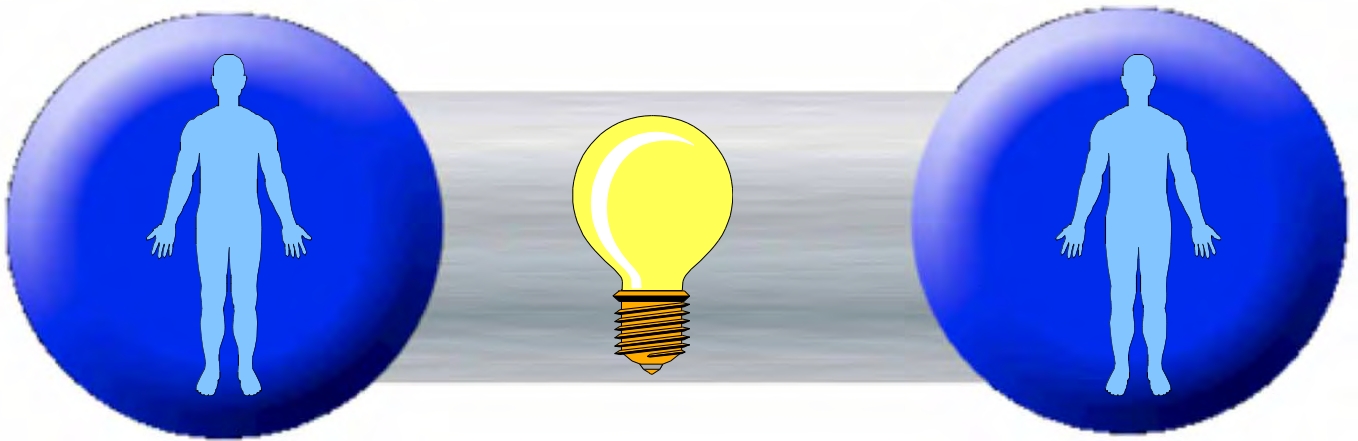


Probekapitel

Die Schule des Denkens

Martin Burkhardt

Heft 6: Intelligente Beziehungen



Probekapitel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Warum brauchen wir intelligente Beziehungen?	4
Modelle für soziale Interaktionen	8
Was ist soziale Intelligenz?	15
Eindeutigkeit und Mehrdeutigkeit	21
Empathie	27
Das „Ich“ stärken	34
Synchronie und neuronale Netze	43
Nähe und Distanz	50
Positive Signale setzen	54
Beziehungsfallen entschärfen	59
Einflussnahme und Leitung	66
Schlussfolgerungen	71
Quellenverzeichnis	74

Probekapitel

Vorwort

Dieses Heft spiegelt meine Lektüre verschiedener Bücher wider. Dazu zählt das Buch „Soziale Intelligenz“ von **Daniel Golemann**, einem Wissenschaftsjournalisten, der die wichtigsten Forschungsergebnisse der letzten Jahre auf diesem Gebiet zusammenfasst.¹ Weitere Anregung erhielt ich aus dem Buch „Gewaltfreie Kommunikation“ von **Marshall B.**

Rosenberg.² Die Lektüre war für mich sehr aufschlussreich, so dass sich für die in meinen bisherigen Heften dargestellten Themen viele neue Perspektiven ergeben.³ Vor einer Neubearbeitung dieser Hefte erschien es mir jedoch sinnvoll, dieses Thema zentral in einem Heft darzustellen.

„Soziale Intelligenz“ erweist sich als eine weitere **Schlüsseltechnologie unseres Denkens** neben den bisher dargestellten Technologien „Theorie und Praxis“⁴ und „Denken aus der Tiefe“.⁵ In diesem Heft geht es weniger darum, all die unterschiedlichen Forschungsergebnisse zur Sozialen Intelligenz darzustellen und zu bewerten,⁶ sondern darzustellen, was Soziale Intelligenz für unsere Beziehungen bedeuten könnte, und was man dazu tun kann, intelligente Beziehungen in unserem Leben zu entwickeln.

Deshalb könnte dieses Heft eigentlich auch in der Serie „Schule des Lebens“ erscheinen. Ich habe mich aber für eine Platzierung in der „Schule des Denkens“ entschieden, weil es beim Thema „Soziale Intelligenz“ um eine weitere Grundstruktur unseres Denkens geht.

Memmingen Juni 2010

¹ Siehe Golemann, Soziale Intelligenz.

² Siehe Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation.

³ Dies gilt besonders für alle Hefte, die soziale Themen betreffen, wie Schule des Denkens, Heft 3; Krisis des Denkens, Heft 5, Schule der Reformation, Heft 4; siehe dazu das letzte Kapitel in diesem Heft.

⁴ Siehe Schule des Denkens, Heft 3.

⁵ Siehe Schule des Denkens, Heft 4.

⁶ Siehe dazu Golemann, Soziale Intelligenz.

Probekapitel

Warum brauchen wir intelligente Beziehungen?

Gründe für Beziehungen hoher Qualität

1. KAPITEL

Warum dieses Buch? - Es gibt viele Gründe, über intelligente Beziehungen in unserem Leben nachzudenken.

Frustration in Beziehungen

Viele Probleme in unserem Leben entstehen dadurch, dass wir es nicht verstehen, unsere Beziehungen zueinander so zu gestalten, dass sie unsere Bedürfnisse zufrieden stellen und wir mit unseren Mitmenschen in einem Zustand der Harmonie und des Glücks leben. Stattdessen rutschen wir oft in Beziehungen ab, die gerade das Gegenteil bewirken: Unzufriedenheit, Frustration, Ärger und Hass. Solche Beziehungen vergiften unser Leben. Sie lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Sie bescheren uns schlaflose Nächte und sie gefährden unsere Gesundheit.

Dies gilt sowohl für den **privaten** als auch für den **beruflichen** Bereich: Wie frustrierend verläuft oft die Beziehung zu unseren Lebenspartnern oder unsern Kindern, obwohl wir uns doch alles ganz anders vorgestellt und erträumt haben. Ließe sich vielleicht manche Ehe retten, wenn beide Partner gelernt hätten, „intelligent“ miteinander umzugehen.

Wie schwierig gestaltet sich oft unsere Arbeit, weil wir mit einzelnen Kollegen nicht klar kommen oder weil es keine gut funktionierenden Arbeitsgruppen gibt. Mit wie viel Frust hat der Lehrer einer Schulklasse zu kämpfen, die er nicht mehr in den Griff bekommt?

Ist das alles unabwendbares Schicksal oder gibt es doch Wege und Möglichkeiten, meine unterschiedlichen Beziehungen so zu gestalten, dass ich mit ihnen zufrieden oder sogar in ihnen glücklich werden kann?

Theologische Gründe für hochwertige Beziehungen

Warum Beziehungen über das Wohl und Wehe unseres Lebens entscheiden, hat einen theologischen Grund: Wir Menschen sind von Gott her zur Beziehung geschaffen und wir kön-

Probekapitel

nen unsere Bestimmung als Menschen nur leben, wenn wir unsere Beziehungen gut leben.⁷ Dazu brauchen wir aber **qualitativ hochwertige Beziehungen**.

Interessanterweise wird diese theologische Aussage nun gerade durch die Erforschung unserer sozialen Intelligenz immer wieder bestätigt. Im Folgenden führe ich einige der von Goleman zusammengetragenen Ergebnisse an:

Beziehungstress reduziert Leistungsfähigkeit und gefährdet die Gesundheit

In nicht harmonischen Beziehungen empfindet unser Körper **Stress** und schüttet das **Hormon Kortisol**⁸ in größeren Mengen aus. Dies gilt vor allem **bei Ärger und bei Angstzuständen**, überall dort, wo wir mit menschlicher Böswilligkeit konfrontiert werden.⁹ Diese Überdosis von Kortisol hat negative Auswirkungen auf verschiedene körperliche Funktionen und kann **die Gesundheit schädigen**.¹⁰ Sie **schwächt das Immunsystem**¹¹ und sie kann sogar zu vorzeitigen **Alterungsprozessen**¹² führen. Langfristig leben Menschen mit einem ausgeglichenen Beziehungsleben gesünder als Menschen, die in gescheiterten Beziehungen leben.¹³ Dagegen erreichen wir die optimale Funktionsfähigkeit unseres Körpers nur bei geringer Menge von Kortisol. Dieser optimale Zustand wird auch als positiver Stress oder **Eustress** bezeichnet.¹⁴

⁷ Siehe Krisis des Denkens, Heft 4, Kapitel 1.

⁸ Vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Cortisol>; <http://de.wikipedia.org/wiki/Stresshormon>; <http://www.depression-therapie-forschung.de/hormone.html>

⁹ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 334-337 und 343-347.

¹⁰ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 340.

¹¹ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. S. 341 f und 353.

¹² Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 353.

¹³ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 347-350. Untersucht wurden die Biographien einer Abschlussklasse von 1957 im Alter von 40, 50 und 65 Jahren.

¹⁴ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 332-340 und -402.

Probekapitel

Optimale Bedingungen durch vertrauenswürdige Beziehungen

Wir können die **optimale Leistung** am **Arbeitsplatz**¹⁵ oder an der **Schule**¹⁶ nur dann bringen, wenn wir zu unseren Bezugspersonen in einer intelligenten Beziehung stehen, es also zu einem emotionalen Austausch und zum Aufbau eines ausgeglichenen neuronalen Netzes kommt. Wir brauchen einen emotionalen Hafen, eine gesicherte Beziehung, nur so können wir uns frei von Angst ganz entfalten.

Dies gilt z.B für **junge Menschen, die straffällig geworden sind**. Die bisherige Form des Strafvollzuges machte aus ihnen eher Gewohnheitsverbrecher, weil in den Jugendgefängnissen genau diejenigen Verhaltensweisen trainiert wurden, die man dann draußen zu einer Karriere als Krimineller braucht. Durch Angst und Druck seitens der Wärter und der Mitsassen lernten sie eben nicht ihre Gewaltbereitschaft zu zügeln, sondern in einer Umwelt zu überleben, in der das Recht des Stärkeren gilt. Veränderung und Korrektur des eigenen Lebens können nur durch den Aufbau einer vertrauenswürdigen Beziehung erfolgen.¹⁷

Gesunde Beziehungen als Jungbrunnen

Positive emotionale Kontakte erhalten einem im Alter die kognitive Leistungsfähigkeit und schützen damit vor Demenz.¹⁸ Je einsamer sich alte Menschen fühlen, desto schlechter funktionieren in der Regel Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System.¹⁹ Erhöht man die Komplexität der Umwelt alter Menschen durch lebendige Beziehungen, so regt das die Bildung neuer Zellen im Gehirn an.²⁰ Goleman berichtet von seiner Mutter, die seit ihrer Emeritierung in ihrem Haus Studenten kostenlos einquartierte. So kam sie als Neunzigjährige noch einmal in den Genuss, „Großmutter“ eines Kindes eines bei ihr lebenden Studentenpaares zu sein.²¹

¹⁵ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 408-418

¹⁶ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S.405-408 und 418-423.

¹⁷ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 424-443.

¹⁸ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 356.

¹⁹ Ebenda.

²⁰ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 357.

²¹ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 355.

Probekapitel

Emotionale Beziehungen reduzieren Stress

Darüber hinaus können emotional intakte Beziehungen Stress reduzieren. So bewirkt zum Beispiel der Hautkontakt mit einer uns vertrauten Person die Ausschüttung des **Hormons Oxytocin**²². Dieses senkt zumindest kurzfristig den schädlichen Kortisolspiegel. Häufiger Hautkontakt wie Händchenhalten, Umarmung, jede freundliche Berührung kann also als psychischer Balsam wirken.²³

Während im Krankenhaus die ganze Apparatedizin eher Stress verursacht und den Heilungsprozess lähmt, kann emotionale Nähe Wunder bewirken.²⁴

²² Vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Oxytocin>.

²³ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 361-364.

²⁴ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 368-372.

Probekapitel

Modelle für soziale Interaktionen

Wie lassen sich Beziehungen verstehen?

2. KAPITEL

In diesem Kapitel stelle ich einige bekannte Modelle für soziale Interaktionen vor.

Das Ich-Du-Modell



Die einfachste Simulation für soziale Interaktionen besteht nur aus zwei Elementen, einem Ich und einem Du. An diesem Modell lassen sich noch nicht sehr viele Probleme darstellen. Ein wesentliches und entscheidendes Problem wird aber an diesem einfachen Modell bereits deutlich. Es ist die **Unterscheidung zwischen „Ich“ und „Du“**.²⁵ Ohne diese Unterscheidung erlischt die Möglichkeit von sozialen Interaktionen. Eine Ich-Du-Störung liegt vor, wenn in einer Zweier-Beziehung ein Partner versucht, den anderen zu vereinnahmen.

Mehrschichtigkeit des menschlichen Bewusstseins

Soziale Interaktionen lassen sich erst dort zufriedenstellend darstellen, wenn in dieses einfache Modell die Unterscheidung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein eingeführt wird.²⁶ Gespräche finden immer auf beiden Ebenen statt, auf der Oberfläche und in der Tiefe.²⁷ Daraus ergeben sich eine Vielzahl möglicher Kommunikationsebenen. Für die **Gesprächsführung** ist es wichtig, zwischen dem, was offensichtlich gesagt wird und dem, was gemeint ist, zu unterscheiden. Es gibt einen grundlegenden Unterschied zwischen dem, was der **Sender einer Botschaft** meint oder will und dem, was davon beim **Empfänger** ankommt.



²⁵ Vgl. Schule des Lebens, Heft 1, 2. Kapitel.

²⁶ Vgl. Schule des Denkens, Heft 4, 1. Kapitel.

²⁷ Vgl. Weisbach, Professionelle Gesprächsführung, zum Thema „Körpersprache“, S. 67 ff.

Probekapitel

Zwei Modelle, die zwischen mehreren Ebenen der Kommunikation unterscheiden, werden im Folgenden vorgestellt:

1. Das Modell von **Schulz von Thun**.
2. Das Modell der gewaltfreien Kommunikation von **Marshall B. Rosenberg** (GFK).

Modell der Kommunikation nach Schulz von Thun

Nach **Schulz von Thun** gibt es **vier Ebenen der Kommunikation**:²⁸ Er nennt sie auch die „Vier Ohren“, mit denen man zuhören muss, um eine Botschaft zu verstehen. An Hand einer einfachen Aussage „**Es ist jetzt 22 Uhr**“ können wir uns den Unterschied der vier Ebenen verdeutlichen. Wird dieser Satz am Ende einer langen Sitzung von einem Sitzungsteilnehmer zum Sitzungsleiter gesprochen, so kann er ganz unterschiedliche Bedeutung haben.

1. Die **Sachbotschaft** (Bedeutung: „Es ist 22 Uhr“)
2. Die **Selbstoffenbarung** (Bedeutung: „Es ist schon spät, ich bin müde“)
3. Die **Beziehungsebene** (Bedeutung: „Warum nimmst Du keine Rücksicht darauf, dass ich müde bin“)
4. Der **Appell** (Bedeutung: „Beende doch endlich die Sitzung“)

Der Sitzungsleiter kann diesen Satz ganz unterschiedlich hören und verstehen, und dementsprechend reagieren, z.B. mit folgenden Aussagen:

1. Antwort auf der **Sachebene**: „Ja, es ist schon 22 Uhr.“
2. Antwort auf der Ebene der **Selbstoffenbarung**: „Ich sehe, dass Sie müde sind.“
3. Antwort auf der **Beziehungsebene**: „Es tut mir leid, aber ich kann jetzt im Moment auf ihre Müdigkeit keine Rücksicht nehmen.“
4. Antwort auf der **Appellebene**: „Ich leite immer noch die Sitzung und bestimme, wann wir Schluss machen.“

Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach M. Rosenberg

Auch Marshall Rosenberg geht in seinem Buch „**Gewaltfreie Kommunikation**“ davon aus, dass Kommunikation auch die Tiefendimension unserer Beziehung zu berücksichtigen hat.

²⁸ Schulz von Thun, Miteinander Reden, 1. Bd., S.25 ff.

Probekapitel

Die gewaltfreie Kommunikation kann geradezu als eine Technik verstanden werden, diese Tiefendimension zu berücksichtigen und offen zu legen. Dafür sind **vier Bausteine** notwendig.²⁹

1. Das Beobachten (ohne zu beurteilen).
2. Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und die Fähigkeit, sie auszudrücken.
3. Die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, die hinter diesen Gefühlen stehen.
4. Bitten anstatt zu fordern.

Vergleich zwischen von Schulz und Rosenberg

Man könnte das Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ als eine Methode verstehen, die vier Kommunikationsebenen von Schulz von Thun auseinander zu halten und sie in der Kommunikation klar und deutlich zu vermitteln.

Ebenen der Kommunikation	Bausteine der gewaltfreien Kommunikation	Beispiel	Modul
Sachbotschaft	Was ist der Sachverhalt, um den es geht, ohne Wertungen und Beurteilungen?	„Es ist 22 Uhr“	Es
Selbstoffenbarung	Welche Gefühle löst dieser Sachverhalt bei den Betroffenen aus?	Gefühl der Müdigkeit	Ich
Beziehungsebene	Welche Bedürfnisse innerhalb der Beziehung stehen hinter den Gefühlen der Betroffenen?	Bedürfnis des Teilnehmers, dass man auf seine Gefühle Rücksicht nimmt	Wir
Appellebene	Was können die Betroffenen voneinander erbitten, um ihr Leben gegenseitig zu bereichern?	Bitte die Sitzung zu beenden	

²⁹ Vgl. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, S.25.

Probekapitel

Beiden Modellen ist gemeinsam, dass sie versuchen in die Tiefendimension einer Beziehung oder eines sozialen Geschehens einzudringen. Dabei ist man bemüht, die wahren Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers zu verstehen, um so den Standpunkt des anderen einnehmen zu können.

Erweiterte Modelle für komplexe soziale Systeme

Das **Ich-Du-Modell** vermag viele Probleme zu erklären. Menschliche Beziehungen basieren im Allgemeinen auf Zweier-Beziehungen, wie Mutter-Kind, Vater-Kind, Mann-Frau, Lehrer-Schüler usw. Deswegen sind die in diesem Heft dargestellten Prinzipien auf eine **Vielzahl von Zweier-Beziehungen** anwendbar.

In den meisten Fällen sind jedoch mehr als zwei Personen im Spiel. Dies gilt auch schon dort, wo wir nur über eine Zweierbeziehung nachdenken. Auch das „Ich“ und das „Du“ leben in einem größeren sozialen Kontext oder einer Umgebung, die das Verhältnis von „Ich“ und „Du“ bestimmen. So bildet die **Familie** etwa den Kontext für die Beziehungen Mutter-Kind, Vater-Kind und die Mann-Frau-Beziehung. Die Lehrer-Schüler-Beziehung findet im Kontext der **Schulklasse** statt. Die Schulklasse ist wiederum in das soziale **System „Schule“** eingebettet.

Um über die oft komplexen Wechselwirkungen in diesen sozialen Systemen nachdenken zu können, brauchen wir andere Modelle mit folgenden Merkmalen:

1. **Höhere Zahl** von Personen ist möglich. Die Zahl ist nach oben unbeschränkt. Es lassen sich jedoch bestimmte Größenordnungen unterscheiden, wie z.B. Kleinfamilie (od. Kernfamilie), Großfamilie, Klan.
2. Der **Kontext** der sozialen Interaktion wird einbezogen. Das heißt, neben der eigentlichen sozialen Interaktion gibt es noch eine Vielzahl von sozialen, wirtschaftlichen und politischen Faktoren, die auf die beobachtete soziale Interaktion einwirken.
3. Der **Grund**, warum eine soziale Interaktion stattfindet, liegt meist nicht nur bei den beteiligten Personen, sondern kommt von außerhalb.

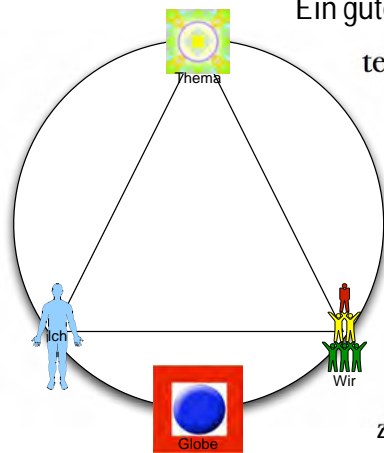


Als Modul für die Darstellung dieses erweiterten Modells kann das **System** dienen. Zu jedem System gibt es eine **Umwelt**. Jedes System beruht auf einem **kausalen Zusammenhang**.³⁰

³⁰ Vgl. Schule des Denkens, Heft 1, 10. Kapitel.

Probekapitel

Themenzentrierte Interaktion



Ein gutes Beispiel für ein erweitertes Modell ist die themenzentrierte Interaktion. Anstelle des Bausteins „Du“ wird hier ein „Wir“ eingeführt, das sowohl für eine Zweierbeziehung als auch für das „Wir“ einer größeren Gruppe stehen kann. Der Baustein „Thema“ führt die systembedingte Ursache ein, durch die sich die soziale Interaktion immer wieder aktualisiert.³¹ Neben einer Sachebene, dem „Thema“, ist die Beziehungsebene wichtig. Diese teilt sich auf in die zwischenmenschliche Beziehung, dem „Wir“, und die Beziehung zu uns selbst, dem „Ich“. Zwischen allen drei Aspekten

muss ein **Gleichgewicht** hergestellt werden, was durch das Symbol des gleichseitigen Dreiecks dargestellt wird.

Systemkultur und Transzendenzanalyse

Ein soziales System beruht auf Werten, die nicht auf den ersten Blick sichtbar sind. Die Wahrnehmung dieser unsichtbaren Werte kann als „intelligent“ eingestuft werden. Im dritten Heft der Schule des Denkens hatten wir diese **Systemkultur** mit Hilfe der **Transzendenzanalyse** erschlossen, die auf den Modulen **Zentrum, Quelle, Loch** und **Strom** beruht.³² Veränderungen innerhalb eines sozialen Systems können nur dann sinnvoll durchgeführt werden, wenn auch diese verborgenen Elemente in den Blick kommen.

Die Frage ist, was diese Systemkultur eigentlich ist? Ist es eine Art **Systemsoftware**, die uns Menschen hilft, uns sozial zu vernetzen? Eine Art **überpersonale Seele**, durch die wir alle verbunden sind? Neuere hirnbioologische Untersuchungen deuten tatsächlich darauf hin, dass unsere neuronalen Schaltkreise dazu in der Lage sind, uns mit einer größeren Anzahl von Menschen gleichzeitig zu vernetzen.³³




³¹ Vgl dazu Schule des Denkens, Heft 3, Kapitel 3. Literatur siehe dort und Langmack, Themenzentrierte Interaktion.

³² Ebenda, Literatur siehe dort.

³³ Siehe dazu das Kapitel über „Synchronisation“

Probekapitel

Bei der Transzendenzanalyse wird sichtbar, was Menschen im Innersten zusammenhält. Darauf hatten wir schon in der „Krisis des Denkens“, Heft 5 hingewiesen.³⁴ Im theologischen Sinne ist **Gott die Ursache oder das Zentrum jedes sozialen Systems**. Er steht in der **Mitte** einer jeden Beziehung, er ist das **geheime Thema** jeder Beziehung. Praktisch geht es in jeder Beziehung, um die Liebe zwischen Menschen, in der Gott sich widerspiegelt.

Person der Trinität	Symbol	Einheit der Gesellschaft
Gott Vater	Transzendentes Zentrum 	Herrscht durch Autorität, gibt Stabilität durch Gesetze.
Gott, der Sohn	Quelle und Loch 	Ist gemeinsame Herkunft und Zukunft der Gesellschaft, schafft Erneuerung und Dynamik.
Gott, der Heilige Geist	Strom 	Ermöglicht den aktuellen Vollzug der Einheit durch die Synchronisation unserer Lebensströme.

Familienstellen und die Beziehung zu unseren Vorfahren

Wie schwierig es ist, die sozialen Phänomene richtig zu beurteilen, zeigt die von **Bert Hellinger** angewendete **Methode des Familienstellens**.³⁵ Dabei wird eine Familienstruktur räumlich aufgestellt, indem für jedes noch lebende oder auch verstorbene Familienglied eine Stellvertreterperson positioniert wird. Die Frage ist hier, ob sich intelligente Beziehungen alleine auf noch lebende Menschen erstrecken oder ob wir auch unsere **Beziehungen zu bereits verstorbenen Angehörigen** einbeziehen müssen.

Jeder unserer Vorfahren hat direkt oder indirekt eine **Lebensspur** in unserem Leben hinterlassen und er ist uns daher mehr oder weniger präsent.³⁶ Man könnte sagen, es gibt von allen

³⁴ Vgl. Krisis des Denkens, Heft 5, Kapitel 2

³⁵ Vgl. z.B. Hellinger, Abschied.

³⁶ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, S. 237. Er geht davon aus, dass Angehörige ihre Spuren auf dem „Oberen Pfad“ hinterlassen.

Probekapitel

unseren Angehörigen eine Spur, die sie in unserem Denken repräsentiert. Diese Spur wirkt, ob wir es wollen oder nicht, auf unser Leben ein. Ist es so, dann wäre es auch intelligent, sich mit diesen Spuren zu befassen. Interessanterweise spiegeln beim Familienaufstellen die Stellvertreter die Gefühle der von ihnen dargestellten Personen wider. Wie das funktioniert, ist noch ungeklärt. Aber es hängt mit Sicherheit mit unserer Fähigkeit zusammen, die Gefühle einer anderen Person zu erfassen und in unserem Bewusstsein widerzuspiegeln.³⁷

Intelligentes Verhalten in komplexen sozialen Systemen ist ein Thema für sich

Diese erweiterten Modelle werfen Fragen auf, die in diesem Heft noch nicht abschließend beantwortet werden können. Das von mir bisher recherchierte Material reicht dazu noch nicht aus.³⁸ Außerdem würde es den Rahmen dieses Heftes sprengen, diese komplexeren Modelle zu behandeln. Deswegen soll in diesem Heft hauptsächlich vom Ich-Du-Modell die Rede sein.



Manche Erkenntnisse, die für die Ich-Du-Beziehung gelten, können wohl mit gewissen Einschränkungen auch auf Systeme mit mehreren Personen übertragen werden. Darauf werde ich in den folgenden Kapiteln hinweisen.

Diese Ausblicke sind jeweils mit dem **Systemsymbol** gekennzeichnet.

³⁷ Vgl. Schule des Denkens, Heft 4, 11. Kapitel.

³⁸ Die von Goleman gesammelten Ergebnisse beziehen sich meistens auf eine Ich-Du-Konstellation.

Was ist soziale Intelligenz?

Grundfähigkeiten und Grundbalancen

3. KAPITEL

In diesem Kapitel stelle ich zunächst das Modell der sozialen Intelligenz nach Goleman vor. Ihm stelle ich dann mein eigenes (vereinfachtes) Modell gegenüber.

Soziale Intelligenz als umfassendes Modell für intelligente Beziehungen

Der Begriff soziale Intelligenz wurde Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts zum ersten Mal diskutiert. Da man diese Form jedoch nur für eine **Unterart der allgemeinen Intelligenz** hielt, führte sie lange Zeit ein Schattendasein. Erst die Erforschung der Regionen unseres Gehirns, die an sozialen Interaktionen beteiligt sind, brachte in den letzten Jahren neue Erkenntnisse und warf die Frage nach einer **eigenständigen Definition der sozialen Intelligenz** neu auf.³⁹

Entscheidend an dieser Neuausrichtung dürfte die Erkenntnis sein, dass unsere sozialen Aktionen nicht nur über das Bewusstsein gesteuert werden, sondern auch entscheidend durch unser Unterbewusstsein.⁴⁰

Definition der sozialen Intelligenz nach Goleman

Deshalb gibt uns **Goleman** eine Definition, die auch **intuitive und unbewusste Fähigkeiten** erfasst.

1. „Soziales Bewusstsein

- 1.1. **Primäre Empathie:** sich in einen anderen einfühlen und non-verbale emotionale Signale erkennen können.
- 1.2. **Zugewandtheit:** aufmerksam zuhören und dem Gegenüber zugewandt sein.

³⁹ Vgl. den Exkurs bei Goleman, Soziale Intelligenz, S. 491-500.

⁴⁰ Vgl. Golemann, Soziale Intelligenz, S. 498 f.

Probekapitel

- 1.3. **Empathische Genauigkeit:** die Gedanken, Gefühle und Absichten des Gegenübers begreifen.
- 1.4. **Soziale Kognitionen:** wissen, wie die soziale Welt funktioniert.
2. Soziale Fertigkeiten (...)
 - 2.1. **Synchronie:** reibungslos auf nonverbaler Ebene interagieren.
 - 2.2. **Selbstdarstellung:** die eigene Person wirksam darstellen.
 - 2.3. **Einflussnahme:** das Ergebnis sozialer Interaktionen steuern.
 - 2.4. **Fürsorglichkeit:** auf die Bedürfnisse anderer achten und sich entsprechend verhalten.⁴¹

Soziale Intelligenz als Grundlage für „Intelligente Beziehungen“

Das Stichwort „Soziale Intelligenz“ kann m. E. viele der im vorigen Kapitel beschriebenen Modelle sozialer Interaktionen erklären und zu einer Theorie vereinigen. Allerdings befinden wir uns erst am Anfang einer umfassenden Theoriebildung.⁴²



Ungeklärt ist m. E. noch das Verhältnis einfacher Ich-Du-Modelle und komplexerer Systemmodelle. Im strengen Sinne stellt das Ich-Du-Modell ja nur einen Spezialfall des Systemmodells dar. Damit ließen sich Erkenntnisse, die auf dem komplexeren Systemmodell beruhen, leicht auf das Ich-Du-Modell übertragen. Aber ist auch der Rückschluss von einem einfachen Modell auf ein komplexeres Modell möglich? Die wichtigsten der von Goleman aufgeführten Fähigkeiten beziehen sich unmittelbar auf eine Ich-Du-Beziehung. Dazu zählen: primäre Empathie und empathische Genauigkeit. Andere Fähigkeiten können sowohl für das einfache Modell, wie auch für das komplexere Systemmodell verwendet werden, wie Synchronie, Selbstdarstellung und Einflussnahme und Fürsorglichkeit. Soziale Kognitionen setzen dagegen einen größeren sozialen Zusammenhang voraus.

Wie schwer der Schritt vom Ich-Du-Modell zum komplexeren Systemmodell ist, zeigt z.B. das Verhältnis eines Lehrers zu seinen Schülern. Ein Lehrer kann sehr wohl zu seinen Schü-

⁴¹ Vgl. Goleman, Soziale Intelligenz, grauer Kasten auf S. 134 f und die nachfolgenden Erläuterungen. Hervorhebung im Zitat durch Goleman (kursiv im Original).

⁴² Vgl. den Exkurs bei Goleman, Soziale Intelligenz, S. 491-500.