

Interaktionskompetenz und Emotionsregulationskompetenz: zwei Seiten einer Medaille

Bei Training sozialer Kompetenzen übt man z.B. überzeugend zu würdigen, kritisches Feedback zu geben und zu empfangen, verbindliche Regeln auszuhandeln...

Bei Training emotionaler Kompetenzen geht es um Fähigkeiten, das Auftreten, die Dauer und die Intensität von Gefühlen bei sich und anderen günstig zu beeinflussen. Der professionelle Umgang mit Gefühlen ist sozusagen die „innenpolitische“ Voraussetzung für die Interaktionskompetenz.

Zwei Regulationsprobleme: Der Kampf der Vernunft beim Umgang mit Lust- und Unlustgefühlen

- Sie stehen vor einem höchst leckeren Büffet: alles ist überreichlich da. Ihr Verstand sagt: ernähre dich gesund, Ihr **Lustgefühl** sagt, gönne dir was. Wer siegt? Wie kann man die Vernunft durch positive Gefühle stärken und ihr zum Sieg verhelfen?
- Sie müssen noch eine wichtige aber unangenehme E-Mail schreiben: die Vernunft sagt ihnen tue es schnell, bringe es hinter dich, sonst wird es immer schwerer. Das **Unlustgefühl** sagt, bloß jetzt nicht → Aufschieberitis. Wir tun die Dinge nicht, weil sie so schwer sind, sondern sie werden so schwer weil wir sie laufend aufschieben.
- Ein Mobbing-Opfer oder Zuschauer hat Angst sich zu wehren. Beide wissen was langfristig besser wäre, handeln aber nach ihrer Angst.

Wir vergleichen die Vernunftsteuerung oft mit einem Reiter und die Gefühlssteuerung mit einem Pferd. Wenn das Pferd mit dem Reiter durchgeht wird es schlimm und der Reiter lernt immer mehr, dass er das Pferd in solchen Situationen nicht steuern kann.

In wichtigen Situationen gilt es also, Impuls- und Affekthandlungen zu reduzieren und der kognitiven Steuerung durch gefühlshafte Unterstützung zum Durchbruch zu verhelfen.

Professionelles Handeln verlangt vom Akteur Präsenz und Achtsamkeit für sich und andere und die aktuelle Aufgabe. Starke Gefühle/Sorgen usw. führen dagegen oft zu **mentalem oder emotionalem Absentismus**.

Beim Auto kennen wir das Risiko der geistig-emotionalen Abwesenheit/Ablenkung oder des Sekundenschlafes.

Wie oft haben Sie dieses Risiko in der letzten Zeit im Unterricht bei sich und anderen gespürt? Wie schnell erkennen sie es und können noch umsteuern?

Die Verkäuferin soll mit einer meckrigen Kundin freundlich umgehen, um sie in Kauflaune zu halten, die Lehrperson mit einem schwierigen provokanten Schüler freundlich umgehen, um ihn in Lernlaune zu halten.

Kurz: Schüler, Lehrkräfte und Eltern müssen lernen, Selbstverantwortung nicht nur für ihr Tun und Lassen sondern auch für deren gefühlshafte Basis zu übernehmen. Professionelles Handeln nach außen setzt einen professionellen Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen voraus. Erst eine vernünftige Innenpolitik sichert eine professionelle Außenpolitik.

Emotionen intelligent nutzen

Es ist allerdings auch falsch zu glauben, Emotionen wären schädlich. Wenn die Vernunft der Reiter und die Emotionen das Pferd sind, dann ist der Reiter gut beraten, das Pferd im schwierigen Gelände selbstständig die Schritte gehen zu lassen. Dabei behält der Reiter das Fernziel im Auge. Emotionen haben zweit gute Funktionen für uns: Sie informieren uns blitzschnell, dass etwas nicht stimmt und sie energetisieren uns für die Durchführung von Handlungen. Ihrer Über- oder Untertreibung werden sie kontraproduktiv. Wenn eine Lehrkraft ärgerlich wird, weil ein Schüler andauernd schwatzt, dann zeigt der Ärger erstens an „Hier musst du handeln!“ und zweitens kann die Lehrkraft sehr viel überzeugender auftreten, wenn der Schüler den Ärger auch merkt. Allerdings muss die Vernunft der Reiter bleiben und darf sich nicht vom Pferd werfen lassen: In der Übertreibung wird der Lehrer einen unkon-

trollierten Wutausbruch bekommen oder zumindest nicht in der Lage sein, die Situation für alle zufrieden stellend zu lösen. In der Untertreibung des Ärgers wird der Schüler den Lehrer nicht ernst nehmen, weil er dabei ja noch so freundlich guckt. Ärger energetisiert und macht glaubhaft. Häufig gesellt sich eine zweite Schwierigkeit zur Untertreibung: Die Emotion landet nicht da, wo sie hingehört. Das kann dazu führen, dass der Lehrer den Ärger mit nach Hause nimmt. Darunter leiden viele Lehrer.

Eine empirisch bewährte Lösung

Das Training emotionaler Kompetenzen TEK (Berking, 2010) hilft Lehrkräften und Schülern im schulischen und privaten Bereich, Gefühle zu entdecken. Positive Gefühle zu stärken und riskante Gefühle bei sich und anderen ziel führend zu regulieren, so dass Lehrkräfte und Schüler sie intelligent nutzen können.

Die Verantwortung für professionelles Handeln und dessen Nebenwirkungen setzt Selbstverantwortung für die Gefühlsregulation voraus. Egal wie andere sich verhalten. Meine Gestaltungskraft und Selbstverantwortung bestimmt, wie ich darauf innerlich wie äußerlich reagiere.

Die Zielgruppe: Lehrkräfte aller Schularten in der Ausbildung wie im Dienst, Erzieherinnen und die von Ihnen betreuten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen.

Der Trainingsaufwand: Das Basistraining läuft über 5 Wochen und verlangt von den Teilnehmern rund 20 Stunden Zusatzarbeit, die sich im Berufs- und Privatleben auszahlen werden.

Die Trainingsgruppe: maximal 12 Personen unterstützen sich in den 5 Wochen durch Peer-Beratung und erhalten ein virtuelles Coaching

Das Trainingsfeld: Schule/Kita/Ausbildungsbetrieb und häuslicher Lebensraum

Die Trainingspartner: Mitschüler, Lehrkräfte, Eltern sowie wichtige Bezugspersonen im privaten Umfeld

Die Trainingsziele:

- ☞ Gefühle bei sich und anderen schneller wahrzunehmen und klarer zu erkennen.
- ☞ auch unangenehme Gefühle aushalten zu können und nicht direkt auszuagieren
- ☞ Gefühle zu verstehen, ohne sich über sie zu empören und sie damit zu stärken
- ☞ Gefühle situations- und auftragsgemäß ausdrücken zu können.
- ☞ eigene und fremde Gefühle zielführend zu beeinflussen.

Langfristige Wirkungen

- Stabilisierung der Stimmungslage,
- Verbesserung der emotionalen und sozialen Selbststeuerung und der emotionalen Selbstwirksamkeit
- Abbau von selbst- und fremdschädigenden Verhaltensgewohnheiten (z.B. problematische Formen der Stressbewältigung)
- Stärkung des Lern- und Arbeitsklimas in der Klasse
- Überlastungsschutz und Schutz vor emotionaler Erschöpfung und Burnout