

ICH MIT MEINER FAMILIE UND FREUNDEN: FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN – GEMEINSAM WACHSEN

ICH IM FLOW

Zwischenmenschlich erfolgreich: Emotionale Intelligenz als Ihre Stärke

Emotionale Intelligenz befähigt uns, eigene Emotionen und die unserer Mitmenschen wahrzunehmen und zu verstehen und einfühlsam zu handeln. Sie stellt eine Fähigkeit dar, die uns verbindet und psychisch stärkt.

Warum emotionale Fähigkeiten sich lohnen

- **Soziale Unterstützung als Stresspuffer**

Forschungsergebnisse zeigen, dass soziale Unterstützung in belastenden Situationen Depressionen mildern kann – insbesondere im mittleren Lebensalter und vor allem, wenn sie erwidert wird – sogenannte reziproke Unterstützung wirkt besonders stark gesundheitsfördernd.

- **Neurobiologische Effekte sozialer Nähe**

Studien im Bereich Psychoneuroendokrinologie belegen: Soziale Unterstützung kann Stresshormone wie Cortisol senken, insbesondere in Kombination mit dem Hormon Oxytocin entsteht ein starkes Anti-Stress-Signal.

Relevante emotionale Skills im Zwischenmenschlichen

- **Achtsames, aktives Zuhören**

Zuhören auf mehreren Ebenen – Worte, Ton, Mimik – schafft Verständnis und Nähe. Solche empathischen Fähigkeiten bilden die Basis für emotional intelligente Begegnungen. Es bedeutet, sich voll und ganz auf das Gesagte und die Person zu konzentrieren, ohne die Aufmerksamkeit zu teilen (z. B. durch das Handy, Kochen, bereits die eigene Antwort in Gedanken zurechtlegen, etc.).

- **Echtes Interesse**

Wenn wir anderen aufmerksam zuhören, die verbalen, nonverbalen und paraverbalen Informationen verarbeiten und uns diese merken, schaffen wir Sympathie. Menschen fühlen sich gesehen, wenn sie registrieren, dass sich vieles oder kleine Dinge aus dem persönlichen Kontakt gemerkt wurde, bzw. wir die Gestik und Mimik „richtig“ interpretieren. Das kann bedeuten, dass die Person verbal mitteilt, dass es ihr gut geht, durch die

ICH MIT MEINER FAMILIE UND FREUNDEN: FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN – GEMEINSAM WACHSEN

ICH IM FLOW

Mimik und Gestik jedoch eine Diskrepanz wahrgenommen wird, die ggf. nur auffällt, wenn wirklich aufmerksam dem Gespräch gefolgt wird. Das kann die verstandene Empathie und das empfundene Interesse positiv beeinflussen.

- **Authentizität & Verletzlichkeit zulassen**

Wer sich menschlich zeigt und eigene „Schwächen“ oder Zweifel preisgibt, wirkt nahbar. Das kann Barrieren reduzieren und Vertrauen und Verbundenheit fördern. Wir alle haben Stärken und Bereiche, die wir noch weiter entwickeln wollen. Wenn wir anderen unsere Entwicklungsbereiche aufzeigen, können wir nicht nur Hilfe gewinnen, sondern unserem Umfeld auch die Möglichkeit geben, ihre Entwicklungsbereiche zu zeigen, bei welchen wir wiederum ggf. unterstützen können.

- **Sich entschuldigen & Loyalität leben**

Wer Verantwortung übernimmt und sich ehrlich entschuldigt, wenn Missverständnisse, Fehler oder Unachtsamkeiten passiert sind, stärkt das Vertrauen. Menschen, die diese Fähigkeit besitzen, werden häufiger sympathisch wahrgenommen als jene, die ihre Fehler verstecken und sich rechtfertigen. Paradoxerweise wird dies häufig andersherum vermutet, was dieses Verhalten wiederum begünstigt. Sich Freund*innen, Kolleg*innen und Familienmitgliedern gegenüber loyal zu verhalten und für sie einzustehen – auch in schwierigen Momenten, wenn Meinungen oder Werte ggf. auseinandergehen – kann das Vertrauen stärken und langfristige, verlässliche Verbindungen schaffen.

Fazit

Emotionale Intelligenz – sichtbar in Achtsamkeit, aktiver Präsenz, Echtheit und Loyalität – ist keine Strategie, sondern gelebte Fürsorglichkeit. Sie ermöglicht wachsendes Vertrauen, effizientere Kommunikation und gegenseitige Unterstützung – eben, weil wir alle gehört und verstanden werden möchten.

Quellen:

- Sakamoto et al. (2006): Stress buffering effects of social support on depressive symptoms, psychiatrische Community-Studie aus Japan PubMed.
- Heinrichs et al. (2003) & Hostinar et al. (2014): Neuroendokrinologische Studien, zeigen Wirkung von sozialer Unterstützung auf Cortisol und Stressreaktionen (Oxytocin-Effekte) PMC.