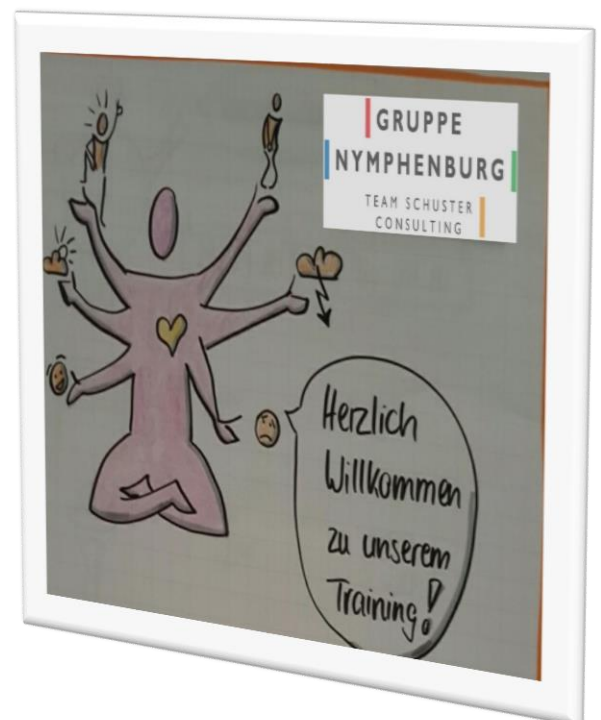


Rationale Intelligenz kann gemessen werden, das wissen wir. Wir sind auch ziemlich beeindruckt oder wir schmunzeln zumindest, wenn wir selbst bei solchen Tests gut abschneiden, uns also ein hoher IQ zuerkannt wird. Aber: solange das Fühlen ausgeklammert wird, messen herkömmliche Intelligenztests nur einen Teil der Klugheit. Zur Klugheit gehört jedoch auch, mit seinen Gefühlen umgehen zu können. Das hat Aristoteles bereits vor 2300 Jahren erkannt, als er dazu aufforderte, seine Gefühle mit Intelligenz zu steuern.

Viele Menschen, die keine Genies sind, bestechen durch ein hohes Maß an Geschicklichkeit im Umgang mit anderen oder einfach durch persönliche Wärme. Wie schwer es aber vielen Menschen fällt, Emotionen zu benennen, zeigt ein einfacher Test. Das Gegenüber wird gebeten, in einem Zeitraum von drei Minuten so viele Wörter und Redewendungen für Gefühle aufzuschreiben, wie ihm einfallen. Wer dabei mehr als 20 Wörter notiert, gehört bereits zum oberen Drittel und ist in der Lage sich differenziert auszudrücken. Probieren Sie es ruhig mal selbst aus. Auf wie viele Wörter kommen Sie selbst?

Sie kennen vielleicht Menschen, die leicht von ihren Gefühlen überflutet werden, ihnen ohnmächtig und hilflos ausgeliefert sind. Sie sind anfällig für sprunghafte und heftige Stimmungswechsel und achten zugleich wenig auf ihre Gefühle. Diese Menschen glauben, dass sie keinen Einfluss auf ihr Gefühlsleben haben und unternehmen darum auch nichts, um eine schlechte Stimmung zu ändern.

Andere, die ebenfalls meinen, keinen Einfluss auf ihre Gefühle zu haben, können aus einer hinnehmenden Grundhaltung leben oder besser gesagt: leiden. Diese Menschen sind sich zwar ihrer Gefühle bewusst, schließen aber von vornherein aus, dass sie ihre Gefühle aktiv beeinflussen können. Sie finden sich resignierend mit ihren Stimmungen ab.



Erfolgreiche Menschen gehen mit ihren Empfindungen bewusst um. Sie achten auf ihre Stimmungen und nutzen den Handlungsspielraum, der uns bei jedem Gefühl zur Verfügung steht. Wenn wir zornig sind, können wir angreifen, schreien, uns zurückziehen und schweigen oder aber unsere Gefühle konstruktiv ansprechen.



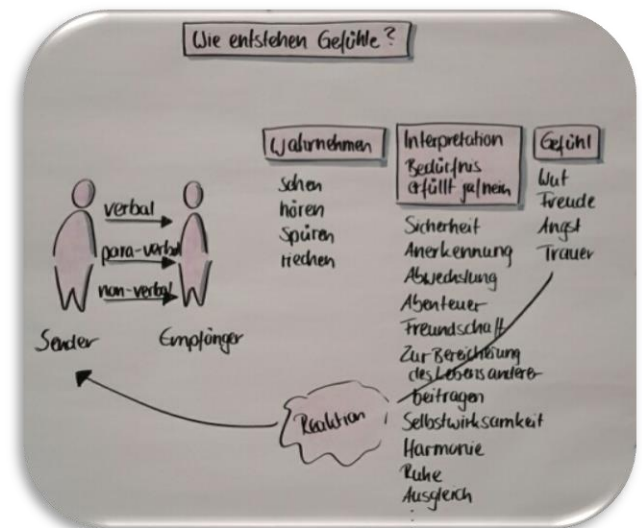
Auch bei heftigen Gefühlen haben wir also die Wahl. Die Grundhaltung des achtsamen Menschen lässt sich mit einem Wortspiel umschreiben:

Das Gefühl hat nicht mich, sondern ich habe das Gefühl.

Wir können uns der Gestaltungsmöglichkeiten bewusst werden, die wir im Umgang mit uns selbst und mit anderen haben, und sowohl unsere rationalen als auch unsere emotionalen Fähigkeiten nutzen.

Nehmen wir zur Verdeutlichung einen ganz anderen Bereich, die Musik: Natürlich wird kein unmusikalischer Mensch durch konsequentes Üben am Klavier zu einem kleinen Mozart. Aber bei Kindern können wir beobachten, dass sie, unabhängig von ihrer musikalischen Begabung, ein Gefühl für Rhythmus und Harmonie entwickeln, wenn sie entsprechend gefördert werden. Und genau so können alle Menschen, unabhängig von ihrem angeborenen Talent, ihre emotionale Kompetenz steigern.

Ich bin der Überzeugung, dass jeder seine emotionalen Fähigkeiten durch kritische Selbstwahrnehmung und durch das Einüben neuer Verhaltensweisen weiterentwickeln kann und damit sein Leben – sowohl beruflich als auch privat – aktiv und positiv gestalten kann.



Quelle: Christian-Rainer Weisbach (2005): Emotionale Intelligenz für Praktiker, Vortrag

Ihr Ansprechpartner:



Sandra Barth
Managementtrainerin
Schwerpunkt: „Gesundheit“
barth@gnts.de

