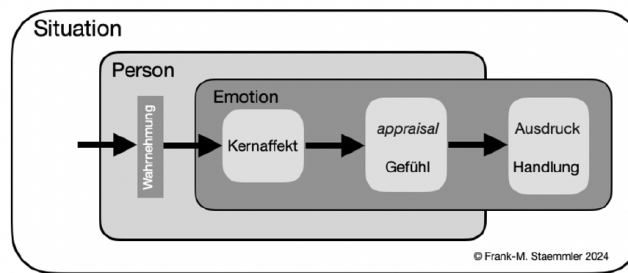


Emotionale Kompetenz – Ein kurzer Überblick

Worin emotionale Kompetenz besteht, lässt sich einigermaßen leicht beantworten, wenn man sich an der Aktualgenese von Emotionen orientiert, also an dem Prozess, in dessen Verlauf eine Emotion in einem gegebenen Augenblick entsteht. Dieser Prozess ist in der folgenden Abbildung schematisch dargestellt (vgl. Staemmler 2026, 24). Er setzt voraus, dass sich eine Person in einer Situation befindet und sie wahrnimmt. Daraufhin beginnt die Entstehung einer Emotion mit dem Erleben eines Affekts, auch „Kernaffekt“ genannt.



Haupttext	Erläuterungen
Emotionale Kompetenz umfasst mehrere Aspekte, die gemeinsam dazu beitragen, dass Menschen über die Fähigkeit verfügen, Emotionen zu erleben und sie in ihre sozialen Kontakte einzubringen. Der erste Aspekt ist die Bereitschaft, sich für die Welt zu öffnen und sich von ihr berühren zu lassen – man könnte auch sagen: – sich die Situationen, in denen man sich zu einem gegebenen Zeitpunkt befindet,	Diese Bereitschaft, sich dem Leben zu öffnen, wird oft für selbstverständlich gehalten; sie ist es aber leider keineswegs, und zwar sowohl aus kulturellen wie aus individuellen Gründen. In kultureller Hinsicht „widerstreitet sie der Grundhaltung, die wir in unserer technischen Zivilisation gelernt haben und tagtäglich durch unser Verhalten erneuern, nämlich der Einstellung, dass eine verantwortliche Lebensführung im <i>Handeln</i> besteht. . . . Wir lernen nicht, uns etwas widerfahren zu lassen, wir lernen nicht,

widerfahren und sich von ihnen affizieren zu lassen.

Dieser erste, pathische Aspekt ermöglicht die Erfahrung von Affekten, dem stark leiblich geprägten, präreflexiven und noch relativ undifferenzierten Empfinden, dem „**Felt Sense**“. In der Emotionsforschung ist hier in ganz ähnlichem Sinn von dem „Kernaffect“ die Rede.

Ein Kernaffect setzt sich hauptsächlich aus **zwei Komponenten** zusammen:

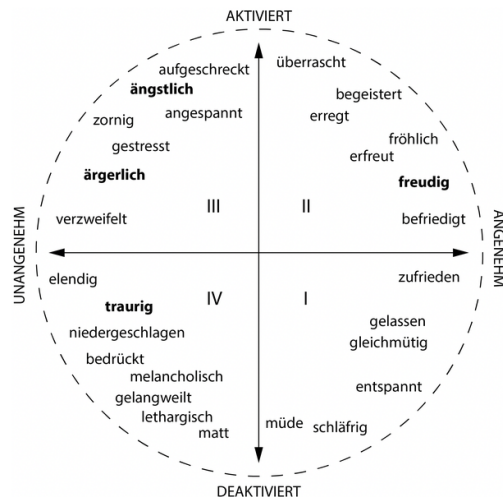
- einerseits einem Gespür für die subjektive Wichtigkeit der gegebenen Situation, das sich in der Intensität des aktuellen Erlebens zeigt, und
- andererseits in der angenehmen bzw. unangenehmen (seltener: neutralen) affektiven Tönung, auch „Valenz“ genannt, durch die die Person sich zu einem annähernden bzw. vermeidenden Verhalten eingeladen oder aufgefordert fühlt. Insgesamt gibt der Felt Sense bzw. Kernaffect der Person eine erste, grundlegende Orientierung in ihrer Situation, stellt aber (noch) keine kognitive Verarbeitung der Situation dar. Er ist die **ganzheitliche, präreflexive Bewusstheit** von der Situation.

etwas hinzunehmen, wir lernen nicht zu leiden“ (Böhme 2005, 6 – H.i.O.).

In individueller Hinsicht hängt die Einschränkung dieser Bereitschaft damit zusammen, dass viele Menschen in ihrem Leben schmerzhaft oder anderweitig problematische Erfahrungen gemacht haben, die für sie Anlass waren, sich gegenüber anderen Menschen und dem Leben insgesamt zu verschließen und unempfindlich zu machen.

„**Felt Sense**“ (deutsch etwa: „gespürter Sinn“) ist ein Begriff von Eugene Gendlin, der damit eine vage Vorahnung von der erst noch weiter zu entwickelnden Bedeutung der Situation meint. Der Felt Sense ist „zunächst unklar, trübe. . . . Er kann zunächst sehr schwach sein, nur ein Hauch einer körperlichen Qualität, zum Beispiel ein leichtes Unbehagen, eine Enge oder ein nervöses Gefühl“ (1992, 204 – H.d.V.). Hermann Schmitz spricht hier von der „spürbaren[n] Atmosphäre des eigenen Leibes: man fühlt sich z. B. dumpf oder hell, klar, federleicht, schlaff und lahm oder munter und beflügelt, ausgeruht oder nervös und wie zerschlagen; und lässt den Kopf hängen oder möchte beschwingt zu neuen Taten eilen“ (1985, 80).

Die **beiden Komponenten** (Intensität und Valenz) bilden die Grundlage für das „Circumplex-Modell“ der (Kern-) Affekte, in das sich die aus ihnen hervorgehenden Emotionen einordnen lassen (vgl. Staemmler 2025, 159ff):



Quelle: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/Circumplex-Modell_affektiver_Zustände.png?utm_source=de.wikipedia.org&utm_campaign=index&utm_content=original – gefunden 28. 9. 2026

„Am Anfang steht **der umfassende** [ganzheitliche] . . . **Eindruck**. . . . Es gibt ein Betroffensein, das aller klaren Erkenntnis dessen, worum es sich handelt, vorausgeht“ (Dewey 1980, 168).

Das für die Empfindung einer differenzierten Emotion darüber hinaus notwendige *reflexive Bewusstsein* von der Situation und ihrer Bedeutung für die Person ist ein weiterer Aspekt emotionaler Kompetenz. Er besteht in einer über das spontane affektive Erleben hinaus fortgesetzten und konzentrierten Aufmerksamkeit für die Situation, mit deren Hilfe die Person sich kognitiv darum bemüht, ihrer Situation eine zu ihrem Felt Sense passende, differenzierte Bedeutung zu verleihen. Im erfolgreichen Fall erwachsen daraus synchron (nicht nacheinander!) zwei Aspekte, die sich wie **zwei Seiten derselben Münze** zueinander verhalten:

- sowohl eine kognitive Einschätzung (emotionspsychologisch „*appraisal*“ genannt), mit der die Person z. B. zu der Ansicht kommt, dass die Situation weitgehend ihren Wünschen entspricht, oder einen Angriff auf ihre Interessen oder einen unwiderruflichen Verlust für sie darstellt (das ist das auf der oben genannten Bewusstheit aufbauende Bewusstsein von der Situation),
- als auch eine emotionale Bewertung der Situation (ein **Gefühl**), z. B. Freude, oder Ärger oder Trauer. Diese zweite Komponente kommt häufig schneller als die erste in den Vordergrund; sie ist die primäre, ganzheitliche Erfahrung der Situation und motiviert die Person dann

Die Metapher von den **zwei Seiten derselben Medaille** ist ernst zu nehmen, wenn man nicht einer irrigen Prioritätsannahme für eine der beiden Seiten aufsitzen will.

„*Appraisal*“ und „*Gefühl*“ sind kategorial basale Begriffe, denen der abstraktere Begriff der Emotion übergeordnet ist. *Appraisal* und *Gefühl* sind folglich zwei Merkmale oder Aspekte einer Emotion, die zusammengehören.

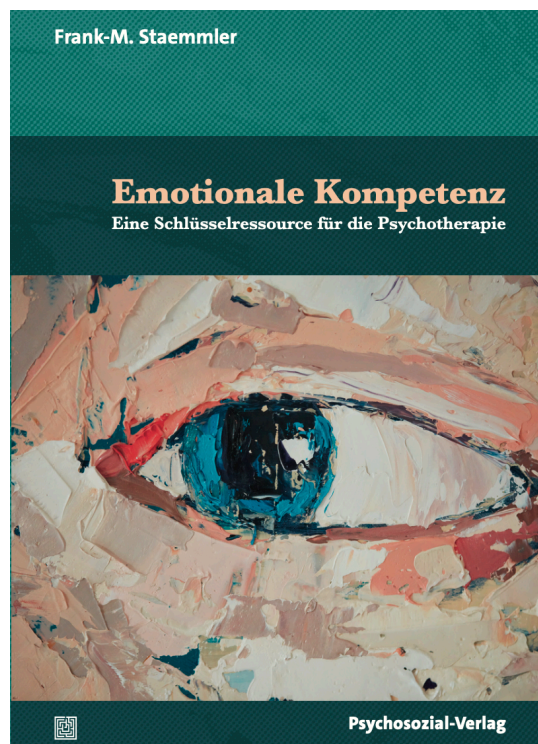
Marc Lewis beschreibt den rekursiven Zusammenhang von *appraisal* und *Gefühl* anschaulich so: „Man bemerkt Musik, die aus dem Haus des Nachbarn ertönt, und beginnt sich zu ärgern. Die ersten Anzeichen von Ärger lenken die Aufmerksamkeit auf die Musik und dienen dazu, sie als Beeinträchtigung des eigenen Seelenfriedens oder als eine Herausforderung für das zu identifizieren, was man für anständiges Benehmen hält. Diese Konstruktion verstärkt wiederum die wütenden Gefühle, die die Aufmerksamkeit auf die aufdringlichen Aspekte der Musik lenken – ihre Lautstärke oder ihr unangenehmer Stil. Skriptelemente . . . tragen dazu bei, die wütende Reaktion

dazu, ihre Situation auch verstehen zu wollen, d. h. eine sinnvolle Analyse ihrer Situation zu konstruieren, bei der die verschiedenen Elemente der Situation in einem geordneten, strukturierten Verhältnis zueinander stehen. <i>Appraisal</i> und Gefühl sind die Basis für eine nun mögliche werdende <i>Antwort</i> auf die Situation, die weitere Fähigkeiten erfordert und im Prinzip zwei Formen annehmen kann, gegebenenfalls auch beide zugleich: (1) Ausdruck (bzw. Mitteilung) und (2) andere Handlungen: – Der emotionale Ausdruck ist eine Mitteilung an die anderen, an der Situation teilnehmenden Personen über die Bedeutung, die die Person der Situation gibt; sie ist eine kommunikative Handlung, mit der die Person Einfluss auf die soziale Dimension ihrer Situation nimmt. – Auch mit anderen Handlungsformen wie z. B. physischen Aktionen kann die Person die Situation beeinflussen. Meist haben diese Handlungen aber auch kommunikative Aspekte und können von anderen Personen zumindest so verstanden werden.	zu planen und [in der Fantasie] zu artikulieren, und verhindern die Möglichkeit alternativer Konstruktionen. Es können auch Erinnerungen an vergangene Konflikte wach werden, die in Verbindung mit Wut Angst auslösen. Die Angst wiederum lenkt die Aufmerksamkeit auf die bedrohlichen Aspekte der Situation, z. B. auf die eigene erwartete Hilflosigkeit in einem hitzigen Streit. Nun kann sich der Widerwille, den Nachbarn zu konfrontieren, mit aggressiven Plänen abwechseln, wobei sich beide gegenseitig aufrechterhalten. Ein kohärentes, sich selbst aufrechterhaltendes <i>appraisal</i> von verletzten Rechten, Ohnmacht und Bedrohung hat sich nun in Verbindung mit einer emotionalen Reaktion von Wut und Angst stabilisiert. Dieses <i>appraisal</i> hat eine komplizierte, hochgradig organisierte Struktur, die aus den wechselseitigen Interaktionen zwischen kognitiven und emotionalen Elementen entstanden ist“ (1996, 12). Um auf eine Situation zu antworten, stehen prinzipiell zwei Möglichkeiten zur Verfügung, die im konkreten Fall allerdings auf die eine oder andere Art ineinander übergehen und insofern nur theoretisch, nicht aber in der Praxis eindeutig voneinander zu trennen sind. Die erste Möglichkeit besteht in dem, was traditionell als „Ausdruck“ bezeichnet wird, d. h. eine (häufig nonverbale) Mitteilung an die andere Person über das eigene Gefühl, z. B. ein Lächeln oder ein Stirnrunzeln. Im Unterschied zum traditionellen Begriff des Ausdrucks geht es dabei jedoch nicht nur um die ‚Außenseite‘ des ‚innerlich‘ empfundenen Gefühls, sondern auch – und oft hauptsächlich – um eine <i>soziale Handlung</i> im weiteren Sinn des Wortes („Mitteilung“), mit der die eine oder andere Reaktion des Gegenübers hervorgerufen werden soll (vgl. Staemmler 2025, 631ff.; 2026, 59ff.). Die zweite Möglichkeit besteht in einer Handlung im <i>engeren</i> Sinn dieses Wortes: Statt nur zu lächeln, kann die Person ihre Gesprächspartnerin z. B. auch streicheln, und anstatt nur die Stirn zu lächeln, kann die Person ihren Gesprächspartner z. B. auch kratzen.
---	--

Abschließend möchte ich betonen, dass es sich bei der obigen Darstellung um eine *einseitige* Betrachtung handelt, bei der nur die Prozesse der ‚ersten‘ Person beschrieben werden und die ‚zweite‘ Person nur als unkonturierte Bezugsperson in Erscheinung tritt. Eine vollständige Darstellung müsste selbstverständlich auch die Prozesse der ‚zweiten‘ Person beschreiben.

Literatur

- Böhme, G. (2005). Selbst Natur sein – Über die Schwierigkeit leiblicher Existenz in der technischen Zivilisation. *Gestalttherapie* 19/1, 3-7.
- Gendlin, E. T. (1992). The wider role of bodily sense in thought and language. In: M. Sheets-Johnstone (Hg.), *Giving the body its due* (S. 192-207). Albany, NY: State University of New York Press.
- Dewey, J. (1980). *Kunst als Erfahrung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Lewis, M. D. (1996). Self-organising cognitive appraisals. *Cognition & Emotion* 10/1, 1-25.
- Schmitz, H. (1985). Phänomenologie der Leiblichkeit. In: H. G. Petzold (Hg.), *Leiblichkeit – Philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven* (S. 71-106). Paderborn: Junfermann.
- Staemmler, F.-M. (2025). *Emotionen in der Gestalttherapie*. Gießen: Psychosozial.
- Staemmler, F.-M. (2026). *Emotionale Kompetenz – Eine Schlüsselressource für die Psychotherapie*. Gießen: Psychosozial.



Inhalt

- 1 Verantwortung für Emotionen – Versuch einer Differenzierung
- 2 »Zur Welt hin glühen« – Emotionen, die Erfahrung von Lebendigkeit und die Freude am Leben
- 3 Emotionaler Ausdruck als persönliche Mitteilung – Die Suche nach Resonanz
- 4 Empathie und Sprache in der Psychotherapie – Gefühlsqualitäten, Bezogenheit und Resonanz
- 5 Der Wert des Vagen – Atmosphären als psychisch bedeutsame Phänomene
- 6 Hegel, Escher, Perls – Ein ineinander verflochtenes Band gegenseitiger Anerkennung
- 7 Bewusstheit und Engagement – Verbindungen zwischen Gestalttherapie und Politik
- 8 Parallele Prozesse der Enttäuschung und Erleichterung – Die Geschichten von »Angela« und Frank