

## Workshop 5

### Ist emotionale Kompetenz lernbar?

Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, ging in seinem Konzept der „Ich-Zustände“ ebenso wie dreißig Jahre später Ciompi mit der Beschreibung „integrierter Programme“ im Rahmen der Affektlogik davon aus, dass Denken und Handeln stets mit Gefühlen verbunden ist. Die neurologischen Forschungsergebnisse der Gegenwart bestätigen diese Annahme.

Der Transaktionsanalytiker Claude Steiner hat in achtzehnjähriger Arbeit ein Konzept zum Erlernen emotionaler Kompetenz entwickelt und 1997 in seinem Buch mit dem Titel „Emotionale Kompetenz“ veröffentlicht.

Emotionale Kompetenz setzt emotionale Bewusstheit voraus. Sie steht im Gegensatz zu emotionaler Taubheit, einer Schutzhaltung gegenüber emotionalem Schmerz, die dazu führt, dass wir den Kontakt zu unseren eigenen Empfindungen verlieren.

„**Emotionale Bewusstheit**“ bedeutet:

- Wissen, was man fühlt,
- wissen, was andere fühlen,
- den Grund für seine Gefühle herausfinden und
- den Effekt dieser Gefühle auf andere vorhersehen.

Steiners zwölfschrittiges „**Trainingsprogramm Emotionale Kompetenz**“ ist in drei Phasen gegliedert:

- Erste Phase: Das Herz öffnen
- Zweite Phase: Die Gefühlslandschaft erkunden
- Dritte Phase: Verantwortung übernehmen.

Dieses kommunikativ angelegte Trainingsprogramm kann ebenso in Schulklassen wie in Arbeitsteams oder Paarberatung eingesetzt werden und von den Teilnehmern in Alltagssituationen übertragen werden. Voraussetzung ist ein „**kooperativer Vertrag**“, der vor Verletzungen schützt, wie sie durch „Machtspiele“, „Rettungsmanöver“ und „Lügen“ entstehen.

Norbert Nagel  
Institut IPE Neckargemünd bei Heidelberg  
[www.TA-Weiterbildung.de](http://www.TA-Weiterbildung.de)