

KNAUR 



MANFRED MOHR

# Der Bambus- Effekt

*Durch gefühlvolle  
Akzeptanz  
über sich selbst  
hinauswachsen*

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knauer.de](http://www.knauer.de)



© 2017 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München / shutterstock

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87759-3

5 4 3 2 1

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
1. Der Bambus steht in seinem Hain . . . . .	13
<i>Steh zu deinem Gefühl.</i>	
<i>Es ist der Zugang zur reinen Quelle in dir.</i>	
2. Der Bambus wiegt sich im Wind . . . . .	38
<i>Widme dich deinen Gefühlen gelassen.</i>	
<i>Sie fließen in alles hinein, was du tust.</i>	
3. Der Bambus bleibt elastisch . . . . .	61
<i>Nimm dein Gefühl achtsam wahr.</i>	
<i>Schenk ihm Ruhe und Frieden.</i>	
4. Der Bambus trotzt dem Sturm . . . . .	94
<i>Spüre jedes Gefühl in deinem Herzen.</i>	
<i>Bleib standhaft, wenn es sich zeigt.</i>	
5. Der Bambus gewinnt an Stärke . . . . .	123
<i>Halte deinen Gefühlen kraftvoll stand.</i>	
<i>Jede Herausforderung möchte das Beste</i>	
<i>in dir ans Licht bringen.</i>	
6. Der Bambus wächst zu seiner wahren Größe . .	150
<i>Weite deine Gefühle aus.</i>	
<i>Entdecke dabei das versteckte Potenzial deiner Gefühle.</i>	
7. Einfach Bambus sein genügt . . . . .	176
<i>Ein Bambus ist einfach, was er ist.</i>	
<i>Steh auch du zu deinen Gefühlen. Du bist, was du fühlst.</i>	
Anhang . . . . .	201
<i>Liste der Übungen</i>	
<i>Literatur- und Quellenverzeichnis</i>	
<i>Bücher von Bärbel und Manfred Mohr</i>	



# Einleitung

*Wenn du nicht von Dingen  
tief in deinem Herzen schreibst,  
warum willst du dann  
so viele Worte machen? (Meister Ryōkan)*

Dem Bambus ist es wie kaum einer anderen Pflanze gelungen, sich mit seiner Symbolik tief in der Kultur Asiens zu verwurzeln. In Indien etwa steht das baumartige Gewächs für Freundschaft und wird in diesem Sinne auch häufig verschenkt. Besonders aber in China hat der Bambus einen hohen Stellenwert erhalten. So findet er beispielsweise in sehr vielen Schriftzeichen Verwendung, die Gegenstände bezeichnen, etwa Stäbchen, Stift oder Flöte. Diese Gegenstände wurden in früheren Epochen meist aus Bambus hergestellt. Das älteste überlieferte Märchen Japans handelt von der Bambusprinzessin, die von ihren Eltern in einem Bambushain gefunden wurde. Jedes Kind in Japan kennt diese Geschichte. Sie findet sich in abgewandelter Form auch in anderen Regionen Asiens, etwa auf den Philippinen und in Malaysia.

Schon seit vielen Jahrhunderten und besonders seit dem frühen Mittelalter bewundern die Menschen in Asien den Bambus wegen seiner vielfältigen guten Eigenschaften. Sie suchen seitdem nach Möglichkeiten, diese Fähigkeiten auch in sich selbst zu kultivieren. So gelassen, wie ein Bambus den unterschiedlichen Witterungen zu trotzen vermag, so streben

dort auch die Menschen danach, den Widrigkeiten ihres Lebens in Harmonie und innerem Frieden zu begegnen.

Welche Qualitäten besitzt nun der Bambus, und was kann ich als Mensch von ihm lernen? »Der Bambus-Effekt« beantwortet diese Frage. Anhand der bedeutsamsten Eigenschaften des Bambus zeigt das Buch, wie diese uns in unseren täglichen Herausforderungen zur Seite stehen können. »Werde wie ein Bambus« oder »Finde deine Bambus-Natur« könnte der Slogan lauten.

Der Bambus selbst besitzt seine positiven Qualitäten von Geburt an. Er muss sie sich nicht mühevoll in einer Schule aneignen, sondern sie sind natürliche Fähigkeiten. Ein Bambus muss nicht erst lange darüber nachdenken, wie er mit einer bestimmten Witterung, etwa einem Sturm, umgehen soll. Nein, diese Begabung wurde ihm bereits in die Wiege gelegt. Ähnlich verhält es sich auch mit uns Menschen, nur haben wir diese uns zur Verfügung stehenden Qualitäten im Laufe unseres Lebens mehr und mehr vergessen.

Der Bambus-Effekt stellt die Grundlagen vor, mit deren Hilfe es auch uns gelingen kann, mit dem täglichen Auf und Ab unseres Alltags besser umzugehen. Sie basieren darauf, dass wir alle sie schon immer als Teil unseres Wesens besitzen. Wenn wir empfindsamer, gelassener, elastischer, standhafter, stärker, wachstumsorientierter und auf einfachere Art und Weise mit unseren täglichen Belastungen umgehen wollen, kann uns der Bambus ein guter Lehrer sein. Er hilft uns, unser wahres Wesen wieder zu entfalten. Er kann uns ohne Worte unterrichten, einfach, indem wir ihn betrachten und seine ganze Art zu sein studieren.

Eine Wurzel, die dem Bambus so festen Halt gibt und die ihn sicher in der Erde verankert, besitzen wir Menschen augenscheinlich nicht. Doch so wie der Lebenssaft des Bambus

durch seine Wurzeln aufgenommen wird, so strömt auch in uns ständig eine Energie, die uns mit allem versorgt, was wir brauchen. Dies sind unsere Gefühle und Empfindungen, die uns antreiben, motivieren und die unser Dasein so lebendig machen. Um also zu werden wie ein Bambus, müssen wir uns zuerst unserer Gefühle bewusst werden. Deshalb ist der Bambus-Effekt vor allem auch ein Gefühlscoaching. Durch unsere Gefühle, unsere Eindrücke und Wahrnehmungen sind auch wir mit unserer seelischen Wurzel verbunden. Hier liegt die Quelle unserer Intuition und unserer Ideen.

Um so natürlich und lebendig wie ein Bambus werden zu können, ist es notwendig, dass wir uns dieser reinen Quelle in uns wieder neu zuwenden. Das erste Kapitel handelt vom Thema »Reinheit« als einer der hier vorgestellten Bambus-Qualitäten. Wir sollten wieder achtsamer werden, um unsere Gefühle besser und reiner wahrnehmen zu können. Wenn wir unseren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit schenken, geben sie uns eine verbesserte, reinere Wahrnehmung zurück.

Im zweiten Abschnitt geht es um Gelassenheit. Wir lernen die Wirkung unserer Gefühle auf unsere Handlungen kennen. Wenn wir vertrauensvoll dem Fluss unserer Gefühle folgen, kann uns eine Tätigkeit oftmals viel besser gelingen. Eine Arbeit, in die wir viel Intuition und Feingefühl investieren, gelingt uns besonders gut. Sie besitzt eine besondere Schönheit und bekommt auch eine höhere Qualität.

Diese positive Wirkung unserer Gefühle ist aber nicht nur auf unsere Handlungen beschränkt. Unsere Stimmung strahlt auch nach außen ab und verleiht uns dabei eine besondere Ausstrahlung und Charisma. Im dritten Kapitel geht es um die Elastizität, um das Prinzip des Ausgleichs. Ein Problem, das wir mit einem anderen Menschen haben, kann auf-

gelöst werden, wenn wir erkennen, was wir dort selbst zu geben haben.

Standhaftigkeit ist das Thema des nächsten Kapitels. So, wie der Bambus jeder Witterung trotzt, so können auch wir unseren verschiedenartigsten Stimmungen und Gefühlen standhalten. Lebendig zu sein bedeutet, dem natürlichen Fluss unserer Gefühle zu folgen. Den Raum, den wir unseren Gefühlen in unserem Herzen schenken, erhalten wir durch die uns damit erlangte innere Freiheit zurück.

Manchmal fordern uns bestimmte Menschen ganz besonders heraus. »Stärke« ist dann von uns gefordert, und von ihr handelt das fünfte Kapitel. Wie kann ich erkennen, was ich einer solchen Person geben kann? Unser Gefühl für das, was uns dieser Mensch vermittelt, hilft uns dabei, auch diese Herausforderung zu meistern.

Kapitel sechs handelt von der »Wachstumsfähigkeit«, die unsere Gefühle besitzen. Je mehr wir uns darin üben, zu fühlen, umso mehr wachsen wir in diese Fähigkeit hinein. Hier kommen wir in Kontakt zu unserem inneren Schweinehund, der nicht wachsen möchte, und entdecken Möglichkeiten, wie wir ihn liebevoll und akzeptierend austricksen können.

So einfach es für den Bambus ist, ein Bambus zu sein, so leicht gelingt uns auch der Zugang zu unseren Gefühlen. Um Einfachheit geht es deshalb im siebten und letzten Kapitel. Wir müssen uns nicht anstrengen, um eine bestimmte Ausstrahlung zu haben. Wir haben diese Ausstrahlung einfach immer. In jedem Moment.

Mit Hilfe des Bambus-Effekts erschließt sich mir die Welt von einem ganz neuen Gesichtspunkt heraus: aus dem Blickwinkel meiner Gefühle. Wir wollen die Welt verstehen und nutzen dabei vorrangig unseren Verstand. Um die Hintergründe der Geschehnisse in unserem Leben aber wirklich be-

greifen zu können, ist vor allem unser Gefühl nutzbringend. Wir betrachten in diesem Buch letztlich das uralte Dilemma zwischen unserem Verstand und unserem Gefühl. Welcher dieser Herangehensweisen gebe ich den Vorzug? In unserer neuen Zeit wird dies immer mehr unser Gefühl sein. Ich würde sogar sagen, die Zukunft wird vor allem durch die Fähigkeit von uns Menschen bestimmt sein, wieder mehr auf unsere Gefühle zu achten und auf sie zu hören.

Mein ganz besonderer Dank gilt Waliha Cometti. Viele der hier vorgestellten Ideen entstanden in Seminaren und Gesprächen mit ihr (siehe Literaturverzeichnis).

Viel Spaß beim Lesen und Fühlen wünscht

Manfred Mohr



# 1. Der Bambus steht in seinem Hain

*Steh zu deinem Gefühl.*

*Es ist dein Zugang zur reinen Quelle in dir.*

*Der Bambushain bei meiner Hütte  
schenkt mir Kühle und Schönheit.*

*Bambus ist so stark wie Kiefer und Eiche,  
dabei zarter als Pfirsich- oder Pflaumenblüte.*

*Er wächst aufrecht und hoch,  
innen hohl, doch mit kräftiger Wurzel.*

*Ich liebe die Reinheit und Ehrlichkeit meines Bambus  
und wünsche ihm, dass er immer gut gedeiht.*

*(Meister Ryōkan)*

Ganz besonders im asiatischen Kulturraum wird der Bambus hochgeschätzt. Seine glatte Rinde schützt ihn vor Verunreinigungen, denn an seiner Oberfläche perlt der Schmutz einfach ab. Diese damit nach außen repräsentierte Reinheit verkörpert in der Sichtweise des Zen-Buddhismus die grundlegenden ethischen Werte eines Ehrenmannes. Sein ebenmäßiger Wuchs symbolisiert einen rechtschaffenen Geist und einen aufrechten Charakter. Da seine Blätter zu jeder Jahreszeit grün bleiben, wird er außerdem mit Tugenden wie Loyalität und Kontinuität in Verbindung gebracht. Seit dem Mittelalter werden in Japan meditative Tuschezeichnungen der Bambuspflanze angefertigt, um diese Symbolik voller

hoher moralischer Werte hervorzuheben. Die herausragende Stellung des Bambus zeigt sich auch daran, dass in Japan und China viele Tempelanlagen sehr häufig von Bambuswäldern umgeben sind, die als ein heiliger Schutz dienen sollen. Eine spezielle Art dieser Pflanze wird sogar als »heiliger Bambus« bezeichnet.

Warum ist das Fühlen so wichtig? In diesem ersten Kapitel gehe ich dieser Frage nach. Der Bambus-Effekt beruht vor allem auf der Wechselwirkung, die wir durch unsere Gefühle auf unsere Umwelt haben. Zumeist ist uns diese Einwirkung, die wir aber andauernd ausüben, gar nicht wirklich bewusst. Mein Gefühl (!) sagt mir, dass dies vor allem mit einer Art »innerer Entfremdung« zu tun hat, die darauf beruht, dass wir uns selbst häufig nicht mehr genügend spüren. Unsere Gefühle sind in unserer modernen Zeit einfach ins Hintertreffen geraten, wir messen ihm keine allzu große Bedeutung mehr zu. Hier, zum Einstieg, möchte ich darum vor allem auf die Dringlichkeit hinweisen, unsere Gefühle wieder wahrzunehmen und ihrem Impuls häufiger zu folgen. Denn unsere Gefühle können dann für uns eine Brücke werden zur vielleicht wichtigsten Person in unserem Leben: zu uns selbst. Über unsere Gefühle können wir in Kontakt zu unserer Seele treten, zur reinen Quelle in uns.

Gefühle spielen überall in unserem Leben eine weit wichtigere Rolle, als wir bisher vermutet haben. Da du als Leser ja dankenswerterweise dieses Buch in Händen hältst, schauen wir doch einfach mal, welche Bedeutung unsere Gefühle zum Beispiel beim Lesen besitzen.

Grundsätzlich kann ich mich den Eigenschaften des Bambus von zwei unterschiedlichen Seiten her nähern. Einmal mit Hilfe meines Verstandes, andererseits aus der Perspektive

meines Gefühls. Naturgemäß benutze ich beim Lesen vor allem meinen wachen Geist und lasse die Worte in Form von Buchstaben auf mich wirken. Beim Lesen mit dem wachen Verstand setze ich mich mit dem Gelesenen bereits sehr intensiv auseinander. Wirklich begreifen kann ich aber erst, wenn ich mich auch emotional mit dem Thema beschäftige und es so zu meinem eigenen mache. Dann »fülle« ich es an mit meiner eigenen Begeisterung, mit meiner ureigensten Erfahrung. Ich binde mich dann an ein Thema auch gefühlsmäßig an.

Man kann dies gut erkennen, wenn beispielsweise ein Lehrer oder Redner über ein bestimmtes Fachgebiet referiert. Sicher gibt es fachlich gute Dozenten, die traumhaft vortragen und aus dem Stehgreif alle Fragen beantworten können. Damit beim Zuhörer aber wirklich etwas ankommt, braucht es eine große Portion Gefühl. Erst wenn es dem Vortragenden gelingt, sein Auditorium auch emotional zu erreichen, ergreift sein Thema das Publikum. Die Begeisterung des Menschen, der redet, geht auf seine Zuhörer über. Und das, was gesagt wird, dringt damit viel tiefer in das Bewusstsein ein. Schon hier ist zu erkennen, welche große Rolle Gefühle in jedem Bereich unseres Lebens spielen. Nur merken wir dies meist auf den ersten Blick noch gar nicht.

*Ein guter Redner imponiert vielleicht durch seinen wachen Geist und sein großes Wissen, begeistern wird er aber erst dann, wenn er seine Zuhörer auch emotional erreicht.*

Für mich war es während meines Studiums manchmal eine reine Qual, den unterschiedlichen Professoren in den Vorlesungen zuhören zu müssen. Im Kreis meiner Mitstudenten vergaben wir sogar etwas lästerhaft Noten für den jeweiligen

Dozenten, die an Valium-Einheiten angelehnt waren. Ein Professor, der etwa nur vom Manuskript ablas und kaum einmal frei sprach, wirkte auf uns so einschläfernd, dass er das Prädikat »Valium 10« bekam. Ein junger Dozent, der uns durch seine Redekunst und Schilderungen aber wirklich in seinen Bann zog, hatte stattdessen einen sehr hohen Stellenwert bei uns. Seine Vorlesungen waren immer gut besucht und unser Highlight.

## Wie wirkt dieser Mensch?

Wenn du das nächste Mal vor dem Fernseher sitzt, mach doch einmal den Selbstversuch und frage dich beim Zuschauen: Wie wirkt dieser Mensch? Ist er entspannt, gestresst, locker, witzig, ernst, was auch immer. Nutze zum Beispiel die Zeit zwischen 19 und 20 Uhr, in der auf vielen Kanälen die unterschiedlichsten Nachrichtensprecher zu sehen sind. Welcher dieser Moderatoren ist dir sympathisch, welcher weniger? Wem hörst du gerne zu, wem nicht? Wenn du magst, kannst du den Sprechern wie wir damals während des Studiums Valium-Einheiten zwischen 1 und 10 zuordnen, 1 für »besonders spannend« und 10 für »einschläfernd hoch drei«. Günther Jauch



oder Thomas Gottschalk hätten beide niemals diese hohe Popularität, wenn sie nicht auf ihre äußerst unterhaltsame Weise reden und moderieren könnten. Sie sprechen damit unsere Gefühle von Freude und Begeisterung an.



Gefühle prägen aber nicht nur unsere Gespräche, sondern auch unsere Handlungen. Mir wurde dies erstmalig bewusst, als ich als Gast an einem Gremium der sogenannten »Ausbildereignungsprüfung« teilnehmen durfte. Hier werden Ausbilder auf ihre Befähigung hin überprüft, mit jungen Menschen arbeiten zu dürfen, die einen bestimmten Beruf erlernen möchten. Ganz allgemein wird bei seiner Ausbildung ein Lehrling an seine Tätigkeit in vier fest vorgeschriebenen Schritten herangeführt:

1. Erklären
2. Vormachen
3. Nachmachen lassen
4. Korrigieren

Zunächst erklärt der Ausbilder die auszuübende Fertigkeit, dann macht er sie dem Lehrling vor. Dabei dürfen Fragen gestellt werden. Dann aber soll der Lehrling selbst Hand anlegen, und der Ausbilder schaut zu, ohne einzugreifen. Am Ende wird die Durchführung durch den Lehrling besprochen, und es werden Hilfestellungen gegeben. Eventuelle Fehler werden dabei korrigiert.

So ähnlich wie beim Reden vor einer Gruppe werden auch beim Erlernen einer Fertigkeit also beide Ebenen angespro-

chen: die geistige und die emotionale. Mit dem Verstand kann ich den Erklärungen des Ausbilders folgen. Wirklich sicher in meiner Sache werde ich aber erst, wenn ich etwas selbst tue und dabei meine eigenen Erfahrungen mache. Erst dann kann ich sagen, dass ich diese Sache beherrsche. Wiederum ist dabei vor allem mein Gefühl wichtig: Ich habe es selbst gekonnt, und das gibt mir Sicherheit. Dort, wo mein Verstand zwar weiß, aber noch irgendwo theoretisch bleibt, schenkt mir erst mein Gefühl die eigene Erfahrung damit. Ich sage zwar umgangssprachlich dann: »Ich kann das.« Und dieses Können setzt natürlich Wissen voraus. Der Ausbilder hat es mir genau erklärt. Eigentlich und treffender müsste ich aber sagen: »Ich habe das gefühlt.« Denn erst bei der Durchführung wurde mir die Sicherheit im Gefühl geschenkt.

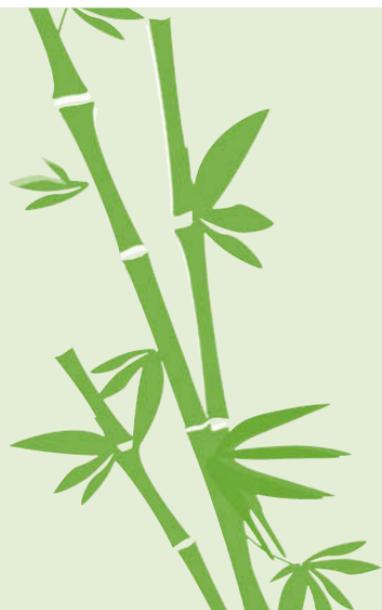
*Wirklich begreifen können wir erst, wenn wir eigene Erfahrungen in einer Sache gemacht haben. Erfahrungen basieren vor allem auf unserem Gefühl. Erst im Gefühl bekommen wir die Sicherheit, zu sagen: »Ich kann das!«*

Um diesen Gedanken noch ein wenig weiterzuspinnen, stellen wir uns doch einmal einen sehr klugen Menschen vor, der studiert und dabei lange und gewissenhaft in Büchern schmökert, um sich allerlei Fachwissen anzueignen. Selbst wenn er mit Auszeichnung abschließt, wird erst die Praxis zeigen, wie er sozusagen »unter Wettbewerbsbedingungen« im Berufsleben zurechtkommen wird. Häufig sind nämlich gerade die besonders klugen Schüler und Studenten am Ende nicht unbedingt die, welche großen beruflichen Erfolg haben. Ein hoher Intelligenzquotient (IQ) ist kein Garant dafür. Stattdessen hat die Wissenschaft entdeckt, dass vor allem ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz beruflich erfolgsversprechend

ist. Um dies nachzuweisen, wurde sogar extra ein eigener Quotient der emotionalen Intelligenz (EQ) aus der Taufe gehoben, der durch Tests messbar ist.

## Teste deinen EQ!

Mittlerweile gibt es dankenswerterweise eine Reihe von Tests im Internet, um deinen Quotienten der emotionalen Intelligenz zu testen. Dieser hier umfasst 100 Fragen und dauert etwa 20 Minuten. Hast du Lust, dich einmal auf diese Weise zu erproben? Hier geht's zum Test: <http://spiele.sueddeutsche.de/eqtest/>.



Bei den Ehemaligentreffen meiner Schulklasse habe ich festgestellt, dass sich vor allem diejenigen Mitschüler beruflich selbstständig gemacht haben und dabei erfolgreich sind, die früher eher nicht die großen Leuchten waren. Ich würde hier fast eher den Begriff »Bauernschläue« wählen, denn schon zu Schulzeiten waren sie besonders geschickt darin, sich eigene, kreative Wege durch den Alltagsdschungel zu bahnen. Diese Fähigkeit spricht für einen hohen EQ, da es solchen Menschen besser gelingt, sich in unbekannte Herausforderungen einzufühlen. Durch ihre emotionale Fä-

higkeit meistern sie dann auch anspruchsvolle Situationen und fühlen sich ihnen eher gewachsen als reine »Theoretiker«, die oft zu sehr auf den Verstand vertrauen und sich darum manchmal nicht aus dem Studierstübchen auf die Straße wagen.

*Es sind vor allem unsere emotionalen Fähigkeiten,  
die uns dazu befähigen, gut und erfolgreich  
durch unser Leben zu gehen.*

»Ausbilder« im weitesten Sinne sind wir alle auf vielfältige Weise. Jeder, der mit Menschen zu tun hat, kann diesen Grundsatz beherzigen. Sei es nun als Chef für die Mitarbeiter, als Dozent in der Erwachsenenbildung oder als Mutter und Vater für unsere Kinder.

Eine gute Mutter oder ein guter Vater wird neben dem Verstand immer und ganz besonders das Gefühl der ihr oder ihm Anvertrauten schulen. Es hat nur wenig Sinn, wenn Eltern immerfort zeigen, wie toll sie selbst sind und wie gut sie etwas können. Denn es geht ja vor allem darum, im Gegenteil die Kinder gut und toll werden zu lassen. Um bei ihnen einen hohen Wert von emotionaler Intelligenz zu schulen, treten kluge Eltern darum immer wieder selbst zurück und geben den Kindern so die Möglichkeit, Lösungen und Ideen bei ihren Aufgaben zu entdecken. Denn wie ich schon sagte: Die Fähigkeit und das Selbstvertrauen, eine bestimmte neue Problemstellung zu lösen, kommt vor allem aus der eigenen Erfahrung und dem damit verbundenen Gefühl von Sicherheit. Dies sollte das Ziel von Erziehung und Ausbildung sein.

Ein guter Ausbilder sollte also im besten Fall auf die Fähigkeit seiner Schüler vertrauen und ihnen genau dieses Gefühl vermitteln: »Du kannst das. Ich glaube an dich.« Dieser

Glaube an sich selbst wird sich dann im Schüler verfestigen und Teil seines Gefühlskörpers werden. Er nimmt ihn mit, aus der Schule hinein in sein weiteres Leben. Letztlich schult somit ein guter Lehrer vor allem das Gefühl, die Selbstsicherheit seiner Schüler. Sie werden dann weitestgehend frei und unabhängig, auch von ihrem früheren Lehrer.

*Das sind die besten Führer, von denen – wenn sie ihre Aufgabe vollendet haben – alle Menschen sagen:  
»Wir haben es selbst getan.« (Laotse)*

Die folgende Geschichte verdeutlicht, wie wichtig die innere Haltung eines Lehrers gegenüber seinen Schülern sein kann:

*Ein College-Professor schickte seine Soziologiestudenten in die Slums von Baltimore, um die Situation von über zweihundert Jungen aufzuschreiben. Dann sollten sie eine Prognose über die Zukunft eines jeden Jungen abgeben. In allen Fällen schrieben die Studenten: »Er hat keine Chance!«*

*Fünfundzwanzig Jahre später stieß ein anderer Soziologieprofessor auf die frühere Studie. Er ließ seine Studenten dieses Projekt nachvollziehen, um zu sehen, was mit den Jungen passiert war. Mit Ausnahme von zwanzig Jungen, die weggezogen oder gestorben waren, erfuhren die Studenten, dass 176 der verbliebenen 180 ungewöhnlich viel Erfolg als Anwälte, Ärzte und Geschäftsleute erreicht hatten.*

*Der Professor war überrascht und beschloss, die Angelegenheit genauer zu betrachten. Glücklicherweise lebten alle Männer in der Nähe, und er konnte jeden einzelnen befragen: »Wie erklären Sie sich Ihren Erfolg?« Und alle antworteten: »Es gab eine geniale Lehrerin.« Die Lehrerin lebte noch, also machte er sie ausfindig und fragte die alte, aber noch immer aufgeweckte Dame, mit wel-*

*cher Zauberformel sie die Jungen aus den Slums herausgerissen habe, sodass sie ein so erfolgreiches Leben führen konnten. Die Augen der Lehrerin funkelten, und auf ihren Lippen zeigte sich ein Lächeln. »Es ist wirklich ganz einfach«, sagte sie. »Ich liebte diese Jungen.«*

Ich hoffe, aus dieser Einführung wird deutlich, wie wichtig es heutzutage ist, unseren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und damit unsere emotionale Intelligenz zu schulen. Ein höherer EQ macht uns erfolgreich, hilft uns, intuitiv Probleme zu lösen, und gibt uns eine Form von emotionaler Sicherheit, die unser Verstand allein uns leider nicht zu vermitteln vermag.

Der Erfolg von Menschen mit hohem EQ basiert vor allem darauf, dass wir zwar in unserer wissenschaftlich orientierten Welt unserem Verstand einen sehr hohen Stellenwert zumessen, aber tief in uns und ursprünglich vor allem fühlende, empfindsame Wesen sind. Der Instinkt eines Tieres, den wir bei uns Menschen eher Intuition nennen würden, ist ein wichtiger Teil unserer Fähigkeiten, auch wenn er bei uns im Tagesbewusstsein vom lauten und immerwährenden Denken zumeist überlagert wird. Ich vergleiche darum das Denken oft mit einer lauten Trommel, die andauernd in unserem Kopf erklingt. Sie ist so laut und uns gleichzeitig auch so vertraut, dass wir gänzlich verlernt haben, auf unsere innere, leisere Stimme der Empfindung und Intuition zu hören. Ich nenne sie gern die Stimme unseres Herzens.

*Erst in der Stille wird uns die leise Stimme unserer Intuition bewusst.*