

Neujahrsbotschaft 2020 – Das Jahr das die Welt verändert

5 Fähigkeiten für mehr Erfolg – und wie Sie sie trainieren

gelesen:

<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/emotionale-intelligenz/7309758.html>

Emotionale Intelligenz 5 Fähigkeiten für mehr Erfolg – und wie Sie sie trainieren



Schon im Sandkasten eignen sich Kinder jene Kompetenzen an, die sie später zu Super-

Unternehmern machen. Das Gute: Auch als Erwachsene können Sie diese verbessern. So geht's.

Erfolg kommt mit Fleiß – und der Erfahrung des Alters? Von wegen: Ein Forscherteam der University of Illinois zieht einen anderen Schluss: Erfolg ist eine beinahe zwangsläufige Folge bestimmter Fähigkeiten, die sich schon in der Kindheit und Teenagerzeit entwickeln.

Für ihre Langzeitstudie untersuchten die Wissenschaftler gut 97.000 Kinder und Jugendliche unterschiedlicher Herkunft. Ihre Erkenntnis: Probanden, die folgende Fähigkeiten in ausgeprägtem Maße besaßen, waren im späteren Leben besonders erfolgreich:

Selbstbewusstsein

Die Fähigkeit, seine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und zu bemerken, wie diese das eigene Verhalten beeinflussen; außerdem die Kompetenz, persönliche Schwächen und Stärken zu erkennen und mit einer positiven Grundüberzeugung auf sich zu schauen.

Selbstmanagement

Die Fähigkeit, Gefühle, Gedanken und das Verhalten an verschiedene Situationen anzupassen, Impulse zu kontrollieren, mit Stress umzugehen und sich selbst zu motivieren.

Soziales Bewusstsein

Die Gabe, die Perspektive von anderen einzunehmen, mit ihnen mitzufühlen und sie respektieren zu können – auch Menschen, die anders aufgewachsen sind, einen anderen sozialen Hintergrund haben oder aus einem fremden Kulturkreis kommen.

Beziehungsfähigkeit

Die Kompetenz, zu anderen Menschen und Gruppen gesunde und stabile Verbindungen aufzubauen und diese auch über einen längeren Zeitraum zu erhalten, basierend auf der Fähigkeit, sich klar auszudrücken, zuzuhören, zu kooperieren, konstruktiv zu verhandeln sowie Hilfe zu suchen und anzubieten.

Verantwortungsvolles Entscheidungsvermögen

Das Talent, in herausfordernden Situationen den Überblick zu bewahren und vernünftige Entscheidungen zu treffen – immer im Bewusstsein ethischer Standards und sozialer Normen und in Abwägung mit möglichen Risiken und Konsequenzen.

Was die fünf Fähigkeiten bringen

Im Zusammenspiel ergeben diese fünf Fähigkeiten eine hohe so genannte emotionale Intelligenz. Auch für unternehmerischen Erfolg ist diese ein entscheidender Faktor. „Gerade für Chefs und Führungskräfte lohnt es sich, sie zu trainieren“, sagt Anja von Kanitz, Expertin für emotionale Intelligenz und Trainerin mit Schwerpunkt Kommunikation. „Denn sie kommen im Umgang mit Mitarbeitern immer wieder in emotional fordernde Situationen. Das in der Familie erlernte Repertoire, solche Situationen zu meistern, reicht dann oft nicht aus.“

Auch Sachzwänge, Termindruck, Konflikte und Stress stellen Herausforderungen dar, die sich mit einem Training der fünf Fähigkeiten leichter lösen lassen – und so langfristig den Erfolg sichern. Denn: Wer sein Umfeld mit cholerischen Ausbrüchen tyrannisiert, mit allen aneinandergerät, die anders ticken, Mitstreitern nicht vertrauen kann und lieber alles allein erledigt oder schlicht Entscheidungen fällt, ohne die Folgen für andere zu bedenken, wird nicht nur Schwierigkeiten haben, Mitarbeiter zu bekommen und zu halten. Sondern auf lange Sicht sehr wahrscheinlich auch persönlich in immer schwierigere Situationen geraten und ernsthafte Probleme bekommen.

So trainieren Sie emotionale Intelligenz

Sie sind kein Meister im Selbstmanagement? Und sich in andere hineinversetzen – na ja, geht so? Kein Problem! „Es macht zu jedem Zeitpunkt Sinn, die eigene emotionale Intelligenz zu reflektieren, sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen und seine Möglichkeiten im bewussten Umgang damit zu erweitern“, erklärt Expertin von Kanitz. Hier vier Vorschläge:

Zufriedenheit suchen

Gerade als Führungskraft fällt es oft schwer, die Arbeit sein zu lassen und wenigstens ein paar Minuten das zu tun, was einem Spaß macht. „Emotionale Intelligenz bedeutet aber auch, gezielt positive Empfindungen bei sich zu wecken zu können und sich weniger von den Problemen und Stimmungen in seinem Umfeld abhängig zu machen,

sondern selbst aktiv gestaltend Einfluss zu nehmen“, so von Kanitz.

Egal also, ob Gärtnern, Modellflugzeuge bauen, Skifahren oder schlicht und einfach Lesen: Auch wenn ein Hobby oder eine Leidenschaft dem unternehmerischen Erfolg auf den ersten Blick wenig zu nützen scheinen – langfristig tun sie genau das. Indem sie uns in einen Zustand bringen, in dem wir später wieder effektiv arbeiten.

Meditation/Yoga

Beide Entspannungstechniken helfen, sich zu konzentrieren, wahrzunehmen, was einen selbst bewegt, wie man sich fühlt – und was im Umfeld geschieht. Wer damit regelmäßig trainiert, Gedanken bewusst zu steuern und Reaktionen anzupassen, wird Studien zufolge langfristig ruhiger und gelassener – ideale Voraussetzungen, um gute Entscheidungen zu treffen.

„Gefühle drücken sich über den Körper aus. Oft aber nutzen wir diesen im Job nur wie einen Roboter“, so von Kanitz. „Deshalb ist alles nützlich, was uns hilft, den Körper besser wahrzunehmen.“ Auf diese Weise könne er zum Seismographen werden, über dessen Signale sich kritische Situationen rechtzeitig erkennen lassen.

Perspektivwechsel trainieren

„Wieso ist der denn so komisch?“ Oft vergessen wir, dass unser Auftreten etwas Individuelles ist, geprägt durch unsere Biografie und Umgebung – und dass sich deshalb andere mitunter deutlich von uns unterscheiden. Nutzen Sie daher jede Gelegenheit, bewusst die Perspektive eines anderen einzunehmen. Reservieren Sie täglich mindestens zehn Minuten für ein Treffen mit einer unbekannt Person – das kann ein Kaffee mit dem neuen Mitarbeiter sein, ein [Smalltalk](#) mit dem neuen Mitglied beim Unternehmer-Stammtisch oder ein Plausch mit dem Freund aus Kindertagen beim Stadtfest.

Fragen Sie sich dann: Wie ist die Situation für mein Gegenüber?, Was empfindet/denkt es?, Was ist ihm wohl wichtig – und warum? „Wer übt, sich in andere einzufühlen und daraus Schlüsse zu ziehen, wird sich in herausfordernden Situationen leichter tun, sich einzufühlen und richtig zu handeln“, so das Fazit von Anja von Kanitz.

Die Königsklasse: Improvisationstheater

Sie scheuen unbekannte Situationen? Und verstehen nicht, warum Frau Meyer am Empfang immer so grantig ist? Dann ist ein Improtheater-Workshop das perfekte

Training: Im spontanen Spiel miteinander sind Teilnehmer gezwungen, permanent im Nebel menschlicher Eigenarten zu stochern – und schnell auf Handlungen zu reagieren, die nicht immer leicht nachvollziehbar sind. Das Beste: Hat man sich einmal getraut, macht das Ganze Spaß – und hilft damit doppelt (siehe Punkt eins)!

7 Dinge, auf die emotional intelligente Menschen verzichten

gelesen:

https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/erfolgsstrategien/7313498.html?utm_source=pocket-newtab

Emotional intelligente Menschen sind allen anderen einen Schritt voraus – dank ihrer Erfolgsstrategien.

4. Dezember 2019

Gesche Peters, Online-Redaktion

Um in Stresssituation ruhig zu bleiben, muss man seine Emotionen unter Kontrolle haben. Mit diesen sieben Erfolgsstrategien emotional intelligenter Menschen gelingt das.

Es gibt sie, die Menschen, die wissen, wie sie ihre eigenen Emotionen wahrnehmen und steuern können. Sie sind erfolgreicher als andere, weil sie in brenzligen Situationen ruhig bleiben. Sie machen sich selbst weniger Stress und lassen sich weniger von anderen stressen. Diese Fähigkeit kann man lernen. [Auf seinem Blog](#) erklärt Travis Bradberry, Autor des Bestsellers „Emotionale Intelligenz 2.0“, wie wichtig es ist, sich anzuschauen, was diese Menschen machen – aber auch, was sie nicht machen.

1. Perfektion

Ja, es wäre schön, wenn alles immer perfekt laufen würde – tut es aber nicht. Emotional intelligente Menschen wissen das und setzen sich Perfektion deshalb nicht als Ziel.

Stattdessen sehen sie Fehler als Chance sich zu verbessern. Wer immer versucht, perfekt zu arbeiten und perfekte Ergebnisse zu erzielen, ärgert sich ständig darüber, dass er seine Ziele nicht erreicht hat. Das ist auf Dauer frustrierend und nicht Erfolg bringend.

2. Vergleiche

Auf der anderen Seite ist das Gras immer grüner – klingt abgedroschen, ist aber wahr. Menschen mit einem hohen Grad an emotionaler Intelligenz vergleichen sich nicht mit anderen, weil ihr Selbstbewusstsein nicht von deren Erfolgen abhängt. Und wenn sie zufrieden mit sich sind, lassen sie sich in diesem Gefühl von niemandem beeinflussen. Bradberry rät, die Meinungen anderer generell skeptisch zu betrachten – auch die guten. Er meint: „Sie sind nie so gut oder schlecht, wie andere sagen.“

3. Nachtragend sein

Als emotional intelligenter Mensch weiß man, dass es nichts bringt, Groll zu hegen. Deswegen vergeben emotional intelligente Menschen Fehler schnell, ohne nachtragend zu sein. Versteift man sich zu lange auf etwas Negatives, kann das Stress auslösen, der dann im schlimmsten Fall zu Bluthochdruck und Herzkrankheiten führen kann.

Vergeben heißt aber nicht vergessen. Einen schwerwiegenden Fehler vergeben emotional intelligente Menschen, aber sie merken ihn sich – und wissen, wem sie in Zukunft welche Aufgaben zutrauen können. „Sie schützen sich damit selbst vor zukünftigem Schaden“, schreibt Bradberry.

Lesen Sie auch unseren Beitrag „[Emotionale Intelligenz: 5 Fähigkeiten für mehr Erfolg - und wie Sie sie trainieren.](#)“

4. Unnötige Streits

Es gibt Konflikte, die sich nicht umgehen lassen. Die man austragen muss, weil sie sonst auf Dauer zu schlechter Stimmung und größeren Streits führen. Wer seine Emotionen kontrollieren und richtig lesen kann, weiß aber, wann es sich wirklich lohnt, einen Kampf zu kämpfen – und wann er besser darauf verzichtet. Konflikte kosten immer Energie, die emotional intelligente Menschen lieber in andere Bereiche stecken.

5. In der Vergangenheit leben

Niemand ist perfekt und Fehler können dafür sorgen, dass das Selbstbewusstsein einen Knacks bekommt. Es ist schwierig, [nach einem Rückschlag darüber hinwegzukommen und wieder von vorne anzufangen](#). Doch wer emotional intelligent ist, weiß, dass es nichts bringt, in der Vergangenheit zu leben. „Meistens kommt Scheitern daher, dass man ein Risiko eingegangen ist und etwas versucht hat, das nicht einfach ist“, so Bradberry. Die Fähigkeit, nach einem Misserfolg weiterzumachen, ist einer der Hauptgründe für den Erfolg emotional intelligenter Menschen. Wenn man in der Vergangenheit lebt, hält die Angst vorm Scheitern davon ab, an sich selbst zu glauben. Bradberry warnt: „Dann wird die Vergangenheit zur Gegenwart und man kann sich nicht vorwärtsbewegen.“

6. Sich auf Probleme konzentrieren

Je mehr man sich mit Problemen und Fehlern beschäftigt, desto schlechter geht es einem. Negative Emotionen führen zu Stress und halten einen auf Dauer davon ab, erfolgreich und produktiv zu sein. Bradberry rät, sich stattdessen darauf zu konzentrieren, wie man sich verbessern könnte. „Emotional intelligente Menschen versteifen sich nicht auf Probleme, weil sie wissen, dass sie am effektivsten arbeiten, wenn sie sich stattdessen auf Lösungen konzentrieren.“

7. Negative Menschen

Es gibt sie fast überall: Menschen, die sich über alles und jeden beschweren. Für die jeder Tag ein schlechter Tag ist und die immer am meisten von allen leiden. Natürlich ist es in Ordnung, Verständnis zu zeigen und denen zuzuhören, die Probleme haben. Doch wenn man zu viel Zeit mit negativen Menschen verbringt, ist es schwieriger, selbst positiv zu bleiben. Und positiv zu bleiben ist eine der wichtigsten Fähigkeiten von emotional intelligenten Menschen. Bradberry sagt: „Ein guter Weg ist, Leute, die sich beschweren, zu fragen, wie sie ein Problem lösen wollen. Sie sind dann entweder ruhig oder lenken die Unterhaltung in eine produktive Richtung.“

Deutsche Einheit 1871 und Preußen geht fortan in Deutschland auf

gelesen in:

https://www.preussenchronik.de/thema_jsp/key=thema_deutsche+einheit+unter+preu%25dfens+hegemonie.html

und in:

<https://www.nationalstaat-deutschland.de/einheit/deutsche-einheit-unter-preussens-hegemonie-preussen-geht-fortan-in-deutschland-auf/>

Deutsche Einheit unter Preußens Hegemonie

Das Problem der deutschen Frage, die sich durch das gesamte 19. und, in veränderter Form wiederum auch durch das 20. Jahrhundert zieht, wird schon früh mit preußischen Ambitionen in Verbindung gebracht. So erfindet eine bestimmte Schule der deutschen Geschichtsschreibung, die sogenannte **kleindeutsch-borussische** unter den Historikern **Johann Gustav Droysen**, Heinrich Sybel und **Heinrich von Treitschke** seit den 1840er Jahren für Preußen einen „deutschen Beruf“. Demnach hätte Preußen schon seit den Tagen **Friedrichs II.** alles dafür getan, einen deutschen **Nationalstaat** zu schaffen.

Eine solche deutsche Sendung Preußens bereits im 18. Jahrhundert gehört aber mit Sicherheit in das Reich der Legenden, denn vor 1789 interessiert sich niemand für einen deutschen **Nationalstaat**, schon gar nicht unter den regierenden deutschen Territorialfürsten.

Die deutsche Frage als nationales Problem ist vielmehr eine Folge der Französischen Revolution von 1789 und in deren Gefolge der napoleonischen Besetzung Deutschlands. Diese Ereignisse führen überhaupt erst zu einer Nationalisierung der Politik, dem Erwachen eines deutschen Nationalbewusstseins und einer gemeinsamen nationalen Identität sowie politisch zum Untergang des **Heiligen Römischen Reiches** deutscher Nation. Die hier skizzierten Entwicklungen machen zusammen Reformen der nationalen

und politischen Verfasstheit innerhalb der deutschen Grenzen in Mitteleuropa notwendig.



Die Besonderheit der deutschen **Nationalstaats**bildung des 19. Jahrhunderts liegt in der Problematik begründet, daß Deutschland zu den verspäteten Nationen zählt. Während insbesondere England, Frankreich und auch Spanien im Westen, aber auch das Rußische Reich im Osten Europas bereits seit dem späten Mittelalter, die Vereinigten Staaten von Amerika im späten 18. Jahrhundert, ihre **Nationalstaaten** ausgebildet haben, ist dies zu Beginn des 19. Jahrhunderts in Mitteleuropa noch nicht gelungen. Aufgrund der internationalen Mächteinteressen erreichen es weder Italien im Süden noch Deutschland im Norden Mitteleuropas, eine nationalstaatliche **Einigung** durchzusetzen. Als zusätzliches Erschwernis kommt hinzu, daß mit der aufkommenden Industrialisierung und den Folgeerscheinungen des sich herausbildenden **Bürgertums**, der Entstehung der Sozialen Frage und des Industrieproletariats der Nationalisierungsprozeß zusätzlich mit emanzipatorischen Forderungen nach freiheitlich-bürgerlichen Rechten sowie der sozialen Verbesserung belastet wird.

Die „deutsche Sendung“ Preußens beginnt im Anschluß an die Besetzung des Landes durch **Napoleons** Truppen. Nach 1806 bildet sich gerade in Preußen eine Bewegung heraus, die neben der Befreiung des Landes vom französischen Usurpator auch weitergehende Forderungen nach einer deutschen Einigung stellt.

Dabei versteigen sich einige Vertreter der preußischen Nationalbewegung wie der „Turnvater“ **Friedrich Ludwig Jahn** oder der Geschichtspräsident und Dichter **Ernst Moritz Arndt**, aber auch der Dichter **Heinrich von Kleist** oder der Philosoph **Johann Gottlieb Fichte** zu deutschtümelnden und aggressiv-nationalistischen Formulierungen. Allerdings muss betont werden, daß sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht die Mehrheit der Bevölkerung oder auch der öffentlichen Meinung vertreten sind.

Nach dem Sieg der alten Mächte Preußen, Österreich und Rußland gegen **Napoleon** und der heranbrechenden Herrschaft der Reaktion gewährt der preußische König **Friedrich Wilhelm III.** weder die versprochene Verfassung, noch unternimmt er irgendwelche Schritte in Richtung auf eine deutsche **Einigung** unter Preußens Führung. Vielmehr wird

die deutsche Frage durch Preußen in der ersten Hälfte des Jahrhunderts zunächst einmal niedergehalten. Auch der Nachfolger auf dem preußischen Thron, König [Friedrich Wilhelm IV.](#), lehnt die ihm 1848/49 von der Frankfurter [Nationalversammlung](#) angebotene [Kaiserkrone](#) für ein kleindeutsch-preußisch geeintes Deutschland ab.



Er handelt zu diesem Zeitpunkt aber schon nicht mehr aus grundsätzlichen Erwägungen heraus, sondern in erster Linie wegen des Zustandekommens der Einigung durch eine parlamentarisch-demokratisch-liberale Bewegung auf revolutionärem Wege mit einer [Krone](#), die den „Ludergeruch der Revolution“ trägt, wie [Friedrich Wilhelm](#) sie kennzeichnet.

Interessant zu verfolgen ist der Prozeß, in dem Preußen plötzlich zum begehrtesten Kandidaten für eine deutsche [Einigung](#) in Mitteleuropa wird und der alten traditionellen [Habsburgermacht](#) Österreich nach und nach den Rang abläuft. Die Gründe für diese überraschende Entwicklung liegen wohl in der Tatsache, dass es der preußische König ist, der 1848 hinter der schwarz-rot-goldenen Flagge der Revolution durch Berlin reitet, wenn auch mehr gezwungen als gewollt.

Darüber hinaus stellt Preußen in Deutschland die einzige Großmacht dar, die über ein Staatsgebiet verfügt, auf dem abgesehen von den [Polen](#) in den Ostprovinzen eine überwiegend deutschsprachige Bevölkerung lebt, während Österreich ein buntes Vielvölkergemisch umfasst und bei einer nationalen Führungsrolle in Deutschland seine nicht-deutschsprachigen Gebiete hätte abtreten müssen.

Für Preußen als deutsche Hegemonialmacht bei der deutschen Einigung spricht zu diesem Zeitpunkt auch die Tatsache, daß dieses Land in seiner Rolle als europäischer Emporkömmling des 17. und 18. Jahrhunderts insgesamt im Vergleich zu Österreich

einen „traditionslosen Kunststaat“ darstellt, der gerade auch dadurch territorial scheinbar unbegrenzt ausdehnbar ist. Dies sollte sich in den folgenden Jahren, zumindest bis zu einem gewissen Maß, auch so bewahrheiten.

Nach der in Deutschland unter tatkräftiger Mithilfe Preußens gescheiterten Revolution von 1848/49 ist die Frage der Nationalstaatsbildung im nördlichen Mitteleuropa auf die Dauer aber nicht mehr zurückzudrängen. Nachdem auch kleinere Nationen wie Griechenland (1829), Belgien (1830/31) sowie schließlich auch Italien 1859/61 ihre unabhängigen **Nationalstaaten** gegründet haben, übernimmt Preußen die staatlich-politische Führungsrolle innerhalb der deutschen Nationalbewegung. Ein erster Versuch einer deutschen Einigung scheitert 1850 noch am vehementen Widerstand Österreichs (Olmützer Punktation), das zu diesem Zeitpunkt noch die beherrschende Macht in Mitteleuropa darstellt. Dem seit 1862 in Preußen nach einem schweren Konflikt zwischen König und Parlament als letzter Nothelfer an die Macht gelangten Ministerpräsidenten Otto von **Bismarck** dagegen gelingt es, die deutsche Frage und die deutsche Nationalbewegung zu instrumentalisieren, um über diese Schiene die schwebende Konkurrenzsituation zwischen den beiden mitteleuropäischen Großmächten Österreich und Preußen zu einer Lösung zu führen.



Dabei wählt **Bismarck** diesen nationalen Kurs nicht in erster Linie, um endlich einen geeinten deutschen **Nationalstaat** in den Sattel zu heben, sondern vor allem anderen für eine Machtsicherung Preußens gegenüber der österreichischen Konkurrenz, die er angesichts der obwaltenden nationalistischen Großwetterlage nur noch auf diesem Wege zu verwirklichen sieht. Der preußische Ministerpräsident verfolgt dabei keineswegs einen genau festliegenden Stufenplan, der über drei Kriege von 1864 zielstrebig zum Deutschen **Kaiserreich** von 1871 führt, wie dies die preußenverherrlichende Geschichtsschreibung darstellt und es im Nachhinein scheinen

mag, sondern er handelt jeweils nach den Notwendigkeiten und Gelegenheiten der Situation.

Durch diese „obrigkeitsstaatliche“ Lösung der deutschen Frage lässt sich die nationaldemokratische Bewegung auch besser kanalisieren und die Gefahr allzu großer sozialer Veränderungen vermeiden, die bei einer stärkeren Berücksichtigung einer Volksbewegung gedroht hätte. Somit kommt diese Variante der nationalen Einigung auch den Bedürfnissen des preußisch-deutschen **Bürgertums** entgegen, das sich vor nichts mehr fürchtet als vor dem Schreckgespenst einer neuen Revolution.

Die Rivalität zwischen der Donaumonarchie und Preußen ist zu diesem Zeitpunkt schon über ein Jahrhundert alt und rührt aus der Zeit der Schlesischen Kriege, mit denen Friedrich II. Österreich Gebiete entreißt und der steile Aufstieg Brandenburg-Preußens beginnt, der die österreichische Großmachtdominanz in Mitteleuropa zumindest gefährdet. Durch den territorialen Zugewinn Preußens nach 1815, vor allem aber dank der wirtschaftlichen **Modernisierung** des Landes, in der es Österreich längst überholt hatte, sowie der Gründung des Zollvereins unter preußischer Dominanz verschärft sich die Konkurrenz-Situation insgesamt noch.

Bismarck glaubt deshalb schon 1856 als Gesandter Preußens beim **Deutschen Bund** in Frankfurt erkannt zu haben, daß es mit Österreich in und um Deutschland auf absehbare Zeit zu einer Auseinandersetzung kommen müsse. Dementsprechend gestaltet er seit seinem Machtantritt als preußischer Ministerpräsident 1862 seine Politik der **Habsburgermonarchie** gegenüber. Schon 1863 läßt er den letzten österreichischen Versuch scheitern, den dahinsiechenden **Deutschen Bund** noch einmal funktionstüchtig zu machen, indem er den heftig widerstrebenden König **Wilhelm I.** dazu überredet, an dem zu diesem Zweck angesetzten Fürstentreffen gar nicht mehr teilzunehmen. Über die Schleswig-Holstein-Frage finden zwar beide Mächte zu einem gemeinsamen Vorgehen gegen Dänemark, um sich vor der inzwischen mächtigen deutschen Nationalbewegung ordentlich in das rechte Licht setzen zu können. Indes nutzt **Bismarck** die gemeinsame Verwaltung von Schleswig-Holstein durch Preußen und Österreich als geeignetes Streitobjekt, um durch eine gezielte Eskalation 1866 gegen Österreich den entscheidenden Krieg um die Hegemonie in Deutschland führen zu können.



Der Sieg Preußens bei der böhmischen Festung **Königgrätz** lässt Europa erneut aufhorchen. Der Kardinalstaatssekretär des päpstlichen Kirchenstaates Antonelli lässt sich gar zu dem Stoßseufzer hinreißen: „Casca il mondo“ („die Welt stürzt ein“). Zwar geht auf den böhmischen Schlachtfeldern 1866 noch nicht die Welt unter, doch mit der österreichischen Vorherrschaft in Mitteleuropa ist es vorbei.

Preußen erhält mit dem Frieden von **Prag** nicht nur einige wichtige territoriale Zugewinne (Frankfurt, Hannover, Teile Sachsens u.a.) und steigert seine Dominanz im deutschen Ländersystem noch weiter, sondern es erreicht über den 1867 ins Leben gerufenen **Norddeutschen Bund** mit Sachsen, den Thüringischen Staaten und Hessen (nördlich des Mains) bereits ein Kleindeutschland, dem jetzt nur noch die süddeutschen Staaten fehlen. Diese süddeutschen Länder, die 1866 noch auf der Seite Österreichs gegen die hier wenig beliebten Preußen gekämpft haben, finden sich vier Jahre später dank der inzwischen übermächtigen nationalen Bewegung auf der Seite Preußens bzw. des Norddeutschen Bundes wieder, als es darum geht, den Versuch **Napoleon III.** von Frankreich zu vereiteln, die endgültige preußisch-deutsche Vereinigung zu verhindern.

Nach dem Sieg über die französischen Truppen im Winter 1870/71 hat Bismarck nicht nur mit einigen süddeutschen Fürsten über die endgültige Ausgestaltung des neu zu gründenden Deutschen Kaiserreiches zu verhandeln und den bayerischen König Ludwig II. mit entsprechenden Geldzahlungen gefügig zu machen. Er muß insbesondere seinen eigenen Herrn, den preußischen König Wilhelm I. davon überzeugen, von nun an als Deutscher Kaiser zu fungieren.



Wilhelm I. ist, als er sich zu diesem Schritt endlich

durchringen kann, den Tränen nahe, weil er den Untergang Preußens besiegelt sieht. Der weitere Verlauf der deutschen Geschichte sollte letztlich eher ihm recht geben als Bismarck, der für Preußen zu handeln glaubte und der Meinung war, daß Deutschland in Preußen aufgehen würde. Das Gegenteil sollte der Fall sein. Es mutet insgesamt durchaus paradox an, dass gerade der „Kunststaat“ Preußen, der mit seiner königlichen Kernregion (Ost-) Preußen am Beginn des 18. Jahrhunderts noch außerhalb des Deutschen Reiches liegt, ein Jahrhundert später den deutschen Nationalstaat ins Leben ruft.

Neben dem großen Chor der Jubler und Propagandisten des preußischen Weges der deutschen Einigung, zu denen auch die wichtigsten Historiker dieser Zeit gehören, vor allem Treitschke, Sybel und Droysen, gibt es 1871 auch Zeitgenossen, die das neue preußisch geprägte Deutsche Reich für gefährlich halten. Zu ihnen gehören der Historiker Georg Gottfried Gervinus sowie auch Friedrich Nietzsche, der in dem Sieg von 1870/71 die „Niederlage, ja Exstirpation [Auslöschung] des deutschen Geistes zugunsten des Deutschen Reiches“ zu erkennen glaubt. Ihre Äußerungen bleiben aber Einzelstimmen innerhalb der überwiegenden Mehrheit derjenigen, die sich mit der deutschen Einigung von 1871 am Ziel ihrer nationalen Sehnsüchte angekommen sehen. Aber auch die süddeutschen Staaten mit ihren teilweise liberalen Traditionen zählen zunächst zu den Verlierern der Entwicklung, denen es angesichts der realen Machtverhältnisse kaum gelingt, ihre Vorstellungen von politischer Kultur und Verfasstheit in das neue Deutsche Reich einzubringen.

Die Folgen, die die deutsche nationale Einigung unter preußischer Hegemonie für Deutschland insgesamt und für Preußen selbst in der Zukunft haben sollte, sind 1871 in ihrer ganzen Tragweite noch nicht abzusehen und in der Forschung teilweise bis heute strittig. Auf der Hand liegt aber, daß das neue Deutsche Kaiserreich von seinem mit Abstand größten und mächtigsten Gliedstaat Preußen dominiert wird. Dafür sorgt schon der föderale Charakter der Reichsverfassung, der zwar von den süddeutschen Staaten gewünscht ist und deren Selbständigkeit auch stärkt, gleichzeitig aber auch Preußens

Dominanz festschreibt, die zunächst von keiner Zentralgewalt überwölbt wird. Das preußische Staatsgebiet macht zwei Drittel des gesamten Territoriums des Deutschen Reiches aus, drei Fünftel seiner Einwohner leben in der [Hohenzollern](#)monarchie. Wie deutlich die Hegemonialmacht Preußen innerhalb des Kaiserreiches alle anderen Einzelstaaten übertrifft, zeigt die Tatsache, dass der Haushalt Preußens bis zum Beginn des Ersten Weltkrieges höher ist als der des Deutschen Reiches. So betragen die Gesamtausgaben des Deutschen Reiches im Haushaltsjahr 1898 knapp 1,6 Milliarden Mark, die Preußens aber mehr als 2,3 Milliarden Mark.



Von größerer Tragweite sind aber die Folgen der deutschen Einigung unter preußischer Hegemonie für die politische Kultur in Deutschland. Durch die überragende Bedeutung, die der Einzelstaat innerhalb des Reiches einnimmt, durch die Tatsache, daß Preußen zunächst einmal einen Teil der neuen [Bürokratie](#) und des Regierungsapparates des [Reiches](#) stellt bzw. beide Verwaltungsapparate durch Personalunion verbunden sind sowie durch die Rolle, die Preußen bei der deutschen Einigung spielt, setzt sich das politische Gesamtkonzept Preußen und seine politische Kultur auch in vielen Teilen des neuen [Kaiserreiches](#) durch. Die „Verpreussung“ Deutschlands zeigt sich u. a. in der politischen Haltung des Großbürgertums, das mit dem [Adel](#) gegen Arbeiterbewegung, Parlamentarismus und demokratische Mitwirkungsrechte der Bevölkerung ein Bündnis eingeht. Dazu gehört des weiteren der teilweise gelungene Versuch, die politische Untertanenkultur Preußens auf die Reichsebene zu übertragen und eine freie Staatsbürgerkultur auf der Basis der Freiheit zu verweigern. Weitere Symptome dieser Entwicklung sind die allgemeinen Militarisierung des Bildungsbürgertums sowie in deren Gefolge einer „Verpreussung“ auch des deutschen Geschichtsbildes (Preußen-Mythos).

Und somit erhält auch das Lied der Deutschen den nationalen Geist aller

Deutschen Völker:

RGBl-1109241-Nr23-Erlass-Nationalhymne (Deutschlandlied, Lied der Deutschen, Deutsche Hymne)

Die erst zum 01. Oktober 2011 für den Nationalstaat Deutschland und in Kraft trat.

Nationalhymne, Deutschlandlied, Lied der Deutschen, Deutsche Hymne

1.

Deutschland, Deutschland über alles, über alles in der Welt,
wenn es stets zum Schutz und Trutze, brüderlich zusammenhält!
Von der Maas bis an die Memel, von der Etsch bis an den Belt -
Deutschland, Deutschland über alles, über alles in der Welt!

2.

Deutsche Frauen, deutsche Treue, deutscher Wein und deutscher Sang,
sollen in der Welt behalten, ihren alten schönen Klang!
Uns zu edler Tat begeistern, unser ganzes Leben lang,
Deutsche Frauen, deutsche Treue, deutscher Wein und deutscher Sang!

3.

Einigkeit und Recht und Freiheit, für das deutsche Vaterland,
danach laßt uns alle streben, brüderlich mit Herz und Hand!
Einigkeit und Recht und Freiheit, sind des Glückes Unterpfand,
blüh im Glanze dieses Glückes, blühe, deutsches Vaterland!

(seit dem 01.10.2011, per Erlaß)

4.

**Über Länder, Grenzen, Meere, dringt der Ruf, ein Wille nur,
überall wo Deutsche wohnen, zu dem Bunde klingt der Schwur!
Niemand werden wir uns beugen, Unrecht nie als Recht ansehen,
Hand in Hand im Deutschen Reiche, alle Zeit zusammenstehn!**

Fundstellen mit diesem Video:

<https://www.nationalstaat-deutschland.de/hymne/Deutschlandlied.mp4>

<https://www.youtube.com/watch?v=GmaC9qop5bU>

Aufmerksamkeit

Sabine Kastner: „Unsere Vorstellung von Aufmerksamkeit ist eine große Illusion“

Sie glauben, Sie schauen konzentriert auf Ihren Bildschirm? Tun Sie nicht: Ihr Gehirn schweift dauernd ab. Neurowissenschaftlerin Sabine Kastner erklärt das Phänomen.

Interview: [Lisa Hegemann](#)

16. Oktober 2018, 7:24 Uhr [124 Kommentare](#)

Unsere Aufmerksamkeit ist nicht so beständig, wie wir manchmal glauben. © Mathieu Stern/unsplash.com

Während Sie diesen Text lesen, liebe Leserin, lieber Leser, glauben Sie mutmaßlich, dass Sie das hochkonzentriert tun. Tatsächlich wechselt Ihr Gehirn mehrmals pro Sekunde den Fokus – ohne dass Sie es merken. Alle 125 bis 250 Millisekunden schwankt unsere Aufmerksamkeit von hochfokussiert zu unfokussiert und wieder zurück. Das haben nun Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Princeton University herausgefunden ([Neuron: Fieberkorn et. al., 2018](#); [Neuron: Helfrich et. al., 2018](#)). Zu den Autorinnen der Studie zählt auch Sabine Kastner, Professorin für Neurowissenschaften und Psychologie am Neuroscience-Institut in Princeton. ZEIT ONLINE hat mit ihr über den Sinn dieses Fokuswechsels gesprochen.

ZEIT ONLINE: Frau Kastner, Sie haben gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen herausgefunden, dass unsere Aufmerksamkeit deutlich unbeständiger ist, als wir denken. Was haben Sie genau erforscht?

Sabine Kastner: Wir wollten wissen, was im Gehirn passiert, wenn wir einem äußeren Reiz Aufmerksamkeit zuwenden und das Gehirn diesen Reiz verarbeitet. In unserem Experiment haben wir die Aufmerksamkeit unserer Versuchspersonen an einem bestimmten Ort auf einem Computerbildschirm gebunden, und dort haben sie nach unbestimmter Zeit einen schwachen Lichtreiz entdecken müssen.

ZEIT ONLINE: Was haben Sie herausgefunden dabei?

Sabine Kastner ist Professorin für Neurowissenschaften und Psychologie an der Princeton University. © privat

Kastner: Dass wir Menschen alle paar Hundert Millisekunden unseren Fokus wechseln. Nach etwa 500 Millisekunden sind wir auf einem Aufmerksamkeitshöhepunkt, können uns sehr gut auf den äußeren Reiz fokussieren. In unserem Experiment haben die Versuchspersonen den schwachen Lichtreiz in diesem Zeitraum gut entdecken können. Und schon 130 Millisekunden später sank die Aufmerksamkeit bei ihnen um zehn Prozent, sie konnten den Lichtreiz nicht mehr so einfach finden. Das war völlig überraschend.

ZEIT ONLINE: Warum?

Kastner: Wir Menschen glauben ja, dass wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf einen Punkt richten, dass das sozusagen ein Willensakt ist. Wenn ich im Büro sitze, dann kann ich entscheiden, ob ich auf den Computerbildschirm vor mir oder auf mein Smartphone gucke. Was wir in dieser Studie aber sehen, ist das genaue Gegenteil: Unserer Aufmerksamkeit liegen automatische Prozesse zugrunde. Natürlich richten wir erst einmal die Aufmerksamkeit irgendwohin. Doch was dann abläuft, liegt jenseits unserer Wahrnehmung. Es passiert unbewusst.

ZEIT ONLINE: Aus subjektiver Sicht erscheint es unvorstellbar, dass sich unsere Aufmerksamkeit so schnell ändert – wir merken davon im Alltag ja nichts.

Kastner: Das macht die Entdeckung auch so unerwartet. Schon Hermann von Helmholtz hat die Frage aufgeworfen, ob unsere Wahrnehmung kontinuierlich oder diskontinuierlich ist. Bisher sind wir immer davon ausgegangen, dass sich Aufmerksamkeit über die Zeit statisch verhält, dass sie also über einen längeren Zeitraum ähnlich bleibt. Lesen Sie ein spannendes Buch, so konzentrieren Sie sich manchmal über Stunden hinweg. Sie schweifen dann sicherlich auch mal ab, aber trotzdem haben Sie den Eindruck, dass Sie sich lange fokussieren. Unser Team hat erstmals belegen können, dass diese subjektive Vorstellung davon, wie wir Aufmerksamkeit wahrnehmen, eine große Illusion ist.

„Warum sollte dieser Fokuswechsel die optimale Strategie sein?“

ZEIT ONLINE: Sie haben die Aufmerksamkeit nicht nur beim Menschen getestet, sondern auch beim Altweltaffen. Warum?

Kastner: Für uns stellte sich die Frage, ob unsere Versuchsergebnisse eine neue Entwicklung beim Menschen darstellen oder nicht. Tatsächlich zeigen sich dieselben Aufmerksamkeitsrhythmen auch beim Altweltaffen. Von dem Moment an war klar: Das ist ein alter Mechanismus, der uns Menschen evolutionär erhalten geblieben ist.

ZEIT ONLINE: Ist das überraschend?

Kastner: Ja, absolut. Als wir die Beobachtung beim Menschen machten, sagte ich zu meinen Mitarbeitern noch: „Ich glaube nicht, dass wir das auch bei Affen sehen werden.“ Ich nahm an, dass es sich um eine neuere evolutionäre Entwicklung handelt. Das stellte sich als falsch heraus. Diese Mechanismen sind Millionen von Jahren alt, und diese fundamentalen Prozesse haben wir über Jahrzehnte hinweg in der Aufmerksamkeitsforschung übersehen. Das stellt eine Provokation dar, selbst für

Hirnforscher.

ZEIT ONLINE: Wieso das?

Kastner: Weil die sich natürlich auch fragen: Warum sollte dieser ständige Fokuswechsel eine optimale Strategie sein?

ZEIT ONLINE: Was ist Ihre Vermutung? Dass es uns ebenso wie Affen einen evolutionären Vorteil gebracht hat?

Kastner: Ja. Wenn unsere Aufmerksamkeit auf dem Höhepunkt ist, lenkt uns unsere Umgebung nicht so leicht ab. Wir können dann sehr gut sensorische Informationen wie Gerüche oder Geräusche wahrnehmen. Unsere motorischen Kanäle, mit denen wir unsere Augenbewegungen oder unsere Beinmuskulatur steuern, sind zu diesem Zeitpunkt unterdrückt. Weil die Intervalle zwischen Fokuswechseln so kurz sind, können wir das aber schnell ändern. In früheren Zeiten dürfte dies extrem wichtig gewesen sein: Wenn jemand eine Frucht im Baum pflücken wollte, musste er zum selben Zeitpunkt auch die Umgebung beobachten können, um zum Beispiel ein bedrohliches Tier frühzeitig zu erkennen. Durch das schnelle Rein- und Rauszoomen war das sehr wahrscheinlich möglich.

ZEIT ONLINE: Was passiert, wenn diese Flexibilität nicht vorhanden ist?

Kastner: Warum das von Nachteil ist, kann man anhand der Aufmerksamkeitsdefizitstörung beantworten. Kinder mit der Diagnose ADHS lassen sich grob in zwei Gruppen einteilen: Die einen können sich nicht lange konzentrieren, die anderen hingegen sehr gut. Die erste Gruppe lässt sich sehr leicht ablenken, kann sich dadurch immer schnell einer neuen Situation etwa im Schulunterricht anpassen, aber nicht auf Inhalte über längere Zeit konzentrieren. Die anderen Kinder können sich lange auf eine Aufgabe konzentrieren, aber sobald eine neue kommt, können sie ihren Fokus nicht so leicht ändern. In beiden Fällen fehlen möglicherweise die rhythmischen Oszillationen, Flexibilität ist nicht vorhanden. Im Alltag entstehen dadurch Probleme.

„Hängt der Aufmerksamkeitsrhythmus von der Tagesform ab?“

ZEIT ONLINE: Schon seit Jahren heißt es, dass unsere Aufmerksamkeit durch den Gebrauch von technischen Geräten wie etwa des Smartphones abnimmt. Wenn sich aber die Prozesse, die im Hintergrund laufen, über so viele Jahre evolutionär entwickelt haben: Ist das dann nicht unwahrscheinlich?

Kastner: Ich wäre persönlich sehr überrascht, sollten sich diese sehr alten Mechanismen durch die Digitalisierung unserer Welt so schnell verändern. Das ist etwas, das man jetzt erforschen müsste. Man könnte zum Beispiel testen, wie junge Erwachsene Computerspiele spielen oder wie oft sie auf ihr Smartphone gucken – und ob sich dadurch ihre Aufmerksamkeitsleistung über einen längeren Zeitraum verschlechtert. Wäre dem so, hätten wir das erste Mal einen Grund, skeptisch gegenüber der Digitalisierung zu sein.

ZEIT ONLINE: Was bedeutet Ihre Erkenntnis für den Alltag? Können wir unsere Aufmerksamkeit möglicherweise optimieren, in dem wir Fokusphasen ausdehnen?

Kastner: Das sind zwei von vielen Fragen, die wir erst noch beantworten müssen. Wir haben ja in den Untersuchungen einen Rhythmus im Bereich von vier bis acht Hertz (*Anm. d. Red.: die Wiederholung eines Signals pro Sekunde*) gemessen. Aber ob unser Fokus bei vier oder acht Hertz wechselt, macht einen großen Unterschied – das sind entweder 250- oder 125-Millisekundenzyklen. Gibt es also eine individuelle Spanne? Oder hängt diese Spanne von der Tagesform ab? Ist der Rhythmus morgens langsamer, bevor ich Kaffee getrunken habe? Ist er schneller, wenn ich schlecht geschlafen habe? Welchen Einfluss hat Musik? Manche Menschen können ja besser mit Musik im Hintergrund arbeiten. Ist das vielleicht so, weil die Musik in diesen Vier- bis Fünf-Hertz-Rhythmus hineinpasst? Das wissen wir noch nicht, aber das sind alles Fragen, die man weiterverfolgen kann.

ZEIT ONLINE: Wie zum Beispiel?

Kastner: Nehmen wir mal das Thema Zeiterwartung. In unserer Untersuchung wussten die Menschen nicht, wann der Lichtreiz ausgespielt würde. Wir Primaten sind aber unheimlich gut darin, zeitliche Vorhersagen zu treffen. Sprich: Wenn der Lichtreiz immer nach einer Minute käme, könnten Sie auch ohne Blick auf die Uhr nach fünf, sechs Durchgängen genau vorhersagen, wann er erscheint. Interessant für unsere Forschung wäre, ob durch diese zeitliche Erwartungshaltung auch die Rhythmen optimiert würden – ob Sie durch die Erwartung, dass da gleich ein Lichtreiz kommt, in den Hyperfokus wechseln würden.

Sie können heute längere Zeit konzentriert am Bildschirm arbeiten, obwohl im Hintergrund der rhythmische Automatismus abläuft.

Sabine Kastner

ZEIT ONLINE: Es gibt einen Unterschied zwischen den Aufmerksamkeitsrhythmen, die Sie erforscht haben, und der Aufmerksamkeitsspanne, die klassischerweise die Konzentration über einen längeren Zeitraum beschreibt. Könnte es auch einen Einfluss auf unsere Aufmerksamkeitsspanne haben, wenn sich die Rhythmen verändern?

Kastner: Das glaube ich nicht. Denn die Aufmerksamkeitsspanne funktioniert wieder anders. Sie können heute ja auch längere Zeit konzentriert am Bildschirm arbeiten, obwohl im Hintergrund der rhythmische Automatismus abläuft. Trotzdem kann es sein, dass sich die Aufmerksamkeitsspanne durch eine Optimierung der Rhythmen verbessern ließe.

gefunden heute am 18.10.2018 unter:

<https://www.zeit.de/digital/internet/2018-10/sabine-kastner-psychologie-aufmerksamkeit-konzentration-smartphone-gehirn/komplettansicht>

Ergänzend zu dieser Erkenntnis sei gesagt, daß viel zu viele die unsere bisherige Aufbauarbeit für eine bestimmte Zeit begleitet haben, es nicht verstanden haben, was Aufmerksamkeit bedeutet und wie die Fokussierung funktioniert.

Wer denkt, daß es ausreicht einmal in der Woche für die Heimat zu handeln; Wer denkt, daß er im Deutschen Reich angekommen ist, obwohl er sich zu 99 % mit dem Leben im System beschäftigt; Wer denkt daß die BRD unser Problem ist; - der hat die Wirkung der Aufmerksamkeit nicht verstanden.

Wer glaubt, daß der Mangel an Selbstwert und Selbst-Bewußtsein durch die Zuhilfenahme von Systemhilfskräften, Systemhilfsmitteln, Schweigen und Abwarten oder durch einen Erlöser verbessert wird, der wird bleiben wie er bisher war.

Zusatzkommentar Erhard Lorenz, zum 18.10.2018