

Ist Emotionale Kompetenz lernbar und wenn ja, wozu?

1. Einleitung: Gefühle

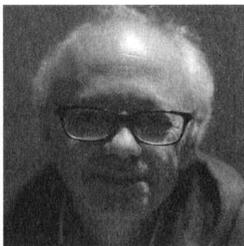
Jeder Moment unseres Lebens ist von Gefühlen begleitet, die unser Denken und Verhalten mitbestimmen. Doch vielfach sprechen wir von unseren Absichten („Ich muss noch das und das erledigen“), Bewertungen („Ich halte das nicht für richtig, ich fände es besser, ...“) oder Gedanken („Das plane ich, so zu tun“). Gefühle werden häufig abgetan mit Kommentaren wie „Hab’ dich nicht so“ (als Reaktion auf Ärger), „Im Leben wird einem nun mal nichts geschenkt“ (als Reaktion auf Trauer) oder „Stell dich nicht so an“ (als Reaktion auf Angst).

Nun sind aber Gefühle, neben dem Denken, eine gleichwertige Komponente unserer Selbstorganisation. Gefühle sind ein konstitutiver Bestandteil unseres Erwachsenen-Ichzustands und damit unserer autonomen Persönlichkeit.

Gerne werden Gefühle als der Überraschungsfaktor, der unberechenbare Teil des Selbst angesehen. Als der chaotische Anteil, der unter Kontrolle gebracht werden muss. Ihnen haftet eine Mischung aus Bedrohung und Abenteuer an und sie füllen die Nische unbeherrschter Menschlichkeit. Lebenspraktische Bücher versprechen, dass Emotionale Intelligenz Glück, Beliebtheit, Erfolg oder seelische Gesundheit mit sich bringt.

Im vorliegenden Ansatz geht es nicht darum, Wege zu finden, Gefühle zu beherrschen oder zu funktionalisieren, sondern es geht darum, bewusst mit Gefühlen zu leben und die Logik der Gefühle aufzuzeigen. Ich könnte sagen: Es geht um menschliche Autonomie, empathisches Miteinander und eine respektvoll-kooperative Bezogenheit im Gemeinwohl.

Norbert Nagel



Gefühle sind die Farbe oder Tönung des Erlebens. Sie unterscheiden Erleben in angenehm oder unangenehm. Manchmal werden Gefühle auch eher als eine Erregung wahrgenommen. Erst in Situationen der Veränderung treten sie deutlicher hervor als Facetten der Grundgefühle Ärger, Freude, Angst und Trauer. Beim Menschen treten sie in der Regel als Elemente von Emotionen auf und erhalten in diesem Kontext einen intentionalen Charakter. Das drückt das Wort Emotion in seiner Bedeutung von bewegen/wegbewegen aus.

In dem folgenden Beitrag will ich die vernünftige Erklärbarkeit von Emotionen und der ihnen zugehörigen Gefühle aufzeigen. Ein kompetenter Umgang mit unseren Emotionen ist lernbar und kann helfen, Selbstverantwortung und persönliche Macht zu entwickeln, wie sie für individuelle Autonomie sowie für ein gleichberechtigtes soziales Miteinander und ebenso für ein demokratisches Gemeinwohl konstitutiv sind. In einem ersten Schritt werde ich einen Bezug zur Transaktionsanalyse herstellen.

Eric Berne sagt, dass alles auf Ichzustände zu beziehen sei, sonst sei es keine Transaktionsanalyse. Auch das Thema Emotionale Kompetenz und Gefühle ist sinnvollerweise auf Ichzustände zu beziehen.

Das verhaltensbezogene Persönlichkeitsmodell (Funktionsmodell) ordnet die Gefühle dem Kind zu. Insofern das Verhaltensmodell drei grundlegende Funktionen der menschlichen Entfaltung, Selbststeuerung und sozialen Kompetenz beschreibt (und keine Ichzustände!), von denen das Kind für eine Funktion steht, besagt das Modell per se, dass Gefühle ein konstitutiver Bestandteil jeder voll entwickelten Persönlichkeit sind. Die Gefühle sind in jenem Persönlichkeitsanteil verortet, der in der absichtlich einfachen und assoziativen Sprache Bernes als Kind oder kindhaftes Verhalten bezeichnet wird. Gelegentlich führt das dazu, dass die Äußerung oder Besetzung von Gefühlen als infantil, kleinkindhaft oder unreif abgetan wird; ein Widerspruch zur Aussage des Modells. Danach gehören alle Anteile des sogenannten Verhaltens- und Funktionsmodells gemeinsam zu einer voll ausgebildeten Persönlichkeit.

2. Gefühle und Ichzustände

Spannender wird die Situation bei Betrachtung der Herkunft von Erleben und Verhalten, gefasst im Strukturmodell der Persönlichkeit. Hier werden drei Ichzustände unterschieden. Jeder für sich beschreibt die vollständige Persönlichkeit in einem bestimmten Augenblick. Unterschieden wird hier, ob der Mensch die gegenwärtige Situation antizipiert und sich darauf bezogen verhält (Erwachsenen-Ichzustand), ob die Hintergrundfolie seines Erlebens und Verhaltens eine zurückliegende Situation ist (*Kind-Ichzustand*) oder ob er die Wirklichkeitsperspektive, Erlebens- und Verhaltensweise einer anderen Person lebt (Eltern-Ichzustand). Immer definiert Berne einen Ichzustand als „ein konsistentes Muster des Fühlens und Erlebens, das direkt mit einem entsprechenden konsistenten Muster von Verhaltensweisen verbunden ist“ (Berne 1966, S. 364). Vielfach ist die Definition in der folgenden Form gefasst: Ein Ichzustand ist ein in sich kohärentes System von Denken, Fühlen, Tun und Körperlichkeit (vgl. Erskine 1991, S. 24; Kouvenhoven, Kiltz & Elbing 2002, S. 10).

*Nach der Berne'schen
Definition eines Ichzustands
ist der Mensch in jedem
Erleben und Ausdruck
konstituiert aus dem
Zusammenspiel von Denken
und Fühlen.*

Nach der Berne'schen Definition eines *Ichzustands* ist der Mensch in jedem Erleben und Ausdruck konstituiert aus dem Zusammenspiel von Denken und Fühlen. Diese Sicht bestätigt der renommierte Psychiater und Professor für Psychiatrie Luc Ciompi 40 Jahre nach Berne, wenn er nachweisen kann, dass „Fühlen und Denken, Affekte und Logik ... in sämtlichen psychischen Leistungen untrennbar miteinander verbunden sind und gesetzmäßig zusammenwirken“ (Ciompi 1997, S. 46).

Gibt es also auch Gefühle im Erwachsenen-Ichzustand? Diese Annahme wird von Berne nicht infrage gestellt. Allerdings schreibt er in Bezug auf eine Struktur des Erwachsenen-Ichzustands: Dies ist das „dunkelste Gebiet der Strukturanalyse“, dessen Klärung ihm noch nicht möglich sei (nach Schlegel 2011, S. 128).

Diese Lücke hat spätestens Elbing (vgl. Kouvenhoven, Kiltz & Elbing 2002) mit seiner Aufarbeitung der Ergebnisse von Piaget über die autopoietische Entwicklung geschlossen. In einem Prozess der reflektierenden Abstraktion eignet sich der Mensch auf der Grundlage von Assimilation und Akkommodation seine Lebenswelt an. Er lernt und jeder neue Lernschritt baut auf vorhandenen Strukturen, der vorhandenen Organisation, auf. In dieser Weise kann der

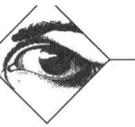
Mensch nicht nicht lernen – es sei denn, sogenannte *Injunctions* (Stoppbefehle, Verfügungen – siehe Skripttheorie der Transaktionsanalyse) stören den Prozess der reflektierenden Abstraktion mit subtiler oder offener Gewalt. Dann entstehen jene fixierten Gestalten, die dem Kind-Ichzustand zugesprochen werden. In diesem Zustand ist der Mensch nicht mehr autoregulativ durch den Prozess der reflektierenden Abstraktion lernfähig. Mit den Introjekten im Eltern-Ichzustand wird diese Lernbehinderung im Kind-Ichzustand in der internalen Dynamik aufrechterhalten. Die Leistungsfähigkeit des Erwachsenen-Ichzustands bleibt dann ungenutzt.

Mit dieser allgemeinen Entwicklungsaussage weisen Elbing und von Rath dem Erwachsenen-Ichzustand die Lernfähigkeit zu. Zwei weitere Merkmale lassen sich einer Definition von Berne entnehmen, wenn er den Erwachsenen-Ichzustand definiert als „eine selbstbestimmte zusammengehörige Gruppe von Gefühlen, Einstellungen und Verhaltensmustern, die der gegenwärtigen Realität angepasst sind“ (Berne 1989, S. 67). Der Erwachsenen-Ichzustand ist also bestimmt durch Realitäts- und Gegenwartsbezug, Lernfähigkeit, durch seine autopoietischen, d.h. selbstschaffenden und selbsterhaltenden, Eigenschaften sowie Selbstbestimmung bzw. Autonomie. Und er umfasst immer die Komponente Gefühl neben Denken, Erleben und Einstellungen.¹

Der Philosoph Aaron Ben-Ze'ev (2009), auf den ich mich im Weiteren beziehe, schrieb über die Logik der Gefühle und sagt: Gefühle sind normativ rational. Sie sind unter den gegebenen Umständen eine angemessene Reaktion. Davon zu unterscheiden ist eine deskriptive Rationalität, die mit Definitionen, Überlegungen und logischen Schlüssen arbeitet.

Wenn Gefühle beschrieben werden als das Unvorhersehbare, das mich plötzlich und unerwartet überkommt und dem ich willenlos ausgesetzt bin, dann ist das keine Aussage über das Wesen von Gefühlen, sondern über den Lernstand im Umgang mit Gefühlen. Gefühle sind erklärbar, begründbar und verstehbar aus dem Zu-

¹ Piagets *genetische Erkenntnistheorie* wäre hier durch die Annahme weiterzudenken, dass es ohne emotionalen Anstoß keine „Aktion“ gibt.



Der Erwachsenen-Ichzustand ist also bestimmt durch Realitäts- und Gegenwartsbezug, Lernfähigkeit, durch seine autopoietischen Eigenschaften sowie Selbstbestimmung bzw. Autonomie.

3. Was sind Emotionen?

sammenhang, in dem sie entstehen. Für diesen Zusammenhang, in den Gefühle eingebunden sind, steht der Begriff Emotion. Als Komponenten einer Emotion nennt Ben-Ze'ev:

Wahrnehmung/ Kognition	Bewertung/ Evaluation	Motivation	Gefühl
---------------------------	--------------------------	------------	--------

Wahrnehmung

Ohne Wahrnehmung gibt es kein Gefühl. Die *Wahrnehmung* ist wie immer subjektiv. Die emotionale Wahrnehmung ist verzerrt durch Einseitigkeit, Nähe und Betroffenheit. Die Nachricht von der Entlassungswelle einer großen Firma nimmt an Bedeutung zu, sobald ein Mensch meiner unmittelbaren Umgebung betroffen ist. In der äußeren Realität nehmen wir auch Lügen (Fake News) oder mit Macht verbundene Anweisungen wahr und reagieren darauf. Und ebenso nehmen wir inneres Erleben wahr. Das sind einerseits körperliche Zustände wie Müdigkeit, Schmerzen oder Lust und andererseits Kognitionen wie Erinnerungen, auf die Zukunft gerichtete Erwartungen, Fantasien und Wünsche. Sofern eine Wahrnehmung uns emotional erregt, wird sowohl unsere Aufmerksamkeit wie unser Gedächtnis erhöht.

Bewertung

Die Erregung hängt stark von der *Bewertung* dessen ab, was wir wahrnehmen. Die Bewertung als Komponente der Emotion kann durch deliberative Überlegungen geschehen. Das sind einerseits unsere vernunftgeleiteten Abwägungen, logischen Schlussfolgerungen und rationalen Überprüfungen, mit denen wir die Wahrnehmungen und Kognitionen evaluieren. Aber auch hypothetische Überlegungen wie das Denken an den Tod oder Fantasien über den Ehemann, die Eifersucht hervorrufen, sind deliberativer Art. Andererseits – und typisch für die emotionale Bewertung – gibt es die schematischen Bewertungen. Sie werden kaum wahrgenommen und automatisch aktiviert. Oder müssen Sie lange überlegen, ob Sie jemanden sympathisch finden? Schematische Bewertung erlaubt, rasch zu reagieren. Hinzu kommt die zweckgebundene Bewertung, die die Realität zur Bestätigung vertrauter Überzeugungen und Glaubenssätze des Skripts verzerrt.

Motivation

Typisch für Emotionen ist die *Motivation*, gegenwärtige oder vergangene oder künftige Zustände zu erhalten oder zu verändern. Emotionale Betroffenheit ist das Gegenteil von Gleichgültigkeit.



FOCUS

Die Motivation kann zu realem Verhalten führen, ist manchmal aber auch nur ein Verlangen ohne Umsetzungsmöglichkeit („Ich würde jetzt gerne raus in die Sonne, muss aber noch bis 17:00 Uhr im Büro bleiben“) oder ein Wunsch, dem keine Handlung folgt („Ich könnte ihn umbringen“).

Emotionale Betroffenheit ist das Gegenteil von Gleichgültigkeit.

Gefühl

Die vierte Komponente der Emotion ist das *Gefühl*, in dem sich der Seelenzustand des Subjekts äußert. Es kann angenehm oder unangenehm sein oder als Erregung erlebt werden. Die vital-lebendigen Gefühle sind die Grundgefühle Ärger, Freude, Angst und Trauer mit all ihren Abstufungen und Varianten. Sie sind die Energie einer Vorwärtsbewegung und auf Erfüllung und Befriedigung ausgerichtet. So hilft Ärger in einem Konflikt, Klarheit zu schaffen und damit zur Lösung beizutragen. Trauern hilft, Abschied zu nehmen und offen für Neues zu werden. Die Angst ist auf die Zukunft gerichtet und mobilisiert unsere Aufmerksamkeit und Handlungsfähigkeit. Die Freude stärkt unseren Lebensmut und die vitalen Kräfte (vgl. Thomson 1989). Die vitalen Gefühle sind immer kurzlebig und können schnell wechseln. Sie sind Ausdruck von Lebendigkeit.

Die Komplexität wird erhöht, wenn wir jene Gefühle realisieren, die in der Transaktionsanalyse als Lieblingsgefühle, Ersatzgefühle, Rabattmarken oder Gummibandgefühle beschrieben werden. Sie sind uns leicht zugänglich, weil sie in Lebenssituationen der frühen Kindheit sozial akzeptiert waren und wir in vielen Wiederholungssituationen die Erfahrung gemacht haben, dass wir sie aushalten können. Sie verhindern die kurzlebigen, lösungsorientierten Gefühle und ersetzen sie durch Gestimmtheiten, die ebenfalls als Gefühl wahrgenommen werden. Ihnen ist gemeinsam, dass sie den Gefühlsplatz ausfüllen, wo aufgrund sozialer Kontrolle das vitale Gefühl zur Beziehungsgestaltung früher nicht gelebt werden konnte. Sie werden dann in wiederholender Weise als Abwehrgefühl gelebt in der gleichen Absicht, die auch den lebendigen Gefühlen zugrunde liegt: die Überwachung und Sicherstellung des persönlichen Interesses.

Als Abwehrgefühl gelebt in der gleichen Absicht, die auch den lebendigen Gefühlen zugrunde liegt: die Überwachung und Sicherstellung des persönlichen Interesses.

Liebingsgefühle sind emotionale Gewohnheiten, die uns vertraut sind, für die wir in der Vergangenheit in der Regel positive Beachtung bekommen haben und mit denen wir gut umgehen können.

Liebingsgefühle



Wir wählen eine Wahrnehmungsperspektive, die es uns erlaubt, den lieb gewonnenen emotionalen Zustand zu erreichen. Um das Lieblingsgefühl Trauer zu pflegen, sagen wir zu einem guten Vorschlag etwa: „Mich macht nur traurig, dass dieser Vorschlag erst jetzt kommt.“ Bei Ärger kommentieren wir einen konstruktiven Redebeitrag z. B.: „Ich ärgere mich über den Ton, in dem sie das sagen“ oder bei Angst fokussieren wir bei einem Lösungsvorschlag auf den Aspekt der Unsicherheit und sagen z. B.: „Ich habe nur Angst, ob sie sich daran auch halten.“ Eine wirksame Veränderungsabsicht, die das unangenehme Gefühl zur Folge hätte, ist bei Lieblingsgefühlen nicht erkennbar.

Ersatzgefühle

Ersatzgefühle, auch *Racketgefühle* genannt, haben ihren Ausgangspunkt in sozialen Erfahrungen der Vergangenheit, wo bestimmte Gefühle nicht gelebt werden konnten, andere hingegen soziale Beachtung erhielten. Menschen lernen dann, die angemessenen vitalen Gefühle zurückzustellen und stattdessen andere Gefühle zu aktivieren, mit denen sie, wie in der Vergangenheit, soziale Aufmerksamkeit erwarten. Solche Ersatzgefühle sind nicht authentischer Ausdruck des Selbst, sondern darauf ausgerichtet, Aufmerksamkeit zu bekommen. Bei ihnen steht das Interesse nach Beachtung im Vordergrund und nicht der Wunsch, mit den eigenen Bedürfnissen gesehen und akzeptiert zu werden. Darum macht die hier erreichte Beachtung in der Regel nicht wirklich satt, sondern schafft gegenseitige Abhängigkeit in Beziehung. Ein typischer Ausdruck eines Racketgefühls könnte das unstillbare Jammern oder eine latente Gereiztheit sein.

Rabattmarken

Mit dem Begriff *Rabattmarken* werden jene Gefühle beschrieben, die in überraschender Heftigkeit auftreten. Berne geht davon aus, dass sie lange nicht sozial gezeigt und innerlich aufgestaut wurden und dann heraustreten, als würde etwas überkochen. Die Begrenzung auf Sozialverträglichkeit ist dann schwer zu gewährleisten und die erzielte Wirkung oft nicht zielführend. So kann hinter einer verständnisvollen Maske ein Ärger aufgebaut werden, der dann in fristloser Kündigung, Wegrennen oder Mord zum Ausbruch kommt.

Gummibandgefühle

Gummibandgefühle werden aktiviert in der Erwartung, frühere ungelöste Konflikte in heutigen Sozialbezügen zu lösen. Kontext-

ähnlichkeiten führen zur Erinnerung an Situationen, in denen wir unsere Interessen nicht erfolgreich vertreten haben. Wer sich zum Beispiel in relevanten Situationen nicht ausreichend beachtet sah und mit seiner Veränderungskraft nicht wirksam Einfluss nehmen konnte, wird nun mit heftigen Gefühlen kritisieren, dass er in einem Bericht nicht erwähnt wurde. Eine Heftigkeit, die möglicherweise im heutigen Kontext schwer zu verstehen ist.

In der Gesamtbetrachtung wird deutlich, dass Emotionen ein komplexes mentales Phänomen sind. Die damit verbundenen Gefühle sind kontextabhängig und können sich auf wirkliche oder imaginäre Situationen beziehen (s. o.). Nehmen wir zum Beispiel eine Urlaubsfantasie. Mitten im Stress kann sie plötzlich ein Lächeln im Gesicht aufleuchten lassen. Der Gedanke an den endlosen Strand, den Wind, die gleißende Sonne – die Muskeln entspannen sich, ein Glücksgefühl kommt auf. Denken wir aber an den Aspekt der hohen Kosten, ändern sich vielleicht die Bewertung und die Motivation und es entsteht ein leichter Ärger, dass ich auf die Reise eingewilligt habe. Bei dem Gedanken an den Streit gestern Abend mit der Partnerin, mit der ich in Urlaub fahren will, kommt ein Gefühl von Angst hinzu, ob der Urlaub wirklich so entspannt verlaufen wird, wie ich es erhoffe. Und dann ist da auch noch meine alte Angst vor dem Fliegen, durch die nun der Gedanke an den Urlaub meinen Stress noch erhöht, den ich doch hier im Augenblick ohnehin bei der Arbeit gerade habe. Und wenn ich generell eher sorgenvoll auf das Leben blicke (Lieblingsgefühl), dann haben bei der Urlaubsfantasie positive Gefühle ohnehin keine Chance. – Das Beispiel kann zeigen, dass nicht nur der wirkliche oder imaginäre, sondern auch der persönlich-biografische Kontext das emotionale Erleben bestimmt, ihm eine Richtung gibt, und dass häufig Gefühle als ein Cluster von mehreren Gefühlen auftreten. Immer abhängig davon, auf welchen Aspekt der Wahrnehmung bzw. Kognition ich gerade fokussiere und welche Bedeutung ich dem Aspekt gebe.

dass nicht nur der wirkliche oder imaginäre, sondern auch der persönlich-biografische Kontext das emotionale Erleben bestimmt, ihm eine Richtung gibt, und dass häufig Gefühle als ein Cluster von mehreren Gefühlen auftreten.



4. Emotionaler versus intellektueller Modus

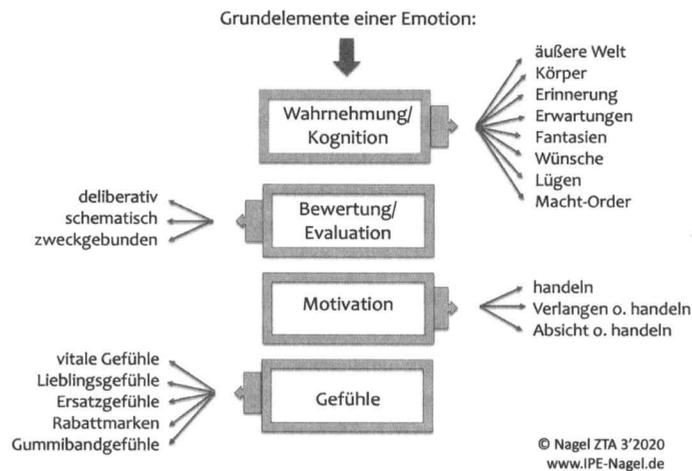


Abbildung 1: Grundelemente einer Emotion

Dabei ist die Emotion stets eine Reaktion auf eine (äußerlich oder innerlich) unmittelbare Situation aus interessierter Perspektive. Sie mobilisiert die Kräfte und ist ausgerichtet, unsere persönlichen Interessen sicherzustellen. Sie hat eine wichtige Schutz- und Aktivierungsfunktion. Sie ist eine Antwort aus einer persönlichen Perspektive und von sozialer Natur.

Wenn wir uns in einem Abwehrgefühl (Lieblingsgefühl, Ersatzgefühl, Rabattmarken oder Gummibandgefühl) erleben, ist das ein Hinweis, dass wir in einer Weise wahrnehmen und bewerten, die sich aus einem zurückliegenden Kontext erklärt. Wir sind dann in der Sprache der Transaktionsanalyse in einem Kind-Ichzustand.² Im wachen Erwachsenen-Ichzustand werden wir die vertrauten Abwehrgefühle bewusst wahrnehmen und darin eine Aufforderung sehen, unsere Wahrnehmung und Bewertung sorgfältig zu überprüfen, und nach den abgewehrten Gefühlen suchen, bevor wir der inneren Handlungsaufforderung (Motivation) folgen. Die Herausforderung und Chance sind, die Emotionen in ihrer Komplexität zu verstehen.

Im wachen Erwachsenen-Ichzustand werden wir die vertrauten Abwehrgefühle bewusst wahrnehmen und nach den abgewehrten Gefühlen suchen, bevor wir der inneren Handlungsaufforderung (Motivation) folgen.

² Es soll hier nicht näher ausgeführt und nur darauf hingewiesen werden, dass Abwehrgefühle auch im Eltern-Ichzustand erlebt werden können.

Aaron Ben-Ze'ev definiert „Emotionen als einen mentalen Modus“ (2009, S. 115). Einen mentalen Modus wiederum definiert er als eine „dynamische, strukturierte Form (...) des Systems, in der zum Ausdruck kommt, wie eine mentale Erfahrung organisiert ist oder abläuft“ (Ben-Ze'ev 2009, S. 116). Er unterscheidet vier mentale Modi, neben dem perzeptuellen und dem imaginativen Modus den emotionalen und den intellektuellen Modus, von denen hier nur die letzten beiden relevant sind.

Der emotionale Modus ist der umfassendste, da er typischerweise mehr Arten von mentalen Elementen enthält als jeder andere Modus, nämlich Wahrnehmung/Kognition, Bewertung/Evaluation, Motivation und Gefühl. Die Leistungen im emotionalen Modus sind instabil, einseitig und von kurzer Dauer. Sie sind verbunden mit großer Intensität und Handlungsbereitschaft. Instabil wie unsere Existenz, einseitig und parteilich für das Überleben und von kurzer Dauer wie die Wechselhaftigkeit des Lebens und des Wetters. Intensiv wie die Fülle des Lebens und Handlungsbereitschaft, ohne die es kein Fortkommen gibt. Der emotionale Modus ist dynamisch und menschlich.

Der emotionale Modus ist dynamisch und menschlich.

Im intellektuellen Modus dominiert das Denken. Die anderen mentalen Elemente gehören nicht konstitutiv dazu. Der intellektuelle Modus ist eine Reduktion auf die Kognition.

Der intellektuelle Modus ist wesentlich für das Erreichen höherer Stadien unserer individuellen und evolutionären Entwicklung. Die geistigen Errungenschaften der Neuzeit wären ohne ihn nicht zu denken.

Bereits in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts, so führt Dammer im zweiten Band seiner Reihe über Philosophen als pädagogische Denker aus (vgl. Dammer 2017), brachten Bacon, Descartes und Galilei das mittelalterliche und antike Weltbild zum Einsturz und begründeten das moderne. Die von Kopernikus begonnene und von Galilei vollendete Neukonzeption des Himmelsgewölbes basierte auf empirischer Beobachtung und mathematischer Rekonstruktion. Bereits Bacon postulierte wahre Erkenntnis mit methodischen Überlegungen, die zur Begründung des Empirismus führten. Für Descartes ist der Verstand der Garant eines rationalen Ansatzes

und er schließt von der rationalen Struktur unserer Erkenntnis auf die rationale Beschaffenheit der Welt. In monokausaler Erklärung wurde die Welt quantifizierbar, messbar und gestaltbar. Die Grundlage der mathematischen Herrschaft war gelegt und die Welt wurde als Maschine gesehen. Zugleich war der Grundstein der Universalisierung der Mathematik gelegt, was in Folge vermeintlich auch gesellschaftliche Prozesse planbar und menschliches Verhalten vorhersagbar machte. So erschien auch dem Aufklärer Concorde im ausgehenden 18. Jahrhundert die Gesellschaft und letztlich der gesamte Geschichtsprozess als berechenbar. Als moralischen Vorzug der Mathematisierung sah er an, dass sie „von Leidenschaften so wenig wie von irgendwelchen Interessen durchkreuzt“ wird (Condorcet 1976, S. 184). Mit Comtes, dem Begründer des Positivismus, bekommt dieses Verständnis auch eine politische Dimension. Die wissenschaftlichen Experten verfügten über die Macht der wissenschaftlichen Rationalität, mit der die gesellschaftliche Neuordnung zu steuern sei. Eine forschungspraktische Methodik für die Erforschung gesellschaftlicher Sachverhalte entwickelte dann Popper, der einflussreichste Positivist des 20. Jahrhunderts. Die „Logik der Forschung“ (vgl. Popper 1969) bzw. der kritische Rationalismus erheben heute einen Monopolanspruch auf Wissenschaftlichkeit. Der Leistung des Erwachsenen-Ichzustands im intellektuellen Modus kommen unbestreitbare Verdienste zu.

Der Leistung des Erwachsenen-Ichzustands im intellektuellen Modus kommen unbestreitbare Verdienste zu.

Lewis Mumford kommentiert den skizzierten Entwicklungsprozess zur Vorherrschaft von Empirie und des intellektuellen Modus wie folgt: „Im Interesse der Objektivität eliminierte der neue Wissenschaftler den historischen Menschen und alle dessen subjektive Handlungen“ (Mumford 1977, S. 398). Und es darf nun mit Dammer die Frage gestellt werden, was aus dem zentralen Anliegen der Aufklärung geworden ist: der menschlichen Freiheit (vgl. Dammer 2017).

Im emotionalen Modus wird das Denken in seiner Abhängigkeit gesehen: Immer sind das Denken und Erleben mit Gefühlen verbunden und davon mitbestimmt.

Im emotionalen Modus wird das Denken in seiner Abhängigkeit gesehen: Immer sind das Denken und Erleben mit Gefühlen verbunden und davon mitbestimmt. So kommt Luc Ciompi (1997) zu der Aussage, dass Subjektivität das Einzige ist, das wir wirklich besitzen, und die Freiheit gewinnen wir aus der Komplexität der Systemdynamik (Luc Ciompi 1997 S. 333), wie sie Abbildung 1 andeutet.

Eric Berne benennt als Entwicklungsziel die Autonomie mit den Facetten: Fähigkeit zu Bewusstheit (awareness), Spontaneität und Intimität. Dabei haben Spontaneität und Intimität eine unverkennbare Nähe zu Subjektivität und Freiheit einerseits und Du-Bezug und All-Einheit andererseits. Spontaneität wird häufig beschrieben als die Fähigkeit, Gefühle spontan auszudrücken. Geschieht dies in einer annehmenden respektvollen Bezogenheit, entsteht Intimität. Beides setzt den emotionalen Modus voraus, in dem Motivation und Gefühl konstitutive Elemente sind. Dem Begriff awareness kommt besondere Bedeutung zu, wenn wir im Folgenden die Frage aufgreifen, ob Emotionale Kompetenz lernbar sei.

FOCUS



Wirksam handeln, sich motiviert für sich oder andere oder eine Sache einsetzen, volitional die Herausforderungen des Lebens aufgreifen, Fähigkeiten und Fertigkeiten für den eigenen Nutzen wie den Gewinn der Gemeinheit gebrauchen – das ist Sache des emotionalen Modus. Damit das Gelingen kann, brauchen wir Kompetenz.

5. Ist Emotionale Kompetenz lernbar?

Wissenschaftler und Fachexperten müssen Hypothesen falsifizieren und damit Wahrscheinlichkeiten erhöhen (intellektueller Modus). Verantwortliches Handeln wird das Expertenwissen wahrnehmen und in die persönliche Bewertung einbeziehen. Es erfordert den Mut, die subjektive Perspektive als solche zu erfassen, den Fokus zu wechseln, die eigene Bewertung zu hinterfragen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und bereit zu Entscheidungen zu sein. Es braucht „Selbstorganisationsdispositionen“ (Erpenbeck & Rosenstiel 2007, S. XIX), um kompetent handlungsfähig zu sein.

Emotionale Kompetenz ist die selbstverantwortliche, freie und beziehungsorientierte Handlungsfähigkeit im emotionalen Modus. Sie ist gelebte menschliche Autonomie. Spontaneität und Intimität sind in der Autonomie rückgebunden an Bewusstheit, die uns ermöglicht, die Emotionalität in ihrer Komplexität zu verstehen. Es geht nicht darum, chaotische überwältigende Gefühle in den Griff zu bekommen, um dann mit klarem Verstand zu agieren. Es geht darum, die Emotionen mit ihren spontanen Impulsen und bisweilen heftigen Gefühlen anzuschauen und anzunehmen und mit dem Erreichen einer inneren kooperativen Distanz halten zu können und in eine konstruktive Bewegung überzuleiten.

Emotionale Kompetenz ist die selbstverantwortliche, freie und beziehungsorientierte Handlungsfähigkeit im emotionalen Modus. Sie ist gelebte menschliche Autonomie.

Verstehen ist ein Einstieg in Veränderungsarbeit und Problembewältigung (vgl. Nagel 1992, S. 94). Es ist im Modell emotionaler Bewusstheit von Steiner die Frage nach der Kausalität und bildet den Übergang von sprachlicher Differenzierung zu Einfühlung und Interaktivität (vgl. Steiner 1997, S. 50; Oberdieck 2020). Im Training Emotionaler Kompetenz von Berking (vgl. Berking 2017, S. 15) ist Verstehen als „Analysieren“ benannt, was zu den Basiskompetenzen seines Trainingskonzepts zählt. Bewusstheit und Verstehen sind die Basisbedingungen für kompetentes Handeln.

Bewusstheit erlangen Menschen durch Meditation oder Reflexion – je nach Kulturkreis, in dem wir uns bewegen – und erlangen darüber Verstehen und Handlungskompetenz. Im Kontext abendländischer Kultur ist Reflexion der gebräuchliche Schlüssel zur Kompetenzentwicklung. Helsper (2001) beschreibt die „Rahmungen“ von Reflexion wie folgt:

1. das entlastete Nachdenken
2. das Zwiegespräch mit sich selbst im Rückgriff auf eigene Verstehens- und Erklärungsmöglichkeiten
3. die diskursive Auseinandersetzung mit den Perspektiven beteiligter anderer
4. die systematische Einholung der Perspektive unbeteiligter Dritter („exzentrische Sicht“)
5. der Rekurs auf Reflexionswissen, das von „Spezialisten“ stammt, die mit dem Verstehen und Erklären ausschließlich beschäftigt sind („höhersymbolische Sinnwelt“)
6. der eigene Weg der Lösung

Diese Schrittfolge lässt sich für transaktionsanalytische Beratung oder auf die Arbeit in TA-Selbsterfahrungsgruppen übernehmen.

Wild (2003) beschreibt Reflexion als Relation zwischen Person, Handlung und Theorie, wobei auch in diesem Kontext Transaktionsanalyse beanspruchen kann, für die Reflexion der eigenen Emotionalität geeignete Modelle zur Verfügung zu stellen, was auch mit diesem Beitrag gezeigt werden soll. Dabei ist das Ziel, die Kompetenz von einer „reflection on action“ zu einer „reflection in action“ zu entwickeln, womit Hatton und Smith (1995) das Ziel beschreiben, die rückblickende Reflexion immer näher an die augenblickliche Handlungssituation zu bringen. Ein Ziel,

das in jeder transaktionsanalytischen Ausbildung angestrebt wird: In der aktuellen Handlung zugleich in der Lage zu sein, das Geschehen reflexiv zu erfassen und damit fähig zu werden, Prozesse zu steuern.

Reflexion kann nur gelingen in einem machtfreien Raum.

Reflexion zum Verstehen der eigenen Emotionen ist die unendliche Geschichte der Reise ins Abenteuerland einer komplexen Welt, die sich wie das Universum unaufhaltsam ausdehnt, immer neue Zusammenhänge erschließt, logischen Regeln folgt und nie erstarbt, sondern bewegt. Diese Bewegung verstehen heißt, mit ihr vorankommen. Das ist Emotionale Kompetenz. Wie der Seemann Wellen und Wind nicht beherrscht, sondern mit ihnen das Meer überquert.

Warum bauen kluge Menschen Motoren und liefern eine Betrugssoftware mit?

Bei einem direktiven Führungsstil sind Vorgaben eine Order, die um jeden Preis erfüllt werden muss. Wenn es keine Alternative gibt, reagieren Menschen mit Angst und Überanpassung. Unter Angst treffen Menschen falsche Entscheidungen. Ist die Wahrnehmung von einer Macht-Order dominiert, ist sozialverantwortliches Handeln aus dem Blick. Die Bewertung und Motivation richten sich auf das eigene Überleben am Arbeitsplatz oder in Beziehungen. Die Angst führt nicht zur Lösung des gestellten Problems, sondern ist darauf gerichtet, die Bedrohung im Blick zu halten und abzuwehren. Darum wählen Führungskräfte im emotionalen Modus einen kooperativen Führungsstil und hören auf die fachlichen und emotionalen Reaktionen von Mitarbeitern.

Gefühle lügen nicht. Sie sind normativ rational. Wenn mir gesagt wird, dass Ausländer mir meinen Arbeitsplatz wegnehmen und meine Frau umbringen, sind die angemessenen Gefühle Ärger und Angst. Wenn mir gesagt wird, dass ohne die 593000 ausländischen Pflegekräfte (nicht ärztliches Personal) und 39661 ausländischen Ärzte in Deutschland (Zahlen 2014, vgl. Prognos 2016) das Ge-



*Reflexion kann nur gelingen
in einem machtfreien Raum.*

6. Die gesellschaftliche Relevanz des emotionalen Modus

6.1 Die Macht-Order

6.2 Lügen oder: Wie sind Populisten erfolgreich?

sundheitswesen nicht funktionsfähig wäre, bin ich dankbar für die Unterstützung von Menschen aus dem Ausland.

Gefühle sind im jeweiligen Kontext angemessen. Jede Information, die eine Veränderung vermittelt, die für mich relevant sein könnte, weckt Gefühle. Im emotionalen Modus gehört es dazu, die Informationen zu bewerten. Populisten hetzen rhetorisch auf und produzieren vorsätzlich Lügen (vgl. Ludwig 2018), um Wut und Angst zu erzeugen. Emotional kompetente Menschen nehmen bewusst den Schritt der Bewertung ihrer Wahrnehmung vor und prüfen Informationen auf ihre tatsächliche Relevanz. Und sind sich der Schwierigkeit bewusst, Fake News von Real News zu trennen, und erleben die Abhängigkeit ihrer Gefühle von ihren getroffenen Bewertungen, die sie bisweilen zweckgebunden zur Bestätigung alter Überzeugungen treffen. Sie schätzen darum den Nutzen des Diskurses, wie er in demokratischen Gesellschaften möglich ist.

6.3 Emotionaler Modus für das Überleben: Fridays for Future

Seit dem 1972 erschienenen Bericht des Club of Rome (vgl. Meadows 1987) wurden jährlich neue wissenschaftliche Berichte über die Grenzen des Wachstums und die Zerstörung des Lebensraums Erde veröffentlicht. Die Intellektuellen konnten sich jeweils auf die Schultern klopfen, dass sich die Vorhersagen erneut bestätigen und weiter präzisieren ließen. Geschehen ist nicht viel. Wieso auch, wenn wir im intellektuellen Modus bleiben? Im emotionalen Modus blieben die Entscheider anderen Interessen verpflichtet wie zum Beispiel Habgier, Intoleranz und Herrschaftsanspruch, und die Masse folgte und blieb zum Beispiel ihrer Angst vor Veränderung oder dem Gewinn von kurzfristigen persönlichen Vorteilen verpflichtet. Emotionale Reaktionen, die nicht auf die intellektuellen Erkenntnisse bezogen waren.

Die Fridays-for-Future-Bewegung zumeist junger Menschen las 2019 die Berichte im emotionalen Modus. Bei gleicher Faktenlage gingen Massen auf die Straße, es entstand ein enormer Druck auf die Politik und das Thema rückte ins Zentrum der öffentlichen Wahrnehmung. Die intellektuellen Leistungen wurden um die persönliche Betroffenheit ergänzt. Die subjektive Bewertung der Daten weckte die Motivation zum Veränderungshandeln. Die lebendige Kraft von Angst und Ärger war geweckt und die Bot-

schaften und Forderungen fanden Gehör. Und die Menschen im intellektuellen Modus pflichteten bei. – Welche Ergebnisse es gibt, wird die Zukunft zeigen.

Im emotionalen Modus werden Menschen aktiv, erleben sich in ihrer Kraft, gehen in Kommunikation und gewinnen eine Richtung für ihr Handeln. Emotionen bewegen nicht nur im persönlichen Interesse, sondern sind sozialer Natur. Emotionen bewegen auch zum Schutz der Gesellschaft, der Menschheit und der Natur. Manchmal.

Wir schreiben den 15. Mai 2020. Seit acht Wochen hat die Pandemie Deutschland im Griff. Die Bühne der Lebenswelt hat sich verändert. Die Kulissen sind ausgetauscht und vollständig beschrieben mit nur einem Wort: Corona. Alle Nachrichten und die überwiegende Zahl der Meldungen in den Medien betreffen seit acht Wochen nur dieses eine Thema (Wahrnehmung). Und die Menschen akzeptieren (Bewertung) die Vorschriften der Vordenker und Entscheider in der Krise. Sie akzeptieren Verlust an Freiheit und Eigenverantwortung. Der Motor ist Angst (Gefühl) und die Absicht (Motivation) ist es, sich zu schützen. Die Fähigkeit zu Veränderung und Anpassung ist ein Vorteil emotionaler Kompetenz. Die Fähigkeit, Löcher in die Kulissen zu schneiden und andere Aspekte von Leben und Welt wieder in den Blick zu nehmen ebenfalls. Im emotionalen Modus sind wir verführbar und wirksam zugleich.

Gefühle werden als dem Kontext von Emotionen zugehörig beschrieben, in dem sie normativ logisch sind und damit erklärbar und verstehbar. Emotionen werden in Bezug zum transaktionsanalytischen Modell der Ichzustände gesetzt und als dem Erwachsenen-Ichzustand zugehörig definiert, wenn sie differenziert wahrgenommen werden und ihr Entstehungskontext bewusst ist.

Um die Komplexität der Emotionen zu verdeutlichen, werden die vier Grundelemente von Emotionen beschrieben, die zum Verstehen emotionalen Erlebens wichtig sind. Auf diesem Hintergrund wird die Überlegenheit des emotionalen Modus gegenüber dem intellektuellen Modus herausgearbeitet. Beide Modi stehen dem



Im emotionalen Modus werden Menschen aktiv, erleben sich in ihrer Kraft, gehen in Kommunikation und gewinnen eine Richtung für ihr Handeln.

6.4 Emotionaler Modus für das Überleben: Die Pandemie

Zusammenfassung

Erwachsenen-Ichzustand mit unterschiedlichem Nutzen zur Verfügung.

Emotionale Kompetenz wird als die Handlungsfähigkeit im emotionalen Modus definiert und die Lernbarkeit wird mit Rückgriff auf und im Maße der Fähigkeit zur Reflexion beschrieben. An vier Beispielen mit Gegenwartsbezug wird die gesellschaftliche Relevanz des emotionalen Modus aufgezeigt.

Abstract

Feelings are described as belonging to the context of emotions in which they are normatively logical and thus explainable and understandable. Emotions are put in relation to the transactional analytical model of ego states and defined as belonging to the adult ego state if they are perceived in a differentiated way and their context of origin is conscious.

In order to illustrate the complexity of emotions, the four basic elements of emotions that are important for understanding emotional experience are described. On this background, the superiority of the emotional mode over the intellectual mode is worked out. Both modes are available to the adult ego state with different benefits.

Emotional competence is defined as the ability to act in the emotional mode and learnability is described with recourse to and to the extent of the ability to reflect. The social relevance of the emotional mode is shown using four examples with a reference to the present.

Literatur

- Ben-Ze'ev, A. (2009): *Die Logik der Gefühle. Kritik der emotionalen Intelligenz.* Frankfurt a.M.: Subrkamp.
- Berking, M. (2017): *Training emotionaler Kompetenz.* Berlin: Springer.
- Berne, E. (1966): *Principles of group treatment.* New York: Grove Press.
- Berne, E. (1989): *Transactional analysis in psychotherapy.* New York: Ballantine Books, 11. Aufl.
- Ciompi, L. (1997): *Die emotionalen Grundlagen des Denkens – Entwurf einer fraktalen Affektlogik.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

- Condorcet, J.A.N. de *Caritat* (1776): *Entwurf einer historischen Darstellung der Fortschritte des menschlichen Geistes* [1795]. Herausgegeben von Wilhelm Alff. Frankfurt a.M.: Subrkamp.
- Dammer, K.-H. (2017): *Philosophen als pädagogische Denker.* Opladen, Berlin Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Erpenbeck, J. & Rosenstiel, L. v. (Hrsg.) (2007): *Handbuch Kompetenzmessung. Erkennen, verstehen und bewerten von Kompetenzen in der betrieblichen, pädagogischen und psychologischen Praxis.* Stuttgart: Schäffer-Poeschel.
- Erskine, R. (1991): *Kontakt, Ich-Zustände, Lebensplan.* Paderborn: Junfermann.
- Göppel, R. (2020): *Emotionale Kompetenz – Brücke für gelingende pädagogische Beziehungen?* ZTA 3, S. 196–208.
- Hatton, N. & Smith, D. (1995): *Reflection in Teacher Education: Towards Definition and Implementation.* *Teaching and Teacher Education*, Vol. 11, 1, S. 33–49.
- Helsper, W. (2001): *Praxis und Reflexion.* *Journal für Lehrerinnen- und Lehrerbildung* 3, S. 7–15.
- Kowenhoven, M.; Kiltz, R.R. & Elbing, U. (2002): *Schwere Persönlichkeitsstörungen. Transaktionsanalytische Behandlung nach dem Cathexis-Ansatz.* Wien, New York: Springer.
- Ludwig, J. (2018): *Populismus.* Hamburg: Carlsen.
- Meadows, D. et al. (1987): *Die Grenzen des Wachstums.* Stuttgart: DVA.
- Mumford, L. (1977): *Mythos der Maschine.* Frankfurt a.M.: Fischer.
- Nagel, N. (1992): *Selbsterantwortung als Lernziel in der pädagogischen Arbeit.* In: Nagel, Norbert (Hrsg.): *Erlaubnis zum Wachsen – Beiträge aus der Arbeit mit Transaktionsanalyse in Pädagogik und Erwachsenenbildung* (S. 75–107). Paderborn: Junfermann.
- Oberdieck, H. (2020): *Entwicklung und Training Emotionaler Kompetenz nach Dr. Claude Steiner.* ZTA 3, S. 215–229.
- Popper, K.R. (1969): *Die Logik der Forschung.* Tübingen: Mohr Siebeck.
- Prognos (2016): *Ausländische Beschäftigte im Gesundheitswesen nach Herkunftsländern. Kurzstudie im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.* Gesehen 28.4.2020 unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/A/Auslaendische_Beschaeftigte/Bericht_Auslaendische_Fachkraefte_Gesundheitswesen.pdf
- Schlegel, L. (2011): *Die Transaktionale Analyse.* Zürich: DGSTA-Eigenverlag, 5., völlig neu überarb. Aufl.
- Steiner, C. (1997): *Emotionale Kompetenz.* München: Hanser.
- Thomson, G. (1989): *Angst, Zorn, Traurigkeit.* ZTA 2-3, S. 59–67.
- Wild, J. (2003): *Reflexives Lernen in der Lehrerbildung – ein Mehrebenenmodell in hochschuldidaktischer Perspektive.* In: Obolenski, A. & Meyer, H. (Hrsg.): *Theorie und Praxis einer professionellen LehrerInnenbildung* (S. 70–84). Bad Heilbrunn / Obb: Klinkhardt.



FOCUS

NORBERT NAGEL
 IST LEHRTRAINER FÜR
 TRANSAKTIONSANALYSE
 (TSTA-E OF EATA) UND
 SENIORTEACHER FÜR
 EMOTIONALE KOMPETENZ
 (DGEK e.V.). ER ARBEITET
 ALS COACH, EMOTIONALE
 KOMPETENZ TRAINER UND
 MEDIATOR, LEITET DAS
 TA AUSBILDUNGSINSTITUT
 IPE IN NECKARGEMÜND
 BEI HEIDELBERG UND
 HAT NACH ZWÖLF JAHREN
 SCHULERFAHRUNG
 UND ZWÖLF JAHREN
 INDUSTRIERFAHRUNG
 WEITERE ZWÖLF JAHRE
 ALS DOZENT AN DER
 PÄDAGOGISCHEN
 HOCHSCHULE HEIDELBERG
 SCHULPÄDAGOGIK GELEHRT.
 KONTAKT:
 TASEMINARE@IPE-NAGEL.D
 WWW.IPE-NAGEL.DE

IAA

ZEITSCHRIFT FÜR TRANSAKTIONSANALYSE 3/202



Z 23797
N 1869-7712



Junfermann Verlag · Paderborn

Die Umschlagbilder des Jahrgangs 2020 zeigen Fotos von Arina Wagner.

Heft 1: „Frauen“

Heft 2: „Asphaltblumen“

Heft 3: „Der Denker“

Heft 4: „Buddha schaute zu“

Impressum

Herausgeberin:

Karola Brunner
Schwindstraße 15
D-63739 Aschaffenburg

Stellvertreter:

Prof. Dr. Gernot Aich

Rezensionen:

Heidrun Peters
Zentrale E-Mail: zta@dgta.de

Verlag: Junfermann Verlag,

Driburger Straße 24d,
D-33100 Paderborn
Layout: Michael Wiesinger,
Freiburg

Satz: Junfermann Druck &
Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Druck: mediaprint solutions
GmbH, Paderborn

Beirat:

Rolf Balling, Stuttgart
Nora Borris, Hannover
Ilse Brab, Aachen

Ute Hagebülsmann, Rastede
Dr. Martha Hüsgen-Adler,
Pirmasens

Günter Mabr, Hofheim
Heidrun Peters, Wilhelmshaven
Peter Raab, Freiburg
Prof. Dr. Henning Schulze,
Deggendorf

Christoph Seidenfus, Schliersee
Prof. Dr. Gernot Aich

Organ der Deutschen
Gesellschaft für Transaktions-
Analyse e.V. (DGTA),
Silvaner Weg 8,
D-78464 Konstanz,
Tel. 07531/95270
E-Mail: zta@dgta.de

Die „Zeitschrift für Transaktions-
analyse“ erscheint viermal jährlich.

Der Bezugspreis für das Einzelheft
beträgt € 11,00, für das Jahres-
abonnement € 42,00.

Für Mitglieder der Deutschen
Gesellschaft für Transaktionsanalyse
ist der Preis des Jahresabonnements
in Höhe von € 38,00 im Mitglieds-
beitrag enthalten.

Bestellungen: Junfermann Verlag,
Monika Köster,
Driburger Straße 24d,
D-33100 Paderborn

Anzeigenverwaltung:
Junfermann Verlag,
Heike Carstensen,
Driburger Straße 24d,
D-33100 Paderborn,
Tel. 0 52 51/13 44 18,
Fax 0 52 51/13 44 44,
E-Mail: carstensen@junfermann.de

TA

Zeitschrift für Transaktionsanalyse

3/2020

HEFT 3 · 37. JAHRGANG

175	Emotionale Kompetenz aus verschiedenen Perspektiven betrachtet	EDITORIAL
178	Norbert Nagel: Ist Emotionale Kompetenz lernbar und wenn ja, wozu?	FOCUS
196	Rolf Göppel: Emotionale Kompetenz – Brücke für gelingende pädagogische Beziehungen?	
209	Luc Ciompi: Emotionen, systemtheoretisch betrachtet	
215	Hartmut Oberdieck: Entwicklung und Training Emotionaler Kompetenz nach Dr. Claude Steiner	
230	Christoph Seidenfus: Die acht Beziehungsbedürfnisse nach Richard G. Erskine im professionellen Kontext – ein Werkstattbericht	WERKSTATT
239	Almut Schmale-Riedel: Kind-Ich-Entlastung	
249	Almut Schmale-Riedel: Weibliche Wut	BUCHZEICHEN
251	Martin Fleckenstein, Marlis Fleckenstein-Heer, Susanne Leiberger, Willi Breit & Thomas Lüddeckens: Mit Stolz aus der Abhängigkeit	
253	Edgar H. Schein & Peter A. Schein: Humble Leadership	
257	Birgit Heiller: Kein Zurück zur „Normalität“!	AUGENBLICK MAI

Die Transaktionsanalyse ist eine Persönlichkeits- und Interaktionstheorie sowie ein analytisches Instrument für die Entwicklung von Organisationsstrukturen.

Ihr Ursprung ist eine tiefenpsychologisch orientierte Therapieschule, die von dem amerikanischen Psychiater Eric Berne in den 50er- und 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts begründet wurde. Die transaktionsanalytische Theorie verbindet das tiefenpsychologische Fundament mit einem handlungsorientierten Ansatz. So sind Transaktionsanalytiker/innen in der Lage, individuelle sowie intersubjektive Entwicklungen und Interaktionsprozesse differenziert zu betrachten und zu erklären. Die Transaktionsanalyse eignet sich deshalb für die folgenden vier Arbeitsfelder:

1. Psychotherapie
2. Organisation
3. Beratung
4. Bildung

In allen vier Feldern stehen die individuelle Introspektion und die Analyse von Interaktionsstrukturen gleichberechtigt nebeneinander. Daraus können handlungsleitende Strategien entwickelt werden, die zur Strukturverbesserung in sozialen Systemen, zu vermehrter Kooperationsbereitschaft und Konfliktfähigkeit von Individuen, Gruppen und Organisationen führen.

Das Menschenbild der Transaktionsanalyse orientiert sich an der Eigenverantwortlichkeit und der Autonomie jedes Menschen. Für die transaktionsanalytische Arbeit bedeutet dies, dass: (1) Transaktionsanalytiker/innen mit ihren Klienten und Gesprächspartnern einen klaren, gegenseitigen Arbeitsvertrag eingehen; (2) Inhalt und Dauer der Arbeit von beiden Seiten bewusst mitbestimmt werden; (3) Ziel der Arbeit autonomes Denken, Fühlen und Verhalten ist; (4) Selbstreflexion und Selbsterkenntnis des Beratenen gefördert werden.

Dabei wird Fragen nachgegangen, wie

- Wer bin ich?
- Wo stehe ich zurzeit?
- Werde ich meiner beruflichen Rolle gerecht?
- Wie beeinflussen meine Muster aus der Vergangenheit mein aktuelles Denken, Fühlen und Verhalten?
- Was ist mein Weg?
- Wie möchte ich mein Verhalten und meine Beziehungsmuster verändern?

Die Transaktionsanalyse hilft, vergangene Erlebnisse zu bearbeiten und verborgene Ressourcen zu aktivieren, sodass der je Einzelne sich in der aktuellen Situation angemessen verhalten und eigenständig denken und fühlen kann.

Als Mitglieder der deutschen und internationalen Gesellschaften für Transaktionsanalyse sind Transaktionsanalytiker/innen ihren Ethikrichtlinien und Ausbildungsstandards verpflichtet.

Als Therapeut/inn/en, Berater/innen, Coaches, Supervisor/inn/en, Lehrer/innen und Trainer/innen unterstützen sie Einzelne und komplexe Systeme in ihrer Entwicklung.



Emotionale Kompetenz aus verschiedenen Perspektiven betrachtet

Unser Realitätsbezug ist subjektiv und von Gefühlen bestimmt. Es ist ein Verdienst von Eric Berne, dass er unmissverständlich die Gefühle als konstitutives Element eines jeden Ichzustands angesehen hat.

In meinem Beitrag „Ist Emotionale Kompetenz lernbar und wenn ja, wozu?“ gehe ich auf den komplexen Kontext der Emotionalität und die vielfältigen Wurzeln unserer Gefühle ein. Die Aussagen werden auf das Ichzustandsmodell bezogen und die Logik der Gefühle wird beschrieben, wodurch Gefühle erklärbar und verstehbar werden. Dafür stelle ich ein Modell der Grundelemente der Emotionen vor und stelle den emotionalen dem intellektuellen Modus gegenüber. Emotionale Kompetenz definiere ich als Handlungsfähigkeit im emotionalen Modus und ihre Lernbarkeit wird mit Rückgriff auf und im Maße der Fähigkeit zur Reflexion beschrieben. An vier Beispielen mit Gegenwartsbezug zeige ich die gesellschaftliche Relevanz des emotionalen Modus auf.

Eindrücklich und mit biografischem Blick beschreibt Prof. Dr. Göppel die Blessuren, die Lehrer*innen ohne positive emotionale und motivationale Qualitäten in den Persönlichkeiten ihrer Schüler*innen hinterlassen. Prozesse von Drangsalierung und Demütigung von Kindern werden, psychoanalytisch konzeptualisiert, als unbewusste affektive Verstrickungen, Verdrängung und Übertragung aufgefasst. Für eine Humanisierung der Schule wie der Arbeitswelt sieht Göppel Emotionale Kompetenz als Schlüsselqualifikation an. Zugleich betrachtet er ihre Lernbarkeit, bei der der Reflexion eine bedeutsame Rolle zukommt, kritisch.

Norbert Nagel



Prof. Dr. med. Dr. h.c. Luc Ciompi ist Begründer der Affektlogik und hat mit seinem Modell der integrierten Fühl-Denk-Verhaltensprogramme (FDV-Programme) das Modell der Ichzustände von Berne implizit bestätigt. Als Psychiater und „relativer Konstruktivist“ widerspricht er in dem hier vorliegenden Beitrag „Emotionen, systemisch betrachtet“ Luhmanns Behauptung, Emotionen seien in der Soziologie nicht von Belang. Ciompi sieht „kollektive Emotionen“ als Energielieferanten, welche die Dynamik von mikro- und makrosozialen Prozessen vorantreiben. Er formuliert zehn Thesen zum Zusammenwirken von Emotion und Kognition, mit hoher Relevanz für die Theorien psychischer wie sozialer Systeme wie für die systemisch-praktische Arbeit.

Der Arzt Hartmut Oberdieck ordnet Emotionale Kompetenz in den gegenwärtigen Forschungskontext ein und stellt eine Kompatibilität des Trainings Emotionaler Kompetenz von Claude Steiner mit den Erkenntnissen der Neurobiologie und der Hirnforschung fest. Nach Steiners Konzept der „Emotionalen Bewusstheit“ ist die Interaktionsfähigkeit über Gefühle in einer machtfreien, kooperativen Beziehung das Ziel der emotionalen Kompetenzentwicklung. Der Trainingsraum und die Trainingsschritte, mithilfe derer sich – von der Wahrnehmung der Gefühle über deren Versprachlichung bis zum empathischen Verständnis und zur Interaktionsfähigkeit – Emotionale Kompetenz erwerben lässt, werden differenziert beschrieben.

In seinem Werkstattbericht thematisiert Christoph Seidenfus die Bedeutung der emotionalen Bindung und Lebenszufriedenheit in Zusammenarbeitsbeziehungen und generell im organisationalen Bereich. Dazu stellt er das Konzept der Beziehungsbedürfnisse von Richard Erskine vor sowie zwei praxisbewährte Übungen aus seinem Führungskräfte-Training.

Almut Schmale-Riedel geht folgender Frage nach: Wie kann man im Rahmen des therapeutischen Prozesses damit umgehen, wenn mit Neubeelterung oder Neuentscheidung bearbeitetes emotionales Erleben aus fixierten Gestalten des Kind-Ichzustands immer wieder angetriggert wird? Menschen sagen dann: „Wie viel Therapie muss ich denn noch machen?“ Hier setzt das vorgestellte „entlastende Gespräch zwischen ER und K“ an. Das angetrigger-



te Innere Kind gilt es wahrzunehmen, liebevoll anzunehmen und mit den bereits vorhandenen Kompetenzen im Erwachsenen-Ichzustand in Kontakt zu bringen. Dadurch werden die Ich-Grenzen geschärft und das Innere Kind fühlt sich entlastet. Ein Fallbeispiel lässt uns das Vorgehen miterleben.

Die vorliegende Aufsatzsammlung beschreibt das Thema Emotionale Kompetenz aus verschiedenen, aber auch sich ergänzenden fachlichen Perspektiven, auch über die TA-Ansätze hinaus. Den Gastautoren Prof. Dr. Göppel und Prof. Dr. med. Dr. h.c. Luc Ciompi sei gedankt, ebenso wie den TA-Kolleg*innen Hartmut Oberdieck, Christoph Seidenfus und Almut Schmale-Riedel.

In diesem Heft bin ich Autor und zugleich Gastherausgeber. Mit der Herausgabe hatte mich Ulrike Müller betraut, die 20 Jahre Herausgeberin der ZTA war und nun ihre Arbeit beendet. Sie hat den Raum ZTA für unabhängige fachliche Publikation geschützt, inspiriert, kompetent moderiert und sichergestellt, dass in der Zeitschrift die vielfältigen theoretischen und praktischen Weiterentwicklungen der Transaktionsanalyse sichtbar werden. Zurecht wurde ihre Leistung 2019 mit dem DGTA Award für ihr Lebenswerk gewürdigt. Der Nachfolgerin Karola Brunner sei ein ebenso gutes Gelingen gewünscht.

Norbert Nagel
Gastherausgeber