

Marc Brackett

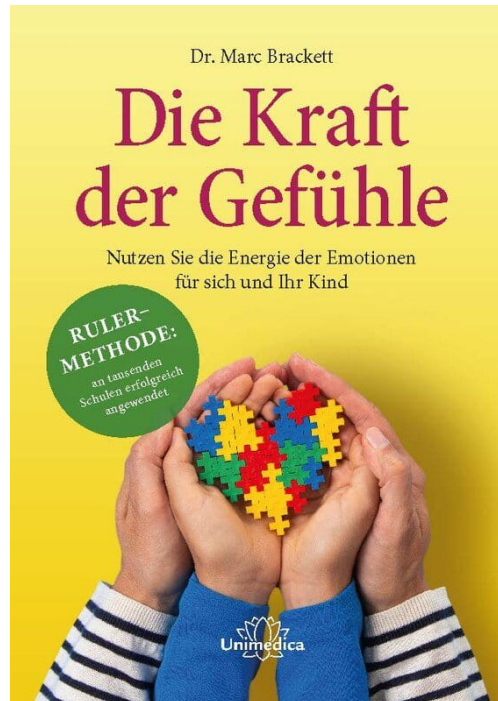
Die Kraft der Gefühle

Leseprobe

[Die Kraft der Gefühle](#)

von [Marc Brackett](#)

Herausgeber: Unimedita



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	vi
--------------	----

Erster Teil: Die Kraft der Gefühle I

Kapitel 1 – Die Kraft der Gefühle	3
Kapitel 2 – Emotionen sind Information.....	16
<i>Emotionen und Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Lernen</i>	20
<i>Emotionen und Entscheidungsfindung</i>	23
<i>Emotionen und Beziehungen</i>	26
<i>Emotionen und Gesundheit</i>	29
<i>Emotionen und Kreativität</i>	33
Kapitel 3 – Wie Sie Emotionswissenschaftler werden.....	38

Zweiter Teil: Die Ruler-Kompetenzen 55

Kapitel 4 – R: Recognize – Emotionen erkennen.....	57
Kapitel 5 – U: Understanding – Emotionen verstehen.....	71
<i>Scham, Schuld und Verlegenheit</i>	76
<i>Eifersucht und Neid</i>	77
<i>Freude und Zufriedenheit</i>	77
<i>Stress und Druck</i>	78
Kapitel 6 – L: Labeling – Emotionen benennen	85
Kapitel 7 – E: Expressing – Emotionen ausdrücken	99

Kapitel 8 – R: Regulating – Emotionen regulieren.....	114
<i>Achtsames Atmen</i>	120
<i>Vorausschauende Strategien</i>	122
<i>Strategien zur Aufmerksamkeitsverlagerung</i>	124
<i>Strategien der kognitiven Umformung</i>	126
<i>Der Meta-Moment</i>	129

Dritter Teil: Anwendung emotionaler Kompetenzen für optimales Wohlbefinden und Erfolg..... 137

Kapitel 9 – Emotionen zu Hause.....	139
Kapitel 10 – Emotionen in der Bildungsphase: von der Vorschule bis zur Universität.....	158
<i>Die besten SEL-Ansätze sind systemisch, nicht Stückwerk</i>	169
<i>Die besten SEL-Ansätze sind proaktiv, nicht reaktiv</i>	172
<i>Die effektivsten Ansätze integrieren SEL in den Lehrplan und ermöglichen allen Klassenstufen das Entwickeln von Kompetenzen, um alle Kinder zu erreichen</i>	173
<i>Die besten SEL-Ansätze achten auf die Ergebnisse</i>	176
Kapitel 11 – Emotionen bei der Arbeit.....	183
Eine Emotionsrevolution ins Leben rufen.....	200
Danksagung	203
Referenzen.....	208
Über den Autor.....	238
Impressum.....	239

Kapitel I

Die Kraft der Gefühle

Wie fühlen Sie sich?

Angesichts des Themas dieses Buches ist das eine vernünftige Frage. Ich werde sie vielleicht mehr als einmal stellen, bevor wir durch sind. Da sie uns in der einen oder anderen Form so oft gestellt wird, dürfte sie theoretisch die einfachste Frage überhaupt sein – und nicht die schwierigste, je nachdem, wie ehrlich wir antworten.

Ich spreche jetzt nicht nur als Psychologe und Direktor eines Centers, das sich dem emotionalen Wohlbefinden widmet, sondern auch als Mitmensch. Um ganz ehrlich zu sein, wünschte ich mir, jemand hätte mir diese Frage als Kind gestellt – sie gestellt und wirklich wahrhaftig die Antwort wissen wollen und den Mut gehabt, etwas gegen das zu unternehmen, was ich enthüllt hätte.

Ich war kein glückliches Kind.

Ich fühlte mich verängstigt, wütend, hoffnungslos. Schikaniert. Isoliert. Und ich litt. Und wie ich litt.

Als ich in der Mittelstufe war, brauchte man mich nur anzuschauen, um zu erkennen, dass etwas ernsthaft falsch lief. Ich war ein schlechter Schüler und kam gerade so durch. Meine Ernährung war so ungesund, dass ich von einem sehr dünnen Kind zu einem übergewichtigen Kind wurde. Ich hatte keine richtigen Freunde.

Meine Eltern liebten mich und sorgten sich um mich – das wusste ich. Aber sie hatten ihre eigenen Probleme. Meine Mutter war ängstlich und depressiv und hatte ein Alkoholproblem. Mein Vater war blindwütig, furchterregend und enttäuscht von einem Sohn, der nicht so hart war wie er. Aber sie hatten zumindest eines gemeinsam: Sie hatten keine Ahnung, wie sie mit Gefühlen umgehen sollten – weder mit ihren eigenen noch mit meinen.

Ich verbrachte Stunden allein in meinem Zimmer und weinte oder ärgerte mich über die Schikanen, die ich in der Schule stillschweigend ertrug. Aber meine Hauptreaktion auf das Leben war Wut. Ich stritt mit meiner Mutter, brüllte und schrie. „Was glaubst du, wer du bist, dass du so mit mir redest?“, schrie sie zurück. „Warte, bis dein Vater nach Hause kommt!“ Wenn er dann kam, erzählte ihm meine Mutter, wie

ich sie behandelt hatte, und dann stürmte er in mein Zimmer und schrie: „Wenn ich dir noch einmal sagen muss, dass du aufhören sollst, so mit deiner Mutter zu reden, dann drehe ich durch!“ Manchmal ersparte er mir den Vortrag und fing einfach an, mich zu schlagen.

Dann sprang meine Mutter ein und die beiden stritten darüber, wie er die Situation handhabte. Schließlich gab er auf und meine Mutter kam in mein Zimmer und sagte: „Marc, *diesmal* habe ich dich gerettet ...“

Ich fragte mich: Wovor glaubte sie, mich gerettet zu haben?

Ohne es zu wollen, haben mir meine Eltern eine wichtige Lektion erteilt. Behalte deine Gefühle für dich. Lass auf keinen Fall zu, dass deine Eltern sie sehen. Das würde eine schlimme Szene nur noch schlimmer machen.

Das war etwa zu der Zeit, als sie mein schrecklichstes Geheimnis erfuhren – dass ein Nachbar, ein Freund der Familie, mich sexuell missbraucht hatte. Als meine Eltern es schließlich herausfanden, schnappte sich mein Vater einen Baseballschläger aus dem Keller und brachte den Mann beinahe um. Meine Mutter erlitt fast einen Nervenzusammenbruch. Die Polizei kam und verhaftete den Nachbarn und bald wusste die ganze Nachbarschaft Bescheid. Es stellte sich heraus, dass mein Täter noch Dutzende anderer Kinder missbraucht hatte.

Man sollte meinen, dass sich alle freuten, dass ich gesprochen und dieses Grauen aufgedeckt hatte. Aber dem war nicht so. Ich wurde umgehend zum Ausgestoßenen. Alle Erwachsenen warnten ihre Kinder, sich ja von mir fernzuhalten. Das Mobbing wurde noch schlimmer.

Plötzlich war meinen Eltern die Quelle meiner ständigen emotionalen Zusammenbrüche klar. Meine schlechten Noten. Meine Bulimie. Meine soziale Isolation. Meine Verzweiflung. Meine Wut.

Meine Eltern taten, was viele Menschen unter ähnlichem Druck tun.

Sie flippten aus.

Das ist nicht ganz richtig – sie wussten genug, um mich zu einem Therapeuten zu schicken. Sie waren zu sehr mit ihren eigenen Problemen überfordert, dem Versuch, einfach nur zu überleben, um mit dem Gefühlsleben einer anderen Person umgehen zu können. Sie haben alle Signale, die ich aussandte, entweder übersehen oder ignoriert, was nicht wirklich überraschend ist. Vielleicht fühlten sie sich sicherer, wenn sie nicht zu viele Fragen über mein Leben in der Schule oder in unserer Nachbarschaft stellten. Vielleicht hatten sie Angst vor dem, was sie herausfinden würden – Angst davor, dass sie, sobald sie es wüssten, etwas dagegen unternehmen müssten.

Vielleicht wäre mein Leben damals anders verlaufen, wenn meine Großeltern meinen Eltern die richtigen Fragen gestellt hätten. Wenn sie ihnen beigebracht hätten, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen. Und was sie tun sollen, wenn Probleme auftauchen. Vielleicht wären meine Eltern in der Lage gewesen, meinen Schmerz zu sehen und hätten gewusst, wie sie mir helfen können.

Aber das ist nie passiert.

Einiges davon mag Ihnen bekannt vorkommen. In meinem Beruf treffe ich viele Menschen, die ihre Kindheit so verbracht haben wie ich. Unsichtbar, nicht wahrgenommen, mit unangenehmen, tief im Inneren vergrabenen Gefühlen. Keine zwei Geschichten sind identisch. Die Menschen erzählen mir, wie sie körperlichen Missbrauch erlebten. Oder ignoriert und zum Schweigen gebracht wurden. Oder eine emotionale Misshandlung erfuhr. Oder von Eltern geradezu erstickt wurden, die kein eigenes Leben hatten, sondern nur durch ihre Kinder lebten. Oder Vernachlässigung spüren mussten von Eltern, die alkoholkrank oder drogensüchtig waren. Es sind unsere Antworten darauf, die gleich sind.

Manchmal sind die Geschichten nicht annähernd so dramatisch: Menschen, die in Familien aufgewachsen sind, in denen alltägliche emotionale Probleme ignoriert wurden, weil niemand jemals gelernt hatte, wie man über diese spricht oder Maßnahmen zu ihrer Bewältigung ergreift. Ihr Leben muss nicht unbedingt tragisch gewesen sein, damit Sie erleben mussten, dass Ihr Gefühlsleben niemandem außer Ihnen selbst etwas bedeutet.

So sah meine Antwort aus: Ich wurde taub für meine Gefühle. Ich war im emotionalen Lockdown. Im Überlebensmodus.

Und dann geschah ein Wunder.

Das Wunder hieß Marvin. Onkel Marvin, um genau zu sein.

Er war der Bruder meiner Mutter, tagsüber Lehrer und abends und an den Wochenenden Bandleader. Unsere Familie reiste von New Jersey bis zu den Ferienorten in den Catskill Mountains, um die Auftritte unserer Familienberühmtheit zu sehen. Onkel Marvin war wirklich ein Sonderfall – einzigartig unter all meinen Verwandten und allen anderen Erwachsenen, die ich kannte. Er war wie die Robin-Williams-Figur in dem Film *Der Club der toten Dichter*.

In seinem damaligen Beruf versuchte Onkel Marvin bereits in den 1970er-Jahren, einen Lehrplan aufzustellen, der die Schulkinder dazu ermutigen sollte, ihre Gefühle auszudrücken. Er glaubte, dies sei das fehlende Glied in der Schulbildung, da *emotionale Kompetenzen* ihr Lernen und ihr Leben verbessern würden. Ich half Onkel Marvin, indem ich seine Notizen abtippte, während er sie laut vorlas. Ich begegnete Begriffen wie „Verzweiflung“, „Entfremdung“, „Engagement“ und „Hochgefühl“ und erkannte mich in vielen von ihnen wieder.

Eines Sommernachmittags, als wir zusammen in unserem Hinterhof saßen, fragte er mich, ob er einen IQ-Test mit mir machen könne. Es stellte sich heraus, dass ich klüger war, als meine trostlosen Zeugnisse vermuten ließen. Ich glaube auch, dass er vermutete, dass tief in meinem Inneren eine Menge Aufruhr herrschte, der mit der Schule und dem Missbrauch zu tun hatte. Das veranlasste Onkel Marvin dazu, mir eine Frage zu stellen, die ich selten, wenn überhaupt, von einem Erwachsenen oder einer anderen Person gehört hatte:

„Marc“, sagte er, „wie fühlst du dich?“

Bei diesen Worten brach der Damm und alles floss aus mir heraus. Alle schrecklichen Dinge, die ich zu dieser Zeit erlebte, und jedes Gefühl, das ich als Reaktion darauf hatte, kamen auf einmal heraus.

Diese eine kleine Frage genügte, mein Leben zu verändern. Es ging nicht nur um das, was er sagte, sondern auch darum, wie er es sagte. Er wollte die Antwort wirklich hören. Er verurteilte mich nicht für das, was ich fühlte. Er hörte einfach offen und mit Empathie zu, als ich meine Gefühle zum Ausdruck brachte. Er versuchte nicht, meine Aussagen zu interpretieren oder zu erklären.

An diesem Tag habe ich wirklich losgelassen.

„Ich habe keine richtigen Freunde, ich bin schlecht im Sport, ich bin fett und die Kinder in der Schule hassen mich alle“, klagte ich schluchzend.

Onkel Marvin hörte nur zu. Hörte mir richtig zu. Mein Onkel war der erste Mensch, der sich jemals dafür entschieden hatte, sich nicht auf mein äußeres Verhalten zu konzentrieren – höhnisch, zurückgezogen, trotzig, definitiv unangenehm – und stattdessen spürte, dass etwas anderes vor sich ging, etwas Bedeutsames, das niemand, nicht einmal ich, anerkannt hatte.

Onkel Marvin erlaubte mir zu fühlen.

Angesichts all dessen ist es keine Überraschung, dass ich in den letzten 25 Jahren über Emotionen recherchiert und geschrieben habe. Ich habe die Welt bereist, um mit Menschen über ihre Gefühle zu sprechen. Es ist meine Leidenschaft und mein Lebenswerk geworden. Ich wurde Professor am Yale Child Study Center und Gründungsdirektor des Yale Center For Emotional Intelligence. Am Center leite ich ein Team von Wissenschaftlern und Praktikern, die über Emotionen und emotionale Kompetenzen forschen. Wir entwickeln Ansätze, um Menschen aller Altersgruppen – vom Vorschulkind bis zum CEO – die Kompetenzen zu vermitteln, die ihnen helfen können, erfolgreich zu sein. Das Ziel unseres Centers ist es, die Kraft der Emotionen zu nutzen, um eine gesündere und gerechtere, innovativere und mitfühlendere Gesellschaft zu schaffen.

Jedes Jahr halte ich auf der ganzen Welt Dutzende Vorträge vor pädagogischen Fachkräften, Schulkindern, Eltern, Führungskräften aus der Wirtschaft, Unternehmern, politischen Führungskräften, Wissenschaftlern, medizinischen Fachkräften und jeder anderen Art von Menschen, die man sich nur vorstellen kann. Meine Botschaft für alle ist dieselbe: Wenn wir lernen, unsere Gefühle – selbst die herausforderndsten – zu erkennen, auszudrücken und einen Zugang zu ihnen zu finden, können wir diese Emotionen nutzen, um ein positives, zufriedenstellendes Leben zu führen.

Jedes Mal, wenn ich zu einer Gruppe spreche, fordere ich das Publikum zunächst auf, ein paar Minuten darüber nachzudenken, wie sie sich im Moment fühlen. Dann fordere ich sie auf, sich uns anderen mitzuteilen. Ihre Antworten verraten viel – nicht

unbedingt über ihre Emotionen, sondern über unsere Schwierigkeiten, über unser Gefühlsleben zu sprechen. Was ich feststelle ist, dass wir nicht einmal über das Vokabular verfügen, um unsere Gefühle in nützlichen Details zu beschreiben – 75 Prozent der Menschen fällt es schwer, ein „Gefühlswort“ zu finden. Wenn die Worte kommen, sagen sie uns normalerweise nicht sehr viel. Die Leute stammeln ein bisschen herum, zögern und verwenden dann die gängigsten Begriffe, auf die wir uns alle verlassen – *ich fühle mich gut, in Ordnung, okay ...*

Das sollte uns zu denken geben: Weiß ich überhaupt, wie ich mich fühle? Habe ich mir selbst erlaubt, diese Frage zu stellen? Habe ich jemals wirklich meinen Partner, mein Kind, meine Kollegin gefragt? Heute, da fast jede Frage sofort von digitalen Assistenten beantwortet werden kann, verlieren wir die Gewohnheit, eine Pause zu machen und nach innen oder zueinander zu schauen, um Antworten zu erhalten. Aber selbst die digitalen Assistenten wissen nicht alles. Und eine Suchmaschine kann Ihnen nicht sagen, warum sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter hoffnungslos oder aufgeregt fühlt, oder warum sich Ihr Lebensgefährte in letzter Zeit nicht mehr so wichtig fühlt, oder warum Sie diese chronischen, leichten Angstzustände, die Sie plagen, nicht loswerden können.

Es ist nur logisch, dass uns unwohl oder unbehaglich ist, wenn wir unser Gefühlsleben beschreiben. Das gilt selbst dann, wenn wir positive Gefühle erleben. Aber es ist besonders dann so, wenn es unangenehme Gefühle sind und wir uns traurig, verärgert, verängstigt oder zurückgewiesen fühlen. Sie alle verbinden uns mit unseren Schwächen, und wer will diese zeigen? Der Instinkt, uns zu schützen, indem wir unsere Verletzlichkeit verbergen, ist natürlich. Sogar Tiere in der Wildnis tun das. Es schlicht und einfach Selbsterhaltung.

Und doch stellen wir alle diese oder ähnliche Fragen unzählige Male am Tag, und ebenso oft sind wir aufgerufen, sie zu beantworten:

Wie geht's? Wie läuft's? Alles in Ordnung?

Wir fragen so reflexartig, dass wir uns selbst kaum hören. Und genauso antworten wir auch:

Großartig, danke, und selbst? Alles bestens! Viel zu tun!

Ohne auch nur eine Sekunde innezuhalten, um nachzudenken, bevor wir antworten.

Es ist eines der großen Paradoxe des menschlichen Daseins – wir stellen immer wieder Variationen der Frage „Wie geht's?“, was zu der Annahme verleiten würde, dass wir ihr eine gewisse Bedeutung beimessen. Und doch erwarten oder wollen – oder geben – wir niemals eine ehrliche Antwort.

Stellen Sie sich vor, was passieren würde, wenn Sie das nächste Mal, wenn eine Bekannte (oder ein Barista) „Hallo, wie geht es dir?“ fragt, anhalten und sich fünf Minuten Zeit nehmen würden, um eine detaillierte, ungekürzte Antwort zu geben. Wenn Sie wirklich Ihre Seele offenbaren würden. Ich garantiere Ihnen, es würde lange dauern, bis diese bestimmte Person diese Frage wieder stellt.

Darin steckt eine wichtige Erkenntnis – in dieser enormen Diskrepanz zwischen unserer Bereitschaft zu fragen, wie wir uns fühlen, und unserem Widerwillen, wirklich darauf zu antworten. Wir wissen heute, dass unser emotionaler Zustand, vielleicht abgesehen von der körperlichen Gesundheit, einer der wichtigsten Aspekte unseres Lebens ist. Er bestimmt alles andere. Sein Einfluss ist allgegenwärtig. Und dennoch steuern wir mit größter Vorsicht um ihn herum. Unser Innenleben ist selbst für uns Neuland, ein riskanter Ort, den es zu erforschen gilt.

Unser Leben ist gesättigt mit Emotionen – Traurigkeit, Enttäuschung, Angst, Irritation, Begeisterung und sogar Gelassenheit. Oft sind diese Gefühle unangenehm. Sie kommen unserem geschäftigen Leben in die Quere, oder zumindest sagen wir uns das selbst. Also tun wir unser Bestes, sie zu ignorieren. Wir finden sie überall, von der steifen Oberlippe der puritanischen Gründer der USA bis hin zum harten Ethos auf Schulhöfen und Spielplätzen. Wir alle glauben, dass unsere Gefühle wichtig sind und es verdienen, respektvoll und umfassend angesprochen zu werden. Aber wir denken auch, dass Emotionen störend und unproduktiv sind – am Arbeitsplatz, zu Hause und überall sonst. Bis in die 1980er-Jahre betrachteten die meisten Psychologen Emotionen als Fremdgeräusch, als nutzloses Rauschen. Unsere Gefühle bremsen uns aus und stehen der Erreichung unserer Ziele im Weg. Wir alle haben die Botschaft gehört: Finden Sie sich damit ab! Hören Sie auf, sich auf sich selbst zu konzentrieren (als ob so etwas möglich wäre!)! Seien Sie nicht so empfindlich! Zeit, weiterzumachen!

Die Ironie liegt jedoch darin, dass unsere Gefühle, wenn wir sie ignorieren oder unterdrücken, nur stärker werden. Die wirklich mächtigen Emotionen bauen sich in uns auf wie eine dunkle Kraft, die unweigerlich alles vergiftet, was wir tun, ob wir es wollen oder nicht. Verletzte Gefühle verschwinden nicht von selbst. Sie heilen nicht von selbst. Wenn wir unsere Emotionen nicht ausdrücken, häufen sie sich an wie eine Schuld, die irgendwann fällig wird.

Und ich spreche nicht nur von den Zeiten, in denen wir etwas Unangenehmes empfinden. Vielleicht verstehen wir auch nicht genau, wie wir uns fühlen, wenn die Dinge großartig laufen. Wir begnügen uns damit, die Emotionen zu genießen und nicht zu tief zu ergründen. Das ist natürlich ein Fehler. Wenn wir in Zukunft positive Entscheidungen treffen wollen, müssen wir wissen, was uns Glück bringt – und warum.

Der Beweis für unsere Unfähigkeit, mit unserem Gefühlsleben konstruktiv umzugehen, ist überall um uns herum zu finden. Im Jahr 2015 führten wir in Zusammenarbeit mit der Robert Wood Johnson Foundation und der Born This Way Foundation (gegründet von Lady Gaga und ihrer Mutter Cynthia Germanotta) eine groß angelegte Umfrage unter 22.000 Teenagern aus den ganzen Vereinigten Staaten durch und baten sie zu beschreiben, wie sie sich während ihrer Schulzeit fühlen. Drei Viertel der von ihnen verwendeten Wörter waren negativ, wobei „müde“, „gelangweilt“ und „gestresst“ die Liste anführten. Dies war nicht überraschend, wenn man bedenkt, dass etwa

30 Prozent der Schülerinnen und Schüler der Grundschule und der Mittelstufe heute mit Anpassungsproblemen zu kämpfen haben, die so schwerwiegend sind, dass sie regelmäßige psychosoziale Unterstützung brauchen. In wirtschaftlich benachteiligten Schulen sind es sogar 60 Prozent.

US-amerikanische Jugendliche rangieren laut einem Bericht von UNICEF in Bezug auf Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit mittlerweile im unteren Viertel der entwickelten Nationen. Untersuchungen zeigen, dass amerikanische Jugendliche ein Stressniveau haben, das das der Erwachsenen übersteigt. Sie sind heute weltweit führend, wenn es um Gewalt, Saufgelage, Marihuana-Konsum und Übergewicht geht. Mehr als die Hälfte der College-Schüler erlebt überwältigende Angstzustände und ein Drittel berichtet von schweren Depressionen. In den letzten zwei Jahrzehnten ist die Selbstmordrate in den USA um 28 Prozent gestiegen.

Wie klar denken Kinder, wenn sie sich müde, gelangweilt und gestresst fühlen? Wie gut nehmen sie neue Informationen auf, wenn sie ängstlich sind? Nehmen sie die Schule ernst? Neigen sie dazu, ihre Neugier auszudrücken und etwas zu lernen?

Hier ist eine Geschichte, die mir viel über die emotionale Atmosphäre in Schulen erzählt.

Die Schulbezirksleiterin eines umfangreichen Großstadtbezirks machte Schulbesuche. Als sie mit der Schulleiterin durch die Flure ging, sah sie ein kleines Mädchen, das auf dem Weg zu einem Klassenzimmer war, und grüßte es, um mit ihm ins Gespräch zu kommen.

Das Mädchen ignorierte sie.

„Sie hat nicht einmal Hallo gesagt“, erzählte mir die Schulbezirksleiterin. Nach einem Moment gegenseitiger Verwirrung senkte das kleine Mädchen den Kopf und setzte seinen Weg fort. Anscheinend war den Schulkindern gesagt worden, dass sie nur auf der weißen Linie in der Mitte der Korridore laufen sollten. „Wenn sie zu mir gekommen wäre, um mit mir zu sprechen, hätte sie gegen die Regeln verstoßen“, sagte die Schulbezirksleiterin.

Wir werden nie erfahren, wie dieses Gespräch verlaufen wäre. Der natürliche Instinkt sowohl der Schülerin als auch der Pädagogin, sich aufeinander einzulassen, wurde wegen der Forderung der Schule nach Ordnung unterdrückt.

Was kann bei einem einzigen Austausch geschehen? Einem Moment Smalltalk auf dem Flur? Wahrscheinlich sehr wenig. Obwohl, wenn Sie wie ich sind, haben Sie einige Erinnerungen aus der frühen Kindheit, die aus dem Nebel der Jahre hervorstechen, die den Lauf der Zeit aus keinem anderen Grund überdauert haben, als dass ein Erwachsener in seinem Leben für einen Moment Raum für Sie geschaffen hat. Eine kleine Sache wie diese kann, wenn sie von Herzen kommt, nachhallen.

Es sind nicht nur die Kinder, die sich unterdrückt fühlen. Was ist mit den Lehrkräften? Im Jahr 2017 haben wir in Zusammenarbeit mit dem New Teacher Center mehr als 5.000 Lehrkräfte in den USA befragt und festgestellt, dass sie fast 70 Prozent

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	vi
--------------	----

Erster Teil: Die Kraft der Gefühle I

Kapitel 1 – Die Kraft der Gefühle	3
Kapitel 2 – Emotionen sind Information.....	16
<i>Emotionen und Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Lernen</i>	20
<i>Emotionen und Entscheidungsfindung</i>	23
<i>Emotionen und Beziehungen</i>	26
<i>Emotionen und Gesundheit</i>	29
<i>Emotionen und Kreativität</i>	33
Kapitel 3 – Wie Sie Emotionswissenschaftler werden.....	38

Zweiter Teil: Die Ruler-Kompetenzen 55

Kapitel 4 – R: Recognize – Emotionen erkennen.....	57
Kapitel 5 – U: Understanding – Emotionen verstehen.....	71
<i>Scham, Schuld und Verlegenheit</i>	76
<i>Eifersucht und Neid</i>	77
<i>Freude und Zufriedenheit</i>	77
<i>Stress und Druck</i>	78
Kapitel 6 – L: Labeling – Emotionen benennen	85
Kapitel 7 – E: Expressing – Emotionen ausdrücken	99

Kapitel 8 – R: Regulating – Emotionen regulieren.....	114
<i>Achtsames Atmen</i>	120
<i>Vorausschauende Strategien</i>	122
<i>Strategien zur Aufmerksamkeitsverlagerung</i>	124
<i>Strategien der kognitiven Umformung</i>	126
<i>Der Meta-Moment</i>	129

Dritter Teil: Anwendung emotionaler Kompetenzen für optimales Wohlbefinden und Erfolg..... 137

Kapitel 9 – Emotionen zu Hause.....	139
Kapitel 10 – Emotionen in der Bildungsphase: von der Vorschule bis zur Universität.....	158
<i>Die besten SEL-Ansätze sind systemisch, nicht Stückwerk</i>	169
<i>Die besten SEL-Ansätze sind proaktiv, nicht reaktiv</i>	172
<i>Die effektivsten Ansätze integrieren SEL in den Lehrplan und ermöglichen allen Klassenstufen das Entwickeln von Kompetenzen, um alle Kinder zu erreichen</i>	173
<i>Die besten SEL-Ansätze achten auf die Ergebnisse</i>	176
Kapitel 11 – Emotionen bei der Arbeit.....	183
Eine Emotionsrevolution ins Leben rufen.....	200
Danksagung	203
Referenzen.....	208
Über den Autor.....	238
Impressum.....	239

Kapitel I

Die Kraft der Gefühle

Wie fühlen Sie sich?

Angesichts des Themas dieses Buches ist das eine vernünftige Frage. Ich werde sie vielleicht mehr als einmal stellen, bevor wir durch sind. Da sie uns in der einen oder anderen Form so oft gestellt wird, dürfte sie theoretisch die einfachste Frage überhaupt sein – und nicht die schwierigste, je nachdem, wie ehrlich wir antworten.

Ich spreche jetzt nicht nur als Psychologe und Direktor eines Centers, das sich dem emotionalen Wohlbefinden widmet, sondern auch als Mitmensch. Um ganz ehrlich zu sein, wünschte ich mir, jemand hätte mir diese Frage als Kind gestellt – sie gestellt und wirklich wahrhaftig die Antwort wissen wollen und den Mut gehabt, etwas gegen das zu unternehmen, was ich enthüllt hätte.

Ich war kein glückliches Kind.

Ich fühlte mich verängstigt, wütend, hoffnungslos. Schikaniert. Isoliert. Und ich litt. Und wie ich litt.

Als ich in der Mittelstufe war, brauchte man mich nur anzuschauen, um zu erkennen, dass etwas ernsthaft falsch lief. Ich war ein schlechter Schüler und kam gerade so durch. Meine Ernährung war so ungesund, dass ich von einem sehr dünnen Kind zu einem übergewichtigen Kind wurde. Ich hatte keine richtigen Freunde.

Meine Eltern liebten mich und sorgten sich um mich – das wusste ich. Aber sie hatten ihre eigenen Probleme. Meine Mutter war ängstlich und depressiv und hatte ein Alkoholproblem. Mein Vater war blindwütig, furchterregend und enttäuscht von einem Sohn, der nicht so hart war wie er. Aber sie hatten zumindest eines gemeinsam: Sie hatten keine Ahnung, wie sie mit Gefühlen umgehen sollten – weder mit ihren eigenen noch mit meinen.

Ich verbrachte Stunden allein in meinem Zimmer und weinte oder ärgerte mich über die Schikanen, die ich in der Schule stillschweigend ertrug. Aber meine Hauptreaktion auf das Leben war Wut. Ich stritt mit meiner Mutter, brüllte und schrie. „Was glaubst du, wer du bist, dass du so mit mir redest?“, schrie sie zurück. „Warte, bis dein Vater nach Hause kommt!“ Wenn er dann kam, erzählte ihm meine Mutter, wie

ich sie behandelt hatte, und dann stürmte er in mein Zimmer und schrie: „Wenn ich dir noch einmal sagen muss, dass du aufhören sollst, so mit deiner Mutter zu reden, dann drehe ich durch!“ Manchmal ersparte er mir den Vortrag und fing einfach an, mich zu schlagen.

Dann sprang meine Mutter ein und die beiden stritten darüber, wie er die Situation handhabte. Schließlich gab er auf und meine Mutter kam in mein Zimmer und sagte: „Marc, *diesmal* habe ich dich gerettet ...“

Ich fragte mich: Wovor glaubte sie, mich gerettet zu haben?

Ohne es zu wollen, haben mir meine Eltern eine wichtige Lektion erteilt. Behalte deine Gefühle für dich. Lass auf keinen Fall zu, dass deine Eltern sie sehen. Das würde eine schlimme Szene nur noch schlimmer machen.

Das war etwa zu der Zeit, als sie mein schrecklichstes Geheimnis erfuhren – dass ein Nachbar, ein Freund der Familie, mich sexuell missbraucht hatte. Als meine Eltern es schließlich herausfanden, schnappte sich mein Vater einen Baseballschläger aus dem Keller und brachte den Mann beinahe um. Meine Mutter erlitt fast einen Nervenzusammenbruch. Die Polizei kam und verhaftete den Nachbarn und bald wusste die ganze Nachbarschaft Bescheid. Es stellte sich heraus, dass mein Täter noch Dutzende anderer Kinder missbraucht hatte.

Man sollte meinen, dass sich alle freuten, dass ich gesprochen und dieses Grauen aufgedeckt hatte. Aber dem war nicht so. Ich wurde umgehend zum Ausgestoßenen. Alle Erwachsenen warnten ihre Kinder, sich ja von mir fernzuhalten. Das Mobbing wurde noch schlimmer.

Plötzlich war meinen Eltern die Quelle meiner ständigen emotionalen Zusammenbrüche klar. Meine schlechten Noten. Meine Bulimie. Meine soziale Isolation. Meine Verzweiflung. Meine Wut.

Meine Eltern taten, was viele Menschen unter ähnlichem Druck tun.

Sie flippten aus.

Das ist nicht ganz richtig – sie wussten genug, um mich zu einem Therapeuten zu schicken. Sie waren zu sehr mit ihren eigenen Problemen überfordert, dem Versuch, einfach nur zu überleben, um mit dem Gefühlsleben einer anderen Person umgehen zu können. Sie haben alle Signale, die ich aussandte, entweder übersehen oder ignoriert, was nicht wirklich überraschend ist. Vielleicht fühlten sie sich sicherer, wenn sie nicht zu viele Fragen über mein Leben in der Schule oder in unserer Nachbarschaft stellten. Vielleicht hatten sie Angst vor dem, was sie herausfinden würden – Angst davor, dass sie, sobald sie es wüssten, etwas dagegen unternehmen müssten.

Vielleicht wäre mein Leben damals anders verlaufen, wenn meine Großeltern meinen Eltern die richtigen Fragen gestellt hätten. Wenn sie ihnen beigebracht hätten, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen. Und was sie tun sollen, wenn Probleme auftauchen. Vielleicht wären meine Eltern in der Lage gewesen, meinen Schmerz zu sehen und hätten gewusst, wie sie mir helfen können.

Aber das ist nie passiert.

Einiges davon mag Ihnen bekannt vorkommen. In meinem Beruf treffe ich viele Menschen, die ihre Kindheit so verbracht haben wie ich. Unsichtbar, nicht wahrgenommen, mit unangenehmen, tief im Inneren vergrabenen Gefühlen. Keine zwei Geschichten sind identisch. Die Menschen erzählen mir, wie sie körperlichen Missbrauch erlebten. Oder ignoriert und zum Schweigen gebracht wurden. Oder eine emotionale Misshandlung erfuhr. Oder von Eltern geradezu erstickt wurden, die kein eigenes Leben hatten, sondern nur durch ihre Kinder lebten. Oder Vernachlässigung spüren mussten von Eltern, die alkoholkrank oder drogensüchtig waren. Es sind unsere Antworten darauf, die gleich sind.

Manchmal sind die Geschichten nicht annähernd so dramatisch: Menschen, die in Familien aufgewachsen sind, in denen alltägliche emotionale Probleme ignoriert wurden, weil niemand jemals gelernt hatte, wie man über diese spricht oder Maßnahmen zu ihrer Bewältigung ergreift. Ihr Leben muss nicht unbedingt tragisch gewesen sein, damit Sie erleben mussten, dass Ihr Gefühlsleben niemandem außer Ihnen selbst etwas bedeutet.

So sah meine Antwort aus: Ich wurde taub für meine Gefühle. Ich war im emotionalen Lockdown. Im Überlebensmodus.

Und dann geschah ein Wunder.

Das Wunder hieß Marvin. Onkel Marvin, um genau zu sein.

Er war der Bruder meiner Mutter, tagsüber Lehrer und abends und an den Wochenenden Bandleader. Unsere Familie reiste von New Jersey bis zu den Ferienorten in den Catskill Mountains, um die Auftritte unserer Familienberühmtheit zu sehen. Onkel Marvin war wirklich ein Sonderfall – einzigartig unter all meinen Verwandten und allen anderen Erwachsenen, die ich kannte. Er war wie die Robin-Williams-Figur in dem Film *Der Club der toten Dichter*.

In seinem damaligen Beruf versuchte Onkel Marvin bereits in den 1970er-Jahren, einen Lehrplan aufzustellen, der die Schulkinder dazu ermutigen sollte, ihre Gefühle auszudrücken. Er glaubte, dies sei das fehlende Glied in der Schulbildung, da *emotionale Kompetenzen* ihr Lernen und ihr Leben verbessern würden. Ich half Onkel Marvin, indem ich seine Notizen abtippte, während er sie laut vorlas. Ich begegnete Begriffen wie „Verzweiflung“, „Entfremdung“, „Engagement“ und „Hochgefühl“ und erkannte mich in vielen von ihnen wieder.

Eines Sommernachmittags, als wir zusammen in unserem Hinterhof saßen, fragte er mich, ob er einen IQ-Test mit mir machen könne. Es stellte sich heraus, dass ich klüger war, als meine trostlosen Zeugnisse vermuten ließen. Ich glaube auch, dass er vermutete, dass tief in meinem Inneren eine Menge Aufruhr herrschte, der mit der Schule und dem Missbrauch zu tun hatte. Das veranlasste Onkel Marvin dazu, mir eine Frage zu stellen, die ich selten, wenn überhaupt, von einem Erwachsenen oder einer anderen Person gehört hatte:

„Marc“, sagte er, „wie fühlst du dich?“

Bei diesen Worten brach der Damm und alles floss aus mir heraus. Alle schrecklichen Dinge, die ich zu dieser Zeit erlebte, und jedes Gefühl, das ich als Reaktion darauf hatte, kamen auf einmal heraus.

Diese eine kleine Frage genügte, mein Leben zu verändern. Es ging nicht nur um das, was er sagte, sondern auch darum, wie er es sagte. Er wollte die Antwort wirklich hören. Er verurteilte mich nicht für das, was ich fühlte. Er hörte einfach offen und mit Empathie zu, als ich meine Gefühle zum Ausdruck brachte. Er versuchte nicht, meine Aussagen zu interpretieren oder zu erklären.

An diesem Tag habe ich wirklich losgelassen.

„Ich habe keine richtigen Freunde, ich bin schlecht im Sport, ich bin fett und die Kinder in der Schule hassen mich alle“, klagte ich schluchzend.

Onkel Marvin hörte nur zu. Hörte mir richtig zu. Mein Onkel war der erste Mensch, der sich jemals dafür entschieden hatte, sich nicht auf mein äußeres Verhalten zu konzentrieren – höhnisch, zurückgezogen, trotzig, definitiv unangenehm – und stattdessen spürte, dass etwas anderes vor sich ging, etwas Bedeutsames, das niemand, nicht einmal ich, anerkannt hatte.

Onkel Marvin erlaubte mir zu fühlen.

Angesichts all dessen ist es keine Überraschung, dass ich in den letzten 25 Jahren über Emotionen recherchiert und geschrieben habe. Ich habe die Welt bereist, um mit Menschen über ihre Gefühle zu sprechen. Es ist meine Leidenschaft und mein Lebenswerk geworden. Ich wurde Professor am Yale Child Study Center und Gründungsdirektor des Yale Center For Emotional Intelligence. Am Center leite ich ein Team von Wissenschaftlern und Praktikern, die über Emotionen und emotionale Kompetenzen forschen. Wir entwickeln Ansätze, um Menschen aller Altersgruppen – vom Vorschulkind bis zum CEO – die Kompetenzen zu vermitteln, die ihnen helfen können, erfolgreich zu sein. Das Ziel unseres Centers ist es, die Kraft der Emotionen zu nutzen, um eine gesündere und gerechtere, innovativere und mitfühlendere Gesellschaft zu schaffen.

Jedes Jahr halte ich auf der ganzen Welt Dutzende Vorträge vor pädagogischen Fachkräften, Schulkindern, Eltern, Führungskräften aus der Wirtschaft, Unternehmern, politischen Führungskräften, Wissenschaftlern, medizinischen Fachkräften und jeder anderen Art von Menschen, die man sich nur vorstellen kann. Meine Botschaft für alle ist dieselbe: Wenn wir lernen, unsere Gefühle – selbst die herausforderndsten – zu erkennen, auszudrücken und einen Zugang zu ihnen zu finden, können wir diese Emotionen nutzen, um ein positives, zufriedenstellendes Leben zu führen.

Jedes Mal, wenn ich zu einer Gruppe spreche, fordere ich das Publikum zunächst auf, ein paar Minuten darüber nachzudenken, wie sie sich im Moment fühlen. Dann fordere ich sie auf, sich uns anderen mitzuteilen. Ihre Antworten verraten viel – nicht

unbedingt über ihre Emotionen, sondern über unsere Schwierigkeiten, über unser Gefühlsleben zu sprechen. Was ich feststelle ist, dass wir nicht einmal über das Vokabular verfügen, um unsere Gefühle in nützlichen Details zu beschreiben – 75 Prozent der Menschen fällt es schwer, ein „Gefühlswort“ zu finden. Wenn die Worte kommen, sagen sie uns normalerweise nicht sehr viel. Die Leute stammeln ein bisschen herum, zögern und verwenden dann die gängigsten Begriffe, auf die wir uns alle verlassen – *ich fühle mich gut, in Ordnung, okay ...*

Das sollte uns zu denken geben: Weiß ich überhaupt, wie ich mich fühle? Habe ich mir selbst erlaubt, diese Frage zu stellen? Habe ich jemals wirklich meinen Partner, mein Kind, meine Kollegin gefragt? Heute, da fast jede Frage sofort von digitalen Assistenten beantwortet werden kann, verlieren wir die Gewohnheit, eine Pause zu machen und nach innen oder zueinander zu schauen, um Antworten zu erhalten. Aber selbst die digitalen Assistenten wissen nicht alles. Und eine Suchmaschine kann Ihnen nicht sagen, warum sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter hoffnungslos oder aufgeregt fühlt, oder warum sich Ihr Lebensgefährte in letzter Zeit nicht mehr so wichtig fühlt, oder warum Sie diese chronischen, leichten Angstzustände, die Sie plagen, nicht loswerden können.

Es ist nur logisch, dass uns unwohl oder unbehaglich ist, wenn wir unser Gefühlsleben beschreiben. Das gilt selbst dann, wenn wir positive Gefühle erleben. Aber es ist besonders dann so, wenn es unangenehme Gefühle sind und wir uns traurig, verärgert, verängstigt oder zurückgewiesen fühlen. Sie alle verbinden uns mit unseren Schwächen, und wer will diese zeigen? Der Instinkt, uns zu schützen, indem wir unsere Verletzlichkeit verbergen, ist natürlich. Sogar Tiere in der Wildnis tun das. Es schlicht und einfach Selbsterhaltung.

Und doch stellen wir alle diese oder ähnliche Fragen unzählige Male am Tag, und ebenso oft sind wir aufgerufen, sie zu beantworten:

Wie geht's? Wie läuft's? Alles in Ordnung?

Wir fragen so reflexartig, dass wir uns selbst kaum hören. Und genauso antworten wir auch:

Großartig, danke, und selbst? Alles bestens! Viel zu tun!

Ohne auch nur eine Sekunde innezuhalten, um nachzudenken, bevor wir antworten.

Es ist eines der großen Paradoxe des menschlichen Daseins – wir stellen immer wieder Variationen der Frage „Wie geht's?“, was zu der Annahme verleiten würde, dass wir ihr eine gewisse Bedeutung beimessen. Und doch erwarten oder wollen – oder geben – wir niemals eine ehrliche Antwort.

Stellen Sie sich vor, was passieren würde, wenn Sie das nächste Mal, wenn eine Bekannte (oder ein Barista) „Hallo, wie geht es dir?“ fragt, anhalten und sich fünf Minuten Zeit nehmen würden, um eine detaillierte, ungekürzte Antwort zu geben. Wenn Sie wirklich Ihre Seele offenbaren würden. Ich garantiere Ihnen, es würde lange dauern, bis diese bestimmte Person diese Frage wieder stellt.

Darin steckt eine wichtige Erkenntnis – in dieser enormen Diskrepanz zwischen unserer Bereitschaft zu fragen, wie wir uns fühlen, und unserem Widerwillen, wirklich darauf zu antworten. Wir wissen heute, dass unser emotionaler Zustand, vielleicht abgesehen von der körperlichen Gesundheit, einer der wichtigsten Aspekte unseres Lebens ist. Er bestimmt alles andere. Sein Einfluss ist allgegenwärtig. Und dennoch steuern wir mit größter Vorsicht um ihn herum. Unser Innenleben ist selbst für uns Neuland, ein riskanter Ort, den es zu erforschen gilt.

Unser Leben ist gesättigt mit Emotionen – Traurigkeit, Enttäuschung, Angst, Irritation, Begeisterung und sogar Gelassenheit. Oft sind diese Gefühle unangenehm. Sie kommen unserem geschäftigen Leben in die Quere, oder zumindest sagen wir uns das selbst. Also tun wir unser Bestes, sie zu ignorieren. Wir finden sie überall, von der steifen Oberlippe der puritanischen Gründer der USA bis hin zum harten Ethos auf Schulhöfen und Spielplätzen. Wir alle glauben, dass unsere Gefühle wichtig sind und es verdienen, respektvoll und umfassend angesprochen zu werden. Aber wir denken auch, dass Emotionen störend und unproduktiv sind – am Arbeitsplatz, zu Hause und überall sonst. Bis in die 1980er-Jahre betrachteten die meisten Psychologen Emotionen als Fremdgeräusch, als nutzloses Rauschen. Unsere Gefühle bremsen uns aus und stehen der Erreichung unserer Ziele im Weg. Wir alle haben die Botschaft gehört: Finden Sie sich damit ab! Hören Sie auf, sich auf sich selbst zu konzentrieren (als ob so etwas möglich wäre!)! Seien Sie nicht so empfindlich! Zeit, weiterzumachen!

Die Ironie liegt jedoch darin, dass unsere Gefühle, wenn wir sie ignorieren oder unterdrücken, nur stärker werden. Die wirklich mächtigen Emotionen bauen sich in uns auf wie eine dunkle Kraft, die unweigerlich alles vergiftet, was wir tun, ob wir es wollen oder nicht. Verletzte Gefühle verschwinden nicht von selbst. Sie heilen nicht von selbst. Wenn wir unsere Emotionen nicht ausdrücken, häufen sie sich an wie eine Schuld, die irgendwann fällig wird.

Und ich spreche nicht nur von den Zeiten, in denen wir etwas Unangenehmes empfinden. Vielleicht verstehen wir auch nicht genau, wie wir uns fühlen, wenn die Dinge großartig laufen. Wir begnügen uns damit, die Emotionen zu genießen und nicht zu tief zu ergründen. Das ist natürlich ein Fehler. Wenn wir in Zukunft positive Entscheidungen treffen wollen, müssen wir wissen, was uns Glück bringt – und warum.

Der Beweis für unsere Unfähigkeit, mit unserem Gefühlsleben konstruktiv umzugehen, ist überall um uns herum zu finden. Im Jahr 2015 führten wir in Zusammenarbeit mit der Robert Wood Johnson Foundation und der Born This Way Foundation (gegründet von Lady Gaga und ihrer Mutter Cynthia Germanotta) eine groß angelegte Umfrage unter 22.000 Teenagern aus den ganzen Vereinigten Staaten durch und baten sie zu beschreiben, wie sie sich während ihrer Schulzeit fühlen. Drei Viertel der von ihnen verwendeten Wörter waren negativ, wobei „müde“, „gelangweilt“ und „gestresst“ die Liste anführten. Dies war nicht überraschend, wenn man bedenkt, dass etwa

30 Prozent der Schülerinnen und Schüler der Grundschule und der Mittelstufe heute mit Anpassungsproblemen zu kämpfen haben, die so schwerwiegend sind, dass sie regelmäßige psychosoziale Unterstützung brauchen. In wirtschaftlich benachteiligten Schulen sind es sogar 60 Prozent.

US-amerikanische Jugendliche rangieren laut einem Bericht von UNICEF in Bezug auf Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit mittlerweile im unteren Viertel der entwickelten Nationen. Untersuchungen zeigen, dass amerikanische Jugendliche ein Stressniveau haben, das das der Erwachsenen übersteigt. Sie sind heute weltweit führend, wenn es um Gewalt, Saufgelage, Marihuana-Konsum und Übergewicht geht. Mehr als die Hälfte der College-Schüler erlebt überwältigende Angstzustände und ein Drittel berichtet von schweren Depressionen. In den letzten zwei Jahrzehnten ist die Selbstmordrate in den USA um 28 Prozent gestiegen.

Wie klar denken Kinder, wenn sie sich müde, gelangweilt und gestresst fühlen? Wie gut nehmen sie neue Informationen auf, wenn sie ängstlich sind? Nehmen sie die Schule ernst? Neigen sie dazu, ihre Neugier auszudrücken und etwas zu lernen?

Hier ist eine Geschichte, die mir viel über die emotionale Atmosphäre in Schulen erzählt.

Die Schulbezirksleiterin eines umfangreichen Großstadtbezirks machte Schulbesuche. Als sie mit der Schulleiterin durch die Flure ging, sah sie ein kleines Mädchen, das auf dem Weg zu einem Klassenzimmer war, und grüßte es, um mit ihm ins Gespräch zu kommen.

Das Mädchen ignorierte sie.

„Sie hat nicht einmal Hallo gesagt“, erzählte mir die Schulbezirksleiterin. Nach einem Moment gegenseitiger Verwirrung senkte das kleine Mädchen den Kopf und setzte seinen Weg fort. Anscheinend war den Schulkindern gesagt worden, dass sie nur auf der weißen Linie in der Mitte der Korridore laufen sollten. „Wenn sie zu mir gekommen wäre, um mit mir zu sprechen, hätte sie gegen die Regeln verstoßen“, sagte die Schulbezirksleiterin.

Wir werden nie erfahren, wie dieses Gespräch verlaufen wäre. Der natürliche Instinkt sowohl der Schülerin als auch der Pädagogin, sich aufeinander einzulassen, wurde wegen der Forderung der Schule nach Ordnung unterdrückt.

Was kann bei einem einzigen Austausch geschehen? Einem Moment Smalltalk auf dem Flur? Wahrscheinlich sehr wenig. Obwohl, wenn Sie wie ich sind, haben Sie einige Erinnerungen aus der frühen Kindheit, die aus dem Nebel der Jahre hervorstechen, die den Lauf der Zeit aus keinem anderen Grund überdauert haben, als dass ein Erwachsener in seinem Leben für einen Moment Raum für Sie geschaffen hat. Eine kleine Sache wie diese kann, wenn sie von Herzen kommt, nachhallen.

Es sind nicht nur die Kinder, die sich unterdrückt fühlen. Was ist mit den Lehrkräften? Im Jahr 2017 haben wir in Zusammenarbeit mit dem New Teacher Center mehr als 5.000 Lehrkräfte in den USA befragt und festgestellt, dass sie fast 70 Prozent

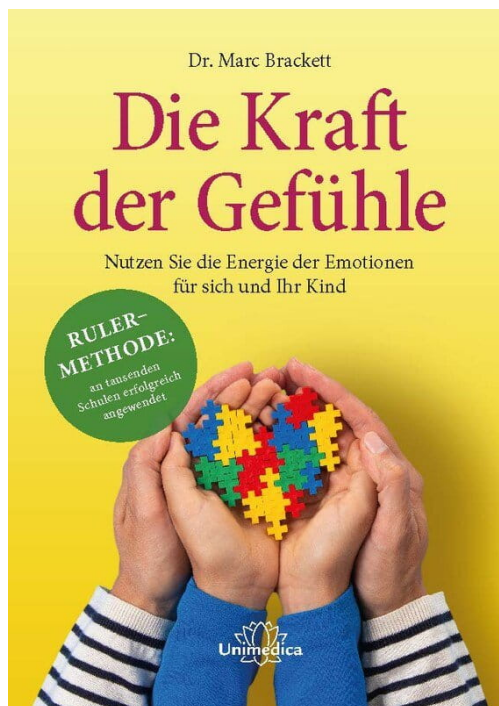
Marc Brackett

Die Kraft der Gefühle

Nutzen Sie die Energie der Emotionen für sich und Ihr Kind

248 Seiten, kart.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de