

Emotionale Kommunikation

Daniel J. Siegel

Um uns „gefühl zu fühlen“, müssen wir uns gegenseitig auf das innere Befinden unseres Gegenübers einstimmen. Wenn die innere Befindlichkeit zweier Menschen verbunden ist, entsteht ein Zustand der Ausrichtung, durch den die beiden Individuen sich vereint fühlen. Die Musik unseres Geistes, unser innerer Zustand, wird durch den Geist unseres Gegenübers grundlegend beeinflusst, wenn wir mit dessen inneren Zustand in Kontakt treten. Selbst wenn wir von der anderen Person physisch getrennt sind, können wir noch den Nachhall dieser mitschwingenden Verbindung fühlen. Wenn Beziehungen ein Mitschwingen beinhalten, kann dies zu einem unglaublich belebenden Gefühl des Verbundenseins führen. Diese Verbindung existiert nicht nur für den Moment: Wir fühlen uns durch die mitschwingende Beziehung grundsätzlich mit der anderen Person verbunden. Dieses Mitschwingen und die sich daraus ergebende Verbindung zeigen die Integration zweier Menschen auf geistiger Ebene.

Vieles von dem, was in Beziehungen geschieht, hat mit einem Prozess der Resonanz zu tun, bei welcher der emotionale Zustand einer Person in dem der anderen nachhallt. Eine wirkliche Einstimmung auf unseren Gegenüber erzeugt eine solche Resonanz. Eine wichtige biologische Grundlage für diese Resonanz könnten die „Spiegelneurone“ sein. Dieses neu entdeckte System besagt, dass bei Menschen eine besondere Art von Neuronen Wahrnehmungen direkt mit Handlungen koppelt. Dies kann die frühe Basis dafür sein, wie der Geist einer Person den mentalen Zustand eines anderen in sich selbst hervorruft.

Spiegelneurone befinden sich in verschiedenen Teilen des Gehirns und sorgen dafür, dass Bewegungshandlungen direkt an Wahrnehmungen geknüpft sind. Ein bestimmtes Neuron feuert zum Beispiel immer dann, wenn die betreffende Person beobachtet, wie jemand anderes eine gezielte Handlung, etwa das Anheben einer Tasse, ausführt, und feuert ebenso, wenn die Person selbst



eine Tasse hebt. Diese Neurone feuern nicht einfach als Reaktion auf die beobachtete Handlung einer anderen Person. Wedelt jemand wild mit den Händen vor einer anderen Person herum, wird dadurch kein Spiegelneuron aktiviert. Wohl aber durch eine Handlung mit einem beabsichtigten Ergebnis. Auf diese Weise zeigen Spiegelneurone, dass das Gehirn fähig ist, die Absicht einer anderen Person wahrzunehmen. Dies ist nicht nur ein Beweis für einen möglicherweise frühen Imitations- und Lernmechanismus, sondern auch für das, was ich „Mindsight“ nenne - der Fähigkeit, ein Abbild des inneren Zustandes einer anderen Person zu erschaffen.

Spiegelneurone könnten auch die Wahrnehmung ausgedrückter Emotionen mit der Erzeugung dieser Zustände beim Beobachter verknüpfen. Auf diese Weise wird, wenn wir Emotionen bei anderen wahrnehmen, dieser Zustand automatisch und unbewusst auch in uns erzeugt. Wir könnten beispielsweise anfangen zu weinen, wenn wir jemand anderen weinen sehen. Wir lernen, wie jemand fühlt, indem wir „in seine Haut“ schlüpfen – wir wissen durch unsere eigenen Körper/Geist-Reaktionen, wie sich andere fühlen. Wir überprüfen unseren eigenen Zustand, um den geistigen Zustand der anderen Person zu erfassen. Das liegt dem Einfühlungsvermögen zugrunde.

Das Erleben einfühler emotionaler Kommunikation ist das Herzstück des Gefühls von Verbundenheit. Der Geist zweier Personen wird dadurch miteinander verwoben, dass beide an den aufbrandenden Energien ihrer inneren Zustände teilhaben. Wenn Kinder positive Empfindungen erleben, wenn sie sich freuen und etwas geschafft haben, können Eltern an diesen emotionalen Zuständen teilhaben, sie begeistert widerspiegeln und gemeinsam mit ihren Kindern verstärken. Genauso können Eltern die Gefühle ihrer Kinder nachempfinden, wenn diese sich schlecht oder unwohl fühlen, wenn sie niedergeschlagen oder verletzt sind, und können ihnen mit ihrer wohlthuenden Gegenwart Trost spenden. In solchen Momenten der Verbundenheit können sich Kinder „gefühl fühlen“, können fühlen, dass sie im Inneren ihrer Eltern existieren. Wenn Kinder eine aufeinander

eingestimmte Verbindung mit einem offenen, einfühlsamen Erwachsenen erfahren, fühlen sie sich gut, denn ihre Gefühle finden Resonanz und werden erwidert. Eine Geschichte soll dieses Konzept des Aufeinander-Einstimmens verdeutlichen.

Einstimmung unter dem Ahornbaum

Mary beobachtete diesen Austausch zwischen einem kleinen Mädchen und einer Praktikantin auf einem Schulspielplatz. Sara war ein sehr zaghaftes Mädchen im Alter von viereinhalb Jahren, auf sozialer und physischer Ebene vorsichtig und sehr zurückhaltend, wenn es darum ging, etwas Neues auszuprobieren. Die Erzieherinnen hatten sich sehr darum bemüht, ihr Selbstvertrauen durch Lernsituationen, die sie mit Unterstützung und Ermutigung meistern konnte, zu stärken.

Es war das Frühlingshalbjahr und Sara begann gerade erst, sich Herausforderungen zu stellen. Auf dem Spielplatz lag ein Ahornbaum, der zehn Jahre zuvor umgestürzt und als natürliche Brücke von drei Metern Länge auf dem Hof gelassen worden war. Die Kinder liebten es, über den Stamm zu balancieren. Es zu schaffen war eine große Leistung. Sara hatte es jedoch noch nie versucht – bis ihr Selbstvertrauen eines Tages im Mai wie der Flieder erblühte und sie den Stamm beschritt und



Wenn wir unseren Kindern durch aufeinander eingestimmte Kommunikation anschließen, unterstützen wir sie dabei, eine integrierte und kohärente Geschichte ihres Lebens zu entwickeln.

den Weg bis zum anderen Ende zurücklegte. Eine Praktikantin hatte sie beobachtet, und gerade als Sara vom Stamm herunterstieg, brach die junge Frau in Glückwunsch- und Beifallsstürme aus, weil sie von Saras Leistung so begeistert war. „Ja! Hurra! Du bist super! Du bist die Größte!“, rief sie lauthals, sprang herum und wedelte vor Aufregung mit den Armen. Sara stand stocksteif da, sah die Praktikantin nur scheu an, und brachte ein schwaches Lächeln zustande. Sie mied den Baum viele Wochen lang, und es bedurfte intensiver Ermutigung, damit sie es wieder versuchte.

Was war bei dieser Interaktion schief gelaufen? Die Praktikantin reagierte sicherlich sehr positiv auf Saras Erfolg, aber sie versäumte es, sich auf Saras Erleben des Geschehens einzustimmen. Ihre Reaktion drückte ihren eigenen Stolz und ihre Begeisterung aus, aber nicht Saras Empfinden darüber, die all ihren Mut zusammengenommen hatte und ein großes Risiko eingegangen war. Die Essenz von Saras Empfinden spiegelte sich nicht in den Ausrufen der Erzieherin. Sie waren für Sara eher überwältigend und ermutigten sie nicht, zurückzugehen und den Weg über den Stamm noch einmal zu riskieren. Sehr wahrscheinlich dachte sie: „Vielleicht werde ich es nicht noch einmal so gut hinbekommen. Ich versuche es besser nicht, sonst falle ich noch herunter.“ Dem Anspruch, „super“ zu sein, kann ein schüchternes Kind nur schwer folgen, also ging sie auf Nummer sicher und baute nicht darauf, dass es noch einmal klappte.

Was hätte die Praktikantin sagen können, um Saras zum Vorschein kommende Selbstsicherheit zu unterstützen? Wie hätte sie das Kind ermutigen und gleichzeitig Saras eigenes Empfinden respektieren können? Welche Antwort der Praktikantin hätte Sara dazu anspornen

können, ihre Leistung wirklich als ihre eigene anzusehen und zuversichtlich darauf zu bauen?

Hätte die Praktikantin Saras Leistung in einer liebevollen und fürsorglichen Art widerspiegeln können, hätte Sara sich in den Worten der Praktikantin wiedererkannt. Sie hätte beispielsweise sagen können: „Sara, ich habe beobachtet, wie du vorsichtig einen Fuß vor den anderen gesetzt hast, und du bist die ganze Strecke zur anderen Seite gegangen. Du hast es geschafft! Es machte ein bisschen Angst, weil es das erste Mal war, aber du bist weitergegangen. Das freut mich für dich!“

Diese Feststellungen hätten Saras eigenes Erleben gespiegelt. Die tatsächliche Reaktion der Praktikantin sagt mehr über ihr eigenes als über Saras Empfinden aus. Die vorgeschlagene reflektierende Erwiderung hätte Sara die Gelegenheit gegeben, ihre Erfahrung zu integrieren und ihrer Leistung zu vertrauen. Das ist eine eingestimmte, verbindende Antwort. Ein solches Zusammenwirken bietet eine Widerspiegelung ihrer beiden äußeren Verhaltensweisen als auch ein Verständnis der inneren geistigen Vorgänge und gibt damit authentisch Saras aktuelles Empfinden wieder. Um eine kohärente Selbsterkenntnis zu fördern, müssen Kinder die integrierenden Widerspiegelungen anderer in einer Weise erfahren, die sowohl zu ihrem äußeren als auch zu ihrem inneren Erleben passt. Wenn wir uns unseren Kindern durch aufeinander eingestimmte Kommunikation anschließen, unterstützen wir sie dabei, eine integrierte und kohärente Geschichte ihres Lebens zu entwickeln.

Aufeinander eingestimmte Kommunikation fördert die Ausbildung eines unabhängigeren Selbst und eine flexible Eigenregulierung. Eingestimmte Kommunikation ermöglicht eine Verbindung in Form eines echten

Integrationsprozesses, der sowohl den Eltern als auch dem Kind mehr Vitalität und Wohlbefinden verleiht. Diese Erfahrung der Zusammengehörigkeit hilft Kindern, ein stärkeres Selbstgefühl zu entwickeln, und fördert ihre Selbstkenntnis und ihr Mitgefühl.

Das bedeutet nicht, dass wir immer diese Erfahrung der Verbundenheit machen oder dass wir die ganze Zeit den Erlebnissen unserer Kinder lauschen und sie widerspiegeln müssen. Wenn Eltern sich fortwährend sehr intensiv auf ihr Kind konzentrieren, kann dies vom Kind sogar als aufdringlich empfunden werden. In einer Eltern-Kind-Beziehung gibt es einen zyklischen Bedarf an Bindung und Trennung. Es ist wichtig, dass die Eltern ein Gefühl dafür entwickeln, wann das Kind allein gelassen werden will und wann es Kontakt braucht. Einfühlsame Eltern respektieren den natürlichen Rhythmus des kindlichen Bedarfs. Wir sind nicht dafür geschaffen, ununterbrochen gemeinsam ausgerichtet zu sein. Einfühlsame Verbindungen zollen dem Rhythmus dieser sich ändernden Bedürfnisse Respekt.

Warum ist das Herstellen einer emotionalen Verbindung so schwierig?

Um eine Verbindung auf emotionaler Ebene aufbauen zu können, müssen wir unserem eigenen inneren Befinden bewusste Aufmerksamkeit schenken und gleichzeitig offen dafür sein, den inneren Zustand unseres Kindes zu verstehen und zu respektieren. Wir müssen eine Situation sowohl aus unserer eigenen als auch aus der Perspektive unseres Kindes sehen. Wenn wir uns unserer eigenen Emotionen nicht bewusst sind oder uns unerledigte Angelegenheiten und die aus ihnen resultierenden emotionalen Reaktionen lähmen, kann uns das sehr schwer fallen. Wie bereits erwähnt, reagieren wir oft reflexartig aufgrund nicht verarbeiteter Angelegenheiten, so dass wir leicht die Gelegenheit verpassen können, auf einfühlsame Weise eine Verbindung zu unserem Kind aufzubauen.

Oftmals gehen wir nicht in uns und sind uns nicht über unseren eigenen emotionalen Zustand im Klaren.



Unsere Emotionen werden uns nur bewusst, wenn wir sie in unserem Verhalten nach außen projizieren, häufig auf eine für unsere Kinder verletzende Weise. Darum ist es wichtig, dass wir versuchen, uns die emotionalen Vorgänge in uns bewusst zu machen und ihre zentrale Rolle sowohl in unserem inneren als auch unserem zwischenmenschlichen Erleben zu respektieren. Kinder sind besonders gefährdet, Ziel der Projektion unserer unbewussten Emotionen und nicht verarbeiteten Angelegenheiten zu werden. Die Abwehrmechanismen, die wir in unserer Vergangenheit aufgebaut haben, können uns daran hindern, den inneren Erlebnissen unserer Kinder offen und einfühlsam zu begegnen. Wenn wir uns nicht einem selbstkritischen Erkenntnisprozess unterziehen, können solche defensiven elterlichen Reaktionsmuster beim Kind eine gestörte Wahrnehmung in Bezug auf Beziehungen und Realität erzeugen.

So wurde eine von ihrem Ehemann plötzlich verlassene Mutter zum Beispiel wütend darüber, dass ihr dreijähriger Sohn ihre Zeit in Anspruch nahm. Sie war noch nicht in der Lage, mit ihrem eigenen Gefühl von Einsamkeit und Verlassenheit umzugehen und empfand daher das „fordernde Verhalten“ ihres Sohnes, das sein Bedürfnis nach einer Verbindung zu ihr ausdrückte, als bedrohlich. Ihr kleiner Sohn wurde zur Zielscheibe ihres Zorns, weil sie das unangenehme Gefühl ihrer eigenen Bedürftigkeit auf ihn projizierte. Sie fühlte sich abgewiesen und allein – Gefühle, die denen der eigenen Kindheit nicht unähnlich waren – und war daher unempfänglich

dafür, dass ihr Sohn die Verbindung zu ihr brauchte. So kann ein Kind durch nicht verarbeitete Erlebnisse der Eltern in die Falle ihrer widerstreitenden Gefühle geraten. Als diese Mutter den Schmerz der Scheidung verarbeitete und diese einschneidende Veränderung in ihrem Leben in ihr Verständnis der eigenen Kindheit integrierte, ermöglichte ihr die dadurch entstandene Lebensgeschichte, ihre Abwehrreaktionen zu durchbrechen: Sie wurde nicht mehr grundlos wütend auf ihren Sohn. Ihr wurde klar, dass ihre eigenen nicht verarbeiteten Erlebnisse sie daran gehindert hatten, dem gesunden Wunsch ihres Sohnes nach ihrer Nähe mit Wärme zu begegnen.

Wenn wir in uns gehen und unsere inneren Vorgänge besser verstehen, steht uns eine größere Bandbreite an Antworten auf das Verhalten unserer Kinder zur Verfügung. Bewusstheit gibt uns die Möglichkeit zu wählen. Wenn wir wählen können, wie wir antworten, sind wir nicht länger Marionetten dieser emotionalen Reaktionen, die oft keinen direkten Bezug zu unseren Kindern haben. Äi Überreaktionen, zu denen wir mehr durch unsere eigenen Gefühlszustände getrieben werden als durch die wechselseitige emotionale Kommunikation mit unserem Kind in diesem Moment. Wenn wir unser Wissen über uns selbst mit einbeziehen, können wir uns leichter dafür öffnen, auf emotionaler Ebene eine Verbindung zu unseren Kindern herzustellen. Eine kohärente Selbstkenntnis geht mit zwischenmenschlichen Verbindungen Hand in Hand.

Wenn unsere inneren Erfahrungen uns daran hindern eine Verbindung zu unseren Kindern herzustellen, kann das Erlebnis unserer intensiven Gefühle eine Abwehrreaktion in ihnen auslösen. Wenn das geschieht, sind wir nicht länger Teil einer zusammenwirkenden Beziehung, sondern jede Person hat sich in ihre eigene innere Erlebniswelt zurückgezogen und fühlt sich allein und isoliert. Wenn das echte innere Selbst der Eltern und der Kinder hinter einem geistigen Wall psychischer Verteidigungsmaßnahmen verborgen ist, fühlt sich niemand verbunden oder verstanden. Wenn unsere Kinder sich auf diese Weise allein fühlen, drücken sie ihre Ängste und ihr Unwohlsein über die Trennung im Allgemeinen dadurch aus, dass sie aggressiv werden oder sich zurückziehen.

Und wir richten unsere Aufmerksamkeit dann im Allgemeinen auf ihr Verhalten, denn unser eigenes Gefühl der Isolation kann uns von sinnvollen Versuchen abhalten, die Verbindung wiederherzustellen. Auf diese Weise können unsere emotionalen Probleme Reaktionen bei unseren Kindern hervorrufen, die unsere Fähigkeit, sie oder uns selbst emotional zu verstehen, noch mehr einschränken.

Ohne emotionales Verständnis ist es schwierig, sich verbunden zu fühlen. Der Aufbau von Beziehungen auf emotionaler Ebene öffnet die Tür für eine zusammenwirkende, integrative Kommunikation, in der die geführten Dialoge es uns erlauben, eine Verbindung zueinander herzustellen. Alle Beziehungen, insbesondere Eltern-Kind-Beziehungen, basieren auf eingestimmter, zusammenwirkender Kommunikation, bei der die Würde und Souveränität der Musik des Geistes jedes Beteiligten respektiert wird.



Daniel J. Siegel

Von seiner Ausbildung her Psychologe, Bindungs- und Gehirnforscher, ist Daniel J. Siegel heute Direktor des Mindsight Institute, Co-Direktor des UCLA Mindful Awareness Research Center und Autor mehrerer Bücher, die weltweit große Beachtung gefunden haben.

Literatur:

Wie wir werden, die wir sind, 2006
Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen –
 Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können
 (gemeinsam mit Mary Hartzell), 2004
Das achtsame Gehirn, 2007