

UNIVERSITÄT FLENSBURG, INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE

Abt. Gesundheitspsychologie und Gesundheitsbildung

Seminar Stress- und Stressbewältigung

Prof. Dr. Toni Faltermaier

Die kognitiv-motivational-relationale Emotionstheorie von Richard S. Lazarus

Gefühle und der Einfluss von
Spiegelungsprozessen auf Werden und Sein

26.02.07 - WS 06/07

Hausarbeit & Streitschrift für ganzheitliche
fächerübergreifende Lehr- und Forschungsarbeit
sowie vor allem Kompetenzvermittlung

524021

Siegfried Bach (BA)

1. Semester G & E

**Dumme Menschen denken, sie wissen alles.
Schlaue Menschen wissen, dass sie nichts wissen.**

Prof. Umberto Eco

Wir sollten uns davor hüten, den Intellekt zu unserem Gott zu machen; Gewiss, er hat starke Muskeln, jedoch keine Persönlichkeit. Er darf nicht herrschen; nur dienen. Wir aber haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen lässt

Albert Einstein

**Man kann den Menschen nichts beibringen.
Man kann ihnen nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.**

Galileo Galilei

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	3
2. Die Arbeiten von Richard S. Lazarus.....	4
2.1 Die kognitiv-motivational-relationale Emotionstheorie.....	5
2.1.1 Die kognitive Bewertungstheorie.....	7
2.1.2 Die Relationalität durch Bewertung und Bewältigung	7
2.1.3 Die motivationale Basis durch Ziele und Ich-Beteiligung	8
2.2 Die Logik der Emotionen vs. westliche Rationalität und Irrationalität.....	10
2.2.1 Eigeninteresse als Maßstab des Handelns	11
2.2.2 Fünf Ursachen für “Ungenaues“ Denken und unpassende Emotionen.....	12
2.3 Die wechselseitige Abhängigkeit der Emotionen	13
2.3.1 Stolz und Scham.....	13
2.3.2 Die relationalen Kernthemen der einzelnen Emotionen	14
2.4 Forschungs-Kurz-Highlights	15
3. Spiegelneurone – Quelle intuitiver Kommunikation und des Lernens	17
3.1 Das gemeinsame Vielfache einer sozialen Gemeinschaft.....	18
3.2 Ursache für die Folgen sozialer Isolation.....	18
3.3 Soziales Orientierungssystem	19
3.4 Umwelten für Kinder und Jugendliche	19
3.5 Die Spiegelzellenfunktionen bei Kindern	20
3.6 Neurobiologische Erkenntnisse für die Schule	21
3.7 Entwicklung emotionaler Intelligenz	22
4. Literaturverzeichnis.....	23

1. Vorwort

Stress und Stressbewältigung lautete der Titel unserer Veranstaltung, zu der die vorliegende Arbeit einen persönlich erbrachten Leistungs-Abschlusspunkt setzen soll.

Da ich mein Studium mit der Intention eines ganzheitlichen und vor allem praktisch vermittelbaren potentiellen Erkenntnisgewinnes betreibe, habe ich mich gegen die weitere Ausarbeitung des im Seminar behandelten recht abstrakten multiaxialen Copingmodelles entschieden.

Viel mehr begeistert und überzeugt hat mich ein erst 2005 in Deutsch erschienener Aufsatz „Stress, Bewältigung und Emotionen: Entwicklung eines Modells“ von Richard S. Lazarus (in Hill Rice, Übersetzung des Originals aus 2000 und zukünftig als Lazarus, 2000 benannt).

Er rückt mit seiner bereits 1991 formulierten **kognitiv-motivational-relationalen Emotionstheorie** die stressbezogene Relevanz von individuellen Emotionen stärker in den Blickpunkt.

Es wird ein anschaulicher Bogen seiner Forschungsentwicklung vom Stress hin zu den Emotionen gespannt und gute Einblicke in die Tiefe eines in den letzten Jahren stärker beachteten Themas menschlicher Seins-Determinanten ermöglicht

Denn, so schreibt es GEO kurz und prägnant: „Emotionen herrschen in jeder Sekunde unseres Lebens über Körper, Geist und Gedanken. Unbemerkt und flüchtig treiben sie uns an zu lieben, zu hassen, zu lachen oder zu trauern“. Basis ist unter anderem die 1994 vom US-Neurologen Antonio Damasio erstmals publizierte Erkenntnis, dass der rationale Verstand ohne die Leitung des emotionalen Gehirnes nicht funktionieren kann (Mechsmer, 2006, S. 101 f.).

Unbewusst werden wir außerdem beeinflusst auf Basis von Erinnerungen und Sinneseindrücken aus der Vergangenheit und Kindheit. Insbesondere von dem, was unsere Umwelt uns vorgelebt und wie sie uns gesehen hat¹. Dazu habe ich in meinen Augen unverzichtbare Informationen über die Umwelteinflüsse auf unser Werden, Sein und unsere Vermittlungseffektivität durch **Spiegelneuronen** im dritten Kapitel wiedergegeben (Bauer, 2005).

Leider waren die emotionsbezogenen Ursprungswerke von Lazarus (& Lazarus, 1991 & 1999) auf dem Leihwege nicht zu bekommen und so habe ich bis zuletzt an einer Gliederung gefeilt, die die Thematik Emotionen abrundend und auf Wissenschaftlicher Basis darstellt und nicht „nur“ den einen Lazarus-Artikel aufarbeiten und rezitiert.

¹ Wie auch die erfolgreiche Wirkungsweise des Lernens am Modell aus den Spiegelzellen oder auch Spiegelneuronen resultierend, die 1996 entdeckt wurden.

Neben bereits erwähnter Literatur habe ich vergangene Woche das 2003 erschienene Werk von David Servan-Schreiber entdeckt, der die Ergebnisse zahlreicher Forschungspioniere vereint:

„**Die neue Medizin der Emotionen**“ ist angefüllt mit jüngsten Erkenntnissen von Nobelpreisträgern, Forschern aus Harvard, Yale und anderen Institutionen der Welt zugunsten der Gesundheit des Menschen auf Basis natürlicher Wirkungszusammenhänge. Es sollte eigentlich eine Pflichtlektüre für jeden Gesundheitswissenschaftler sein, bevor dieser selbst wirken darf.

Daraus konnte ich leider das Thema der Kohärenz der Herztätigkeit und mentale Beeinflussungsmöglichkeiten aus Übersichts-, Platz- und Zeitgründen nicht mehr aufgreifen, doch möchte ich dies gerne für das nächste Semester vormerken ☺. Vielmehr habe ich einige Punkte in den Text integriert und hoffe auf eine umfassendere Würdigungsmöglichkeit im folgenden Semester.

Mit der vorliegenden Arbeit möchte ich den Stellenwert der Emotionen und der jüngeren Arbeiten von Richard Lazarus hinweisen und vor allem für eine notwendige Disziplinen-übergreifende Lehr- und Forschungsarbeit gekoppelt mit steter Wissenserweiterung plädieren.

Diesbezüglich finde ich den gesamten Bereich des Zusammenspiels von Neurotransmittern und Hormonen, die unseren Organismus steuern, die Träger von Gefühlen und Stimmungen sind und das biochemische Äquivalent unserer Lebensenergie darstellen, sehr beachtenswert. Doch leider ist dieser in den entsprechenden Fächern in der Universität Flensburg nicht vertreten bzw. ist einer spezialisierten Forschungsminderheit an anderen Institutionen vorbehalten und hier nicht mehr unterzubringen (Zehentbauer, 2000; Hüther, 2001).

2. Die Arbeiten von Richard S. Lazarus

Richard S. Lazarus bietet einen der prominentesten Ansätze einer psychologischen Stresstheorie mit wegweisenden transaktionalen Konzepten zur Erklärung individuell unterschiedlicher Reaktionen auf gleiche Stressreize, dem sogenannten Coping (Faltermaier, 2005).

Weitergehend bieten seine jüngeren Texte auch selbstkritische Auseinandersetzungen mit den bisherigen eigenen Arbeiten. Zahlreiche Impulse und modifizierte/konkretisierte Ansichten, deren Inhalte ein weitaus breiteres Fundament bieten, als man bei der Lektüre anderer Autoren glauben mag (Lazarus, 2000)

So sind z.B. problem- vs. emotionsfokussierung im Bewältigungsprozess nicht als Gegensätze zu verstehen. Außerdem gibt es keine klare Nützlichkeit/Überlegenheit eines der Handlungsmusters.

So kann z.B. auch Problemfokussiertes Handeln der Gesundheitlichkeit abträglich sein. (Studie von Collin et al. (1983) in Lazarus, 2000).

Des Weiteren revidiert er beispielsweise die Verwendung des Begriffes «Wahrnehmung» im Rahmen der Ausführungen über die Beziehung zwischen Gefühl und Handlung zugunsten des Begriffes «Bewertung». Dazu im Text später mehr.

Lazarus' - bei anderen Autoren häufig leider nur als Stichwort erwähnte - kognitiv-motivational-relationale Emotionstheorie, die seit vielen Jahren seinen Forschungsschwerpunkt darstellt, bietet weitergehende Einblicke in unsere individuellen Gefühls- und Stressempfindungen und die Einflüsse auf den Stress- und Copingprozess.

Seine Theorie wird bekräftigt von neuesten Neurobiologischen und Biochemischen Erkenntnissen über die Wirkungszusammenhänge zwischen Gefühlen und Handlungen sowie den Einflüssen körpereigenen Transmitter und Hormone als Auslöser und Garanten für die Emotionen. (Bauer, 2005; Zehentbauer, 2000)

Ebenso wie das sogenannte Unterbewusste, welches für die (meist besseren) Entscheidungen und Reaktionen in kürzester Zeit verantwortlich ist und seinen Ursprung im emotionalen bzw. limbischen Gehirn hat (ebenda).

2.1 Die kognitiv-motivational-relationale Emotionstheorie

Lazarus ist zu dem Schluss gekommen, dass „Stress und Emotionen voneinander abhängen und zu einem Thema vereinigt werden sollten, wobei Emotionen das umfassendere Konzept darstellt.

Um auch positiv getönte emotionale Zustände verstehen zu können, darf sich die Analyse nicht länger auf Schädigungen, Bedrohungen und Herausforderungen beschränken.

Vielmehr muss sich der Blick auf verschiedene Formen von Nutzen richten – wobei zu jeder dieser Formen eine bestimmte Emotion gehört.

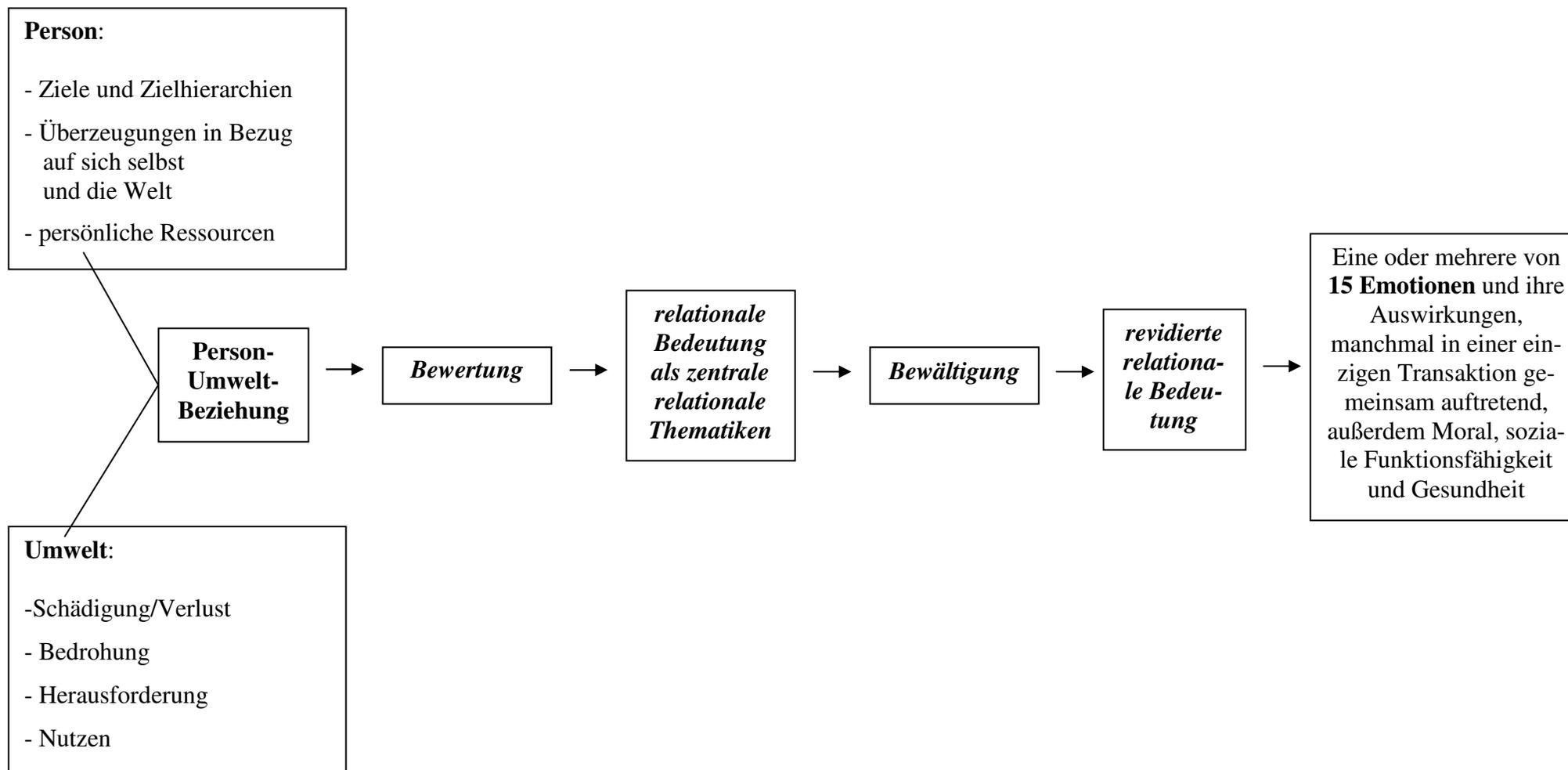
Wie Stress auch, stehen Emotionen gemeinschaftlich oder interaktiv in enger Verbindung mit wichtigen sozialen und physischen Ausgangsbedingungen, und weiter mit personengebundenen Variablen wie Zielen, Zielhierarchien, persönlichen Wertvorstellungen, Überzeugungssystemen und persönlichen Ressourcen.“ (Lazarus, 2000, S. 248f)

Als Zusammenschau das von Lazarus revidierte Stress- und Bewältigungsmodell:

Vorbedingungen

Prozesse

Ergebnisse



Revidiertes Stress- und Bewältigungsmodell aus Lazarus, 1991; Wiedergegeben in Hill Rice, 2005, S. 250; Layout modifiziert von Bach

2.1.1 Die kognitive Bewertungstheorie

(Lazarus, 2000, S. 235 f.)

Zentrale Prämisse des Modells ist die bereits im Stressprozess eingeführte Bewertungstheorie, die besagt, „dass Menschen ihre Beziehung zur Umwelt ständig im Hinblick auf die Implikationen beurteilen, die sich daraus für ihr Wohlbefinden ergeben“.

„Dabei stehen die Menschen in Auseinandersetzung mit zwei komplementären Bezugssystemen: Erstens wollen sie das Geschehen so realistisch wie möglich sehen, um es bewältigen zu können, und zweitens wollen sie es in bestmöglichem Licht sehen, um nicht Hoffnung oder Zuversicht verlieren zu müssen.

Bewertung ist de facto ein Kompromiss zwischen dem Leben, wie es ist, und dem Leben wie man es gerne hätte, und erfolgreiche Bewältigung hängt von beiden Aspekten ab.“ (Lazarus 1981)

Kritische Stimmen wie die von Hobfoll bewerten laut Lazarus diesen kognitiv-vermittelnden Ansatz als wissenschaftlich nicht angemessen und jener sehe den Verlust als objektive Vorbedingung von Stress an.

„Doch es kann im Vorhinein der emotionalen Reaktion überhaupt nicht genau definiert werden, was als Verlust oder drohender Verlust gilt, so lange nicht genau genug definiert wird, welcher Bezug auf Werterhaltung, Zielhierarchien, Überzeugungen und Ressourcen sowie Bewältigungsstile und -prozesse der Betroffenen besteht.“

2.1.2 Die Relationalität durch Bewertung und Bewältigung

Lazarus unterscheidet in zwei Bewertungskomponenten (Lazarus, 2000):

In der **primären Bewertung** stellt sich mit den drei Hauptkomponenten Zielrelevanz, Zielkongruenz und die Form der Ich-Beteiligung, die grundsätzliche Weichenstellung für die Emotionsart positiv oder negativ.

Je nachdem ob das Geschehen für die Wertvorstellungen, Zielverpflichtungen und Überzeugungen einer Person bezüglich sich selbst und der Welt sowie für ihre situationsbezogenen Absichten relevant ist.

Des Weiteren ist die Frage einer vorhandenen Zielverpflichtung entscheidend. „Denn ohne Zielverpflichtung bei einer Konfrontation mit Stress kein Anpassungsdruck, da ja nichts auf dem Spiel steht.“ (Lazarus, 2000, S. 238)

In der **sekundären Bewertung** geht es wie bei den Stresseemotionen auch um drei grundlegende Urteile:

1. Ist jemand schuld an der Situation oder gebührt jemandem Anerkennung,
2. wie steht es mit dem Bewältigungspotential und
3. inwieweit sind Zukunftserwartungen betroffen.

Sowohl Schuldzuweisung als auch Verdienstzuschreibung verlangen nach einem Urteil darüber, wer oder was für eine Schädigung, Bedrohung, Herausforderung oder einen Nutzen verantwortlich ist. Weitergehend besteht die Frage nach der Kontrolle über die Handlung von Seiten des Verursachers und die Absicht, die dahinter steckt.

Das Bewältigungspotential entsteht aus der Überzeugung inwieweit man erfolgreich handeln kann, die Schädigung oder Bedrohung zu reduzieren bzw. zu beseitigen oder die Chance zu ergreifen und von einem potentiellen Nutzen zu profitieren.

Dabei ist die Bewältigung als integraler Bestandteil der Herausbildung von Emotionen zu sehen. Bewältigungsaussichten und Bewältigungskonsequenzen üben einen starken Einfluss darauf aus, welche Emotionen auftreten – sie dienen als Vermittler der nachfolgenden Emotionen.

2.1.3 Die motivationale Basis durch Ziele und Ich-Beteiligung

„Emotionen spiegeln das Schicksal unseres Strebens nach der Verwirklichung von Zielen wider. Doch wir haben viele Ziele, nicht nur eins, und Handlungen, die der Verwirklichung eines bestimmten Ziels dienen, führen oft dazu, dass die Verwirklichung anderer Ziele wohl oder über vereitelt wird.“ (Lazarus, 2000, S. 255)

Er argumentiert, „dass es maßgeblich von den Zielen einer Person abhängt, welche Emotion sich herausbildet und wie wichtig auch das Schicksal bisheriger Ziele für die Intensität von Emotionen und für die neuen Ziele ist, die jede Emotion hervorbringt.“

Als wichtige Einflussgrößen bei der Ausbildung und dem Erleben spezifischer Emotionen sieht er die vielen Formen der Ich-Beteiligung. „also Zielverpflichtungen, die auf die Ich-Identität bzw. das Selbst ausgerichtet sind. ...“ (Lazarus, 2000, S. 251)

In folgender Tabelle listet er einige der Zusammenhänge von Emotionen und unserer persönlichen Lebens-Identitäts-Einflüssen auf (ebenda).

Ich-Beteiligung	Emotion(en)
Selbstwertgefühl und soziale Wertschätzung	Wut, Stolz
Moralische Wertvorstellungen	Schuldgefühl
Ich-Ideale	Schamgefühl
Bedeutungen und Ideen	Angst
Andere Personen und ihr Wohlbefinden	alle Emotionen
Lebensziele	alle Emotionen

Die benannten Ich-Beteiligungen überschneiden sich augenscheinlich mit sozialisatorischen Kompetenzentwicklungsmodellen von Erikson, die modifiziert bei Schnabel zu finden sind (Schnabel, 2001) und auch mit dem Ansatz des Kohärenzgefühles bei Antonowsky (Faltermaier, 2005).

Hier zeigt sich in meinen Augen die zum Gesamtverständnis des Menschen und seiner Reaktionsmuster notwendige Kenntnis der individuellen Sozialisation. Des Weiteren vor allem die Relevanz und dringende Notwendigkeit der Bewusstmachung Soziologischer Aspekte in der Ausbildung und natürlich der Erziehung unserer Kinder und der Vorbildfunktion in unserem Umfeld. Mehr dazu in Kapitel drei.

2.2 Die Logik der Emotionen vs. westliche Rationalität und Irrationalität

„Der grundsätzliche Stellenwert der Emotionen wird von westlichen Wissenschaftlern und Menschen häufig als Gegenspieler der Ratio und eher irrationale Störgröße bewertet.

Die mehr als 2000jährige abendländische Glaubenskonzption auf Basis von Platons Sicht der Dreiteilung in Kognition, Motivation und Emotion ist weiterhin tief verankert. Kulturelle Einflüsse der katholischen Kirche mit dem Gegensatzdenken Ratio vs. Emotio und der Aufforderung die Emotionen und tierischen Instinkte durch Verstand und Willenskraft zu unterdrücken, sind weiterhin stark präsent.“ (Lazarus 2000, S. 254 f.)

Lazarus vertritt dagegen eher die ignorierte Position von Aristoteles, dass zwischen den beiden Vermittlungsinstanzen der Psyche zwar Konflikte bestehen können, die Emotio aber von der Ratio abhängt (Aristotle 1941; dt. 1980).

„Kognition, Motivation und Emotion sind Teile eines größeren, integrierten Subsystems (der Psyche), das seinerseits wieder in noch umfangreichere Systeme wie Familie, soziale Bezugsgruppe, Gesellschaft, Nation oder Ökosystem eingebettet ist.“ (Lazarus 2000, S. 254 f.)

„Die Herausbildung von Emotionen geschieht in hohem Maße individualisiert, von den Zielen, Überzeugungen und persönlichen Ressourcen der Person abhängig. Nur wenn man genauer über die betreffende Person bescheid weiß, kann man den Prozess verstehen und Emotionen voraussagen.

Es sei zwar korrekt zu sagen, dass wir den Verstand benutzen, um destruktive Emotionen davon abzuhalten, außer Kontrolle zu geraten. Aber das Zustandekommen hängt vom Verstand ab, auch wenn der Verstand vielleicht schlecht arbeitet.

Unsere Emotionen folgen genauso wie ihre Steuerung klaren, normativen kognitiven Regeln, obwohl die Variablen, die wir in Betracht ziehen müssen, vom jeweiligen Individuum abhängen, mit dem wir uns befassen. Das Schlüsselprinzip liegt hier darin, dass Emotionen aus der Art und Weise erwachsen, wie wir Geschehnisse in unserem Leben bewerten.

Gerne geben wir unseren Emotionen die Schuld für die menschlichen Verrücktheiten, doch sie folgen einer unbestechlichen Logik, wenn wir von dem ausgehen, was das Individuum über sich und die Welt annimmt, selbst wenn diese Annahmen unrealistisch sind. (Lazarus, 2000, S. 254 f.)

2.2.1 Eigeninteresse als Maßstab des Handelns

„In der Regel werden rationale Entscheidungen von den Wirtschaftswissenschaftlern als solche bezeichnet, die das Eigeninteresse am besten bedienen. Doch wissen wir auch wirklich, wie unser Eigeninteresse beschaffen ist?

Und werden dabei andere wichtige menschliche Werte nicht zu sehr unterbewertet, wie etwas für die Gemeinschaft zu leisten, sich für Kinder aufzuopfern, selbst unter Gefahr loyal zu bleiben oder sich für Fairness, Gerechtigkeit und Mitgefühl einzusetzen.

Dinge die oft herabsetzend als idealistische Werte bezeichnet werden, aber doch Markenzeichen unserer Zivilisierten Gesellschaft sein sollten?!

Natürlich ist es töricht, permanent gegen ein wohlverstandenes Eigeninteresse zu verstoßen, obwohl viele Menschen das häufig tun. Bei einem Wutanfall z.B. attackieren wir vielleicht mächtige und bedrohliche andere oder, was noch schlimmer ist, befremden diejenigen, die wir lieben, durch unseren Zorn und die Heftigkeit des Angriffs.

Es ist auch unklug und kontraproduktiv, eine tatsächlich vorhandene Gefahr nicht als solche zu bewerten oder dort eine Gefahr zu sehen, wo keine ist. Beides wird ebenfalls häufig getan.

Der Grund dafür liegt aber weniger im unlogischen Denken als vielmehr darin, dass wir die Ereignisse in einer Weise bewertet haben, die auf unklugen oder ungenauen Annahmen und Zielen beruht. Unangemessene Annahmen führen zu Emotionen, die schlecht zu den Realitäten der betreffenden Situation passen.

Unsere Ratio, die vom Zusammenfließen unserer phylogenetischen² und ontogenetischen³ Vergangenheit mit den Realitäten der Gegenwart abhängt, hat in diesem Fall versagt, und nicht unsere Emotionen.“ (Lazarus 2000, S. 253 ff.)

² Biologische Stammesgeschichte der Lebewesen

³ Biologische Entwicklung des Individuums von der Eizelle bis zum geschlechtsreifen Zustand

2.2.2 Fünf Ursachen für “Ungenaues“ Denken und unpassende Emotionen

„Unser Denken ist durchzogen von törichten Annahmen über die Welt, die uns darauf programmieren, unangemessene Emotionen auszubilden. Lazarus und Lazarus haben fünf allgemeine Ursachen für Fehlbeurteilungen, die unsere Emotionen beeinflussen, gefunden:

1. Verletzungen oder Erkrankungen
wie etwa Hirnschädigungen, geistige Behinderung oder Psychosen. Es ist hier notwendig, die psychosoziale Dynamik des Betreffenden und vielleicht auch seine Lebens- und Entwicklungsgeschichte zu verstehen.
2. Mangelndes Wissen über die Situation
Dies kann die Beziehung zur Umwelt ähnlich stark verschleiern, wie es bei Verzerrungen aufgrund von Abwehrmechanismen der Fall ist. Es führt zu Handlungen und Emotionen, die nur einen Sinn ergeben, wenn wir davon ausgehen, was subjektiv für wahr gehalten wird.
3. Es werden nicht den richtigen Aspekten in unseren sozialen Beziehungen Aufmerksamkeit geschenkt. Bei den meisten Beziehungen muss sehr viel Berücksichtigt werden und wir müssen entscheiden, was nützlich und wichtig ist. Oftmals treffen wir aber die falschen Entscheidungen. Außerdem kann die Aufmerksamkeit absichtlich fehlgeleitet werden: Wir können zu dem Schluss kommen, dass der andere lügt, weil wir von unzutreffenden Annahmen über die Art ausgehen, wie Mitteilungen gemacht werden sollten (Ekman 1985/1992). Oder wir schenken unser Vertrauen jemandem, der seine wahren Motive geschickt verbirgt und falsche Beweggründe zur Schau stellt.
4. Bei einer persönlichen Krise – etwa einer lebensbedrohlichen Situation – der Wahrheit nicht ins Gesicht sehen können und deshalb zur Bewältigung Abwehrmechanismen wie etwa die Verleugnung heranziehen. Statt Angst zu empfinden nutzen wir die Selbsttäuschung. Diese ist aber nicht immer schädlich, denn wenn wir die Situation nicht verändern können ist es der beste Weg um die Moral aufrecht zu halten. (Lazarus 1983)
5. Mehrdeutigkeit eines Geschehens
Soziale Beziehungen enthalten zahlreiche Unsicherheiten darüber, was andere Menschen denken, wollen, oder empfinden, und deswegen kommt es leicht zu falschen Einschätzungen. Wir sehen Böses, wo es nicht existiert, oder gute Absichten, wo es um Korruption oder Übles geht, und reagieren infolgedessen mit einer unangemessenen Emotion.
Die Ursachen liegen im falschen Denken und nicht in der Emotion, denn diese spiegelt unser Denken lediglich wider.“ (Lazarus, 2000, S. 256 f.)

2.3 Die wechselseitige Abhängigkeit der Emotionen

„In der Emotionspsychologie ist es üblich, zwischen negativ getönten und positiv getönten Emotionen scharf zu trennen und so zu tun, als handle es sich um Gegensätze. Lazarus hält diesen Trend für unglücklich, da er die Substanz der betreffenden Emotionen und die komplexen Bedeutungen, die jeder einzelnen davon innewohnt, verzerrt.

Denn gelegentlich haben auch positiv getönte Emotionen etwas mit Schädigungen oder Bedrohungen zu tun oder hängen mit Schwierigkeiten zusammen. So kommt es zu Erleichterung, wenn sich eine Bedrohung abschwächt oder gar ganz verschwindet. Hoffnung tritt üblicherweise auf, wenn wir uns zwar bedroht fühlen, aber trotzdem noch Chancen sehen.

Gleiche Folgerungen lassen sich auf Glück und Stolz anwenden, wenn wir uns mit Szenarien auseinandersetzen, falls die glücklichen Umstände ein Ende haben.

Auch kann es klug sein, den Stolz zu zügeln, wenn uns andere etwas neiden, was uns stolz macht und meinen, dass wir zu viel Anerkennung für unseren Erfolg oder den anderer einheimsen oder dieser als Herabwürdigung der Leistung anderer gesehen wird. („Hochmut kommt vor dem Fall“).

Liebe kann auch sehr negativ getönt sein, wenn sie unerwidert bleibt oder wenn wir Grund zu der Annahme haben, dass der geliebte Mensch das Interesse an uns verloren hat.“ (Lazarus, 2000, S. 257 f.)

2.3.1 Stolz und Scham

„Emotionen hängen eng miteinander zusammen und so besteht auch z.B. zwischen Stolz und Scham eine enge Beziehung. Ihre relationalen Bedeutungen stehen zwar im Gegensatz zueinander, beziehen sich aber auf die gleiche Grunddimension – nämlich mit sozialer Wertschätzung belohnt bzw. verachtet oder herabgewürdigt zu werden.

Weiterhin kann auch Wut ein Weg sein, um Scham zu bewältigen. Scham ist oft außerordentlich quälend, weil sie das Eingeständnis einer Verfehlung verlangt, die den eigenen Charakter in Frage stellt. Im Zusammenhang mit Scham bedeutet Wut, dass die Schuld für die Verfehlung auf eine andere Person verlagert wird, sodass das Gefühl entsteht, sich selbst und seine Beziehungen besser in der Gewalt zu haben.

Der wichtige Punkt ist hier der, dass ein plötzlicher Wechsel des Geschehens oder der selbst hervorgebrachten Neubewertung, die eine Emotion in die andere übergehen lassen kann.“ (Lazarus, 2000, S. 257 f.)

2.3.2 Die relationalen Kernthemen der einzelnen Emotionen

Lazarus argumentiert, dass „der Prozess des Bewertens auf einem höheren Abstraktionsniveau untersucht werden muss. Dieses bezeichnet er als das relationale (die Person-Umwelt Beziehung betreffende) Kernthema der einzelnen Emotionen. Dieses Thema ist die prägnante Synthese separater Bewertungskomponenten zu einem komplexen bedeutungsorientierten Ganzen“ (Lazarus, 2000, S. 258). Im Folgenden eine Liste mit 15 Emotionen mit deren aus seiner Sicht plausiblen relationale Kernthemen:

Emotion	relationales Kernthema
Zorn	eine Beleidigung gegen mich und/oder die Meinen
Angst	Konfrontation mit einer unbestimmten existenziellen Bedrohung
Schrecken	eine unmittelbare, konkrete und überwältigende Gefahr der körperlichen Schädigung
Schuld	Übertreten eines moralischen Gebots
Scham	einem Ich-Ideal nicht gerecht werden
Traurigkeit	erleiden eines unwiederbringlichen Verlusts
Neid	Besitzen wollen, was ein anderer hat
Eifersucht	einem dritten grollen, weil er die Zuneigung oder Gunst eines anderen gefährdet oder zunichte macht
Ekel	ein ungenießbares Objekt oder einen widerwärtigen Gedanken in sich aufnehmen oder in zu große Nähe davon geraten
Freude/Glück	gute Fortschritte machen bei der Realisierung eines Ziels
Stolz	Stärkung der Ich-Identität, weil man wegen des Besitzes eines begehrten Objekts oder wegen einer verdienstvollen Leistung Wertschätzung erfährt – wobei die Wertschätzung von einem selbst, einem anderen oder einer Gruppe, mit der man sich identifiziert, ausgehen kann
Erleichterung	ein quälender, ziel-inkongruenter Sachverhalt wendet sich zum Besseren oder verschwindet
Hoffnung	das Schlimmste befürchten, sich aber nach dem Besseren sehnen und glauben, dass ein günstiger Ausgang möglich ist

Liebe	Zuneigung wünschen oder daran teilhaben, die normalerweise, aber nicht notwendigerweise erwidert wird
Dankbarkeit	Wertschätzung eines anderen für eine uneigennützte Gabe, die persönlichen Nutzen bringt
Mitgefühl	vom Leid eines anderen bewegt sein und ihm helfen wollen
Ästhetische Erfahrungen	Durch solche Erfahrungen kann jede der oben genannten Emotionen ausgelöst werden, es gibt keine spezifische Vorgabe

(Lazarus, 2000, S. 259)

Lazarus meint in seinem Beitrag abschließend, dass es Emotionen ohne Denken nicht geben kann, aber wohl Denken ohne Emotionen. Dies wird von der neuesten Forschung in Frage gestellt. Kurze Fakten dazu möchte ich zum Abschluss präsentieren:

2.4 Forschungs-Kurz-Highlights

„Im innern des Gehirns befindet sich ein emotionales Gehirn, wahrhaft ein „Gehirn im Gehirn“. Es verfügt über eine andere Struktur, eine andere Zellanordnung, und selbst seine biochemischen Eigenschaften unterscheiden sich von denen des übrigen „Neokortex“ – das heißt, des am höchsten „entwickelten“ Bereiches des Gehirns, der Großhirnrinde, in der die Sprache und das Denken angesiedelt sind.

Das emotionale Gehirn funktioniert oft unabhängig vom Neokortex. Sprache sowie Wahrnehmung und Erkennung haben nur begrenzten Einfluss darauf: Man kann einem Gefühl nicht befehlen, stärker zu werden oder zu verschwinden.

Das emotionale Gehirn kontrolliert seinerseits alles, was das psychische Wohlbefinden regelt, sowie einen Großteil der Körperphysiologie: die Herzfunktion, den Blutdruck, die Hormone, das Verdauungs- und das Immunsystem.

Probleme, die das Gefühlsleben betreffen, sind die Folge von Funktionsstörungen des emotionalen Gehirns, von denen viele ihren Ursprung in schmerzlichen Erlebnissen der Vergangenheit haben. Sie beziehen sich in keiner Weise auf die Gegenwart, haben sich jedoch dem emotionalen Gehirn unauslöschlich eingepägt. Eben diese Erlebnisse kontrollieren of weiterhin unser Empfinden und Verhalten, gelegentlich noch Jahrzehnte später.“ (Servan-Schreiber, 2004, S. 19 f.)

Goldman-Rakic an der Universität Yale hat bewiesen, dass das emotionale Gehirn die Fähigkeit hat, den präfrontalen Kortex abzuschalten („to go offline“). Dies geschieht unter der Einwirkung von außergewöhnlichem Stress. Schlagartig gewinnen die Reflexe und instinktiven Verhaltensweisen die Oberhand. (Servan-Schreiber, 2004, S. 41)

„Nur 20% des Erfolgs lassen sich dem IQ zuschreiben. Mehr Relevanz haben Forscher durch den Emotionsquotienten (EQ) gefunden. Er lässt sich anhand von vier Faktoren messen:

1. Die Fähigkeit, seinen eigenen Gefühlszustand und den anderer zu erkennen;
2. die Fähigkeit, den natürlichen Ablauf von Gefühlen zu verstehen;
3. die Fähigkeit, über seine eigenen Gefühle und die anderer vernünftig nachzudenken und zu urteilen;
4. die Fähigkeit, mit seinen eigenen Gefühlen und denen anderer richtig umzugehen.“

(Servan-Schreiber, 2004, S. 27)

„Forscher schätzen, dass das Bewusstsein ungefähr 50 Basiseinheiten von Informationen pro Sekunde (Bits) bewältigt, das Unbewusste dagegen kann mehrere Millionen Bits verarbeiten. Nur wenig von dem, was unser Gehirn macht, bekommen wir bewusst mit. Über 90% passiert in unserem Unterbewusstsein und wird dabei initiiert und beeinflusst von unseren Emotionen die wiederum auf die Sinneseindrücke reagieren.“ (Kast, 2006, S. 16)

Wie zum Beispiel dem Riechen: „10 Millionen Rezeptoren sind in der Nase, um auf Basis von Erinnerungen und Erfahrungen Gerüche in Gefühlsäquivalente umzuwandeln: Ekel, Appetit, Erinnerungen an Angehörige/Partner, ... Bis zu 15000 Gerüche kann das Gehirn speichern und viele der Erinnerungen gehen auf die Kindheits- und frühen Erwachsenenenerfahrungen zurück. Wieso ist weitgehend unerforscht. (Geruchsforscher Thomas Hummel, HNO Uniklinik Dresden, in Zeit Wissen 02/06, S. 3 f)

3. Spiegelneurone – Quelle intuitiver Kommunikation und des Lernens

1996 entdeckten Forscher die sogenannten Spiegelneurone. Diese Hirnzellen senden nicht nur dann Signale aus, wenn ihr Besitzer selbst eine Bewegung vollführt, sondern auch, wenn er die Aktion eines anderen beobachtet. Jede Geste eines Gegenüber wird also gewissermaßen im Hirn widergespiegelt. „Neurowissenschaftler vermuten, dass Spiegelneuronen notwendig sind, um die Absichten anderer zu verstehen – und möglicherweise grundlegend waren bei der Evolution der Sprache“ (GEO 10/06, S. 120)

„Nicht nur der Ausdruck unserer Mimik, auch die mit ihr verbundenen Gefühle könne sich von einem Menschen auf den anderen übertragen.

Phänomene dieser Gefühlsübertragung sind uns derart vertraut, dass wir sie als selbstverständlich voraussetzen. Menschen reagieren selbst wie unter Schmerz, wenn sie den Schmerz einer anderen Person miterleben. Sie verziehen unwillkürlich das Gesicht, wenn ein nahe stehender Mensch von einer empfindlichen medizinischen Prozedur erzählt oder lächeln zurück, wenn sie angelächelt werden.

Überall wo Menschen zusammen sind, passiert es mit größter Regelmäßigkeit:

Menschen steigen auf Stimmungen und Situationen, in denen sich andere befinden, emotional ein und lassen dies durch verschiedene Formen der Körpersprache auch sichtbar werden.

Meist dadurch dass sie die zu einem Gefühl gehörenden Verhaltensweisen unbewusst imitieren oder reproduzieren. Im Alltag finden wir das z.B. beim Gähnen, welches ansteckend wirkt, bei der Einnahme der gleichen Körperhaltung wie die des gegenüber, vor allem, wenn die Personen in gutem Einvernehmen sind.

Kindern machen wir beim füttern vor, den Mund zu öffnen, da sich dadurch die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass diese den Mund auch öffnen.

In der Medizin sind Spiegelung und Resonanz eines der wirksamsten Mittel zur Heilung, in der Psychotherapie sind sie eine wesentliche Basis für den therapeutischen Prozess.

Mehr noch: Ohne Spiegelneuronen gäbe es keine Intuition und keine Empathie. Spontanes Verstehen zwischen Menschen wäre unmöglich und das was wir Vertrauen nennen, undenkbar.

In Politik und Wirtschaft dienen sie als Mittel zur Beeinflussung. Beim beruflichen Führungsverhalten können sie über Erfolg oder Misserfolg entscheiden.

Obwohl sie für unser Erleben und Zusammenleben eine kaum zu übersehende Bedeutung haben, bleiben Resonanz und Intuition vielen Zeitgenossen suspekt. Handelt es sich hier nicht um Einbildung, um Esoterik, jedenfalls um unwissenschaftliche Phänomene?

Doch mit der Entdeckung der Spiegelneuronen wurde es mit einem Mal möglich, sie neurobiologisch zu verstehen. Und nun zeigt sich: In der Medizin sind Spiegelung und Resonanz eines der wirksamsten Mittel zur Heilung, in der Psychotherapie sind sie eine wesentliche Basis für den therapeutischen Prozess.

Mehr noch: Ohne Spiegelneuronen gäbe es keine Intuition und keine Empathie. Spontanes Verstehen zwischen Menschen wäre unmöglich und das was wir Vertrauen nennen undenkbar.“ (Bauer, 2005, S. 7 ff.)

3.1 Das gemeinsame Vielfache einer sozialen Gemeinschaft

„Spiegelneurone sind das neuronale Format für einen überindividuellen, intuitiv verfügbaren, gemeinsamen Verständnisraum. Dieser bildet einen Korridor, in dessen Bandbreite sich die neuronalen Programme befinden für all das, was die Mitglieder einer sozialen Gemeinschaft als mögliches bzw. vorstellbares Erleben und Verhalten ansehen. Das System der Spiegelneurone ist einerseits in jedem Individuum präsent. Es bildet aber zugleich ein gemeinsames Vielfaches⁴, eine Art Pool, in dem die Programme für alle Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten gespeichert sind, die innerhalb des jeweiligen sozialen Gefüges prinzipiell möglich und gangbar sind.

Spiegelneurone stellen einen gemeinsamen sozialen Resonanzraum bereit, weil das, was ein Individuum empfindet oder tut, bei den anderen, unmittelbar beobachtenden Individuen zu einer spiegelnden Aktivierung ihrer neuronalen Systeme führt, so als würden sie selbst das Gleiche empfinden oder die gleiche Handlung ausführen, obwohl sie tatsächlich nur Beobachter sind.

Daraus, und nur daraus, ergibt sich das unmittelbare, unreflektierte Gefühl einer Art Seelenverwandtschaft: «Ich bin im Prinzip so wie die anderen, und andere sind im Grunde so wie ich». Welche Bedeutung dieses Gefühl hat, entdecken wir erst, wenn es uns abhanden kommt. Es zu haben ist alles andere als selbstverständlich. *Dass* wir es haben (können), verdanken wir den Spiegelneuronen. Wenn Signale spiegelnder Resonanz auf einmal ausbleiben, ist daher das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit und Identität in Frage gestellt, das Individuum bewegt sich plötzlich in einer Art luftleeren Raum.“ (Bauer, 2005, S. 106 ff.)

3.2 Ursache für die Folgen sozialer Isolation

„Soziale Isolation ist für die Betroffenen nicht nur eine psychologische Katastrophensituation, sie schlägt auch auf die Biologie des Körpers durch. Soziale Zuwendung hat, wie unter anderem Jaak Panksepp und Thomas Insel zeigen konnten, die Ausschüttung wichtiger Botenstoffe zur Folge, unter ihnen endogene Opioide, Dopamin und Oxytocin. Dies lässt darauf schließen, dass der Empfang einer Mindestdosis von verstehender Resonanz ein elementares biologisches Bedürfnis ist, ohne das wir letztendlich gar nicht leben können.

Dass der menschliche Organismus irritiert reagiert, wenn er keine spiegelnden Rückmeldungen mehr erhält, zeigt sich bereits beim Neugeborenen. Säuglinge von Säugetieren einschließlich des Menschen, die einem länger dauernden Mangel an Zuwendung ausgesetzt werden, reagieren nicht nur mit einer massiven Hochregulation, sondern auch mit einer dauerhaften Empfindlichkeitsstörung ihrer Stress-Gene.

Der Staufer Kaiser Friedrich B. (1194-1250) ließ Kinder von Ammen aufziehen, denen es verboten war, mit ihnen zu sprechen. Er wollte herausfinden, welche Sprache diese Kinder sprechen würden. Sie starben.“ (Bauer, 2005, S.107)

⁴ „the shared manifold“ wurde von Vittorio Gallese geprägt

Auch bei Erwachsenen hat ein plötzlicher sozialer Ausschluss nicht nur psychologische Effekte:

3.3 Soziales Orientierungssystem

„Das System der Spiegelneurone ist ein soziales Orientierungssystem. Es gibt uns, zumindest in Maßen, Sicherheit im sozialen Umfeld. Und nun wird klar, was es bedeutet, wenn das Orientierungssystem ausfällt, dem wir die Vorherrschaft unseres Umfeldes verdanken. Eine solche Situation bedeutet Unberechenbarkeit und Gefahr. Körperliche Abwehrmechanismen werden vom Körper als Stressreaktion aktiviert. Systematischer sozialer Ausschluss ist somit chronischer Biologischer Stress, chronischer Stress ist wiederum ein Krankheits- und Selbstzerstörungsprogramm.

Biologische Selbstzerstörungsprogramme, die unter bestimmten Bedingungen aktiviert werden, sind ein überall in der Natur anzutreffendes Phänomen. Selbst einzelne Zellen verfügen über die Option, Gene auszuschalten, um die die eigene Selbstzerstörung (Apoptose genannt) in die Wege zu leiten.

Einen ganz ähnlichen Mechanismus gibt es bei Nervenzellen des menschlichen Gehirns. Überhöhte Konzentrationen körpereigener Alarmbotenstoffe wie Glutamat und Cortisol können den Tod von Nervenzellen bewirken.

Nach Erfahrungen von sozialer Rückweisung treten psychologisch angebahnte Selbstzerstörungseffekte auf: Die bekannteste Spielart solcher Programme ist der Suizid (oder auch andere Programme wie ein Suizid auf Raten die Sucht).

Als Suizidauslöser ist seit langem soziale Kränkung und/oder der Verlust einer bedeutsamen Bezugsperson bekannt. Erst in den letzten Jahren hat man herausgefunden, dass auch Menschen mit schweren körperlichen Gewalterfahrungen, bei denen die erlittene Tat zu einer Zerstörung der persönlichen Integrität und des Selbstwertgefühls geführt hat, *intuitive* (!) Impulse erleben, sich umbringen zu müssen.

Bei Personen, die eine traumatische Erfahrung gemacht haben, ist das Risiko nachgewiesenermaßen objektiv erhöht, impulsive Suizidhandlungen zu begehen.“(Bauer, 2005, S.112f)

3.4 Umwelten für Kinder und Jugendliche

„Im Moment gibt es noch Leute, die der Meinung sind, dass die Jahre des Heranwachsens einem Menschen dreierlei ermöglichen sollten:

1. zu einem Selbst- und Selbstwertgefühl zu gelangen;
2. die Fähigkeit zu entwickeln, mit anderen Kontakt aufzunehmen, sowie
3. Bildung und Berufliche Kompetenz zu erwerben.

Viele Jugendliche scheitern in mindestens einem dieser drei Punkte.

Denn ein Kind ohne konsistente und stabile Beziehungen, kann sich selbst nicht konsistent und stabil entwickeln.

Eine Umgebung mit ständig wechselnden Reizen (Bezugspersonen& Medienkonsum) in hoher Taktzahl, machen es später schwer, sich auf eine Sache oder auf einen Menschen zu konzent-

rieren. Neuere Studien belegen, dass der Fernsehkonsum im Kleinkindalter statistisch eindeutig mit dem Risiko einer späteren ADSH korreliert.

Große Querschnittsuntersuchungen zeigen, dass knapp 20% der Kinder in der Schule ein so genanntes Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom aufweisen. Bei der Hälfte dieser Kinder ist es mit krankhafter Hyperaktivität kombiniert.

Weiterhin zeigt sich, dass knapp über 50% der Jugendlichen in Deutschland chronische psychosomatische Gesundheitsstörungen aufweisen.⁵

Studien, welche die Rate harter psychiatrischer Störungen ermitteln, kommen bei Jugendlichen auf Anteile von über fünfzehn Prozent mit krankheitswertigen Depressionen, Angststörungen, Essstörungen oder Auffälligkeiten aus dem Spektrum der Borderline-Störung.

Neuere, in den weltbesten Journalen publizierte Studien zeigen außerdem klar, dass das Ausmaß an täglichem Bildschirmkonsum in direkter und proportionaler Beziehung zu jugendlichem Gewaltverhalten steht.

Aus neurobiologischer Sicht ist der Zusammenhang absolut klar: Das Gehirn ist ein permanent lernendes System. Es macht ausgerechnet dann, wenn es um die für Jugendliche überaus spannende und brisante Darbietungen von Gewaltverhalten geht, keine Lernpause.

Was wir sehen wird in Nervenzellnetze eingeschrieben, die die Programme für eigene Handlungsmöglichkeiten kodieren.

Etwas zu sehen bedeutet natürlich nicht, die gesehene Handlung auch selbst auszuführen. Dazu sind noch weitere Faktoren erforderlich.

Was wir an Handlungen sehen wird jedoch als Modell abgespeichert, und es erzeugt, wenn es als Aktion in einem angenehmen, amüsanten oder nützlichen Zusammenhang erscheint, Handlungsbereitschaften.“ (Bauer, 2005, S. 117f)

3.5 Die Spiegelzellenfunktionen bei Kindern

„Selbstgefühl, Kommunikationsfähigkeit, Wissen und Kompetenz entwickeln sich bei Kindern und Jugendlichen nicht von selbst.

Es gibt – entgegen dem, was uns immer wieder suggeriert wird – im Kind auch keine genetischen Programme, die dieses Geschäft von selbst erledigen. Was die Gene bereitstellen, ist eine fantastische neurobiologische Grundausstattung.

Sie bedient sich aber nicht von selbst, sie muss bedient und eingespielt werden, und zwar nicht nur, um dadurch in einen funktionstüchtigen Zustand zu kommen, sondern auch mit dem Ziel, diesen Zustand dann zu erhalten.

Alle neueren Forschungsergebnisse zeigen: Die Entfaltung der neurobiologischen Grundausstattung des Menschen ist nur im Rahmen von zwischenmenschlichen Beziehungen möglich. Beziehungen, die aus dem persönlichen und sozialen Umfeld an das Kind herangetragen werden.

⁵ Jugendgesundheitsstudie Stuttgart 2000 in Bauer, 2005

Da zwischenmenschliche Beziehungen, mit denen sich ein Zugang zum Kind finden lässt, überwiegend Spiegelungsakte sind, gäbe es ohne Spiegelneurone für die Außenwelt keine Möglichkeit, mit dem Säugling, Kleinkind und Jugendlichen in Beziehung zu treten.

Das System der Spiegelneurone gehört zur neurobiologischen Grundausstattung. Allerdings befindet es sich zum Zeitpunkt der Geburt noch in einer unreifen, wenig differenzierten Rohform.

Empathie ist nicht angeboren. Werden die Chancen, Beziehungen aufzunehmen, nach der Geburt und in den ersten Lebensjahren verpasst, kann dies die Entwicklung und Funktionstüchtigkeit des neuronalen Spiegelsystems beeinträchtigen. Die Folge sind erhebliche Defizite bei der Ausbildung eines intakten Selbstgefühls, bei der Fähigkeit, Beziehungen einzugehen, und beim Erwerb von Kompetenzen.

Was Bezugspersonen dem Kind zurückspeiegeln, beinhaltet für das Kind eine Botschaft über sich selbst. Der britische Psychologe Winnicott schrieb: „Wenn ich sehe und gesehen werde, so bin ich“. Erst in den Spiegelungen der Erwachsenen kann ein Kind nach und nach erkennen, wer es selbst ist.“ (Bauer, 2005, S. 118ff)

3.6 Neurobiologische Erkenntnisse für die Schule

„Spiegelneuronen sind von überragender Bedeutung für alle Lernvorgänge. Sie sind das entscheidende Bindeglied zwischen der Beobachtung eines Vorganges einerseits und dessen eigenständiger Ausführung andererseits. Sie sind die entscheidende neuronale Basis für das seit langem bekannte und ausgiebig erforschte „Lernen am Modell“:

Experimente zeigen, dass die Beobachtung einer bestimmten Handlung die Fähigkeit verbessert – und prinzipiell auch die Bereitschaft erhöht –, dieser Handlung selbst auszuführen. Dies schließt auch sensorische und emotionale Wahrnehmung mit ein, die bei der Kompetenzerwerbung eine Rolle spielen („Wie fühlt sich das für einen Menschen an?“).

Dabei ist die zwischenmenschliche Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden von überragender Bedeutung. Die Spiegelzellen eines Beobachters verweigern, wie Experimente zeigen, jede Aktivität, wenn die beobachtete Handlung nicht von einem lebenden Individuum ausgeführt wird, sondern von einem Instrument/Apparat/Roboter.

Da Lehrer nie ausschließlich als Stoffvermittler agieren können, sondern immer als ganze Person in Erscheinung treten, wird klar, dass effizientes Lernen in der Schule nur im Rahmen einer gelungenen Gestaltung der Beziehung zwischen Lehrern und Schülern möglich ist.

Nicht fehlende Bildungsstandards (Pisa) sind das Problem, sondern dass Lehrende aus sehr unterschiedlichen Gründen – Schwierigkeiten haben, mit ihren Schülern eine Arbeitsbeziehung zu gestalten, die das Lehren und Lernen fördert.

Das Zeigen, Vormachen und Lernen am Modell ist jedoch beim Transfer von Wissen nur der erste Schritt. Das Gehirn betrachtet die Welt aus dem Blickwinkel möglicher Handlungsstrategien. Deshalb dürfen sich Lernziele in der Schule nicht darauf beschränken, dass Schüler abstraktes Wissen in sprachlich verpackter Form abspeichern und wiedergeben können. Wirkliches und gesichertes Wissen, aber auch Motivation entstehen erst durch das handelnde oder fühlende Ausprobieren des Gelernten.

Wissen, das ohne Zusammenhang mit überzeugenden Aktions-, das heißt Anwendungsmöglichkeiten, aufgenommen werden soll, hat in neuronalen Netzwerken, keine Überlebenschance.

Das Gehirn speichert Wissen am optimalsten, wenn es ihm zusammen mit lebensnahen praktischen Handlungserlebnissen angeboten wird. Nur in Bezug zur persönlichen möglichen Erfahrungswelt, können Mathematische Formeln oder der Wortschatz einer Fremdsprache in der Wahrnehmung und dem Lernen eine Chance haben.“ (Bauer, 2005, S.122 ff)

3.7 Entwicklung emotionaler Intelligenz

„Weit dramatischer als die derzeit beklagten Defizite des schulischen Wissenserwerbs sind die Probleme von Schülerinnen und Schülern im Bereich der sozialen Kompetenz, der seelischen Gesundheit und des Verhaltens.

Die negativen Folgen, die sich aus diesen Problemen ergeben, sind vielfältig: Sie führen zu einer zunehmend destruktiven Unterrichtssituation, setzen Jugendliche in wachsendem Maße der Gewalt anderer Jugendlicher aus , und sie lassen viele von ihnen nach dem Schulabschluss bei der Suche nach einem Ausbildungs- oder Arbeitsplatz scheitern.

Die desolante Lage der Jugendlichen bedeutet, dass es für Lehrerinnen und Lehrer immer schwieriger wird, im Unterricht mit den Schülern jene förderliche Beziehung zu gestalten, ohne die es keinen Wissenstransfer geben kann.

Und hier, bei der Gestaltung zwischen Lehrenden und Lernenden, spielen die Spiegelneurone eine nicht unbedenkliche Rolle. Neben der fachlichen Qualifikation von Lehrkräften muss die Kompetenz der Lehrer stärker in den Fokus rücken, trotz einer schwieriger gewordenen Klientel eine produktive Unterrichtssituation herzustellen.

Die dazu notwendigen Fähigkeiten auf der Lehrerseite zu trainieren muss zu einem Schwerpunkt der Bildungspolitik werden. Solange allerdings Eltern und Lehrer vielerort immer noch eher gegeneinander als miteinander arbeiten, stehen die Lehrer auf verlorenem Posten. Die von vielen Schülern wahrgenommene Haltung ihrer Eltern gegenüber der Schule im Besonderen und der Bildung im Allgemeinen unterliegt den Regeln des Spiegelungsgeschehens....

In zunehmendem Maße sieht sich die Schule mit Kindern konfrontiert, bei denen eine schwere Beeinträchtigung im Bereich des Mitfühlens und der Empathie vorliegt, meist kombiniert mit einer starken Tendenz, Gewalt gegen andere einzusetzen.

Empathiedefizite sind Spiegelungsdefizite. Kindern, die selbst nur wenig Einfühlung, Rücksicht und Zärtlichkeit erlebt haben, stehen wegen fehlender Spiegelungserfahrungen keine eigenen neurobiologischen Programme zur Verfügung, die es ihnen ermöglichen würden, Mitgefühl zu empfinden und zu zeigen.

Kommt es in Konfliktsituationen zur Anwendung von Gewalt, erkennen diese Kinder oder Jugendlichen nicht, wenn Grenzen erreicht sind. Sie setzen die Gewalt auch dann fort, wenn die Situation schon klar entschieden ist...

Empathie- und Spiegelungsdefizite lassen sich zumindest bis zu einem gewissen Grad beheben. Ein Pionier in der Entwicklung von Verfahren zur Nachentwicklung und Nachreifung der Empathiefähigkeit war der US-Amerikaner Daniel Goleman.

In Deutschland ist der Heidelberger Psychosomatiker und Psychotherapeut Manfred Cierpka mit einem speziellen Programm für Schulkinder zu nennen. Die Pädagogin Hiltrud Hainmüller hat differenzierte Materialien für den Ethikunterricht entwickelt.“ (Bauer 2005, S. 125 ff.)

4. Literaturverzeichnis

Bauer, J. (2005). Spiegelneuronen - Warum ich fühle, was du fühlst.

Hamburg: Hoffmann und Campe.

Faltermaier, T. (2005). Gesundheitspsychologie. Stuttgart: Kohlhammer.

Hüther, G. (2001). Biologie der Angst, Wie aus Stress Gefühle werden.

Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kast, B. (2006). Ich fühle, also bin ich. Zeitwissen, 2/06, S. 11-17.

Lazarus, R. (2000). Stress, Stressbewältigung und Emotionen: Entwicklung eines Modells. In: Hill Rice, V. (Hrsg.) (2005). Stress und Coping, Lehrbuch für Pflegepraxis und Wissenschaft (S. 231 -263). Bern: Verlag Hans Huber.

Mechsmer, F. (2006). Die Sprache der Gefühle. GEO, 08/06, S. 101 – 128.

Schnabel, P. (2001). Familie und Gesundheit. München: Juventa.

Servan-Schreiber, D. (2004). Die neue Medizin der Emotionen. München: Antje Kunstmann.

Zehentbauer, J. (2000). Körpereigene Drogen, Die ungenutzten Fähigkeiten unseres Gehirns. Düsseldorf; Zürich: Artemis und Winkler.