Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 69 (1998)
Heft: 9

Artikel: Emotionale Intelligenz : beeinflussen Gefühle unsere Intelligenz?
Autor: Krebs, Jürg
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-812722

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Emotionale Intelligenz

BEEINFLUSSEN GEFÜHLE UNSERE INTELLIGENZ?

Von Jürg Krebs

Man hat es schon immer geahnt: «Intelligenz ist nicht alles!» Daniel Goleman beschreibt in seinem Bestseller «Emotionale Intelligenz» warum dem so ist. Er wehrt sich gegen die gängige und verengte Meinung, dass der Intelligenzquotient (IQ) vererbbar ist und nicht durch Lebenserfahrung verändert werden kann. Mit «Schlau kann dumm sein» ist ein Kapitel in Golemans Werk überschrieben und beschreibt die Tatsache, dass Menschen mit hohem IQ in ihrem Privatleben oft erstaunlich schlecht zurecht kommen, denn die akademische Intelligenz im Sinne schulischer Leistungen hat mit dem Gefühlsleben kaum etwas zu tun. Für ein erfolgreiches Weiterkommen im Leben ist ein Zusammengehen beider Teile aber unabdingbar.

Über Jahrzehnte hinweg vernachlässigte die Intelligenzforschung das Thema Emotionen. Für viele Psychologen und Pädagogen zählte nur formales schulisches Wissen: Logik, mathematische und verbale Fähigkeiten bestimmten die Definition von Intelligenz. Und noch immer wird auch in der Öffentlichkeit nur dann von Intelligenz gesprochen, wenn eine entsprechende höhere Schule absolviert wurde. Kreativität oder soziale Kompetenz haben in diesen Modellen keinen Platz gefunden.

Die emotionale Intelligenz ist ein neues Konzept. Ganz anders der Intelligenzquotient (IQ), der seit fast hundert Jahren an Hunderttausenden untersucht wurde. Dennoch spricht Daniel Goleman in seinem Bestseller «Emotionale Intelligenz»[1] davon, dass der emotionale Intelligenzquotient (EQ) mindestens so wichtig sei, bei der Gesamtbeurteilung der Intelligenz eines Menschen wie der IQ. Noch niemand kann sagen, in welchem Umfang die emotionale Intelligenz für den unterschiedlichen Lebenserfolg der Menschen verantwortlich ist. «Nach den vorliegenden Daten ist ihr Einfluss aber mindestens so gross oder grösser als der des IQ», resümiert Goleman.[2]

Mayer und Salovey definierten emotionale Intelligenz folgendermassen: Emotionale Intelligenz «ist eine Kategorie von sozialer Intelligenz, welche die Fähigkeit beinhaltet, die eigenen und fremden Gefühle zu überwachen, zwischen den beiden zu unterscheiden und die Informationen dazu zu verwenden, die eigenen Gedanken und Handlungen zu führen».[3] Die emotionale Intelligenz hat ihre Wurzeln im «Konzept der sozialen Intelligenz», das von E. L. Thorndike 1920[4] aufgestellt wurde. Psychologen haben mittlerweile auch andere Formen von Intelligenz aufgedeckt und teilen diese hauptsächlich in drei Gruppen:

1. die abstrakte Intelligenz (die Fähigkeit zu verstehen und mit verbalen und mathematischen Symbolen umzugehen)
2. die konkrete Intelligenz (die Fähigkeit zu verstehen und mit Objekten umzugehen)
3. und die soziale Intelligenz (die Fähigkeit zu verstehen und mit Menschen in Beziehung zu treten).

Mit seinem Buch will Daniel Goleman nicht nur einen Beitrag dazu leisten, dass Intelligenz generell neu definiert wird, sondern auch, dass der emotionalen und sozialen Kompetenz «grössere Aufmerksamkeit» geschenkt wird und die «Kräfte und Fähigkeiten des menschlichen Herzens energischer gefördert werden».[5] Denn in der Vernachlässigung der Emotionen sieht er einen Grund dafür, dass in den Industrieländern «Depression als Krankheit beständig und langfristig zunimmt». Auch in Gewaltverbrechen und Drogenmissbrauch, Vereinsamung und Solidaritätsschwund sieht Goleman das Resultat der Vernachlässigung der Emotionen. Und während vom IQ behauptet wird, dass sich durch Erfahrungen oder Schulung nicht viel an ihm ändern lasse, zeigt Goleman im fünften Teil seines Buches, dass Kinder – aber nicht nur sie – die wichtigsten emotionalen Kompetenzen tatsächlich *erlernen* und Fortschritte in ihnen machen können – sofern «wir» uns die Mühe machen, sie darin zu unterweisen.

«Emotionale Intelligenz – Gefühle machen Karriere»

Mit der Thematik der emotionalen Intelligenz befassten sich im Juni die zahlreichen Teilnehmenden an der «Sozialpädagogik Fachtagung 1998» in Uster.
Die traditionelle Veranstaltung stösst immer wieder auf grosses Interesse und wird gemeinsam organisiert von Heimverband Schweiz, Sektion Zürich, Schweiz. Berufsverband der SozialpädagogInnen Sektion Zürich und SozialpädagogInnen SVHP.

Emotion und Verstand sind eine Einheit

Doch was steht eigentlich in Daniel Goldmans Bestseller. Die Leitthese lautet: Emotionalität und Kognition gehören zusammen. Damit verknüpft er scheinbare Gegensätze und straft zudem alle diejenigen Lügen, die alleine auf den altbekannten IQ-Test setzen, bei der Beurteilung einer Person. Wenn Goleman dabei von Emotionaler Intelligenz spricht, dann geht es ihm um die «Intelligenz der Gefühle». Dazu zählt er Fähigkeiten wie sich selbst zu motivieren und auch bei Enttäuschungen weiterzumachen; Impulse zu unterdrücken und Gratifikationen hinauszuschieben; die Stimmung zu regulieren und zu verhindern, das Trübsal einem die Denkfähigkeit raubt; sich in andere hineinzuversetzen und zu hoffen.

Um Emotionen und Verstand zu vereinen, sieht Goleman folgendes Vorgehen: Unsere persönliche Emotionalität muss befreit werden. Diese Befreiung darf aber nich soweit führen, dass wir zu «Sklaven der Leidenschaft» werden. Um die Emotionalität zu befreien sieht er folgende Schritte vor:

[1] Siehe Literaturliste
[2] Goleman, S. 55
[3] Mayer & Salovey, S. 443
[4] Siehe Literaturliste
[5] Golemann, S. 7

- Sich und die eigenen Gefühlslagen wahrnehmen (Selbstwahrnehmung, Introspektion, Selbstbeherrschung)
- Die Mitmenschen wahrnehmen, Mitgefühl zeigen, d.h. die Perspektive der anderen verstehen und sie versuchsweise einzunehmen
- Verstand und Emotionen verknüpfen
- Das eigene Ich und den anderen verbinden.

Eine Handlung soll erst dann erfolgen, wenn die vorhergehenden Schritte bewältigt wurden.

Um andererseits der Emotionalität nicht freien Lauf zu lassen, sind einige Punkte zu beachten:

- Unterscheidung von sich selbst und den anderen
- Unterscheidung von Gefühlen und Handeln
- Beachten des Kontextes einer Situation.

Um mit den Emotionen umgehen zu lernen und sie richtig zu deuten, ist Lebenserfahrung wichtig. Auch spirituelle Unterweisungen können helfen. Es geht im Endeffekt nicht darum, den Emotionen absolut und uneingeschränkt freien Lauf zu lassen, wie oft fälschlicherweise verstanden wird, sondern darum, die Emotionalität zu kultivieren.

Das Ziel sollte es sein, die innere Ruhe zu finden, Gelassenheit auszustrahlen, emotional stabil zu werden, schlicht als Mensch ausgeglichen zu werden. Als eine wesentliche Hilfe dabei sieht Goleman den Positivismus oder wie ein Wortspiel heisst: «Think Pink». Denke in Rosa. Oder anders ausgedrückt: Denke positiv. Die Dinge von ihrer besten Seite zu sehen, bringt gemäss Goleman auch Erfolge mit sich – und vor allem: Man erreicht ein besseres Selbstwertgefühl. Die Folge ist eine höhere Konfliktfähigkeit im Alltag. Damit kann auch eine Verringerung des Gewaltpotentials in der Gesellschaft bewirkt werden. Ein vor allem in den USA drängendes Problem, gerade auch bei Jugendlichen. Daniel Goleman erklärt deshalb über weite Strecken seines Buches die Wichtigkeit und die Möglichkeiten der Entwicklung und Förderung der emotionalen Intelligenz bei Kindern und Jugendlichen als jener Generation, welche die Zukunft bestimmen wird. Zumindest aber lassen sich Konflikte, die durch unkontrollierte emotionale Reaktionen hervorgerufen werden, bereits im Keim erkennen und in steuern. Wer lernt seine negativen Emotionen zu kontrollieren und in positive Bahnen zu lenken, der hat es einfacher und dessen Karriere im Beruf wie auch im sozialen Leben steht auf festeren Beinen.

Emotionale Intelligenz ist lernbar

Dass emotionale Intelligenz nicht nur gelernt werden kann, sondern auch in Kursen angeboten wird, das ist wenig bekannt. Dennoch erkennt Goleman: «Zwar hat die emotionale Erziehung bei manchen Pädagogen starkes Interesse gefunden, doch die Kurse sind bislang noch dünn gesät. Die meisten Lehrer, Schulleiter und Eltern wissen gar nicht, dass es sie gibt.»

Doch nicht nur die Psychologen und Pädagogen beschäftigen sich mit den Zusammenhängen zwischen Hirn und Gefühlen. Auch die Neuropsychologie und die Hirnforschung interessieren sich seit Jahren dafür. Der Forschungszweig, der sich mit Emotionen und Gehirn beschäftigt, steckt noch immer in den Kinderschuhen. Und trotz vieler Erkenntnisse weiss die Hirnforschung selbst noch nicht genau wie das Gehirn funktioniert. Zur Erklärung des Gehirns wird sehr oft der nüchterne Computer herangezogen, auch wenn eine vereinfachende Gleichsetzung von Computer und Gehirn sachlich falsch ist (siehe Kasten). Einen wesentlichen Beitrag zum Verständnis funktionaler Zusammenhänge lieferte die in jüngerer Zeit entwickelte Theorie der neuronalen Netzwerke. Sie ist dabei, unsere Auffassung darüber, wie Nervensysteme Informationen verarbeiten, zu revolutionieren. Langsam beginnt der Mensch zu verstehen, wie Gehirne arbeiten.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Theorie der neuronalen Netzwerke ist, dass neuronale Netzwerke in der Lage sind, aus Erfahrung zu lernen. Sie werden nicht dadurch trainiert, dass man Regeln vorgibt. Vielmehr werden Beispiele vorgegeben, aus denen das Netzwerk dann selbständig Informationen zieht. Das Gehirn wurde jahrzehntelang als statisch angesehen. Das ist aus heutiger Sicht eindeutig falsch! Das Gehirn ist überaus plastisch. Die Folge dieser Erkenntnis ist gravierend: Das Hirn ist lernfähig und nicht Produkt eines in der Erbanlage mitgegebenen Plans. Ständig werden in Abhängigkeit von Erfahrungen neue Verbindungen geknüpft, damit verändert sich auch das Gehirn. Damit steht fest, dass auch Emotionen das Gehirn beeinflussen und nicht etwas Losgelöstes sind: Der Ansatz von Goleman, wonach Emotionalität und Kognition eine Einheit bilden, ist auch wissenschaftlich belegt.

Das Thema Emotionale Intelligenz trifft den Nerv der Zeit

Daniel Goleman wurde 1946 in Stockton Californien geboren. Er lehrte als klinischer Psychologe an der Harvard University und gab die Zeitschrift Psychology today heraus. Bei der rennomierten New York Times ist er verantwortlich für Psychologie und Neurowissenschaften.

Mit seinem Buch «Emotionale Intelligenz» traf der Psychologe und Redakteur der New York Times, Daniel Goldman, einen blanken Nerv. Dabei ist die Thematik nicht einmal neu. Wissenschaftler untersuchten Dimensionen von emotionaler Intelligenz lange bevor der eigentliche Begriff auftauchte.

Doch in einer Zeit, wo die berufliche Karriere über alles geht, sind seine Aussagen brisant. «Intelligente Menschen bekommen gute Schulnoten und machen gute Hochschulabschlüsse. Aber das zieht nicht unbedingt den Erfolg im Beruf nach sich», beschreibt er eine Beobachtung, die er bei vielen Klassentreffen ehemaliger Schüler gemacht hat. Der Grund ist im Mangel an emotionaler Intelligenz zu finden. In Seminaren vermittelt er sein Wissen, um Manager und Personalberater in Sachen emotionaler Intelligenz weiterzubilden. Denn eine gute Abschlussprüfung reicht nicht, um ein erfolgreicher Vorgesetzter zu werden. Dazu braucht es nach Goleman mehr: Menschen, die den Weg vorgehen, die Verantwortung für andere tragen, sind mit etlichen emotionalen Qualitäten ausgestattet, die in der Dimension Intelligenz nicht vorkommen: «Sie haben ein gutes Bild davon, wer sie sind. Sie könne mit schlechten Gefühlen umgehen. Sie bleiben auch bei Niederlagen optimistisch. Sie könne die Gefühle der anderen Menschen erspüren.»

Doch Goleman sieht die Vorteile der emotionalen Intelligenz nicht nur im Berufsleben. Für die gesamte Gesellschaft ist sie unabdingbar, wenn auch seit Jahrzehnten sträflich vernachlässigt.

Leicht und verständlich geschrieben und mit vielen Beispielen aus dem Leben versehen, ist Golemans Buch für jedermann interessant. Kein Wunder also, dass seit Erscheinen des Werkes im Jahre 1995 das Buch ununterbrochen zuoberst auf den Bestsellerlisten zu finden ist.

Das Gehirn verarbeitet Emotionen!

Das Hirn ist nicht nur das Organ für die rationalen Aufgaben. Das Hirn verarbeitet demnach auch Emotionen. Joseph LeDoux, Wissenschaftler am Center for Neural Sciencies der New York University untersuchte wo genau im Hirn Emotionen stattfinden. Im sogenannten «Mandelkern» wurde er fündig. Dieses neuronale Gebilde gehört zum limbischen System rund um den Hirnstamm, einem entwicklungsgeschichtlich alten Teil des zentralen Nervensystems. Das Limbische System ist für die Gefühle zuständig. Der Mandelkern reagiert innnerhalb winziger Sekundenbruchteile und assoziativ, aber auch ungenau. Urinstinkte wie Angriff- und Fluchtverhalten haben im Mandelkern ihren Sitz. Im Zusammenspiel mit anderen neuronalen Systemen sorgt er dafür, dass bei Stresssituationen der Blutdruck steigt oder der Atem stockt. Auch elementare Elebnisse im Leben eines Menschen, wie etwa der Griff auf die heisse Herdplatte werden von ihm gespeichert – und zwar oft ein Lebenlang. Diese Erlebnisse gehen so tief, dass ähnliche Situationen sofort eine emotionale Reaktion auslöst. Kriegs- und Folteropfer können so noch nach Jahrzehnten beim Anblick einer Uniform in Panik geraten.

Hat man bisher angenommen, dass visuelle Erfahrungen, Gerüche, aber auch Geräusche zuerst in höheren Regionen des Gehirns registriert und gedeutet werden und die verarbeiteten Informationen erst danach an den Mandelkern weiterfliessen, wo ihnen die emotionale Färbung verliehen wird, so hat man heute ganz neue Erkenntnisse. LeDoux fand heraus, dass es neben dieser Hauptleitung auch Abkürzungen gibt, das heisst ein Teil der Signale geht direkt zum Mandelkern, und zwar ohne Umweg über die kognitiven Zentren des Gehirns. Diese Abkürzungen führen drei bis vier Mal schneller zum Ziel als der «normale» Weg.

Damit können Beobachtungen nun wissenschaftlich erklärt werden, die seit langem gemacht wurden. Wenn wir des Nachts durch ein Geräusch erschreckt aus einem Traum auffahren, reagieren wir ohne zu wissen, was wir eigentlich tun. Sekundenbruchteile später geben die analysierenden Hirnregionen Entwarnung: Es war ein klappernder Fensterladen, der das unheimliche Geräusch verursacht hat. Die kognitiven und die emotionalen Teile des Gehirns haben so zusammengespielt, wenn auch zeitlich versetzt.

Für Daniel Goleman sind die Forschungsergebnisse ermutigend und lassen für die Zukunft hoffen: «Heutzutage sind es die Neurowissenschaften, die so nachdrücklich darauf bestehen, dass die Emotionalität ernst genommen wird. Ihre Forschungsergebnisse sind ermutigend. Sie sind es, die uns darüber aufklären, dass die Zukunft hoffnungsvoller sein kann, wenn wir der emotionalen Intelligenz intensiver und systematischer unsere Aufmerksamkeit zuwenden: um das Bewusstsein von uns selbst zu vertiefen, um mit schmerzlichen Emotionen besser umgehen zu lernen (...) und um unsere Fähigkeiten zur Empathie und zur Fürsorge für andere, zu Kooperation und sozialer Bindung zu stärken.»[6] ■

Das Gehirn ist kein Computer!

Es ist sachlich falsch, wenn man das Gehirn dem Computer gleichsetzt. Trotzdem sind gewisse Funktionen über Computer simulierbar.

Architektur:

Computer: Sämtliche komplexe Aufgaben werden vom Computer der Reihe nach, seriell, bearbeitet. Dazu müssen sie von den Programmen in die Bestandteile zerlegt werden.

Gehirn: Das Gehirn arbeitet mit mehr als 200 Milliarden Nevenzellen gleichzeitig, d.h. parallel.

Geschwindigkeit:

Computer: Ein kleiner PC macht 200 Millionen Rechenschritte pro Sekunde.

Gehirn: Die Nervenzellen sind 10 000 mal langsamer.

Fehleranfälligkeit:

Computer: Bei einem Computer darf ein Fehler höchstens bei jedem 1 Milliardstel Rechnungsschritt auftauchen, damit er funktioniert.

Gehirn: Nervenzellen sind dagegen sehr unzuverlässig. Ihre Fehleranfälligkeit ist 1 Miafach grösser. Das Gehirn besitzt jedoch eine geringere Störanfälligkeit gegenüber dem PC. Ist eine Lötstelle defekt, so fällt der Computer aus. Das Hirn abeitet auch dann noch, wenn eine grosse Anzahl Neuronen ausfällt. In manchen Fällen entsteht nicht einmal eine subjektive oder objektive Leistungsminderung.

Trotz einiger Defizite ist das Gehirn gegenüber dem Computer leistungsfähiger.

Kritik an Golemans Projekt: die emotionale Intelligenz

Bei aller Sympathie für emotionale Intelligenz und die Richtigkeit von Golemans Appell, sich der eigenen Emotionen bewusster zu werden, lassen sich Schwachstellen in Golemans Projekt «emotionale Intelligenz» nicht verbergen. *Fritz Stemme,* Professor für Persönlichkeitsforschung an der Universität Bremen und Experte auf den Gebieten Neuropsychologie, Intelligenz- und Emotionsforschung, sowie Stressmanagement und Sportpsychologie, weist in seinem Buch «Die Entdeckung der Emotionalen Intelligenz» darauf hin, dass «eine ständige Konzentration auf eigene und fremde Gefühle kein Mensch durchhalten kann», Golemans Forderung demnach nur sehr schwer umzusetzen sein wird.

Selbstbeobachtung und Empathie führen zu einer Konstruktion von Zusammenhängen, erklärt Stemme in seinem Buch, für die es keine objektiven Richter gibt. Wir können kaum zwischen seelischen Erlebnissen und den funktionalen Zusammenhängen dieser Erlebnisse unterscheiden. *Sollte diese Aufmerksamkeit das Alltagsverhalten bewusst dominieren, wäre eine introvertierte Lebensweise die Folge. Die soziale Bindung ginge verloren, Kontakte verkümmerten. Der Selbstschutz des Menschen verbietet es, sich und andere ständig zu beobachten, andernfalls könnte er hypochondrisch und neurotisch werden.* Schnelle Entscheidungen würden unmöglich gemacht. Im Endeffekt würde das Konzept also genau das Gegenteil dessen bewirken, was es erreichen will.

Dennoch weist Stemme Golemans Appell nicht grundsätzlich von sich. Um der emotionalen Intelligenz zum Durchbruch zu verhelfen, fordert er unter anderem «mehr Kommunikation zwischen Gesellschaftsgruppen, die der rationalen Intelligenz ihre beruflichen Erfolge verdanken, und allen anderen Gruppen, die mehr auf der Basis der emotionalen Intelligenz arbeiten».

[6] Goleman, S. 8