

Sensibilität für Seelenforscher

ESSAY, Wien, 1.10.2023

„Eine Emotion ist eine Bewegung“, stellen Francois LeLord und Christophe André fest. „Das heißt, eine Veränderung von einem unbewegten Ausgangszustand. Eben noch zeigte sich in uns eine Gefühlsregung und plötzlich ist sie da.“ In ihrem Buch „Die Macht der Emotionen“, das 2002 erschien, erklären sie die „big six“ Basisemotionen, die Darwin aufgelistet hatte, und ihre Wirkung auf unseren Alltag. Das wären „Freude, Überraschung, Traurigkeit, Angst, Ekel und Zorn“. Paul Ekman erweiterte diese Liste auf sechzehn Gefühle. LeLord und André versuchen, diese thematisch zu behandeln und ihren prägenden Einfluss auf das Wohlbefinden und die Anpassung des Menschen zu beschreiben. Die Empfindsamkeit befindet sich nicht in diesen Listen. Sie nimmt eine Sonderstellung ein. Ein sensibler Mensch wäre demzufolge, aufgrund seiner vermehrten Beeindruckbarkeit, auch „der Bewegtere“.

„Sensibel dürfen Sie bei uns nicht sein“, hörte ich einmal von einem früheren Chef. Fragt sich nur: „Warum?“ Braucht die Wirtschaft die Sensibilität oder soll diese gefälligst verschwinden? In der Warenwirtschaft ist letzteres wohl kaum denkbar. Man handelt mit sensiblen Gütern, achtet beim Transport gezielt auf sie: Computer und elektronische Elemente, Pflanzen, heikle Waren, die auf Temperaturschwankungen und mechanische Reize besonders reagieren. Auf sie muss gezielt Rücksicht genommen werden, um Schaden abzuwenden. Auch ist der Begriff „sensible Daten“ in aller Munde. Man kommt nicht umhin, sie diskret zu behandeln. Ich suche nach Verbündeten der Sensiblen, der Menschen, die vieles wie durch ein Vergrößerungsglas sehen. Sie empfinden intensiver, hören „das Gras wachsen“. Ganz deutlich äußert sich Theodor W. Adorno dazu. Er hat sich mit den Eigenschaften auseinandergesetzt, die den Menschen zu antidemokratischen Handlungen bewegen. In einer breit angelegten Studie hat der Philosoph und Soziologe psychologische Ansätze erarbeitet, die antidemokratisches Verhalten begünstigen.

Sensible und Phantasievolle als Stärkung der Gesellschaft

Adorno wendet sich unter anderem gegen Stereotypie und zeigt die Anti-Intrazeption, die Abwehr des Subjektiven, Phantasievollen und Sensiblen, als undemokratische Eigenschaft auf. „Mit der Erkenntnis von Wesen und Ausmaß des antidemokratischen Potentials werden, wie anzunehmen ist, Programme für demokratische Aktionen entstehen“, hofft er. In seinem Buch „Studien zum autoritären Charakter“ führt er 1995 weiter aus, dass diese Aktionen zur Stärkung des menschlichen Selbstbewusstseins führen sollen und ihre Selbstbestimmung zum Ziel hätten.

Mit dem Bild von einem Busfahrer in New York zeichnet Daniel Goleman ein anschauliches Beispiel. Dieser fiel ihm an einem heißen Sommertag auf. Er war guter Laune und unterhielt die Fahrgäste mit Kommentaren zu dem Geschehen, an dem sie vorbeifuhren. Der Psychologe beschreibt die positive Stimmung, die sich „wie ein Virus“ verbreitete. Er bringt den Intelligenzquotienten ins Spiel, der nach allgemeiner Ansicht nach, messbar, nicht durch Lebenserfahrung verändert werden könne, und durch den das Schicksal eines Menschen weitgehend festgelegt wäre.

„Woran liegt es, wenn beispielsweise Menschen mit einem hohen IQ straucheln und Menschen mit einem bescheidenen IQ überraschend erfolgreich sind“, fragt er sich. Seiner Theorie nach sind das Fähigkeiten, die er als „emotionale Intelligenz“ bezeichnet. Dazu zählt er Selbstbeherrschung, Eifer und Beharrlichkeit und die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren. Daniel Goleman verfasste „EQ. Emotionale Intelligenz“ 1995 mit der Absicht, der emotionalen und sozialen Kompetenz von Kindern und Erwachsenen größere Aufmerksamkeit zuzuwenden, um dem emotionalen Elend entgegenzuwirken, das sich in den USA abzeichnete. Was die emotionale Intelligenz, so wichtig mache, sei der Zusammenhang zwischen Gefühl, Charakter und moralischen Instinkten. Die Erkenntnisse Golemans, der als Journalist für die New York Times arbeitete, gehen auf eine umfassende Befragung von Eltern und Lehrern zurück. „Derzeit überlassen wir die emotionale Bildung unserer Kinder dem Zufall“, stellt er fest und warnt gleichzeitig vor den Folgen. „Die rationale Seele kann langfristige Pläne machen, die emotionale Seele sieht nur den Augenblick“, erklärt er. Es wäre hilfreich, wenn dem Gefühlsbereich mehr

Aufmerksamkeit geschenkt würde und er rät dazu, Kindern einen klugen Umgang mit ihren Emotionen zu vermitteln, sie sensibler und achtsamer zu erziehen.

Eng mit der Feinfühligkeit verbunden zeigt sich die Intuition

In seinem Buch „Freiheit und Vernunft“ spricht Richard Mervyn Hare von moralischem Denken auf intuitiver Ebene. „Wer alltägliche Entscheidungen trifft, kann bei seinen moralischen Überlegungen nicht alle Alternativen und Folgen berücksichtigen“, schreibt der englische Philosoph. Das alltägliche moralische Denken müsse vorwiegend intuitiv sein.

Wer kennt das nicht? Eine Situation ergibt sich, die unter Umständen brenzlig sein kann. Zum Beispiel beim Autofahren oder im Alltag. Plötzlich ahnt man etwas, handelt, ohne groß nachzudenken, und weiß hinterher: „Es war haargenau die richtige Entscheidung zur richtigen Zeit“.

„Die Intuitionsforschung ist eine sehr junge Wissenschaft. Als ‚eine andere Art des Sehens‘ ist Intuition aus den polynesischen Kulturen bekannt. Weil Intuition zugleich Verständnis und Empfindung ist, durchdringt sie die Wirklichkeit mit einem einzigen Blick.“, schreibt Regina Morgenstrahl in ihrem Werk „Intuition – Theorie und praktische Anwendung“, das 2005 herauskam. Sie tritt für das holistische Weltbild ein: „Das holistische Weltbild – gestützt auf die Quantenphysik – sagt, dass das Geschehen nicht objektivierbar ist und nicht streng deterministisch verläuft, sondern es folgt statistischen Grenzen. Die Veränderungen erfolgen sprunghaft, die elementaren Partikel zeigen ein duales Verhalten, den Welle-Teilchen-Dualismus. „Die intuitive Fähigkeit des Managers ist eine zentrale Führungskompetenz, die er in allen Wirtschaftsbereichen einsetzen kann.“, führt sie aus. Konkurrenz und Wettbewerb würden sich hin zu Gunsten von Kooperation und Netzwerkbildung entwickeln. Die Psychologin hält Kurse über Intuition für Persönlichkeiten in der Wirtschaft. Die Anwendungsbereiche der Intuition sieht sie in Kunst, Psychologie, Pädagogik, Psychotherapie, Coaching und Wirtschaft. Regina Morgenstrahl beschreibt in ihrer Studie zwölf Phasen, die Intuition zu trainieren. Zuerst brauche man „Akzeptanz“, dürfe die Intuition nicht verdrängen oder als „Gefühlsduselei“

abtun. Die weiteren Schritte seien Wahrnehmung, Vertrauen, gezielte Anwendung, Zugang mit der richtigen Frage, Überraschungseffekt, Humor, Abenteuer, Verantwortung, Schönheit, Freude und Dankbarkeit.

Den heutigen Gegebenheiten in der Arbeitswelt und Erziehung steht Gerald Hüther, der Neurobiologe und Gehirnforscher ist, kritisch gegenüber. Er empfiehlt eine Richtung, die die Intuition einbezieht.

„Begeisterung ist Dünger für das Gehirn“, stellt er fest. Er tritt für die Nutzung der Intuition in der Pädagogik und in der Ausbildung ein und fordert zu einem radikalen Umdenken in der Gesellschaft, zur Potentialentfaltung mit mehr Raum und Zeit für das Wesentliche, auf. In seinem Buch „Was wir sind und was wir sein könnten“, das 2013 erschien, führt er aus, wie sich die gesellschaftliche Prägung auf neuronale Vernetzungen im Gehirn auswirkt. Durch neue Methoden würden auch andere Bereiche im Gehirn entwickelt und ausgeprägt. Es würden andere Fähigkeiten erworben.

Sensibel handeln und Stereotype vermeiden

Der Lernprozess begleitet den Menschen in allen Lebenslagen. Je genauer wir ein Thema erfassen und je mehr wir darüber erfahren, desto sensibler werden wir es betrachten.

„Wir sollten vermeiden, dass sich Routine in die Erledigung unserer Aufgaben einschleicht. Gehen Sie immer mit Enthusiasmus ans Werk. Nur wer in seinem Tun aufgeht, aktiv statt reaktiv handelt, kann das Beste aus sich herausholen. Und nur wer über das Normalprogramm hinausgeht, trägt zur Verbesserung bei“, schreiben Stefan Rieß und Claudia Dornieden. „Sich engagieren“ ist eine der sechs befreienden Handlungen, die sie in ihrem Buch „Das Dalai-Lama-Prinzip für Kollegen“ beschreiben und geben einen Einblick, was für die hektische, westliche Arbeitswelt interessant sein könnte. „Innere Freiheit schaffen“ wäre ebenfalls ein wesentlicher Teil der buddhistischen Lehre. Wer lernt, die verwirrende Vielfalt aller Phänomene zu durchschauen, und wem es gelingt, mithilfe der Konzentration die „Dinge so zu sehen, wie sie sind“, könne ein neues Bewusstsein erreichen.