitung eines oder zweier Trainer. Im Mittelpunkt steht das Hier und Jetzt. Durch intensive menschliche Begegnung sollen die Gruppenmitglieder lernen, eigene Gefühle besser auszudrücken und einfühlsamer auf die Gefühle anderer einzugehen. Emotionale Lernziele, wie die Förderung der Selbsterfahrung stehen im Vordergrund. Die Mitglieder werden angehalten, spontan und ungehemmt Gefühle, Sympathien und Antipathien zu äußern und erhalten wiederum Rückmeldungen der anderen Gruppenmitglieder und der Trainer. Letztere fördern den Gruppenprozess, steuern ihn aber nicht.

8.12 Die Spiele und Übungen

Die vorwiegend aus der Gruppendynamik und der Erlebnispädagogik stammenden Gruppenspiele und Gruppenübungen können in Anbetracht des Alters der Schüler und dem zu erwartenden Stand der Entwicklung ihres Sozialverhaltens, sogenannte organisierte Spiele sein. Das bedeutet, dass sie auf ein Ziel gerichtet sind, klare Regeln haben und darauf ausgerichtet sind, gemeinsam etwas herzustellen oder zu erreichen. Die Schüler sollen bei den Spielen und Übungen, ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln, Vertrauen zueinander bilden und Verantwortung füreinander übernehmen. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Aufmerksamkeit nicht primär der Zielerreichung, sondern der Art und Weise *wie* die Schüler das Ziel erreichen gilt. Auch die spielerische Gestaltung typischer Alltagssituationen, wie dies zum Beispiel bei Rollen- und Theaterspielen der Fall ist, ist geeignet, um emotionale Defizite und Stärken deutlich zu machen und zu bearbeiten. In diesem Alter ist im Zusammenhang mit Spielen und Übungen normalerweise auch schon Eigeninitiative und ein Sinn für Teamspiele vorhanden, womit fast alle grundlegenden sozialen Verhaltensmuster verfügbar sind, die sich dann im weiteren Verlauf der Entwicklung ausdifferenzieren können. (Hobmair 1997, S. 269-270)

Allgemein kann gesagt werden, dass durch spielerisches Lernen Spontaneität, Phantasie und Selbstständigkeit, sowie auch die geistige Leistungsfähigkeit gefördert werden. Gerade für Kinder mit schwach ausgeprägtem Selbstbewusstsein und mangelnder Selbstsicherheit ist das spielerische Lernen eine gute Möglichkeit, Hemmungen abzubauen und eine tiefere Bindung zur Klassengemeinschaft zu erreichen (siehe auch die Ausführungen zu Beginn des Kapitels 6.13).

Verwendung können die meisten, der in Kapitel 6.13 vorgestellten Spiele und Übungen finden. Diese sollen von den Anleitern speziell unter dem Blickpunkt: „Bewusstmachung von problematischen und Förderung von positiven Emotionen“ durchgeführt werden. Für die Schülertrainings eignen sich auch sehr gut „Brain Gym-Übungen“ aus der Angewandten Kinesiologie, die die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften verbessern, die Koppelung von Verstand und Gefühl fördern und allgemein konzentrations- und aufmerksamkeitsfördernd sind. Zur Entspannung eignen sich einfache, jederzeit durchführbare Übungen, wie das Visualisieren oder Erinnern einer schönen, entspannten und angenehmen Situation oder Atemübungen. Auch die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist in diesem Alter gut praktikierbar.

Ziel dieses Programms ist es nicht, möglichst viele und interessante Übungen durchzuführen. Vielmehr sollen durch die Übungen „geschlossene Gestalten“ produziert werden. Jede Übung löst einen inneren Prozess bei den Teilnehmern aus, wobei manchmal ganz unspektakuläre Übungen zu sehr tiefen inneren Erlebnissen führen können. Um eine „geschlossene Gestalt“ entstehen zu lassen ist es wichtig, den Teilnehmern alle benötigten Informationen sowie genügend Raum und Zeit zu geben, um diese Erlebnisse in ihrer Tiefe nachzuspüren, zu verstehen, zu verarbeiten und in ihr Alltagsbewusstsein einzuordnen. Die besondere Aufgabe der Leiter ist es, ein Gefühl für die ganze Gruppe zu entwickeln und möglichst erst dann zum nächsten Element überzugehen, wenn alle Schüler die Übung in ihrer Tiefe erlebt haben und kompensiert sind. In Einzelfällen ist auch eine Nachbesprechung in den Pausen, nach der Veranstaltung oder im Rahmen einer weiteren Programmeinheit nötig.

8.13 Auswertung des Trainingsprogramms

Eine erste Auswertung mit den Schülern kann direkt nach den einzelnen Veranstaltungen stattfinden. Möglichkeiten hierzu bieten die in Kapitel 6.13 aufgeführten Auswertungsübungen. Für eine tiefer gehende Auswertung bietet es sich an, am Ende der letzten Veranstaltung eines Schuljahrs ein Auswertungsgespräch mit den Schülern zu führen, das durch einen Fragebogen unterstützt werden kann. Dabei ist auf eine für die Schüler angemessene Sprache und Atmosphäre zu achten.

Für die Auswertungsgespräche mit den Eltern und Lehrern bietet sich der letzte „Lehrer-Eltern-Arbeitskreis“ des Schuljahres an. Dort soll die Möglichkeit zur Reflexion bestehen und unter Zuhilfenahme eines Fragebogens Material zur Qualitätssicherung und Optimierung des Programms gesammelt werden.

Um eine umfangreiche und tiefgreifende Evaluation durchzuführen, die für eine gute Reputation und den breiten Einsatz eines solchen Programms sehr dienlich ist, bietet es sich an, eine Kooperation mit einer Fachhochschule oder Universität zu suchen, die eine solche Evaluation im Rahmen von Forschungs-, Diplom-, oder Doktorarbeiten durchführen könnte. Bei allen Evaluationsveranstaltungen ist auf Anonymität und Datenschutz zu achten.

8.14 „Abschlussprüfung“ und Ausblick

Bei der „Abschlussprüfung“ werden keine Noten verteilt. Stattdessen wird in einer Gruppenveranstaltung am Ende des Programms, die feierlich gestaltet werden kann, jeder Schüler in einem mündlichen Gespräch zu Inhalten des Programms befragt. Solche Fragen könnten zum Beispiel lauten: „Was kannst Du alles machen, wenn du ganz aufgeregt und nervös bist?“ oder „Welche Hilfen kannst Du Dir suchen, wenn Du traurig bist?“. Dadurch, dass jeder die Fragen und Antworten seiner Mitschüler miterlebt, hat diese „Abschlussprüfung“ nochmals einen großen Lerneffekt.

Es wäre wünschenswert, wenn die Schüler in der folgenden Sozialisationsinstanz ebenfalls eine Förderung ihrer emotionalen Qualitäten erfahren würden oder zumindest Verhältnisse vorfinden könnten, die sich nicht kontraproduktiv auf die bereits erreichten Erfolge auswirken. Möglichkeiten, die Sozialisationsbedingungen in den weiterführenden Schulen durch die Entwicklung von Emotionaler Intelligenz zu verbessern sind in Kapitel 4.4.2 und 4.4.3 beschrieben.

8.15 Struktur des Programms über die vier Grundschuljahre

Bei der Strukturierung des Programms müssen die Vorgaben des Kultusministeriums, der Schule und der Lehrpläne berücksichtigt werden. Die Inhalte der einzelnen Programmelemente sollen nicht starr festgelegt sein, sodass flexibel auf aktuelle Bedürfnisse, und Probleme eingegangen werden kann. Das erste Schulhalbjahr geht vom Ende der Sommerferien, die in Baden-Württemberg in der Regel in der ersten Septemberwoche enden, bis Anfang Februar, wo auch die Zwischenzeugnisse verteilt werden. Das zweite Schulhalbjahr geht von Anfang Februar bis zu den Sommerferien, die in Baden-Württemberg in der Regel in der letzten Juliwoche beginnen.

8.15.1 Das erste Schuljahr

Im ersten Schuljahr ist die vorrangige Zielsetzung des Programms, den Kindern zu helfen, sich in die neue Lebenssituation einzugewöhnen, die Angst vor Überforderung zu verlieren und eine soziale Gemeinschaft mit ihren Klassenkameraden zu bilden.

Erstes Schulhalbjahr

- „Eltern-Lehrer-Abend“ zur Information über die Ziele und Inhalte des Programms (siehe auch Kapitel 8.7). Dauer etwa 90 Minuten
- „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ unter Berücksichtigung gruppenspezifischer Elemente mit Impulsreferaten und Übungen zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz (siehe auch Kapitel 8.7). Dauer etwa viereinviertel Stunden³¹
- Über das Schulhalbjahr verteilt, in Absprache mit den Lehrern, vier Schülertrainings mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten (zwei Schulstunden). In diesen Schülertrainings sollen Inhalte vermittelt sowie Übungen und Spiele durchgeführt werden, die den Schülern die Eingewöhnung in den Schulalltag erleichtern. Darüber hinaus sollen sie über die Veranstaltungen, die sie in diesem Schuljahr erwarten, informiert werden
- Am Ende des Schulhalbjahres findet ein „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ mit ähnlicher Struktur wie derjenige zu Beginn des Halbjahres statt. Hier sollen auch die Erfahrungen des ersten Schulhalbjahres besprochen werden

Zweites Schulhalbjahr

- „Eltern-Lehrer-Abend“ zur Information über die Ziele und Inhalte des Programms für das zweite Schulhalbjahr. Dauer etwa 90 Minuten
- „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ unter Berücksichtigung gruppenspezifischer Elemente mit Impulsreferaten und Übungen zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz. (Siehe auch Kapitel 8.7). Dauer etwa viereinviertel Stunden
- Über das Schulhalbjahr verteilt in Absprache mit den Lehrern vier Schülertrainings. Dauer jeweils 90 Minuten. Davon sollte mindestens ein Schülertraining als Follow up-Veranstaltung nach dem Tagesausflug stattfinden
- Tagesausflug zum Erfahrungsfeld der Sinne (siehe Kapitel 7.5)
- „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ mit gruppenspezifischen Elementen, Impulsreferaten und einer Auswertungsrunde über die Erfahrungen mit dem Programm in diesem Jahr. Die Auswertungsrunde kann durch einen Fragebogen unterstützt werden. Dauer etwa viereinviertel Stunden

³¹ Die Dauer der Veranstaltungen leiten sich aus den Tagesrhythmen der Aufmerksamkeit ab (siehe Kapitel 7.3.2).

8.15.2 Das Zweite Schuljahr

Im zweiten Schuljahr ist die Zielsetzung ähnlich, wie im Ersten. Zusätzlich soll in diesem Schuljahr verstärkt daran gearbeitet werden, dass die Schüler lernen kooperativ zu sein, Verantwortung für andere zu übernehmen und Freude an Gruppenaktivitäten zu entwickeln. Da im zweiten Schuljahr der Leistungsdruck zunimmt, werden verstärkt kindgerechte Bewältigungsstrategien für Stress vermittelt. Zusätzlich soll ein Rahmen geschaffen werden, in dem die Schüler Gelegenheit haben, eventuelle Ängste und Probleme zu äußern und unter Anleitung zu bearbeiten.

Erstes Schulhalbjahr

Die Struktur des Programms in diesem Schulhalbjahr ist identisch mit derjenigen des ersten Schulhalbjahres im Vorjahr. Die Inhalte der Veranstaltungen werden an den Entwicklungsstand der Schüler angepasst und ergeben sich aus den Erfahrungen des letzten Schuljahres. Die Erarbeitung der Inhalte soll am Anfang des Schulhalbjahres, zumindest teilweise, gemeinsam mit den Eltern und Lehrern erfolgen, wobei die Methodik und die „Tools“ von den Leitern eingebracht werden. Auch die Inhalte der Eltern-Lehrer-Veranstaltungen werden, zumindest teilweise, gemeinsam festgelegt.

Zweites Schulhalbjahr

Bis auf den Erlebnisausflug ist die Struktur des Programms identisch mit derjenigen des zweiten Schulhalbjahres im Vorjahr. Der Erlebnisausflug findet wegen der Wetterverhältnisse im Mai statt und muss zwei bis drei Monate im Voraus geplant werden. Der Ausflug wird von zwei Leitern sowie einer weiblichen und einer männlichen Begleitperson durchgeführt. Als Ziel bietet sich der Schwarzwald an, wo unter anderem die Batteredfelsen bei Baden Baden besucht werden können und eine Flussbettwanderung durch das Murgtal stattfinden soll. Die Übernachtung findet auf einem Jugendzeltplatz oder in einem Skilandheim eines Skiclubs statt. Diese Landheime sind das ganze Jahr zugänglich und können exklusiv für eine ganze Gruppe gemietet werden. Nach dem Erlebnisausflug finden mindestens eine, besser zwei Follow up-Veranstaltungen im Rahmen der Schülertrainings statt.

8.15.3 Das Dritte Schuljahr

Besonderheit dieses Schuljahres ist eine Gruppenarbeit, in der die Schüler gemeinsam Vorschläge für eine Wohlfühlschule erarbeiten. Diese Gruppenarbeit findet im ersten Schulhalbjahr statt, damit im zweiten Schulhalbjahr realistische Vorschläge bereits umgesetzt werden

können. Parallel dazu bietet es sich an, in den Eltern-Lehrer-Veranstaltungen ebenfalls Verbesserungsvorschläge für eine emotional intelligentere Schule zu erarbeiten. Überdies sollen in diesem Schuljahr verstärkt Bewältigungsstrategien für Stress und Leistungsdruck vermittelt werden, um die Schüler auf die weiterführenden Schulen vorzubereiten und um der Tatsache gerecht zu werden, dass es in vielen Bundesländern im dritten Schuljahr zum ersten Mal Noten gibt. Durch die Benotung, den teilweise hohen Erwartungsdruck der Eltern und die beginnende Vorbereitung auf die weiterführenden Schulen geraten viele Schüler unter gesteigerten Leistungsdruck. Es ist vor allem auf eine Minimierung von Dauerstress zu achten, da dieser eine schädliche Auswirkung auf das Langzeitgedächtnis und die körperliche Gesundheit hat (siehe auch Kapitel 1.2/ 3.4/ 4.4.2 und 6.11.10). Der Erlebnisausflug findet in diesem Jahr in und um ein schön gelegenes Seminarhaus in der Natur statt, was den Vorteil hat, dass man diesen Ausflug bereits im April machen kann und so mehr Zeit für die Follow up-Veranstaltungen zur Verfügung steht.

Erstes Schulhalbjahr

- „Eltern-Lehrer-Abend“ zur Information über die Ziele und Inhalte des Programms für dieses Schulhalbjahr, wobei die detaillierte Ausgestaltung gemeinsam erarbeitet wird. Dauer etwa 90 Minuten
- „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ unter Berücksichtigung gruppenspezifischer Elemente mit Impulsreferaten und Übungen zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz. Des Weiteren sollen Vorschläge für eine emotional intelligentere Schule erarbeitet werden. Dauer etwa viereinviertel Stunden
- Ein Schülertraining mit einer Dauer von drei Schulstunden, in dem gemeinsam mit den Schülern realistische Vorschläge für eine „Wohlfühlschule“ erarbeitet werden. In den darauf folgenden Schülertrainings kann man planen, wie die realistischen und praktikablen Vorschläge, wie zum Beispiel die Gestaltung der Schulräume mit Farben, Pflanzen, Bildern oder andere Ideen umgesetzt werden können
- Über das Schulhalbjahr verteilt in Absprache mit den Lehrern drei Schülertrainings mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten (zwei Schulstunden)
- Am Ende des Schulhalbjahres findet ein „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ mit ähnlicher Struktur wie derjenige zu Beginn des Halbjahres statt. Hier werden auch die Erfahrungen des ersten Schulhalbjahres besprochen

Zweites Schulhalbjahr

- „Eltern-Lehrer-Abend“ zur Information über die Ziele und Inhalte des Programms für das zweite Schulhalbjahr, wobei die detaillierte Ausgestaltung gemeinsam erarbeitet werden soll. Dauer etwa 90 Minuten
- „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ unter Berücksichtigung gruppenspezifischer Elemente mit Impulsreferaten und Übungen zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz (siehe auch Kapitel 8.7). In dieser Veranstaltung sollen unter anderem die von den Schülern und den Eltern im vorigen Schulhalbjahr erarbeiteten Verbesserungsvorschläge operationalisiert werden. Dauer etwa viereinviertel Stunden
- Über das Schulhalbjahr verteilt, in Absprache mit den Lehrern, vier Schülertrainings in der Schule. Dauer jeweils 90 Minuten. Davon sollten mindestens ein, besser zwei Schülertrainings als Follow up-Veranstaltungen nach dem Erlebnisausflug stattfinden
- Zwei bis dreitägiger Erlebnisausflug in ein schön gelegenes Seminarhaus, wo gute Möglichkeiten zur Durchführung von erlebnispädagogischen und gruppenspezifischen Übungen und Spielen bestehen
- „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ mit gruppenspezifischen Elementen, Impulsreferaten und einer Auswertungsrunde über die Erfahrungen mit dem Programm in diesem Jahr. Die Auswertungsrunde kann durch einen Fragebogen unterstützt werden. Dauer etwa viereinviertel Stunden

8.15.4 Das vierte Schuljahr

In diesem Schuljahr zielt das Programm darauf ab, erreichte Erfolge zu festigen und die Schüler auf die Bewältigung der emotionalen, psychosomatischen und psychosozialen Anforderungen der weiterführenden Schulen einzustimmen. Hierzu bietet sich ein längeres Schülertraining an, in dem die Schüler unter Anleitung ihren ganz persönlichen Lernplan zur Erreichung ihres idealen Selbst erarbeiten. Diese Arbeit findet in einem Wechsel aus Gruppen- und Einzelarbeit statt und soll sich an dem in Kapitel 6.4 vorgestellten Modell des selbstbestimmten Lernens orientieren. Zusätzlich steht in diesem Jahr ein Erlebnisausflug mit gemeinsamem Felsklettern in der Südpfalz auf dem Programm.

Erstes Schulhalbjahr

- „Eltern-Lehrer-Abend“ zur Information über die Ziele und Inhalte des Programms für dieses Schulhalbjahr, wobei die detaillierte Ausgestaltung gemeinsam erarbeitet wird. Vor allem sind die geplanten Erlebnisausflüge mit den Kletterelementen zu thematisie-

ren, um den Eltern und Lehrern Gelegenheit zu geben, eventuelle Bedenken zu äußern.
Dauer etwa 90 Minuten

- „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ unter Berücksichtigung gruppenspezifischer Elemente mit Impulsreferaten und Übungen zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz. Dauer etwa viereinviertel Stunden
- Über das Schulhalbjahr verteilt in Absprache mit den Lehrern drei Schülertrainings mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten
- Gemeinsam mit den Schülern soll an einem Nachmittag eine Kletterhalle oder ein Hochseilgarten besucht werden, um zum einen ganz bewusst Emotionale Intelligenz in Grenzsituationen zu entwickeln, eigene Grenzen, Stärken und Schwächen körperlich erfahren zu können und um die Schüler auf das Erlebniswochenende im zweiten Schulhalbjahr vorzubereiten. Wie bei allen Ausflügen, Spielen und Übungen ist es hier, von Beginn an, ganz besonders wichtig, darauf zu achten, dass nicht die Leistung und die Zielerreichung im Mittelpunkt steht, sondern die Gefühle, die Motive und das konkrete Verhalten, mit dem diese Leistung und Ziele erreicht werden
- Eine Woche nach dem Erlebnisnachmittag findet ein 90-minütiges Schülertraining mit den Schülern in der Schule statt, um Gelegenheit zur Reflexion, und zur Verarbeitung zu geben und um die Schüler auf die Bedeutung der einzelnen Empfindungen und inneren Erfahrungen hinzuweisen
- Am Ende des Schulhalbjahres findet ein „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ mit ähnlicher Struktur wie derjenige zu Beginn des Halbjahres statt. Hier werden auch die Erfahrungen des ersten Schulhalbjahres besprochen

Zweites Schulhalbjahr

- „Eltern-Lehrer-Abend“ zur Information über die Ziele und Inhalte des Programms für das zweite Schulhalbjahr, wobei die detaillierte Ausgestaltung gemeinsam erarbeitet wird. Dauer etwa 90 Minuten
- „Eltern-Lehrer-Arbeitskreis“ unter Berücksichtigung gruppenspezifischer Elemente mit Impulsreferaten und Übungen zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz (siehe auch Kapitel 8.7). Parallel zu der mit den Schülern stattfindenden Gruppenarbeit kann hier ein ähnlicher Prozess angestoßen werden: Wie sieht das ideale Selbst der Eltern und der Lehrer in Hinsicht auf die Erziehungs- die Lehr- und die persönliche Situation aus? Grundlage für diesen Prozess bildet das in Kapitel 6.4 vorgestellte Modell des selbstbestimmten Lernens von Dr. Boyatzis

- Ein Schülertraining mit einer Dauer von drei Schulstunden, in dem jeder Schüler in einem Wechsel aus Gruppen- und Einzelarbeit seinen persönlichen Lernplan zur Erreichung seines idealen Selbst erarbeitet. Diese Arbeit orientiert sich an dem in Kapitel 6.4 vorgestellten Modell des selbstbestimmten Lernens. Die Veranstaltung soll durch Spiele und Übungen aufgelockert werden
- Über das Schulhalbjahr verteilt in Absprache mit den Lehrern zwei Schülertrainings mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten, von denen eines als Follow up-Veranstaltung nach dem Erlebnisausflug stattfinden sollte
- Zwei- bis dreitägiger Erlebnisausflug in die Südpfalz im Mai. Diese Veranstaltung muss zwei bis drei Monate im Voraus geplant werden. Der Ausflug wird von zwei Leitern sowie einer weiblichen und einer männlichen Begleitperson durchgeführt.. Die Übernachtung findet auf einem Jugendzeltplatz statt. Besonderer Bestandteil des Erlebnisausfluges ist das gemeinsame Felsklettern, das im ersten Schulhalbjahr vorbereitet wurde. Hier gelten die gleichen, besonderen Zielsetzungen, wie bei der Vorbereitungsveranstaltung
- „Abschlussprüfung“ im Rahmen eines drei Schulstunden dauernden Schülertrainings (siehe Kapitel 8.14)
- „Lehrer-Eltern-Arbeitskreis“ mit gruppenspezifischen Elementen, Impulsreferaten und einer Auswertungsrunde über die Erfahrungen mit dem Programm in diesem Jahr. Die Auswertungsrunde kann durch einen Fragebogen unterstützt werden. Dauer etwa vier-einviertel Stunden

*Die größte Hoffnung einer Nation
liegt in der richtigen Erziehung ihrer Jugend.*

Erasmus von Rotterdam

Schlussbemerkungen

Neueste Forschungsergebnisse von Neurowissenschaftlern betonen die Bedeutung einer eingehenden Berücksichtigung der Emotionen in praktisch allen Lebensbereichen. Studien und Erfahrungswerte machen deutlich, dass es durchaus möglich ist, zu erlernen, wie problematische Emotionen kontrolliert und das emotionale Befinden verbessert werden können. Das isolierte IQ-Denken vernachlässigt entscheidende Bestandteile der Persönlichkeit und sollte in allen Bereichen durch eine ganzheitliche Sicht des Menschen und eine Berücksichtigung Emotionaler, persönlicher und sozialer Intelligenz ergänzt werden. Bei genauer Betrachtung ist es unübersehbar, dass mangelnde Emotionale Intelligenz zumindest eine Teilursache vieler zeittypischer Probleme ist. Umgekehrt kann beobachtet werden, dass es oft gerade die emotionalen Qualitäten sind, die eine reife und erfolgreiche Persönlichkeit ausmachen und die bei Personen mit vergleichbarem IQ den entscheidenden Erfolgsfaktor im Leben darstellen. Was Emotionale Intelligenz so wichtig macht, ist der Zusammenhang zwischen Gefühl, Charakter und ethischem Verhalten. Vieles spricht dafür, dass ethische Lebensprinzipien auf emotionalen Qualitäten beruhen. Gerade die essentiellen emotionalen Fähigkeiten, wie eine klare Selbstwahrnehmung, die Zügelung und Kontrolle von Impulsen, das Aufschieben von Gratifikationen, der intelligente Umgang mit Zorn und die Fähigkeit zu Empathie, sind heute dringend vonnöten. Empathie bildet die Grundlage von Mitgefühl und wo das Gespür für die Not und innere Realität eines anderen fehlt, wird eine angemessene und sinnvolle Hilfe oder Fürsorge kaum möglich sein.

Ausgedehnte Programme zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz werden in Deutschland bisher noch selten durchgeführt. Als idealer Ort für solche Prozesse bieten sich Schulen und Unternehmen an, in denen Menschen über einen Zeitraum von mehreren Jahren begleitet werden können. In einem solchen Rahmen kann auch die in Kapitel 6.3 beschriebene Tatsache berücksichtigt werden, dass emotionale Lernprozesse vor allem durch eine Langzeitbeeinflussung des limbischen Systems und eine dadurch verbesserte Koordination zwischen präfrontalem Kortex und Mandelkern stattfinden.

Die Konzeption und die Durchführung von solchen Programmen für die unterschiedlichsten Bereiche könnte zu einem neuen Aufgabenfeld für Diplom-Sozialarbeiter werden, das auch in selbstständiger Tätigkeit ausgeübt werden kann. Interesse für solche Programme besteht seitens Unternehmen, Verwaltungsakademien und Schulen, aber auch seitens Privatpersonen. Bisher wird noch keine einheitliche Ausbildung zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz

angeboten. Die meisten Angebote finden im Rahmen von Tagesseminaren und Workshops statt, was, wenn keine begleitende „Nachsorge“ stattfindet, tiefgreifende und nachhaltige Veränderungen im emotionalen Bereich kaum möglich macht (siehe auch Kapitel 6.3).

Eine elegante und sinnvolle Möglichkeit, die Inhalte und das Konzept der Emotionalen Intelligenz einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen, könnte es sein, deren Integration in bereits etablierte Programme zur Entwicklung von persönlichen und sozialen Kompetenzen zu erreichen. Durch die Kombination von kompatiblen Elementen und dadurch entstehende Synergieeffekte könnte eine Steigerung der Effektivität solcher Programme erreicht werden.

Es wäre wünschenswert, wenn in Erziehung, Schule und Ausbildung Emotionale Intelligenz gleichberechtigt mit kognitiver Intelligenz getestet, vermittelt und bewertet würde und einheitliche Standards für Tests, Ausbildungen und Programme erarbeitet werden könnten. Dabei sind einige Besonderheiten zu berücksichtigen, die in manchen Kreisen zu mangelndem Interesse oder gar Ablehnung des EI-Konzeptes geführt haben: Die Arbeit mit Emotionen führt teilweise zu tiefgehenden Veränderungen im Leben und einige Elemente von intensiven EI-Programmen können durchaus an den therapeutischen Bereich heranreichen. Das erfordert einen Rahmen, der von großem Vertrauen, gegenseitiger Offenheit, Sicherheit und Diskretion nach außen geprägt ist und es erfordert den Mut und die Bereitschaft der Teilnehmer, sich ihren Emotionen zuzuwenden, sie wahrzunehmen und mit ihnen zu arbeiten.

Um Emotionale Intelligenz in weite Bereiche der Politik, der Gesellschaft und der Wirtschaft zu integrieren besteht sicherlich noch großer Bedarf an Studien über den nachhaltigen Erfolg und volkswirtschaftlichen Nutzen von EI-Programmen. Es muss Überzeugungsarbeit geleistet werden, Erfahrungswerte müssen gesammelt und Hypothesen müssen wissenschaftlich verifiziert werden. Und vielleicht bedarf es auch eines noch größeren Leidensdruckes, bis die Verantwortlichen bereit sind, sich diesem Thema zuzuwenden.

Individuelle EI-Programme könnten dadurch entwickelt werden, dass man die emotionalen Qualitäten, die erfolgreiche Profis in ihrem Fachgebiet auszeichnen durch Beobachtung und Tiefeninterviews erforscht und dann als Richtziele eines Programms für bestimmte Zielgruppen verwendet.

Abschließend sei es erlaubt, noch einmal darauf hinzuweisen, dass es gute Argumente dafür gibt, dass der Mensch primär ein emotionales Wesen ist und der Intellekt dazu da sei, dem Herzen zu dienen. Übertragen auf das Prinzip der Emotionalen Intelligenz könnte man unter dem Begriff „Herz“ den konstruktiven Gefühlsbereich verstehen, also all jene Gefühle, die

einen liebevollen, glücklichen, wertvollen, ehrenhaften und sich selbst liebenden Menschen ausmachen. In diesem Zusammenhang ist auch der Ratschlag eines östlichen Gelehrten zu verstehen: „Wenn Du Dich zu entscheiden hast, prüfe, ob es eine Entscheidung des Herzens ist. Wenn ja, dann ist sie gut, wenn nein, dann ist sie unbrauchbar.“

Es gibt keine Pflicht des Lebens, es gibt nur eine Pflicht des Glücklichseins.

Dazu allein sind wir auf der Welt, und mit aller Moral und allen Geboten macht man einander selten glücklich, weil man sich selbst damit nicht glücklich macht.

Wenn der Mensch gut sein kann, so kann er es nur, wenn er glücklich ist, wenn er Harmonie in sich hat, also wenn er liebt. Dies war die Lehre, die einzige Lehre der Welt; dies sagte Jesus, dies sagte Buddha, dies sagte Hegel.

Für jeden ist das einzig Wichtige auf der Welt sein eigenes Innerstes, seine Seele, seine Liebesfähigkeit. Ist die in Ordnung, so mag man Hirse oder Kuchen essen, Lumpen oder Juwelen tragen, dann klang die Welt mit der Seele rein zusammen, war gut, war in Ordnung.

Herrmann Hesse

Literaturempfehlungen

Antonovsky, A (1997): Salutogenese - Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DGVT.

Antons, Klaus: Praxis der Gruppendynamik. Hogrefe Psychologieverlag.

Argyris, C: Intervention Theory and Method. A Behavioral science View. 2. Auflage. Addison-Wesley 1973, Reading Mass (Zu Argyris siehe auch Gottschall).

Bardmann, M./Franzpötter R.: Unternehmenskultur. Ein postmodernes Organisationskonzept? In: Soziale Welt. April/1990.

Baur, Eva G/Schmid-Bode, W: Glück ist kein Zufall. Gräfe und Unzer Verlag. ISBN 3-7742-4842-7.

Bernstein, D.A., Borkovec, T.D. (2000): Entspannungstraining. Handbuch der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Stuttgart: Klett-Cotta.

Csikszentmihalyi, M (1996): Flow: Das Geheimnis des Glücks. 5. Auflage. Klett-Cotta.

Csikszentmihalyi, M (1996): Das Flow-Erlebnis. 6. Auflage. Klett-Cotta Verlag.

Gardner; Howard (2001): Abschied vom IQ. Die Rahmen - Theorie der vielfachen Intelligenzen. Klett-Cotta Verlag.

Gardner, Howard (1998): Building on children's strength: Experience of project spectrum, project zero frame works for early childhood education. (Project zero frame work). Teachers cottage press (Sprache: Englisch).

Gordon, Thomas (2002): Familienkonferenz Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. Genehmigte ungekürzte Taschenbuchausgabe. München: Wilhelm Heyne Verlag. ISBN 3-453-02984-4.

Gottschall, Dietmar: Organisationsentwicklung (nach Kurt Lewin und C. Argyris). In: Management Wissen. Mai/1985. S. 25-26.

Hildebrandt, G / Moser, M / Lehofer, M (1998): Chronobiologie und Chronomedizin. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben und Urachhaus GmbH.

Krieger, Dolores (1995): Therapeutic Touch - Die Heilkraft unserer Hände. Freiburg im Breisgau: Hermann Bauer Verlag KG. ISBN 3-7626-0501-7.

Schein, E.H.: Organizational Psychology. 2. Auflage. Prentice Hall 1970. Englewood Cliffs/New York. (Zu Schein siehe auch Bardmann/Franzpötter).

Schein, E.H.: Organizational Culture and Leadership. A Dynamik View. San Francisco, London 1985. (Zu Schein siehe auch Bardmann/Franzpötter).

Kontaktadressen

◆ Emotional Competence Inventory (ECI 360)

E.mail : Reb2@po.cwru.edu

Phone : 001-800-729-8074

Internet :

<http://ei.haygroup.com> und <http://www.hayresourcesdirect.haygroup.com> (allgemeine Infos)

<http://www.eisglobal.com> (ECI 360)

Einführungsseminar Europa : Hay Group, 52 Grosvenor Gardens, London, SW 1 W

0AU,United Kingdom, Tel: England (44) 207 881 7000, E-mail: judi_langer@haygroup.com

◆ Erfahrungsfeld der Sinne

Ges. Natur & Kunst Gemeinnützigler e.V.

Schloss Freudenberg

65201 Wiesbaden Dotzheim

Fon 0611-9410725

Fax 0611-9410726

Schloss.freudenberg@t-online.de

www.schlossfreudenberg.de

◆ Gesellschaft für Biodynamische Psychologie/Körperpsychotherapie nach Gerda Boyesen

Geschäftsstelle: Sabine Schmidt

Heslacher Wand 20

70199 Stuttgart

Tel: 0711/645 68 96

Fax: 0711/645 68 96

E-mail: Sabine Schmidt@freenet.de

Internet: www.gbpev.de

◆ Lachtherapie und Lachseminare

Florentina Ionescu

Heilpraktikerin

Zentgrafenstraße 7

69198 Schriesheim

Allgemeines und Studien unter: www.humor.ch und www.gelotologie.com

◆ Gruppenspiel ecstasia: Stabsstelle nachhaltige und gesunde Stadtentwicklung (nags)

Stadtverwaltung 66104 Saarbrücken

Tel: 0681/905-1723 // Fax: 0681/905-1893

e-mail: angelika.kraus@saarbruecken.de

◆ Veranstaltungen zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz:

1. Private Anbieter:

Helga Oexle

Personalentwicklung/EQ-Test

Postfach

97865 Wertheim

Telefon: 09342/39020

Telefax: 09342/39889

e-mail: info@atelier-oexle.de

homepage: www.atelier-oexle.de

2. Unternehmen

Unilog Integrata Training AG

Booking Service

Schleifmühleweg 68

72070 Tübingen-D

Tel: 07071/409100

E-mail: bookingservice@unilog.de

Internet: <http://www.unilog.de>

3. Andere Anbieter

Studien-Institut Rhein-Neckar

Bildungsveranstaltungen und Maßnahmen im Bereich der Organisations- und Personalentwicklung. Kommunale Aus- und Fortbildung.

D 7, 3-4

68159 Mannheim

Telefon: 0621/293-2063

Internet: <http://www.studieninstitut.mannheim.de>

Verwaltungsakademie Baden

Heinrich-Lanz-Str. 19-21

68165 Mannheim

Tel: 0621/432180

Internet: <http://www.vwa-rhein-neckar.de>

Literaturverzeichnis

Bücher

Banis, Ulrike Dr. med (1999): Praxis der Psychosomatischen Energetik. Handbuch für Therapeuten und interessierte Laien. Sulzbach/Taunus: CO'MED Verlags GmbH. ISBN 3-9805739-8-2.

Barron, Daniel (2003): Es gibt keine negativen Gefühle. 1. Auflage. Bad Nauheim: ASKU-Press Sven Uftring. ISBN 3-930994-71-2

Cohn, Ruth (2000): Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. 14. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. ISBN 3-608-95288-8.

Dahlke, Rüdiger Dr. med (1992): Krankheit als Sprache der Seele. 11. Auflage. München: Bertelsmann Verlag GmbH. ISBN 3-570-01471-1.

Deusinger, Ingrid M. (1997): „Intelligenz“. In: Fachlexikon der sozialen Arbeit. 4. vollständig überarbeitete Auflage. Frankfurt am Main: Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge. ISBN 3-17-006782-6.

Dorsch, Friedrich (1976): Psychologisches Wörterbuch. 9. vollständig neubearbeitete Auflage. Bern Stuttgart Wien: Verlag Hans Huber. ISBN 3-456-80320-6.

Goleman, Daniel (2001): Emotionale Intelligenz. 14. Auflage. München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH&Co KG. ISBN 3-44618526-7.

Goleman, Daniel (2002): Emotionale Führung. 1. Auflage. München. Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG. ISBN 3-430-13289-4.

Goebel, W. Dr. med / Glöckler, M. Dr. med (1998): Kindersprechstunde. 13. Auflage. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben und Urachhaus GmbH. ISBN 3-87838-395-9.

Herzog, Dagmar (2001): Die Kraft der Emotionen. 1. Auflage. München: Gräfe und Unzer Verlag. ISBN 3-7742-5625-x.

Hobmair, Hermann (1997): Psychologie. 2. Auflage. Köln: Stam Verlag ISBN 3-8237-5005-4

Ingelhart und Klingemann (2000): „Genes, Cultures, Democracy and Happiness“. In: Diener und Sukh (HRSG): „Culture and subjective Wellbeing“, Cambridge 2000.

Kornfield, Jack (2001): Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. 3.Auflage München: Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co KG. ISBN 3-548-74029-4.

Kriz, Jürgen (1994): Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim: Verlagsunion ISBN 3-621-27232-1.

Lutz, R (1999): Beiträge zur Euthymen Therapie. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Maier, Alois.M / Schrott, Ernst Dr. med (2002): Glück und Erfolg sind kein Zufall. 1. Auflage. Bielefeld: J: Kamphausen Verlag und Distribution GmbH. ISBN 3-933496-62-4.

Martina, Roy Dr. (2002): Emotionale Balance. 1. Auflage. Burgrain: KOHA - Verlag. ISBN 3-929512-25-4.

Nidiaye, Safi (2002): Die Stimme des Herzens. 4.Auflage. Bergisch Gladbach: Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG. ISBN 3-404-70153-4.

Pschyrembel Klinisches Wörterbuch (1998): 258. neu bearbeitete Auflage. Berlin: de Gruyter. ISBN 3-11-015676-8.

Ritschl, Karsten (1996): Der Geist des NLP, Neurolinguistisches Programmieren zum Kennenlernen. Orig.-Ausg.. Berlin: Simon und Leutner. ISBN 3-922389-73-2.

Rogge, Jan-Uwe (1997): „Medien und Medienpädagogik“ In: Fachlexikon der sozialen Arbeit. 4. vollständig überarbeitete Auflage. Frankfurt am Main: Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge. ISBN 3-17-006782-6.

Rohr, Richard/ Ebert, Andreas (2001): Das Enneagramm. Die neun Gesichter der Seele. 37. Pbk.- Auflage. München: Claudius Verlag. ISBN 3-532-62245-9.

Schulz von Thun, Friedemann (1999): Miteinander Reden Teil 2. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag GmbH. ISBN 3-49918496-6.

Stark, Wolfgang (1996): Empowerment Neue Handlungskompetenzen in der psychosozialen Praxis. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag.

Student, Johann-Christoph (1999): Das-Hospizbuch. 4.,erw. Aufl. Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag. ISBN 3-7841-1110-6.

Weber, Wilfried (2000): Wege zum helfenden Gespräch. 12. Aufl. München; Basel: Ernst Reinhard, GmbH und Co KG, Verlag. ISBN 3-497-01307-2.

Zehentbauer, Josef (1997): Körpereigene Drogen: die ungenutzten Fähigkeiten unseres Gehirns. 7. Auflage. München; Zürich: Artemis und Winkler Verlag ISBN 3-7608-1935-4.

Broschüren

Becker, Karoline (ohne Jahresangabe): Ideenhandbuch für Jugendreisen, Offene Jugendarbeit, Schule und Sportverein. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), Osterheimerstr. 220, 51109 Köln.

Schuster, Siegfried (ohne Jahresangabe): Erfahrungen mit Patenschaften und Finanzierungsmöglichkeiten von Klasse 2000. In: Klarotext, Projektbroschüre des Instituts für Präventive Pneumologie am Klinikum Nürnberg.

Stadt Mannheim (2001): Dokumentation der Regionalen Fachtagung zur betrieblichen Gesundheitsförderung am 30. November 2001 im Stadthaus Mannheim. Herausgeber: Stadt Mannheim Projekt Gesunde Stadt. Fachbereich Gesundheit L 1,1 68161 Mannheim.

Zeitschriften

- Anonymus 5: Spielend das Leben meistern. In: Apotheken Umschau. Februar/2002. S. 66-67.
- Asay, Ted P./Lambert, Michael J.: Was wirklich hilft. In: Psychologie Heute. Juli/2001. S. 8-9.
- Häge, Walter: Die kombinierte Frequenztherapie nach Friedrich Pelz. In: Wetter - Boden - Mensch. Schriftenreihe des Forschungskreises für Geobiologie Dr. Hartmann e.V. Mai/2002. S. 73.
- Held, Wolfgang: Die Sechzehntelnote im Tageslauf. In: a tempo. Verlag Freies Geistesleben und Urachhaus. September 2002. S. 19.
- Jungbluth, Rüdiger: Was ist Glück?. In: Max (2002) 22. S.26-35.
- Junge, Jutta: Das Immunsystem der Seele. In TV Hören und Sehen (2002) 52. S. 103.
- Neider, Andreas: Warum die Gute-Nacht-Geschichte Wunder wirken kann. In: a tempo. Verlag Freies Geistesleben und Urachhaus. April 2003. S. 4-7.
- Schmidt, Leyla-Manuela: Die Farbwahl eines Menschen gibt Aufschluss über seine Psyche. In: Schrot und Korn. Bio verlag GmbH. Dezember/2001. S. 42.
- Schmidt, Leyla-Manuela: Der eigene Rhythmus. In: Schrot und Korn. Bio verlag GmbH. Januar/2003. S. 47.
- Straube, Martin: Krankheit, Gesundheit und Rhythmus. In: Weleda Nachrichten 227 (2002) S. 18-21.
- Van der Duijn Schouten, Ineke: Kraft gewinnen durch Rhythmus. In: Weleda Nachrichten 227 (2002) S. 22-23.

Zeitungsartikel

Anonymus 3: Die Deutschen sind ängstlicher. Mannheimer Morgen. Nr. 211 vom 11.9.2002, S.13.

Anonymus 4: Motivation und Teamgeist sind gefragt. Personalchefs achten vermehrt auf persönliche Eigenschaften. Mannheimer Morgen. Nr. 216 vom 17.09.2002. Beilage: Aus- und Weiterbildung.

Aw: Gruppenarbeit ist gut für Produktivität. Mannheimer Morgen. Nr. 177 vom 02.08.2002. S.8.

Ditsch, Sigrid: Schüler drücken mehr seelische Probleme. Mannheimer Morgen. Nr. 100 vom 02.05.2003, S. 14.

dpa 1: Deutsche zieht es ins traute Heim zurück. Mannheimer Morgen. Nr 252 vom 30.10.2002, S. 14.

dpa 2: In seinem Tagebuch notiert Schmökel seine Sehnsüchte und seine Fluchterlebnisse. Mannheimer Morgen. Nr. 288 vom 12. 12. 2002, S. 3.

dpa 3: Werbung soll sexfrei werden. Mannheimer Morgen. Nr. 256 vom 05.11.2002. S. 15.

Haas, Lucian: Unter der Haut warten die Liebesnerven. Mannheimer Morgen. Nr. 189 vom 16.08.02. S. 14.

Red: Auf Mobbing reagieren. Mannheimer Morgen. Nr. 39 vom 17.02.03. S.18.

Zellner, Anette: Das Computerbaby quengelt, hustet, jauchzt - und zeigt, wie anstrengend ein Kind sein kann. Mannheimer Morgen. Nr275 vom 27.11.2002, S. 3.

Internet

Anonymus 1: Gedächtnis im Bauchhirn - Beobachtung stützt diese These. Aus dem Bauch heraus. Wie entstehen Emotionen? <http://www.ipn.at/ipn.asp?BRP> und <http://www.ipn.at/ipn.asp?BRN>. 28.11.2002.

Anonymus 2: Emotional Competence Inventory (ECI).
http://ei.haygroup.com/products_and_services/content_assessment_tools.html. 28.11.2002.

Anonymus 6: Hyperkommunikation der DNS: Das lebendige Internet im Menschen.
http://www.baerbelmohr.de/magazin/beiträge/20010711_vernetzte_intelligenz.htm.
30.01.2003.

Mathews, Dorothea: Die Biodynamische Körperpsychotherapie.
http://www.gbpev.de/Infos_zur_GBP/...28.11.2002.

Sonstige Quellen

Mühlum, A (2002): Internes Papier der Fachhochschule Heidelberg.

Danksagung

Ich danke ganz herzlich Professor Dr. Ralf Brinkmann für seine unterstützende, inspirierende und engagierte Betreuung dieser Diplomarbeit.

Im Voraus möchte ich mich auch herzlich bei meinem Zweitkorrektor Professor Dr. Hans Layer bedanken, für die Bereitschaft, die fast 200 Seiten dieser Diplomarbeit zu lesen und zu bewerten.

Ich danke ganz herzlich meiner Partnerin, die in der Zeit des Studiums viel Toleranz, Kreativität und emotionale Fähigkeiten entwickelte, um mich zu unterstützen.

Ebenfalls danke ich meiner Familie und meinen Freunden, die mich dadurch motivierten, dass sie mir ihr Interesse an diesem Thema und dieser Arbeit signalisierten sowie jederzeit mit gutem Zuspruch und Unterstützung zur Seite standen. Besonderer Dank in dieser Hinsicht gilt Bernd Isselhard, der eine unschätzbare Hilfe in allen EDV-Angelegenheiten war und Udo Daigger für seine inspirierenden Diskussionsbeiträge zum achten Kapitel dieser Arbeit. Auch Rainer Spannagel möchte ich ganz herzlich dafür danken, dass er in seinem engen Terminplan Zeit gefunden hat, konstruktive Kritik zu äußern und mir wertvolle Hinweise zur Gestaltung der Arbeit zu geben.

Gutachten zur Diplomarbeit

„Emotionale Intelligenz - Das Konzept der Emotionalen Intelligenz und seine Relevanz für die Soziale Arbeit“

von Matthias Pflieger

Dem Verfasser der Arbeit ist es gelungen, ein sehr komplexes Thema verständlich und mit seiner Relevanz für die Soziale Arbeit fundiert darzustellen. Der Diplomand beschreibt sein Hauptthema und die damit zusammenhängenden Probleme wissenschaftlich, aber klar und verständlich.

Die Gliederung der Arbeit weist ein nachvollziehbares Grundschema auf und ist der Themenstellung angemessen. Dabei behält der Autor die Proportionen im Auge und gliedert logisch einwandfrei.

Ausführlich beschreibt der Verfasser den Entdeckungszusammenhang, der ihn zum Thema geführt hat. Inhaltlich expliziert er wissenschaftliche Begriffe verständlich, macht sie klar und hält Definitionen über den Gesamttext bei. Seine inhaltliche Darstellung ist stringent und Kapitel und Abschnitte sind sinnvoll miteinander verbunden. Der Autor leitet Kapitel bzw. Abschnitte jeweils ein und nimmt Bezug zu anderen Abschnitten der Arbeit bzw. fügt Querverweise ein, dort wo es notwendig ist.

Die Arbeit enthält keine Widersprüche, Wiederholungen oder gar unklare und überflüssige Partien. Annahmen und Behauptungen werden immer durch Beleg untermauert und Ableitungen theoretisch begründet.

Besonders hervorzuheben ist der Verwertungszusammenhang der Thematik für die Soziale Arbeit. Der Diplomand führt über die Fragestellung nach einer Verbesserung von Sozialisationsbedingungen durch die Förderung Emotionaler Intelligenz in den Praxistransfer der dargestellten theoretischen Erkenntnisse ein. Er schlägt die Brücke zur praktischen Arbeit durch die Beschreibung von Trainingsprogrammen und schildert die Bedeutung emotionaler Qualitäten. Er ergänzt die beschriebenen Programme durch eigene Ideen und verdeutlicht das praktische Vorgehen am Beispiel der Grundschule. Dabei gibt er dem methodischen Teil großen Raum, was die Arbeit für den Leser auch zu einer praktischen Handreichung für eine konkrete Umsetzung macht. Dieser praktische Teil wird sehr schön durch Graphiken und Fotografien ergänzt, die das Vorgehen veranschaulichen. Dabei bleibt Herr Pflieger immer auf einer wissenschaftlichen Basis, die nur untermauerte wissenschaftliche Fakten verarbeitet.

Die Textgestaltung, die Aufbereitung von Daten und die Darstellung von Methoden ist perfekt.

Gesamtwürdigung:

Herr Pflieger zeigt mit der vorliegenden Diplomarbeit, dass er fachliche Kenntnisse auf einem hohen Niveau besitzt, über Einfallsreichtum und gedankliche Tiefe verfügt und in der Lage ist, wissenschaftliche Themen zu problematisieren sowie fundiert Kritik zu üben. Er verfügt über eine ausgeprägte Fähigkeit zur logischen Gedankenführung und kann wissenschaftliche Fragestellungen problemlos selbstständig bearbeiten. Die erzielten und dargelegten Ergebnisse der Arbeit sind sehr gut und ein Resultat der eigenständigen Gedanken und Bewertungen des Diplomanden.

In toto ist die Arbeit mit der Gesamtnote „sehr gut“ bewertet und aus der Sicht des Gutachters preiswürdig, da sie auf einem hohen fachlichen und wissenschaftlichen Niveau geschrieben

ist und das Thema „Emotionale Intelligenz“ unter neuen Gesichtspunkten für die Soziale Arbeit beleuchtet.

Prof. Dr. phil. habil. R. Brinkmann
Fachbereich Sozial- und Gesundheitswesen

Abstract zur Diplomarbeit

Der Mensch ist primär ein **emotionales Wesen**. Der Intellekt soll dem Menschen dienen und ihn nicht beherrschen. Fast alle Schulen der Entwicklungspsychologie sind sich darin einig, dass ein Großteil der Persönlichkeit in den ersten fünf Lebensjahren geprägt wird. In dieser Zeit ist der Mensch ein fast ausschließlich emotionales Wesen und macht zum Großteil emotionale Erfahrungen. Diese bilden die Grundlage der Persönlichkeit.

Neurowissenschaftler betonen, aufgrund neuerer Forschungsergebnisse, die Bedeutung einer eingehenden **Berücksichtigung der Emotionen** in praktisch allen Lebensbereichen. Bei genauer Betrachtung ist es unübersehbar, dass mangelnde Emotionale Intelligenz zumindest eine Teilursache vieler zeittypischer Problemlagen ist.

Emotionale Intelligenz sollte gleichbedeutend mit akademischer Intelligenz geschult werden, da sie als eine Art **Metafähigkeit** bezeichnet werden kann, von der es abhängt, wie gut wir unsere anderen Fähigkeiten nutzen können.

Die höheren Zentren des Kortex und des Neokortex verlieren in Ausnahmesituationen die Kontrolle an das limbische System, weil dieses sozusagen die Wurzel darstellt, aus der das jüngere Gehirn entspross. Das verleiht den emotionalen Zentren enorme Macht, das Funktionieren des übrigen Gehirns zu beeinflussen. Affekthandlungen und ähnliche Phänomene können als „**neurale Überfälle**“ bezeichnet werden. Emotionen sind ansteckend. Diese Ansteckung läuft subtil, als Bestandteil einer stillschweigenden Kommunikation, zwischen Menschen ab. Daher wird das limbische System von Wissenschaftlern auch als „**Offenes System**“ oder „Offene Schleife“ bezeichnet.

Aus diesen Erkenntnissen leitet sich die Bedeutung der frühen Prävention und die Forderung nach **Langzeitprogrammen** ab. Um die Emotionale Intelligenz zu erhöhen, müssen in einem längeren Prozess mit vielen Wiederholungen, tiefe Verankerungen, Nervenbahnungen und Gewohnheiten verändert sowie alternative Reaktionsmuster aufgebaut, eingebahnt und automatisiert werden. Diese Lernprozesse finden durch eine Langzeitbeeinflussung des limbischen Systems und eine verbesserte Koordination zwischen dem präfrontalen Kortex und dem Mandelkern statt.

Die **Schlüsselqualitäten Emotionaler Intelligenz**, die auch in einem Trainingsprogramm entwickelt werden können, sind: Selbstwahrnehmung, Fähigkeit zum Umgang mit problematischen Emotionen, Impulskontrolle, Selbstwertgefühl, Gratifikationsaufschub, Eigenmotivation, Empathie, (nonverbale) Kommunikationskompetenzen, Konfliktfähigkeit und Kooperationsfähigkeit.

Emotionale Intelligenz ist für die Soziale Arbeit von mehrfacher Relevanz. Sie hilft dem Sozialarbeiter/Sozialpädagogen in seiner Arbeit mit Klienten effektiv, effizient und zum Wohle sowie zur Zufriedenheit aller Beteiligten zu handeln. Die Veranstaltung von Seminaren und Programmen zur Entwicklung von Emotionaler Intelligenz könnte zu einem neuen Aufgabenfeld für Sozialarbeiter werden. Durch die Anwendung und Schulung von Emotionaler Intelli-

genz kann die Soziale Arbeit **verbesserte Sozialisationsbedingungen** auf allen Sozialisationssebenen schaffen.