

# Emotionale Kompetenz nach Claude Steiner

## Eine kurze Einführung

Emotionale Kompetenz? Das klingt einfach, so als ob jeder diese beherrscht. Doch in der modernen Zeit ist gerade die emotionale Kompetenz oder das Wissen, wie man mit seinen Gefühlen umgeht, vernachlässigt worden. Diesen Mangel an emotionaler Kompetenz, der sich in Burn-Out-Syndromen, Depressionen oder auch Beziehungskrisen äußert, will die psychologische Methode der „Emotionalen Kompetenz“ (EK) angehen und, wenn möglich, heilen.

Man kann die Methode als eine Erweiterung der Transaktionsanalyse betrachten. Der Transaktionsanalytiker Claude Steiner (1935 in Paris geboren, 2017 in Kalifornien gestorben), ein Schüler und Mitarbeiter von Eric Berne, hat die Methode der Emotionalen Kompetenz seit Anfang der 1970er Jahre ausgearbeitet. Emotionale Kompetenz (emotional literacy) wird von Psychologen, Psychotherapeuten, Pädagogen und generell von denjenigen Menschen geschätzt und erfolgreich angewandt, die sich mit zwischenmenschlichen Beziehungen beschäftigen und diese verbessern möchten. Vor allem Claude Steiner hat Bücher zur EK geschrieben, die heute vielen als Anleitung dienen. Zertifizierte Trainer und Teacher praktizieren die Methode in Deutschland und verbreiten diese über eigene Veröffentlichungen.

Emotionale Kompetenz hat das Ziel, das natürliche Bedürfnis nach Liebe und Zuwendung zu erfüllen. Emotionale Kompetenz ist die Fertigkeit, mit eigenen Gefühlen angemessen umgehen zu können und die Gefühle des Gegenübers zu verstehen; um eine erfüllende, also nicht manipulative Beziehung (Kommunikation) zu führen und Liebe zu erleben. Die Methode hilft, da gewünschte Klarheit zu schaffen, wo eine Beziehung oder eine Kommunikation schwierig, unangenehm und/oder verwirrend geworden ist.

In jeder noch so kleinen Kommunikation geben und nehmen wir Streicheleinheiten oder „**Strokes**“ – so der englische Begriff. Strokes sind die Einheiten der zwischenmenschlichen Anerkennung und Zuwendung, sie sind Signale, dass ein Anderer uns wahrgenommen hat. Strokes können verbal und nonverbal sein – ein Blick kann vielsagender als mehrere Worte sein. Zu den nonverbalen Strokes gehören auch die körperlichen Zuwendungen jeglicher Form (Berührungen, Umarmungen, Küsse usw.). Strokes können auf uns positiv, aber auch negativ wirken; das heißt, ein gleicher Stroke kann gewünscht oder ungewünscht sein – je nach der individuellen Wahrnehmung und aufbauend auf individuellen Erfahrungen. Es gibt die so genannten „plastic Strokes“ oder unehrlichen Strokes, die ein verstecktes eigennütziges Ziel (materieller oder emotionaler Art) verfolgen. Vergleichende Strokes können unangenehm wirken, weil sie zweideutig sind und ein abwertendes Element beinhalten, beispielsweise „heute siehst du besser aus“.

Strokes stillen unseren so genannten strukturellen Hunger – unser Bedürfnis nach Anerkennung. Während der körperliche Hunger dazu führt, dass wir uns ernähren, dient der strukturelle Hunger der Bestätigung unserer psychischen Existenz. Geliebt zu sein macht glücklich; Gleichgültigkeit hingegen wird als Bestrafung wahrgenommen. Kinder benötigen die Bestätigung, dass sie erwünscht und geliebt werden. Es ist bewiesen, dass die individuelle Entwicklung dadurch beeinträchtigt sein kann, dass ein Kind keine ausreichende oder nur negative Zuwendung von den Elternfiguren bekommt. Doch auch Erwachsene benötigen Anerkennung. Die Formen der Wertschätzung und der Anerkennung sind in unserer Wahrnehmung eine Art Währung, mit der unser menschlicher Wert aufgewogen wird.

Steiner hat beobachtet, dass Menschen, die Anerkennung benötigen, oft selbst viel zu sparsam mit Strokes umgehen – sie geben da keine gewünschten Strokes, wo diese erbeten werden und sie nehmen

keine Strokes, obwohl sie sich danach sehnen. Diese Menschen haben oft Schwierigkeiten, das verdiente Lob anzunehmen, sie fühlen sich unwohl, sobald sie „im Mittelpunkt“ stehen. Steiner hat diese Neigung als „**stroke economy**“ (im Deutschen als „Verknappungslehre“ bezeichnet) beschrieben, was so viel heißt, mit Liebe wie mit einem knappen Gut umzugehen. Menschen lassen sich in die stroke economy hineinziehen, da für sie eine knappe Zuwendung besser als gar keine ist.

Stroke economy manifestiert sich in fünf Aspekten: Man gibt den Anderen gar keine oder nur wenige gewünschte Strokes; man nimmt die gewünschten Strokes von den Anderen nicht an, wertet sie hingegen ab; man kann gewünschte Strokes nicht einfordern, wie z.B. um Unterstützung oder Hilfe bitten; man kann ungewünschte Strokes nicht ablehnen, man nimmt sich also nicht in Schutz; und man billigt sich keine Anerkennung zu, auch wenn man diese verdient hat. Der zu sparsame Umgang mit Zuwendung, der unsere natürlichen Bedürfnisse nach Liebe, Geborgenheit und Zuwendung unerfüllt lässt, führt zu einem emotionalen „Austrocknen“, zu Verkümmern einer Beziehung. Depression, die Steiner als Zuwendungsmangelkrankheit verstanden hat, ist eine Folge der mangelnden Fähigkeit, Liebe zu geben, zu nehmen und zu erleben – damit ist auch die Selbstliebe gemeint. Manipulatives Verhalten im Rahmen der stroke economy, das Menschen unglücklich macht, basiert auf der Befürchtung „leer auszugehen“; für uns ist Anerkennung derart wichtig, dass uns sogar die „schlechten“, sprich ungewünschten Strokes lieber sind als gar keine.

Strokes erwecken in uns **Gefühle und Emotionen**. Eine echte Zuwendung macht Freude, eine Ablehnung wirkt verletzend oder sogar vernichtend. Gefühle zu erkennen und zu benennen ist ein wichtiges Bestandteil der EK, da wir während der Sozialisation verinnerlicht haben, eigene Gefühle zu unterdrücken, zu tabuisieren, zu verdrängen und ihre Rolle und Funktion nicht richtig wahr zu nehmen: Gefühle haben die Aufgabe, uns zu signalisieren, ob unsere natürlichen Bedürfnisse erfüllt werden. Zudem sind Menschen von ihrer Natur her unterschiedlich einfühlerisch, so dass allein dadurch Missverständnisse und Konflikte entstehen. Eine bewusst erworbene Kompetenz zu den eigenen Gefühlen und zu den Gefühlen der Anderen hilft, Konflikte zu vermeiden und zu lösen.

Selbstzweifel bis Selbstverachtung, die Neigung, es „allen Recht zu machen“ und eigene Bedürfnisse weniger als diejenigen der Anderen zu berücksichtigen, Angst vor Ablehnung, mangelnder Selbstwert und mangelndes Selbstvertrauen, unzureichende Fähigkeit, sich in Schutz zu nehmen ... all das sind Manifestationen des psychischen Introjekts (der verinnerlichten Vorstellung) „**Kritische Eltern**“. Kritische Eltern spielen als Ich-Zustand in unserer Psyche eine wichtige Rolle und beeinflussen unsere Beziehungen mit den Anderen stark. Dieses Introjekt ist ein Teil unserer gespeicherten Erfahrung mit den Elternfiguren, der abwertende Denk- und Verhaltensmuster beinhaltet. Die Kritischen Eltern äußern sich in unterschiedlichen Variationen der Botschaft „Du bist nicht OK“ („Du schaffst das nicht“, „Du bist nicht gut genug“ usw.). Als Kinder konnten wir die Angemessenheit dieser abwertenden Haltung nicht in Frage stellen; wir waren von den Elternfiguren existentiell abhängig. Das führte aber dazu, dass eine abwertende Haltung als Normalität und Notwendigkeit empfunden und sogar entschuldigt wurde und wird. Kritische Eltern sorgen für persönliche Schwäche, keineswegs für notwendige Sicherheit (das tut hingegen das wertschätzende fürsorgliche Introjekt „Nährende Eltern“), sie verfolgen nur das Ziel, uns abhängiger, unfähiger, schwächer, steuerbarer und manipulierbarer zu machen. Die destruktive Macht der Kritischen Eltern ist auf einer Lüge aufgebaut – dass Menschen nicht den gleichen Wert haben; dass diejenigen, die mehr Macht haben, wertvoller sind (da sie sich nicht mehr in einer „Underdog-Position“ befinden). Menschen, die einer derartigen „Entmachtung“ in ihrer Kindheit ausgesetzt waren, legen als Erwachsene Wert auf eine Position, die ihnen Macht über Andere vermittelt. Die Infragestellung unseres Wertes durch Kritische Eltern kann uns von der Anerkennung durch die Anderen emotional abhängig machen; da wenn man sich selbst nicht wertvoll fühlt, hofft man auf eine Bestätigung „von außen“. Der subjektiv wahrgenommene menschliche Wert ist in unserer Wahrnehmung von dem Grad des „Geliebt-seins“ abhängig. Dieses Phänomen verleiht denjenigen Macht, der als Quelle der Liebe und Anerkennung gesehen wird.

Das Training der Emotionalen Kompetenz zeigt, wie man dem Introjekt Kritische Eltern bewusster umgehen kann. Es verdeutlicht zudem, dass Beziehungen nicht auf der stroke economy aufbauen, sondern auf Liebe und Vertrauen.

Kritische Eltern „verkleinern“ uns mit Hilfe von psychologischen Machtspielen. Ein **Machtspiel** ist eine manipulative Transaktion oder eine Serie manipulativer Transaktionen, die einen Gegenüber zu einer Handlung bewegen sollen; somit ist ein Machtspiel eine Kommunikation, in der eine Seite als „Gewinner“ dasteht. Zweck eines Machtspieles ist, eine Ressource (Anerkennung, Liebe, Information, Zeit etc.) für den „Gegenüber“ nicht verfügbar zu machen und dadurch den Gegenüber zu „entmachten“. Die Kommunikation, in der beide Seiten sich als Gewinner sehen, ist hingegen eine Kooperation – beide sind und erleben sich gleichwertig, sie haben die Möglichkeit, ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen, sie handeln frei und bewusst im eigenen Interesse und sind damit zufrieden.

Ein Machtspiel kann Profite emotionaler Art erzeugen – ein Mensch sieht sich überlegen und bestätigt, wenn er einen anderen ausnutzt, ihn „über den Tisch zieht“. Machtspiele können auch sehr subtil geraten. Intransparenz, Halbwahrheiten, Lügen, Verheimlichungen (der Bedürfnisse), Ausgrenzungen, (unvorteilhafte) Vergleiche mit den Anderen, subtile oder offene Übergriffe (verbale oder nonverbale), die unangenehme Gefühle erzeugen – das sind Voraussetzungen und gleichzeitig die Bestandteile der Machtspiele. Sie zu erkennen und auf sie anderes (stressfreier und konfliktfreier) reagieren zu können, lernt man mit der EK.

Wichtiger Teil eines Trainings der Emotionalen Kompetenz ist der „**kooperative Vertrag**“, den jeder Teilnehmer des Trainings freiwillig eingeht. Mit dem kooperativen Vertrag erklärt man sich freiwillig bereit, auf jede Form der Machtspiele zu verzichten, das heißt, keine Lügen, keine Verheimlichungen (der eigenen Bedürfnisse), keine Rettungen und keine Opferrollen. Eine Rettung geschieht dann, wenn man etwas macht, was er nicht will oder mehr macht, als sein angemessener Anteil wäre; man wertet dabei seine Bedürfnisse ab und auch die Fähigkeit(en) des Anderen ohne seine Mitbeteiligung klar zu kommen. Die Opferrolle ist auch eine Manifestation der Abwertung – man wertet seine eigenen Fähigkeiten und Optionen ab und „lädt“ jemanden zu einem Machtspiel „ein“. Unter dem kooperativen Vertrag bleibt man ehrlich zu sich selbst und zu Anderen und zwingt sich nicht etwas zu machen, was man nicht will. Vor jeder Äußerung von Gefühlen, Intuitionen, Anerkennung oder Wiedergutmachung wird um Erlaubnis gefragt. Der kooperative Vertrag schafft die notwendige Sicherheit – Voraussetzung für die Entmachtung der Kritischen Eltern. Die Verantwortung, die jeder bewusst für sein Verhalten übernimmt und trägt, wirkt zudem als eine Gegenmacht den Kritischen Eltern gegenüber. Ein Bestandteil des kooperativen Vertrages ist, die Bedürfnisse des Anderen zu erfragen und zu berücksichtigen und z.B. ein „nein“ zu akzeptieren.

„**Ungeprüfte Phantasien**“ machen menschliche Beziehungen oft schwieriger und unangenehmer als sie sein könnten. Manchmal handeln wir nur nach unserer subjektiven Wahrnehmung. Einen düsteren Gesichtsausdruck kann man als eine Abweisung, einen Vorwurf interpretieren. Man empfindet den Gesichtsausdruck womöglich als eine „logische“ Fortsetzung eines eigenen schlechten Gewissens, weil man vielleicht vorher eine Bitte nicht erfüllen konnte. Der wahre Grund des düsteren Blickes hatte damit aber nichts zu tun. Eine derartige Phantasie entfaltet sich rasend schnell und hat mit den Kritischen Eltern zu tun („Ich bin schuld, dass sie mich so grimmig anguckt“). Wenn eine Phantasie nicht geprüft wird, kann sie zu einem Konflikt oder zu einer Eskalation eines latenten Konfliktes führen; oder zu einer emotionalen Distanz und Abkühlung der Beziehung. Emotionen spielen hier eine wesentliche Rolle – sie können sehr intensiv sein und werden von den Phantasien ausgelöst, sie werden häufig mit einer ähnlich-empfundenen Erfahrung verwechselt und verursachen so nur noch mehr Verwirrungen und (gegenseitige) Unzufriedenheit. Phantasien und Wahrnehmungen zu prüfen ist ein Teil des Trainings; es wird in dem durch den kooperativen Vertrag geschaffenen sicheren Raum ehrlich und offen über die intuitiven Wahrnehmungen geredet, um Missverständnisse zu beseitigen

und um die stroke economy mit dem freien Austausch von Zuwendung zu ersetzen.

### Das Training der Emotionalen Kompetenz besteht aus drei Schritten:

1. **„Herz öffnen“**. Man lernt, nicht nach der stroke economy zu handeln, sondern nach dem tatsächlichen Bedürfnis nach Liebe und Zuwendung. Man erlaubt sich, Strokes zu geben, gewünschte Strokes zu nehmen, um gewünschte Strokes zu bitten, ungewünschte Strokes abzuweisen und sich selbst gewünschte Strokes zu geben. Dieser Teil des Trainings, auch im abgesicherten Raum des kooperativen Vertrages, erfordert Mut und Ehrlichkeit: es ist nicht immer einfach, gegen die verinnerlichten abwertenden Muster der Kritischen Eltern anzugehen und das eigene Herz durch den Austausch der Strokes zu öffnen. Abwertende Botschaften der Kritischen Eltern – „nimm dich nicht so wichtig“, „du hast das nicht verdient“ usw. – können eine intensive emotionale Reaktion hervorrufen. Man lernt, die veralteten Botschaften der Kritischen Eltern zu identifizieren und damit die negative Macht des Introjektes zu neutralisieren.

2. **Gefühlslandschaft erkunden**. „Als du meine E-Mail nicht beantwortet hast, habe ich mich traurig gefühlt“: Man lernt die durch Handlungen ausgelösten Gefühle zu identifizieren und sie dem Gegenüber angemessen mitzuteilen. Traurigkeit, Ärger, Angst und Freude sollen mit Namen genannt werden; um das gegenseitige Verständnis zu ermöglichen, kann man auch die Stärke des Gefühls benennen (beispielsweise auf einer Skala von 1 bis 10). So schafft man Klarheit und entmachtet eine mögliche Manipulation, beugt einer Eskalation vor, verhindert eine gegenseitige Unzufriedenheit. Phantasien prüfen gehört ebenfalls zum Erkunden der Gefühlslandschaften – wie: „Als du mich so angeschaut hast, habe ich Phantasie gehabt, dass du dich über mich ärgerst“. Die Aufgabe des Anderen ist die ehrliche Überprüfung der Phantasie und den Teil zu benennen, der stimmt („Körnchen Wahrheit“). Eine Äußerung der subjektiven Wahrnehmung ohne Urteile und Beschuldigungen beseitigt Missverständnisse und ermöglicht einen ehrlichen und wertschätzenden Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und auch mit den Bedürfnissen der Anderen. Es schärft die Intuition als Fähigkeit und trägt zu einer vertrauensvollen Beziehung bei.

3. **Verantwortung übernehmen** – für die Emotionen, die wir mit unserem Verhalten bei Anderen auslösen. Wir alle machen Fehler, weil wir Menschen sind. Um Entschuldigung zu bitten hat nicht jeder in seiner Kindheit gelernt. Machtspiele beinhalten immer ein Element der Gewalt – sich nicht zu entschuldigen bedeutet, die Gefühle des Anderen zu verletzen und diesen emotional „hängen zu lassen“, als ob dieser „nicht wichtig“ ist. Eine ehrliche Bitte um Entschuldigung ist immer ein Ausdruck der Wertschätzung, da sie eine Botschaft beinhaltet: „Ich schätze dich und möchte deine Zuneigung nicht verlieren, deswegen möchte ich alles wieder gut machen“. Eine Verletzung kann auch so tief und schmerzvoll sein, dass der, der um Entschuldigung gebeten wurde, noch nicht bereit ist, die Entschuldigung zu geben; er darf dann mehr Zeit in Anspruch nehmen. Man hat auch die Freiheit, die Entschuldigung zurückzuweisen – es gibt Verletzungen, die nicht zu verzeihen sind. Alle Interaktionen müssen nach dem Prinzip des kooperativen Vertrages gestaltet werden: keine Verheimlichungen, keine Lügen, keine Retter- oder Opferrollen.

Emotionale Kompetenz ist eine präzise erarbeitete und wirksame Methode, mit deren Hilfe man Veränderungen bei sich selbst und in der Kommunikation mit anderen herbeiführen kann. Zu den Anwendungsgebieten gehören Psychotherapie, Paarberatung, Pädagogik, Beratung, Coaching, Teamentwicklung und Supervision. Dank der Emotionalen Kompetenz können Menschen liebevoller mit sich selbst und mit Anderen umgehen lernen.

© Lena Kornyejeva

Veröffentlicht: Kornyejeva, L. (2017) **Emotionale Kompetenz nach Claude Steiner: Eine kurze Einführung**, in: Liebe ist die Antwort. Beiträge aus Psychotherapie, Pädagogischer Psychologie, Familienpsychologie, Wirtschaftspsychologie, Sozialpsychologie. Deutscher Psychologen Verlag, Berlin.