

Emotionale Intelligenz

Text: Silvia Brejcha

Was versteht man unter emotionaler Intelligenz?

- Emotionale Intelligenz bedeutet, mit den eigenen Gefühlen angemessen umgehen zu können, sie weder zu unterdrücken noch übertrieben zum Ausdruck zu bringen.
- Bei Entscheidungen Gefühle entsprechend einzubeziehen und so nicht nur dem Verstand sondern auch dem Herzen gerecht zu werden, also aus einer Kombination von verstandesmäßigen und emotionalen Impulsen zu handeln.
- Sich in andere Menschen einfühlen zu können und im Umgang mit anderen sowohl die eigenen, als auch die Gefühle der anderen Personen zu berücksichtigen.

Diese Fähigkeiten werden nicht in der Schule gelehrt. Wie wir mit Gefühlen umgehen, hängt von dem ab, was uns in unserer Familie vorgelebt wurde.



Foto: © bloomua - Fotolia.com

Kinder sind bis ungefähr zum 7. Lebensjahr völlig offene Wesen, die alle Informationen von außen ungefiltert absorbieren. Was sie in diesen frühen Jahren erfahren, wie sie behandelt werden, wie Eltern sich verhalten ist prägend.

Das Kind ist im Vergleich wie eine leere Festplatte, auf die Verhaltensprogramme wie eine Software aufgespielt werden. Diese Programme laufen dann automatisch und sind tief im Unterbewusstsein verankert.

Kleine Kinder gehen noch sehr natürlich mit Emotionen um. Sie erleben diese kurz und heftig und drücken diese ungehemmt aus. Durch Erziehung lernen sie jedoch, sich immer mehr von den eigenen Gefühlen zu distanzieren. Dabei versuchen sie besonders, negative und belastende Gefühle zu unterdrücken. Einerseits aufgrund dessen, wie sich Eltern auf emotionale Reaktionen ihrer Kinder verhalten, andererseits bilden Kinder einen instinktiven Schutzmechanismus, weil manche Gefühle für ein Kind zu intensiv und heftig wären. Es verdrängt diese Gefühle, die dann zu einem späteren Zeitpunkt an die Oberfläche kommen, sobald die Person über ein größeres Maß an Stabilität verfügt.



Foto: © inna_astakhova - Fotolia.com

Wie kann man erkennen, ob ein Gefühl einer gegenwärtigen Situation entspringt, oder ob eine aktuelle Situation durch entsprechende Reize, als Auslöser für eine emotionale Reaktion fungiert, wo alte Gefühle an die Oberfläche gespült werden?

Wenn die Gefühlsreaktion der aktuellen Situation entspricht und dem Alter der betroffenen Person angemessen ist, dann handelt es sich um Gefühle der Gegenwart.

Wenn jedoch die Gefühlsreaktion übertrieben und der gegenwärtigen Situation nicht angemessen ist, dann handelt es sich um ein altes Gefühl der Kindheit, das durch die passenden Reize ausgelöst und dadurch wieder ins Bewusstsein gelangt ist.

Dazu zwei Beispiele:

- Führt eine harmlose Bemerkung bei einer Person zu einem heftigen Wutausbruch, dann ist das ein Zeichen dafür, dass hier alte Gefühle, die aus einer Kindheitssituation stammen und damals nicht verarbeitet werden konnten, zum Ausdruck gekommen sind.
- Ein weiteres Beispiel sind übertriebene Verlassenheitsängste, wenn jemand Angst hat allein zu sein, ständig mit Menschen zusammen sein muss, dann ist dies ein Hinweis auf eine Angst aus der Kindheit. Denn für ein Kind ist eine frühe Trennung von Eltern, insbesondere der Mutter, eine extrem lebensbedrohliche Erfahrung, die mit massiven Existenzängsten verbunden ist. Das Kind ist noch nicht in der Lage, für sich selbst zu sorgen und kann ohne Zuwendung und Fürsorge nicht überleben, daher ist das Gefühl der Existenzangst in dieser Situation durchaus angemessen und nachvollziehbar. Reagiert nun eine erwachsene Person zum Beispiel auf die Trennung von einem Partner oder Partnerin mit diesen extremen Verlassenheits- bzw. Existenzängsten, dann ist dies für die Situation nicht angemessen, da die erwachsene Person durchaus in der Lage ist, ohne den anderen zu überleben. Es geht hier jedoch nicht um eine Bewertung sondern um eine Orientierung, die uns helfen soll, unser oft verwirrendes, widersprüchliches Gefühlsleben besser zu verstehen.

Warum ist es sinnvoll, unseren Gefühlen genauso viel Aufmerksamkeit und Bedeutung zu geben, wie unserem Denken, unserem Verstand?

Wenn wir unsere Gefühle nur unterdrücken oder unangemessen und nur dann, wenn das Fass zum Überlaufen kommt, zum Ausdruck bringen, dann sind wir in Kindheitsreaktionen gefangen und produzieren dadurch meist genau die Situationen wieder, die wir eigentlich vermeiden wollen.

Die Unterdrückung von Gefühlen raubt uns Energie, die uns dann für unser jetziges Leben nicht in dem vollen Umfang zu Verfügung steht. In unserem Nervensystem sind diese alten, belastenden Gefühle in Form einer elektrischen Ladung gespeichert. Werden diese Gefühle in einem sicheren Rahmen zum Ausdruck gebracht und mit geeigneten Entkopplungsmethoden abgebaut, dann verschwindet die Ladung, die dort gebundene Energie wird frei und wir können uns der aktuellen Situation in angemessener Form stellen.

Nur wenn wir unsere eigenen Gefühle anerkennen und mit diesen wertschätzend umgehen, können wir auch empathisch auf andere reagieren und die Gefühle des anderen wahrnehmen und achten.

Wenn wir unsere Kindheitsverletzungen nicht heilen, sondern durch Vermeidungsverhalten unter Kontrolle halten, können wir anderen Menschen nicht mit der möglichen Herzlichkeit und Offenheit begegnen. Schock Erlebnisse und Traumata führen zu

einem gefühlsmäßigen Einfrieren, einer Starre und Distanziertheit. Kinder erleben solche Eltern als ablehnend und emotional kalt und fühlen sich zwar materiell gut versorgt, emotional jedoch nicht genährt und allein gelassen. Sie interpretieren das Verhalten der Erwachsenen als persönliche Ablehnung, was sie in ihrem Selbstwert verletzt und zu starken Unsicherheitsgefühlen und Schüchternheit führt. Tatsächlich geht es jedoch oft darum, dass die erwachsene Person einen Schock erlitten hat und als Reaktion ihr Herz verschlossen hat. Sie ist nicht mehr in der Lage, ihre Gefühle, zum Beispiel die Liebe zum Kind adäquat auszudrücken, es bedeutet jedoch nicht, dass das Kind nicht geliebt wird, trotzdem erlebt das Kind dies so.

Warum ist es sinnvoll sich bei der Verarbeitung von Gefühlen kompetent begleiten zu lassen?

Da wir selbst Teil des Problems sind, ist es für uns selbst oft sehr schwer unsere Gefühle entsprechend einzuordnen. Da wir in der Kindheit mit unseren Gefühlen oft allein gelassen wurden und deshalb unsere Emotionen als übermächtig und überflutend erfahren haben, braucht es eine verständige Begleitung, die mit teils heftigen Gefühlen kompetent umgehen kann und jetzt mit ihrer Anwesenheit für Sicherheit sorgt und das energetische Feld stabilisiert, so dass sich die betroffene Person ihren Gefühlen zuwenden kann und diese zum Ausdruck kommen können. Oft ist es wichtig, dass die begleitende Person als „Zeuge“ fungiert, dass das Leid wirklich gesehen und beachtet wird, damit sich tiefere Gefühlsschichten öffnen. Dies geschieht, wenn das nötige Vertrauen da ist und mit Gefühlen respektvoll umgegangen wird. Der Klient oder die Klientin spüren instinktiv, ob dieser Rahmen gegeben ist und die Begleitung in der Lage ist, auf die zur Oberfläche gelangenden Gefühle in angemessener Form zu reagieren.

Emotionale Intelligenz entsteht ...

- wenn wir Gefühle aus frühen Verletzungen verarbeiten, und in aktuellen Situationen freundlich, höflich und gelassen bleiben können.
- Wenn wir sachlich über Konflikte sprechen können und bei Entscheidungen den Bedürfnissen unseres Herzens Rechnung tragen.
- Wenn wir in Beziehungen wirklich unser Herz öffnen können, unsere Liebe für den anderen spürbar wird und ein Nehmen und Geben auch auf emotionaler Ebene stattfindet.



Foto: © fabrioberti.it - Fotolia.com



Silvia Brejcha
Kinesiologin, System-Energetikerin

Kontakt:
Boschstr. 41/4/14, 1190 Wien
Mobil: 0664 461 49 60
office@system-energethik.at
www.system-energethik.at