



Vortrag
Emotionale Kompetenz
Institut für Verhaltenstherapie Berlin
April 2008

Hartmut Oberdieck
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Ltd. Oberarzt der HELIOS Klinik Bad Grönenbach
Transaktionsanalytiker CTA/P
Trainer und Ausbilder für Emotionale Kompetenz

Die emotionale Entwicklung

- Die Fähigkeit zu fühlen ist angeboren
- die Entwicklung unserer emotionalen Fähigkeiten erfolgt in Beziehungen
 - Eltern/Bezugspersonen
 - Kindergarten
 - Schule
 - Peer-Groups
 - Arbeit
 - Gesellschaft
- die entwickelten emotionalen Fähigkeiten bedingen unsere Beziehungsfähigkeit
 - Freundschaft/Beziehungen
 - Arbeit
 - Familie
 - Kinder

- Von großer Bedeutung – neben der grundsätzlichen Befriedigung unserer Grundbedürfnisse - ist dabei das Konzept von Bindung und Zuwendung, wie aktuelle entwicklungspsychologische und neurobiologische Forschungen belegen

Emotionen – Grundbedürfnisse - Bindung - Beziehung

(nach Grawe modifiziert)

➤ BINDUNG

- Eine der wesentlichen Voraussetzungen für das Gelingen von Bindung ist neben der konstanten Verfügbarkeit der Bezugsperson das Vorhandensein von „Feinfühligkeit“ auf ihrer Seite
 - Aus der verinnerlichten Beziehungserfahrung resultiert das spätere Bindungsverhalten (sicher, anklammernd, ängstlich vermeidend, gleichgültig vermeidend, unsicher desorganisiert)
- für die Ursache seelischer Störungen steht der zwischenmenschliche Aspekt im Mittelpunkt
 - **wir werden in Beziehungen krank**
 - **und auch wieder gesund**
- Es spricht vieles dafür, dass z.B. die Wirkung aller psychologischen Depressionstherapien wesentlich darauf zurückzuführen ist, dass sie das Annäherungssystem wieder aktivieren.

Definition von Emotionen (modifiziert nach Rudolf)

➤ Der Affekt:

- Eine Aktivierung des unwillkürlichen (nicht kontrollierbaren) Nervensystems und Ausschüttung verschiedener Hormone mit spürbaren Zeichen wie Herzklopfen, Erröten, Muskelanspannung, Harndrang etc.

➤ Das Gefühl:

- Die Eigenwahrnehmung von psychischer und körperlicher Gestimmtheit
- Eine motorische Handlungsbereitschaft mit dem Ziel, unlustvolle Situationen zu verändern oder ihnen zu entkommen oder lustvolle festzuhalten
- Eine expressive Komponente in der Aktivierung von Mimik, Gestik und Körperhaltung

➤ Emotion:

- Gesamtgeschehen - Körperliche Reaktion und Eigenwahrnehmung

Bedeutung der Gefühle

- Viele Menschen haben große Schwierigkeiten:
 - ihre Gefühle überhaupt zu spüren
 - Gefühle in ihren Teilaspekten wahrzunehmen
 - sich emotional angemessen auszudrücken
 - ihre Gefühle mit anderen Menschen zu teilen
 - » Herstellung eines angemessenen Rahmens zum Gefühlsaustausch
 - » konkrete Beschreibung der Gefühle ohne Wertung/Deutung
 - » Akzeptanz der Gefühle des Anderen
 - Gefühle zu kontrollieren
 - » Begrenzen
 - » Stoppen
 - » auf einen besseren Zeitpunkt verschieben

Bedeutung der Gefühle

- Vorurteile über Gefühle
 - Gefühle sind eher störend bei Entscheidungen und klarem Denken
 - Frauen und Kindern werden immer noch eher als Vertreter der emotionalen Seite gesehen
 - Männer sind mehr für das Rationale da
 - Bei Arbeitsprozessen stören Gefühle

Dies ist wissenschaftlich widerlegt

Wir können fühlen, ohne zu denken – aber wir können nicht denken, ohne zu fühlen.

Bedeutung der Gefühle

- Über das emotionale Geschehen wird die eigene Befindlichkeit, die aktuelle Situation für den Betroffenen erlebbar
- Die Bedeutung des Anderen wird erlebt, die eigene Befindlichkeit wahrgenommen und die Beziehung wird eingeschätzt
- Die wahrgenommene Emotion ist mehr als nur eine Reaktion des Betroffenen auf äußere Reize. Es erfolgt ein Abgleich mit Erinnerungen, abgespeicherten Schlussfolgerungen und deren emotionaler Bedeutung
- Über Gefühle sind wir in der Lage, jederzeit unsere Beziehungssituation zu bewerten und einzuschätzen

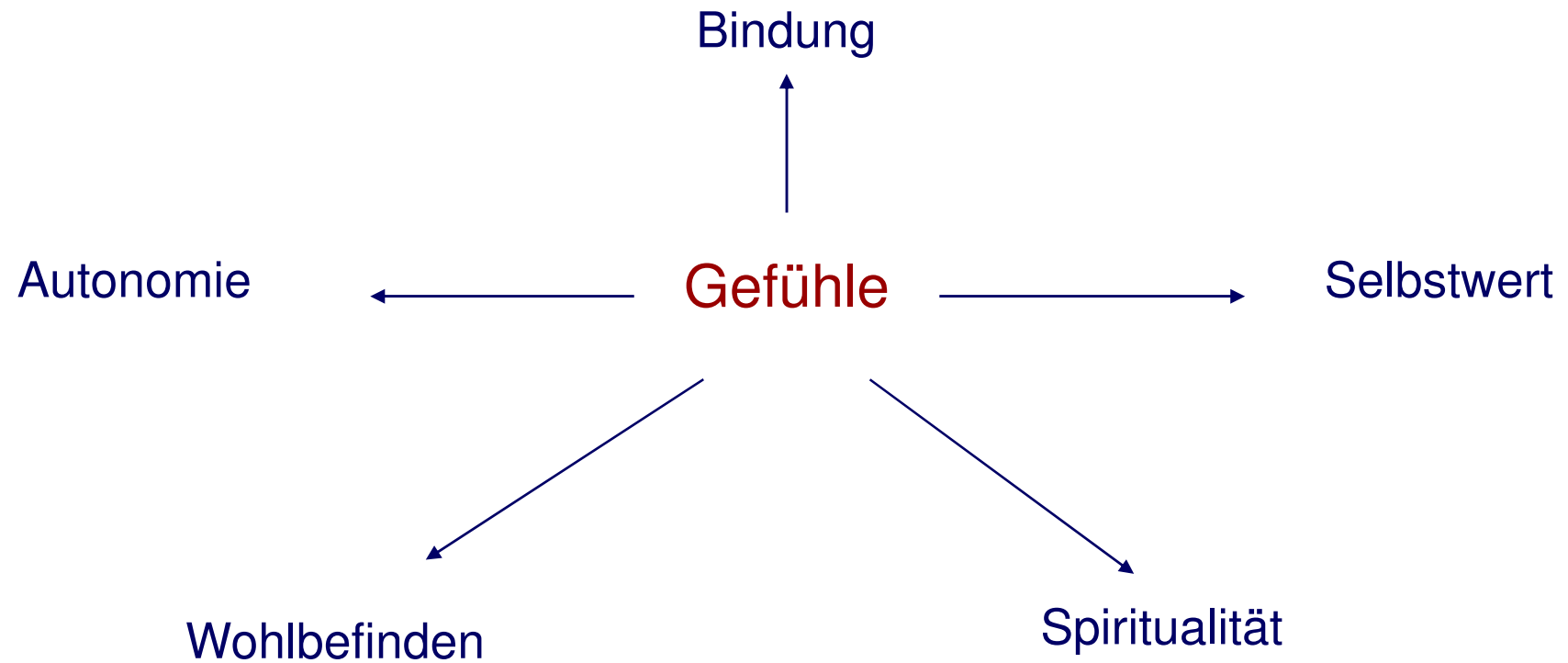
Bedeutung der Gefühle

- Wir leben in einer Zeit, in der die Menge zu verarbeitender und ausgetauschter Informationen rasant zunimmt
- Die Fähigkeit, Emotionen zu spüren, zu erleben und auszutauschen (unsere emotionale Kompetenz) hält da nicht immer mit
- Alle Prozesse – insbesondere zwischenmenschliche Begegnungen - sind mit emotionalen Reaktionen verbunden
 - Sie nicht wahrzunehmen oder sie zu ignorieren führt zu gravierenden Fehleinschätzungen der Situation
 - Eigene Verfassung
 - Die Verfassung des Anderen
 - Art und Bedeutung der aktuellen Begegnung
 - Auswirkungen auf Arbeitsabläufe
 - Mitarbeiterzufriedenheit
 - Produktivität

Bedeutung der Gefühle

- Menschen werden erwiesenermaßen krank, wenn sie den emotionalen Aspekten ihrer Existenz keine oder zu wenig Beachtung schenken.
- Dies ist leicht zu verstehen, wenn man erkennt, in welcher enger Beziehung Emotionen zu den 4 empirisch nachgewiesenen Grundbedürfnissen stehen:
 - dem Bedürfnis nach Bindung
 - dem Bedürfnis nach Autonomie
 - dem Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung
 - dem Bedürfnis nach Wohlbefinden

Grundbedürfnisse



Seelische Störungen sind immer auch emotionale Störungen

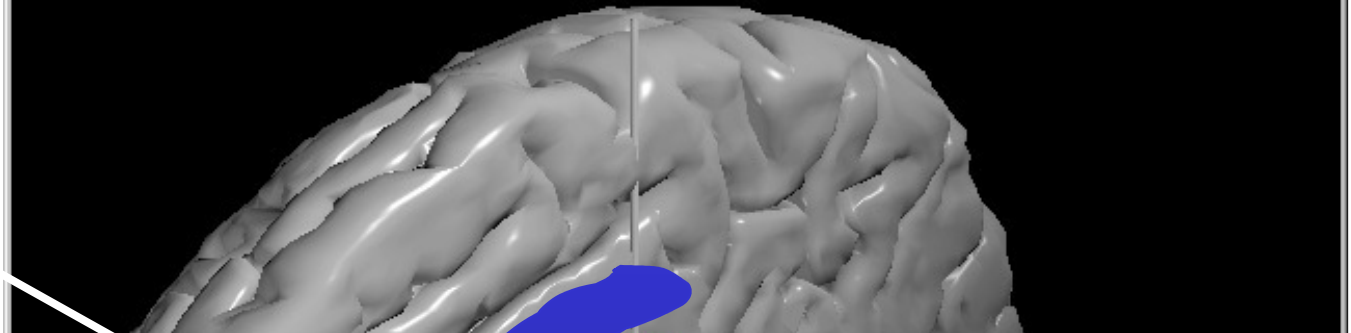
- Eine besonders schwerwiegende und sehr häufige Erkrankung ist die Depression, die sich dramatisch auf das emotionale Erleben auswirkt.
- Eine wesentliche Ursache ist Zuwendungsmangel, der die Störung im Sinne eines Teufelskreises auch aufrechterhält

Ausdrücken von Gefühlen - Unterdrücken von Gefühlen

- Gefühle, die ausgedrückt werden können – hören auch wieder auf
- Nicht ausgedrückte Gefühle können lange Zeit im emotionalen Gedächtnis überdauern und weiter wirken

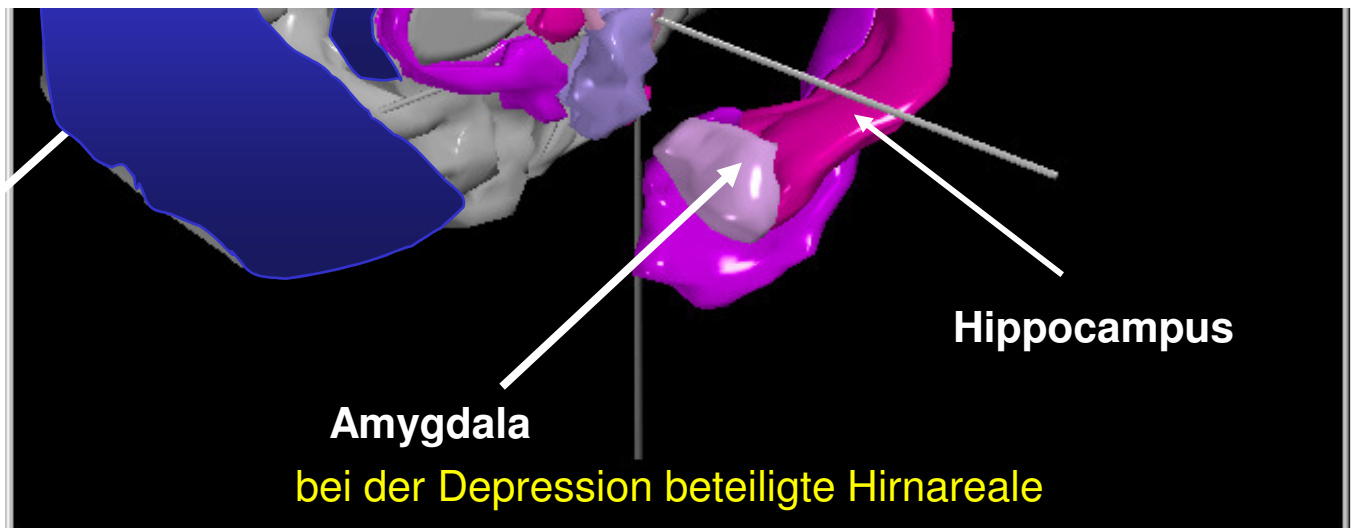
Gehirn und Emotionen – limbisches System praefontaler Cortex

anteriorer Cingularcortex



Die meisten Emotionen laufen unbewusst ab – im Arbeitsgedächtnis können sie dekodiert werden

praefrontaler Cortex



Amygdala

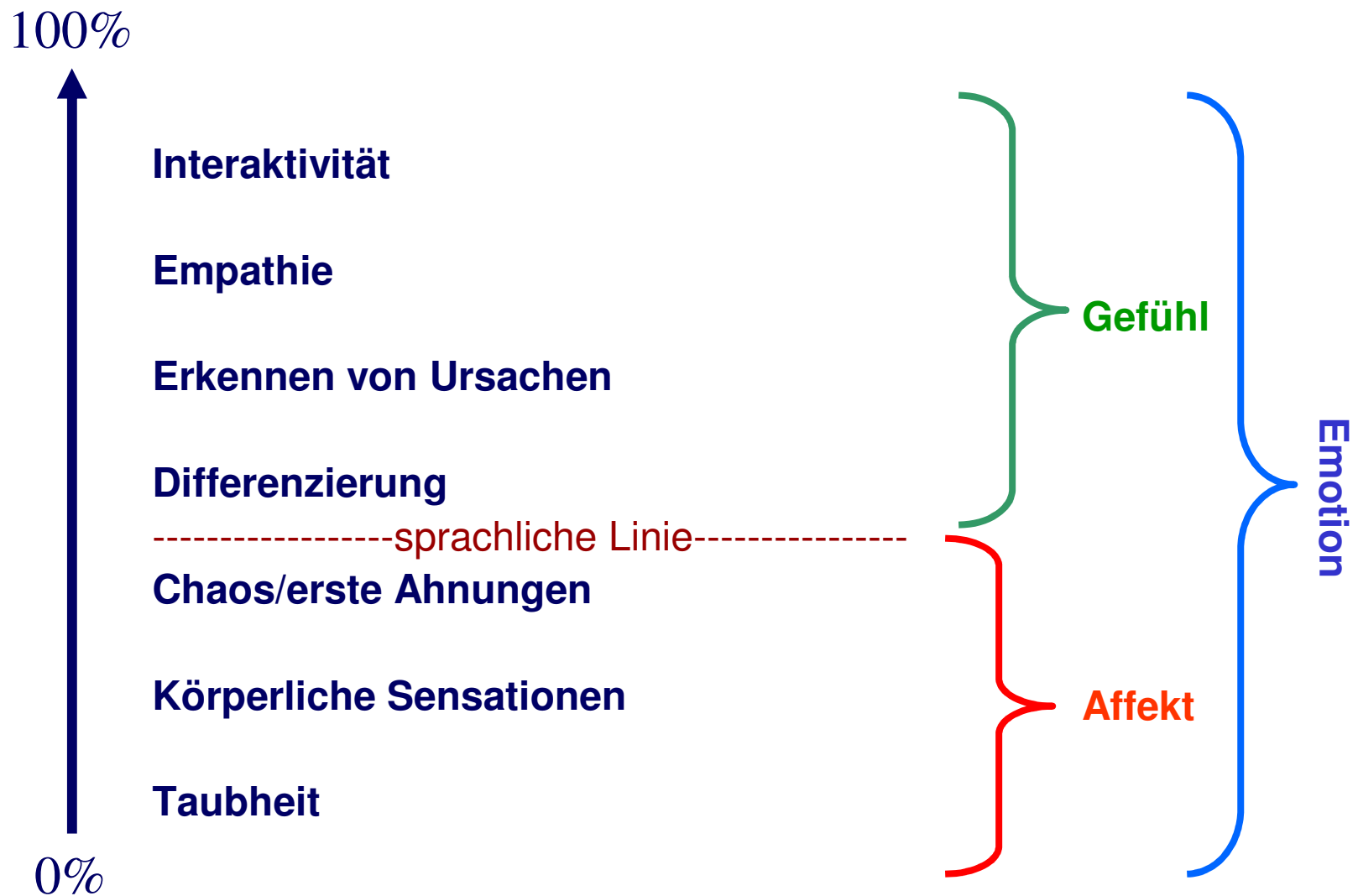
Hippocampus

bei der Depression beteiligte Hirnareale

Die Emotionale Wahrnehmungsfähigkeit (Bewusstheit) kann situativ oder strukturell eingeschränkt sein

- Durch eine emotionsfeindliche Umgebung
 - Früher
 - Aktuell
- Stress
- Drogen
- Strukturelle Defizite
- Seelische Störungen

Skala emotionaler Bewusstheit



Welche Bedingungen verbessern die Wahrnehmungsfähigkeit von Gefühlen ?

- Sicherheit
- Zuwendung, Anerkennung und Wertschätzung
- Interesse
- Feinfühligkeit des Gegenüber
- Handwerkszeug für den Umgang mit heftigen emotionalen Reaktionen
- Übung („use it or lose it“)
- Wohlwollen, wenn es mal schief geht
- Wiedergutmachung von Fehlern

Entwicklung Emotionaler Kompetenz

Transaktionsanalyse

Eric Berne

Claude Steiner

„Emotionale Kompetenz“ (Emotional Literacy)

Der Kooperative Vertrag

➤ Ein kooperativer Vertrag ist eine freiwillige Übereinkunft zwischen Menschen auf der Basis einer OK/OK - Position, auf **manipulative Machtspiele** und Abwertungen (Power Plays) in jeder Form und in jeder Situation ohne Einschränkung zu verzichten.

➤ **Keine manipulativen Machtspiele**

➤ **Keine Lügen**

➤ **Keine Rettungen**

Um Erlaubnis fragen

Vor jeder Äußerung von Anerkennung, Gefühlen, Intuitionen oder Wiedergutmachung wird geklärt, ob das Gegenüber offen dafür ist. Der Sinn darin liegt in der Absicht, auf jede Art von Grenzüberschreitung zu verzichten .

➤ **Viele Menschen leiden unter einem eklatantem Zuwendungsmangel**

➤ **Ursachen**

- **Dysfunktionale Beziehungsgestaltung in der Ursprungsfamilie („Nicht geschimpft, ist gelobt genug“, Gewalt, Desinteresse)**
- **Folgen eines unsicheren Bindungsstils**
- **Zuwendungsverluste im weiteren Leben (Partner, Arbeit, Jugend ...)**
- **Gesellschaftliche Realität (Anerkennungsmangel im Betrieb, Mobbing, Druck und Stress)**

➤ **Folgen**

- **Zunahme negativer Zuwendungen („besser als gar nichts“)**
- **manipulative Beziehungsgestaltung (manipulative Spiele im Sinne der TA)**
- **Mobbing**
- **Gewalt**
- **Seelische Erkrankungen**
- **Dysfunktionale Beziehungsgestaltung in der nächsten Generation**

Meine eigene Zuwendungsbilanz

Name	Zuwendung geben		Zuwendung bekommen/annehmen	
	Privat	Beruflich	Privat	Beruflich
Musterfrau	?	?	?	?

Eine kleine Übung

- ++ = sehr gut
- + = gut
- (+) = geht gerade so
- (-) = nicht so gut
- = schlecht
- = sehr schlecht

Das Märchen von den Flauschis

Die Verknappungstheorie der Zuwendung

➤ Die Verknappungstheorie der Zuwendung (Stroke-Ökonomie) hat folgende Regeln

- **Gib keine Zuwendung**
- **Nimm keine Zuwendung**
- **Frag nicht nach Zuwendung**
- **Weis keine Zuwendung zurück**
- **Gib Dir selbst keine Zuwendung**

➤ Der Hüter der Regeln ist die Quintessenz eines bewusst wahrgenommenes System von verinnerlichten negativen Beziehungserfahrungen.

➤ Dies wird oft wie elterliche Stimmen wahrgenommen und kann als strenges Über-Ich, innerer Richter, kritisches Eltern-Ich o.ä. bezeichnet werden.

➤ Hier als **Innerer Schweinehund** bezeichnet

Wir glauben alle daran



- Die Grundbotschaft des Inneren Schweinehundes lautet:
- Du bist Nicht- OK - Du bist nicht liebenswert - Du gehörst nicht dazu
 - Du bist **schlecht** (sündig, faul, niederträchtig, usw.)
 - Du bist **häßlich** (hast ein häßliches Gesicht, einen häßlichen Körper usw.)
 - Du bist **verrückt** (geistig, emotional, irrational, außer Kontrolle usw.)
 - Du bist **dumm** (zurückgeblieben, kannst nicht klar denken, bist verwirrt usw.)
 - Du bist **verdamm**t (krank, hoffnungslos, selbstdestruktiv usw.)

➤ Unser emotionales Gedächtnis wird oft in stressigen Beziehungssituationen aktiviert und reproduziert alte Einstellungen und Glaubenssätze, die dann in der aktuellen Situation die Beziehung mitgestalten

- **Mit ihm geht's leichter**
- **Humor beruhigt die Amygdala**
- **Der freie Kind-Ich-Zustand bekommt mehr Macht und Unterstützung. Dadurch reduziert sich die Besetzung des angepassten Kind-Ich-Zustandes**
- **Die ganze Gruppe kann sich gemeinsam kreative Sachen ausdenken, wie man ihm z.B die Zähne ziehen kann**
- **Das beste Gegengift ist Zuwendung**



- **Die identifizierten Inhalte der Attacken geben leicht verstehbare Hinweise auf zentrale wunde Punkte**

- **Negative Introjekte (Schweinehunde) werden oft besonders dann aktiv, wenn wir gegen die Regeln der Stroke-Ökonomie verstoßen**

- **Der Verstoß gegen die Regeln der Zuwendungsverknappung ändert diese wie folgt:**
 - **Gib Zuwendung** (wenn Du willst)
 - **Nimm Zuwendung** (die Du magst)
 - **Frag nach Zuwendung** (wenn Du welche brauchst)
 - **Weis Zuwendung zurück** (die Dir nicht gefällt)
 - **Gib Dir selbst Zuwendung**

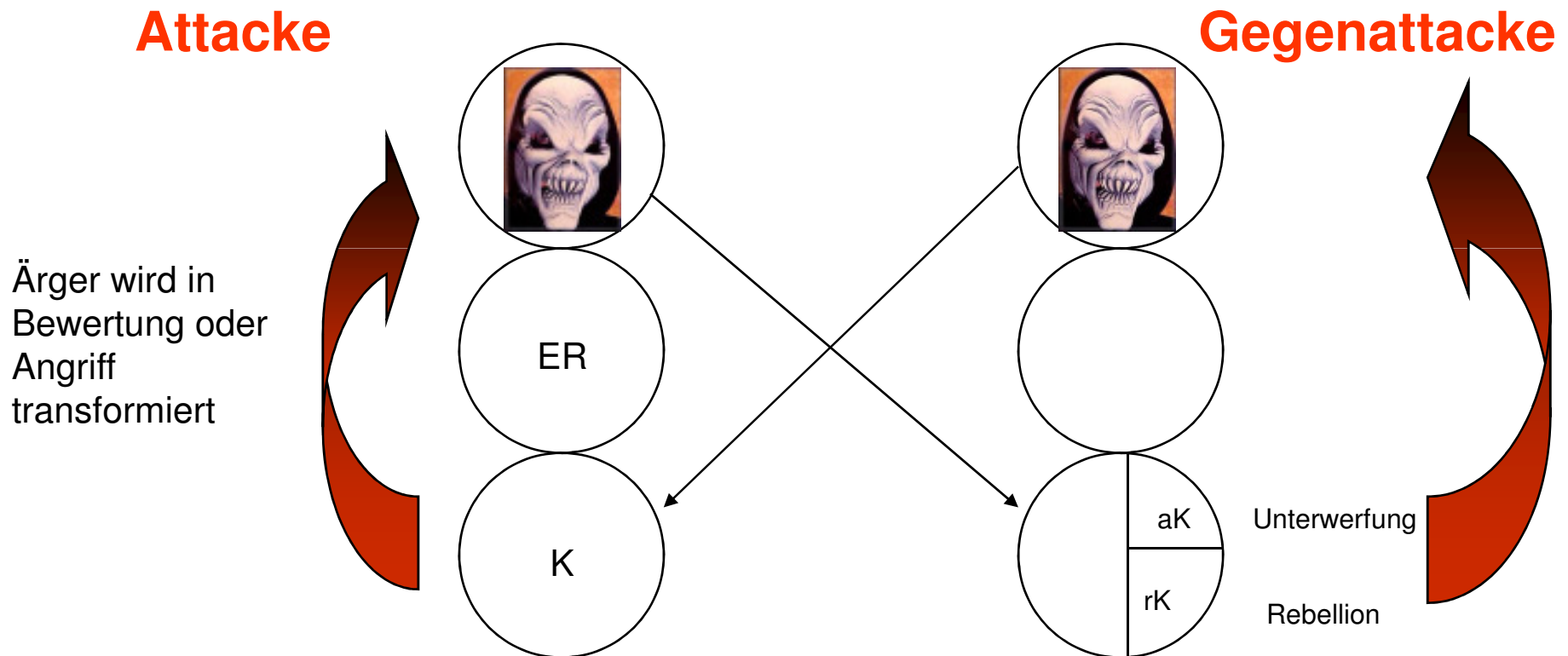
**Erstes Stadium des Trainings
Emotionaler Kompetenz**

➤ Herz öffnen

Stadium II: Die Emotionale Landkarte entdecken

- **Wahrnehmen von emotionalen Vorgängen**
 - was steckt hinter affektiven Vorgängen ?
 - Zuordnung - sprachlicher Ausdruck von Gefühlen
 - Differenzierung
- **angemessener Ausdruck von Gefühlen**
 - Erlaubnis einholen (auch ein NEIN akzeptieren)
 - Ausdruck auch von konflikthaften, unangenehmen Gefühlen
 - Kontrolle, wenn notwendig (Alternativen, Entrübung)
- **Respektvolle Entgegennahme von emotionalen Reaktionen des Anderen**
(Existenz anerkennen <Gefühles sind subjektiv wahr>, nicht werten)

Die Emotionale Landkarte entdecken II



Typischer Ablauf eines missglückten emotionalen Austausches

Die Emotionale Landkarte entdecken III

- Die defensivste Art, Gefühle mit jemandem auszutauschen, ist, den Zusammenhang mit dem Verhalten des anderen und der eigenen emotionalen Situation herzustellen – empfehlenswerterweise nach Klärung, ob das momentan überhaupt erwünscht ist und zwar:
 - ohne Rechtfertigung, Bewertung, Deutung oder Angriff
 - wichtig ist auch die Unterscheidung zwischen Gefühl und kognitiver Einschätzung der Situation, was umgangssprachlich oft nicht geschieht und zu einer kommunikativen Verwirrung führen kann, bzw. die eigentlichen Gefühle werden ungenau wahrgenommen (Ich habe das Gefühl, dass)

Wenn Du tust, fühle ich.....

Als Du getan hast, habe ich gefühlt

Das Gegenüber sollte vorbehaltlos die emotionale Reaktion entgegennehmen, weil Gefühle subjektiv wahr und innere Realitäten unterschiedlich sind

z.B. Ich bekomme mit, dass Du fühlst, wenn ich.....tue

Die Emotionale Landkarte entdecken IV

- Neben emotionalen Reaktionen gibt es im interpersonellen Kontakt kognitive Einschätzungen der Situation (Annahmen, Intuitionen, Phantasien)
- Werden diese nicht überprüft, können sie paranoide Ausmaße annehmen
- Von ihrem Wesen her sind intuitive Wahrnehmungen teils richtig, teils falsch.
- Es gibt aber in der Regel immer ein Körnchen Wahrheit, das manchmal auch sehr klein sein kann
- Die Äußerung und Validierung intuitiver Wahrnehmungen ist mit die größte Herausforderung für einen ehrlichen Umgang miteinander
- Wird das Körnchen Wahrheit benannt und führt das zur Befriedigung der Phantasie, wird die Situation in der Regel als klärend erlebt
- Falls nicht, muss manchmal weitergesucht werden – ohne Druck auszuüben

Die Emotionale Landkarte entdecken V

- Eine intuitive Wahrnehmung hat immer einen zutreffenden wie auch nicht zutreffenden Aspekt.



- Manche Phantasien ritzen nur die Scheibe, manche treffen ins Schwarze

Stadium III: Verantwortung übernehmen

- Menschen machen Fehler, überschreiten Grenzen, machen Machtspiele, lügen, sagen nicht, was sie wollen
- Dies führt zu Verletzungen, Destruktion und dysfunktionalem Verhalten
- Fehler einzugestehen, sich dafür entschuldigen, um Vergebung bitten sowie die Bedingungen für ein Verzeihen oder Vergeben auszuhandeln, stellt ein zutiefst menschliches Verhalten dar
- Dieses Stadium der Emotionalen Kompetenz ist mit Abstand das Schwierigste
- **Letztendlich geht es um Liebe – zu sich selbst und den Anderen**

Die Stadien des Trainings Emotionaler Kompetenz

➤ **Der Kooperative Vertrag**

➤ Erlaubnis

➤ **Stadium I - Das Herz öffnen**

➤ Zuwendung geben und nehmen

➤ **Stadium II - Die Emotionale Landkarte entdecken**

➤ Gefühle

➤ Intuitionen

➤ **Stadium III - Verantwortung übernehmen**

➤ Fehler benennen

➤ Wiedergutmachung aushandeln

Vielen Dank