Von der Haltung zum Verhalten

Über die Zirkularität von Haltung und Kompetenz

Autor: Axel Enke

Der Artikel «Eine gute Haltung alleine führt nicht zu Würde» von Stefan Knobel in der Ausgabe der LQ 04/18 hat mich zum Verfassen dieses Beitrages angeregt. Er betont in seinem Artikel die Bedeutung der Kompetenz. Ich möchte hier die Bedeutung der Haltung etwas mehr gewichten. Im Kern glaube ich, dass es beides benötigt, die Haltung jedoch in verschiedenen Lebenssituationen zunächst eine bedeutsamere Rolle spielt.

Haltung. Zunächst erscheint es mir sinnvoll, den schillernden Begriff «Haltung» etwas näher zu bestimmen. Was ist oder meint eigentlich der Begriff «Haltung»? Die körperliche Bedeutung dieses Wortes referiert auf die Stellung des menschlichen Körpers («Körperhaltung»). Dieses Verständnis kann ich als Metapher auf andere Bedeutungen übertragen: beispielsweise als Grundhaltung oder Gesinnung in Bezug auf ein Ziel oder ein Thema. Von «Haltung bewahren» spricht man, wenn Gelassenheit in schwierigen Situationen gemeint ist. Und in der Psychologie, Philosophie und Soziologie ist oft die innere Einstellung gemeint. Auch hier geht es um Einstellungen zu wichtigen Fragen von Prozessen und Beziehungen – eben des Lebens.

Dieses facettenreiche Bedeutungsspektrum des Begriffs, der für hochkomplexe Inhalte steht, führt aber zu Schwierigkeiten, wenn gar zu simplifizierende Aussagen gemacht werden, wie beispielsweise «Haltung ist wichtiger als Kompetenz» oder «Kompetenz ist wichtiger als Haltung».

Was aber ist die innere Haltung oder Einstellung? Sie ist jedenfalls kein Ding, nichts, was man anfassen oder sehen kann. Für mich verbirgt sich dahinter ein Konglomerat (siehe Abbildung 1) von moralisch-ethischen Einstellungen und Annahmen, die sich im Laufe des Lebens durch gemachte Interaktionserfahrungen gebildet haben. Da diese Interaktionserfahrungen stets in einem kulturellen Kontext entstanden, bilden sie auch kulturelle Wertemuster ab. Diese unglaubliche Fülle von Erfahrungen ist ein Teil unserer Persönlichkeit. Wenn ich also über Haltung schreibe, dann schreibe ich gleichzeitig auch über das Konstrukt Persönlichkeit.

Studien zur Haltung. Erlauben Sie mir daher ein paar vereinfachende Aussagen, wohlwissend, dass dieses Thema viele Bücher füllt. Die Persönlichkeit eines Menschen ist ein hochkomplexes und individuelles Etwas. Die Psychologie hat als theoretisches Konstrukt fünf hochabstrakte Persönlichkeitsmerkmale, die «Big Five» herausgearbeitet: Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit, emotionale Stabilität und Extraversion. Der Mensch ist natürlich mehr als das, aber man brauchte ein vereinfachtes und hochabstraktes Modell, um überhaupt so etwas wie «Persönlichkeit» erforschen zu können.

Langzeitstudien haben nun ergeben, dass diese Persönlichkeitsmerkmale relativ stabil sind (vgl. Deary u. a. 2004). Diese Aussage der «relativen Stabilität» wurde auch von einer jüngeren Studie (vgl. Specht, Egloff, Schmuckle 2011) bestätigt. Relativ bedeutet, dass sich die Persönlichkeitsmerkmale in Abhängigkeit zu kontextuellen Lebensereignissen ändern können. Diese Änderungen sind im Alter des jugendlichen Erwachsenen und mit Renteneintritt statistisch am stärksten ausgeprägt.

Persönlichkeitsmerkmale und Haltung. Den Zusammenhang zwischen den Persönlichkeitsmerkmalen und der Haltung möchte ich an zwei Beispielen verdeutlichen: Ein Mensch, bei dem eine tendenziell größer ausgeprägte Offenheit für neue Erfahrungen besteht, wird sich auch leichter einem neuen Lernthema (zum Beispiel einem Kinaesthetics-Kurs) zuwenden und sich auf diesen einlassen können, als eine eher verschlossene Person. Trifft dieses «Sich-leich-

ter-Einlassen/Zuwenden» auf eine positive Grundhaltung, verstärkt dies wiederum zirkulär die eigene Haltung, die sich dann im konkreten Tun verwirklichen kann.

Ebenso ist es mit der «emotionalen Stabilität». Jeder Kinaesthetics-Kurs stellt für die TeilnehmerIn zunächst ein ungewohnter Kontext dar. Man weiß nicht genau, was auf einen zukommt, man soll vielleicht etwas – und damit sich – vor unbekannten Personen präsentieren und vieles mehr. Manche Faktoren können Menschen in Lernkontexten sehr stark verunsichern. Jemand mit einer «geringen emotionalen Stabilität» wird sich mit größerer Wahrscheinlichkeit schwerer mit dem neuen Lernen tun als jemand, der eine stark ausgeprägte emotionale Stabilität hat. Dieses «In-sich-Ruhen» oder «Sich-seiner-selbst-sicher-Sein» ermöglicht es, sich leichter auf Neues in einem Kurs oder einer Ausbildung einzulassen. Dies wiederum hat weitere Auswirkungen auf die Kompetenzentwicklung. Das könnte beispielsweise auch ein Grund dafür sein, weshalb etliche Grundkurs-TeilnehmerInnen sich entschließen, nicht am Thema dranzubleiben.

So treffen diese Persönlichkeitsmerkmale im Fluss des Lebens auf eigene Werte und Normen, woraus sich eine individuelle Haltung herausbildet.

Haltung beeinflusst Entscheidungen. Aber zurück zur Haltung. Die Haltung als Teilaspekt oder Hintergrund einer komplexen Persönlichkeit beeinflusst in einer gegebenen Situation stets das Treffen einer Entscheidung. Also zum Beispiel die Entscheidung, ob ich überhaupt meine Kompetenzen in einem bestimmten Teilaspekt erweitern will. Diese Offenheit gegenüber Neuem ist ein wichtiger Aspekt der «Haltung».

So hatte ich zum Beispiel einmal in einem Kinaesthetics-Kurs einen auf einer Intensivstation arbeitenden Teilnehmer, der wörtlich sagte: «Das ist mir alles egal. Hier [auf der Intensivstation] geht es nur ums Überleben! Alles andere interessiert mich nicht!» Genau in solchen Anfangsmomenten, wenn ein Mensch einem Konzept oder etwas Neuem begegnet, ist die Haltung bedeutsam, zumal die Kompetenz ja noch nicht oder kaum vorhanden ist. Beschließt die TeilnehmerIn dann, sich darauf einzulassen, muss sie eine

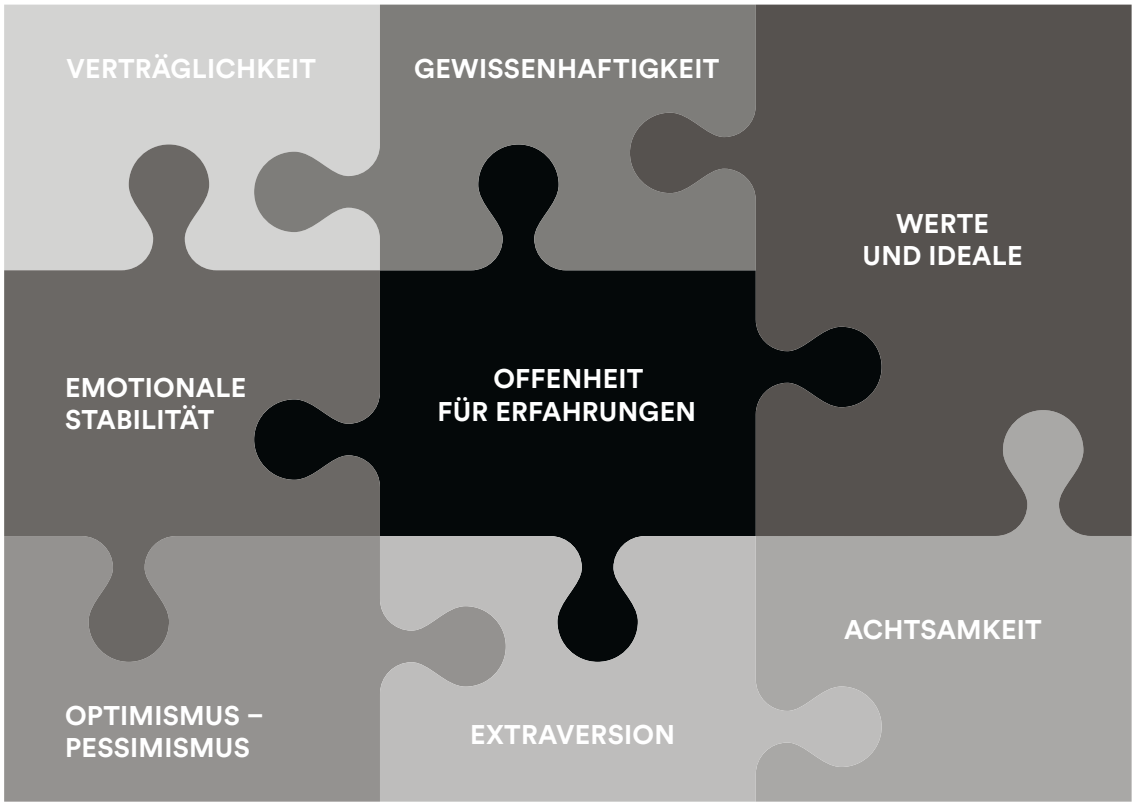

Abbildung 1

www.verlag-lq.com
LQ
Eine Kooperationsprodukt von:
stiftung lebensqualität
European Kinaesthetics Association
Kinaesthetics Deutschland
Kinaesthetics Italien
Kinaesthetics Österreich
Kinaesthetics Schweiz
www.kinaesthetics.net

weitere Entscheidung treffen, die für den Kompetenzaufbau nötig, aber auch Bestandteil der Persönlichkeit ist: ob sie am Thema dranbleiben möchte.

Das Risiko der Erfahrung. Die Persönlichkeitsforschung sagt, dass es hierfür unterschiedliche Präferenzen gibt, zumal – wie alle Kinaesthetics-TrainerInnen wissen – die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung durchaus Nebenwirkungen hat. Das ist übrigens, so meine feste Überzeugung, ein Grund dafür, warum so manche TeilnehmerIn sich unbewusst oder bewusst nach einem Grundkurs dazu entschließt, sich nicht weiter mit Kinaesthetics zu beschäftigen.

Erfahrungen prägen die Persönlichkeit. Im weiteren Verlauf der Auseinandersetzungen gibt es dann zirkuläre, sich selbst verstärkende Effekte zwischen dem Kompetenzzuwachs und Veränderungen in der Persönlichkeit, die konstruktiv vertiefend wirken können (siehe Abbildung 2). So können beispielsweise eigene Glaubenssätze verstärkt oder abgeschwächt werden, je nachdem, welche Erfahrungen ein Mensch während des weiteren Lernens macht. Die Forschung sagt in Bezug auf bewusste Veränderungen, dass es dafür zunächst Selbstreflexion benötigt, um ein wünschenswertes Verhalten zu zeigen (vgl. Hennecke u. a. 2014). Weiterhin braucht es Selbstvertrauen, um die eigene Kontrollüberzeugung zu stärken («Yes I can»), dass man das gewünschte Verhalten respektive die gewünschte Kompetenz auch erlernen kann. Und dann benötigt es auch hinreichend Verstärkung (Übung, häufige Auseinandersetzung), damit die spezifischen Verhaltensweisen und Kompetenzen trainiert werden. So können dann neue Verhaltensgewohnheiten in eine Generalisierung überführt werden.

Haltung als Voraussetzung. Diese Beschreibung soll deutlich machen, dass die Haltung für wichtige Entscheidungen notwendig ist, damit Kompetenz überhaupt aufgebaut werden kann. So gesehen sind Entscheidungen Weichenstellungen (siehe Abbildung 2), die zu weiteren Konsequenzen führen.

Knobel hat eine persönliche Geschichte erzählt, die ich gut nachvollziehen kann. Ich könnte aber auch eine Geschichte erzählen, bei der meine innere Haltung – meine Offenheit gegenüber Neuem – ein wesentlicher Grund dafür war, warum ich nach meinem Grundkurs am Thema dranblieb. Es hätte prinzipiell auch anders kommen können.

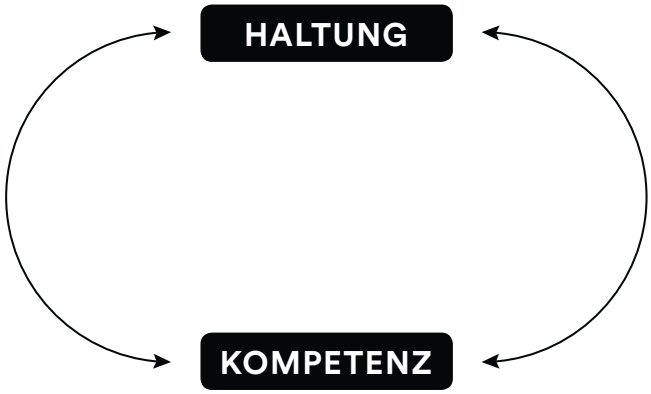

Abbildung 2

Quellen:

- **Deary, Ian J. u. a. (2004):** The Impact of Childhood Intelligence on Later Life. Following up the Scottish Mental Surveys of 1932 and 1947. In: Journal of Personality and Social Psychology. 86. Band, Nummer 1. S. 130 – 147.
- **Denisse, Jaap J. A. u. a. (2018):** Uncovering the Power of Personality to Shape Income. In: Psychological Science 2018. 29. Band, Nummer 1. S. 3 – 13.
- **Hennecke, Marie u. a. (2014):** A Three-Part Framework for Self-Regulated Personality Development across Adulthood. In: European Journal of Personality. Nummer 28. S. 216 – 230.
- **Specht, Jule; Egloff, Boris; Schmukle, Stefan C. (2011):** Stability and Change of Personality Across the Life Course. The Impact of Age and Major Life Events on Mean-Level and Rank-Order Stability of the Big Five. In: Journal of Personality and Social Psychology. 101. Band, Nummer 4. S. 862 – 882.

Axel Enke ist Kinaesthetics-Trainer und Ausbilder für die European Kinaesthetics Association (EKA), Systemischer Berater und Supervisor (DGSF) und Lehrender für systemische Beratung (DGSF).

www.axelenke.de

LQ

kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10

Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform

Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ❑ mir selbst
- ❑ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname

Name

Firma

Adresse

PLZ Ort

Land

eMail

Geschenkabonnement für:

Vorname

Name

Firma

Adresse

PLZ Ort

Land

eMail