

Emotionale Intelligenz – eine Buchkritik des nach wie vor aktuellen Bestseller über "EQ", die emotionale Intelligenz von Daniel Golemans

Iris Mainka

Das haben wir doch schon immer gewusst: Der superkluge Einserschüler, intellektuell brillant, aber menschlich eine Niete, scheitert im späteren Leben. Die erfolgreichen Stars sind andere: durchschnittlich schlau, aber einfühlsam, kommunikativ, optimistisch und mit Anpassungs- und Durchhaltevermögen. Und nun kommt so ein amerikanischer Psychologe daher und verkauft uns diese Erkenntnis als bahnbrechend. Was soll das?

"Emotionale Intelligenz" heißt sein Sachbuch, gerade auf deutsch erschienen und in den USA, dem Land der allgegenwärtigen Couch, bereits ein Bestseller. Da, es prangt schon platt im Untertitel: "Zum Erfolg gehört mehr als ein hoher IQ. Wer klug mit seinen Gefühlen umgeht, bringt es im Leben weiter." Ach, du liebe Zeit, noch so ein populäres Trostwerk für die Suchenden, Schlingernden, mit Komplexen Beladenen! EQ statt IQ, ein Begriff macht Karriere und Kasse . . . Nichts leichter, als auf dieser Schiene fortzufahren.

Doch das Buch Daniel Golemans, ehemals Harvard-Professor und jetzt Wissenschaftsredakteur der New York Times, gehört dort nicht hin. Wieso? Weil das, was der Autor wissenschaftlich fundiert und lesbar formuliert vor uns ausbreitet, eben kein Allgemeingut ist. Erst seit rund zehn Jahren geht die Intelligenzforschung neue Wege und versucht, die wahre Bandbreite von menschlichen Talenten und Fähigkeiten zu erfassen. Der messbare IQ ist nur ein Teil davon - laut Goleman bestenfalls zu zwanzig Prozent verantwortlich für Erfolg und Lebensglück. Zu erklären, warum das so ist, und den Stand der Forschung ins öffentliche Bewusstsein zu rücken kann so falsch nicht sein. Auch wenn's den gesunden Menschenverstand kaum überrascht. Der Begriff "Emotionale Intelligenz", den Goleman bei dem Psychologen Peter Salovey von der Yale-Universität entlehnt hat, steht für das, was man ganz altmodisch auch "Charakter" nennen könnte. Denn es geht Goleman in

keiner Weise darum, nunmehr die Herrschaft des Bauches gegenüber dem Kopf zu propagieren. Er setzt auf die Balance zwischen beiden: Nur wer lernt, seine Gefühle wie Zorn, Trauer, Furcht oder Freude wahrzunehmen, sie als solche zu identifizieren und sie mit dem Verstand zu kontrollieren, ist ein emotional intelligenter Mensch - selbstbewusst, selbstbeherrscht, kompromissfähig und in der Lage, seine intellektuellen Fähigkeiten optimal zu nutzen. Wer sich dagegen von seinen Emotionen, jenen archaischen, schnellen, aber ungenauen Signalen des Gehirns überfluten lässt, liefert sich womöglich blinder Wut oder grundloser Angst aus - mit allen dazugehörigen falschen Handlungsimpulsen bis hin zur Gewalt.

Eines der ungezählten Beispiele, die Goleman anführt, ist der Versuch mit den Marshmallows, der sogenannte Mischel-Test. Eine Gruppe von Vierjährigen wurde vor die Alternative gestellt: Sie bekommen eine Süßigkeit sofort - oder aber gleich zwei, wenn sie mit dem Naschen warten können, bis der Versuchsleiter von einer Besorgung zurückkehrt. Einige Kinder griffen, sobald sie allein waren, sofort zu ihrem einen Marshmallow; andere zögerten kurze Zeit und wurden dann doch schwach. Die größere Gruppe konnte warten, endlose fünfzehn Minuten, zwanzig Minuten - und bekam, wie versprochen, am Ende den doppelten Lohn. Doch damit war das Experiment, das in den sechziger Jahren an einer Vorschule der Stanford-Universität stattfand, noch nicht abgeschlossen. Zwölf bis vierzehn Jahre später, am Ende ihrer High-School-Zeit, wurden die Probanden erneut unter die Lupe genommen. Das Ergebnis: eindeutige soziale Unterschiede zwischen den Geduldigen und den Sofortessern. Diejenigen, die schon als Vierjährige ihrem unmittelbaren Verlangen hatten widerstehen können, waren zu selbstbewussten, sozial kompetenten Persönlichkeiten herangewachsen; sie waren noch immer in der Lage, eine Gratifikation aufzuschie-

Kossmann
Braun
& Partner
Halde 41
88636 Illmensee
☎ 07558 938078
☎ 07558 9389096

ben, um ihre Ziele weiterzuverfolgen, und sie konnten auch mit Rückschlägen besser umgehen. Die anderen waren unsicherer, unentschlossener, unreifer, litten unter Neid oder Eifersucht, provozierten gern Streit und schnitten sogar, weitgehend unabhängig von ihrem IQ, in der Schule deutlich schlechter ab.

Goleman folgert: Impulsen um eines Zieles willen widerstehen zu können ist eine der zentralen Fähigkeiten und wesentlicher Bausteine emotionaler Intelligenz. Andererseits: Jemand, der wie ein Computer denkt, ohne auf seine Gefühle achten zu können, treibt als Schiff ohne Ruder durchs Leben. Goleman schildert den Fall eines Patienten, dem bei einer Tumoroperation Verbindungen zwischen verschiedenen Hirnzentren durchtrennt worden waren: zwischen dem sogenannten Mandelkern, in dem Neurowissenschaftler den Sitz der Emotionen orten, und dem Neokortex, der für die Denkfähigkeit zuständig ist. Der Patient war zwar nach wie vor in der Lage, rationale Argumente für oder wider etwas aufzuzählen, aber er konnte keine Präferenzen mehr setzen und danach entscheiden; jede Option bedeutete ihm in seiner Instinktlosigkeit gleichermaßen viel. Das ging so weit, dass er unfähig war, einen Verabredungstermin abzulehnen oder zu akzeptieren. "Starke Gefühle können sich zwar verheerend auf das logische Denken auswirken", schreibt Goleman, "aber die fehlende Wahrnehmung der eigenen Gefühle kann nicht minder ruinös sein." Welchen Beruf wir wählen, mit wem wir zusammenleben, welche Wohnung wir mieten - die subjektiv richtigen persönlichen Lebensentscheidungen können wir ohne intuitive Signale nicht fällen. Es geht nicht nur darum, die eigenen Gefühle zu kennen und klug zu managen. Mindestens ebenso wichtig und Teil eines emotional intelligenten Umgangs miteinander - in der Familie, in der Schule, im Beruf - ist laut Goleman die Empathie, das Sich-hineinversetzen-Können in andere. Wem dieses Einfühlungsvermögen fehlt, der versteht auch die Mimik, die Körperhaltung seines Gegenübers nicht zu lesen. Und, wir glauben es gerne: Frauen sind darin Männern in der Regel überlegen.

Die Wurzeln der Empathie lassen sich bis ins Babyalter zurückverfolgen. Schon Kleinkinder empfinden, wie Entwicklungspsychologen wissen, unwillkürlich Mitgefühl mit den Tränen anderer. Ob das so bleibt, wie stark sie empathisch Anteil nehmen und welches Repertoire an tröstenden Reaktionen sie nach und nach ausbilden, hängt jedoch nicht nur von ihrem Temperament, sondern wesentlich von ihrer Erziehung ab. Im übrigen können stärkere Emotionen, etwa Zorn, die Aufnahmebereitschaft für die Empfindungen eines anderen Menschen völlig blockieren. Das ist die neurologische Erklärung dafür, warum man mit jemandem, der wütend ist, vorerst kein vernünftiges Wort mehr reden kann - eine Erfahrung, die nicht nur Ehepaare kurz vor der Scheidung machen. Kindheit und Pubertät, schreibt Goleman, seien die besten "Fenster der Gelegenheit", um emotionale Intelligenz zu formen.

Das Zusammenspiel zwischen Mandelkern und Neokortex bilde sich bis weit ins Jugendalter hinein fort, ja, es könne sogar bei Erwachsenen noch verändert werden. Wo die Eltern als Vorbilder und einfühlsame Lehrer versagen, muss die Schule einspringen, glaubt er.

Das emotionale Abc empfiehlt er als eine Art Impfung fürs Leben, als Vorbeugung gegen Sucht, Depressionen und andere lästige Begleiterscheinungen der Moderne. In den USA gibt es seit langem einzelne Schulen, die so etwas wie self-science unterrichten. Dabei lernen die Schüler zum Beispiel, dass hinter Wut, die sie empfinden, oft anderes steckt - etwa Gekränktheit oder Eifersucht; sie lernen durch Gespräche und Rollenspiele, diese Gefühle in Worte zu fassen, die der anderen zu sehen und Konflikte möglichst früh zu lösen, bevor ihr eigener Zorn sie überwältigt. Das hört sich gut an, aber nicht neu. Jeder Erzieher oder Lehrer wird sich zu gute halten, dass er sich im Rahmen seiner Möglichkeiten natürlich um das Einüben erwünschter sozialer Verhaltensweisen bemüht, mit mehr oder weniger Erfolg. Goleman fordert denn auch lediglich, darauf gezielt größeres Gewicht zu legen: möglichst früh, altersgemäß, immer wieder und in enger Zusammenarbeit mit den Eltern, die er am liebsten in

eigene Gefühlsbildungskurse stecken möchte. Kommt nun der Nachhilfeunterricht für die Nation? Wird in Zukunft die emotionale Bildung als eigenes Fach auf dem Lehrplan stehen? Und wird es dann irgendwann ganz langweilig im Land, weil alle gelernt haben, bei jeder Gelegenheit kontrolliert, empathisch, positiv, optimistisch und dennoch gefühlvoll zu reagieren? Davon sind nicht nur die Amerikaner, sondern auch wir weit entfernt.

Einstweilen bleibt Golemans Erkenntnis: "Etwas traditionell für irrational Gehaltenes wie Emotion hat einen elementaren Einfluss auf etwas so Pragmatisches wie Erfolg."

Er meint damit nicht nur den privaten Erfolg, sondern auch den Erfolg einer demokratischen Gesellschaft. Sein (Erziehungs-) Buch erscheint nicht von ungefähr zu einer Zeit, in der auch hierzulande

soziale Integration und Solidarität schwinden, in der die Gewaltbereitschaft von Kindern und Jugendlichen zunimmt, mehr als ein Drittel der Ehen geschieden werden und die Wahrscheinlichkeit, irgendwann im Leben an einer Depression zu erkranken, wächst. Da greift man gern zu moralischen Manifesten. Immerhin: Hätte die "Intelligenz der Gefühle" einen höheren Stellenwert, würden westliche Gesellschaften anders funktionieren: weniger akademisch-borniert, weniger aggressiv, toleranter und gesünder für die Menschen, die in ihnen leben. Aber haben wir das nicht schon immer gewusst?

Daniel Goleman: EQ. Emotionale Intelligenz.

Aus dem Amerikanischen von Friedrich Griese. München (DTV) 1997, 9,00 €

Quelle:

Iris Mainka, (c) DIE ZEIT 1996

<http://www.zeit.de/archiv/1996/11/eq.19960308.xml>