

Emotionale Intelligenz ist lernbar – aber wie?

Spätestens seit dem Erscheinen von Daniel Goleman's Bestsellern „Emotionale Intelligenz“ und „Der Erfolgsquotient“ ist bekannt, dass es sich sowohl im Privatleben als auch in der Berufswelt auszahlt, wenn man mit den eigenen Emotionen und mit denjenigen seiner Mitmenschen gut umgehen kann. Es ist auch bekannt, dass diese Fähigkeit nicht genetisch weitergegeben wird, sondern dass man „Emotionale Intelligenz“ sogar als Erwachsener noch lernen kann. Die Frage ist bloss wie. Das iek Institut für Emotionale Kompetenz bietet dazu Seminare an für emotionales Training. Worum es dabei geht:

Zunächst müssen wir bereit sein, uns auf etwas völlig Neues einzulassen. Das ist der erste Schritt zur Weiterentwicklung der Emotionalen Intelligenz. Dieser Schritt bedeutet, dass wir bereit sein müssen, zumindest vorübergehend einige innere Ueberzeugungen loszulassen, von denen wir annehmen, dass sie uns im Alltag Sicherheit geben und die wir als „absolute Wahrheiten“ in uns tragen (z. B.: „sei nett zu deinen Mitmenschen, dann sind sie auch nett zu dir“ oder „zeig nicht zu viel Gefühl, sonst verlierst du den Kopf“, oder auch „nur primitive Menschen sind aggressiv“ und „Wut ist ein Zeichen von Schwäche“ etc.). Nur dadurch, dass wir bereit sind, unsere „Brille“, durch die wir die Welt sehen, vorübergehend abzulegen, wird es uns möglich, tatsächlich etwas Neues über uns selbst zu lernen. Und nachhaltige Lernschritte im Umgang mit den eigenen Emotionen sind immer verbunden mit dem Betreten von Neuland. Bei Kindern ist das noch anders, aber im Erwachsenenalter lernen wir kaum noch etwas Wichtiges über uns selbst ohne die innere Bereitschaft, die eigene Brille vorübergehend abzulegen. Wenn wir die Brille dann - nach dem emotionalen Training - wieder anziehen, wird sie sich bereits ein Stück weit verändert haben. Wir werden die Welt durch eine „emotional intelligentere Brille“ betrachten können.

Der zweite Schritt: Wir müssen akzeptieren, dass wir bisher nie richtig gelernt haben, auf unsere Emotionen zu hören und sie ernst zu nehmen. Wir haben zwar gelernt, wo man sich wie verhalten soll; wir haben auch gelernt, dass es „gut“ und „schlecht“, „richtig“ und „falsch“ gibt. Wir haben jedoch nicht gelernt, unsere Gefühle einfach einmal als das wahrzunehmen, was sie sind – Gefühle eben. Sie sind weder gut noch schlecht und sie verraten auch nicht unseren „guten“ oder „schlechten“ Charakter. Wir können davon ausgehen, dass alle Menschen alle Gefühle in irgendeiner Art in sich tragen. Egal ob Aerger, Wut, Trauer, Zuneigung oder Liebe – Gefühle dienen uns zunächst einfach einmal als Informationsträger über unseren aktuellen emotionalen Zustand. Entscheidend ist somit nicht, welche Emotion wir im Moment in uns haben, sondern vielmehr, dass wir diese Emotion einfach einmal wahrnehmen und akzeptieren können. Man lernt das nicht an einem Tag, weil unsere Brille uns immer wieder einen Strich durch die Rechnung macht (Die Brille sagt z. B.: „Da nur primitive Menschen Aggressionen haben und ich nicht primitiv bin, habe ich auch keine Aggressionen“ oder „Dies ist kein Grund traurig zu sein und darum bin ich auch nicht traurig“). Solange uns der Kopf verbietet, gewisse Emotionen haben zu dürfen, solange machen wir uns zwangsläufig etwas vor. - Aber wir haben die Brille ja jetzt vorübergehend weggelegt und darum ist es uns nun möglich, einfach das wahrzunehmen, was ist – ohne Bewertung und ohne vorschnelle Interpretation. Besonders wichtig dabei ist auch, dass wir allmählich lernen, uns in unserem Körper wahrzunehmen. Denn dort sind letztlich sämtliche Emotionen gespeichert.

Der dritte Schritt ergibt sich fast automatisch aus dem zweiten. Wenn wir erst einmal gelernt haben, unsere eigenen Gefühle wahrzunehmen, dann fällt uns das auch bei den Menschen in unserer Umgebung viel leichter. Wir sind nämlich grundsätzlich fähig dazu, Gefühle, die wir bei uns selbst schon einmal wahrgenommen haben, auch bei andern Menschen wahrzunehmen. (Bsp.: Wenn wir einmal richtig geliebt haben und wir dieses Gefühl an uns auch bewusst wahrgenommen haben, dann merken wir bei andern Menschen eher, ob sie dieses Gefühl zur Zeit empfinden oder nicht. Genau gleich verhält es sich mit allen andern Gefühlen wie Wut, Trauer, Mitleid etc.).

Je höher zudem unsere Wahrnehmungsfähigkeit entwickelt ist, desto weniger sind wir auf die sprachliche Kommunikation angewiesen, um eine Situation emotional zu verstehen. Das heisst: Je

näher unser Bezug zu unseren eigenen Emotionen ist, desto eher können wir uns aufgrund der non-verbale Kommunikation und dank unserer intuitiven Wahrnehmung ein Bild davon machen, wie es hinter der Fassade unserer Mitmenschen tatsächlich aussieht. Emotionale Wahrnehmungsfähigkeit macht uns insofern unabhängiger, als sie uns einen Informationsvorsprung über die aktuelle Situation liefert. Sie macht uns kritischer gegenüber Menschen, die uns nicht ehrlich gegenüber treten und uns etwas vorspielen wollen. Sie macht uns aber auch wohlwollender Menschen gegenüber, die eine gute Absicht in sich haben, dies jedoch gegen aussen nicht besonders gut darlegen können. Anders formuliert: Die emotionale Wahrnehmungsfähigkeit verhilft uns dazu, besser zwischen Sein und Schein differenzieren zu können.

Der vierte Schritt zu mehr emotionaler Intelligenz besteht schliesslich in der Umsetzung der Wahrnehmung in das konkrete Verhalten. Um ein häufig gehörtes Missverständnis gleich vorwegzunehmen: Emotional intelligent handelt nicht jemand, der sich völlig von seinen Emotionen leiten lässt. Emotional intelligent handelt vielmehr derjenige, welcher seine Emotionen und die Emotionen seiner Mitmenschen bewusst und differenziert wahrnimmt, die aktuelle Situation entsprechend abschätzt, dann bewusst entscheidet, wie er sich verhalten will und sich dann auch entsprechend verhält. Weil diese Prozesse im Alltag innert Bruchteilen von Sekunden ablaufen müssen, ist es klar, dass es sich dabei nicht um rein rationale Vorgänge handeln kann. Wenn wir uns in diesem Bereich nur auf unseren Kopf verlassen würden, kämen wir ständig mindestens drei Schritte zu spät. Um gut mit den eigenen Emotionen und denjenigen unserer Mitmenschen umgehen zu können, bedarf es eben „Emotionaler Intelligenz“. Man könnte vielleicht auch sagen „Spontanität, die von Intuition geleitet ist“. Emotional intelligentes Handeln setzt also voraus, dass wir unsere Emotionen beherrschen und nicht etwa, dass wir von ihnen beherrscht werden. Das ist natürlich keine neue Erkenntnis. Neu ist jedoch, dass wir uns des fundamentalen Unterschieds zwischen „Beherrschung der Emotionen“ und „Verdrängung der Emotionen“ bewusst sind. Denn solange uns der Kopf verbietet, gewisse Emotionen haben zu dürfen und wir sie deshalb verdrängen, solange können wir auch nicht lernen, produktiv mit ihnen umzugehen.

In unseren Seminaren, welche von erfahrenen Mentaltrainern, Coaches und Körpertherapeuten geleitet werden, bieten wir Ihnen Gelegenheit, in einer sicheren und von uns kontrollierten Umgebung neue Erfahrungen zu sammeln im Umgang mit Emotionen. In verschiedenen Wahrnehmungs- und Verhaltenstrainings führen wir Sie schrittweise in ein überaus spannendes Gebiet ein, wodurch sich Ihre Brille in Richtung „Emotionaler Intelligenz“ verändern wird.

So intensiv diese Lernprozesse und so nachhaltig die Wirkung, die sie erzeugen, einerseits sind, so klar ist andererseits auch, dass man „Emotionale Intelligenz“ nicht an einem einzigen Seminar vollumfänglich lernen kann. Wenn es uns aber gelingt, Ihre Neugierde für dieses Thema zu wecken, dann werden Sie in Zukunft mit einiger Sicherheit Ihren Alltag vermehrt auch dazu benutzen, um weiter zu lernen. Und Sie werden nach einer Weile vermutlich feststellen, dass sich Ihr Leben ziemlich verändert hat - und dass es um einiges spannender geworden ist.

Bob Schneider