

90% ungenutztes Potenzial

Dr. Boris Olschewski

Stress und Konflikte im zwischenmenschlichen Miteinander – ganz gleich ob im Beruf oder im Privatleben – kosten Kraft und Energie... und sind mitunter auch sehr kostspielig. Und nicht selten wiederholen sich die Probleme von Mensch zu Mensch nach einem selbstähnlichen Muster. Und vordergründig sieht es stets so aus, als seien die anderen daran Schuld: Die ehemaligen Geschäftspartner oder Freunde oder die geschiedenen Ex-Partner. Wir können zwar die Menschen um uns herum wie Variablen in einer mathematischen Gleichung austauschen, doch verbleiben wir selbst immer als Konstante in dieser Rechnung. Wann soll sich also *wirklich* etwas ändern?

Der von John D. Mayer und Peter Salovey 1990 eingeführte Begriff der *Emotionalen Intelligenz* beschreibt die Fähigkeit, die eigenen Gefühle (wie auch die des Gegenübers) korrekt wahrzunehmen, zu verstehen und damit sinnvoll umzugehen.

Das klingt leichter, als es tatsächlich ist, wie ein Blick auf die Spannungen zwischen Menschen schnell zeigt. Persönliche Konflikte im Unternehmen, im Privaten, in der Politik, zwischen Nachbarn usw. sind eher die Regel als die Ausnahme.

Sind wir also emotional "un"intelligent? Zum Teil, ja. Wenn es uns gut geht und wir entspannt sind, reden und handeln wir rational und reagieren vielleicht auch empathisch. Aber wenn uns eine Situation aufbringt und emotional überfordert, wenn wir uns übergangen fühlen oder ungerecht behandelt oder nicht wert geschätzt oder ein möglicher großer Verlust droht, ist es schnell vorbei damit. Wenn zwei Erwachsene streiten, werden zwar vordergründig Argumente ausgetauscht, aber emotional schreien sich zwei verletzte Kinder an. Womit hängt das zusammen? Der Hirnforscher Gerhard Roth fasst es in der Formel »90 Prozent sind unbewusst«:

ROTH: Man muss völlig umdenken und sich darüber klar werden, dass das Bewusstsein nur einen ganz kleinen Teil unseres Gehirns umfasst. Und wenn wir bewusst sind, sind nur begrenzte Teile des so genannten assoziativen Kortex aktiv. Man kann sagen, ungefähr 90 Prozent des Gehirns sind unbewusst, nämlich das gesamte Gehirn außerhalb des Kortex und ein großer Teil der Großhirnrinde selbst. (...) Das Bewusstsein verleugnet seinen Produzenten, das Gehirn. Es tut so, als würde es in und aus sich selbst existieren. Wir haben keine Ahnung, woher unsere Wünsche, Absichten, Pläne oder Wahrnehmungen kommen. (...) Die Säuglingsforschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass der Säugling von Geburt an kognitiv-emotionale Ansprüche an die Umwelt heranträgt, dass er den Blick der Mutter einfordert, dass das unreife Gehirn alles Erdenkliche tut, um die Aufmerksamkeit der Umwelt auf sich zu lenken. Andererseits wissen wir, dass die komplexeren Formen von Bewusstsein, das Selbst, erst ab dem dritten Lebensjahr entstehen.

PH: Das hieße: Vieles, worunter wir als Erwachsene leiden, ist in dieser frühen Phase angelegt. Und wenn man es (...) ändern möchte, müsste man an diese unbewussten Strukturen herankommen. Kann man das?

ROTH: Natürlich kann man das.

(Das vollständige Interview findet sich hier: ROTH, Gerhard (2002): 90 Prozent sind unbewusst. Psychologie heute, 02/2002, S. 44-47)