

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 4: Ernährung : Tipps für Kids

Artikel: Intelligenz des Herzens
Autor: Zellweger, Regula / Zeller, Adrian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554362>

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: 20.02.2026

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

Intelligenz des Herzens

Für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung braucht es nicht nur einen wachen Verstand. Wer zudem über emotionale Intelligenz verfügt, kommt mit sich und andern besser klar und hat mehr vom Leben.



«Ich habe nahe am Wasser gebaut», bekannte kürzlich Walter Andreas Müller in einem TV-Interview und zerdrückte dabei eine Träne. Der Schweizer Theaterschauspieler ist unter anderem mit seinen gekonnten Parodien verschiedener Bundesräte sehr populär geworden.

Gefährliche Gefühle?

Nicht nur die Augen des 62-Jährigen Kabarettisten werden schnell feucht, auch anderen Menschen geht es so. Personen, die schnell Gefühle zeigen, werden in den mitteleuropäischen Ländern aber rasch einmal als «Heulsusen», «Weicheier» oder gar als «hysterisch» tituliert. Wer von sich selber sagt, er habe nahe am Wasser gebaut, verwendet deshalb diese Umschreibung fast immer mit einem entschuldigenden Unterton.

Gefühlen haftet etwas Unberechenbares oder gar Bedrohliches an. Insbesondere unter Männern gelten Emotionen oft als suspekt und wenig maskulin. Das «Pokerface» ist für viele Kandidierende für politische Ämter noch immer ein Muss. Wer den Anschein erweckt, er werde leicht von Gefühlen übermannt, dem traut man wenig sachliche Entscheidungsfähigkeit zu.

Wie versteinert

Die Kehrseite der Medaille ist, dass manche Politiker bei tragischen Ereignissen wie etwa Terroranschlägen oder schweren Unglücken im Umgang mit den Trau-

ernden hölzern und innerlich wenig bewegt wirken. Ihre Statements in die Kameras und in die Mikrophone erinnern bisweilen an einstudierte Worthülsen und Floskeln – ihre Äusserungen von Betroffenheit und Mitleid wirken nicht echt.

Als Beispiel sei der Unfalltod der englischen Prinzessin Diana erwähnt. Als das britische Königshaus keinerlei Anteilnahme mit der trauernden Bevölkerung zeigte, schwachte eine enorme Welle der Entrüstung über den Buckingham-Palast. Bei manchen Amtsträgern und gekrönten Häuptern ist, so kann man vermuten, die «emotionale Intelligenz» nicht sehr ausgeprägt.

Intelligenz ohne Gefühl ist heikel

Von Intelligenz ganz allgemein spricht man seit Beginn des 20. Jahrhunderts; der Begriff meint im Grundsatz die Fähigkeit des Menschen, Zusammenhänge zu erkennen und Lösungen für Probleme zu finden.

Nichts auf der Welt ist so gerecht verteilt wie die Intelligenz. Jeder ist der Meinung, er hätte genug davon.

René Descartes

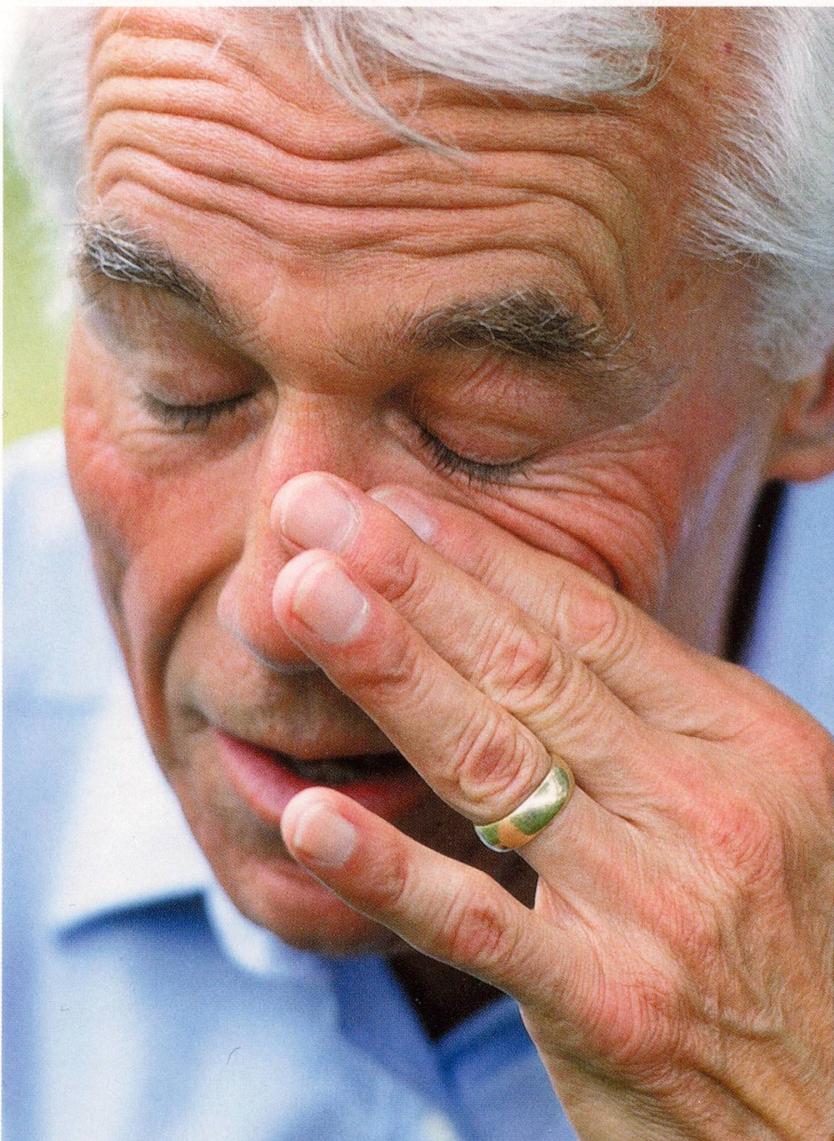
Im Laufe der Jahre wurde die Definition durch Studien und neue Erkenntnisse immer wieder revidiert und erweitert. 1990 stellten die beiden Forscher Peter Salovey und John D. Mayer fest, dass ein wesentlicher Faktor menschlichen Erkennens und Handelns bisher wenig berücksichtigt wurde: die Welt der Gefühle. Sie prägten den Begriff der «Emotionalen Intelligenz» und definierten sie als «die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und die von anderen zu beobachten, sie von einander zu unterscheiden und diese

Information zu nutzen, um das eigene Denken und das eigene Handeln zu lenken.» Emotionen sollen also wahrgenommen und verstanden werden, das Denken unterstützen. Auch mit Gefühlen soll bewusst umgegangen werden.

Fünf Jahre nach Salovey und Mayer weckte Daniel Goleman, Psychologie-Dozent an der Harvard University sowie Wissenschaftsjournalist, mit seinem Bestseller, «Emotionale Intelligenz» auch ausserhalb der Fachkreise ein breites Interesse für das Thema.

Goleman sieht die emotionale Intelligenz als eine übergeordnete Fähigkeit,

Nah am Wasser gebaut? Besonders bei Männern werden intensive Gefühle immer noch wenig akzeptiert. Die Wahrnehmung und Annahme eigener und fremder Emotionen ist jedoch eine wichtige Eigenschaft im sozialen und beruflichen Leben.



von der es abhängt, wie gut Menschen ihre sonstigen Fähigkeiten, darunter auch den Verstand, zu nutzen verstehen. Etwas überspitzt könnte man auch sagen: Die Wahrnehmung der Gefühle bei sich selbst und bei anderen trägt dazu bei, dass sich auch hochintelligente Menschen nicht wie Elefanten im Porzellanladen benehmen.

«Modethema» emotionale Intelligenz

In der Folge ist von diversen anderen Autorinnen und Autoren eine Vielzahl von Nachfolgebüchern zum Thema erschienen. Sie widmen sich speziellen Aspekten wie der emotionalen Intelli-

genz etwa im Management, in der Kindererziehung oder auch im Umgang mit anderen Kulturen.

Unter Fachleuten wird noch immer über die präzise Definition der emotionalen Intelligenz und über ihre praktische Auswirkung im Alltag debattiert. Weitere Forschungen dürften künftig noch mehr Erkenntnisse liefern.

Genau hinschauen

Wie schon seinerzeit die allgemeine Umschreibung der Intelligenz Kritiker auf den Plan gerufen hat, melden sich auch bei der emotionalen Intelligenz verschiedene Skeptiker zu Wort. Sie sehen unter anderem die Gefahr, dass ein geschickter Umgang mit Gefühlen dazu dienen könnte, Menschen zu manipulieren. Die Kritiker bemängeln zudem, durch die grosse Popularität des Themas würde der Begriff immer mehr verwässert und es würde viel Halbwissen verbreitet.

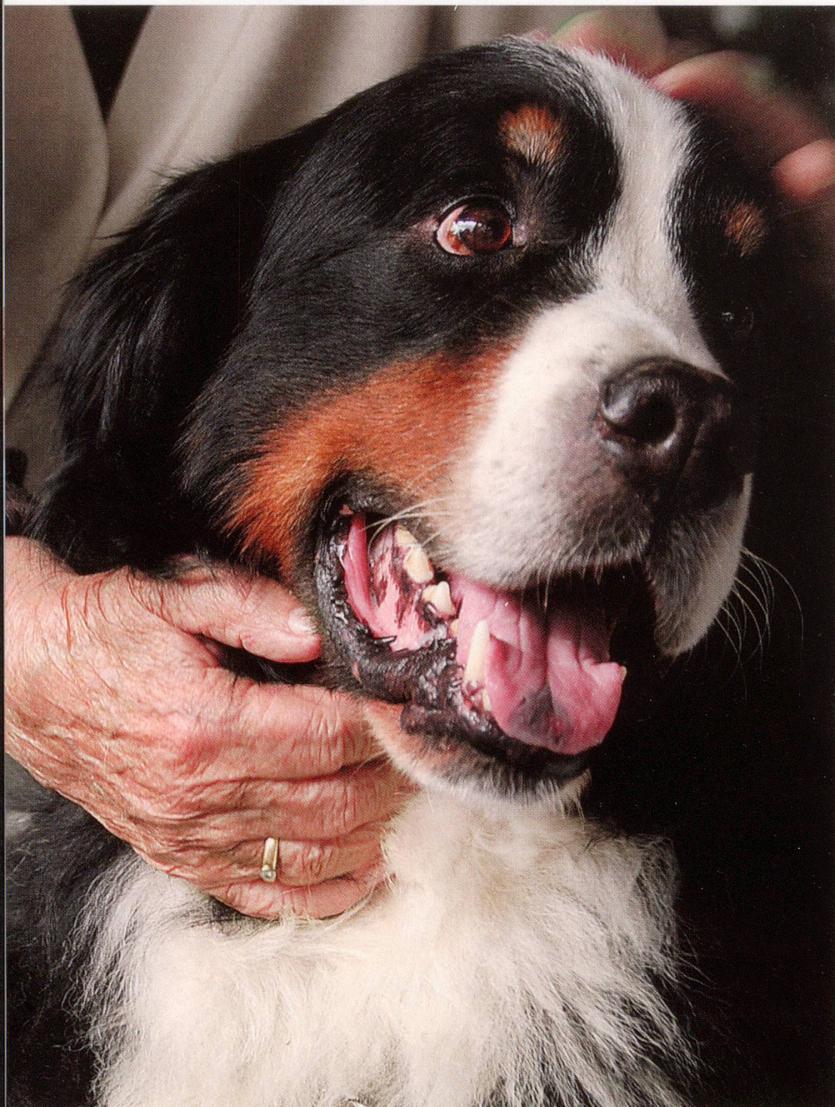
Mit anderen Worten: Wer Kurse besucht oder Bücher zum Thema liest, sollte eine gewisse Skepsis an den Tag legen und sich bewusst sein, dass es in puncto Qualität gerade bei Seminaren und Trainings zu diesem Thema deutliche Unterschiede gibt.

Emotional intelligente Tiere?

Bisher wird die Qualität «emotionale Intelligenz» vor allem beim Menschen beobachtet. Doch es gibt Indizien dafür, dass sie auch bei manchen Tieren vorkommen könnte.

Wie viele Hunde- und Katzenhalter wissen, reagieren ihre Haustiere sehr feinfühlig auf die Stimmungen ihrer Frauen und Herrchen. Bei Kummer und anderen Nöten kann ihre Zuneigung auf subtile Weise lindernd wirken. Auch manche Reiterinnen und Reiter berichten davon, dass ihre Pferde intensiv auf ihre eigene psychische Verfassung reagieren. Spezialisierte Pferde werden seit

Tiere reagieren auf menschliche Gefühle – sie zeigen Empathie.



Jahren erfolgreich in der Arbeit mit Langzeitpatienten und Behinderten eingesetzt.

Besonders eindrücklich sind die emotionalen Fähigkeiten von Delfinen. Innerhalb vergleichsweise kurzer Zeit können sie speziell bei kommunikations- und verhaltengestörten Kindern Verbesserungen erreichen, die in manchen Fällen die Erfolge jahrelanger psychotherapeutischer und heilpädagogischer Behandlungen übertrafen.

Bezüglich der genauen Hintergründe dieser positiven emotionalen Wechselwirkung hat die Forschung allerdings noch einige harte Nüsse zu knacken, denn über die heilende Wirkung von Delfinen und anderen Tieren gibt es noch sehr wenig wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse.

• Adrian Zeller

Selbstbewusstheit: Die Fähigkeit, eigene Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, zu akzeptieren und zu verstehen sowie die Fähigkeit, deren Wirkung auf andere einzuschätzen.

Selbstmotivation: Begeisterungsfähigkeit, sich selbst unabhängig von finanziellen Anreizen oder Status motivieren zu können.

Selbststeuerung: Bewusstes, gesteuertes Verhalten, das auf die eigenen Ressourcen und das Wohlbefinden Rücksicht nimmt.

Soziale Kompetenz: Die Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen, tragfähige Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, die Fähigkeit, respekt- und liebevoll mit

Sie kennt sich aus mit emotionaler Intelligenz: Die diplomierte Psychologin Regula Zellweger führt heute eine Praxis für Laufbahnberatung und eine Kommunikationsagentur.

Interview mit Regula Zellweger

GN-Autor Adrian Zeller sprach mit der bekannten Psychologin Regula Zellweger über «Emotionale Intelligenz». Frau Zellweger ist auch diplomierte Berufs- und Laufbahnberaterin, Buchautorin und Mutter dreier Kinder.

GN: Frau Zellweger, wie zeigt sich im beruflichen und im privaten Bereich der Unterschied zwischen normaler Intelligenz und emotionaler Intelligenz (EQ)?

Regula Zellweger: Emotionale Intelligenz ist auch Intelligenz – und wie! (Sie lacht.)

Man sollte diese beiden Arten nicht gegeneinander ausspielen. Einfach gesagt, mit «IQ» meint man die Kopfintelligenz, mit «EQ» Herz- und Bauchintelligenz. Nach dem amerikanischen Psychologen Daniel Goleman, der diesen Begriff populär gemacht hat, setzt sich die emotionale Intelligenz aus folgenden Faktoren zusammen:



anderen Menschen umzugehen, hohe Frustrationstoleranz und Konfliktfähigkeit.

Empathie: Die Fähigkeit, die emotionale Befindlichkeit anderer Menschen zu erkennen, zu verstehen und sich adäquat zu verhalten.

GN: Besteht zwischen den beiden Formen der Intelligenz irgendein Zusammenhang? Können beispielsweise Menschen mit einer unterdurchschnittlichen Intelligenz über eine hohe emotionale Intelligenz verfügen und umgekehrt?

Regula Zellweger: Verknüpfungen sind mit Vorsicht zu genießen, obwohl wir sie unbewusst oft machen. Wer klug ist, ist nicht unbedingt auch menschlich toll. Wer hervorragende Schulleistungen zeigt, sprachbegabt ist, dreidimensionales Vorstellungsvermögen hat und gut Knobelaufgaben lösen kann, ist nicht zwingend empathisch oder rücksichtsvoll.

Wir sind unseren Gefühlen keineswegs ausgeliefert. Wir können lernen, sie frühzeitig zu erkennen und einzuschätzen. Und wir können wählen, wie wir damit umgehen wollen. R. Zellweger

Aber jemand mit einem hohen IQ kann durchaus auch einen hohen EQ haben. In einer Führungsposition beispielsweise sollte er in beiden Bereichen genügend hohe Werte vorweisen können.

GN: Lässt sich die Höhe der emotionalen Intelligenz messen?

Regula Zellweger: Es gibt Tests, bei denen bearbeitete Fragen entsprechend ausgewertet werden. Aber IQ- wie auch EQ-Tests messen, was sie messen wol-

len. Ein Test ist kein Urteil, sondern nur eine gute Basis für Selbstreflexion oder ein gutes Gespräch.

GN: Auf welche Weise lässt sich die EQ-Entwicklung bei Erwachsenen fördern?

Regula Zellweger: Der wichtigste Punkt ist die differenzierte Selbstwahrnehmung. Nur wer sich selbst, seine Werte, seine Grundmotive kennt, seine Verhaltens- und Denkmuster analysiert und mit ihnen Frieden geschlossen hat, wer feine Antennen für sich selbst und andere hat, ist in der Lage, Befindlichkeiten bei anderen wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. Achtsamkeit sich selbst gegenüber ist unabdingbar.

GN: Können Eltern und Pädagogen die emotionale Intelligenz auch bei Kindern fördern?

Regula Zellweger: Wie bereits gesagt: Die Selbstwahrnehmung schärfen und Werte wie Verantwortungsbewusstsein, Rücksichtnahme, Sensitivität, Grosszügigkeit usw. etablieren, Fähigkeiten wie Eigenmotivation, Selbstdisziplin, Ausdauer, Selbstbeherrschung, Selbstwahrnehmung üben und Empathie und Geschick im zwischenmenschlichen Umgang vorleben.

GN: Manche Kritiker wenden ein, die emotionale Intelligenz sei mittlerweile zu einem verwässerten Modebegriff verkommen, der für alles Mögliche herhalten müsse. Was sagen Sie dazu?

Regula Zellweger: Begriffe sind mir nicht wichtig. Egal wie das heißt – es ist für die Individuen, für Familien, für Teams, letztlich für die Wirtschaft und Gesellschaft wichtig, dass unter emotionaler Intelligenz zusammengefasste Fähigkeiten gelehrt, gefördert, wertgeschätzt und gelebt werden.