AB 6.1 Sozio-emotionale Kompetenzen

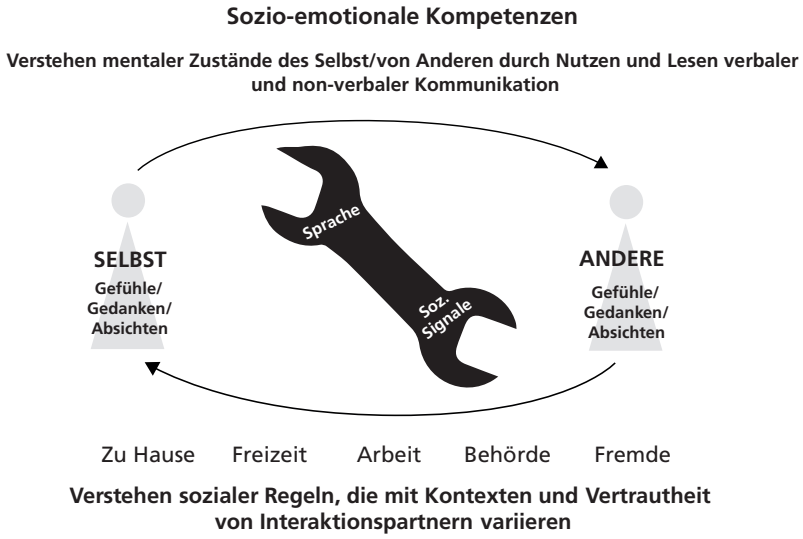
Personen, die soziale Interaktionen erfolgreich bewerkstelligen, zeigen soziale Kompetenz. Was häufig mühelos aussieht, benötig jedoch tatsächlich eine ganze Reihe von verschiedenen Fähigkeiten. Dazu gehören:

1. Das Verstehen eigener Gefühle, Gedanken und Absichten: Es ist eine wichtige Voraussetzung, um eigene Bedürfnisse zu erkennen und danach zu handeln (z.B. „Ich bin interessiert, diese Person kennenzulernen, deswegen spreche ich sie an"; „Diese Person macht mir Angst, ich sollte mich zurückziehen").

2. Das Verstehen der Gefühle, Gedanken und Absichten Anderer: Diese Fähigkeit wird in der Forschung oft soziale Kognition oder auch Theory of Mind genannt. Wichtige Teilfähigkeiten sind das Lesen von non-verbalen Signalen, wie Gesichtsausdruck und Stimmmelodie sowie Gestik und Körpersprache. Außerdem ist das Verstehen von Sprache wichtig, insbesondere auch von Äußerungen, die nicht wörtlich gemeint sind, wie z.B. Metaphern und Ironie. Wenn ich weiß, was in einer anderen Person vor sich geht, kann ich mein Verhalten in der Interaktion entsprechend anpassen (z.B. „Sie scheint gelangweilt, ich sollte jetzt aufhören zu erzählen").

3. Die Kenntnis von sozialen Regeln: Denn abhängig von der jeweiligen Situation (z.B. Geburtstagsfeier, Arztbesuch, Reise) und von der jeweiligen Beziehung, die zwischen Interaktionspartner*innen besteht (z.B. Freund*innen, Fremde) sind bestimmte Verhaltensweisen mehr oder weniger sozial angemessen.

Das Modell sozio-emotionaler Kompetenzen



In einer sozialen Interaktion werden fortlaufend Informationen über das Selbst und den Anderen gesammelt, dabei können die non-verbale und verbale Kommunikation als Werkzeuge verstanden werden. Das Wissen um soziale Regeln hilft, die eigenen Signale je nach Kontext anzupassen und die Signale des Anderen entsprechend differenziert zu interpretieren.

Außerdem spielt Empathie (das „Mitschwingen" bzw. „Spiegeln" der Gefühle Anderer) eine wichtige Rolle für soziale Interaktionen, denn sie stellt häufig eine „emotionale Brücke" zum Anderen dar. Empathie ist eine emotionale Eigenschaft und keine kognitive Fähigkeit, daher kann sie auch nicht über die Vernunft oder durch den Einsatz von Intelligenz trainiert werden.

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart