

Sebastian Ernst

Fühlen lernen in der Schule

Emotionale Kompetenz im Unterricht
am Beispiel des Faches
Lebensgestaltung-Ethik-Religionskunde

2025

Carl-Auer im Internet: www.carl-auer.de
Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

Carl-Auer Verlag
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt
der Verlag für Systemische Forschung
im Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Reihengestaltung nach Entwürfen von Uwe Göbel
Printed in Germany 2025

Erste Auflage, 2025
ISBN 978-3-8497-9088-2 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-9089-9 (ePub)
DOI: 10.55301/9783849790882
© 2025 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Die Verantwortung für Inhalt und Orthografie liegt beim Autor.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	8
Einleitung	9
Grundlagen	15
Theoretische Grundlagen.....	15
Persönliche Grundlagen.....	20
Emotionale Kompetenz als Bildungsziel?	25
Emotionen – ein Bestimmungsversuch	25
Folgen mangelnder Emotionale Kompetenz	43
Schule als emotionaler Raum	51
Wirkung von Emotionen auf Lehr-Lern-Prozesse	55
Emotionale Kompetenz als Mittel zur Beseitigung von Störungen.....	58
Emotionen und Wissenschaft	62
Emotionale Kompetenz als Metakompetenz	65
Emotionale Kompetenz bisher	68
Allgemeine Modelle	68
Fachspezifische Modelle	74
Emotionale Kompetenz im Fach LER	79
Das Fach LER.....	79
Lebenswelt(en)orientierung.....	81
Eine fachspezifische Emotionale Kompetenz	87
Wahrnehmen und Beschreiben.....	89
Deuten	98
Argumentieren und urteilen.....	102
Kommunizieren und Interagieren.....	106
Emotionale Kompetenz in Kurzform	113
Emotionale Kompetenz „unterrichten“ und LER als Vorreiterin – ein vorläufiger Abschluss	115
Literaturverzeichnis	118

Einleitung

„Vollbepackt mit tollen Sachen, die das Leben schöner machen,
hinein ins Weekend-Feeling!
Mit Zott Sahnejoghurt, sahnig, fruchtig, frisch und dann
hinein ins Weekend-Feeling!
Mmmh, lass dich mal geh'n, schalt einfach ab,
erleb den sahnigen Geschmack!
Mit Zott ins Weekend-Feeling!“

Manche von Ihnen werden diesen Werbesong aus den 1990er-Jahren noch kennen. Ich kann mich jedenfalls sehr gut daran erinnern. Falls es Ihnen wie mir geht, haben Sie vielleicht auch gleich die Melodie zu dem Text im Ohr (falls ja, tut es mir ehrlich leid) und sehen die glückliche Familie aus der Werbung vor ihrem geistigen Auge. Schiebe ich den Gedanken daran, dass mich die Musik jetzt wieder für eine Weile als Ohrwurm verfolgen wird, beiseite, bekomme ich sofort wieder gute Laune. Wochenende, Sonnenschein und Lachen. Was jetzt noch fehlt, ist ein leckerer Joghurt. Und genau darum geht es. Beworben wird hier nicht so sehr das Produkt selbst, sondern die besungene wohlige Wochenendstimmung. An diese sollen wir uns beim Einkauf im Supermarkt erinnern, um dann gezielt zu genau dem auf diese Weise beworbenen Joghurt zu greifen. Auch wenn der Werbesong nun schon mehrere Jahrzehnte auf dem Buckel hat, das dahinterstehende Werbekonzept ist weiterhin aktuell.¹

Emotionen verkaufen. Sie gehören zu den entscheidenden Faktoren im Marketing. Es verwundert daher nicht, dass ein gewisses Maß an Emotionaler Intelligenz auch mehr und mehr zu einer gefragten Kompetenz von Verkäufer:innen wird, die es zu trainieren und auszubauen gilt.²

¹ Siehe für einen kleinen Einblick Chab, Lara: Emotional Marketing – Wie Emotionen unser Kaufverhalten beeinflussen, Wissenschaftsblog, 08.04.2021, online unter: <https://www.wipub.net/emotional-marketing-wie-emotionen-unser-kaufverhalten-beeinflussen/>.

² Vgl. für einen Einblick Bittner, Gerhard; Schwarz, Elke: Emotion Selling. Messbar mehr verkaufen durch neue Erkenntnisse der Neurokommunikation, Wiesbaden 2015, Kettler, Jörn: Mit Empathie verkaufen. Emotionale Intelligenz als Sales-Code – so finden Sie den besten Zugang zum Kunden, Wiesbaden 2021, Bosch, Christian; Schiel, Stefan; Winder, Thomas: Emotionen im Marketing. Verstehen – Messen – Nutzen, Wiesbaden 2006, Sigg, Barbara: Emotionen im Marketing. Neuroökonomische Erkenntnisse, Bern u. a. 2009.

Aber nicht nur im Verkauf von Waren und Dienstleistungen wird auf Emotionen gesetzt. Auch in der Politik wird mit oder besser auf den Gefühlen der Wähler:innen gespielt.³ Dabei geht es in erster Linie darum, das Vertrauen der Menschen zu gewinnen. Entsprechend zeigen sich Politiker:innen nahbar, menschlich, als Teil der Gemeinschaft. Die potenziellen Wähler:innen sollen sich von den Volksvertreter:innen gesehen und verstanden fühlen. Sie sollen sich für die eigenen Sichtweisen und Maßnahmen begeistern oder diese zumindest hinnehmen. Um das zu erreichen, werden gezielt emotionale Botschaften gesendet. Es wird Hoffnung gemacht („Wir schaffen das!“) oder es werden Ängste geschürt („Masseneinwanderung“). Nicht selten wird auch auf Wut gesetzt. So dienen emotionale bzw. emotionalisierende Zuschreibungen („Wutbürger“, „Chaoten“, „Sozialschmarotzer“, „Klima-Kleber“) dazu, die Bedürfnisse und Forderungen bestimmter Menschen(-gruppen) zu delegitimieren, um eine inhaltliche Debatte in eine bestimmte Richtung zu lenken oder gleich ganz zu verhindern. Man weiß ja, was das für welche sind. Eine wichtige Rolle spielt hierbei auch die demonstrativ zur Schau gestellte öffentliche Empörung über die jeweilige Gegenseite und deren Vorschläge, die immer auch dazu dient, ähnliche Gefühle bei den potenziellen Wähler:innen zu wecken. Auf der anderen Seite wird die eigene Emotionalität in den politischen Debatten aber auch ausgeblendet, wenn es darum geht, sich als besonders rational, objektiv und besonnen zu inszenieren. Die eigenen Emotionen sind dann fehl am Platz. Die Gefühle der politischen Gegner:innen erscheinen dann als geradezu obszön und werden zum Ausdruck mangelnder Debattierfähigkeit stilisiert. Ironischerweise soll auch gerade das wiederum bei den Wähler:innen positive Emotionen erzeugen.

Wer ebenfalls, sei es im privaten oder beruflichen Leben, immer den richtigen Grad an Emotionalität zeigen oder die eigene Gefühlslage und damit

³ Für einen Überblick über die verschiedenen Ebenen auf denen Emotionen eine Rolle für Politik siehe Zimmermann, Mechthild: Wohldosierte Emotionen, 2022, online unter: <https://www.mpg.de/18101870/regieren-mit-gefuehl>. Für einen Einblick in die Debatte siehe Kesting, Marietta; Witzgall, Susanne (Hg.): Politik der Emotionen/Macht der Affekte, Zürich 2021, Flemming, Felix: Die Ängste der Wähler. Entstehungsbedingungen und Folgen für die Wählermobilisierung, Wiesbaden 2020, Jensen, Uffa: Zornpolitik, Berlin 2017 und Korte, Karl-Rudolf (Hg.): Emotionen und Politik. Begründungen, Konzeptionen und Praxisfelder einer politikwissenschaftlichen Emotionsforschung, Baden-Baden 2015. Besonders aufschlussreich ist hierbei die politikdidaktische Debatte. Siehe dazu Petri, Annette: Emotionssensibler Politikunterricht. Konsequenzen aus der Emotionsforschung für Theorie und Praxis politischer Bildung, Frankfurt am Main 2018 und Frech, Siegfried; Richter, Dagmar (Hg.): Emotionen im Politikunterricht, Frankfurt am Main 2019.

sich selbst besser verstehen möchte, der findet Hilfe in Form von Coachings, Ratgebern und Trainingsprogrammen. Das Internet, die Buchhandlungen und Zeitschriftenregale sind voll davon.⁴ Sie alle versprechen uns ein glücklicheres oder beruflich erfolgreicheres Leben führen zu können, wenn wir nur mehr in Kontakt mit unseren Emotionen sind, sie kontrollieren können und dazu in der Lage sind, sie gezielt einzusetzen.

Was die Praktiker:innen in all den genannten Bereichen schon lange wissen, wird zunehmend auch seitens der wissenschaftlichen Forschung konstatiert: Emotionen beeinflussen in notwendiger Hinsicht und tiefgreifender Weise unser Leben. Sie wirken beträchtlich auf unsere Wahrnehmung, auf unser Denken und unser Handeln ein. Das gilt für alle Bereiche des Alltags.

Wenn unsere Emotionen nun derart entscheidend unser Leben bestimmen und zugleich ständig versucht wird, uns mittels unserer Gefühle zu manipulieren, dann kommen wir meines Erachtens tatsächlich nicht umhin, uns mit unserer Emotionalität auseinanderzusetzen. Die eigenen Emotionen (er)kennen und bewältigen zu können sowie mit den Emotionen anderer umzugehen, erscheint unter diesen Bedingungen Voraussetzung dafür zu sein, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Der Grundstein, wie wir Gefühle verstehen und wie wir mit diesen umgehen, wird vor allem in der Kindheit und Jugend gelegt. In dieser Zeit wachsen wir in die jeweilige Emotionskultur hinein.⁵ Zunächst erlernen anhand des Verhaltens unserer Eltern, wie Beziehungen funktionieren, wie mit Konflikten umzugehen ist, welche Emotionen erlaubt sind, wie sie ausgedrückt werden und was gar nicht geht. Später verändern und verfeinern wir das Gelernte dann im Kontakt mit anderen Menschen, unserer weiteren Familie, Freunden, Partner:innen und nicht zuletzt auch den Medien. Der Pubertät kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Sie ist eine Zeit großer emotionaler Herausforderungen, die als jugendspezifische Entwicklungsaufgaben auftreten. Dazu gehören der Ablöseprozess von den Eltern, das Eingehen der ersten romantischen und sexuellen Beziehungen sowie die verstärkte Suche nach dem eigenen Platz in der Welt.

⁴ Wer bei einer Suchmaschine seiner Wahl „Glücksratgeber“, „Emotionscoach“ oder „Emotionen regulieren“ eingibt, wird förmlich erschlagen von Suchergebnissen. Machen Sie den Test und schauen Sie sich mal um!

⁵ Vgl. Gerlach, Theresa: Im Unterricht über Gefühle sprechen? Emotionales Verständnis fördern, in: Potsdamer Zentrum für empirische Inklusionsforschung (ZEIF) Nr. 4 (2015), S. 3, online unter: https://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/inklusion/PDFs/ZEIF-Blog/Gerlach_2015_Im_Unterricht_%C3%BCber_Gef%C3%BChle_sprechen.pdf.

Die Angebote und Varianten, mit denen wir auf der Suche nach unserem eigenen Umgang mit Emotionen konfrontiert werden, sind vielfältig und widersprechen sich teils. Macht es uns nun glücklicher, immer positiv zu denken und negative Emotionen zu ignorieren oder diese doch lieber auszuleben? Ist es okay, wütend zu sein oder führt eine stoische Haltung eher zum Glück? Sollen wir Emotionen zeigen oder sie lieber für uns behalten? Wie sollen wir sie zeigen und wann? Welchen Angeboten wir begegnen, ist dabei letztlich zufällig und abhängig davon, wie wir aufwachsen, welche Medien wir konsumieren und wie unser Umfeld auf unsere Versuche, unsere Emotionen zu handhaben, reagiert.

Aus diesem Konglomerat bilden sich schließlich unsere eigenen emotionalen Muster, mit denen wir als Erwachsene unser Leben und die Dinge, die uns da geschehen und begegnen, bewältigen. Eine mangelnde Kompetenz im Umgang mit vor allem den eigenen Emotionen in dieser wichtigen Phase hinterlässt entsprechend tief Spurrinnen, aus denen sich später schwer entkommen lässt.⁶

Das alles spricht meines Erachtens dafür, Emotionale Kompetenz ausdrücklich auch in der Schule zu entwickeln und zu fördern. Die Schule sollte nicht nur der Ort sein, an dem wir für das Leben lernen, es ist auch der Ort, an dem für Kinder und Jugendliche viel vom Leben stattfindet. Hier werden Freundschaften geknüpft, Konflikte bewältigt, Beziehungen diskutiert und gänzlich neue Anforderungen im sozialen Miteinander erlebt. Emotionale Kompetenz ist nötig, um all das zu bewältigen. Daraus ergibt sich eine gewisse Dringlichkeit, gerade in dieser Lebensphase damit nicht allein gelassen zu werden oder die emotionale Kompetenzentwicklung den mitunter widersprüchlichen medialen Angeboten zu überlassen.

Um Emotionale Kompetenz zum Ziel schulischer Bildung zu machen, muss aber zunächst einmal geklärt werden, was genau unter Emotionaler Kompetenz verstanden werden kann. So ganz einig ist man sich da nämlich noch nicht. Sind Emotionale Kompetenz und Emotionale Intelligenz das gleiche? Worauf kommt es eigentlich genau an? Soll ich meine eigene Gefühlslage erkennen und ausdrücken können oder eher die der anderen verstehen? Geht es eher darum, Emotionen zu akzeptieren oder sie zu verändern? Sollen diese in bestimmten Bereichen gar unterdrückt oder auch inszeniert werden können? Dies ist die erste Frage, die ich im Rahmen dieses Buches

⁶ Zu den möglich Folgen beispielsweise in Form psychischer Erkrankungen siehe Welding, Carlotta: Fühlen lernen. Warum wir so oft unsere Emotionen nicht verstehen und wie wir das ändern können, 2. Aufl., Stuttgart 2023.

klären möchte. Nicht ein für allemal, sondern als Angebot, als eine Möglichkeit, die mir aus verschiedenen Gründen sinnvoll erscheint.

Ist klar, worin Emotionale Kompetenz besteht, muss als nächstes entschieden werden, welches Fach bzw. welcher Fächer wie dafür zuständig sein soll, diese zu entwickeln. In meiner Überlegung gehe ich davon aus, dass das Fach Lebensgestaltung-Ethik-Religionskunde wie es im Bundesland Brandenburg unterrichtet wird, dafür prädestiniert ist und zugleich als gutes Beispiel vorangehen kann. Warum ich das denke, werde ich entsprechend darlegen. Anschließend wird es mir darum gehen, ein Modell einer fachspezifischen Emotionalen Kompetenz zu formulieren und hier zur Diskussion zu stellen. An diesem können sich dann andere Fächer orientieren oder bewusst davon abgrenzen, um ihren ganz eigenen Beitrag zu finden.

Da sich Emotionale Kompetenz nicht mal eben nebenbei und als Ganzes fördern lässt, muss diese entsprechend kleingearbeitet werden, um diese für den Unterricht handhabbar zu werden. Auch dafür möchte ich in diesem Buch ein Beispiel liefern, an dem sich Lehrkräfte orientieren können.

Damit sollte klar sein, worum es mir in diesem Buch geht. Daher bleibt mir an dieser Stelle nur noch, Ihnen viel Spaß beim Lesen zu wünschen!