

HARTMUT OBERDIECK

ENTWICKLUNG UND TRAINING VON
EMOTIONALER KOMPETENZ

ENTWICKLUNG UND TRAINING VON EMOTIONALER KOMPETENZ

Definition von Emotionaler Kompetenz

Das Konzept „Emotionale Kompetenz“ wurde von **Dr. Claude Steiner**, dem Schüler und Mitarbeiter **Eric Bernes** und Mitbegründer der **Transaktionsanalyse**, entwickelt.

Emotionale Kompetenz („Emotional Literacy“) ist eine vordergründig schlicht und einfach erscheinende, dabei hochwirksame und sehr präzise ausgearbeitete Methode, mit deren Hilfe tiefgreifende Transformationsprozesse auf der individuellen und der Beziehungsebene angestoßen werden können.

Wer bereit ist, sich ernsthaft auf die Arbeit mit dem Konzept einzulassen, kann lernen, durch Misstrauen, gegenseitige Verletzungen und manipulatives Verhalten geprägte Beziehungen zu verwandeln in Beziehungen, die von Offenheit, wechselseitiger Wertschätzung, konstruktivem Umgang mit Konflikten und liebevollem Miteinander getragen sind.

Die Herstellung emotionaler Nähe, die ehrliche Begegnung mit dem Gegenüber erfordert Mut und Überwindung, da viele Menschen aufgrund ihrer lebensgeschichtlichen Erfahrungen Ängste davor entwickelt haben. Deshalb wird bei der praktischen Umsetzung unter dem Schutz des sogenannten **Kooperativen Vertrags** gearbeitet. Dieser dient dem Ziel des **Verzichts auf manipulative Machtspiele** und der Schaffung einer **sicheren Atmosphäre** als Voraussetzung für emotional offene Begegnungen.

Innerhalb dieses sicheren Rahmens kann das Grundbedürfnis nach **Anerkennung** und **positiver Zuwendung** befriedigt werden (wissenschaftliche Untersuchungen haben einen anhaltenden Mangel an positiver Zuwendung als wesentliches Merkmal unbefriedigender und zerstörerischer Beziehungen im privaten wie beruflichen Umfeld identifiziert). Die eigenen **Gefühle** und die der anderen können erforscht und verstanden, die **intuitive Wahrnehmung** geschärft und verbessert werden.

Selbst bei größtmöglichem Bemühen gehört es unausweichlich zu unserer menschlichen Natur, dass wir Fehler machen. Verletzungen, Kränkungen und Misstrauen belasten in der Folge zwischenmenschliche Beziehungen, wenn wir nicht auf angemessene Weise **Verantwortung** übernehmen, indem wir uns zu Fehlern bekennen, uns dafür entschuldigen und auch ggf. eine ernsthafte Entscheidung für eine Verhaltensänderung treffen. Hier ist meist besondere Achtsamkeit notwendig, da die wenigsten von uns in ihrer Sozialisationsgeschichte würdevolle, einfühlsame und wirklich lösende Formen des sich Entschuldigens kennen gelernt haben. Oft sind die Versuche, begangene Fehler wieder gut zu machen, kontaminiert mit Unterwerfungsgesten und aggressivem/autoaggressivem Verhalten und dadurch unwirksam. Andererseits wurden wir dazu erzogen, Entschuldigungen vorschnell zu akzeptieren mit der Folge, dass wir einen mehr oder weniger großen Rest an Groll und Vorwürfen zurückbehalten und ansammeln. Oder aber die Vergebung wird aus Rachsucht oder zum Zweck der Manipulation des Gegenübers verweigert. Hier bietet die Methode stringente Handlungsleitlinien, um die zahlreich hier lauernden Fallstricke zu umgehen. Gelingende Wiedergutmachung kann dann zu einer der bewegendsten zwischenmenschlichen Erfahrungen werden.

Voraussetzungen

Emotionaler Austausch ist nur möglich, wenn das Umfeld an ehrlichen Gefühlen interessiert ist und die Atmosphäre sicher ist. Zur Bereitstellung einer solchen Umgebung ist ein sogenannter Kooperativer Vertrag hilfreich.

Der Kooperative Vertrag

Ein kooperativer Vertrag ist eine freiwillige Übereinkunft zwischen Menschen, auf manipulative Machtspiele und Abwertungen (Power Plays) in jeder Form und in jeder Situation ohne Einschränkung zu verzichten.

Manipulative Machtspiele sind Manöver, die wir unternehmen, um andere Menschen dazu zu bringen (oder zu stoppen), etwas zu tun, was sie nicht aus freien Stücken wollen. Dazu gehören psychische und physische Gewalt, aber auch sehr subtile Methoden.

Zwei Arten subtiler psychologischer Machtspiele sind besonders wichtig in zwischenmenschlichen Beziehungen und sollten auf jeden Fall vermieden werden:

Lügen:

Dazu gehören diejenigen, die wir dem anderen ins Gesicht sagen, aber auch Unterschlagungen und Verschweigen, einschließlich

- a) Lügen über das, was wir wollen
- b) Lügen über das, was wir fühlen.

Rettungen: Eine Rettung geschieht dann, wenn jemand etwas macht,

- a) was sie/er nicht will oder
- b) mehr macht, als ihr/sein angemessener Anteil ist

Statt dessen fragen wir danach, was wir wollen, bis wir zufrieden sind, während wir nichts tun, was wir nicht wollen. Und wir verhandeln jede Situation, bis wir zu einem freiwilligen, befriedigenden Konsens gekommen sind.

Die einzelnen Stadien

Um Erlaubnis fragen

Vor jeder Äußerung von Anerkennung, Gefühlen, Intuitionen oder Wiedergutmachung wird um Erlaubnis gefragt. (Vorbereitung des anderen auf eine emotional kompetente Kommunikation)

Der Sinn darin liegt in der Absicht, auf jede Art von Grenzüberschreitung zu verzichten und eine möglichst angstfreie, sichere Situation herzustellen

STADIUM EINS: DAS HERZ ÖFFNEN

Das kritische Eltern-Ich oder „Der innere Schweinehund“

Viele Menschen leiden unter einem erheblichen Mangel an Anerkennung und Zuwendung (Positive Strokes). Ursachen sind in der Regel verinnerlichte dysfunktionale Beziehungsmuster aus der Kindheit und der weiteren Entwicklung. Folgen solchen Zuwendungsmangels können z. B. seelische Erkrankungen wie Depressionen, Ängste, Beziehungsstörungen und psychosomatische Erkrankungen sein; seelische Erkrankungen können - wie z. B. im Fall der Depression - aber auch erst zu einem Anerkennungsmangel führen. In Gruppen und Beziehungen mit einem erheblichen Zuwendungsdefizit bildet sich – da hier ein menschliches Grundbedürfnis nicht befriedigt wird – als Ausgleich oft ein destruktives Zuwendungsmuster aus.

Intern wird der Zuwendungsmangel aufrechterhalten durch eine innere Instanz (das Kritische Eltern-Ich, **der innere Schweinehund**, der innere Feind, das PIG-PARENT, das strenge Über-Ich), die uns - im Sinne eines negativen Introjekts – mit destruktiven Botschaften angreift und kontrolliert.

Oft – aber nicht immer - werden diese Botschaften wie eine elterliche Stimme wahrgenommen.

Die Grundbotschaft des „Kritische Eltern-Ichs“ ist:

DU BIST NICHT OK

(schlecht, häßlich, verrückt, dumm, wertlos, nicht liebenswert, verdammt usw.)

Unter Einwirkung des „Kritischen Eltern-Ichs“ entwickeln wir eine Verknappungstheorie von Anerkennung/Zuwendung und halten sie durch folgende Regeln aufrecht (sogenannte Regeln der Stroke-Ökonomie) :

- **Gib keine Anerkennung:** Falls du Anerkennung hast, die Du geben willst, gib sie nicht
- **Frag nicht nach Anerkennung:** Falls du Anerkennung haben willst, frag nicht danach
- **Nimm keine Anerkennung an:** Nimm keine Anerkennung, die du haben willst
- **Weise keine Anerkennung zurück:** Weise keine Anerkennung zurück, die du nicht willst
- **Gib Dir selbst keine Anerkennung**

Öffnung des Herzens durch Verstoß gegen die Regeln der Verknappungslehre (Stroke-Ökonomie)

Das Stadium I des Training der Emotionalen Kompetenz beschäftigt sich mit dem Geben und Nehmen von Anerkennung (Positive Strokes). Dabei wird unter dem Schutz des „Kooperativen Vertrages“ gegen die Regeln der „Stroke-Ökonomie“ verstoßen.

Die Regeln lauten jetzt:

- **Gib Anerkennung:** Falls du Anerkennung hast, die Du geben willst, gib sie
- **Frag nach Anerkennung:** Falls du Anerkennung haben willst, frag danach
- **Nimm Anerkennung an:** Nimm Anerkennung, die du haben willst
- **Weise Anerkennung zurück:** Weise Anerkennung zurück, die du nicht willst
- **Gib Dir selbst Anerkennung**

Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, daß die Anerkennung uneingeschränkt positiv, ehrlich und nicht vergleichend ist.

Bei diesem Vorgehen wird oft das „Kritische Eltern-Ich“ alarmiert und aktiv. Durch Identifizierung und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe kann es abgeschwächt bzw. ausgeschaltet werden.

STADIUM ZWEI: DIE EMOTIONALE LANDKARTE ENTDECKEN

Im zweiten Stadium des Trainings geht es um Identifizierung und Benennung von Gefühlen sowie von Intuitionen bzw. Phantasien. Dabei wird unter dem Schutz des „Kooperativen Vertrages“ wie vorher um Erlaubnis (s.o.) gefragt.

Teil I, Gefühle

Gefühle werden im Zusammenhang mit einer Aktion des Gegenübers benannt, um den Zusammenhang von Verhalten und emotionaler Reaktion herzustellen.

z.B.:

Aktion/Gefühl Benennung:

„Als Du (Aktion) fühlte ich (Gefühl)“
Keine Urteile, Beschuldigungen oder Theorien

Als Antwort wird die emotionale Reaktion entgegengenommen, auch wenn sie einem vielleicht nicht gefällt oder man selber anders reagieren würde. Hintergrund ist die Tatsache, daß Emotionen subjektiv wahr sind. Es geht darum zu verstehen, welche Gefühle wir in dem anderen durch unsere Handlungen und unser Verhalten auslösen. Dabei können die Gefühle durchaus sehr gemischt sein (z. B. Angst und Ärger, Freude und Trauer).

z.B.:

Akzeptieren einer Aktion/Gefühl Benennung:

„OK, ich verstehe, daß Du (Gefühl) spürst, wenn ich (Aktion) tue“
Eine Akzeptanz der emotionalen Information, ohne sich zu verteidigen

Teil II, Intuitive Wahrnehmung,

Neben Gefühlen werden auch Intuitionen und Phantasien benannt, die in Beziehungen eine Rolle spielen. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf den Teil unserer Persönlichkeit gerichtet, der intuitiv Situationen mit anderen Menschen abschätzt und Phantasien darüber entwickelt, was der andere denkt und fühlt (kleine Professorin, kleiner Professor, 7. Sinn). Unsere Intuition ist ein nicht zu unterschätzender Faktor in der zwischenmenschlichen Beziehungsgestaltung. Das Wesen der intuitiven Wahrnehmung ist, daß immer etwas an ihr stimmt, sie aber manchmal auch ungenau oder in Teilaspekten

falsch ist. Dies zu klären, ist – neben den Gefühlen – ein weiterer Fokus des zweiten Stadiums.

Dabei wird unter dem Schutz des „Kooperativen Vertrages“ wie vorher um Erlaubnis (s.o.) gefragt.

Äußern von Intuitionen, empathischen Wahrnehmungen oder paranoiden Phantasien:

Vorbehaltliche Darlegung einer intuitiven Wahrnehmung über die Gefühle, Aktionen oder Vorhaben des anderen

Die Aufgabe des anderen ist die ehrliche Überprüfung der Intuition oder der Phantasie und den Teil zu benennen, der stimmt („Körnchen Wahrheit“)

Den wahren Anteil einer Paranoiden Phantasie oder Intuition benennen:

Suchen nach dem wahren Anteil, wie klein auch immer er sein mag („Körnchen Wahrheit“), der mit dem intuitiven Eindruck übereinstimmt, ohne sich zu verteidigen.

Wenn wir unsere Phantasien in der Beziehung zum Mitmenschen benennen und diese ehrlich vom anderen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft werden, schärfen wir unsere intuitive Wahrnehmung und es wächst eine vertrauensvolle Beziehung.

Wenn wir über unsere Intuitionen belogen werden, verlieren wir Vertrauen und wir können paranoid reagieren (d.h. die Phantasien wachsen).

STADIUM III: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Auch wenn wir uns vornehmen, ehrlich zu sein, keinen Druck auszuüben und nicht über unsere und anderer Grenzen zu gehen, machen wir Fehler. Das ist ein normales menschliches Verhalten.

Wenn wir uns emotional kompetent verhalten, übernehmen wir aber für Verletzungen, die wir anderen zugefügt haben, die Verantwortung.

Das bedeutet, daß wir Fehler (Druck ausüben, Lügen, Retten) eingestehen, diese benennen und dafür um Entschuldigung bitten. Wenn wir jemanden sehr tief verletzt haben, kann es auch um Vergebung gehen. Wichtig ist auch, daß wir glaubhaft versichern, unser Verhalten zu ändern und dies auch tun.

z.B.:

Offenlegen von Lügen, Rettungen, Verfolgen und Opferverhalten:

„Als ich (Aktion), habe ich

a) gelogen oder nicht die volle Wahrheit gesagt

b) dich gerettet,

- weil ich etwas tat, was ich eigentlich gar nicht wollte oder
- weil ich meiner Meinung mehr als meinen Anteil getan habe

c) dich mit meinem Ärger verfolgt, der gar nicht zu dir gehörte

d) mich in eine Opferposition begeben, weil ich annahm, daß du mich retten würdest, oder ich habe dich dahingehend gedrängt.“

Entschuldigung

„Ich entschuldige mich dafür und werde es nächstes Mal anders machen.“ „Akzeptierst Du meine Entschuldigung?“

oder

Bitte um Vergebung

„Ich entschuldige mich für (Aktion): es war falsch und ich bedauere, daß ich dich verletzt habe. Willst Du mir vergeben?“

Die Aufgabe des anderen ist

die Akzeptanz des Offenlegens

„Ok, ich habe verstanden, daß Du gelogen (o.ä.) hast.“

und die

Entschuldigung zu akzeptieren evtl. Vergebung zu gewähren oder zu verweigern:

- Anhören der Entschuldigung und nach intensivem Insichgehen entweder
- Die Entschuldigung annehmen/Vergebung gewähren oder
- Die Entschuldigung nicht annehmen/Vergebung nicht gewähren, verschieben, andere Formulierung oder Ergänzungen verlangen

Das dritte Stadium ist das schwierigste. Aufgrund früherer negativer Erfahrungen mit Fehlern, Verletzungen und Entschuldigungen ist das „Kritische Eltern-Ich“ oft sehr aktiv.

Auf der anderen Seite ist es oft eine der tiefsten emotionalen Erfahrungen, wenn wir Vergebung gewähren oder bekommen.

Letztendlich geht es bei dem Konzept der emotionalen Kompetenz um unser Bedürfnis nach Liebe zu uns selbst und zu anderen Menschen.

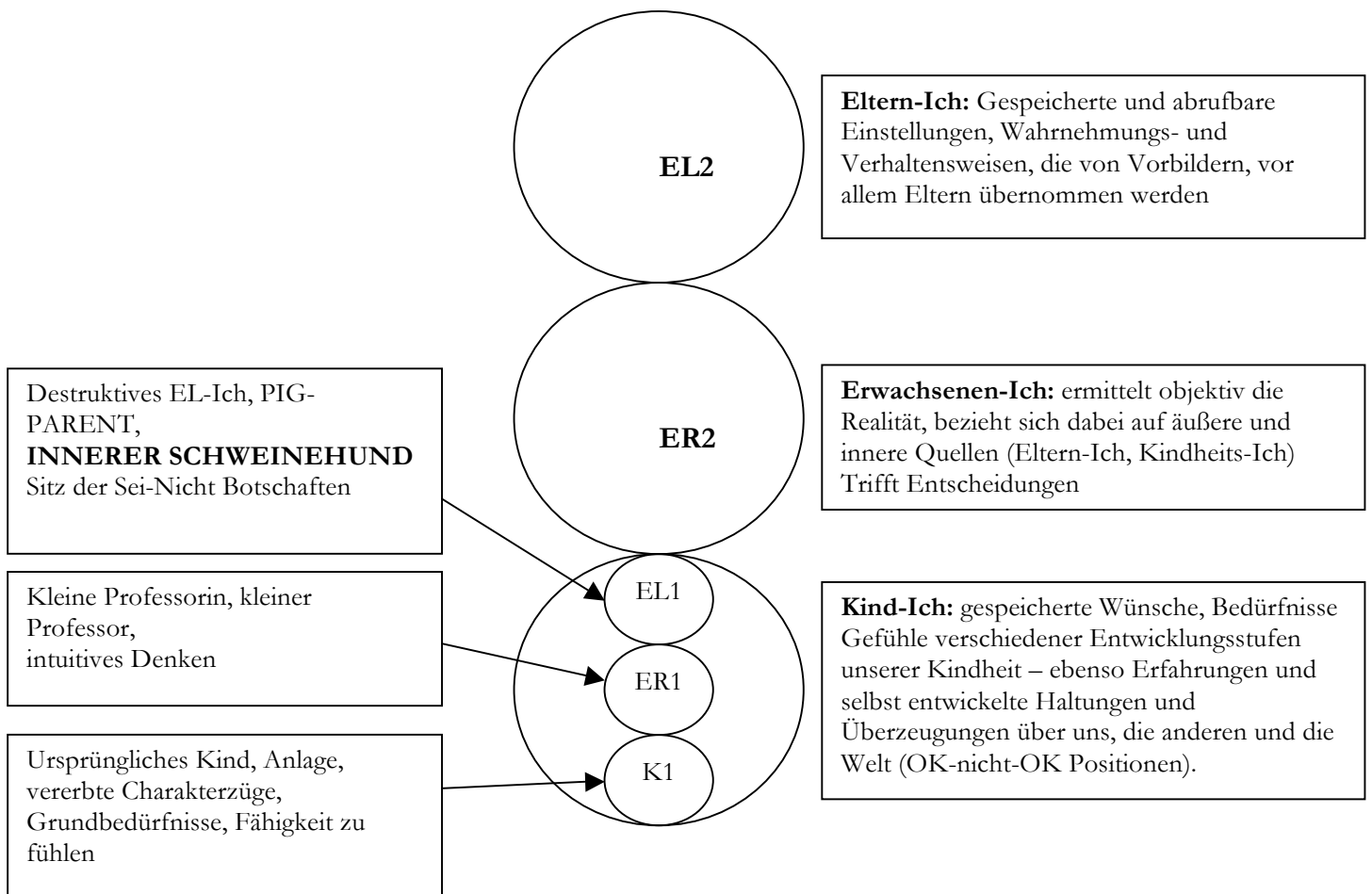
ZUR PRAXIS

Der praktische Teil des Konzeptes besteht darin, daß innerhalb der Gruppe auf freiwilliger Basis und unter dem Schutz des Kooperativen Vertrages die einzelnen Stadien geübt werden. Dabei gibt es, wenn alle Stadien geübt werden, keine Reihenfolge, sondern jede Gruppenteilnehmerin und jeder Gruppenteilnehmer achtet auf Gefühle und Intuitionen und äußert diese, falls die Erlaubnis dazu gegeben wird. Außerdem wird für das eigene Verhalten Verantwortung übernommen.

Die Übung des „Herz-Öffnens“ ist aber oft die Bedingung, um sich an die aufregende Seite der Gefühlsäußerungen und Intuitionen herantrauen zu können.

ANHANG

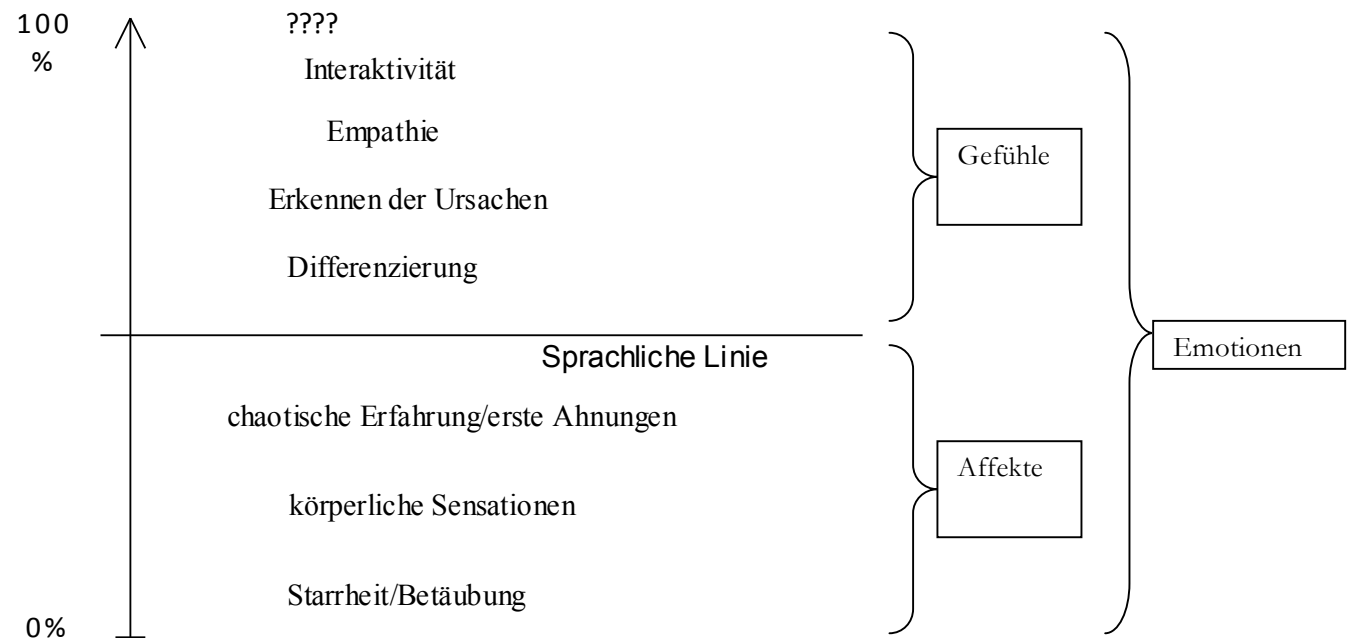
TRANSAKTIONSANALYTISCHES MODELL DER ICH-ZUSTÄNDE



Eine SKALA emotionaler Bewusstheit

Die Abbildung repräsentiert ein hypothetisches Kontinuum zwischen zwei idealen nicht-existierenden Stadien: 0% und 100%

Wir sind in der Lage - je nach emotionalem Entwicklungsstand oder momentaner emotionaler Verfassung - uns zwischen den verschiedenen Stadien zu bewegen.



Starrheit/Betäubung

In diesem Zustand ist für den Betreffenden praktisch kein Grad an Gefühl spürbar. Emotional schwerst gestörte Menschen, die Gefühle abspalten oder in ihrer Entstehung ignorieren können, gehören dazu. Es kann aber auch sein, dass selbst, wenn die Person unter einem starken Einfluss von Emotionen steht, auf Befragen nach ihrer emotionalen Befindlichkeit nur Verwirrtheit oder Gefühle von Kälte oder Taubheit angibt. Menschen ihrer Umgebung können diese Emotionen aber durch beobachtbare Muskelfascillationen oder Hautveränderungen an ihr wahrnehmen oder durch eigene emotional entwickelte Empathie spüren.

Claude Steiner bezeichnet die Emotionen dieses Levels als gefriergetrocknet entwickelt und dem Bewusstsein nicht zugänglich.

Unter Einfluss von Alkohol oder anderen Drogen bricht gelegentlich eine starke Emotion unkontrollierbar in einem kurzen heftigen Ausbruch hervor, gleich danach erfolgt aber wieder eine rasche Betäubung.

Hier zeigt sich die Alkohol- und Drogenlöslichkeit des kritischen Eltern-Ichs.

Drogen - insbesondere das Heroin werden aber auch gerade wegen der betäubenden Wirkung eingesetzt, um den Zustand des emotionalen Betäubtseins zu erreichen.

Körperliche Sensationen:

Auf diesem Level emotionaler Bewusstheit werden Gefühle als die körperlichen Sensationen erlebt, die sie normalerweise begleiten. Der Betreffende wird einen schnellen Herzschlag spüren, aber sich seiner Angst nicht bewusst sein, einen Druck in der Brust spüren, aber es nicht als Depression identifizieren.

Aufsteigende Hitze, Kältegefühle, Zittern, Knoten im Bauch, Ohrenklingeln, einschließende Schmerzen usw. werden wahrgenommen als körperlich erlebte Emotionen, ohne aber das Bewusstsein über die dazugehörenden Emotionen zu haben.

Chaotische Erfahrungen/erste Ahnungen:

Die Gefühle sind bewusst, aber sie werden als hochgradige innere Energielevel erfahren, die nicht in Worte gefasst werden können und sich deshalb wie eine undifferenzierte, unergründliche Masse anfühlen. Dieser Zustand ist besonders lästig, weil der Betreffende sehr verletzlich ist und auf seine Gefühle reagiert. Gleichzeitig ist er aber unfähig, sie auszudrücken, zu modulieren oder kontrollieren.

Deshalb leidet der Betreffende durch die unkontrollierten und unkontrollierbaren Emotionen mehr als ein Mensch auf niedrigerem emotionalen Niveau, dessen Gefühle mehr oder weniger vollständig aus dem Bewusstsein weggefroren sind.

Das bedeutet, dass ein Mensch in einer emotionsfeindlichen Kultur auf einem emotional weniger entwickelten Level effektiver funktionieren kann als auf einem höheren (chaotisch gegenüber Taubheit) – und beinhaltet die Verführung zu der Vorstellung, dass Emotionale Kompetenz eher ein Handicap ist. Obwohl viele Menschen daran glauben und sich so verhalten, ist dies mit Sicherheit nicht wahr.

Die sprachliche Linie:

Erst ab der sprachlichen Linie, durch den Einfluss der Sprache und der Fähigkeit zum emotionalen Austausch werden Bewusstheit und ein hoher Entwicklungsstand von Emotionen möglich.

Außerdem ist Sprache eine Technik für den Ausdruck und die Handhabung von Emotionen.

Um diese sprachliche Barriere zu überschreiten, müssen wir in einer Umgebung sein, die offen und wohlgesonnen gegenüber Emotionen ist.

Nur wenn ein emotionaler Austausch willkommen ist und gefördert wird, können wir unsere Gefühle mit Menschen austauschen.

Dabei ist es wichtig, bestimmte Regeln einzuhalten.

Zum Beispiel lügen die meisten Menschen regelmäßig über ihre Gefühle, so dass eine kooperative Umgebung wie eine unterstützende Gruppe oder eine liebevolle Beziehung notwendig ist, damit ein ehrliches und hochentwickeltes Verstehen von Gefühlen möglich wird.

In solch einer Umgebung sind die Beteiligten interessiert an Emotionen und gewillt, ihre gegenseitige Verantwortung gegenüber den anderen anzuerkennen. Es besteht dann ein Interesse, die Gefühle nicht mehr zu verstecken, sondern zu untersuchen und in ihren feinsten Ausprägungen zu verstehen.

Durch diese emotionalen Rückmeldungen wird eine Weiterentwicklung in Richtung Differenzierung, Empathie und Interaktion erst möglich. Unterhalb der sprachlichen Linie, bevor jemand über seine Gefühle spricht, ist eine Differenzierung nicht möglich.

Differenzierung:

ist ein Schritt vorwärts, um verschiedene Emotionen, ihre Intensität und ihre Ursachen zu erkennen.

Außerdem lernen wir, wie man darüber spricht und denkt.

Aus dem emotionalen Chaos können wir Ärger, Liebe, Scham, Freude und Hass identifizieren, was unsere verwirrenden Erfahrungen auflöst.

Dabei können durchaus gemischte Gefühle vorhanden sein:

z.B.: Hauptgefühl Liebe, vermischt mit Scham oder es besteht gleichzeitig ein starker Haß und eine große Angst. Oder es ist einfach Ärger, Angst oder Scham.

Wenn wir die genaue Zusammensetzung unserer Gefühle verstehen, beginnen wir auch ihre

Ursachen:

zu verstehen, warum wir so stark lieben und hassen, worüber wir uns schämen.

Empathie:

Wenn wir gelernt haben, unsere Emotionen, die wir fühlen, zu unterscheiden, die unterschiedliche Intensität wahrnehmen und ihre Ursachen verstehen, unsere Bewusstheit Konturen bekommt und wir in der Lage sind, sehr feine Unterschiede wahrzunehmen, beginnen wir allmählich wahrzunehmen und intuitiv zu spüren, was an Ähnlichem in den Menschen unserer Umgebung vor sich geht.

Auf diesem Level von Emotional Literacy nehmen wir intuitiv die Gefühle anderer wahr und in einem kooperativen Setting können wir unsere Intuition durch Überprüfen verifizieren.

Dieser unbedingt notwendige Prozess von Feedback steigert die Genauigkeit unserer empathischen Wahrnehmung sehr, wir lernen, uns über die Gefühle anderer bewusst zu werden, wie stark sie sind und

warum sie erscheinen - und zwar so klar, wie wir dies durch kontinuierliche Wahrnehmung, Rückmeldung und Korrektur bei uns selbst spüren.

Interaktivität:

ist eine hochentwickelte zwischenmenschliche emotionale Kommunikation.

Emotionen sind kein statisches Ereignis, sie sind vergleichsweise flüssig oder chemisch und brauchen Zeit, ihren Weg zu gehen, anders als zum Beispiel Gedanken oder Ideen, die viel schneller, mehr elektrisch und augenblicklich sind.

Emotionen verschmelzen, verringern sich und wachsen in Abhängigkeit davon, wer das Gegenüber ist und sie verändern sich mit der Zeit.

Das bedeutet, dass die Bewusstheit davon, wie Gefühle miteinander innerhalb und außerhalb eines Menschen agieren, einen zusätzlichen Level an Erfahrung erfordert.

Literaturhinweise:



Emotionale Kompetenz

Claude Steiner

dtv



Die Kunst, sich miteinander wohlzufühlen

Emotionale Kompetenz in Familie und Partnerschaft

Gabriele Michel, Hartmut Oberdieck

Junfermann 2. überarbeitete Auflage