

Emotionale Entwicklung/Intelligenz/Kompetenz

Was ist das?

Quarks und Aggressivität

Emotionale Entwicklung/Intelligenz/Kompetenz: Ken Wilber

Emotionale Gewohnheiten/Haltungen

Sublimierung

Emotionale Entwicklung/Intelligenz/Kompetenz (1) Was ist das?

Januar 2021

Dieser Beitrag ist der erste in einer Reihe von Beiträgen zum -
entwicklungspsychologischen - Thema Emotionalität und Entwicklung.

Um zu verstehen was emotionale Kompetenz/Intelligenz beinhaltet, halte ich folgende
Unterscheidungen für wesentlich.

1. Im laufenden Kontakt sein mit den Emotionen.

Das Fühlen (und auch die Körperempfindungen) sind der unmittelbare Kontakt zu unserer inneren Wahrheit und Wirklichkeit, und die Gefühle sind unsere erste Antwort auf das Leben. Dieser Kontakt ist bei unserer Geburt voll vorhanden, das kleine Kind nimmt von Anfang an Angst, Freude, Wut, Hilflosigkeit und Trauer wahr. Diesbezüglich kann nichts entwickelt werden, entgegen einem allgemeinen Entwicklungsverständnis wo man bei „0“ anfängt, es ist alles schon da, jedoch können Gefühle im Entwicklungsverlauf vertieft werden, und später sogar zu tieferen Erfahrungen führen von Liebe, Frieden und Glückseligkeit.

2. Gefühl und Impuls.

Untrennbar - evolutionär - verbunden mit einem Gefühl sind Impulse aus dem Gefühl, als Impulse sich in Bewegung zu setzen: E-motion. Bei Wut auf den Tisch hauen, bei Angst davonlaufen, bei Trauer sich vorstellen wie es war, als der Verlust noch nicht eingetreten war. Entwicklung bedeutet hier, innerlich Gefühl und Impuls voneinander trennen zu können. Dies ist die vielleicht wichtigste Kompetenz, die ein Mensch zu lernen hat. Sie

befreit ihn von der oft leiderzeugenden Impulsivität, und idealerweise geschieht dies, indem er (siehe 1.) voll in der Gefühlswahrnehmung bleibt ohne die Impulse daraus zu berühren, sie also lediglich wahrzunehmen.

3. Erkennen von Gefühlen.

Dies ist der kognitive Teil der emotionalen Kompetenz, wo es darum geht Gefühle bei sich zu erkennen, zu benennen und unterscheiden zu können.

4. Abwehrmechanismen.

Aufgrund der schon frühen existentiellen Erfahrungen, denen das kleine Kind ausgesetzt ist (Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Nichtsein) und die es als unaushaltbar erlebt, entwickelt es Abwehrmechanismen, mittels derer es sich gegen diese Erfahrungen „immunisiert“, und sich gleichzeitig - unvermeidlich - von sich selbst entfremdet.

5. Differenzierung von echten und „gemachten“ Gefühlen.

Mit dem Beginn von Vorstellungen und Gedanken kann sich das kleine Kind und später der Erwachsene eine eigene virtuelle (Vorstellungs)welt erschaffen, die auch ein eigenes Gefühls(er)leben hat. Ein vorgestellter Südseestrand löst ebenso Emotionen aus wie eine Umweltkatastrophe. Eine wesentliche Entwicklungsaufgabe besteht darin, die eigentlichen Gefühle von den „gemachten“ Gefühlen unterscheiden zu lernen, was auch beinhaltet, auf Letztere verzichten zu können.

Aus diesen 1-5 Punkten ergeben sich - als Mindestanforderungen - folgende Fragestellungen für eine Untersuchung zur emotionalen Kompetenz/Intelligenz:

1. Inwieweit ist ein Mensch im kontinuierlichen Kontakt mit seinen Emotionen (den eigentlichen, nicht den „gemachten“)? Anders gefragt: in welchem Ausmaß hat er sich davon entfremdet?
2. Inwieweit ist ein Mensch in der Lage, Gefühl und Impuls bei sich innerlich auseinanderzuhalten, ohne das Gefühl zu unterdrücken und ohne die Impulse automatisch auszuagieren?
3. Inwieweit ist ein Mensch kognitiv in der Lage, Gefühle zu erkennen, zu benennen und zu unterscheiden?
4. Inwieweit sind die Abwehrmechanismen eines Menschen entwickelt (mit den Konsequenzen von Verdrängung und Entfremdung)?
5. Inwieweit kann ein Mensch wirkliche Gefühle von gemachten Gefühlen bei sich unterscheiden, und inwieweit ist er in der Lage zu fühlen, ohne etwas (innerlich) zu tun, d. h. auf Vorstellungen und Gedanken zu verzichten?

Aus diesen Ausführungen ergibt sich für mich, dass es mit einer einfachen „Entwicklungslinie“ durch einige Stufen hindurch bei dieser Thema nicht getan sein kann. Mit den üblichen Entwicklungstests lässt sich meiner Meinung nach lediglich die Frage 3 untersuchen. Alle anderen Fragestellungen lassen sich nur im Dialog einschätzen, was

allerdings eine entsprechende Erfahrung und Entwicklung bei der Person, die den Dialog durchführt, voraussetzt.

Emotionale Entwicklung/Intelligenz /Kompetenz (2) Quarks und Aggressivität

Januar 2021

Emotionale Entwicklung/Intelligenz /Kompetenz (2) Quarks und Aggressivität

In einem Facebook Beitrag von „Quarks“ vom 13.12.20 wird die Frage der Aggressivität von Kleinkindern untersucht: „Darum beißen, kratzen und schlagen kleine Kinder.“ (Die von mir kommentierten Zitate stammen aus dem Video.)

In dem Video wird, wie so oft, die Kognition (das Erkennen und Verstehen) über die Emotion (das Fühlen und Erleben) gestellt, anstatt beides in einem Miteinander zu beschreiben. Dadurch wird einer Pädagogik der Weg bereitet nach dem Motto „höre auf zu fühlen und fange an zu denken“, was den Menschen von sich selbst und damit auch von anderen Menschen, Wesen und der Welt entfremdet.

„Kleinkinder können richtig aggressiv sein. Das machen sie aber nicht, weil sie böse sind oder uns ärgern wollen.“

Die Aggressivität der kleinen Kinder und ihre Ausdrucksformen (beißen, kratzen, schlagen, schreien ...) gehören zum angeborenen Überlebensrepertoire, ohne dass wir als Menschheit nicht überlebt hätten.

„Kinder unter 6 Jahren sind nur äußerst selten aus Boshaftigkeit aggressiv. Dahinter stecken Gründe, die wir oft nicht sehen: 1. Kinder können sich zunächst nicht in andere Personen hineinversetzen. Kleinkinder kennen nur ihre eigenen Wünsche. Sie verstehen nicht, dass andere Menschen andere Pläne oder Gefühle haben. Erst ab ca. 4 Jahren können Kinder wirklich Empathie empfinden.“

Der wesentliche Punkt ist, dass Kinder von Beginn an Emotionen haben die sie natürlicherweise auch zum Ausdruck bringen, als ein Zeichen von Lebendigkeit und Kreativität. Im Laufe der Zeit erleben und verstehen sie dann, dass andere Menschen und Wesen die gleichen Grundgefühle (Angst, Freude, Ärger, Trauer) haben, und können so, als soziale Wesen, Mit-Gefühl entwickeln. Entscheidend dabei ist, dass Kindern den Kontakt zum eigenen Fühlen nicht verlieren.

„2. Kinder fehlen in Konflikten oft die Worte. Je besser Kinder sprechen können, desto weniger aggressiv sind sie.“

Aggression wird hier generell negativ gesehen, was sie jedoch nicht ist. Aggression ist eine wichtige Ausdrucksform der Emotion „Wut“ für die Selbstbehauptung und die Erreichung von Zielen. Problematisch sind die zerstörerischen Ausdrucksformen der Aggression. Die Unterscheidung von Emotionen und deren Ausdrucksformen wird von Quarks nicht gemacht, mit der Folge einer problematischen Gleichsetzung. Eine Abnahme der Fähigkeit zur Aggressivität („weniger aggressiv“) ist kein generell positives Zeichen, sondern deutet eher auf eine Unterdrückung dieser wichtigen Emotion durch die Kognition hin, mit den entsprechenden Symptomatisierungen.

„3. Kinder können emotionale Impulse noch nicht richtig steuern. Erst mit der Zeit lernen sie, ihre Gefühle zu kontrollieren. Das hat mit der Reifung des Gehirns zu tun.“

Es geht nicht darum Emotionen zu steuern, d.h. sie künstlich herbeizuholen oder von sich wegzuschieben, sondern sie zu fühlen und auszuhalten. Wenn der Kontakt zum eigenen emotionalen Erleben abreißt, ist das Ergebnis ein entfremdeter Mensch. Worum es geht ist, zu lernen Gefühle auszuhalten und zu lernen, die konstruktiven Impulse aus den Emotionen von den destruktiven Impulsen zu unterscheiden, und Letzteren nicht zu folgen, nach dem Motto: an deinen Gefühlen ist alles in Ordnung, aber du musst lernen, mit den Impulsen daraus umzugehen.

„Deshalb: Wenn dein Kind aggressiv ist, verurteile es nicht. Erkläre ihm die Situation und suche gemeinsam nach einer Lösung des Konfliktes.“

Das setzt voraus, dass die Eltern selbst mit ihrer eigenen Emotionalität, vor allem mit Gefühlen wie Aggression und Wut, im Kontakt bleiben wenn diese Gefühle auftauchen, und gelernt haben mit dem Impulsen daraus konstruktiv umzugehen. Ist das nicht gegeben, dann nützen Verhaltensregeln wenig. Was hilft ist, den Eltern Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie selbst wieder in Kontakt mit sich selbst kommen können. Eine Vermeidung von Emotionalität ist jedenfalls keine Konfliktlösung, sondern eine Ursache von Konflikten.

Emotionale Entwicklung/Intelligenz/Kompetenz (3) Ken Wilber Februar 2021

Emotionale Entwicklung/Intelligenz/Kompetenz (3) Ken Wilber

Eines der vielen Verdienste des amerikanischen Autors Ken Wilber ist, dass er das Thema „Bewusstseitsentwicklung“ einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich und auch „schmackhaft“ gemacht hat, indem er in zahlreichen Büchern einen Überblick über die geisteswissenschaftliche Forschung auf diesem Gebiet gegeben hat. In seinem Buch „Integrale Psychologie“ präsentiert er auf verschiedenen Tafeln am Ende des Buches eine Gesamtschau von über ca. 130 Entwicklungsmodellen menschlichen Bewusstseins. Was dabei auffällt ist, dass auf 2 von 21 Tafeln zahlreiche Modelle kognitiver Entwicklung aufgeführt sind, Modelle emotionaler Entwicklung jedoch kaum Erwähnung finden, vielleicht auch deshalb, weil es so wenig aussagefähiges darüber gibt?

Auf Tafel 4a ist Michael Washburns Modell aufgeführt, dort gibt es auf der „Impuls/Emotion“-Stufe eine "Ur-Verdrängung", und wenn sich das auf die menschliche Existentialität bezieht, dann wäre es ein Hinweis auf diesen Haupteinflussfaktor auf die menschliche Psyche.

Auf Tafel 7 ist ein Autor "Benack" zur „Empathie“-entwicklung aufgeführt, der, im Hinblick auf die Fähigkeit, die Perspektive anderer einzunehmen, folgende Stufen benennt:

Weigerung - Unfähigkeit - Bereitschaft - Fähigkeit. Wenn dem so wäre, wäre das ein wichtiger Hinweis darauf, dass es vor allem bei Erwachsenen eine Sache der Emotionalität/Entfremdung ist, ob man die Perspektive anderer einnehmen will oder nicht, und nicht mehr nur eine Sache der kognitiven Fähigkeiten. Auch wenn die kognitiven Fähigkeiten längst vorhanden sind, ab einem bestimmten Ausmaß der Entfremdetheit will man bestimmte Dinge/Fakten schlicht nicht zur Kenntnis nehmen, und deswegen fruchten auch alle "rationalen" Argumente nichts.

Wilber selbst hat dann noch auf den Tafeln 1b und Tafel 7 eine „Affekt“-Entwicklungslinie beschrieben, welche jedoch aus mehreren Gründen problematisch ist.

Diese Line beginnt mit „physischen Zuständen“, doch es wäre besser, diese als „Körperwahrnehmungen“ von den Emotionen zu differenzieren und als eine eigene Entwicklungslinie darzustellen, als eine Art somatischer Kompetenz, die jedoch nicht bei „0“ beginnt, sondern die das kleine Kind von Beginn an voll wahrnimmt, und die sich im Entwicklungsverlauf vertiefen kann. Was dann folgt unterscheidet nicht zwischen echten Emotionen (wie „Angst“ und „Wut“) und eher kognitiv-konzeptionellen Vorstellungen wie „globale Gerechtigkeit“. Weiterhin gilt bei den Emotionen wie bei den Körperempfindungen, dass diese von Beginn an gefühlt werden, und diesbezüglich keine Entwicklung durchlaufen. Schliesslich führt Wilber noch tiefere Erfahrungen auf („Ehrfurcht“, „Verzückung“, „Glückseligkeit“), welche jedoch auch von den Emotionen zu unterscheiden sind, auch deshalb, weil sie nicht von Beginn an erlebt werden, und weil sie, im Unterschied zu Emotionen, nicht zu einer Mobilisierung körperlicher Funktionen führen, sondern zu deren Beruhigung.

Diese Darstellung hilft also nicht weiter. Neben der grundlegenden Differenzierung von Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken und tieferen Erfahrungen, die vor dem Hintergrund von Entwicklung zu unterscheiden wären, habe ich im Teil 1 dieses Beitrages 5 Merkmale – als ein Minimum – aufgeführt, um emotionale Entwicklung zu verstehen. Diese sind:

1. Im laufenden Kontakt sein mit den Emotionen (hier findet die Entfremdung statt)
2. Gefühl und Impuls unterscheiden (was so gut wie nie gemacht wird)
3. Erkennen von Gefühlen (als der kognitive Teil)
4. Abwehrmechanismen (als eine eigene Entwicklungslinie)
5. Differenzierung von echten und „gemachten“ Gefühlen (was so gut wie nie gemacht wird)

Emotionale Entwicklung (4) Emotionale Gewohnheiten/Haltungen
März 2021

Es muss sich etwas ändern – das wissen wir, und hören es jeden Tag in den Medien. Dass die Veränderung „bei uns selbst“ beginnt, und nicht nur „da draussen“ in der Gesellschaft oder bei den anderen, wissen wir meistens auch.

Doch was genau kann/sollte sich in und bei uns ändern? Wo können wir am wirksamsten ansetzen (wenn wir das überhaupt wollen)?

Wir können bei dem ansetzen, woraus unser Verhalten kommt, und das sind unsere Gewohnheiten, genauer gesagt unsere emotionalen Haltungen. Es gibt gute, das heisst lebens- und entwicklungsfördernde Haltungen, und weniger gute, entwicklungshemmende Haltungen. (Ich beziehe mich in diesem Beitrag auf das Buch „Reflexive Sinnlichkeit I – Emotionales Gewahrsein“ von Hans Peter Dreitzel. Die Passagen in Anführungsstrichen sind aus diesem Buch).

Mit unserer Geburt steht uns die(se) Welt offen, jedenfalls nehmen wir sie als Kinder so wahr, als unsere offene Welt, die es zu erobern gilt. Das, was wir dabei fühlen, ist unsere innere Antwort auf diese Welt, und das bewegt uns. In unserer Interaktion mit der Umwelt und allen darin vorkommenden Menschen erleben wir meist schmerzhaft das, was man mit „Sozialisation“ bezeichnet, als etwas was uns begrenzt. Äußere Gegebenheiten und die Reaktionen anderer Menschen auf unsere Bedürfnisse machen uns schnell klar, dass sich die Welt oft nicht nach dem richtet, was wir wollen oder nicht wollen. Und in diesen ständigen Augenblicken von Enttäuschung und Drama geschieht eine entscheidende innere Weichenstellung: bleiben wir nach wie vor offen für die Fülle unseres Gefühlslebens, von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt, auch wenn dies nicht immer voll zum Ausdruck kommen kann, und passen lediglich unser Verhalten den Umständen an, oder schneiden wir uns von einem Teil unseres Fühlens, und damit auch von uns selbst, ab? Letzteres ist praktisch unvermeidlich, und führt zu einer „emotionalen Verödung“ und entsprechenden emotionalen Haltungen und Charakterstrukturen. Im Idealfall helfen uns unsere Haltungen uns selbst, andere Menschen und das Leben in seiner Existentialität aus-zu-halten, doch oft entwickeln sich (entwickeln wir) unsere Haltungen, um uns von uns selbst, von anderen Menschen und dem Leben ab-zu-halten.

Ein paar Beispiele:

Der „selbstgerechte Sozialcharakter“: die Verdrängung der eigenen Emotionalität als „emotionale Austrocknung“ kann „als Sieg über sich selbst erlebt“ werden.

Der „verdrossene Sozialcharakter“: Hier werden die „Frustrationserfahrungen und Entmutigungen einer Kindheit“ verinnerlicht.

„Permanent unterdrückter Ärger“ wird zu einer Haltung von Reizbarkeit, Ressentiment und auch Verachtung.

Die „Weigerung, sich der Trauer hinzugeben“ führen zu Verbitterung oder Resignation.

„Stolz, der nicht gezeigt werden durfte oder konnte“ führt zu Leichtsinns.

Ein „Hängenbleiben in der Sehnsucht“ kann zur Sentimentalität führen.

Von A wie aversiv bis Z wie Zynismus, bei all dem haben wir es nicht mit vorübergehenden Emotionen zu tun, sondern mit nicht ausgefühlten Emotionen, die sich zu Charakterstrukturen und Haltungen verfestigt haben, welche entscheidend unsere Persönlichkeit – und damit uns selbst – bestimmen. Zu jeder dieser Haltungen gehören auch

charakteristische (Glauben)Sätze die wir internalisiert haben, wie beispielsweise der Satz „ich bin der Beste und Größte“, der zur Selbstgerechtigkeit gehört.

Die gute Nachricht ist: wir können Haltungen, auch wenn diese sich über lange Lebenszeiträume verfestigt haben, ändern, erweitern und uns aus unserer Fixiertheit darin lösen, indem wir uns den verdrängten Gefühlen in uns zuwenden, sie ausfühlen, und uns so mit den kleinen und auch ganz großen Zumutungen unseres Lebens und der Existentialität insgesamt aussöhnen - individuell und auch gemeinschaftlich.

Emotionale Entwicklung (5) Sublimierung

Mai 2021

Wie geht man mit dem um, was psychisch „in“ einem ist, vorausgesetzt, es ist einem überhaupt bewusst? Diese Frage betrifft vor allem das eigene Gefühlsleben. Ein wichtige Rolle spielt dabei die Sozialverträglichkeit dessen, was man fühlt und zum Ausdruck bringen möchte, und das bekommen Kinder schon ganz früh mit. Ein Freudentanz wird meist gerne gesehen, ein zerstörerischer Wutausbruch hingegen nicht. Es gibt aber auch (Sub)Kulturen, die Wut und Hass gegen Menschengruppen fördern und dazu sogar auffordern (Rassismus, Fremdenfeindlichkeit).

Bei der Suche nach einem „goldenen“ mittleren Weg zwischen einer Verdrängung, die nach innen zerstörerisch wirkt, und einem impulsivem Ausagieren, welches nach außen zerstörerisch wirkt, kommt der Begriff der „Sublimation“ ins Spiel: „Sublimierung, Sublimation oder Sublimieren bedeutet ganz allgemein, dass etwas durch einen Veredelungsprozess auf eine höhere Stufe gebracht wird ... In der Psychoanalyse geht der Begriff auf Sigmund Freud zurück und wird seither kontrovers diskutiert.“ (Wikipedia)

Sigmund Freud schreibt dazu: „Eine gewisse Art von Modifikation des Ziels und Wechsel des Objekts, bei der unsere soziale Wertung in Betracht kommt, zeichnen wir als *Sublimierung* aus.“

(Neue Folgen der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse 1932, G.W. XV, 103)

Und: „Die Triebsublimierung ist ein besonders hervorstechender Zug der Kulturentwicklung, sie macht es möglich, daß höhere psychische Tätigkeiten, wissenschaftliche, künstlerische, ideologische, eine so bedeutende Rolle im Kulturleben spielen.“

(Das Unbehagen in der Kultur (1930) GW IX, S. 227.)

Ken Wilber stellt in „Das Atman Projekt“ (S.213) die Sublimation in einen evolutionär-transformatorischen Zusammenhang: „... dies ist der Grund warum die Psychoanalyse darauf beharrt, daß Sublimierung der einzige erfolgreiche Abwehrmechanismus sei.

(Tatsächlich ist Sublimierung nicht einmal ein Abwehrmechanismus, sondern nur ein anderer Ausdruck für Aufwärts-Transformation oder Evolution; doch was gemeint ist, ist

völlig klar: es geht um die Transformation vom Körper zum Geist: Sublimation – Veredelung.)“

Der Psychotherapeut und spirituelle Lehrer Christian Meyer macht in diesem Zusammenhang auf eine wesentliche Unterscheidung aufmerksam, und zwar die zwischen einem Gefühl, und dem Ausdrucksimpuls aus dem Gefühl (der auch gedanklicher Art sein kann). Ein auf den Tisch hauen ist demnach nicht das Gefühl, die Wut, sondern der Ausdrucksimpuls daraus, und auf diese Weise kann der Begriff der Sublimierung – wenn man das möchte – neu verstanden und auch konkret angewandt werden. Es geht dann nicht mehr um die Sublimierung eines Gefühls, dieses sollte (aus)gefühlt und erlebt, und nicht unterdrückt werden. Worum es geht ist, einen inneren Abstand zwischen dem Gefühl, was gerade da ist, und den Ausdrucksimpulsen aus diesem Gefühl zu entwickeln, als die eigentliche „transformatorische“ (Wilber) Leistung. Diese innerpsychische Kompetenz, als eine Fähigkeit eines inneren Anhaltens, gehört zum wichtigsten, was man im Leben lernen kann. Wenn das gelingt, und das Gefühl (aus)gehalten werden kann, können, unter Berücksichtigung der eigenen Wünsche und des sozialen Kontextes, die destruktiven Impulse von den konstruktiven Impulsen unterschieden werden, und der Mensch erhält eine immer größere Freiheit und ein immer umfassenderes Spektrum an Ausdrucksmöglichkeiten, im Sinne von „höherer Tätigkeiten“ (Freud) und einem „Veredelungsprozess“ (Wikipedia).