



Emotionale Intelligenz ist seit Daniel Goleman zum geflügelten Begriff geworden. Definierte Goleman noch, dabei handele es sich um *"die Fähigkeit, unsere eigenen Gefühle und die anderer zu erkennen, uns selbst zu motivieren und gut mit Emotionen in uns selbst und in unseren Beziehungen umzugehen"*, so wurde schon bald klar, dass eine so vage Definition weniger nützt als in die Irre führt. Denn was heißt es eigentlich, "gut" mit Emotionen umzugehen?

Dem schönen Schein Emotionaler Intelligenz könnte man angesichts unserer gesellschaftlichen Verhältnisse durchaus die harten Fakten realer emotionaler Desorientiertheit entgegensetzen.

Denn neue Analysen zeigen, dass das autoritäre Verhalten des wertobjektivistischen Despoten, die Vorurteile des Selbstmörders, die Resignation des Verzweifelten, die emotionale Desorientiertheit des Nihilisten ohne falsch verstandene Gefühle kaum denkbar wären.

Aber welche Rolle genau spielen Gefühle in unseren privaten und sozialen Konflikten? Was bewirken emotionale Entscheidungen? Welcher Stellenwert kommt ihnen beispielsweise bei Gewalt und Krieg, Diktatur und Fundamentalismus zu? Man könnte glauben, diese Fragen seien mit dem Siegeszug von Golemans Weltbestseller „Emotionale Intelligenz“ (1995) und dem fast unüberschaubaren Titelangebot seiner Nachfolger längst beantwortet.

Tatsächlich jedoch ist die Situation hinsichtlich des Gefühls- und Emotionsbegriffs völlig kontrovers. Zahlreiche Ansätze versuchen Charakter und Gesetzmäßigkeiten des Fühlens zu bestimmen, ohne dabei Übereinkunft zu erzielen. Der amerikanische

Philosoph Robert C. Solomon stellte angesichts der Verschiedenartigkeit der Deutungen ernüchtert fest: „Was ist ein Gefühl? Man sollte vermuten, dass die Wissenschaft darauf längst eine Antwort gefunden hat, aber dem ist nicht so, wie die umfangreiche psychologische Fachliteratur zum Thema zeigt.“

Neurobiologie, Psychologie und Philosophie haben gleichermaßen darin versagt, uns zu erklären, was genau Gefühle sind und in welchem Verhältnis sie zu unseren Werterfahrungen und Sinnvorstellungen stehen. Deshalb leben viele Menschen in einem Zustand permanenter Desorientiertheit. Ihre Motive und Wertvorstellungen sind über weite Strecken Selbsttäuschungen. „Mythos Emotionale Intelligenz“ vollzieht die längst fällige kopernikanische Wende unseres Selbstverständnisses – und liefert die fehlenden Ergänzungen und Korrekturen zum populären Begriff der Emotionalen Intelligenz

- **gesellschaftlich**
- **psychologisch**
- **philosophisch und wissenschaftstheoretisch**
- **neurophysiologisch**

Inhalt

Einleitung: Warum wir unsere Gefühle nicht verstehen

Teil A

- 1 Emotionale Desorientiertheit
- 2 Was uns zu emotionalen Irrläufern werden lässt
- 3 Wie sich emotionales Irrläufertum zeigt
- 4 Eine kritische Bestandsaufnahme unserer mentalen Verfassung
- 5 Typische emotionale Irrläufer
 - a) Mohammed Atta: Hass als privates und gesellschaftliches Problem
 - b) Emotionale Irrläufer als Amokläufer
- 6 Was Werterfahrungen zu Werterfahrungen macht
 - a) Motivationen im Vergleich mit ästhetischen Erfahrungen
 - b) Werturteile im Vergleich mit ästhetischen Erfahrungen
- 7 Was Unwerterfahrungen zu Unwerterfahrungen macht
- 8 Gefühl als Kategorie *sui generis*
- 9 Unsere emotionale Grundverfassung
- 10 Wertgerichtetheit als mentales Hauptprinzip
- 11 Hedonismus oder objektivistische Wertbegründung?
- 12 Relativität der Werte
- 13 Wie Gefühle erlernt und wie sie wieder verlernt werden
- 14 Emotionale Desorientiertheit und der Sinn des Lebens

Teil B

- 15 Werturteile als Beweggrund politischer Entscheidungen
- 16 Das Versagen der Philosophie

- 17 Probleme der Psychologie mit dem Gefühlsbegriff
- 18 Die Schieflage der Neurobiologie
- 19 Moralbegründung und emotionale Desorientiertheit
 - a) Unser emotionales Input-Output-System
- 20 Plädoyer für ein neues Verständnis der Werte
- 21 Was sollen wir tun? Worauf können wir hoffen?
 - a) Lassen sich Gefühle verändern?
 - b) Haben Sie schon „generalisiert“?

Literaturverzeichnis

Personenregister

Biographische Notiz

Teil A

Die Hauptthese dieser
psychologischen, philosophischen und
gesellschaftlichen Analyse lautet, dass wir über weite
Strecken emotional desorientiert sind und dass aus
unserer Desorientiertheit sowohl Selbstentfremdung wie
vielfältige gesellschaftlichen Missstände resultieren.
Dazu gehören Nihilismus, Kriege, Terrorismus,
Ausbeutung und Intoleranz, aber auch psychische
Probleme wie Depressionen und Sinnleere.

Einleitung

Warum wir unsere Gefühle nicht verstehen

Es ist schwer zu glauben: aber die meisten Menschen verstehen ihre Gefühle nicht. Man könnte meinen, von Gefühlen müsste man auch nicht mehr verstehen, als wir ohnehin schon wissen. Das wäre richtig, wenn wir immer befriedigend mit unseren Gefühlen umgingen. Leider beweisen unsere großen und kleinen Lebenskatastrophen eher das Gegenteil. Wir haben zwar Gefühle, und glücklicherweise handeln wir auch oft aus dem Bauch heraus vernünftig. Aber dieses Handeln ist überwiegend intuitiv. Wir wissen nicht so recht, was wir eigentlich tun.

Darin gleicht unser Leben einem Autofahrer, der weder Bremspedal noch Kupplung und die Bedeutung der Verkehrszeichen kennt, aber während der Fahrt so lange herumexperimentiert, dass er einigermaßen ungeschoren durchkommt.

In den Wissenschaften ist unsere Ratlosigkeit, was genau es mit unseren Gefühlen auf sich hat, ein offenes Geheimnis. Niemand hat bisher ein Konzept gefunden, mit dem es zu einem ähnlich hohen Maß an Übereinstimmung gekommen wäre wie beispielsweise in der Physik oder bei der medikamentösen Behandlung von Depressionen. Daher ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass selbst Therapeuten und Ärzte von diesem Defizit betroffen sind. Wobei man sarkastisch anfügen könnte – ein Mangel, der vielen noch gar nicht aufgefallen ist. Denn auch Therapeuten wüssten auf Nachfrage kaum zu erklären, was genau unter den Gefühlen, Emotionen, Stimmungen und Affekten zu verstehen ist, die sie ja schließlich behandeln wollen. Mit ein

wenig humanistischer Bildung wird man sich damit herausreden, das sei seit den antiken Philosophen Aristippos und Epikur, Platon und Aristoteles immer noch eine offene Frage. Und vielleicht hinzufügen, dass wir doch eigentlich ganz gut ohne solche Definitionen durchs Leben kämen. Im Folgenden werde ich zeigen, dass dies ein verhängnisvoller und folgenreicher Irrtum ist.

Wenn es überhaupt so etwas wie eine gesellschaftlich Übereinkunft für den Umgang mit Gefühlen gibt, dann lautet sie:

Man soll sich nicht von seinen Gefühlen „übermannen lassen“.

Man soll seine Gefühle „unter Kontrolle halten“ und nicht „gefühlsselig“ sein, „nicht emotional werden“.

Wir sollen rational denken, nüchtern bleiben und die „Ruhe behalten“.

Gefühle sind nach weitverbreiteter Meinung mehr oder weniger obskur und hinderlich, ja oft sogar schädlich oder gefährlich. Selbst positive Gefühle wie Vergnügen und Unterhaltung oder Gefühle, die mit Sex, Erotik, Macht, Ruhm oder Gier einhergehen, sollten nicht die Überhand gewinnen, sagt man uns. Lust, zumal außereheliche oder womöglich sogar homosexuelle Lust, gilt nicht allein der katholischen Kirche als suspekt. Wir sind zwar etwas weniger lustfeindlich als früher, glauben aber immer noch, die Arbeit um der Arbeit willen schätzen zu sollen, die Moral um der Moral willen, das Leben um des Lebens willen. Gefühle spielen dabei höchstens eine marginale Rolle.

Allenfalls wird noch konstatiert, dass manche Gefühle (wie z.B. Trauer), oder einschneidende Lebenserfahrungen (z. B. schwere Krankheiten) uns durch Leiden „stärker machen“ und „weiterbringen“. Und die Mühsal des Lernens und der Arbeit findet vielleicht ihren Lohn materieller Sicherheit, Wohlstand und Vorsorge für das Alter. Im Übrigen sei das Leben ohne negative Gefühle doch „langweilig“.

Fragt man jemanden, der so argumentiert, wie er seinen Standpunkt begründen könnte, dann herrscht meist beredtes Schweigen. Sind diese Forderungen und Ansichten denn nicht evident? Muss man darüber diskutieren? „Nicht emotional“ zu werden oder „seine Habgier zu zügeln“ erscheinen den meisten als plausible, sozusagen sich selbst erklärende Werte.

Aber was ist eigentlich *evident* daran, seine Habgier zügeln zu sollen? Warum sollte ich nicht so viel haben wollen, wie ich mir wünsche? Warum sollte ich nicht emotional werden? Was genau spricht denn gegen „zu viel“ Lust an der Macht?

Bei der Antwort auf solche Fragen offenbart sich unser blinder Fleck in Sachen Gefühl. Wenn Sie mir die (zunächst noch anmaßend erscheinende) Behauptung gestatten: Mir ist noch kein Mensch begegnet, von dem ich – am gegenwärtigen Erkenntnisstand gemessen – guten Gewissens behaupten könnte, er habe ohne fremde Hilfe verstanden, worauf es bei seinen Gefühlen ankommt.

Fall sich meine These belegen lässt, ist dies zweifellos ein alarmierendes und erschreckendes Ergebnis. Denn die Folgen unserer Unwissenheit sind dramatisch: Ein unerwartet großer Teil unser Fehler lässt sich anscheinend auf mangelndes Wissen über Gefühle zurückführen. Selbstverständlich nicht alle Fehler im Leben, aber doch ein viel größerer Teil, als gemeinhin angenommen wird. Je genauer man das Problem erfasst, desto mehr drängt sich sogar der Eindruck auf, dass wir in Gefühlsfragen geradezu „emotionale Irrläufer“ sind – wir sind „emotional desorientiert“.

Der Appell an unsere vielbeschworene Emotionale Intelligenz erweist sich so als Mythos.

Denn er zielt auf etwas ab, das wir nicht einmal mehr schlecht als recht verstanden haben. Charakter und Ziel Emotionaler In-

telligenz liegen im Dunkeln. Emotionale Intelligenz bleibt ein Mythos, so lange es sich um Bauchentscheidungen mit oft gefährlichem Ausgang handelt.

Sie bemerken: Ich versuche zu provozieren, um die Dringlichkeit des Themas zu verdeutlichen.

Inzwischen bestätigt sich immer klarer, dass unsere Blindheit hinsichtlich des Phänomens Gefühl nicht nur für viele Tragödien im Privatleben verantwortlich ist, sondern ein noch viel tragischeres Unwesen in Politik, Wirtschaft und Kultur treibt – genauegenommen in allen gesellschaftlichen Bereichen des Lebens.

Wir führen Kriege nicht zuletzt auch deswegen, weil wir unsere Gefühle nicht verstehen. Wir unterdrücken Menschen und zwingen ihnen unsere Meinung auf. Wir schlagen uns wegen unserer Gefühle und der mit ihnen einhergehenden Werturteile die Köpfe ein. Wir streiten, morden, vergewaltigen wegen unserer Gefühle. Und für all diese Probleme ist, neben anderen Gründen, leider auch allzu oft unsere Unwissenheit in Sachen Gefühl verantwortlich. Hitler, Stalin, Pol Pot, Idi Amin, Saddam Hussein – offenbar findet die Geschichte immer wieder mit größter Leichtigkeit ihren gerade geeigneten Protagonisten für emotionale Dummheit.

1 Emotionale Desorientiertheit

Fast die ganze Welt, so könnte man glauben, ist sich selbst entfremdet. Denn viele Menschen leben in einem Zustand permanenter Desorientiertheit hinsichtlich ihrer allgemeinen Lebensziele und ihres Lebenssinns. Unsere Motive und Wertvorstellungen sind über weite Strecken Selbsttäuschungen.

Wir wissen zwar im Einzelnen recht genau, was wir jeweils

wollen. Aber wir wissen nicht oder nur äußerst selten, *warum* wir wollen, was wir wollen. Folglich mangelt es uns an Klarheit darüber, warum wir eigentlich wollen *sollten*, was wir nicht so genau wissen. Und warum man nur das aus guten Gründen wollen kann, was wir wollen sollten.

Ein wichtiger Grund für diese Selbstentfremdung, die man durchaus als emotionale Desorientiertheit bezeichnen könnte, liegt in unseren mangelnden Begriffen und in unserer geistigen Trägheit und Bequemlichkeit, auf grundsätzliche Lebensfragen intelligente Antworten zu finden. Was die Frage nach dem Sinn und Wert des Lebens anbelangt, sind wir Dilettanten geblieben. Darin erreicht unsere Intelligenz auch nicht annähernd ein ähnlich hohes Niveau wie bei der Lösung der Aufgaben, ein Garagentor einzubauen, zum Mond zu fliegen oder die Leistung unserer Computerchips zu steigern. Hier steht die Aufklärung bestenfalls am Anfang.

Auch Philosophie und Psychologie, die Geisteswissenschaften und Naturwissenschaften haben darin versagt, uns zu erklären, was das Ziel des menschlichen Handelns ist – vielleicht, weil sie zu voreilig davon ausgingen, dass es sich um eine Vielzahl höchst unterschiedlicher, individueller Ziele handelt? Offenbar lag es ihnen fern, auch nur die Möglichkeit zu erwägen, in all unseren Wertvorstellungen, Motivationen und Entscheidungen lasse sich ein identisches Prinzip finden.

Hinsichtlich der zentralen Frage nach dem Sinn und Wert des Lebens ist die Geschichte der Philosophie eine Folge blamabelster Fehlschläge, die jeden Philosophiestudenten an der Kompetenz all jener hoch geschätzten Theoretiker der Vergangenheit und Gegenwart zweifeln lassen sollte. Wir finden überall einen Mangel an Grundlagendenken. Bezeichnend für dieses Versäumnis ist die resignative Haltung des Philosophen Ludwig Wittgenstein, wonach Philosophie unsere Lebensprobleme im Kern gar nicht berühre.

Sieht man von – allerdings oft rudimentären und völlig ungenügenden – Ansätzen in der Antike, in der englischen Philosophie des 17. und 18. Jahrhunderts, der deutschen Wertphilosophie, etwa bei Windelband, Rickert, N. Hartmann und Scheler oder der Existenzphilosophie nach dem Ersten Weltkrieg ab, gelang es bisher nie, überzeugend zu bestimmen, worin Wert und Ziel des Lebens bestehen.

Auch die so genannte Psychologie der „Emotionalen Intelligenz“ geht bei allen Verdiensten als Vorreiter eines neuen Nachdenkens über Gefühl und Intelligenz hinsichtlich der Frage nach dem Wert eher halbherzig zu Werke. Ihr publizistischer Initiator, der amerikanische Psychologe Daniel Goleman, hatte 1995 in *Emotionale Intelligenz* eine Reihe psychologischer Vorarbeiten und Untersuchungen zusammengefasst, die zeigen sollten, dass unser gewöhnlicher Intelligenzbegriff nicht zureichend ist, um erfolgreiches Handeln zu charakterisieren. Vielmehr bedarf es zu dessen Erklärung eines weiteren Faktors, den man „emotionale Intelligenz“ nannte, der aber vielleicht treffender „emotionale Klugheit“ genannt werden sollte. (Während der Intelligenzbegriff eher starre Fähigkeiten charakterisiert, beinhaltet „emotionale Klugheit“ auch ein gewisses Maß an Erfahrung und wohlüberlegter Intention, sich weiser zu verhalten, als es spontane Intelligenz nahelegen würde.)

Golemans Arbeit fand sowohl Zustimmung wie Kritik. Emotionale Intelligenz wurde zu einem populären Begriff. Eine Fülle von Untersuchungen und Ratgebern bemächtigte sich des neuen Themas. Doch einigen kritischen Köpfen war nicht entgangen, dass seine Theorie auf ziemlich tönernen Füßen steht. So fehlt ihr fast vollständig der geistesgeschichtliche Bezug. Bis auf wenige Ausnahmen vermitteln Golemans Ausführungen den Eindruck, es habe Denker wie Aristippos, Epikur, Hobbes, Hume, Bentham, Kant, Nietzsche, Brentano, Wundt und Scheler nie gegeben – oder was sie zum Thema beizusteuern hätten, sei zu-

mindest recht belanglos gewesen. Aber vor allem mangelte es seinen Ausführungen an grundsätzlichen Bestimmungen.

Was ist eigentlich ein „Gefühl“? Merkwürdigerweise wird diese Frage bei Goleman nirgends hinreichend thematisiert. Unterscheiden sich Gefühle von Emotionen? Welche Funktion haben Gefühle und Emotionen? In welchem Verhältnis stehen sie zu den Stimmungen, Affekten, Neigungen und Leidenschaften? Welche Beziehungen haben Gefühle zu unseren Werterfahrungen und Werturteilen?

Golemans Definition der emotionalen Intelligenz lautet: Es ist „die Fähigkeit, unsere eigenen Gefühle und die anderer zu erkennen, uns selbst zu motivieren und gut mit Emotionen in uns selbst und in unseren Beziehungen umzugehen.“¹

Dem kann man schwerlich widersprechen. Etwas gut zu tun, war schon immer unser unwidersprochenes Ideal. Selbst der Teufel wird sein Werk in guter Weise tun wollen, also erfolgreich in seinem Sinne; auch wenn das Ergebnis dann weniger wünschenswert für uns ausfällt.

Goleman versäumte es jedoch wie seine amerikanischen Kollegen, den zentralen Faktor seiner Definition zu erläutern, geschweige, ihn hinreichend zu analysieren. Was heißt es eigentlich, „gut“ mit Emotionen umzugehen? Emotionale Intelligenz bleibt so lediglich ein Mythos.

Erst durch eine genauere Analyse des Gefühlsbegriffs war es möglich, zu bestimmen, was als das alleinige Ziel unseres Handelns anzusehen ist.²

Die Bestimmung des Begriffs „Gefühl“ ist nun allerdings ein

¹ Daniel Goleman: EQ2. Der Erfolgsquotient, München 1999, S. 387.

² Vergl. dazu Peter Schmidt: EQ-Training. Die Praxis der Emotionalen Intelligenz“, München 1999; Die Kraft der positiven Gefühle. Mit neuen Mentaltechniken innerlich frei werden, München 2001; Stehen Sie drüber! Sich sekundenschnell von emotionalen Problemen befreien, München 2002.

sehr altes, fast schon ehrwürdiges Problem. Es gilt vielen Theoretikern offensichtlich als unlösbar wegen des schillernden und schwer greifbaren Charakters der Gefühle. Man kann die Gefühle anderer Menschen nicht direkt mit den eigenen vergleichen, sondern nur mittels Beschreibung und Analogieschluss. Wir verfügen nur über eine intuitive Bestimmung des Begriffs. Wir wissen zum Beispiel, dass Sorgen und Schmerzen zu den „negativen“ Gefühlen gehören, Glück und Wohlbehagen dagegen zu den „positiven“.

Der Begriff des Gefühls wurde in der Antike vornehmlich unter den Begriffen „Lust“ und „Unlust“ oder auch, je nach Übersetzung, „Freude“³ abgehandelt. Später sprach man von „Leidenschaften“, aber erst seit dem siebzehnten und achtzehnten Jahrhundert wird die Bedeutung des Begriffs umfassender thematisiert.⁴ Dabei betraf die Kontroverse vor allem die Rolle von Lust und Unlust, wie zum Beispiel in Thomas Hobbes sehr einflussreichem „Leviathan“.

Dieser Streit scheint nun im Wesentlichen durch neuere Analysen und Definitionen geklärt, auf die später ausführlich eingegangen wird. Möglich war dies erst, nachdem auf befriedigende Weise der Zusammenhang der Begriffe *Gefühl* und *Wert* entwickelt wurde. Klarere Begriffe öffnen uns oft die Augen für Sachverhalte, die sonst durch die zu weiten Maschen unserer von der gerade geltenden Sprachkonvention geprägten Wahrnehmung fallen.

Das Ergebnis dieses neuen Blicks auf das Leben stimmt allerdings alles andere als optimistisch:

**Wir sind Opfer unserer allgegenwärtigen
emotionalen Desorientiertheit.**

³ Aristippos, Epikur

⁴ Bei Descartes, Spinoza, Locke, Shaftesbury, Hume, Kant, später vor allem bei Wundt, Brentano und Scheler.

Es erscheint nicht übertrieben, uns eher als „emotionale Irrläufer“ denn als zielstrebig auf Lebenssinn und Werte orientierte intelligente Lebewesen zu verstehen.

Bei einigen Menschen handelt es sich dank angeborener emotionaler Intelligenz oder erworbener emotionaler Klugheit eher um milde Formen von Irrläufertum, insofern sie nicht oder nur sehr vage wissen, wozu sie leben. Allerdings führt auch diese Desorientiertheit in Krisensituationen leicht zu Fehlern und Irrwegen.

In anderen, schwereren Fällen finden wir alle nur denkbaren negativen Folgen wie Nihilismus, Despotismus, Zynismus, Egozentrik, Zerstörung und Gewalt, die sich nicht selten in Selbstmord, Amokläufen, Kriegen und Terrorismus, fundamentalistischen Werteinstellungen und Gewaltherrschaft äußern. Oder solche emotionale Desorientiertheit führt zu Depressionen und wahnhaften psychotischen Reaktionen als Fehleinschätzungen der Realität.

- Vom Nachweis dieses Sachverhalts, seiner genaueren Bestimmung und von möglichen Auswegen aus unserem emotionalen Desaster handelt diese kritische Untersuchung.

Krieg und Terrorismus, Verbrechen, Unterdrückung, Ausbeutung und Fundamentalismus, aber auch Depression und Sinnleere, erscheinen nach dieser Bewertung als in gewissem Sinne folgerichtige Verhaltensweisen, die zu einem erheblichen Teil aus unserer allgegenwärtigen Desorientiertheit resultieren. Es mag daher Anlass zu der Hoffnung geben, dass Aufklärung hinsichtlich der wahren Rolle unserer Gefühle hier gegenzusteuern vermag – dass schon ein Fünkchen mehr emotionale Klugheit, wie sie aus einem besseren Grundverständnis unseres Fühlens – nennen wir es die „Grammatik der Gefühle“ – entstehen könnte, zu weniger Leiden führt.

- Solche Analysen erfordern allerdings eine *kopernikanische*

Wende unseres Selbstverständnisses.

Wenn wir uns als Erdenbewohner nicht mehr heliozentrisch verstehen, wenn wir uns als durch Evolution aus dem Tierreich entstanden erkennen, wenn wir uns als das Ergebnis von unbewussten Prozessen begreifen, wie es die Psychoanalyse und Untersuchungen des amerikanischen Neurophysiologen B. Libet nahelegen – dann sind dies Veränderungen unseres Selbstbildes, denen zunächst verständlicherweise beträchtlicher Widerstand entgegengesetzt wurde, weil man sich so nicht sehen wollte; weil es unangenehm war, diesen Wahrheiten ins Auge zu blicken.

Die längst fällige kopernikanische Wende in unserem Selbstverständnis der Motivationen ist womöglich ein Schritt, der unser Selbstbild noch radikaler entzaubert. Denn hier geht es darum, viele Tausend Jahre alte, selbstverständlich gewordene Wertvorstellungen als Illusionen zu entlarven. Unsere Kultur lebt von solchen Selbsttäuschungen, wie sich noch zeigen wird. Sie sind ein allgegenwärtiges Agens der Geschichte – aber sie sind auch ein klares Zeichen der Selbstentfremdung.

Selbstentfremdung wird hier als ein mentaler Zustand definiert, in dem wir gar nicht oder nur eingeschränkt unsere persönlichen Ziele und Motive verwirklichen können.

Selbstentfremdet zu sein, bedeutet, mehr als nötig zu leiden. Und zwar aus Gründen zu leiden, die weniger in widrigen Umständen und im gewöhnlichen Lebenskampf liegen als in unserem mangelnden Verständnis allgemeiner Lebensprinzipien. Selbstentfremdung bedeutet, in Krisensituationen (wie zum Beispiel bei einem Suizid) nicht angemessen reagieren zu können, weil uns die Grundorientierung fehlt.

Selbstentfremdung zeigt sich aber auch in unseren versäumten Lebensmöglichkeiten, in der Lebensqualität, die uns entgeht,

weil wir nicht wissen, wozu wir eigentlich da sind und welchen für alle Menschen identischen Sinn das Leben über den individuellen Sinn hinaus hat, den jeder für sich selbst entdecken kann.

Der Begriff der Selbstentfremdung wird hier also umfassender verwendet als im üblichen Sprachgebrauch:

1) Selbstentfremdung ist nicht wie bei Marx beschränkt auf die fehlende Kontrolle des Arbeitenden über die Arbeit, weil er keine Produktionsmittel besitzt.

2) Oder im weiteren Sinne als selbstentfremdeter Zustand des Menschen durch die ihm von den Herrschenden aufoktroyierte Massenkultur, insofern sie der Emanzipation und Aufklärung im Wege steht, wie bei Horkheimer und Adorno. Oder auch, ähnlich, als Nicht-bei-sich-selbst-Sein, sondern stattdessen der Alltagsroutine und Oberflächlichkeit in der Masse verfallen wie bei Heidegger.

3) Selbstentfremdung wird hier auch nicht begrenzt auf den seelischen Zustand, bei dem bewusste und unbewusste Bereiche nicht auf dasselbe Lebensziel hinarbeiten, weil sie sich widersprechen oder ihnen der Einklang fehlt, wie bei Freud.

Sondern *alle diese Faktoren* – aber auch völlig andere – können je nachdem mehr oder weniger ursächlich sein für jenen allgemeineren – ja allgemeinsten – Begriff der Selbstentfremdung, die darin besteht, dass wir das, was wir insgeheim wollen, nicht erreichen, weil wir gar nicht wissen, was wir wollen sollen.

Wenn wir selbstentfremdet sind, wird Konventionen und Bräuchen mehr Gewicht beigelegt als nötig. Dann sind wir nicht selbstbestimmt, sondern zu unserem eigenen Nachteil außengeleitet, und neigen dazu, in kleinlicher Regelbefolgung zu erstarren. Oft fehlt es uns dabei an Lebendigkeit und Entdeckerfreude, an Kreativität und Vitalität, an Freude und Optimismus.

Im Zustand der Selbstentfremdung tendiert unsere Stimmung dahin, gedrückt oder doch wenigstens nichtssagend und unattraktiv zu sein. Denn die Frage „*Wozu das alles?*“ steht unausge-

sprochen oder ausgesprochen im Raume. Das gilt erst recht, wenn wir Belastungssituationen ausgesetzt sind. Wir spüren, dass wir nicht genau wissen, wozu wir leben. Und leider reagieren unsere Gefühle auf „Sinnleere“ und oberflächliche Vergnügen nur all zu oft mit Frustration und Aggression, mit psychosomatischen Beschwerden, mit Zynismus und übertriebener Kritik oder dem Bedürfnis nach Exzessen, gleichgültig, ob solche Eskapaden unsere Gesundheit schädigen oder das gesellschaftliche Klima vergiften.

Unsere Äußerungen sind dann oft blass und einfallslos oder auch auf manische Weise rechthaberisch. Denn wir spüren dumpf, dass wir etwas ändern müssen, wissen aber nicht genau, wo wir den Hebel ansetzen sollen. Hier liegt das objektivistische Missverständnis der Werte besonders nahe: *Die anderen machen irgendetwas falsch*. Und wo sonst sollte dieser Fehler liegen, wenn nicht in den objektiven Verhältnissen und Verhaltensweisen? Der andere wird dabei oft als Langweiler wahrgenommen, als manischer Egomane oder Narziss, wenn nicht sogar als rücksichtsloser Egoist und Ausbeuter, der allerdings alles daran setzt, seinen Egoismus zu rationalisieren und zu bemänteln. Ist man unter solchen gesellschaftlichen Bedingungen nicht gezwungen, es den anderen gleichzutun?

Selbstentfremdung bedeutet darüber hinaus, für den anderen, die Gemeinschaft und das gesellschaftliche Umfeld ein Faktor zu sein, der Negativität erzeugt. Der Politiker, der Lehrer, der Diktator, der Geschäftsmann, der Feldherr, der sich selbst entfremdet ist und der seine eigenen mentalen Hauptprinzipien nicht erkannt hat, d.h. jene Prinzipien, die ihn ein positives, erfülltes Leben anstreben lassen:

Wer selbst nicht intakt ist, droht seine Negativität auch auf andere zu übertragen.

Was unsere wahren Ziele und Motive sind, braucht dabei nicht immer genau bekannt sein. Wir können vordergründige Ziele ver-

folgen, die uns sehr plausibel erscheinen, deren genauere Analyse dann aber zeigt, dass wir uns selbst nicht verstanden haben. Auch darin – in dieser Desorientiertheit – liegt unsere Selbstentfremdung. Und die Folge dieses Mangels ist, dass wir wegen unserer Desorientiertheit unsere eigentlichen Lebensziele nicht realisieren.

**Selbstentfremdung kann als allgegenwärtiges
Problem unserer Kultur angesehen werden.**

Hier könnte man einwenden: Aber wie ist denn überhaupt generelle Kritik möglich angesichts der großen Verschiedenheit der Menschen, ihrer unterschiedlichen Wünsche, Motivationen und Ansichten? Setzt Gesellschaftskritik nicht voraus, über die persönlichen Ziele anderer besser Bescheid wissen als der Betroffene selbst? Wäre es nicht vermessen, über die „wahren“ Lebensziele anderer urteilen zu wollen?

Unsere Legitimation, auch die Individualität des anderen in die Analyse einzubeziehen, leitet sich daraus ab, dass wir eben nicht nur Individuen mit ganz unterschiedlich Gefühlen, Motivationen und Interessen sind, sondern darüber hinaus trotz aller Verschiedenheit identischen mentalen Prinzipien gehorchen. Unser Werterleben lässt sich auf einen gemeinsamen Nenner bringen. Jedes Werturteil und jede Werterfahrung, die mit recht so genannt werden könnte, folgt einem immer gleichen Schema. Dies ist allerdings eine der am wenigstens bekanntesten und dabei doch offensichtlich wichtigsten Einsichten, die man im Leben haben kann.

2 Was uns zu emotionalen Irrläufern werden lässt

Viele Menschen wissen intuitiv, wie ein friedliches, produktives und erfülltes Leben zu führen ist. Sie handeln aus dem Bauch heraus „klug“ und „vernünftig“. Und dieser Teil der Menschheit ist dafür verantwortlich, dass wir Gesetze und brauchbare Verhaltensregeln entwickeln, dass wir Moral und Freiheit, Toleranz, Kunst und Kultur und die Wissenschaften fördern.

Aber die wenigsten sind im Stande, ihr Verhalten rational zu erfassen, geschweige denn, es auf den Punkt zu bringen. Sie leben in einem Zustand *leichter Selbstentfremdung*, doch ohne jene negativen Folgen wie Hass, Krieg, Terror und Intoleranz und Gewalt, für die echte emotionale Irrläufer verantwortlich sind.

Emotionales Irrläufertum ist ein komplexes Phänomen, das unterschiedliche Ursachen hat. Ein typischer und dabei besonders schwer wiegender Grund liegt wie schon angesprochen darin, dass wir nicht wissen, wozu wir leben. Dann handeln wir auf vage oder gar nicht bekannte Ziele hin und drohen wegen dieser Ziellosigkeit öfter zu scheitern als notwendig. Uns fehlen überzeugende Kriterien. Stattdessen rechtfertigen wir Werte intellektuell, ohne Bezug zu Gefühlen. Wir diskutieren mit großem Ernst und manchmal im wahrsten Sinn des Wortes bis aufs Blut über Mittel, ohne den genauen Zweck zu kennen, den diese Mittel haben könnten oder sollten.

- Wenn wir unsere Ziele nicht kennen, werden wir sie nur schwer oder gar nicht erreichen.
- Wenn wir nicht erkennen, dass es fast unmöglich ist, unsere Ziele allein und ohne Hilfe anderer zu erreichen, drohen wir ebenfalls scheitern.
- Wenn wir nicht sehen, dass andere, um uns behilflich zu sein, von uns das Gleiche erwarten, dann ist die Kooperation damit der Beliebigkeit ausgeliefert.

Im Folgenden dazu eine kurze, noch sehr abstrakte und allgemein gehaltene Zusammenfassung, die dann später durch konkrete Analysen belegt werden soll.

10 THESEN

Wir werden zu „emotionalen Irrläufern“:

1. weil wir nicht oder nicht klar genug wissen, dass das Fühlen der Hauptzweck des Lebens ist
2. weil der „Wertblick“ des Menschen in der natürlichen Einstellung am Wesentlichen vorbeisieht und das vermeintlich Wichtige gar nicht das Wesentliche, das vermeintlich Akzidentielle das eigentlich Wichtige ist
3. weil wir zu oft bei den Mitteln, beim bloß Nützlichen stecken bleiben, das keinen Bezug zu unseren Gefühlen hat
4. weil wir zu oft an ambivalenten Wertgefühlen und fixen Wertvorstellungen anhaften, die uns schaden
5. weil unsere emotionale Grundverfassung aus physischen und mentalen Gründen zu sehr auf Leiden beruht; anders ausgedrückt: weil die *Aversio* überwiegt⁵
6. weil Befriedigung und Erfüllung zu oft hinter den Erwartungen zurückbleiben
7. weil wir nicht erkennen, welchen Prinzipien unsere Werterfahrungen und unsere Werturteile gehorchen
8. weil uns genaue Maßstäbe zum Vergleich von gefühlten Werten fehlen
9. weil die emotionalen Wirkungen unserer Handlungen oft nur schwer vorauszusehen sind

⁵ Zum Begriff des „Aversio“ vergl. weiter unten Kapitel „Was Unwert-erfahrungen zu Unwerterfahrungen macht“; dazu auch: Peter Schmidt: Scanning, Herten 2006, S. 60 ff.

10. weil wir meist nur intuitiv das Zusammenspiel unserer Gefühle mit den Gefühlen anderer innerhalb des emotionalen Systems einzuschätzen vermögen, in dem wir alle gemeinsam leben.

Emotionales Irrläufertum ist dabei einerseits bereits in unserer menschlichen Grundausstattung angelegt – dabei handelt es sich also um eine *allgemeine* Disposition. Wir sind mental wenig dafür prädestiniert, zu durchschauen, was uns zu emotionalen Irrläufern werden lässt.

Wir sind aber von dieser Grundverfassung abgesehen leider auch allzu oft *individuelle* Irrläufer.

Unsere These ist nicht, dass wir alle zwangsläufig unglücklich sind, weil wir die Bedingungen des Glücks und der Zufriedenheit nicht kennen – wir handeln hier oft intuitiv richtig –, sondern dass wir Leiden vermindern, Positivität vermehren und oft tragische Irrwege vermeiden könnten, wenn wir mehr über die „Grammatik unserer Gefühle und Werterfahrungen“ wüssten.

Unsere Analysen in den folgenden Kapitel werden zeigen, wie diese Thesen genau zu verstehen sind und warum ihre Folgerungen unausweichlich erscheinen.

Fortsetzung: (264 Seiten - ISBN 978-3-942408-30-1)

INFOS ZUM BUCH:

http://www.kollateral-verlag.de/product_info.php?info=p2_Myθος-Emotionale-Intelligenz.html&XTCsid=328654bc24a742bcf3bb356ba09ff34a

Versandkostenfrei

direkt vom Verlag – Zahlung nach Rechnungseingang

ISBN 978-3-942408-30-1
Ludwig-Erhard-Straße 30 - 34
D 65760 Eschborn/Frankfurt
www.kollateral-verlag.de
info@kollateral-verlag.de

phone +49(6196)761467-0
fax +49(6196)76146-71
mob. +49(174)4005006

Rezensionsexemplar: info@kollateral-verlag.de

Zitierte Literatur

- Adler, Lothar: Amok – eine Studie, München 1999
Averill, James R. und Elma P. Nuntley: Die Entdeckung der
Gefühle. Ursprung und Entwicklung unserer Emotionen.
Hamburg 1993.
Brentano, Franz: Grundlegung und Aufbau der Ethik,
Damasio, Antonio R.: Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und
das menschliche Gehirn, München 1997
Damasio, Antonio R.: Ich fühle, also bin ich, München 2000
Joachim Fest: Der Untergang. Hitler und das Ende des Dritten
Reiches, Berlin 2002.
Freud, S.: Das Unbehagen in der Kultur, Frankfurt 1969
Fromm, E.: Anatomie der menschlichen Destruktivität, Reinbek
1977
Glucksmann, André : Dostoïevski à Manhattan, Paris 2002
Goleman, Daniel.: EQ2. Der Erfolgsquotient, München 1999
Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz, München 1996
Hartmann, Nicolai: Ethik. Berlin 1962
Hartmann, Nicolai: Grundzüge einer Metaphysik der Erkenntnis,
Berlin 1965
Hume, David: Traktat über die menschliche Natur, Hamburg
1978.
Husserl, Edmund: Logische Untersuchungen, 5. Auflage,
Tübingen 1968
Klein, Stefan: Die Glücksformel, Reinbek 2002.

- LeDoux, J.: Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen. München 1998
- Lersch, Philipp: Aufbau der Person, 11. Auflage, München 1970
- Olds, James, Milner, Peter M.: Positive Reinforcement Produced by Electrical Stimulation of Septal Area and Other Regions of Rat Brain. Journal of Comparative and Physiological Psychology, 47, 1954
- Putnam, Hilary : Die Bedeutung von 'Bedeutung', Frankfurt 1979
- Roth, G.: Das Gehirn und seine Wirklichkeit, zweite Auflage Frankfurt am Main 1997
- Roth, Gerhard: Fühlen, Denken, Handeln. Die neurobiologischen Grundlagen menschlichen Verhaltens, Frankfurt am Main 2001
- Ryle, Gilbert: Der Begriff des Geistes, Stuttgart 1969
- Sartre, Jean-Paul: Sartre über Sartre, Reinbek 1977
- Scheler, Max: Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik, Bern 1966
- Schmidt, Peter: Die Kraft der positiven Gefühle. Mit neuen Mentaltechniken innerlich frei werden, München 2001
- Schmidt, Peter: EQ-Training. Die Praxis der Emotionalen Intelligenz“, München 1999
- Schmidt, Peter: Montag oder Die Reise nach innen, Roman über Bewusstseinsveränderung, München 1998
- Schmidt, Peter: Stehen Sie drüber! Sich sekundenschnell von emotionalen Problemen befreien, München 2002
- Schmidt, Peter: Scanning – Neue Mentaltechniken gegen emotionalen Stress“, Hertel 2006
- Solomon, Robert C. : Gefühle und der Sinn des Lebens, Frankfurt am Main 2000
- Viktor E. Frankl: Ärztliche Seelsorge, München 1975

Personenregister

Adler, A.
Adorno, T. W.
Aristippos
Aristoteles
Atta, M.
Averill, J. R.
Benjamin, W.
Bentham, J.
Bin Laden
Bormann, M
Brentano, F.
Buridan, J.
Camus, A.
Clarek, Paul B.
Damasio, A. R.
Dostojewskij, F. M.
Eichmann, A.
Ellis, A.
Epikur
Fest, J. C.
Frankl, V. E.
Freud, S.
Fromm, E.
Gendlin, E. T.
Glucksmann, A.
Goebbels, J.
Goethe, J. W.
Goleman, D.
Göring, H.
Hare, R. M.
Hartmann, N.

Heidegger, M.
Hemingway, E.
Henningfeld, J.
Heß, R.
Himmler, H.
Hitler, A.
Hobbes, T.
Horkheimer, M.
Hume, D.
Husserl, E.
Hutcheson, F.
James, W.
Jaspers, K.
Jung, C. G.
Kant, I.
Klein, St.
Kleist, H. v.
LeDoux, J.
Lersch, P.
Marx, K.
Maslow, A. H.
Milner, P. M.
Moore, G. E.
Nietzsche, F.
Nuntley, E. M.
Olds, J.
Picasso, P.
Platon
Putnam, H.
Reich, W.
Rickert, H.
Rogers, C.
Roth, G.

Russel, B.
Ryle, G.
Sartre, J.-P.
Schachter, S.
Scheler, M.
Seneca
Singer, J. E.
Solomon, R. C.
Spinoza, B.
Stumpf, C.
Tucholsky, K.
Tugendhat, E.
Tyson, M.
Windelband, W.
Wittgenstein, L.
Wolpe, J.
Woolf, V.
Wundt, W.
Zweig, S.

Biographische Notiz:

Peter Schmidt – geb.1944 in Gescher; Studium der Philosophie (Schwerpunkt psychologische Grundagentheorie) und Literaturwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum; freier Schriftsteller seit 1977; Literaturpreis Ruhrgebiet 1994; über 35 Buchveröffentlichungen, u.a.: „Montag oder Die Reise nach innen“, Droemer, München 1998, Übersetzung ins Koreanische, Verlag Munhakdongne, Seoul 2002; „EQ-Training. Die Praxis der Emotionalen Intelligenz“, Langen Müller, München 1999; Übersetzung ins Niederländische, Boch & Keun, Baarn 2000; Übersetzung ins Polnische, Wydawnictwo Amber, Warschau 2000; „Die Kraft der positiven Gefühle. Mit neuen Mentaltechniken innerlich frei werden“, dtv, München, 12/2001; „Stehen Sie drüber! Sich sekundenschnell von emotionalen Problemen befreien“, mvg-Verlag München 2002; „Scanning – Neue Mentaltechniken

gegen emotionalen Stress“, Verlag Beluga New Media, Herten 2006. Der Autor arbeitet seit vielen Jahren an neuen Konzepten zur Theorie der Emotionalen Intelligenz und ihrer praktischen Umsetzung.

Kontakt zum Autor: peter.schmidt11@arcor.de
mobil 0176 963 149 41