#### Werner Winkler

#### Das Naturell

als wichtiges Puzzlestück zum Verständnis der Eigenart von Menschen und Tieren.

Band 3 von 3 (Experten)

## Leseprobe – nur zum privaten Gebrauch!

#### Impressum

Alle Rechte beim Autor,
Waiblingen, 2019
Die Rechte an den zitierten Texten
liegen bei den jeweiligen Autoren
bzw. deren Rechteinhabern.
ISBN 9781798405093
Independently published
Version 2/2019
Titelbild unter Verwendung eines Bildes
von istockphoto.com, ID:183860335

Den Fortschritt verdanken die Menschen den Unzufriedenen. *Aldous Huxley* 

#### Vorwort

Nachdem ich in Band 1 die Naturellwissenschaft für Einsteiger und in Band 2 für Fortgeschrittene ausgeführt habe, möchte ich nun mit Band 3 für Experten eine Materialsammlung verfügbar machen, die bisher entweder gar nicht oder nur recht verstreut zugänglich war. Zudem habe ich versucht, so weit wie möglich und nötig, die Texte auf den aktuellen Stand zu bringen – hier und da erschien es mir jedoch ratsam, den Text so zu verwenden, wie er ursprünglich verfasst wurde. Auch kleinere Überschneidungen oder Doppelungen in den Texten beließ ich dort, wo sie zum Verständnis des jeweiligen Stichworts oder Themas hilfreich sind.

Nach längerer Überlegung und Gesprächen mit Kollegen habe ich mich dafür entschieden, diesen Band nicht wie üblich in Kapitel einzuteilen, sondern eine alphabetische Sortierung der Themen (wie in einem Lexikon) vorzunehmen. So kann jeder für sich die Reihenfolge entscheiden und sich zunächst die Stichworte vornehmen, die von besonderem Interesse sind. Ein Teil der Texte wurde von anderen Autoren verfasst, diese sind jeweils gekennzeichnet. Speziell bei Günter Hiller möchte ich mich an dieser Stelle für seine ausführlichen und detailgenauen Beiträge zum Thema bedanken. Sie bereichern Band 3 ungemein.

Viel Lesevergnügen und eine nochmals erweiterte Kenntnis zum Thema Naturellwissenschaft wünscht

Werner Winkler, im Frühjahr 2019

P.S. Da ein Farbdruck (auch nur weniger Seiten im Buch) insgesamt zu einem viel höheren Verkaufspreis geführt hätte, habe ich mich hier auf die schwarz-weiße Darstellung beschränkt.

# Inhaltsverzeichnis aller drei Bände im Überblick

In diesem Inhaltsverzeichnis sind auch die Themen aus Band 1 und 2 mit aufgenommen (Seitenzahlen in Klammern).

- Ablauf einer konsensuellen Naturellanalyse (Bd. 2/S. 39)	
- Ablaufschema Naturellanalyse	12
- Ähnlichkeiten des 123-Modells mit anderen Modellen	. 13
- Analyse der Gesamtpersönlichkeit (Bd. 2/S. 80)	
- Andere Typologien im Vergleich	15
- Anwendungsfelder	
- Archiv	20
- Ausbildung	
- Beschreibung der drei Naturellgruppen (Bd. 1/S. 35f.)	
- Beschreibung von "Gelben", "Blauen" und "Roten"	
- Beispiele für Prominente und deren Naturell	
- Gebrauchsanweisung für die drei Naturellgruppen	
- Tipps für den naturelltypgerechten Umgang mit Kindern	
- Beurteilungskriterien für Modellvorstellungen	21
- Bewusstsein (speziell Naturellbewusstsein) als Faktor	
der Gesamtpersönlichkeit	22
- Buchanalysen	24
- Chancen und Grenzen von Modellen: Wie wirklich ist die	
"Landkarte"? (Bd. 1/S. 137)	
- Curriculum	49
- Darstellung aller 81 Naturellkombinationen (Bd. 2/S. 46)	
- Das Entwicklungspotential der drei Naturellgruppen	
(Bd. 1/S. 79)	
- Das Naturell bei Tieren (am Bsp. von Hunden/Wölfen)	
(Bd. 1/S. 73)	
- Demokratische Naturelltypanalyse	52
- Denkhilfe für Denker (von Verena Löffler)	53
- Denkhilfe für Fühler (von Holger Hägele)	56
- Die Untergruppen der drei Naturelle (Bd. 2/S. 7)	
- Entdeckungsgeschichte der Untergruppen (Bd. 2/S. 7)	
- Du-, Ich- und Wir-Verbundene (Bd. 2/S. 11)	

- Gegenwarts-, Vergangenheits- u. Zukunftsorientierte
(Bd. 2/S. 22)
- Fühler, Denker und Macher (Bd. 2/S. 27)
- Diskussionsstrategie typspezifisch modifizieren 57
- Drei Arten von Glück 58
- Drittelungen 59
- Du bist nicht der Einzige 61
- Einflüsse auf die Entwicklung des 123-Modells 62
- Einflussfaktoren bei der Entstehung einer Persönlichkeit
(Bd. 1/S. 6)
- Entstehung von Wirklichkeitsbildern 66
- Erklärungsversuch zu den Ursachen der Verschieden-
heiten der drei Naturellgruppen 71
- Erste Erinnerungen 75
- Erste Übung in Naturellanalyse: die eigene Zeitorien-
tierung erkennen (Bd. 1/S. 21)
- Fachwissen (Begriffe und Namen) von A-Z (Bd. 1/S. 140)
- FAQ (häufig gestellte Fragen)
- Freiheit und Selbsterkenntnis
- Fritz, Klaus
- Für mein Leben gerne Sachtyp (von Tanja Schmitt) 84
- Garten-Bild
- Gedichte
- Gegenseitig Anziehung in Familien97
- Grundbereiche ergänzt 98
- Gummibären
- Hass und Naturell 101
- Hausaufgaben zum Weiterarbeiten
- Idealpartner
- Interaktionsmuster unter Berücksichtigung der Untertypen . 106
- Interaktionsmuster in Teams unter Berücksichtigung
der Untertypen
- Items: Merkmale der drei Grundtypen
- Ja-Vielleicht-Nein erweitert
- Jung-Erweiterung um ein drittes Element
- Jazz-Typen 127
- Kategorien des Erlebens in der Übersicht (Bd. 2/S. 95)

- Kinder und Jugendliche bei der Entfaltung ihrer	
Persönlichkeit typgerecht unterstützen (Christa Roller) 12	8
- Kleinste Schritte	0
- Klimawandel und Naturell	1
- Klone und Naturell 13	3
- Konkurrenz mit anderen Modellen 13	4
- Kontaktanzeigen 13	7
- Kurze Geschichte der Wiederentdeckung des Naturells	
(Bd. 1/S. 13)	
- Lebensqualitäten der drei Naturelltypen	7
- Liebenswerte Seiten der drei Naturelltypen	9
- Literatur zum Thema 15.	2
- Metapher zum Thema 15	5
- Naturell, Kulturell, Dekadell 16	3
- Naturell und Geschlecht	5
- Naturell, Verhalten und Bewusstsein 16	7
- Naturellwissenschaft im Unternehmen – ein Beispiel 16	9
- Offene Fragen in der Naturellwissenschaft	5
- Oscar Wilde über die Persönlichkeit 17	6
- Paarforschungsprojekt	7
- Paar- und Teamanalyse mit zwei praktischen Beispielen	
(Bd. 2/S. 90)	
- Pacing entsprechend dem Naturelltyp	8
- Partnerwahl u. Teambuilding – wer passt zu wem?	
(Bd. 2/S. 93)	
- Perspektivenwechsel	9
- Praktische Konsequenzen aus dem Wissen um	
das Naturell (Bd. 1/S. 87)	
- Primaten: Verblüffende Ähnlichkeiten der Verhaltenswei-	
sen mit den drei naturellwissenschaftlichen Grundtypen. 18	0
- Pulsdiagnostik im Ayurveda 18.	
- Quichote im Coaching (von Bernhard Heerdt) 18	6
- Ressourcen auf vier Ebenen erkennen und nutzen	
(Bd. 2/S. 78)	
- Schlüsselsätze (von Heike Hoge und Gabriele Gradtke) 18	7
- Sprachregelung für die drei "Ecken" einer Triade 19	
- Sprachspiele für die naturelltypgerechte Beratung 19	6

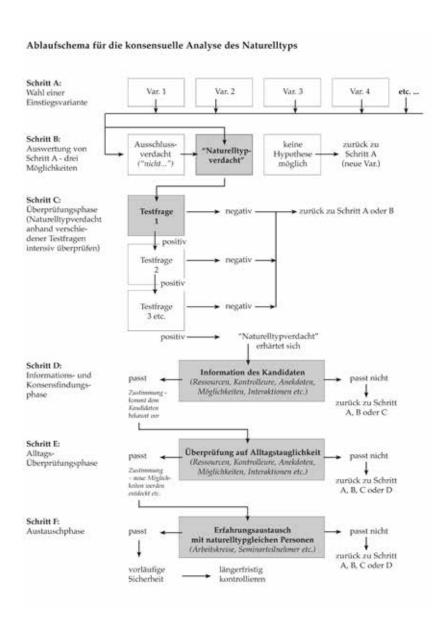
- Sprachunterschiede der Naturelltypen	198
- Startvarianten für Seminare zur Naturellwissenschaft	200
- Sterbeforschung	201
- Tibetische Typen	202
- Trauertexte, typbezogene	203
- Triaden-Kombination	207
- Triaden-Liste (Bd. 2/S. 111)	
- Trimurti	213
- TÜV-Überprüfung der Lebensqualität je nach Naturell	213
- Tugenden-Training mit Hilfe der Triaden	217
- Typensammlung aus dem eigenen Umfeld	218
- Typentests in der Naturellwissenschaft	219
- Typverdacht	220
- Überlegungen zum neuen Begriff der	
Naturellwissenschaft (Günter Hiller)	223
- Unternehmensnaturell	273
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Fried-	
mann- und Winkler-Modell in Theorie und Anwendung.	274
- Unter-Unterbereiche der Landkarte und die individuelle	
Gewichtung darin	282
- Varianten und Entstehung der "Landkarte" (Bd. 2/S. 98)	
- Vergleich zw. Gorillas, Schimpansen und Orang-Utans	292
- Verhalten als Teil der Gesamtpersönlichkeit	297
- Wer kann wie mit wem? Interaktionsmuster d. Grundtypen	299
- Wichtige Unterscheidung zum Verständnis des Naturells	
(Günter Hiller)	315
- Wie kann man die Naturellwissenschaft erlernen?	335
- Wie man sich selbst und andere einer Naturellgruppe	
zuordnet (Bd. 1/S. 67)	
- Wie stark beeinflusst der Grundtyp die Untertypen?	
(Bd. 2/S. 82)	
- Wie unterschiedliche Typen ihr Zimmer aufräumen	336
- Wirkungen, Nebenwirkungen und Humor (Bd. 1/S. 119)	
- Wozu eine Typologie gut ist	337
- Zitate zum Thema	339
- Zwillinge, psychographische	343
- Stichwort- und Namensverzeichnis	346

In der Tat: dir sind die Unterschiede nicht sehr wichtig, mir aber scheinen sie das einzig Wichtige zu sein. Ich bin meinem Wesen nach Gelehrter, meine Bestimmung ist die Wissenschaft.

Und Wissenschaft ist, um dein Wort zu zitieren, gar nichts anderes als eben das ,Versessensein auf das Finden von Unterschieden'. Man könnte ihr Wesen gar nicht besser bezeichnen.

Für uns Wissenschaftsmenschen ist nichts wichtig als das Feststellen von Verschiedenheiten, Wissenschaft heißt Unterscheidungskunst. Zum Beispiel an jedem Menschen die Merkmale finden, die ihn von den andern unterscheiden, heißt ihn erkennen.

Hermann Hesse, Narziß und Goldmund



Ein Film mit einer Naturellanalyse findet sich auf https://www.youtube.com/watch?v=Pg-eElrp\_eY

### Ablaufschema für die Naturellanalyse

Die nebenstehende Darstellung zeigt den Ablauf einer konsensuellen Naturellanalyse in sechs Schritten. Sie dient zur Ergänzung der in Band 1 bzw. 2 beschriebenen Vorgehensweisen.

Schritt A: Wahl einer Einstiegsvariante Schritt B: Auswertung von Schritt A

Schritt C: Überprüfungsphase

Schritt D: Informations- und Konsensfindungsphase

Schritt E: Alltags-Überprüfungsphase

Schritt F: Austauschphase

## Ähnlichkeiten des 123-Modells mit anderen Modellen

Spätestens seit der Antike (Hippokrates' Unterscheidung in Choleriker, Sanguiniker, Phlegmatiker und Melancholiker sind bis heute bekannt) gab es Versuche, Charakterunterschiede in Form von Typologien zu fassen. Im altindischen Ayurveda könnten entsprechende Ansätze durchaus schon Tausende von Jahren in Benutzung sein. Auch die Unterscheidungen des Enneagramms sollen einer lange mündliche Tradition folgen, ebenso die Zuordnung von menschlichen Eigenschaften zu "astrologischen Prinzipien".

Eduard Spranger (1882-1963) führte etwas Neues ins Thema ein: Er sah Zusammenhänge zwischen Stärken und Schwächen innerhalb der Persönlichkeitsstruktur. Auch in der neueren Enneagramm-Literatur wird dies erkannt und als Vorlage für die Persönlichkeitsentwicklung genutzt. Sigmund Freud (1856-1939), der Vater der Psychoanalyse, benannte drei Anteile in der menschlichen Psyche als "Es", "Ich" und "Über-Ich". Und C. G. Jung (1875-1961), sein geniales Pendant, versuchte in seinem Buch

"Psychologische Typen" Unterschiede zu fassen, was sich bis heute in den Begriffen "extravertiert" und "introvertiert" niedergeschlagen hat. Alfred Adler (1870-1937) schließlich schrieb ein Buch mit dem Titel "Menschenkenntnis" und unterschied darin verschiedene Charaktere vor allem nach deren typischen Erkrankungen, ähnlich wie später der Psychiater Ernst Kretschmer (1888-1964), dem wir die Körperformen-Typologie mit "Leptosomen, Pyknikern und Athletikern" verdanken.

Die größte Ähnlichkeit des 123-Modells besteht aber selbstverständlich mit der Psychographie von Dietmar Friedmann, aus dessen Arbeiten und Vorannahmen es sich entwickelt hat. (Siehe dazu auch den Artikel hier im Buch über "Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Friedmann-und Winkler-Modell in Theorie und Anwendung" sowie die Anmerkungen von Günter Hiller).

## Andere Typologien im Vergleich

Günter Hiller hat 2003 bekannte Typologien verglichen und die folgende Tabelle erstellt (Auszüge, leicht aktualisiert). Als Quelle diente ihm hier u.a. das Buch "Persönlichkeitsmodelle", hrsg. von Schimmel-Schloo u.a., 2002.

Urheber/ Hauptvertreter	Kriterium/ Benennung	Komponenten			
Quelle unklar	Sternzeichen Astrologie	Löwe/Schütze/ Widder	Zwilling/Waage Wassermann	Fisch/Krebs Skorpion	Jungfrau/Stier/ Steinbock
Empedokles	Vier Elemente	Feuer	Luft	Wasser	Erde
Hippokrates	Körpersätte	Gelbe Galle	Blut	Schw. Galle	Schleim
Galen(us)	Temperamente	cholerisch	sanguinisch	melancholisch	phlegmatisch
Quelle unklar	Enneagramm "Zentren"	Bauch-Zentrum Typ Nr. 8,9,1	Herz-Zentrum Typ Nr. 2,3,4	Kopf-Zentrum Typ-Nr. 5,6,7	
Kretschmer	Körperbau	athletisch		leptosom	pyknisch
Riemann	Grundformen der Angst Neuroseformen	Angst vor Nähe schizoid	Angst vor Beständigkeit hysterisch	Angst vor Distanz depressiv	Angst vor Veränderung zwanghaft
Jung daran angelehnt: Myers/Briggs	psych. Funktionen MBTI	Intuition (N) Kerntyp: ST	Fühlen (F) Kerntyp: NF	Denken (T) Kerntyp: NT	Empfinden (S) Kemtyp: SF
Marston/Geier	DISG Verh. stile	dominant	initiativ	gewissenhaft	stetig
Bonstetter	INSIGHT Verh.stile	Direktor, rot	Inspirator, gelb	Beobachter, bl	Unterstützer, grün
Bambeck	ALPHA PLUS Verhaltensstile	Alpha aktiver Macher	Theta weltoff. Pionier	Gamma gründl, Planer	Beta kontaktor. Teamer
Atkins/Katcher	Grundstile LIFO	Aktivität bestimmend	Leistung unterstützend	Vernunft bewahrend	Kooperation anpassend
Mac Lean/Schirm	Gehimdominanz Biostruktur	Stammhirn instinktív	Zwischenhirn emotional	Großhirn rational	
Herrmann	Großhirnhälften H.D.L	D-Quadrant experim, Ich	C-Quadrant fühlendes Ich	A-Quadrant rationales Ich	B-Quadrant sicherheitsb. Ich
Friedmann	Lebensbereiche Persönlichkeitstyp	Handeln Handlungstyp	Beziehung Beziehungstyp	Erkennen Sachtyp	
Winkler in Anlehnung an Friedmann	123-Modell, Natu- rellwissenschaft 81 Untertypen aus 12 Bereichen	Aktivität rotes Naturell Rot z.B. Macher	Verbundenheit gelbes Naturell Gelb z.B. Fühler	Zeitorientierung blaues Naturell Blau z.B. Denker	

Eine alternative Vergleichsliste findet sich im Internet unter http://www.123modell.de/vergleich.htm

## Anwendungsfelder der Naturellwissenschaft

Während Dietmar Friedmann sein Psychographie-Modell zunächst nur in der Psychotherapie und Beratung verwendete (ab ca. 1990), lehrte er es später an einer Fachschule für Altenpflege sowie an verschiedenen Studienorten der Deutschen Paracelsus Schule. Durch seine Schüler und spätestens seit 1999 durch Gründung der Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft e.V. (bis 2015: Psychographie-Initiative e.V.) wurden jedoch immer neue Anwendungsfelder entdeckt und im Kollegenkreis geteilt; auf diese Erfahrungswerte greift die Anwendung des 123-Modells zurück. Einige davon sollen hier kurz vorgestellt werden:

#### 1. Psychotherapie/Psychologische Beratung

Das 123-Modell geht davon aus, dass jedem Menschen entsprechend seines Naturells spezielle Lösungswege (und Problemmuster) zu eigen sind. Dies zu berücksichtigen, beeinflusst verständlicherweise Therapie und Beratung massiv, da so weder nach Regeln, die "für alle" gelten, gearbeitet wird, noch immer ganz individuell auf jeden einzelnen Klienten eingegangen werden muss, um Fortschritte zu erzielen.

Durch Anwendung einer dem Naturell des Klienten angepassten Kommunikation entsteht erfahrungsgemäß rascher ein nützlicher Rapport und somit eine höhere Effizienz, unabhängig von der Therapieart. Ideal kombinieren lässt sich das Modell jedoch mit den lösungsorientierten Ansätzen (Watzlawick/de Shazer u.a.).

#### 2. Coaching/Supervision

Was für die Psychotherapie gilt, kann auch für den Bereich Coaching/Supervision gesagt werden. Darüber hinaus ermöglicht das Erkennen und Verstehen des eigenen Naturells eine gezielte Persönlichkeits-Entwicklung beim Coach/Supervisor selbst.

Der nach dem 123-Modell arbeitende Coach/Supervisor kann einerseits die Unterschiede zwischen sich und dem Klienten

deutlicher bzw. strukturierter wahrnehmen, andererseits kann er aus dem Erfahrungsschatz der unterschiedlichen Gruppen Lösungsansätze beisteuern, die ihm selbst eher fremd sind – etwa wenn er Tipps für einen Denker geben kann, obwohl er selbst zu den Machern gehört.

## 3. Typgerechter Umgang mit (schwierigen) Kindern und Schülern

Durch die Beobachtungen von Christa Roller (ab 1999) und Susanne Freier (2002) angeregt, wurde von verschiedenen Praktikern schon bald der Nutzen eines an das Naturell angepassten Umgangs mit Kindern wahrgenommen. Gerade in Gruppen oder Klassen mit "schwierigen" Kindern ermöglicht der Einsatz des Modells passgenaue Interventionen und gezielte Förderung des Einzelnen.

Außerdem erkennen die agierenden Personen sich wiederholende Interaktionsmuster, die sich aus der Unterschiedlichkeit der Naturelle ergeben – diese können dann zum beiderseitigen Nutzen verändert werden.

## 4. Personalberatung (bei Einstellungen und Team-Zusammenstellung)

Durch das Beachten der unterschiedlichen Naturelle kannes gelingen, Personal gezielter dort einzusetzen, wo sich fachliche und menschliche Fähigkeiten optimal ergänzen (z.B. ist ein du-verbundener Beziehungstyp ideal für einen Empfang, ein Handlungstyp-Macher dagegen eher auf einer Baustelle oder in einer Führungsfunktion zuhause).

Ideal ist es, zuerst ein Profiling für die zu besetzende Stelle durchzuführen und dabei einen "Wunschkandidaten" aus Sicht des 123-Modells zu erarbeiten. Daraufhin werden die Bewerber so weit wie möglich "vorsortiert" und dann im Gespräch (neben der fachlichen Eignung) auch die erwünschten Bevorzugungen (z.B. Vergangenheitsorientierung für die Empfangsdame, um sich die Namen der Besucher besser merken zu können) berücksichtigt.

Gleiches gilt für die Zusammenstellung oder Ergänzung von

Teams. Sind bereits ohne zwingenden Grund zu viele Mitarbeiter gleichen Naturells beisammen, kann versucht werden, durch gezielte Ergänzung einen Ausgleich und eine Abrundung des Kompetenz-Potentials zu erreichen.

#### 5. Typgerechte Verkaufs- und Beratungsgespräche

Für jeden erfahrenen Verkäufer ist ersichtlich, dass es verschiedene Naturelle bei den Kunden gibt und dass sich gewisse Muster wiederholen; das 123-Modell verhilft dieser intuitiven Kenntnis zu einer klaren Struktur, die auch in Stresssituationen verfügbar bleibt. Hat man die Zugehörigkeit eines Kunden zu einer der drei Gruppen (oder einer der Untergruppen) erkannt, liegt es nahe, mit ihm so zu kommunizieren, dass seine (aus dem Naturell resultierenden) grundlegenden Motive und Wertmaßstäbe berücksichtigt werden.

Zudem können die schlimmsten Fallen eines Verkaufsgesprächs vermieden werden (z.B. einem Sachtyp-Naturell zu viele Alternativen vorzulegen und ihn damit zu verwirren oder einem Beziehungstyp-Naturell zu deutlich ein bestimmtes Produkt nahezulegen, dass er dann womöglich reflexartig ablehnt, obwohl er es bei freier Auswahl gekauft hätte).

#### 6. Werbung und Marketing

Finden sich in der Zielgruppe eines bestimmten Produkts besonders viele Angehörige einer einzelnen Gruppe (z.B. Handlungstypen und Bausparverträge), liegt es nahe, dies in der Anspracheund Marketingstrategie zu berücksichtigen. Auch kann es unter Umständen erfolgssteigernd sein, eine Werbekampagne in dreifacher Ausfertigung zu planen, um möglichst für alle drei Gruppen (oder auch für die Untergruppen) die passenden Argumente zu kommunizieren.

Diese Art der Vorgehensweise erfordert ein sehr frühes Berücksichtigen der Naturellwissenschaft, idealerweise als kontinuierlichen Prozess schon während der ersten Überlegungen für ein neues Produkt.

#### 7. Mediation, Paarberatung

Mediatoren und Paarberater, die über die unterschiedlichen Naturelle Bescheid wissen, berichten, dass sie dadurch bessere Erfolge erzielen als zuvor – vermutlich, weil dadurch verschiedenartige Klienten eher zum Zug kommen und die Gefahr verringert wird, dass sich die professionellen Helfer unabsichtlich und unbewusst mehr mit demjenigen Klienten identifizieren, der ihnen vom Naturell her sympathischer ist.

#### 8. Stärken-Profil-Analysen

Sowohl für Einzelpersonen wie auch für Paare und Teams zeigt sich in den letzten Jahren immer mehr, dass bereits das Erkennen der eigenen Bevorzugungen und Vernachlässigungen (und das Wissen darum, dass diese nicht bei allen anderen identisch sind) eine enorme Wirkung haben, vor allem hinsichtlich der Selbsterkenntnis und des Selbstwerts – aber auch in Bezug auf Problemlösungskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung.

#### 9. Partnerwahl

Wie im Buch "Der Gorilla in meinem Bett" schon 2007 ausgeführt kann das Wissen um das eigene Stärken-Profil und das Einbeziehen der daraus gewonnenen Erkenntnisse zur Erhellung der eigenen "Beziehungsbiografie" genutzt werden, um bewusster mit dem Thema Partnerwahl umzugehen.

Selbstverständlich kann die Nutzung des 123-Modells nicht die bisher verwendeten Maßstäbe, die Intuition oder das spontane Gefühl für einen anderen Menschen ersetzen – aber es kann dazu helfen, sich der eigenen Vorlieben oder Reaktionsmuster (hinsichtlich des Naturells des Gegenübers) bewusster zu werden und dann zu entscheiden, welche Bedeutung man ihnen bei einerso weitreichenden Entscheidung zumisst. Häufig wird deutlich, dass die Vorlieben sich auf ein bestimmtes Naturellmuster) beziehen, nicht selten auf eines, das in Zusammenhang mit Erfahrungen aus der eigenen Kindheit (Vater, Mutter) oder Jugend (erste Liebe) steht.

Auch die Einschätzung der "Art" eines anderen Menschen wird durch die Berücksichtigung seines Stärken-Profils zutref-

fender und Fehlzuschreibungen reduzieren sich (etwa, wenn einem "Blauen" vor allem die für ihn beeindruckende Energie auffällt, die aus seiner Sicht von einem roten Naturell ausgeht – während sie für den "Roten") selbst eher ein Teil seines Problems ist und er sich von einer Partnerschaft mehr Ruhe erhofft, die er wiederum im Sachtyp-Naturell zu sehen glaubt; nichtsahnend, dass diese scheinbare Stärke für den Menschen mit blauem Naturell Teil seines Problems ist …).

#### Archiv

Die Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft e.V. führt zwei Archive zum Thema: einmal ein Dokumentenarchiv im Internet (erreichbar über www.naturellwissenschaft.org) und dann ein Archiv mit Büchern und Dokumenten, das beim jeweiligen Archivar des Vereins verwahrt wird.

### Ausbildung

Viele Naturellwissenschaftler haben ihre Kenntnisse als "Zugabe" zu anderen Lehrinhalten erworben, etwa in der Ausbildung zum Psychologischen Berater oder in Kursen zu anderen Themen, bei denen die Unterscheidung von Naturelltypen angesprochen wurde. Auch in den Ausbildungen von Dietmar Friedmann und seinen Schülern ("ILP") werden regelmäßig Grundkenntnisse zur Thematik vermittelt. Zudem fanden seit 2004 an den Paracelsus-Schulen drei so genannte "Jahresausbildungen" statt. Zahlreiche Vereinsmitglieder haben sich über die Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft als Typberater oder Dozenten zertifizieren lassen und sich dazu (teilweise im Eigenstudium) in die Thematik vertieft.

Aus der Praxis erweist sich eine 2-3 Jahre dauernde Beschäftigung mit der Naturellwissenschaft als Kombination von

Literaturstudium, Beobachtung im eigenen Fachbereich und die Begleitung durch einen kundigen Mentor als gut geeignet. Für das Erlernen der Naturellanalyse ist sowohl das Beobachten der Analyse bei erfahrenen Kollegen als auch die Durchführung von Analysen unter Supervision geeignet, hier die eigenen Fertigkeiten zu optimieren.

## Beurteilungskriterien für Modellvorstellungen

Da es bei der Beurteilung von Modellen wie dem 123-Modell oder anderen typologischen Modellen (s. auch unter "Entstehung von Wirklichkeitsbildern") nicht um "richtig" oder "falsch" geht, benötigen wir andere Kriterien, um sie zu begutachten bzw. für die jeweilige Anwendung auszuwählen. Die folgenden zehn könnten solche Kriterien sein – wobei sich natürlich fragen lässt, nach welchen Kriterien wiederum diese ausgesucht wurden …

- 1. Ein Modell sollte möglichst nützlich für den Zweck sein, für den es entwickelt wurde oder für den es benutzt wird.
- 2. Ein Modell sollte möglichst weitreichend akzeptiert werden, vor allem von denen, die es genauer kennenlernen und die damit arbeiten sollen.
- 3. Ein Modell sollte, wenn es sich auf Menschen oder Lebewesen bezieht, möglichst respektvoll mit den Objekten umgehen bzw. diesen Umgang initiieren.
- 4. Ein Modell sollte möglichst gut kommunizierbar sein, auch bei Übersetzungen in andere Sprachen als der ursprünglich verwendeten.
- 5. Ein Modell sollte möglichst weitgehend in sich logisch sein und keine Widersprüche aufweisen.

- 6. Ein Modell sollte möglichst schön sein, sowohl was die Sprachverwendung, die Wortwahl oder die grafische Darstellung betrifft.
- 7. Ein Modell sollte so einfach wie möglich formuliert werden.
- 8. Ein Modell sollte vor der ersten Veröffentlichung möglichst weitreichend erprobt werden und auch später immer wieder kritisch überprüft und ggf. korrigiert werden (können), besonders hinsichtlich seiner Auswirkungen auf diejenige, die damit in engerem Kontakt stehen.
- 9. Ein Modell sollte, wenn es als eigenes Modell vorgestellt wird, auch eigenständig genug sein, um es von ähnlichen Modellen unterscheiden zu können.
- 10. Ein Modell sollte seine Wurzeln und Bezüge klar darstellen, falls es solche gibt. Eine Alleinstellung (wie hin und wieder behauptet) hält selten der Überprüfung durch neutrale Beobachter stand.

# Bewusstsein (speziell Naturellbewusstsein) als Faktor der Gesamtpersönlichkeit

Je nachdem, über wie viel Bewusstsein, (also auch Naturellbewusstsein) ein Mensch verfügt, beeinflusst dies seine Gesamtpersönlichkeit – und zwar in allen Faktoren, wie sie in Band 1 besprochen wurden.

Angenommen, jemand weiß nicht, dass er zur Gruppe der "Denker" gehört, und wird dann (z.B. in einem Seminar, mit einem Buch oder einem Gespräch) darüber aufgeklärt, dann ändert sich zwar seine angeborene Disposition nicht, jedoch hat er nun die Möglichkeit, sich seines Denker-Seins bewusst zu werden und es auch in sein Verhaltensrepertoire einzubauen – zum Beispiel, indem er die Tipps für Denker beherzigt.

Der Faktor Bewusstsein kann als "quer" zu allen anderen Faktoren verstanden werden. So macht es potentiell auch einen Unterschied, ob sich jemand etwa seiner Biografie, seines Hirngeschlechts oder seiner durch die Erziehung und Kultur ausgeprägten Verhaltensmuster bewusst ist oder ob er sie nur unbewusst lebt. Es geht hier also um Begriffe wie Kenntnis, Erkenntnis, Klarheit, Selbstreflexion, Aufklärung – und dann auch um Umsetzbarkeit, Verfügbarkeit (über die eigenen Entscheidungen) und schließlich der Wirksamkeit des Bewusstseins, beispielsweise auf die Lebensqualität oder auf Entscheidungsprozesse.

Insgesamt kann man die Bewusstwerdung über die Faktoren, welche die eigene Persönlichkeit prägen, durchaus auch als Prozess verstehen, der einen großen Teil des Lebens andauert und möglicherweise dazu führt, dass sich jemand in seinem Selbsterleben und dann auch in seinem gezeigten Verhalten im Laufe des Lebens immer wieder ändert. Angenommen, jemand lebt zunächst nur die Rolle, die ihm von seiner Umwelt als adäquat angeboten wird (etwa als Teil einer Adels- oder Unternehmerfamilie), erkennt dann aber nach und nach sein "Eigenes" und setzt dieses Bewusstsein des eigenen Seins in die praktische Lebensgestaltung um, kann dies einen Menschen in den Augen seiner Umgebung und auch in seiner Selbstwahrnehmung massiv beeinflussen. Das Bewusstwerden über das eigene Naturell und die damit einhergehenden Muster an Bevorzugungen und Vernachlässigungen kann diesen Prozess über das Naturellbewusstsein hinaus anregen, z.B. wenn ein Mensch mit Sachtyp-Naturell durch die familiären oder kulturellen Vorgaben in ein Verhaltensmuster gedrängt wurde, das eher dem Handlungstyp-Naturell entspricht.

### Buchanalysen

Manche Bücher, vor allem autobiografische, enthalten an vielen Stellen deutliche Hinweise auf den Naturelltyp des Autors. Dies soll an einigen Beispielen demonstriert werden und zu eigenen Nachforschungen anregen.

#### 1. Das Buch der Freiheit (Dalai Lama)

Autor: Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama von Tibet

Erscheinungsjahr: 1990

Vermuteter Naturelltyp des Autors: Handlungstyp, Fühler, Du,

Vergangenheit

#### Inhalt-Kurzbeschreibung:

Viele Leser werden den 14. Dalai Lama und Friedensnobelpreisträger vor allem als "Handlungsreisenden" in Sachen Tibet, Weltfrieden oder tibetischen Buddhismus kennen. Mit seiner (zum größten Teil) von ihm selbst verfassten Autobiografie lässt er uns einen Einblick in seine Person gewinnen, der von seiner "Entdeckung" als Wiedergeburt des 13. Dalai Lama bis zur Zeit nach der Verleihung des Friedensnobelpreises reicht. Dazwischen liegen viele Jahrzehnte voller z.T. dramatischer Ereignisse inklusive des Einmarsches der chinesischen Volksarmee in Tibet und seiner abenteuerlichen Flucht nach Nordindien, wo er noch heute wohnt (wenn er denn zuhause ist).

Und parallel erfährt der sicher bald gefangene Leser ausführlich die geschichtlichen, religiösen und kulturellen Hintergründe dieser Ereignisse, ohne jedoch mit Langeweile kämpfen zu müssen.

#### Leseprobe:

"Insgesamt verbrachte ich nach unserer Ankunft ungefähr zehn Wochen in Beijing. Den Großteil der Zeit wurde ich von poli-

tischen Begegnungen und Konferenzen in Anspruch genommen, ganz zu schweigen von den zahllosen Banketten. Das Essen bei diesen gewaltigen Anlässen war im allgemeinen recht gut, auch wenn mich bei dem Gedanken an die hundert Jahre alten Eier, die angeblich eine Delikatesse sein sollten, noch immer schaudert. Ihr Geruch war überwältigend. Er hing noch lange Zeit in der Luft, so daß man nicht wußte, ob es der Geschmack war, den man noch spürte, oder einfach der Geruch. Die Sinne waren schlicht überfordert. Einige europäische Käsesorten haben, wie ich feststellen konnte, dieselbe Wirkung."

#### Naturellwissenschaftlicher Kommentar:

Dass es sich beim 14. Dalai Lama um keinen gewöhnlichen Menschen handeln kann, dürfte auch ohne Naturellwissen, nur anhand seines Lebens und seiner Haltung gegenüber dem ihm Widerfahrenen, offensichtlich sein. Dass er aber auch eine Ausnahmeerscheinung unter den Handlungstypen darstellt, wird der naturellwissenschaftlich bewanderte Leser an vielen Stellen leicht erkennen können.

Sein Leben lang – so der Autor – habe er sich um die Entwicklung einer mitfühlenden Haltung gegenüber allen Lebewesen bemüht, und wie mir scheint, hat er damit durchaus Erfolg gehabt. Wo er als Kind noch leicht in handgreifliche Streitigkeiten geriet und nur ein mäßiger Schüler war, wächst seine beziehungstypische, neugierige und offene Haltung von Kapitel zu Kapitel. Immer wieder versucht er sich im Optimismus, auch wenn er in einigen Punkten damit scheitert und anerkennen muss, dass auch "Böses" im Menschen wohnt und er nicht mit allen seinen Gesprächspartnern eine aus dem Gefühl der Brüderlichkeit kommende Beziehung aufbauen kann. Zitat: "Es ist nicht richtig, daß ich von den Tibetern, die Tag für Tag in einem solchen Elend leben, verlange, die Chinesen auch noch zu lieben. Während ich die Anwendung von Gewalt also nie gutheißen wer de, akzeptiere ich, daß Gewalt zuweilen nicht verhindert werden kann."

Mir persönlich gefiel wohl am Besten seine Ehrlichkeit, z.B. wenn er von seinem Entschluss schreibt, Vegetarier zu werden,

nachdem er von seinem Hotelfenster aus zusah, wie der Hahn geschlachtet wurde, den er dann zum Festessen serviert bekam – und wie er nach der Häufung von Beschwerden durch diesen Verzicht zur Einsicht kommt, dass er (wie er glaubt) doch Fleisch essen muss, um gesund zu bleiben. Seine Berichte über seine Kindheitserinnerungen werden jeden naturellwissenschaftlich interessierten Leser rasch vom Handlungstyp überzeugen, die vielen eindrucksstarken Schilderungen von Landschaften und Menschen sowie deren kleinsten Regungen sprechen für den Fühler. Dass er vergangenheitsorientiert sein muss, lassen die unendlichen Details und wörtlichen Gesprächszitate erahnen und für die Du-Bezogenheit spricht, dass er ziemlich wenig von sich selbst und umso mehr von allen den Menschen spricht, mit denen er zu tun hatte oder die ihm wichtig wurden.

## 2. Wer wandert, braucht nur, was er tragen kannBericht über ein einfaches Leben (Anne Donath)

Erscheinungsjahr: 2006

Vermuteter Naturelltyp der Autorin: Beziehungstyp, Macher, Ich

### Inhalt-Kurzbeschreibung:

In diesem "Bericht über ein einfaches Leben" erzählt Anne Donath, wie sie darauf kam, aus einer "sicheren" Existenz und einer normalen Wohnung in ein Leben zu wechseln, das sich mit wenigen Tagen Erwerbsarbeit pro Jahr und 16 Quadratmeter Holzhaus ohne Strom, Telefon, Zentralheizung oder Fernsehen begnügt. Gleichzeitig entführt sie uns nach Afrika, wo sie in den letzten Jahren häufig bei Wüstenbewohnern zu Gast war und dort viel von dem entlehnte, was ihr auch hier in ihrem Holzhaus auf ihrer Wiese wichtig geworden ist. So steht sie nun als wahre und würdige Erbin Henry David Thoreaus, von dem sie nach eigener Aussage in der Schule nie etwas gehört hatte, und ist doch gleichzeitig so demütig im ganz alten Sinne, dass sie davon kaum etwas merkt …

#### Leseprobe:

"...in diesen Jahren ist mir mein neuer Alltag so zur Gewohnheit geworden wie vorher der alte. Und da ich mein eigener Finanzexperte war, war in sieben (!) Jahren meine Hütte bezahlt. Was lag näher, als nur noch einen Tag der Woche für Geld arbeiten zu gehen? Ich hab meinem Arbeitgeber vorgeschlagen, meine ganze Jahresarbeitszeit in den drei Sommermonaten abzuarbeiten, wenn meine Kollegen in den hart verdienten Urlaub gehen wollen und den Stationsleitern die Dienstplangestaltung zum Alptraum wird. Den Rest des Jahres hätte ich frei. Er mußte nicht lange überlegen, um auch seinen Vorteil an diesem Handel zu entdecken..." (S. 51)

"Ernstes Nicken, sie zeigen mir ihr Dorf. Nur Hütten, ein Brunnen. ein Garten. Kein Generator brummt. Kein Radio dudelt. Keine Kabel und Antennen zerschneiden das Blau. Nur Hütten, ein Garten. ein Brunnen. Ich komme wieder." (S. 127)

#### Naturellwissenschaftlicher Kommentar:

"Wenn Zeit Geld ist, bin ich reich." sagt Anne Donath, die ich in den letzten Jahren zweimal persönlich treffen konnte und es mir so auch möglich war, etwas über ihren Naturelltyp herauszufinden. Für mich ist sie ein besonders anschauliches Beispiel für einen Beziehungstyp, der seine Ressourcen auslebt – denn

gerade das Einfache, das Zeithaben, das Reisen sind doch eher Eigenschaften der Sachtypen, denen sie mit offensichtlichem "Erfolg" und einem enormen Spaß am Leben nacheifert.

Daher empfehle ich dieses Buch wärmstens allen Sachtypen, die ihre eigene Mitte verloren haben, allen Handlungstypen, die lernen wollen, wie groß ein Haus sein muss, um nicht von ihm bewohnt zu werden, sondern es zu bewohnen und natürlich allen Beziehungstypen, die den Traum von einem einfachen Leben mit sehr viel Zeit noch nicht ganz unter ihrem Alltagshaufen begraben haben.

## 3. Das Eigentliche ist unsichtbar – Der Kleine Prinz tiefenpsychologisch gedeutet (Eugen Drewermann)

Erscheinungsjahr: 1984

Vermuteter Naturelltyp des Autors: Sachtyp, Wir (evtl. Fühler)

#### Inhalt-Kurzbeschreibung:

Weder über den "Kleinen Prinzen" noch über Eugen Drewermann muss Erklärendes gesagt werden; weltweiter Bestseller der eine, Bestsellerautor und begnadeter Redner der andere. Genauer gesagt: Saint-Exupéry, der Flieger gegen den Theologen und Psychologen – oder umgekehrt. Drewermann ringt mit dem Wesen des Kleinen Prinzen wie mit seinem Autor und nutzt dazu alles, was Theologie und Psychologie hergeben – und doch kommt er ihm – so die Schlussfolgerung des Naturellwissenschaftlers – nicht wirklich nahe; zu sehr missversteht er aus seiner sachtypischen Perspektive Natur und Prozessrichtung des Handlungstyps. Trotz dieses "kreativen Missverstehens" jedoch handelt es sich hier um ein Buch, das in keiner Bibliothek fehlen darf, in der auch der "Kleine Prinz" sein Zuhause hat.

Alle drei Thesen, nämlich die, der Autor sei ein Sachtyp, ein Wir-Bezogener und dass er den Handlungstyp Saint-Exupéry gründlich missversteht, sollen an einigen prägnanten Beispielen belegt werden:

Wer anders als ein Sachtyp kann so mitleidvoll schreiben und vor allem: Einen so langen Satz entwerfen, der auch wirklich noch das letzte verwendbare Detail des Themas anspricht? (S.47) "Wenn etwas einstürzt, an das man bisher absolut geglaubt hat, wenn etwas, das bisher als einmalig verehrt und geliebt wurde, sich mit einem Mal als bloßes Exemplar einer Gattung von beliebig oft zu vervielfältigenden anderen Individuen herausstellt, wenn das, woran man sein Herz gehängt hat, einem plötzlich wie entwertet und ausgehöhlt erscheinen muß, indem es bereits durch die pure Menge seines Vorkommens inflationiert wird, dann muß man sich nicht nur enttäuscht, sondern wie ganz und gar verwaist und heimatlos vorkommen – man weiß nicht mehr, woran man sein Herz festmachen soll, und gerade dieses Entsetzliche ist es, was der "Kleine Prinz" empfindet, als er die 5000 Rosen vor sich sieht."

Wer selbst kein Sachtyp ist und verstehen möchte, was Nähe und Begegnung für einen solchen bedeutet, findet es hier poetisch und genau zugleich in Worte gefasst.

(S. 48) "Jede Hast, jedes Drängen, jede Voreiligkeit kann der Liebe nur schaden, denn gerade die scheuesten und sensibelsten unter den Liebenden, die am meisten Sehnsüchtigsten, die am meisten Schamhaftigen, die Leidenschaftlichsten unter ihnen bedürfen der langsamen Bewegungen der Nähe, die ihnen die Angst (...) nimmt und sie allmählich an die Gegenwart des anderen, des täglich vertrauter werdenden, gewöhnt."

Nur wenige Beispiele von vielen anderen, in denen sich der Autor als Sachtyp mittels seiner Sprache und Wortwahl verrät: (S. 50) "Doch nicht nur die Dinge im Raum, vor allem das Erleben der Zeit verwandelt die Liebe in einen magischen Ring …" (S. 52) "… dass die Dinge und Menschen wertvoll werden durch die Zeit, die man auf sie verwendet hat."

- (S. 72) "... was kann ein Kind tun, das leidet, aber nicht zeigen darf, daß es leidet, das sich mitteilen möchte, aber im Namen höherer Vernunft beharrlich missverstanden wird ..."
- (S. 75) "... das Verhalten der Mutter ist offenbar so widersprüchlich, verwirrend und zweideutig, daß daraus nicht ohne weiteres klug zu werden ist."

(S. 86) "Aber, wird man eventuell immer noch einwenden, vielleicht basierend auf… Dieses Kriterium der inneren Geschlossenheit und Übereinstimmung ist ein recht starkes Argument."

Nun zum Missverstehen des Handlungstyps, das zeitweise fast den Charakter der Abwertung annimmt:

(S. 99) "... indem hier (...) die Tat an die Stelle des Glücks, der Weg an die Stelle des Ziels, die Aktion an die Stelle des Seins, der Wille an die Stelle der Vernunft gesetzt wird."

(S.118) "Nichtdie" Aktion", die "Strenge", die "Gewalt", der "Wille" – nicht MICHELANGELO am Marmorblock –, eher die Kunst des geduldigen Schauens, des verstehenden Hörens, des zärtlichen Einsseins und des unwillkürlichen Einklangs der Herzen erwecken den "Garten" des Menschlichen zu seiner schönsten Blüte."

Zur Wir-Bezogenheit des Autors lassen sich ebenfalls zahlreiche Stellen finden, hier eine kleine Auswahl:

(S. 12) "Wir werden also … wir müssen versuchen …"

(S. 121) "... vielleicht wird man bald schon, gegen Ende des Lebens, uns fragen, was wir getan haben gegen die Not unserer Zeit, und es wird nicht viel sein, was wir zu tun vermochten (...) so werden wir, hoffentlich, antworten können: Wir haben uns bemüht, die Welt mit den Augen der Liebe zu sehen."

Und als letzten "Beweis" für den Naturelltyp des Autors noch einen Satz, in dem er aus seinem häufig sehr lyrischen, fast schon musischen Stil herausrutscht und sich in philosophischer Fachsprache verheddert:

(S. 92-93) "In der Psychoanalyse (ebenso wie in der Gesellschaftskritik des Marxismus) herrscht immer noch die Neigung vor, geistige Einstellungen als Epiphänomene oder Reflexe bestimmter seelischer Komplexe (bzw. gewisser sozialer und ökonomischer Konflikte) zu deuten; unterstellt wird dabei eine strenge Determiniertheit zwischen "Basis" und "Überbau", so als seien die geistigen Inhalte selbst ein "Produkt" zugrundeliegender unbewußter Vorgänge."

#### 4. Geschichte eines Lebens (Aahron Appelfeld)

Erscheinungsjahr: 1999/2005

Vermuteter Naturelltyp des Autors: Sachtyp, Fühler

#### Inhalt-Kurzbeschreibung:

Aharon Appelfeld, geboren 1932 in Osteuropa, überlebt die Schrecken seiner Zeit in Ghetto, Konzentrationslagern, im Wald, bei nicht immer wohlmeinenden Gastgebern; und die Schrecken, denen sich das Kind gegenübersah, enden für den Heranwachsenden noch nicht, als der Krieg endet, noch müssen Auffanglager und Auswandererschiffe, die Zeit im Kibbuz und in der israelischen Armee überstanden werden, noch steht die Hürde des Erlernens der Landessprache und das Vergessen der ihn begleitenden Schatten an, bis er endlich seinen Frieden findet. Der Autor lebt heute in Jerusalem und lässt uns aus dieser Perspektive mit ihm einen Rückblick auf sein Leben werfen, weniger auf die dunklen, vor allem auf die grauen und die leuchtenden Seiten dieses Lebens, das ein ganzes Jahrhundert durchquerte.

#### Leseprobe:

"Wir näherten uns dem Haus: Ich sah Mutter in weißen Kleidern in der Türe stehen. Sie sah aus, als würde sie gleich losfliegen, mir entgegen. Diesmal täuschte ich mich nicht. Sie machte einen Satz und kam, als sei sie nicht Mutter, sondern ein junges ruthenisches Mädchen, auf mich zugerannt. Keine Sekunde verging, und sie hielt mich in den Armen. Einen Moment lang waren wir vereint, mitten im hohen Gras.

Nachmittags saßen wir im Hof, Großmutter brachte uns längliche Brötchen und Erdbeeren mit Sahne. Mutter war schön. Das Haar fiel offen über ihre Schultern, Licht tanzte auf ihrem langen Popelinekleid, und ich sagte mir: So wird es immer bleiben.

Während ich noch in dieser heimlichen Freude verweilte, zog sich etwas in meinem Herzen zu einem Schmerz zusammen, so leicht, dass ich ihn kaum spürte, doch langsam, beinah unbe-

merkt breitete er sich aus und verschanzte sich in meiner Brust. Ich brach in Tränen aus, und Mutter, die guter Laune war, umarmte mich. Aber Angst und Trauer hatten mich schon fest im Griff, und ich ließ mich nicht trösten. Das Weinen begann in mir zu fiebern. Ich wusste, dies war der letzte Sommer im Dorf. Ab jetzt würde das Licht immer weniger werden, und Dunkel würde die Fenster verstopfen."

#### Naturellwissenschaftlicher Kommentar:

Neben der Sprachmächtigkeit des Autors sprechen seine detailgenaue Beobachtungsgabe und seine Vorliebe für alles Geheimnisvolle, Unaussprechbare, für eine Einordnung bei den Sachtypen – seine sehr auf die Wahrnehmung ausgelegte Beschreibung wiederum auf den Fühler. Ein Beispiel: "Die Wörter, mit denen ich das Gefühl beschreiben wollte, sind mir entfallen. Da ich keine Worte habe, setze ich mich hin, mache die Augen weit auf, und die weiße Nacht fließt in mich herein. Das Gebet am Vorabend des Schabbat ist nur eine Vorbereitung auf den nächsten Morgen. Am Schabbat dauert es viele Stunden. Großvater ist ganz in sein Gebetbuch versunken, und ich sitze neben ihm und sehe, wie Gott kommt und sich zwischen die Löwen über dem Toraschrein setzt. Ich staune, dass Großvater bei diesem gewaltigen Wunder ruhig bleibt."

Noch ein Beispiel: "Noch vor einem halben Jahr hatte ich Eltern gehabt. Doch jetzt bestand meine ganze Existenz nur noch aus dem, was gerade vor meinen Augen vorbeizog. Ich stahl mir ein paar Minuten und setzte mich an den Bach. Mein voriges Leben erschien mir von hier aus so weit entfernt, als sei es nie gewesen. Nur nachts, wenn ich schlief, war ich bei Mutter und Vater, im Hof unseres Hauses oder auf der Straße. Das morgendliche Erwachen war ein Schlag ins Gesicht."

Für die Du-Bezogenheit des Autors spricht zum einen, dass er sehr viele Einzelcharaktere genau beschreibt und sich selbst meist im Hintergrund hält. Auch in der Sprache selbst kommt dies zum Ausdruck, wenn er Ich und Du vertauscht: "Es war wirklich unvorstellbar. Immer wenn du von jener Zeit erzählst,

überkommt dich das Gefühl, dass es unvorstellbar ist. Du erzählst und glaubst selbst nicht, dass dir das passiert ist."

Zuletzt die Zeitebene: Hier vermute ich eine Bevorzugung der Vergangenheit, vor allem wegen seiner exakten Erinnerung, bei der er es sich leisten kann, ganze Teile absichtlich wegzulassen – soviel Stoff hat er gespeichert. Nicht umsonst lautet der erste Satz des Buches: "Seit wann sich meine Erinnerung erinnert?"

#### 5. Wir sind ein Teil der Erde ("Häuptling Seattle")

Autor: "Häuptling Seattle" (Quelle unsicher)

Kompletter Titel: Wir sind ein Teil der Erde – die Rede des Häuptlings Seattle an den Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika im Jahre 1855

Erscheinungsjahr: 1982

Vermuteter Naturelltyp des Autors: Beziehungstyp, Wir-bezogen, zukunftsorientiert, Fühler

### Inhalt-Kurzbeschreibung:

Mit nur 38 Seiten ist "Wir sind ein Teil der Erde" eines der schmälsten Bücher in meiner Bibliothek – und selbst dieser Umfang wird nur durch den Einschub von Fotos und einen Großdruck erreicht, der noch schwer Weitsichtigen das Ablegen der Brille ermöglichen würde. Dass es dieser Text trotzdem zur Buchform und zu recht ansehnlichen Auflagen geschafft hat, muss also wohl an seinem Gehalt liegen. Es ist keine einfache Rede, die uns der Autor hier vorlegt, eher ein Gesang, eine Prophezeiung, eine Anklage – verfasst zumindest aus der Sicht und Geisteswelt der indianischen Urbevölkerung Amerikas; ob der Autor tatsächlich jener Häuptling war, ist in Anbetracht der Sprachgewalt eher nebensächlich: "Ihr versteht uns nicht!" lautet der traurige Unterton zwischen allen Zeilen und endet

doch in der Hoffnung: "Vielleicht sind wir doch – Brüder. Wir werden sehen."

#### Leseprobe:

"Die Luft ist kostbar für den roten Mann – denn alle Dinge teilen denselben Atem – das Tier, der Baum, der Mensch – sie alle teilen denselben Atem. Der weiße Mann scheint die Luft, die er atmet, nicht zu bemerken; wie ein Mann, er seit vielen Tagen stirbt, ist er abgestumpft gegen den Gestank. Aber wenn wir Euch unser Land verkaufen, dürft Ihr nicht vergessen, daß die Luft uns kostbar ist – daß die Luft ihren Geist teilt mit all dem Leben, das sie enthält. Der Wind gab unseren Vätern den ersten Atem und empfängt ihren letzten. Und der Wind muß auch unseren Kindern den Lebensgeist geben. Und wenn wir Euch unser Land verkaufen, so müßt Ihr es als ein besonderes und geweihtes schätzen, als einen Ort, wo auch der weiße Mann spürt, daß der Wind süß duftet von den Wiesenblumen. (...)

Eines wissen wir, was der weiße Mann vielleicht eines Tages erst entdeckt – unser Gott ist derselbe Gott. Ihr denkt vielleicht. daß Ihr ihn besitzt – so wie Ihr unser Land zu besitzen trachtet – aber das könnt Ihr nicht. Er ist der Gott der Menschen – gleichermaßen der Roten und der Weißen. Dieses Land ist ihm wertvoll - und die Erde verletzen heißt ihren Schöpfer verachten. Auch die Weißen werden vergehen, eher vielleicht als alle anderen Stämme. Fahret fort, Euer Bett zu verseuchen, und eines Nachts werdet Ihr im eigenen Abfall ersticken. Aber in Eurem Untergang werdet ihr hell strahlen – angefeuert von der Stärke des Gottes, der Euch in dieses Land brachte – und Euch bestimmte, über dieses Land und den roten Mann zu herrschen. Diese Bestimmung ist uns ein Rätsel. Wenn die Büffel alle geschlachtet sind - die wilden Pferde gezähmt - die heimlichen Winkel des Waldes, schwer vom Geruch vieler Menschen - und der Anblick reifer Hügel geschändet von redenden Drähten – wo ist das Dickicht - fort, wo der Adler - fort, und was bedeutet es, Lebewohl zu sagen dem schnellen Pony und der Jagd: Das Ende des Lebens – und der Beginn des Überlebens."

Naturellwissenschaftlicher Kommentar:

Das Motto des "Alles ist mit allem verbunden" passt exakt zum Blickwinkel des Wir-Beziehungstyps - auch die Ausdehnung dieses Beziehungsgefühls auf die Tiere, das Land und die ganze Schöpfung. Die Tiere und selbst die Flüsse werden als Brüder bezeichnet und als solche geliebt – auch das typisch für den Beziehungstyp und seine "geschwisterliche" Art der Liebe. Außerdem typisch für den Beziehungstyp ist das Unverständnis für den Wunsch der Siedler, Land zu kaufen, also mit Geld aufzurechnen. Ähnlich wie ein kleines Kind noch keine Vorstellung von Besitz und Geldwerten entwickelt hat, beharrt hier der Autor auf dem "Nichtverstehen" dieses Kulturunterschieds. Und er klagt, dramatisch, wie es wohl nur ein Beziehungstyp vermag, über die Sinnlosigkeit des Weiterlebens ohne die gewohnten Umstände: "Es ist unwichtig, wo wir den Rest unserer Tage verbringen. Es sind nicht mehr viele. Noch wenige Stunden, ein paar Winter - und kein Kind der großen Stämme, die einst in diesem Land lebten (...) wird übrig sein." Heimweh und Sinnlosigkeit, zwei typische Leiden des Beziehungstyps, kommen hier zusammen.

Selbst die Sehnsucht nach Wissen (typisch für den Beziehungstyp) enthüllt sich in einer Wiederholung "Denn das wissen wir, die Erde gehört nicht den Menschen, der Mensch gehört zur Erde – das wissen wir." genauso wie im Eingeständnis des Unwissens: "Ich bin ein Wilder und kann nicht verstehen, wie das qualmende Eisenpferd wichtiger sein soll als der Büffel".

Zudem wird dem (vermutlich) Zukunftsorientierten eben diese Zukunft geraubt, weggenommen von den technisch überlegenen Weißen, die er wiederum (typisch Wir-Bezogener) nur als geschlossene Gruppe wahrnimmt – ebenso wie seine eigene Herkunftsstämme. Und trotzdem entwickelt er eine Fantasie über die Zukunft des Weißen und mischt darin noch einen verzweifelten Hoffnungsschimmer: Ihr werdet vielleicht vor uns untergehen!

Zuletzt noch zum Verdacht, es hier mit einem Fühler zu tun

zu haben: Einerseits lässt die extrem bildhafte Sprache an eine Kombination aus Fühler und Beziehungstyp denken, aber auch in Kleinigkeiten seiner Darstellung gibt er uns Einblicke in sein Naturell, z.B. wenn er den Geruch der Luft anspricht, den Duft der Blumen, das Summen der Insekten, das Dunkel der Wälder oder die Körperwärme des Ponys.

Häuptling Seattle weiß auch, dass der Fühler seine Ressource im Nachdenken hat, denn er schreibt (mehrmals): "Das Ansinnen des weißen Mannes, unser Land zu kaufen, werden wir bedenken. Aber mein Volk fragt, was denn will der weiße Mann?"

## 6. Der Papalagi. Die Reden des Südsee-Häuptlings Tuiavii aus Tiavea (Erich Scheurmann)

Erscheinungsjahr: 1920

Vermuteter Naturelltyp des Autors: Beziehungstyp

#### Besonderheit:

Das Buch erlebte bei seiner Neuauflage 1977 einen wahren Senkrechtstart und wurde bis 1981 über 300.000 mal verkauft. Inzwischen ist es in viele Sprachen übersetzt und hat die Eine-Million-Grenze an Auflage überschritten – sicher zur Freude der Nachkommen des Autors.

#### Inhalt-Kurzbeschreibung:

Über die Urheberschaft dieses Textes besteht keine eindeutige Klarheit – zwar behauptet Erich Scheurmann, ein Südsee-Häuptling habe ihn ihm als "Entwurf für eine Rede an seine Stammesgenossen" anvertraut, doch ist es ebenso denkbar, dass es hier um einen Text handelt, der der Feder dichterischer Freiheit entstammt. Wie dem auch sei, wir lauschen den Reden mit einer Mischung aus Faszination und Zweifel am Realitätssinn des Verfassers – was als Warnung an die "natürlich" lebenden Südsee-Bewohner getarnt ist, scheint doch in weiten Strecken eine frühe Zivilisationskritik zu sein, die gezielt in Richtung der euro-

päischen Leserschaft deutet.

Und obwohl schon 1920 verfasst, klingt er in weiten Passagen auch heute noch aktuell – z.B. wenn es um den Lärm in den europäischen Städten geht, über die Beherrschung des Menschen durch die Zeit und den Zwang, sich durch Geld am Waren- und Dienstleistungstausch zu beteiligen. Wenn der Blickwinkel auch sehr weit nach außen verlagert ist und manchmal ganz ins Abseits zu geraten droht, bleibt doch das Gefühl zurück, der Autor – wer auch immer er gewesen sein mag – sei ein mutiger und mit der Kraft der sprachmächtigen Kritik begabter Mensch gewesen.

#### Leseprobe:

"Der Papalagi (Eingeborenenwort für den Europäer) ist immer unzufrieden mit seiner Zeit, und er klagt den großen Geist dafür an, daß er nicht mehr gegeben hat. Ja, er lästert Gott und seine große Weisheit, indem er jeden neuen Tag nach einem ganz gewissen Plane teilt und zerteilt. Er zerschneidet ihn geradeso, als führe man kreuzweise mit einem Buschmesser durch eine weiche Kokosnuß. Alle Teile haben ihren Namen: Sekunde, Minute, Stunde. (...) Das ist eine verschlungene Sache, die ich nie ganz verstanden habe, weil es mich übel anmacht, länger als nötig über solcherlei kindische Sachen nachzusinnen. Doch der Papalagi macht ein großes Wissen daraus. Die Männer, die Frauen und selbst Kinder, die kaum auf den Beinen stehen können, tragen im Lendentuch, an dicke metallene Ketten gebunden und über den Nacken hängend oder mit Lederstreifen ums Handgelenk geschnürt, eine kleine, platte, runde Maschine, von der sie die Zeit ablesen können. Dieses Ablesen ist nicht leicht. Man übt es mit den Kindern, indem man ihnen die Maschine ans Ohr hält, um ihnen Lust zu machen."

#### Naturellwissenschaftlicher Kommentar:

Obwohl es sich zunächst um einen belehrenden und lyrischen Text zugleich handelt, entpuppt er sich bei näherem Hinsehen doch als die Offenlegung eines extrem beziehungstypisch ausgerichteten Menschen.

Zunächst will oder kann der "Südsee-Häuptling" nicht verstehen, welche sachlichen Zwänge (z.B. die Witterung oder die dichte Besiedelung) den Europäer zu seiner Lebensweise veranlassen. Er maßt sich eine Einmischung in Dinge an, die er nicht tatsächlich erlebt, sondern nur auf der Reise beobachtet hat. Dabei bleibt er ganz seinem eigenen Kulturkreis verfangen und interpretiert, was er sieht, von diesem Standpunkt aus.

Naturellwissenschaftlich interessant ist dieser Text auch deswegen, weil sich hier die Schwächen des Beobachters in seinem Versuch, die Schwächen der Beobachteten zu skizzieren, überdeutlich zeigen: das Habenwollen, die Schwierigkeiten im Umgang mit Geld und Zeit, die Schwäche der geistigen Kraft gegenüber den gesellschaftlich-beziehungsorientierten Seiten. Typisch auch das Unrealistische, das Träumerische, Romantische und der Wunsch, eine perfekte Welt haben zu wollen, genauso wie das Ausblenden des (sicher vorhandenen) Kritischen der eigenen Südsee-Gesellschaft.

Dieses Buch müsste so vor allem für Handlungstypen reizvoll zu lesen sein, weil es ihnen einen alternativen Blickwinkel auf Arbeit und Leben genauso ermöglicht wie das Träumen von der Rückkehr in die verlorene Welt der Kindheit, in der es weder Geld oder Uhren, Autos oder der Sorge um das eigene Haus bedurfte.

# 7. Lao-Tse: Tao-te-king

Autor: Lao tse, chinesischer Philosoph (ihm zugeschrieben, der Name bedeutet "Alter Meister")

Erscheinungsjahr: zwischen 600 und 300 v. Chr. (nach der Überlieferung)

Vermuteter Naturelltyp des Autors: Sachtyp

Inhalt-Kurzbeschreibung:

Da genaue Daten weder über den Autor noch über die Ent-

stehungsgeschichte des Werkes gesichert sind, haben sich Legenden beidem bemächtigt. So soll Lao tse entweder Bibliothekar, Berater oder General eines chinesischen Kaiser gewesen sein - im Alter habe er sich ins Ausland begeben wollen, um sich zur Ruhe zu setzen. Er wurde jedoch an der Grenze von einem Beamten erkannt und darum gebeten, vor seiner Ausreise eine kurze Zusammenfassung seiner Erkenntnisse aufzuschreiben. Das tat er dann in einer einzigen Nacht, und zwar in den 81 Versen des Tao-tê-king, die seither zur "Bibel des Taoismus" und zu einem der meist übersetzten Bücher der Welt geworden sind. Die erste Übersetzung in eine westliche Sprache, ins Französische, geschah dabei erst 1842, die ins Deutsche sogar erst 1870 - was vielleicht die immer noch nicht übermäßig verbreitete Kenntnis desselben erklären mag. Zwar kennen nicht sehr viele Zeitgenossen alle Verse, jedoch haben in den letzten Jahren zahlreiche Bruchstücke ihren Weg auf Spruchkarten oder sogar in die Werbung gefunden, so das berühmte "eine tausend Meilen weite Reise beginnt mit dem ersten Schritt" eines Reiseveranstalters.

Dies alles sollte den am ursprünglichen chinesischen Taoismus Interessierten nicht davon abhalten, sich diesem schmalen Bändchen zu widmen. Es ist in vielerlei Ausgaben erhältlich, z.T. in sehr unterschiedlichen Übersetzungen (was mit der wohl schwer zu übertragenden Bildsprache der Sprüche zu tun haben mag). An einem Beispiel (aus dem 64. Spruch) werden daher in der Textprobe auch drei Übersetzungen gegenübergestellt:

## Leseproben:

(Ullstein-Ausgabe, Übersetzung von Jan Ulenbrook, 1980)

"Ein nur vereint zu umfangender Baum erwächst aus haarfeinem Sprößling, ein neunstöckiger Turm erhebt sich aus einem Häufchen Erde, eine tausend Meilen weite Reise beginnt dort, wo man steht."

(Diogenes-Ausgabe, Übersetzung von Hans Knospe und Odette Brändli, 1985)

"Bevor ein Baum so groß ist, daß kein Mensch ihn umfassen kann, wächst er aus einem kleinen Samen empor; ein Haus mit vielen Stockwerken fängt mit dem ersten Spatenstich an; selbst die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt."

(Otto-Wilhelm-Barth/Scherz-Ausgabe, Übersetzung von Walter Jerven, 1976)

"Ein Baum entsproßt haarfeiner Wurzel. Ein Turm hat eine Erdscholle zum Grund. Die längste Wanderung beginnt mit dem ersten Schritt."

#### Naturellwissenschaftlicher Kommentar:

Allein schon die Kürze des Textes und seine geheimnisvolle Herkunft lassen uns an den Sachtyp denken. Je tiefer man jedoch in den Text eindringt, desto mehr verdichtet sich dieser Typverdacht – ja zeitweise klingen die Verse wie eine Beschreibung des typischen Sachtyp-Menschen, so z.B., wenn Lao tse schreibt (im 64. Spruch\*): "Weil der Weise beim Nicht-Tun bleibt, verdirbt er nie etwas." oder (im 2. Spruch\*): "Deshalb verweilt der Weise bei allem, was er tut, im Nicht-Tun und lehrt nicht durch Worte."

An einem weiteren Text (aus dem 15. Spruch) zeigt sich für den Naturellwissenschaftler ziemlich deutlich, welcher Naturelltyp hier schreibt: "Die wegkundigen Meister der Antike waren feinfühlig, geheimnisvoll, verstehend und zu tiefgründig, um verstanden zu werden. Weil sie nicht verstanden wurden, kann nur ihr Verhalten beschrieben werden: zögernd und vorsichtig wie Leute, die im Winter über das gefrorene Wasser gehen … nachgiebig wie schmelzendes Eis; schlicht und einfach wie ein unbehauener Holzklotz …"

Allein schon das Wort "Tao", das mit "der Weg" übersetzt werden kann und die zahlreichen Anspielungen auf den Weg (der sich selbst geht) kommen uns als sachtypisch-bekannt vor. Wer sich also die Mühe macht, sich die 81 Sprüche des alten Weisen genauer anzusehen, begegnet nicht nur einem prägenden Einfluss auf die chinesische Mentalität und Kultur und einem sprachgewandten Philosophen, sondern auch dem nahezu ungetrüb-

ten Bild des Sachtyps, wie er in der Fachliteratur zu finden ist. \*zitiert jeweils nach der Diogenes-Ausgabe

### 8. Das Wörterbuch der Lebenskunst (Janosch)

Erscheinungsjahr: 1995

Vermuteter Naturelltyp des Autors: Sachtyp

## Inhalt-Kurzbeschreibung:

Nachdem Janosch den meisten eher als Zeichner von Kinderbüchern oder Comicserien bekannt ist, zeigt er hier (wie auch in seinen lesenswerten Romanen) seine Sprachgewandtheit, ohne jedoch seine philosophischen Qualitäten zu vergessen. Von A wie "Aber ja – aber nein" bis Z wie Zukunft lässt er uns in wenigen Zeilen seine Sicht des Lebens zuteilwerden – und das mit dem schon bekannten tiefsinnigen Humor und einem verschmitzten Heben der linken Augenbraue.

### Leseprobe:

### "Bratkartoffeln

Sie sind nicht die schlechteste Speise. Sie sind, wenn man sie nicht im Grand Hotel bestellt, sondern sie selbst bereitet, sehr wohl zu genießen und nicht überteuert. Dieselben gut zubereiten zu können, ist eine Voraussetzung für die Kunst des Lebens. (Siehe auch unter Unabhängigkeit)

## Unabhängigkeit

Die totale Unabhängigkeit ist freilich nicht erreichbar, denn vom Sauerstoff und einer gewissen Temperatur etwa ist man immer abhängig. (Manche Meister brauchen auch das nicht mehr.) Aber die weitgehende ist erreichbar. Sie und die Freiheit sind die höchsten Stufen in der Kunst zu leben. Doch im Notfall kann man auch von Kartoffeln leben. (Siehe auch Bratkartoffeln sowie Abhängigkeit.)

#### Unkraut

Käme Unkraut nicht so häufig vor, würden es sich die Leute wie eine Orchidee ins Knopfloch stecken und zum Geburtstag schenken. Der Weise weiß dies."

#### Naturellwissenschaftlicher Kommentar:

Als Sachtyp zeigt sich Janosch hier wie selbstverständlich, einmal durch die Auswahl der Stichwörter als auch durch deren Interpretation. Zum Beispiel schreibt er unter "Arbeit: Ist nicht nur scheinbar eine Voraussetzung zum Überleben, sofern man keinen anderen Weg findet. Sie gehört zu den größeren Gemeinheiten der Schöpfung, die dem Menschen mit auf den Weg gegeben wurden. …". Zum Stichwort "Geburt" schreibt er: "Ist für den zu Gebärenden das totale Risiko …" oder zu "IQ (Intelligenzquotient): Sollte gemessen werden an der Kasse im Supermarkt. Wann und wie umständlich die Kunden ihr Geld suchen und wie lange sie fürs Bezahlen brauchen." Über "Literatur" schreibt er u.a. "Langes Gerede stiehlt die Zeit des Lesers." und über "Liebe: Wenn die Zeit der Brunft ist, ist es fast egal, wer auf wen trifft." – jedoch gibt es noch ein zweites Stichwort danach, das heißt: "Liebe (ewige)" …

# 9. Walden, engl. Original: Walden: or, Life in the Woods, (Henry David Thoreau)

Erscheinungsjahr: 1854

Vermuteter Naturelltyp des Autors: Handlungstyp-Denker

## Inhalt-Kurzbeschreibung:

Im Frühjahr 1845 startet der Lehrer H.D. Thoreau ein Eigenexperiment, das ihn für die nächsten zweieinhalb Jahre in eine selbstgebaute Hütte am Rand eines Waldsees verschlägt. Die Veröffentlichung seines Tagebuchs, das mit allerlei Geschichten, Selbstbetrachtungen und Gedanken zum politischen wie gesellschaftlichen Leben des damaligen Amerika gefüllt ist, macht ihn

bis heute zu einem der Kultautoren des alternativen Lebens.

Hermann Hesse schrieb dazu: "Die amerikanische Literatur, so kühn und großartig sie ist, hat kein schöneres und tieferes Buch aufzuweisen."

## Leseprobe:

"Nachdem ich den Vormittag über gehackt oder auch gelesen und geschrieben hatte, badetet ich gewöhnlich noch einmal im Teiche, schwamm, um mir ein Ziel zu stecken, nach einer der Buchten hinüber, wusch den Arbeitsstaub vom Körper oder die letzte Falte, welche das Nachdenken hineingezeichnet hatte, von der Stirn und hatte nun meinen Nachmittag vollkommen frei. Jeden oder jeden zweiten Tag schlenderte ich ins Dorf, um die Neuigkeiten zu vernehmen .."

#### Naturellwissenschaftlicher Kommentar:

Nicht nur die Freude eines Handlungstyps am Bau des eigenen Hauses spürt man über weite Seiten dieses Buches, sondern auch seinen Spaß dabei, sich dem zu widersetzen, was die Regeln der anderen ihm vorschreiben wollen und es auf seine eigene Weise zu versuchen; bis hin zum Brotbacken reicht sein Eigensinn – warum Hefe verwenden, wenn es auch ohne geht? Thoreau möchte – ganz nach Art des Handlungstyps – sein eigener Herr sein, seine eigene Arbeit tun. Dafür ist er bereit, das Opfer der zeitweisen Abgeschiedenheit zu bringen (was ihm offenbar nicht schwerfällt) und harte Arbeit zu leisten.

Auch in psychologischer und philosophischer Hinsicht lässt uns Thoreau an den Gedanken eines Handlungstypen teilhaben: "Unser ganzes Leben ist erstaunlich moralisch. Es gibt darin keinen Moment lang Waffenstillstand zwischen Tugend und Laster. Güte ist die einzige Kapitalanlage, welche nie verlorengeht." oder "Wir sind uns des Tieres in uns bewusst, das in dem Verhältnis wach ist, als unsere höhere Natur schlummert."

Und, wie beim Handlungstyp fast nicht anders zu erwarten, scheint Thoreau die Tiere den Menschen die allermeiste Zeit vorzuziehen. Ausführlich beschreibt er seine Begegnungen mit

ersteren, während die letzteren eher schlecht davonkommen. Dafür würdigt er die Ausnahmen umso stärker und setzt so einigen wenigen Menschen ein literarisches Denkmal.

#### 11. Von der Kürze des Lebens, De brevitate vitae (Seneca)

Erscheinungsjahr: vermutlich 49 n.Chr.

Vermuteter Naturelltyp des Autors: Sachtyp

### Inhalt-Kurzbeschreibung:

In der an einen gewissen Paulinus gerichteten kurzen Schrift fasst der alternde Philosoph und ehemalige Berater des Kaisers seine Ansichten über die Zeit als Maßeinheit des Lebens zusammen: wie wir Zeit vergeuden, wie wir sie sinnvoll nutzen, wie wir uns nicht unnötig von ihr hetzen lassen sollen. Für alles gibt er dem Leser reichlich Beispiele aus dem antiken Rom, so dass wir heutigen gleichzeitig mit seiner Philosophie etwas über die damaligen Lebensverhältnisse erfahren – und dabei erschrecken, falls wir erkennen sollten, wie ähnlich sie den unseren schon immer waren.

## Leseprobe:

"Wir haben keine knappe Zeitspanne, wohl aber viel davon vergeudet. Unser Leben ist lang genug und zur Vollendung der größten Taten reichlich bemessen, wenn es im ganzen gut verwendet würde: aber sobald es in Genußsucht und Nachlässigkeit zerrinnt, sobald es für nichts Gutes aufgewendet wird, merken wir erst unter dem Druck der letzten Notwendigkeit, daß es vergangen ist, während wir gar nicht erkannten, daß es dahinging."

#### Naturellwissenschaftlicher Kommentar:

Aus der Feder eines Sachtyps verwundert kaum, dass es sich hier um eine Verteidigungsrede auf die Muße, das Philosophieren oder schlicht das Dasein handelt. So ist denn auch seine Lektüre

eher den Beziehungstypen zu empfehlen, denn ihnen schenkt Seneca die Erlaubnis, eben jene Seite des Lebens ernster zu nehmen. Handlungstypen mögen sich eher geärgert sehen, wenn sie z.B. lesen, wie die Beschäftigungen das Leben verkürzen und abwerten, die Zeit zum Verrinnen bringen und den Menschen von der "wahren" Bestimmung abhalten. Sachtypen schließlich werden es, so denke ich mir, eher langweilig finden – es sei denn, sie benötigen noch Argumente, um ihren typischen Lebensstil aus berufenem Munde zu unterfüttern: Seneca wird ihnen derer zahlreiche liefern …

Dass sich Seneca bereits der naturellwissenschaftlichen Zeitunterscheidungen in drei Bereiche bewusst war, zeigt folgende Äußerung von ihm: "Sehr kurz und voller Sorgen ist das Leben derer, die das Vergangene vergessen, das Gegenwärtige vernachlässigen, vor der Zukunft Angst haben; wenn sie ans Ende gekommen sind, erkennen die Unglücklichen zu spät, daß sie, ohne etwas zu tun, so lange beschäftigt gewesen sind."

### 12. Das Tagebuch der Anne Frank (Anne Frank)

Erscheinungsjahr: 1949/1955

Vermuteter Naturelltyp der Autorin: Beziehungstyp (Untertyp: wir-bezogen, Denker, Vergangenheit)

# Inhalt-Kurzbeschreibung:

Während die Truppen der deutschen Wehrmacht und die Banden der SS die Niederlande besetzen und auch dort ihren Hass gegen die Juden ausleben, versteckt sich die Familie Frank in einem unzugänglichen Hinterhaus. Schon 1933, als Anne vier Jahre alt war, waren die Franks aus Deutschland vor den Nationalsozialisten geflohen, nun blieb ihnen keine andere Möglichkeit mehr, als unterzutauchen. Schon kurz vorher hatte die bei Beginn der Aufzeichnungen 13 Jahre alte Anne begonnen, sich ihrem Tagebuch anzuvertrauen. Sie fantasiert sich eine Freundin "Kitty", die sie im wahren Leben nie besaß und berichtet ihr

regelmäßig, ausführlich und detailliert, was sie erlebt – sowohl im äußeren wie auch im inneren Erleben.

Obwohl sich Anne fragte, ob wohl irgendjemand ihre Briefe jemals lesen würde, hat sie doch nicht für die Nachwelt geschrieben. Und doch verhilft der Adressat Kitty zu einer literarisch recht anspruchsvollen und spannenden Form, die selbst in der alltäglichen Langeweile den Leser mit hineinzieht in dieses Amsterdamer Hinterhaus und in die großen Ängste und kleinen Freuden der Versteckten.

Dass nur der Vater die 1944 erfolgte Entdeckung und Verschleppung ins KZ Bergen-Belsen überlebt und Anne selbst im März 1945, zwei Monate vor der Befreiung starb – und dass wir von Anfang an davon wissen – dieser Hintergrund lässt uns das Leid von Millionen Opfern am Beispiel dieser einen jungen Frau lebendig werden. "Ein Mensch kann nie wissen, wozu er noch gut ist" hat Anne Frank geschrieben – es war eine Vorhersage ihrer eigenen Wirkungsgeschichte.

Fast wäre dieses Zeitdokument gar nicht zu uns Nachgeborenen gekommen, nur zufällig entdeckten es zwei Niederländer, die sich im von der Gestapo durchwühlten Versteck umsahen und es unter einem Stapel alter Zeitungen fanden. Und als eines Nachts Einbrecher im Haus unterwegs waren und die Polizei alles untersuchte, machten sich die Versteckten auf alles gefasst, wollten das Radio und auch das Tagebuch von Anne verschwinden lassen, doch sie sagte: "Mein Tagebuch nicht! Mein Tagebuch nur mit mir zusammen!" Dieses Schicksal ist dem Buch erspart geblieben – Anne leider nicht.

## Leseprobe:

"Wenn ich des Abends im Bett liege und mein Gebet mit den Worten endige: 'Ich danke Dir für all das Gute und Liebe und Schöne', dann jubelt es in mir. Dann denke ich an das 'Gute': unser Verschwinden, meine Gesundheit, an das 'Liebe': Peter und das, was noch zart und empfindsam ist, so daß wir beide es noch nicht zu berühren wagen, an das, was einmal kommen soll: die Liebe, die Zukunft, das Glück. Das 'Schöne', das die Welt umfaßt: Natur, Kunst, Schönheit und alles Große, was

damit verbunden ist. Dann denke ich nicht an all das Elend, sondern an das Herrliche, was übrigbleibt. Hier liegt auch größtenteils der Unterschied zwischen Mutter und mir. Wenn man schwermütig ist, gibt sie den Rat: 'Denke an alles Elend in der Welt und sei dankbar, daß Du es nicht erlebst.' Ich sage: 'Gehe hinaus in die Felder, die Natur und die Sonne, gehe hinaus, suche das Glück in Dir selbst und in Gott. Denke an das Schöne, das sich in Dir und um Dich immer wieder vollzieht, und sei glücklich!' (...) Und wer selbst glücklich ist, wird auch andere glücklich machen."

#### Naturellwissenschaftlicher Kommentar:

Dank der sehr persönlichen, umfangreichen und unzensierten Niederschrift ihrer Gedanken kommen wir auch dem Naturell der Autorin wie von selbst Seite um Seite näher.

Dass hier ein Beziehungstyp schreibt, wird bald daran deutlich, dass sie sich viel über Beziehungen äußert, öfters mit Übertreibungen und Dramatik arbeitet und immer wieder emotional reagiert. Außerdem spricht ihre bis zuletzt meist positive Grundhaltung für diesen Typ, und doch weiß sie um ihre Schwachstellen, z.B. wenn sie schreibt: "Ich empfinde eine große Leere in mir. Früher habe ich nicht so darüber nachgedacht. Meine Vergnügungen und meine Freundschaften füllten mein Denken aus. Nun aber beschäftigen mich ernste Probleme."

Auch die Untertypen lassen sich erahnen: Der Wir-Typ, der sich wo immer es geht um alle Menschen oder die ganze Gruppe Gedanken macht. "Ich fühle das Leid von Millionen Menschen mit." schreibt sie einmal und ganz zu Anfang gesteht sie, dass ihr das Du fehlt, die Freundin, an derer Stelle ihr das Tagebuch Gesellschaft leisten soll. Dass es letztlich ein junger Mann aus einer mit untergetauchten Familie ist (vermutlich ein Sachtyp), der ihr dieses Du schenkt, erstaunt sie selbst – nicht aber den Naturellwissenschaftler, der von diesem Prozessweg vom Wir zum Du weiß. Schon früh im Tagebuch notiert sie: "Ich habe liebe, gute Eltern, ich habe eine Schwester von 16 Jahren und alle zusammengerechnet wohl 30 Bekannte oder was man so Freun-

de nennt. Ich habe ein Gefolge von Anbetern, die mir alles von den Augen ablesen und sogar in der Stunde so lange mit ihrem Taschenspiegel operieren, bis sie ein Lächeln von mir aufgefangen haben. Ich habe Verwandte, reizende Tanten und Onkels, ein schönes Zuhause, und eigentlich fehlt mir nichts, ausgenommen die Freundin!" Ihr Erzähl- und Schreibstil greift meist auf die vergangenen Tage zurück, nur selten spricht sie von der Zukunft, was auf eine Vergangenheitsorientierte hinweist.

Für den Denker sprechen so viele Argumente, dass es schwerfällt, ein einzelnes Beispiel zu wählen. Im Beispieltext wird es schon klar, immer wieder berichtet sie, dass sie so gerne reden würde (und es auch tut, so oft es geht) und auch schreiben (was sie getan hat, wie wir am Ergebnis sehen). Doch bleibt es ein Denker-Tagebuch, die Nach-Außen-Kehrung des Innenlebens inklusive des Geständnisses: "Ich wollte nur schlafen und nicht denken" oder der Frage "Wie komme ich aus diesem Gedanken-Wirrwarr wieder einmal heraus? Wann wird wieder Ruhe und Frieden in mir sein?" – und schon kurz nach ihrem 13. Geburtstag lesen wir: "Als ich abends mit allen anderen Schularbeiten fertig war, fiel mir der Aufsatz wieder ein. Ich knabberte ein bißchen an meinem Füllfederhalter und dachte über das Thema nach. Irgend etwas schreiben und dann so weit wie möglich auseinander, kann jeder. (...) ich dachte und dachte. Plötzlich kam's, ich schrieb die aufgegebenen drei Seiten schnell hintereinander voll, und es war geglückt.".

Besonders spannend für Naturellwissenschaftler wird das Tagebuch der Anne Frank noch durch den Umstand, dass sie sich für die Unterschiede zwischen Menschen interessierte: "Wir sprachen dann weiter über Vater, über Menschenkenntnis und alles mögliche." Die Unterschiede der Persönlichkeiten in der Familie registriert sie in der Eingeschlossenheit noch deutlicher als zuvor und macht sich darüber häufiger Gedanken: "Ich bin in allem genau das Gegenteil von Mutter, und so müssen wir aufeinanderprallen." oder "Ich habe eine ganz andere Natur als Mutter."

# Curriculum für die Ausbildung in Naturellwissenschaft

Da echtes Lernen (im Unterschied zum Pauken, das nur bis zur nächsten Prüfung Bestand hat) das Vorhandensein eines echten, eigenen und aktuellen Interesses am Thema ebenso voraussetzt wie emotionale Beteiligung, empfiehlt es sich, ein Vorgehen zu wählen, das genau dazu passt. Konkret und in unserem Fall also nicht die Übernahme einer strengen Vorgabe von Themen und Reihenfolgen, sondern das freie Lernen, das sich wie in einem Dominospiel von einem Modul zum nächsten bewegt oder sogar völlig frei nach "Lust und Laune" ein Thema nach dem anderen aneignet, bis das Gesamtbild immer verwobener und klarer wird.

Deshalb ist ja auch dieser 3. Band der Reihe alphabetisch angelegt, was zu einer freien Auswahl eher anregt als eine feste Kapitelfolge. Trotzdem kann es – etwa in Ausbildungsgängen für mehrere Teilnehmer gleichzeitig – notwendig sein, eine Reihenfolge der Themen vorzuschlagen oder gar vorzugeben. In diesem Sinn ist die folgende Aufteilung in drei grobe Gruppen gedacht. Auch für diejenigen Lernenden, die lieber zuerst "nach Schema F" vorgehen möchten, mag sie von Nutzen sein.

# Themengruppe A:

- a) Was ist eine Typologie/Was ist das Naturell? Was ein Naturelltyp?
- b) Entdeckungsgeschichte (Berne, Karpman, Drama-Dreieck, Lieblingsrolle-Vermeidungsrolle, Friedmann, Winkler)
- c) Landkarte des 123-Modells
- d) Bevorzugung, Vernachlässigung die Gewichtung macht den Typ

- e) Erkennungsmerkmale der drei Gruppen (Grundtypen)
- f) Primaten und Meeresbewohner als Metapher für die Grundtypen
- g) Typerkennung "von außen" und als konsensueller Prozess (Stärken-Profil-Analyse, Naturellanalyse)
- h) Erkennungsmerkmale der Untergruppen (Untertypen)
- i) Entwicklungsrichtung und -beispiele Grund- und Untertypen
- j) Basis-Gebrauchsanweisung für die Grundtypen
- k) Typgerechter Umgang mit Kindern
- 1) Typische Lösungswege der Grundtypen
- m) Auswirkungen der Modellanwendung im Alltag
- n) Lernmöglichkeiten
- o) Internet-Seiten Übersicht
- p) Archiv, Typentests, Forum auf naturellwissenschaft.org

# Themengruppe B:

- a) Triaden
- b) Nutzung des 123-Modells in verschiedenen Bereichen
- c) Typentstehungstheorie
- d) Kontrolleur, Ergebnisbereich (Benennungen der Bereiche)

- e) Leitdreieck als Beispiel für typgerechte Gesprächsführungsstrategie
- f) Beeinflussung der Interaktionsmuster durch Pacing-Leading
- g) Standard-Interaktionsmuster der Grundtypen
- h) Therapeutische Haltungen gegenüber den Grundtypen nach Dietmar Friedmann
- i) Männer und Frauen und die Typen
- j) Paarverhalten, Beziehungsstart der drei Grundtypen
- k) Beispiele für Promi-Typen
- l) Unterschiede zwischen 123-Modell und der Psychographie von Dietmar Friedmann
- m) Typunterschiede bei Tieren

# Themengruppe C:

- a) andere Typologien als Vorläufer der Naturellwissenschaft bzw. des 123-Modells
- b) Bezüge zum Enneagramm
- c) Bezüge zur lösungsorientierten Psychologie und zum Konstruktivismus
- d) Sprachunterschiede Friedmann- und Winkler-Modell
- e) Entwicklung der Psychographie bei Friedmann ab 1990
- f) Haus-Bilder der 81 Untertypen zeichnen können

- g) Stärken-Profil-Analyse bei Paaren, in Familien und Teams
- h) über "Idealpartner" und andere Interaktionsmuster der Untertypen
- i) Ablaufschema der Naturellanalyse
- j) verfeinerte Stärken-Profil-Analyse (Unter-Untertypen)
- k) das Phänomen der "Psychographischen Zwillinge"
- 1) Beispiele für die Typen in der Literatur und Kunst
- m) Forschungsthemen der Naturellwissenschaft, offene Fragen

# Demokratische Naturelltypanalyse

Während eines Kurses mit Live-Naturellanalyse habe ich irgendwann aus Neugier eine Methode ausprobiert, die zu einem guten Ergebnis führte und die ich spontan "demokratisch" genannt habe: Dazu braucht es eine Gruppe von möglichst sechs oder mehr Stimmberechtigten, die bereits Kenntnisse der Naturellwissenschaft haben. Derjenige, der wissen möchte, zu welchem Grundtyp oder Naturell er gehört, stellt sich vor und beantwortet auch Fragen, die von den anderen Teilnehmern gestellt werden. (Ich habe aber auch schon eine Variante ausprobiert, bei der keine Fragen gestellt werden dürfen und bei der die Einschätzung des Naturells nur auf den Informationen über die einzuschätzende Person basiert, die nebenbei während des Kurses aufgenommen wurden.)

Nach ungefähr einer Viertelstunde macht man dann eine simple Abstimmung: Wer sieht welchen Naturelltyp beim Kandidaten? Nach meinen bisherigen Erfahrungen deckte sich das Ergebnis so gut wie immer mit dem, was bei der professionellen

(konsensuellen) Analyse herauskam. Offenbar besitzen wir (bei einer Grundkenntnis des Modells) ein recht gutes Bauchgefühl dafür, welches Naturell uns gegenübersteht oder -sitzt. Und durch die "Weisheit der Gruppe" werden einzelne Fehleinschätzungen korrigiert.

Diese Methode funktioniert offenbar auch dann, wenn nur wenige, ganz frische Kenntnisse zum Thema vorhanden sind: In einem Seminar an der Dualen Hochschule über Selbsterkenntnis testete ich dieses Vorgehen kürzlich nach einer ca. einstündigen Einführung an einem Studenten, der (für mich) ziemlich offenkundig zur Sachtyp-Gruppe gehörte. Er war ziemlich erstaunt, dass ihn die Kommilitonen (von denen ihn nur einige besser kannten) fast einhellig zu "Blau" einsortierten – und niemand zu "Rot".

Interessant an dieser Stelle ist vielleicht eine andere Beobachtung aus der Praxis: Paare können sich häufig gegenseitig eher schwer einschätzen. Ich vermute, dass dies damit zusammenhängt, dass man sich als Paar "zu gut" kennt – also auch die "andere Seite" des jeweiligen Naturells und so die bei eher flüchtiger Bekanntschaft prägnant erscheinenden Naturellmerkmale aus Gewohnheit leicht übersieht.

# Denkhilfe für Denker (Verena Löffler)

Welcher "Denker" kennt das nicht: Tausend kleine Gedankennester im Kopf und ständig von einem zum anderen springend, rumhirnend, manchmal bis zum völligen Erliegen jeglicher Aktivität findet man sich irgendwann von seinen Gedanken dominiert wieder.

Gemäß dem psychographischen Ressourcenplan liegt unsere Erlösung im "Machen" – und auch wenn sich für den einen oder anderen Denker das Wort "Machen" erstmal erschreckend anhört, wird er nach etwas Übung in diesem feststellen, dass es eigentlich nichts Schöneres gibt. Ich habe mich jetzt längere Zeit mit den Möglichkeiten befasst, wie man sich aus diesem Zustand

befreien kann bzw. gar nicht erst hineinkommt. Durch Gespräche mit Denkern und durch eigene Erfahrungen bin ich auf folgende Tipps gestoßen. Es handelt sich hierbei alles um praxiserprobte Tipps, die völlig gefahrlos ausprobiert werden können.

#### Verschieben des Hirnens auf einen anderen Zeitpunkt

Sollte man sich gerade in einem Hirnprozess befinden, und ist schon so richtig drin, weiß aber genau, dass es jetzt eigentlich überhaupt nichts mehr bringt, mehr darüber nachzudenken, dann funktioniert es manchmal ganz gut, sich zu sagen, dass ich JETZT im Moment nicht mehr darüber nachdenken werde, mich aber auf alle Fälle morgen oder nächste Woche oder in zwei Stunden wieder ausführlich damit beschäftigen werde und jetzt lieber irgendeiner Aktivität nachgehe. Das Gute dabei ist, dass man meistens dann gar nicht mehr drüber nachdenken muß, weil sich manchmal das Problem dann löst, wenn man es gedanklich auch mal loslässt.

## Schweigen ist Silber, Reden ist Gold

Das Sprichwort stimmt so zwar inhaltlich nicht, aber für uns Denker ist es genau so perfekt, da das Reden auch zum Bereich "Machen" gehört. Es können beim Reden die erstaunlichsten Erkenntnisse kommen. Manchmal habe ich tage- oder wochenlang an einem Thema gedanklich rumgekaut, ohne zu einer Auflösung zu kommen. Dann kann es sein, ich spreche mit jemand darüber–dabei braucht der andere eigentlich gar nichts zu sagenund innerhalb von kürzester Zeit spreche ich meine Lösung aus, ohne dass sie mir bisher bewusst war. Das erstaunt mich immer wieder auf säußerste.

#### Denken ist Nebensache

Wenn ich sehr aufgewühlt bin durch irgendwelche Ereignisse, habe ich festgestellt, dass es am besten ist, wenn ich mich nicht zum Denken hinsetze, um das Ganze zu verarbeiten, sondern das Denken mehr als Nebensache sehe, indem ich z.B. ein ganz simples Computerspiel mache, bei dem ich nicht viel denken muss, oder ich koche etwas (Bügeln ist auch gut). Wichtig ist, eine

54 Denkhilfe für Denker

Beschäftigung zu finden, die einem das Denken zwar ermöglicht, es aber nicht so im Vordergrund ablaufen zu lassen. Werner Winkler nennt diese Art zu Denken "halbbewusstes Denken". Die Gedanken sind zwar noch da, aber sie sind nicht so zwanghaft.

Gar nicht so einfach für uns Denker. Aber mit etwas Übung klappt es sehr gut. Wenn ich etwas vorhatte, dann habe ich erstmal alle Für und Widers gedanklich auf und ab laufen lassen, bis ich dann vielleicht tatsächlich was unternommen habe. Inzwischen versuche ich dieses Für und Wider zu unterbinden, indem ich mich gedanklich zum Aufhören zwinge. Ich sage mir z.B.: Hat es Dir bisher in Deinem Leben wirklich weitergeholfen, wenn Du stundenlang über ein Thema nachgedacht hast? Die Antwort ist für mich eigentlich immer Nein. Also macht es jetzt ja auch keinen Sinn das weiterhin zu tun, denn wie wir ja wissen, was nicht funktioniert, das brauchen wir auch nicht immer wieder zu machen. Und das Allerschönste ist, wenn ich was gemacht habe, was mich lange Zeit beschäftigt hat, dann ist in meinem Kopf ein Gedankennest weniger, das mich ständig beschäftigt. Und auf diese Art und Weise erledigen sich immer mehr von diesen Nestern, dass ich irgendwann mal nur noch wenige überschaubare habe, mit denen ich auch gut leben kann. Und je mehr man merkt, wie einfach das eigentlich ist, desto leichter fällt einem das Machen.

#### Aktiv Denken

Wenn sich das Denken mal nicht vermeiden lässt, sondern es wirklich ein wichtiges Thema gibt, über das man nachdenken muss, dann empfehle ich nur, es aktiv zu tun. Das heißt, sich mit dem Thema aktiv und bewusst in dem Moment auseinanderzusetzen. Vielleicht irgendwelche Aufstellungen dazu schreiben, Für und Wider, oder Skalen machen. Auf diese Art und Weise ist man dem Denken nicht ausgeliefert, sondern kann es steuern, was eine ganz andere Denkqualität hat. So verfällt man nicht so sehr ins Hirnen, sondern hat die Macht über seine Gedanken.

Denkhilfe für Denker 55

# Denkhilfe speziell für Fühler (Holger Hägele)

Ein guter Freund, Sachtyp-Fühler, hat mich um Hilfe gebeten. Sein Problem: Als Fühler nimmt er bevorzugt große Mengen an Information und Eindrücken auf: Stundenlang sieht er fern oder liest. Er leidet aber darunter, dass er diese nicht ausreichend gedanklich verarbeiten kann. "Sag' mir, du als Denker, wie man denkt. Wie geht Denken?"

Nun musste ich erst mal nachdenken.

"Ich kann dir nicht sagen, wie ich denke, aber ich kann dir sagen, woran ich merke, dass ich gedacht habe, daran nämlich, dass ich zwischen Einzelheiten Zusammenhänge gefunden habe. Beim Denken suche ich nach Strukturen innerhalb eines Themas."

Zwei praktische Methoden, um ins Denken zu gelangen:

### a) Das Gedankennetz

Notiere die einzelnen Fakten locker verteilt auf einem Blatt Papier. Suche dann sinnvolle Verbindungen zwischen den Begriffen und zeichne sie mit Pfeilen ein. Schreibe an jeden Pfeil eine logische Begründung. So notierst Du Deine Gedanken und kannst sie später nachvollziehen.

# b) Denken durch Erläutern

Schildere das Thema einem anderen Menschen. Bitte diesen vorher darum, kritische Fragen zu stellen. Es ist wichtig, dass du und dein Gegenüber darauf achtet, dass ihr nicht abschweift, sondern bei diesem Thema bleibt, bis es vollständig durchdacht und besprochen ist. Perfektionisten werden als Abschluss in einem Resümee die Erkenntnisse zusammenfassen.

# Diskussionsstrategie typspezifisch modifizieren

Dank der modifizierbaren Kommunikation erlaubt das Wissen um die Naturellunterschiede, sich besser auf das Gegenüber einzustellen, wie wenn nur allgemeine Regeln beachtet werden (die natürlich weiterhin gelten). Besonders in heiklen oder an die Nerven gehenden Situationen gerät man in Gefahr, in einer Weise zu kommunizieren, die vor allem dem eigenen Naturell entspricht. Die Beobachtung zeigt jedoch, dass bestimmte Verhaltensweisen für den einen Naturelltyp sehr nützlich sind, für den anderen dagegen weitgehend wirkungslos bleiben.

Die wichtigsten Punkte in der Übersicht

### a) In der Diskussion mit Handlungstypen:

- im Sinne des Pacings: direkt und deutlich
- nicht: lieb sein, nett sein (das beeindruckt Handlungstypen eher nicht)
- man darf auch laut werden (bringt einem den Respekt der Handlungstypen ein)
- Argumente ziehen nur, wenn ihre praktische Relevanz deutlich ist
- sich nicht von der scheinbaren Lieblosigkeit/Härte irritieren lassen

## b) In der Diskussion mit Beziehungstypen:

- stets nett lächeln und freundlich bleiben (solange es der Beziehungstyp auch bleibt)
- warten bzw. nachfragen, ob der Beziehungstyp die Sachlage verstanden hat
- auf zeitliche und finanzielle Aspekte achten, die Beziehungsebene möglichst wenig nutzen
- Dramatik und Theatralik auch einmal ignorieren

# c) In der Diskussion mit Sachtypen:

- gute Argumente sind wichtig, denen fühlt er sich aber leicht ausgeliefert (nach D. Friedmann)

- immer fragen: "Was bedeutet das praktisch welche Konsequenzen ergeben sich daraus?"
- dem Sachtyp Zeit zum Antworten geben, nicht eine Frage nach der anderen
- als Beziehungstyp innerlich (Haltung) zurücknehmen, Pausen etc. einbringen

#### Drei Arten von Glück

In der ZEIT vom 29.12.2011 findet sich ein kurzer Artikel mit dem Titel "Spuren im Gehirn" – darin ist beschrieben, dass sich aus der Biochemie des Gehirns genau drei Arten von Glück unterscheiden lassen, jede von ihnen durch unterschiedliche Botenstoffe ausgelöst:

- 1. Das "Glück des Wollens": Wenn man nach etwas strebt, stellt Dopamin die Belohnung in Aussicht, Endorphine lösen Euphorie aus.
- 2. Das "Glück des Vermeidens": Wenn man einer Bedrohung entgeht oder sie übersteht, sinken Kortisol- und Adrenalinspiegel und führen zu Entspannung.
- 3. Das "Glück des Seins": Wenn man das hat, was man braucht, bilden sich körpereigenes Morphium (Zufriedenheit), Serotonin (Beruhigung) und Oxytocin (Verbundenheitsgefühl).

Eine gewisse Neigung der drei Naturell-Grundtypen zu einer der drei Arten scheint mir nicht ausgeschlossen. Leider bin ich aber kein Biochemiker, sonst würde eine Untersuchung der Hormonspiegel bei den drei Naturellgruppen sicher spannend sein.

# Drittelungen

Immer wieder finden sich Berichte, bei denen es um "ein Drittel der Befragten" oder "Zwei Drittel der Bevölkerung" usw. geht – zum Beispiel hat man herausgefunden, dass nur ein Drittel der Neugeborenen eine normale Herzfrequenz hat, ein Drittel eine erhöhte Herzfrequenz (Tachykardie) und ein Drittel zeige kurzzeitige Frequenzabfälle.

http://www.springerlink.com/content/d5n13k20305775m3/

Dabei müssen natürlich nicht alle (oder gar keine der Beispiele) mit den Naturelltypen zusammenhängen – aber auf dem Hintergrund, dass die Hypothese zur Entstehung der Naturellunterschiede einen epigenetischen und damit eine biologische Ursache vermuten lässt, wäre es nicht weiter verwunderlich, wenn sich neben den Erscheinungsformen des Naturells, die wir bisher kennen und beachten, auch noch weitere, biologisch messbare, zeigen würden. Drei weitere Hinweise auf "Drittelungen" bei Neugeborenen, die ich gefunden habe:

- ein Drittel der Kinder mit einer HIV-infizierten Mutter sind selbst infiziert
- ein Drittel der Neugeborenen hat die gleiche Darmflora wie die Mutter
- ein Drittel der Babys leidet an "Dreimonatskoliken"
- ein Drittel der Neugeborenen hat einen verstopften Tränenkanal

Auch sonst tauchen häufig Drittelungen im Zusammenhang mit körperlichen oder medizinisch relevanten Themen auf: "In der Schweiz erleiden pro Jahr etwa 12 500 Personen einen Hirnschlag. Betroffen sind meist ältere Menschen, doch jeder sechste Hirnschlag-Patient ist jünger als 65. Ein Drittel der Betroffenen stirbt an den Folgen des Hirnschlags, ein Drittel wird pflegebedürftig, und nur ein Drittel der Patienten erholt sich weitgehend oder vollständig."

Quelle: http://www.swissheart.ch/uploads/media/ Krankheitenfonds\_Hirnschlag\_d\_02.pdf

Drittelungen 59

"bdw: Was bedeutet "Individualisierung" der Krebstherapie? Wiestler: Jeder Krebspatient bekommt heute eine Standard-therapie – auf die, das wissen Kliniker aus Erfahrung, im Durchschnitt nur ein Drittel der Patienten anspricht. Wir brauchen also Instrumente, um die Behandlung an die individuellen Bedürfnisse der Patienten anzupassen. Das ist das Ziel der so genannten personalisierten Medizin."

Quelle: http://www.bild-der-wissenschaft.de/bdw/bdwlive/heftarchiv/index2.php?object\_id=31856824

Auch im Fall von Hepatitis gibt es eine interessante Drittelung: "Eine Hepatitis B-Infektion verläuft allerdings individuell sehr unterschiedlich. Nur ein Drittel der Patienten entwickelt eine Gelbsucht (Ikterus), bei einem weiteren Drittel treten nur die unspezifischen Symptome auf und das letzte Drittel ist völlig asymptomatisch."

Quelle: http://hepatitis-abc.blogspot.com/2010/02/symptomen-einer-hepatitis-b.html

"Die Frage nach der idealen Pulsfrequenz beim Ausdauertraining beschäftigt viele Sportler. Denn Tests ergaben, dass nur ein Drittel der Bevölkerung, die sich an den empfohlenen Richtwerten der Herzfrequenztabellen orientieren, optimal trainiert. Ein Drittel trainiert unwirksam und mit zu niedriger Herzfrequenz. Und das letzte Drittel trainiert mit zu hoher Herzfrequenz und einer deutlich erhöhten Intensität." Quelle: scottwerner.de

"Denn nach aktuellen Daten lassen sich Menschen je nach ihrer Darmflora in drei Typen einteilen, die Nahrung unterschiedlich effektiv in Energie umwandeln."

Link/Quelle: http://www.aerztezeitung.de/news/article/651139/geben-darmbakterien-figur.html

"Eine aktuelle Studie zeigt, dass in immerhin jedem dritten Chefsessel in Deutschland ein Mann – oder eine Frau – vom Typ ,harter Hund' sitzt. Er oder sie führt vor allem durch Zahlen und klare Ansagen – und ist der Auffassung, dass Gefühle und

60 Drittelungen

Empathie im Geschäftsleben keine Rolle spielen sollten." Quelle: http://www.welt.de/wirtschaft/article119800375/ Jeder-dritte-Chef-ist-ein-harter-Hund.html

"Jedes dritte Kind ist eifersüchtig auf das Smartphone seiner Eltern"

Quelle: http://www.welt.de/vermischtes/article122038998/ Wenn-das-Handy-wichtiger-wird-als-das-Kind.html

# Du bist nicht der Einzige

Ein Satz, den man sowohl in Beratung/Coaching/Therapie, als auch im privaten Gespräch nutzen kann, um die Erkenntnisse der Naturellwissenschaft für eine konkrete Situation verfügbar zu machen, lautet:

# "Du bist nicht der/die Einzige, dem/der es so oder ähnlich ergeht!"

## Drei Beispiele:

Ein "Gelber" erzählt mir, wie schwer es ihm fällt, seine Emotionen unter Kontrolle zu halten, wenn er im Büro von Kunden unfair angegangen wird.

Eine "Blaue" kann sich nicht entscheiden, ihrem Freund die Wahrheit über ihren Kinderwunsch zu erzählen, obwohl dies zu ihren Lebenszielen gehört. Sie hat Angst, dass er keine Familie gründen will und sie dann verlässt.

Ein "Roter" weiß zwar, dass er viel zu viel arbeitet und sein Herz macht ihm immer wieder Probleme, aber wie er dagegen angehen soll, ist ihm ein Rätsel – es gibt eben viel zu tun und außer ihm kann das niemand erledigen.

Durch den obigen Satz lässt sich einerseits erreichen, dass der

Gesprächspartner sein Problem nicht mehr als ein individuelles, einzigartiges sieht, sondern als eines, das eine ganze Gruppe von Menschen betrifft. Dies alleine entlastet.

Und dann kann man praktische Beispiele, Tricks und Erfolgsgeschichten von anderen aus dieser Gruppe erzählen, die zu eigenen Lösungsansätzen anregen und ermutigen können.

# Einflüsse auf die Entwicklung des 123-Modells

Drei Theorien haben die Weiterentwicklung der Psychographie, wie sie 1990 von Dietmar Friedmann vorgestellt wurde, zu meinem 123-Modell beeinflusst: 1. Der Konstruktivismus, 2. Das 3-Welten-Modell von Karl Popper und 3. Die "prinzipiell unentscheidbaren Fragen" von Heinz von Foerster.

#### 1. Der Konstruktivismus

Sehr vereinfachend könnte man als Grundaussage des Konstruktivismus formulieren: "Unsere Wirklichkeit wird von uns in uns konstruiert." Aus dieser Vorannahme resultiert die bekannte Unterscheidung zwischen "Landschaft" und "Landkarte". Wenn das, was wir als Wirklichkeit erleben, nur unser eigenes (Gehirn-) Konstrukt ist, ändert ein neues Konstruktionsverfahren auch unsere Wirklichkeit.

Bsp. 1: Wenn ich nicht mehr zwischen "krank" und "gesund" als zwei Alternativen unterscheide, sondern eine Abstufung von 1 (sehr krank) bis 10 (extrem gesund) zu Grunde lege, ändert das automatisch meine Wahrnehmung.

Bsp. 2: Statt auf den Unterschied "Frau-Mann" kann ich auch auf die Unterschiede zwischen den drei Naturelltypen achten und dadurch die Menschen um mich herum anders wahrnehmen.

Bsp. 3: Die Erweiterung des Gegensatzes "Kopf-Herz" durch den Zusatz "Hand" eröffnet ebenfalls neue Spielräume und ändert die Wirklichkeit, indem eine zusätzliche Alternative manches Dilemma wie durch Zauberhand auflöst.

Bei der Beschäftigung mit dem Konstruktivismus wurde mir bald klar, dass die von Friedmann beschriebenen Typen veränderbare Konstrukte darstellten – und kein "Naturgesetz", für das er Beweise vorlegen könnte (oder müsste). Es war einfach seine Wirklichkeit, er erlebte sie als nützlich und fand zahlreiche Menschen, die seiner Sichtweise folgten.

## 2. Das 3-Welten-Modell von Karl Popper

Ausgehend von der Annahme, dass sich unsere Wirklichkeit in drei Kategorien oder "Welten" unterteilen lässt, unterschied Popper (vgl. die Ausführungen im nächsten Kapitel) in

- 1. "Welt 1" (physikalische Materie objektiv),
- 2. "Welt 2" (Erfahrungen subjektiv) und
- 3. "Welt 3" (Sprache, soziale Konstrukte konsensuell).

Die Begriffe objektiv, subjektiv und konsensuell wurden hier von mir hinzugefügt.

Jeweils ein Beispiel: In Welt 1 finde ich ein Tier, das mit den Flügeln schlägt, klein und zerbrechlich wirkt und durch seine bunten Farben beeindruckt. In Welt 2 entstehen durch diese Beobachtung zahlreiche Assoziationen und Empfindungen, die jedoch niemand außer mir exakt genau so erlebt. Nenne ich dieses Tier "Schmetterling" und schreibe vielleicht ein Gedicht darüber, tauchen diese Ausdrücke in Welt 3 auf und haben die Chance, von anderen angenommen und weiter transportiert zu werden.

Klar ist, dass die Naturellwissenschaft in alle drei "Welten" eingreift: Es werden Bücher gedruckt (Welt 1), neue Erfahrungen gemacht (Welt 2) und gemeinsam neue Wörter benutzt (Welt 3). Hierbei ist einleuchtend, dass jede Welt-2-Erfahrung "okay" und wirklich ist, sie jedoch, um in Welt 3 Fuß zu fassen, von

anderen geteilt und angenommen werden muss. Zwar ist jeder Mensch berechtigt, Neues in Welt 3 einzubringen, jedoch sind das immer Versuche, die auch ganz oder teilweise fehlschlagen können (wie am Beispiel der Kunstsprache Esperanto gut zu beobachten).

Ebenso steht es mit der Optimierung bereits in Welt 3 vorhandener Phänomene – auch hier ist jeder Mensch berechtigt, Versuche zu unternehmen, womit es logischerweise zur Konkurrenz zwischen "alt" und "neu" kommt, wie etwa an der Jahrtausende alten Geschichte der Schriftentwicklung abzulesen ist. Dass wir heute nicht mehr Hieroglyphen, sondern moderne Groß- und Kleinbuchstaben eines definierten Alphabets benutzen, ist das Ergebnis vieler solcher Optimierungsversuche inklusive zahlloser unfruchtbarer Sackgassen nur scheinbarer Fortschritte (wie der "Sütterlin-Schrift").

Und trotzdem: "Die Fehlerkorrektur ist die wichtigste Methode der Technologie und des Lernens." (Karl Popper). Also fühlte ich mich berechtigt, Teile des Konstrukts "Psychographie" versuchsweise zu ändern, da sie mir fehlerhaft erschienen (z.B. die Gleichsetzung von "Sachtyp" und "Denker"). Dafür sprachen zu viele Beobachtungen, die ich zwischen 1996 und 1999 gesammelt hatte (Welt 2, meine Erfahrung). Um meine Erfahrung mitzuteilen, schrieb ich Texte, zeichnete eine neue Landkarte (Welt 1) und warb um Zuhörer bzw. Zustimmung (Welt 3). Natürlich war und bin ich froh, dass diese auf reichlich Zustimmung stoßen und als nützlich erlebt werden.

# 3. Die "prinzipiell unentscheidbaren Fragen" (nach Heinz von Foerster)

Grundaussage dieser Theorie ist: Manche Fragen sind frei beantwortbar, da niemand die einzig richtige Antwort kennt, falls es solch eine überhaupt gibt. Beispiele für solche Fragen wären "Warum gibt es die Welt?", "Was ist der Mensch?" oder auch "Wie unterscheiden sich Menschen?". Auf die letzte Frage könnte etwa geantwortet werden:

a) Menschen unterscheiden sich in gewissem Sinne überhaupt nicht – alle Menschen sind gleich.

- b) Jeder Mensch ist etwas ganz Einzigartiges, Unvergleichliches.
- c) Mann und Frau sind verschieden. Alle Männer/alle Frauen sind jedoch gleich.
- d) Es gibt Gruppen von Menschen, die klar definierbare Unterschiede oder Ähnlichkeiten aufweisen, z.B. die drei Naturelltypen.

Mir wurde bald klar, dass die Frage nach der Definition und Benennung von Typunterschieden eine solche "prinzipiell unentscheidbare" ist. Daher fühlte ich mich frei, eine von Friedmann teilweise abweichende, neue Antwort zu versuchen.

#### Das Ergebnis von drei Freiräumen

Obwohl es mir erst später klar wurde, war die Neueinteilung der Grund- und Untertypen in der Psychographie das Ergebnis jener drei Freiräume, die ich oben skizziert habe. Die "Landkarte der Psychographie", welche ich im Sommer 1999 zeichnete und auf dem 1. Psychographie-Tag im September dieses Jahres in Stuttgart den Kolleginnen und Kollegen vorstellte, war dabei nicht der erste Versuch – im Archiv der Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft (www.naturellwissenschaft.org/archiv) sind Vorentwürfe zu begutachten, welche der Diskussion und Überprüfung nicht standhielten.

Worin ich mich jedoch leider getäuscht hatte: Dietmar Friedmann übernahm damals meine Idee nicht, weder die Landkarte noch den konstruktivistischen, konsensuellen Charakter in der Psychographie und der Typenzuordnung. Er sah – so verstand ich es – sein Modell eher als Teil von "Welt 1" (im popperschen Sinne) oder – in seinem Begriff – als "ontologisch" (die Grundstrukturen des Seins betreffend).

Damit könnte er durchaus recht haben, jedoch fehlen dafür derzeit jegliche Beweise. Trotz zahlreicher Diskussionen fanden wir an diesem Punkt keine Gemeinsamkeit, was letztlich zur Aufteilung der Psychographie in zwei Varianten (Psychographie nach Friedmann, 123-Modell nach Winkler) führte.

"Unser Stolz sollte es sein, dass wir nicht eine Idee haben, sondern viele Ideen, gute und schlechte." Karl R. Popper

# Entstehung von Wirklichkeitsbildern

Um noch einmal der Unterscheidung des Philosophen Karl Popper zu folgen, können drei Kategorien von Wirklichkeit unterschieden werden:

- 1. Die materielle, objektiv vorhandene Welt, wie sie von (fast) allen Menschen identisch wahrgenommen wird. Das heißt z.B., dass in mindestens 99% aller Fälle Menschen und Schweine sicher voneinander unterschieden werden können. Also ist das Vorhandensein dieses Unterschieds eine Tatsache, auch wenn ein Biologe argumentieren könnte, aus genetischer Sicht bestünde er nur aus wenigen DNA-Sequenzen. In der alltäglichen Lebenswelt macht die genetische Sichtweise keinen Sinn und kann daher vernachlässigt werden. Auch ein Baum oder ein Haus ist "tatsächlich vorhanden", auch wenn beide quantenphysikalisch betrachtet nur aus einer Anhäufung strukturierter Energie bestehen.
- 2. Die subjektive Welt des Individuums. Hierbei handelt es sich um (innere) Konstrukte, jedoch nicht um gemeinsame einer Gruppe, sondern auf den Einzelnen begrenzte. Wenn ich mich etwa für einen "Stuttgarter" halte, lässt sich das in keiner Weise an biologischen Merkmalen beweisen, auch wenn in meiner Geburtsurkunde steht, dass ich in Stuttgart geboren bin. Ein Vermerk in meinem Pass gehört nämlich eindeutig zur 3. Kategorie. Auchhier verwechseln viele (z.B. psychischextremleidende Menschen) ihre Vorstellungen und Sichtweisen ("ich bin Napoleon") mit der realen Welt aus der 1. Kategorie. Findet sich dann nie-

mand, der ihre Selbstwahrnehmung teilt, kann das zu schweren Folgen und zum zeitweisen Ausschluss aus einer Gemeinschaft führen. Mancher Religionsgründer etwa könnte auch daran gescheitert sein, dass sich nicht rasch genug ausreichend Menschen fanden, die sich auf seine Sichtweise einließen.

**3. Die Welt der gemeinsamen Konstrukte** – dazu gehören die in jeder Gesellschaft, Gruppe oder Familie vorhandenen Übereinkünfte: Sprache, Wort- und Zeichenbedeutung, Religion, Werte, Rechenregeln, Krankheitsbenennungen, Namen von Pflanzen, Tieren, Steinen usw., Gesetze, Regeln, Gebräuche etc. In dieser 'Welt' geht es um veränderbare und sich ständig verändernde Konstrukte.

Tatsächlich kommt es häufig vor, dass jemand zwischen der ersten und der dritten Kategorie nicht unterscheidet und z.B. die religiösen oder weltanschaulichen Vorstellungen seiner Gruppe für ein "Naturgesetz" oder "die Wahrheit" hält. Infolgedessen wird er natürlich auch gegenüber anderen diese Sichtweise offensiv vertreten und Zweifel daran als "Missachtung der Wahrheit" auffassen. Erhalten einzelne Gruppen sogar Macht über andere (z.B. in fundamental-religiös geprägten Regierungen), droht allen "Ungläubigen" potentiell Gefahr.

Toleranz dagegen beruht auch auf der Erkenntnis, dass viele Fragen des menschlichen Daseins in der 1. Kategorie nicht zu klären sind – sie stattdessen (möglicherweise durchaus sinnvolle) Konstrukte der 3. Kategorie darstellen. Hier geht es aber nicht um "richtig" oder "falsch", sondern um Nützlichkeit, Akzeptanz oder die Folgen der jeweiligen Sichtweise. Heinz von Foerster spricht so von den "prinzipiell unentscheidbaren Fragen"; diese lassen vielerlei mögliche Antworten zu, nicht aber eine einzig Richtige. Die Frage nach dem Unterschied zwischen Menschen gehört, zumindest in den Schlussfolgerungen, die man aus biologischen, genetischen oder epigenetischen Unterschieden zieht, zu dieser Kategorie.

"Eine falsche Antwort ist leicht festzustellen, aber es braucht Originalität, um eine falsche Frage zu entdecken." *Antony Jay*  "Was ist das Ziel in der Philosophie? – Der Fliege den Ausweg aus dem Fliegenglas zeigen." *Ludwig Wittgenstein* 

Im Buch "Teil der Welt" (Carl Auer, Heidelberg: 2002) von Heinz von Foerster versucht er – im Gespräch mit Monika Bröcker – das Phänomen der "prinzipiell unentscheidbaren Fragen" zu erklären. "Zu meiner Haltung gehört, dass der Metaphysik wieder ein guter und klar sichtbarer Boden gegeben wird; und Metaphysik nicht ununterbrochen zum Fenster hinausgeschmissen wird, weil viele Leute sie missbraucht haben, um gewisse Ideen zu verkaufen, die anders nicht verkäuflich sind." (S. 6)

"Das ist diese Sache mit 'prinzipiell unentscheidbar'. Ständig entscheiden wir, ohne es zu merken, prinzipiell unentscheidbare Fragen. Deswegen kriegen sich die Leute immer in die Haare; denn jeder behauptet: 'Ich habe Recht.' Dass da eine Freiheit existiert, wenn man unbeantwortbare, unentscheidbare Fragen beantwortet, sehen nur sehr wenige Leute; (...) Vielen Leuten fällt gar nicht auf, dass sie eine Entscheidung getroffen haben. Daher glauben sie, sie sind im Besitz der wirklichen Wahrheit. Sie haben nicht gemerkt, dass da eine Freiheit bestand, in der sie das Spiel entschieden haben, welches sie von jetzt an spielen wollen."

Die Unterscheidung zwischenden "entscheidbaren", den "womöglich entscheidbaren" und den "prinzipiell unentscheidbaren" Fragen ist für die Naturellwissenschaft von großer Bedeutung – denn sie bewegt sich zwischen allen dreien hin- und her. Ein Beispiel, wohin es hier führen kann, wenn diese Unterscheidungen nicht beachtet werden, findet sich im Forum der Psychographen, wo eine Mitleserin in einer Diskussion schreibt (es ging darum, inwieweit Friedmanns und Winklers Modelle zusammengehören oder ob sich das eine aus dem anderen entwickelt hat):

katja/17.03.2005: "Sicher gibt es Naturgesetze, die unumgänglich sind (ob wir das nun wollen oder nicht):-) Aber genau das zu erkennen und nicht ständig zu versuchen, es so hinzubiegen, dass es einem paßt und sich vor allem auch noch vom Verstand her erklären lässt, das ist wirkliche menschliche resp. geistige Entwicklung (...) ich erkenne Ihre

"Entwicklung" ((sie meint das 123-Modell, Anmerkung des Autors)) eben nicht als "Weiterentwicklung", sondern als eine Umformung aus mangelndem Verständnis der dahinterliegenden Gesetze. Ich sehe es eher als ein "Zurechtbiegen", in der Weise, die ich in meinem vorherigen Statement schon genannt habe.

werner/17.03.2005: @Katja: Wir scheinen hier unterschiedlicher Meinung zu sein: Für mich ist jede Typologie in gewisser Weise "willkürlich", also – im philosophischen Sinne – eine "prinzipiell unentscheidbare Frage". In der Folge kann jeder seine Landkarte zeichnen, wie er es für passend hält. So verstehe ich auch Friedmann. Jedoch passen manche Modelle eben "besser" als andere, sind leichter kommunizierbar oder lassen praktische Schlüsse zu, die einen Unterschied hervorrufen.

Ich lehre mein Modell seit Ende 1999 und habe (ohne mitzuzählen) sicher mehrere Hundert Seminarteilnehmer vor mir gehabt. Die allermeisten haben es gut verstanden und sich auch gerne in die "Untertypen" einteilen lassen (nur hier entstehen ja die deutlichen Unterschiede zwischen Friedmann und mir).

Im Gegensatz dazu habe ich mit dem alten Modell regelmäßig Widerspruch geerntet, z.B. wenn ich Sachtypen pauschal als "Denker" eingruppierte (vor allem die Sachtyp-Fühler mochten das gar nicht – und Dietmar Friedmann gehört ja wohl selbst zu dieser Gruppe). Hier finde ich es z.B. sehr mutig von ihm, seine eigene, frühere Typeinschätzungen zu korrigieren.

(Im Original nachzulesen unter www.psychographen.de im Forum unter der Rubrik "Dr. Dietmar Friedmann im Radio".)

In den letzten Jahren haben sich Hinweise verdichtet, dass es womöglich doch ein objektives, (z.B. biologisches oder per messbarer Daten vergleichbares) Kriterium für die Unterscheidung zumindest der drei Grundtypen geben könnte. Auch die häufig zu beobachtende Ähnlichkeit sogenannter "psychographischer Zwillinge" (identische Bevorzugungen auf allen vier Beobachtungsebenen) wirft Fragen auf, die in Richtung messbarer Typunterschiede zielen.

Aber selbst wenn sich eines Tages solch ein Kriterium findet, anhand dessen drei (oder mehr) Typen unterschieden werden können, lassen sich daraus nicht zwangsläufig philosophische oder psychologische Folgerungen ableiten (wie die, dass Beziehungstypen den Lebensbereich "Zeit" vernachlässigen). Es darf nicht vergessen werden, dass die Naturellwissenschaft auch zu den Geisteswissenschaften gehört, die das Ziel haben, menschliche Lebensäußerungen zu verstehen. Außerdem arbeitet sie mit einem "induktiven" Ansatz; d.h., sie schließt aus wenigen Einzelbeobachtungen auf alle Menschen und beobachtet dann, ob die Schlüsse gerechtfertigt waren. Selbst wenn die Annahmen bei einzelnen Individuen also nicht zutreffen (oder sich einzelne Personen keinem Typ zuordnen lassen), wird dadurch nicht die gesamte Theorie unbrauchbar.

Im Gegensatz zu einem Naturwissenschaftler (der Naturerscheinungen erforscht, beschreibt und vorhersagt) könnte eine nützliche Typologie (die sich mit gedanklichen Unterschieden der Beobachtungen beschäftigt) auch ohne ausführliche Untersuchungen nur "vom Schreibtisch aus" entworfen werden. Für die Unterscheidung von Naturellen scheint diese Methode die einzig Erfolg versprechende zu sein. Denn wer kennt schon eine aussagekräftige Zahl von Menschen so gut, dass er die Unterschiede zwischen ihnen erfassen und dazu noch in allgemein verständlichen Worten ausdrücken kann? Durch die nachvollziehbare Forderung nach absoluter Genauigkeit wird selbstverständlich jede Typologie unmöglich. Wer einen bestimmten Menschen genau kennen lernen möchte, wird dies am leichtesten dadurch erreichen, dass er sich mit ihm persönlich auseinandersetzt – nicht, indem er in einem Buch über dessen Naturell (oder Blutgruppe, Sprachfamilie, Geschlecht etc.) liest.

Die Naturellwissenschaft ist und bleibt (unabhängig von möglichen weiteren Erkenntnissen) eine "ungenaue", "unschaffe" Wissenschaft. Damit ist sie jedoch in guter Gesellschaft.

# Erklärungsversuch zu den Ursachen der Verschiedenheiten der drei Naturellgruppen

Hat man das Unmögliche eliminiert, so muss, was übrig bleibt, mag es noch so unwahrscheinlich erscheinen, die Wahrheit sein. Sherlock Holmes

## Hypothese zur Entstehung der Verschiedenheiten

Anfang 2003 war der Stand der Diskussion unter denjenigen, die mit dem 123-Modell arbeiteten, dass alle Optionen (hinsichtlich der individuellen Bevorzugungen) im genetischen Möglichkeitsspektrum angelegt seien - dass also der Genotyp (die genetische Grundausstattung) nicht ursächlich für die Unterschiede verantwortlich zeichnet, sondern sich erst im Phänotyp (im tatsächlich sich zeigenden Individuum) bemerkbar machen. Denn wären es genetisch vererbbare Unterschiede, müssten sich diese in irgendeiner Form weitervererben – bisher tauchte jedoch keine erkennbare Vererbungsregel auf; im Gegenteil: Selbst eineiige Zwillinge zeigen offenbar eben so häufig verschiedene Muster wie alle anderen. Die Herausbildung der Unterschiede scheint andererseits jedoch zwischen den jeweils drei Optionen relativ gleichmäßig stattzufinden, was eher auf einen Zufallsfaktor hinweist. Dass die Mütter (bzw. Eltern) alleine durch Unterschiede in der Erziehung solch weitreichende Verschiedenheiten auslösen können, wird inzwischen für unwahrscheinlich gehalten (in der Anfangszeit gab es solche Meinungen).

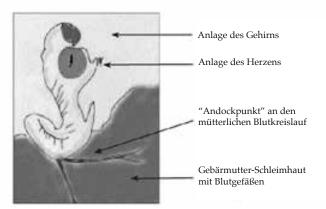
Die Frage war nun natürlich: Durch welche/n Einflussfaktor/ en geschieht diese Ausdifferenzierung und gleichzeitig die z.T. auffällige optische Ähnlichkeit zwischen Menschen mit komplett identischem Bevorzugungsmuster? In der Pflanzenbiologie ist z.B. das Phänomen dieser "variablen Modifikabilität" bei der Chinesischen Primel bekannt: Je nach Aufzuchttemperatur bildet diese rote oder weiße Blüten aus, obwohl die genetische Grundlage identisch ist. Weitgehende Einigkeit herrschte auch schon länger über die Beobachtung, dass Kinder bereits mit Merkmalen geboren werden, die auf bevorzugte Stärken hinweisen. Mütter mit Kindern unterschiedlicher Bevorzugungen berichten öfters von typischen Unterschieden im Verhalten während der Schwangerschaft (und im Geburtsverhalten) der Kinder. Das hieße also, dass als Zeitraum für die "entscheidende Weichenstellung" nur die Phase zwischen der Befruchtung und der Geburt in Frage käme – und hier wiederum bevorzugt die ersten Wochen der Ausbildung des Embryos. Damit habe ich mich dann intensiv beschäftigt, eine Hypothese entwickelt und sie im Rahmen meiner Möglichkeiten (also vor allem gedanklich und von der Logik her) überprüft.

# Hypothese: Einfluss der Schwerkraft bei der Einnistung

Nachdem sich der Embryo in der Gebärmutterschleimhaut eingenistet hat, fängt er an, sich zu differenzieren und einen Kontakt zur Mutter (zu ihrem Blutkreislauf) herzustellen. Über diesen, sich später zur Nabelschnur auswachsenden Kontaktpunkt, werden Blut und Nährstoffe transportiert, was für die weitere Entwicklung von existenzieller Bedeutung ist. Ein Zitat aus Linder, Biologie: "Nach acht Wochen hat der Embryo eine Scheitel-Steiß-Länge von etwa 3cm. Während der Ausgestaltung reagieren die Organanlagen sehr empfindlich auf schädliche Einflüsse von außen wie z.B. Sauerstoffmangel, chemische Stoffe, Strahlen sowie Viren und Bakteriengifte." (ebd. S. 277)

Die Annahme lautet nun auf dem besprochenen Hintergrund: Die räumliche Lage des Embryos gegenüber der Mutter (in Form der nährstoffspendenden Schleimhautwand) hat durch die Einwirkung der während dieser Phase vorherrschenden Schwerkraft-Richtung einen (wenn auch u.U. nur geringen) Einfluss auf die Grundprägung; denkbar ist, dass sich epigenetische Muster passend zur jeweiligen Situation ausbilden, die dann als Grundmuster den Phänotyp dauerhaft ausprägen und bestimmen. In Anbetracht dessen, was ich weiter vorne über die verblüffenden Ähnlichkeiten der drei Grundmuster beim Menschen zu den Verhaltensmustern der drei nahen Primatengruppen

Schimpanse, Orang-Utan und Gorilla geschrieben habe, könnte es sich bei diesen Mustern um aktivierte Gengruppen handeln, die in unserem Erbgut ebenso aktiviert werden wie bei diesen nahen Verwandten und deshalb ähnliche Auswirkungen hervorbringen.



Zeichnung (nach einem Foto von Lennart Nilsson) des sich in die Gebärmutter-Schleimhaut einnistenden Embryos. Gehirn und Herz sind bereits angelegt und in Funktion. In dieser Zeit könnten epigenetische Veränderungen die hier beschriebenen Naturellunterschiede (der drei Grundtypen) ursächlich auslösen.

#### Drei Möglichkeiten lassen sich so unterscheiden:

# 1. Möglichkeit: Der Embryo liegt "unter" der Schleimhautwand.

Das würde bedeuten, dass die Zufuhr von Blut und den darin enthaltenen Nährstoffen von der Schwerkraft unterstützt wird und der Embryo als ersten Eindruck der Welt erlebt, dass er stets gut und mühelos versorgt wird – ja, er willkommen ist. Dies könnte eine positive Grunderfahrung der Beziehung zur Mutter (und damit zur Welt an sich) bewirken. Jedoch hängt alles an der Verbindung, was deren Wichtigkeit erklärt. Hier scheint es sich um ein Muster zu handeln, das im Ergebnis den Beziehungstyp mit seiner Bevorzugung des Bereichs "Verbundenheit" ausbildet.

# 2. Möglichkeit: Der Embryo liegt "über" der Schleimhautwand.

Die Blut- und Nährstoffversorgung würde hier entgegen der

Schwerkraft und vor allem durch die Kraft des bereits schlagenden Herzens vonstattengehen, wäre also mit permanenter Arbeit und Anstrengung verbunden. Viel Arbeit bedeutet somit für den Embryo viel "Erfolg"; Verbindung hingegen ist von selbst da und nicht weiter von Bedeutung, da sich die Schwerkraft darum kümmert. Dieses Muster deckt sich gut mit dem Erleben des Handlungstyps und seiner Bevorzugung körperlicher Aktivität.

# 3. Möglichkeit: Der Embryo liegt "seitlich" zur Schleimhautwand

In dieser Lage wirkt sich die Schwerkraft nur zeitweise, eher zufällig, auf die Blut- und Nährstoffzufuhr aus – jede kleinste Bewegung des Embryos kann sich positiv oder negativ auswirken. Die zeitliche Komponente, das Abwarten, geduldig sein, das ökonomische Haushalten und die Anlage von Vorräten etc. erhält schon früh eine lebenswichtige Bedeutung. Für den Kenner der Verschiedenheit zeigt sich in dieser Situation offensichtlich der Sachtyp mitsamt seiner Bevorzugung der zeitlichen-räumlichen-ökonomischen Orientierung im Leben, aber auch seine Unsicherheit, Ängste (vor allem die Angst vor existenzieller Bedrohung oder dem Verhungern, dem Ignoriertwerden, dem Ausgeliefertsein gegenüber dem Schicksal ohne die Möglichkeit eigener aktiver Beeinflussung).

Seit einigen Jahren weiß man, dass so genannte epigenetische Prozesse gerade in dieser Phase der Entwicklung enormen Einfluss ausüben. Es scheint so, dass große Teile des Bauplans hier neu geschrieben werden, ganze Gengruppen werden aktiviert oder deaktiviert. Also wäre es nicht weiter verwunderlich, wenn sich der heranwachsende Mensch gezielt auf die ihm angebotene Umwelt mit ihren Bedingungen einzustellen versucht. Die Gebärmutter stellt sozusagen den ersten Kontaktpunkt zur Welt, die erste Umwelt, dar und alles weitere hängt aus der embryonalen "Sicht" davon ab, wie gut er sich darin einrichtet.

Auch die Ausprägung der Bevorzugungen in den Unterbereichen (also z.B. Fühler, Denker oder Macher) ließe sich durch den Einfluss der Schwerkraft möglicherweise nachvollziehen:

Je nachdem, welche Organgruppe oder welche Teile des Gehirns bzw. des Nervensystems bei ihrer Bildung von der Schwerkraft bevorzugt werden, geschieht eine mehr oder weniger starke Einseitigkeit in der Entwicklung, wie wir sie bekanntlich noch im Erwachsenenalter beobachten. Eine Dreiteilung in der Ausdifferenzierung ist im Übrigen durchaus bekannt – etwa im Großhirn, wo Biologen eine motorische Region (Bewegung), eine sensorische Region (Sinnesorgane) und eine Assoziationsregion (Verknüpfungen) unterscheiden. Ob diese Hypothese einer experimentellen Überprüfung standhält, muss sich noch zeigen.

## Erste Erinnerungen

Marion Thaiss, von Beruf Erzieherin, hat eine Reihe von ersten Erinnerungen gesammelt und nach Naturelltypen gruppiert. Die Idee dahinter ist, dass unterschiedliche Naturelle ihre frühesten Erlebnisse auch unterschiedlich bedeutsam erinnern und dadurch einen Hinweis auf ihre Naturellgruppe geben. Die Texte sind so von den Betreffenden selbst verfasst.

## Beziehungstypen erzählen ihre erste Erinnerung:

"Ich erinnere mich daran, dass ich mit etwas drei Jahren meine Mutter angelogen habe. Als sie das herausfand, war sie sehr wütend, traurig und enttäuscht. Ich bekam dafür einen ordentlichen Klaps auf den Po."

"Es war mein erster Tag im Kindergarten. Ich fühlte mich dort überhaupt nicht wohl und wollte viel lieber wieder zu meiner Mutter nach Hause. Als die anderen im Stuhlkreis saßen, setzte ich mich schmollend auf einen Stuhl nahe der Gruppenraumtüre. Mit dem Kopf nach unten, die Türe aber genau im Blick, wartete ich auf einen unbeobachteten Augenblick, in welchem ich schnell flüchten konnte…"

"Ich erinnere mich an eine Zugfahrt bei Nacht, die Lichter und

Erste Erinnerungen 75

die Geräusche des Zugs. Wir fuhren in die 'Ostzone' zu meinen Großeltern – ohne meine beiden Brüder. Noch auf der Hinfahrt bekam ich heftiges Fieber, so dass ein Arzt gerufen werden musste. Er verstand mich bzw. mein Heimweh – denn als man mir auf sein Anraten ein Foto meiner Brüder zeigte, ging das Fieber zurück und die Fahrt konnte weitergehen …"

"Ich war 1 Jahr und 7 Monate alt. Mein zweitältester Bruder und ich im Kinderwagen begleiten meine Mutter zu Fuß zum Bahnhof. Mama war mit meiner Schwester hochschwanger und sollte in ein Krankenhaus. Dies habe ich damals nicht gewusst, registriert, verstanden. Ich sehe meine Mama in den Zug einsteigen und Panik breitet sich in mir aus. Ich wollte mit. Mein Bruder hielt mich zurück und redete auf mich ein, wie ich könne da nicht mitfahren, sie komme ja bald wieder etc. Große Trauer, Verzweiflung und Panik bei mir da 1. Trennung von meiner geliebten Mama."

"Meine erste Erinnerung ist an die liebste Frau in meinem Leben, meine Urgroßmutter, die mit mir geschimpft hat (was bei ihr nicht schlimm war), weil sie mir spät abends Grießbrei gekocht hat. Und ich wollte den Brei nach dem ersten Bissen nicht mehr (obwohl alle gesagt haben sie soll es nicht tun; daran erinnere ich mich nicht mehr, das hat man mir später erzählt.) Sie hat ihn dann unter stetigem Murren selbst gegessen. Und an dieses Bild erinnere ich mich gut. Ich war zwischen zwei und drei Jahre alt."

"Meine Oma hatte schöne, lange, graue Haare. Ich erinnere mich daran, dass ich sie ihr als kleines Mädchen immer gekämmt habe."

"Ich war vielleicht zwei Jahre alt. Da meine Schwester noch ein Säugling war, schlief sie in einer Wiege bei meinen Eltern im Schlafzimmer, während ich ganz alleine im Kinderzimmer schlafen sollte. Ich erinnere mich genau an den dunklen, langen Flur, welchen ich jede Nacht weinend entlang lief um bei meiner Mutter ins Bett zu kriechen."

76 Erste Erinnerungen

#### Sachtypen erzählen ihre erste Erinnerung:

"Als ich 4 Jahre alt war, feierte mein älterer Bruder seinen Geburtstag. Ich erinnere mich, dass ich sehr neidisch auf seine Geschenke war."

"Ich wurde jeden Morgen mit einem Schulbus abgeholt und ich hatte immer große Angst vor den älteren Jungs, die gern und oft alle ärgerten."

"Circa 2 1/2 Jahre (oder sogar erst 2 Jahren) war ich alt und ich bin mit meinem Uropa von seinem 'Panzer-Trabbi' (Das Auto wurde stets in Eigenregie 'verstärkt', da es hier und da immer wieder schwächelte) in der Garage hinterm Haus, am Haus entlang rein gegangen sind. Ich bin an seiner rechten Seite gelaufen, an der er auch einen Stock hatte."

"Ich sehe mich als ca. 3-jährige in einem gelben Kleid, was ich gehasst habe auf dem Bahnhof in Leipzig und das Kleid war ganz schwarz, weil ich unter den stehenden Zug geklettert bin! oder auf der Küchenbank sitzend, während mir meine Mutter unter Tränen Locken ins Haar dreht, was ich auch nicht mochte...."

"Da war ich wohl zwischen 3 und 4 Jahre alt. Ich bin spät abends aus meinem Bett gekrochen und wollte zu meiner Mutter. Aber sie war nicht da. Sie hatte mich einfach alleine gelassen und ich wusste nicht, wo sie war."

"Ich erinnere mich an eine große Küche, in der die Großmutter von Verwandten saß. Sie hatte große, lange Schürzen um und ein Tuch auf dem Kopf."

"Es war Sommer und meine Eltern hatten mir ein Eis gekauft. Da ich mich so darüber freute, hüpfte ich herum. Ich erinnere mich noch genau, dass ich plötzlich mit dem Eis in der Hand stolperte. Da ich mein Eis retten wollte, hielt ich es mit beiden Armen hoch und prallte so auf beiden Unterarmen auf, weshalb ich lange Schürwunden bekam. Aber das Eis war gerettet

Erste Erinnerungen 77

und ich konnte es noch essen!"

"Früher konnte man Milch noch nicht im Laden kaufen, sondern holte sie mit einer Milchkanne beim Bauern. Ich wurde auch immer Milch holen geschickt und, wie alle anderen Kinder, schleuderte ich auch die volle Kanne in der Hand im Kreis herum. Eines Tages rutschte mir die volle Kanne plötzlich aus der Hand und die ganze Milch floss aus. Das war damals sehr schlimm, weil das Geld knapp war!"

#### Handlungstypen erzählen ihre erste Erinnerung:

"Ich erinnere mich daran, dass ich bei meiner Oma Blumen gegossen habe."

"Ich erinnere mich an ein Ostern, als ich im Garten meiner Eltern Ostereier gesucht habe."

"Wir hatten zwei Hunde und ich durfte ihnen vom Essenstisch einige Stückchen Wurst zu Fressen geben."

"Als ich erst einige Tage im Kindergarten war saß ich mit zwei anderen Jungs unter einem Tisch. Dort haben wir uns die Hände gegeben und uns gegenseitig versprochen, dass wir jetzt Freunde sind!"

"Ich wollte eine Orange essen, meine Mutter hatte aber gerade keine Zeit um sie mir zu schälen und alleine durfte ich das noch nicht. Da ich mir das aber in den Kopf gesetzt hatte und außerdem der Überzeugung war, dass ich das sehr wohl alleine konnte, holte ich mir heimlich die Orange und ein scharfes Messer. Um von meiner Mutter nicht gesehen zu werden, versteckte ich mich in unserem unbenutzten Kamin. Dort fing ich an die Orange zu schälen. Plötzlich schnitt ich mir in den Finger und schrie fürchterlich. Da ich versteckt war, musste mich meine Mutter erst mal eine Weile suchen."

"Ich musste als kleines Mädchen immer auf meine jüngere

78 Erste Erinnerung

Schwester aufpassen, welche noch ein Baby war. Ich erinnere mich an eine Situation, als ich mit ihr einige Stufen hochklettern wollte und sie mir dabei aus den Armen glitt und herunterfiel. Schnell legte ich sie zuhause in ihr Bett und versteckte mich vor meinen Eltern. Ich hatte eine schreckliche Angst vor meinem Vater. Dass ausgerechnet mir das passiert war!"

"Als kleines Mädchen war ich meist bei meiner Großmutter, welche auf mich achtgab. Da sie blind war, musste ich ihr bei vielen Sachen helfen. Ich erinnere ich daran, dass mein Vater sie sehr unfreundlichen behandelte und beschimpfte. Von diesem Moment an hasste ich ihn, weil ich das meiner Oma gegenüber sehr ungerecht fand."

# FAQ – häufig gestellte Fragen

# 1. Werden mit einer Typologie die Menschen nicht in Schubladen gesteckt?

Die Gefahr besteht tatsächlich, jedoch sammelt die Naturellwissenschaft vor allem *Informationen* in Schubladen – z.B. typische Probleme, Lösungen oder Verhaltensweisen. Menschen sind zumeist zu groß oder zu sperrig, um sich in so kleine Schubladen stecken zu lassen.

# 2. Hängen die naturellwissenschaftlichen Typen irgendwie mit den Sternzeichentypen zusammen?

Es könnte durchaus sein, dass vor sehr langer Zeit schon einmal die hier beschriebenen 12 Unterscheidungen (BT, ST, HT, Du, Ich, Wir, Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft, Fühlen, Denken, Machen) "entdeckt" wurden – vielleicht ging dann das Wissen um deren genaue Benennung und Erkennung verloren und jemand kam auf die Idee, sie einfach den 12 Monaten mit ihren Sternbildern zuzuordnen? Ähnlichkeiten zwischen den naturellwissenschaftlichen Typbeschreibungen und Texten zu den astrologischen Typen dürften jedoch eher zufällig sein oder ihren

Ursprung im Naturelltyp des Autors dieser Texte haben.

## 3. Ab welchem Alter kann der Naturelltyp erkannt werden?

Mütter mit mehreren Kindern berichten, dass sich Kinder bereits vor der Geburt "typisch" verhalten. Wer regelmäßig mit Babys zu tun hat, wird sicher bald erste Anzeichen von Naturell-unterschieden entdecken, die man beim nur flüchtigen Betrachten kaum wahrnimmt. Ich erinnere mich an ein Kleinkind, das noch gestillt wurde – anstatt sich jedoch auf das Trinken zu konzentrieren (wie bei Sachtyp-Kindern gerne zu beobachten), schaute er jedem Schmetterling oder Vogel hinterher. Spätestens, wenn Kinder anfangen zu sprechen, mehren sich die Hinweise auf deren Naturelltyp – so hat z.B. ein Handlungstypkind als sein erstes Wort ein deutliches Nein gewählt.

# 4. Welcher Naturelltyp passt am besten zum wem, wenn es um die Partnerwahl geht?

Ein längeres, hier im Buch unter "Paarforschung" vorgestelltes Forschungsprojekt lässt vermuten, dass bestimmte Kombinationen eher häufig (z.B. Sachtyp+Handlungstyp) andere (z.B. Sachtyp+Sachtyp) seltener zu beobachten sind.

Neben dem Grundtyp spielen jedoch auch die Untertypen der Partner sowie selbstverständlich viele andere Kriterien eine Rolle. Die Beobachtung zeigt, dass im Einzelfall offenbar alle Naturelltypen miteinander auskommen können, bei naturellgemischten Paaren fällt auf, dass sie häufig dann gut harmonieren, wenn gemeinsame Projekte, Ziele oder Weltanschauungen als Verbindungsverstärker dienen; bei Paaren mit gleichem Naturell ist häufig bereits "von Natur aus" eine gewisse Basis und ein Grundverständnis vorhanden.

#### 5. Sucht man sich den Partner nach den eigenen Eltern aus?

Die Naturelltypen der eigenen Eltern bzw. der frühen Bezugspersonen prägen automatisch einen ersten Eindruck davon, wie Väter oder Mütter oder Männer und Frauen sich verhalten. Da jedoch sehr bald auch Kontakt zu anderen Menschen und damit auch Naturelltypen als denen der Eltern entsteht, dürfte sich

dieses Muster nicht zu sehr verfestigen. Trotzdem scheinen wir häufig zu einem bestimmten Naturelltyp beim Partner zu tendieren, was für besonders gute oder schlechte Erfahrungen mit den ersten Bezugspersonen (oder Partnern) sprechen könnte. Immer wieder lässt sich beobachten, dass Erwachsene versuchen, über den Partner Defizite aus der Kindheit dadurch auszugleichen, dass sie sich mit dem gleichen Naturelltyp "abarbeiten", der damals das Defizit verursacht hat – etwa wenn ein Beziehungstyp-Kind nicht genügend "gelbe Liebe" von der Handlungstyp-Mutter bekommt, das Sachtyp-Kind zu wenig konzentrierte Aufmerksamkeit vom Beziehungstyp-Vater oder das Handlungstyp-Kind zu wenig Freiraum und praktische Unterstützung von den Sachtyp-Eltern.

# 6. Wie ist die Verteilung der Naturelltypen in der Bevölkerung? Die genaue Beantwortung dieser Frage ist naturgemäß schwierig, aus den langjährigen Beobachtungen von Dietmar Friedmann und seinen Schülern lässt sich jedoch schließen, dass es eine gleichmäßige Verteilung zumindest bei den Grundtypen gibt.

#### 7. Kann man seinen Typ im Laufe des Lebens ändern?

Hinsichtlich der Grundtypen scheint es weitgehend sicher, dass man sein Leben lang die gleichen Bevorzugungen zeigt, auch wenn es durch Übung und Reife zu einem Ausgleich kommen kann – aber eben eher im Verhalten als im (angeborenen) Sein.

# 8. Welchen Zusammenhang gibt es mit den homöopathischen Konstitutionstypen oder den Bachblütentypen?

Obwohl Samuel Hahnemann offenbar nicht an Typen gedacht hatte, entdeckten seine Nachfolger bald, dass sich die Beobachtungsmerkmale zur Mittelauswahl gruppieren und in griffigen Bildern fassen ließen. Friedmann ließ sich davon schon 1996 zu einer ersten Vergleichstabelle anregen – und durch die exakte Beschreibung der Untertypen gibt es tatsächlich verblüffende Ähnlichkeiten zwischen beiden Modellen, z.B. entspricht *Pulsatilla* weitgehend dem du-bezogenen Beziehungstyp oder *Sepia* dem Denker-Handlungstyp.

Da die homöopathische Behandlung (wie auch die mit so genannten "Schüssler-Salzen") aus der Sicht des Autors vor allem eine Art der (Eigen-)Psychotherapie (mit zusätzlicher Stimmulierung des Immunsystems durch Scheinmedikamente) darstellt, ist es nicht weiter verwunderlich, dass die damit Arbeitenden auch die psychologischen Muster wahrgenommen und sie in Typenbildern aufgeschrieben haben. Mit einer angeblichen "Wirkung" der Mittel selbst oder einem "Passen" zu bestimmten Menschen hat dies ziemlich sicher jedoch nichts zu tun bzw. es gibt keine Studien, die so einen Schluss zulassen würden. Trotzdem ist es nachvollziehbar, dass sich ein Mensch von seinem Behandler besser verstanden fühlt, wenn ihn dieser in eine von sehr vielen Gruppen zuordnet (zumal wenn er sich dafür ausreichend Zeit nimmt), anstatt ihn nach Schema F zu behandeln, als wären alle Patienten identisch.

Auch in der Bachblütenliteratur lassen sich Vergleichspunkte zwischen den Naturellmustern und den Beschreibungen der "Mittel" finden. Einschränkend sei jedoch angemerkt, dass bei diesen Sammlungen vor allem kranke Menschen als Merkmalsgeber Berücksichtigung fanden, so dass die Typbeschreibungen dort häufig einseitig oder gar recht unfreundlich ausfallen (z.B. in den Beschreibungen der Autoren Gawlik, Coulter oder Vermeulen).

# 9. Haben die Enneagrammtypen die psychographische Typenbeschreibung beeinflusst?

Friedmann kannte nach eigener Aussage die Enneagrammtypen nicht, als er seine eigenen Typenbilder formulierte. Jedoch interessierte er sich später dafür und verwendete die neun Namen sogar für eine eigene Untertypenunterscheidung. Problematisch ist dort aber z.B. die fehlende Urtextquelle und die zum Teil deutlichen Verschiedenheiten in der Typbeschreibung verschiedener Autoren.

Aus naturellwissenschaftlicher Sicht sind jedoch die vom 123-Modell vorgestellten 81 Untertypen (genauer: Kombinationen aus Grund- und Untertypen) exakter und ermöglichen eine weitaus bessere Beschreibung und Unterscheidung der Muster, als wenn nur neun Gruppen unterschieden werden.

#### Freiheit und Selbsterkenntnis

In der ZEIT fand sich 2018 ein Artikel über Freiheit von Tim Reiss und darin ein interessanter Abschnitt:

"Nach dem modernen Verständnis heißt frei sein nicht nur, tun können, was man will, sondern tun können, was man wirklich will. Wenn Freiheit nämlich nur hieße, tun zu dürfen, was man wünscht, so bliebe die Frage offen, woher diese Wünsche ihrerseits stammen. Wahre Freiheit – so der Gedanke – kann nicht nur äußerlich eingeschränkt, sondern auch durch die Internalisierung von Motiven beschädigt werden, die nicht zu dem passen, was uns eigentlich als Individuen ausmacht. Freiheit als Selbstverwirklichung beruht auf zwei Annahmen: dass es erstens einen Unterschied zwischen selbstbestimmten und fremdbestimmten Handlungen gibt, aber zweitens auch einen Unterschied zwischen authentischen Wünschen und solchen, die uns von unserem 'wahren Selbst' entfremden."

Quelle: http://www.zeit.de/2018/14/freiheit-werte-westengeschichte

Spannend fand ich vor allem den letzten Satz – denn nach meiner Beobachtung finden Menschen ein sehr wichtiges "Puzzlestück" ihres "wahren Selbst" genau dadurch heraus, dass sie von ihrem Naturell und ihrer Naturellgruppe erfahren.

Wenn ich weiß, dass ich (auch) ein Beziehungstyp-Naturell mitbekommen habe und deshalb bestimmte Impulse oder Wünsche (wie im Artikel genannt) in mir trage, macht das einen Unterschied. Nicht nur, weil ich mich "normaler" oder einer Gruppe zugehörig fühlen kann, sondern auch, weil ich ja mitsamt der Einseitigkeit, die durch mein Naturell vorgegeben ist, das "Gegengewicht" dazu mitbekommen habe – nämlich die jeweiligen Ressourcen aus den vernachlässigten Bereichen.

Freiheit aus der Sicht des Naturellwissenschaftlers heißt also, sich der natürlichen, naturellbedingten "Vorgaben" bewusst zu werden, sie als eine von mehreren Möglichkeiten zu erkennen und ihnen dann – je nach Situation, Problemstellung oder Ziel – nachzugehen oder eine andere Option zu wählen. Unfreiheit

wäre dagegen, fast zwangsläufig den naturellbedingten Impulsen folgen zu müssen, weil sie quasi von Gebärmutter an "internalisiert" sind (und deshalb sehr stark!).

# Fritz, Klaus

Dr. phil., Mitautor von Dietmar Friedmanns "Wer bin ich? Wer bist du?", einem 1996 bei dtv erstmals erschienen und mehrfach (als "Denken. Fühlen. Handeln" bei Rosenberger Fachverlag und Springer-Gabler) neu aufgelegten Buch zur Psychographie – später auch von "Wie ändere ich meinen Mann?" (dtv, 1998).

Danach eigene Veröffentlichungen mit Bezügen zur Psychographie Friedmanns und Winklers 123-Modell: "Ein Sternenmantel voll Vertrauen" und "So verstehen wir uns" (dtv, 2003). Er regte schon 2003 an, den Begriff "Naturell" zu verwenden. Dr. Klaus Fritz ist nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen deutschen Übersetzer der "Harry-Potter"-Bücher.

"Fritz studierte in München Soziologie, Psychologie und Philosophie. Sein Diplom machte er in Soziologie und promovierte in Philosophie. Er ist freier Lektor und Journalist und zudem als freier Berater und Referent im sozialen Projektmanagement tätig." Quelle: www.buecher.de

# Für mein Leben gern Sachtyp (Tanja Schmitt)

Ein Schaf im Wolfspelz oder Ein Sachtyp unter Beziehungstypen

Hallo, ich bin eine Sachtyp-Frau, die fast nur mit Beziehungstypen zusammenarbeitet, d.h. einen Sachtyp hab ich ab und zu noch zur "Verstärkung". Das Lustige als Sachtyp unter diesen ganzen Beziehungstypen ist, dass ich während der Woche im Büro regelrecht zum Handlungstyp mutiere. Ich habe alles voll im Griff, denke für alle Beteiligten mit, übe auch Kontrolle aus

und behalte schön den Überblick. Das Schlimme daran ist, dass ich als Ausgleich dafür dann in meinem Privatleben, umso fauler bin. Es gibt Tage, da habe ich am Wochenende wirklich überhaupt keine Lust irgendwas zu erledigen, da bin ich nur am faulenzen, es ist, als würde ich, wenn ich da auch noch voll aufdrehen würde, meine Herkunft, den Sachtyp verlieren... denn ich liebe diese Herkunft sehr und bin für mein Leben gerne Sachtyp!!

#### Ein Schaf im Wolfspelz

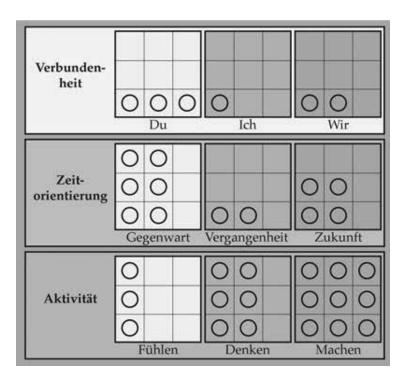
Was ist das Schöne an der Zusammenarbeit mit Beziehungstypen?? Hmm ... als Frau ist das ganz klar, frau hat jederzeit ein Gespräch, ein Wort, ein Spielball zu werfen und zack, hat frau ein Gespräch, das durchaus sich in die Länge ziehen kann. Und was ist als Sachtyp noch schön daran, mit Beziehungstypen zu arbeiten?? Also ich kann ja nur sagen, wie es bei mir ist und es liegt wohl auch an dem Verantwortungsbewusstsein, dass ich im Beruflichen an den Tag lege.

Ich bekomme im Büro dadurch sehr viel Kompetenz, einfach, weil ich an alles denke, mitdenke, andere an Dinge erinnere und einfach auch dahinter bleibe, damit es richtig läuft. So fühle ich mich dann wirklich oft schon wie ein Handlungstyp, denn ich organisiere viel und es klappt so gut wie immer. Manchmal werde ich sogar laut, bin dann sehr durchsetzungsstark und widerspreche, das ist dann die krasse Wolfsseite. Normal bin ich das ruhige, gelassene, geduldige Schaf, aber, wenn's brenzlig wird, wenn's wichtig, eilig, dringend ist, dann kommt der Wolf raus. Manchmal muss ich dann innerlich grinsen, wenn ich die erschrockenen Gesichter sehe, die mit dem Wolf gar nicht gerechnet haben, wo doch das Schaf sonst sooo zäh und geduldig ist, aber ich grinse nur innerlich, sonst würde der Wolf seine Kompetenz verlieren. Ab und zu habe ich Glück und habe dann eine verwandte Seele, ein ähnlich entwickelter Sachtyp als Verstärkung, wenn ich mit ihm zusammenarbeite, klappt alles noch besser und schneller, was ich nicht weiß oder kann, kann er und umgekehrt, das ist Teamwork in Vollendung. Er ist oft auf Baustellen, daher nicht so oft im Büro, aber wenn,

dann legen wir richtig los, sollte man nicht glauben, dass da zwei Sachtypen am Werk sind.

Zum Schluss, als Beweis dafür, was für ein armes Schaf ich bin, will ich nur noch auf die Tatsache hinweisen, dass ich auch in meiner Familie der einzige Sachtyp unter Beziehungstyp-Mutter, -Vater und -Schwester bin und mir in Kopf gesetzt habe, eine Sachtyp-Familie zu gründen, wenn's nicht klappt, dann disponiere ich um und gründe eine Sachtyp-Firma.

#### Garten-Bild



Als Alternative zur "Haus-Darstellung" zeigt die "Garten-Darstellung" für jeden Unterbereich neun Felder, die maximal gefüllt werden können. Hier am Beispiel des Musters 3113 (Handlungstyp, du-verbunden, gegenwartsorientiert, Macher). Hierbei ist das Feld "Machen" mit neun Punkten komplett ausge-

füllt (die stärkste Bevorzugung), das Feld "Ich" nur mit einem Punkt (die stärkste Vernachlässigung).

# Gedichte mit Naturellbezug

Wie nicht anders zu erwarten, zeigt sich in vielen Gedichten das Naturell des Dichters oder der Dichterin besonders deutlich. Einige Beispiele, gegliedert nach Typfamilien:

#### Beziehungstyp

Wonne der Wehmut
Trocknet nicht, trocknet nicht,
Tränen der ewigen Liebe!
Ach, nur dem halbgetrockneten Auge
Wie öde, wie tot die Welt ihm erscheint!
Trocknet nicht, trocknet nicht,
Tränen der ewigen Liebe!
(Johann Wolfgang von Goethe)

Mir träumte wieder der alte Traum:
Es war eine Nacht im Maie
Wir saßen unter dem Lindenbaum,
Und schwuren uns ewige Treue.
Das war ein Schwören und Schwören aufs neu,
Ein Kichern, ein Kosen, ein Küssen;
Daß ich gedenk des Schwures sei,
Hast du in die Hand mich gebissen.
O Liebchen mit den Äuglein klar!
O Liebchen schön und bissig!
Das Schwören in der Ordnung war,
Das Beißen war überflüssig.
(Heinrich Heine aus: Lyrisches Intermezzo)

Wie Winter kam mir unsre Trennung vor! Wie trist war ohne dich die Jahreszeit! Wie trüb die Tage waren, wie ich fror, Und saftloser Dezember weit und breit! Dabei war Sommer, als wir uns nicht hatten. Und üppiger Herbst, der, rund und prall genug, Gleich einer Witwe nach dem Tod des Gatten, Die pralle Frucht, die Frühling zeigte, trug. Doch schien der überreiche Segen mir Wie vaterloser Hoffnung Waisentum, Denn Sommers Freuden liegen nur bei dir, und bist du fort, sind auch die Vögel stumm. Wenn nicht, erbleicht das Laub bei jedem Ton, Als hörte es daraus den Winter schon. (aus: William Shakespeare, Die Sonette, XCVII, Straelener Manuskripte)

#### Sachtyp

Vom Lauf der Zeit Ich schau zurück, auf Jahre, fern, und so viel Perspektive wird mir tief, daß kaum lebendig bleibt in meinen Spiegeln das matte Bild der Grenzen. Noch immer fliegen dennoch Mauerschwalben um alte Türme, und dort oben bleibt meine Kindheit träumerisch lebendig. Die alten Trauben sind schon guter Wein. Ich sage nichts voraus von Glück und Unglück. Für heut verlaß ich mich auf meine Gegenwart, und geb nicht auf – trotz allem, was ich weiß. Die Zukunft wird indes vor meine Augen auf zarte Weise immer dünner, wird schwieriger, gebrechlich, selten. (aus: "Spanische Lyrik des 20. Jahrhunderts", Reclam, von Jorge Guillén, dt. von Hildegard Baumgart)

Wo aber bleibt sie, die Zeit?
Vor der sie sich winden, geteilt
Durch verschieden Erlebtes, Entzweit
Mit sich und als Krüppel verheilt,
(...)
Wohin aber sichert denn Zeit,
Nachdem sie den Körper durchlief?
Kein Tropfen im Grundwasser schreit.
Nicht Schweiß hat das Felsloch vertieft.
(...)
(aus Durs Grünbein, Traktat vom Zeitverbleib in:

Erklärte Nacht, Suhrkamp)

Und fürwahr, es ist noch Zeit für den gelben Rauch, der die Straße entlangschleicht und seinen Rücken an den Fensterscheiben reibt; es ist noch Zeit, es ist noch Zeit, eine Miene aufzusetzen, den dir begegnenden Gesichtern zu begegnen es ist noch Zeit zu morden und zu zeugen und Zeit für all die Werke und Tage von Händen, für eine Frage aufnehmen und auf deinen Teller fallen lassen; Zeit für dich und Zeit für mich, und Zeit noch für ein Hundert Unentschiedenheiten,

und für ein Hundert Visionen und Revisionen vor Toast und Tee. (aus T.S.Eliot: The Love Song of J. Alfred Prufrock in: Amerikanische Lyrik vom 17. Jahrhundert bis zur Gegenwart, Reclam)

Manchmal manchmal, manchmal nah und manchmal fern, so vertraut und doch fremd, lieben und hassen dicht beieinander wie Lachen und Weinen manchmal (Kathleen Engel)

#### Handlungstyp

Erscheint dir etwas unerhört,
bist du tiefsten Herzens empört,
bäume dich nicht auf,
versuch`s nicht mit Streit,
berühr` es nicht, überlass es der Zeit.
Am ersten Tage wirst du feige dich schelten,
am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,
am dritten hast du`s überwunden,
alles ist wichtig nur auf Stunden,
Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,
Zeit ist Balsam und Friedenstifter.
(Theodor Fontane)

Glück kleinster Wesen,
nur dem Frohsinn geöffnet.
Aber der Schmerz ist nicht nur Quell,
er ist das Fleisch der Freude.
Freude heißt, in jeder Gegenwart
die Seele unser und lebendig wissen;
und nie spüren wir die Seele so,
wie wenn sie Wunden trägt.
(aus "Spanische Lyrik des 20. Jahrhunderts", Reclam,
von José Hierro, dt. von Gustav Siebenmann)

Mit der Zeit lernst Du,
dass eine Hand halten nicht dasselbe ist,
wie eine Seele fesseln
Und dass Liebe nicht Anlehnen bedeutet und Begleitung nicht
Sicherheit.
Du lernst allmählich,
dass Küsse keine Verträge sind
und Geschenke keine Versprechen.
Und Du beginnst,
Deine Niederlagen erhobenen Hauptes
Und offenen Auges hinzunehmen

Mit der Würde des Erwachsenen, nicht maulend wie ein Kind. Und Du lernst, Alle Deine Straßen auf dem Heute zu bauen, weil das Morgen ein zu unsicherer Boden ist. Mit der Zeit erkennst Du, dass sogar Sonnenschein brennt, wenn Du zuviel davon abbekommst. Also bestell Deinen Garten Und schmücke selbst Dir die Seele mit Blumen, statt darauf zu warten, dass andere Dir Kränze flechten. Und bedenke, dass Du wirklich standhalten kannst... Und wirklich stark bist. Und dass Du Deinen eigenen Wert hast. (Kelly Priest)

Der Husten wählt sich mit Bedacht
Zum Wirkungskreis die stille Nacht,
Damit er nicht alleine stört
Dich, dem der Husten selbst gehört; –
Mit atem-schöpferischer Pause
Weckt alle Leute er im Hause,
Die wach nun auf der Lauer liegen:
Wann wirst Du Deinen Anfall kriegen!?
(aus Eugen Roth, Der Husten in: So ist das Leben, dtv)

So sollen wir, an neue Ufer stets gespült, und ohne Wiederkehr in grenzenlose Nacht getrieben, im Ozean der Zeiten niemals auch nur einen Tag vor Anker gehen dürfen?

...

(aus: Der See, Alphonse de Lamartine in: Poèmes français, dtv)

#### Du-Bezogene

Es wird Nacht und mein Herz kommt zu dir, hält's nicht aus, hält's nicht aus mehr bei mir. Legt sich dir auf die Brust, wie ein Stein, sinkt hinein. Dort erst, dort erst kommt es zur Ruh' liegt am Grund seines ewigen Du. (Christian Morgenstern)

Du willst mich zufrieden stellen...und Ich will Dich zufrieden stellen... Also entscheide du, wohin wir heute gehen.

•••

(Portia Nelson, zitiert von Virginia Satir)

die menschen nehmen einander wegen der stille man hört sie nur zu zweit anders nicht und anders erdrückt sie anders bricht der mensch zusammen unter der stille (Jan Skácel, wundklee, fischer TB, dt. von Reiner Kunze)

Du mache Feuer, und ich will dir was Schönes zeigen: einen Ball aus Schnee. (Haiku von Basho, aus: Haiku bei dtv klassik)

Was wär ich ohne dich gewesen? Was würd ich ohne dich nicht sein? Zu Furcht und Ängsten auserlesen, Ständ ich in weiter Welt allein. (aus: Novalis, Geistliche Lieder)

#### Ich-Bezogene

In vielen Büchern habe ich

mich gelesen
und nichts als mich
Was nicht ich war
das konnte ich
gar nicht entziffern
Da hätte ich
eigentlich
die Bücher
nicht lesen müssen
(Erich Fried, Die Einschränkung in:
"Es ist was es ist", Wagenbach)

#### Wir-Bezogene

Die Welt im Schnee. Laß uns die schönste Aussicht suchen gehn, bis wir taumeln, fallen. (Haiku von Basho, aus: Haiku bei dtv klassik)

Ich will an nichts mehr denken nur an dich und an dich und an dich aber ich kann nicht: Die ganze Welt fällt mir ein (Erich Fried, aus: Mutter in Vietnam in "Befreiung von der Flucht", fischer TB)

### Vergangenheitsorientierte

alles schmerzt sich einmal durch bis auf den eignen grund und die angst vergeht schön die scheune die nach längst vergangnen ernten leer am wegrand steht (Jan Skácel, wundklee, fischer TB, dt. von Reiner Kunze)

Wenn Entfernung und Zeit die Erinnerung trügen,

bitter – wer weiß es nicht? –
ist es heimzukehren. Weil
etwas dazwischen gestellt ist
zwischen das erste Bild und die Augen
das hart wandelt
Liebe in Fremdheit.
(...)

Doch heimkehren muss die Seele, wie der Vogel im Herbst, und den Schmerz von damals aufsuchen und die vergangene Freude: die Wolke an einem goldnen Morgen, einen purpurnen Zweig vor der Mauer, Schatten blau unter dem Mond. (Luis Cernuda, Heimkehr, in: Spanische Lyrik des 20. Jahrhunderts, reclam)

#### Zukunftsorientierte

Wenn dereinst ich sterbe,
begrabt mich mit meiner Gitarre
unter dem Sande.
Wenn dereinst ich sterbe
zwischen den Orangen
und den guten Minzen
Wenn dereinst ich sterbe,
dann begrabt mich, wenn ihr wollt,
in einer Wetterfahne.
Wenn dereinst ich sterbe!
(Federico García Lorca, Memento, in: Gedichte,
Bibliothek Suhrkamp)

Wenn du nicht lebst, wenn du, Geliebte, meine Liebe, wenn du gestorben bist, fallen alle Blätter in meiner Brust, regnen wird's auf meine Seele Tag und Nacht, (...) aber ich werde weiterleben (...) (Pablo Neruda, Die Tote in: Liebesgedichte, dtv)

Komm wieder auf die Wiese auf die du noch niemals kamst und leg dich ins Gras in dem du schon immer liegst laß den Uferstaub durch die Finger rinnen wie Mehl: Wieder ist nie Immer zum ersten Mal (aus: Bitte, Erich Fried in: "Befreiung von der Flucht", Fischer)

#### Gegenwartsorientierte

Wanderer, deine Spuren sind der Weg, sonst nichts;
Wanderer, es gibt keinen Weg,
Weg entsteht im Gehen.
Im Gehen entsteht der Weg,
und schaust du zurück,
siehst du den Pfad, den du
nie mehr betreten kannst.
Wanderer, es gibt keinen Weg,
nur eine Kielspur im Meer.
(Antonio Machado in: Spanische Lyrik
des 20. Jahrhunderts, reclam)

In den kronen der bäume gibt der wind nicht ruh und das laub spricht vor sich hin als fließe über den köpfen der menschen ein bach Abends wird dieses wasser still und die zeit hält einen augenblick lang inne

...

(aus: Dort, Jan Skácel, wundklee, fischer)

#### Macher

Es sind die Wörter, die wir alle immer wieder brauchen und die wir

als eigene empfinden und die weit reichen. Sie meinen mehr als sie sagen.

Sie sind das Allernotwendigste: das was keinen Namen hat.

Schreie sind es zum Himmel, und auf der Erde Taten. (Gabriel Celaya, Das Gedicht ist eine Waffe, mit Zukunft geladen, in Spanische Lyrik des 20. Jahrhunderts, reclam)

#### Fühler

Als meine Augen alles gesehen hatten, kehrten sie zurück zur weißen Chrysantheme. (Haiku von Issho, aus: Haiku bei dtv klassik)

#### Denker

Dich denken
und an dich denken
und ganz an dich denken und
an das Dich-Trinken denken
und an das Dich-Lieben denken
und an das Hoffen denken
(...)
(Erich Fried, In Gedanken, in "Es ist was es ist", Wagenbach)

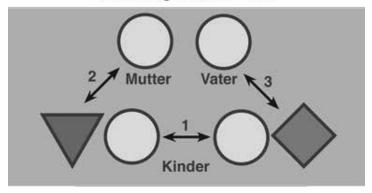
Ich weiß nicht, wie es sagen, denn noch immer hab ich es nicht: mein schweigsames Wort. (Juan Ramón Jiménez in: Spanische Lyrik des 20. Jahrhunderts, reclam))

Dank an Kathleen Engel, Petra Vogel und Nadine Fornaçon.

## Gegenseitige Anziehung in Familien

Eine Erkenntnis, von der schon Dietmar Friedmann in seinem Unterricht erzählte und die vielleicht dem Einen oder Anderen hilft, die Beziehungsdynamiken in Familien besser zu verstehen, ist die über vom Naturell bedingten "Anziehungskräfte", die als eine Art "Lieblingsbindung" beschrieben werden kann:

## Die drei (naturellbedingt) gegenseitigen Anziehungen in Familien:



Beziehungstyp-Naturelle (BTN) zeigen eine bevorzugte Bindung zu ihren Geschwistern, anderen Kindern oder später zu ihren eigenen Kindern; Sachtyp-Naturelle (STN) zu ihren Vätern, vielleicht auch Großvätern und Handlungstyp-Naturelle (HTN) zu ihren Müttern, vielleicht auch Großmüttern.

Daraus abgeleitet lassen sich in Familien drei Muster an gegenseitigen "Lieblingsbindungen" beschreiben (wie im Schaubild oben an Hand einer Musterfamilie dargestellt):

- 1. BTN-Kind und BTN-Kind
- 2. HTN-Kind und BTN-Mutter
- 3. STN-Kind und BTN-Vater.

In diesen drei Beziehungen geht der Pfeil der Lieblingsbindung also in beide Richtungen und verstärkt sie dadurch (wobei zu beachten ist, dass "Beziehung" nicht immer automatisch positiv ist, sondern sich auch ambivalent oder negativ äußern kann).

Meine Erfahrung ist, dass Klienten ihre "Lieblingsbindung" besser nachvollziehen können, wenn sie hören, dass sie naturellbedingt und damit angeboren ist – oder diese z.B. bei ihrem Partner bzw. Kind besser akzeptieren. Zum Beispiel (wie neulich erlebt), wenn der Sachtyp-Ehemann äußert, dass sein Vater in seinem Leben immer die wichtigste Rolle gespielt habe, lange vor Frau und Kindern. Oder wenn sich das Sachtyp-Kind heftigst über zu wenig Aufmerksamkeit von Seiten des Vaters beklagt – oder die Bindung eines Handlungstyp-Kindes zur eigenen Mutter (wie oft zu beobachten) ein Leben lang besonders intensiv gepflegt wird.

Auch dass ein Beziehungstyp-Kind ohne Beziehungstyp-Geschwister früh "nach außen" drängt und sich Beziehungstyp-Freunde außerhalb der Familie sucht, diese auch den eigenen (nicht-BTN-Geschwistern) vorzieht, wird aus diesem Modell verständlich.

# Grundbereiche ergänzt

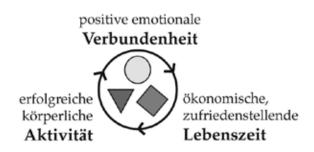
Manchmal können Klienten oder Seminarteilnehmer mit den drei Grundbereichen der Naturellwissenschaft (also Verbundenheit, Zeit und Aktivität – der inneren Triade der "Landkarte") nichts anfangen, weil die drei Begriffe ohne weitere Erläuterung zu abstrakt sind.

Ergänzt man sie aber mit weiteren Begriffen, die zu den jeweiligen Naturellen passen, wird klarer, was mit den naturellspezifischen Bevorzugungen (und Vernachlässigungen/Ressourcen) gemeint ist. So wird etwa aus

- Verbundenheit ... positive emotionale Verbundenheit (in der Zuspitzung auch "Liebesbeziehung")
- Zeit ... sinnvoll verbrachte (oder ökonomisch zufriedenstellende) Zeit, auch "Lebenszeit"

- Aktivität ... erfolgreiche (oder anstrengende) körperliche Aktivität

und damit sind die drei Grundbereiche auch exakter und treffender benannt.



Interessant finde ich auch immer wieder zu beobachten, was mit einem Menschen geschieht, wenn ihm seine naturelltypischen Bedürfnisse abhanden kommen – also wenn ein Beziehungstyp keine positive emotionale Verbundenheit mehr spürt, ein Sachtyp seine Zeit nicht sinnvoll verbringen kann oder dem Handlungstypen die Möglichkeit verwehrt ist, eine anstrengende körperliche Arbeit zu leisten.

## Gummibärchen und ihr Naturell - eine Parodie

Umfangreiche Versuchs- und Beobachtungsreihen brachten ans Licht, dass sich drei voneinander deutlich unterscheidbare Gummibärentypen klassifizieren lassen:

#### 1. Der Beziehungsbär

Erkennungsmerkmale:

- sprunghaft; springt einen aus der Tüte sofort nach dem Öffnen offensiv an

- sucht persönlichen Kontakt, pflegt ihn aber selten langfristig weiter, lässt sich nicht leicht vernaschen, auch wenn er zuerst den Anschein erweckt
- durchdringlich positives Wesen, lässt sich auch von Verzehrdrohung nicht davon abbringen
- drängelt danach, rasch verzehrt/verarbeitet zu werden;
   nimmt sich keine Zeit
- unsachliche Grundhaltung, neigt zum Dramatisieren ("du liebst mich nicht wirklich, sonst würdest du mich nicht essen/ nur mich essen und alle anderen wegwerfen")

Prominente Beispiele: Donald Trumbär, Bärack Obärma, Jürgen Klinsbär, Johann Bärgang von Goethe, Bärmas Gottschalk, Bärly Brandt, Frank Bärenbauer, Olibär Welke

#### 2. Der Seinsbär (auch Existenz-, Zeit- oder Sachbär)

Erkennungsmerkmale:

- liest Sartre, während er gefasst auf sein Vergehen wartet
- mag es, kräftig angefasst zu werden; erduldet sein Leiden mit stoischer Gleichmut
- kann selbst mit der leisesten Kritik ("du hast da einen Macken am Ohr") nicht umgehen
- leidet unter Missachtung (z.B. wenn er auf den Fußboden fällt und dort langsam austrocknet)
- erlebt sich als Opfer der Umstände, gibt sich seinem Schicksal (in Erwartung seiner Wiedergeburt?) hin

Prominente Beispiele: Boris Bärker, Angela Bärkel, Friedrich Bärz, Bärmund Freud, Bärmut Kohl, Woody Bärllen, Oskar Bär-Fontaine, Sara Bärenknecht, Albärt Einstein

## 3. Der Handlungsbär

Erkennungsmerkmale:

- fällt bereits in der Tüte durch sein durchdringliches "Nein, nein" auf
- wehrt sich mit Pranken und Pfoten gegen persönlichen Kontakt vor dem Gegessenwerden

- trinkfest behält sogar zwei Tage in Alkohol seine Form
- keift den Genießer an, falls dieser es wagt, ihn während seiner Nachtruhe aus dem Kühlschrank zu zerren
- organisiert als einziger Bärentyp Putzkolonnen in 500-Gramm-Tüten, welche die Folie von innen regelmäßig polieren
- versucht, den anderen Bären seine Verhaltensregeln und seinen Ordnungswahn aufzudrängen

Prominente Beispiele: Annegret Bär-Karrenbärer, Bärhard Schröder, Bärschka Fischer, George W. Bärsh, Edbär Stoiber, Hillbäry Clinton, Olibär Kahn, Wladibär Putin

#### Literatur:

Adler, Alfred (1954) Bärenkenntnis
Bärris, Thomas A. (1976) Ich brumm o.k., du brummst o.k.!
Bärne, Eric (1967) Spiele erwachsener Bären
Friedmann/Fritz (1990) "Bär bin ich, Bär bist du?"
Friedmann, Dietbär (2001) Die drei Bärsönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien
Jungbär, Carl Gustav (1960) Bärologische Typen
Winkbär, Werner (2005) Warum sind Bären so verschieden?

## Hass und Naturell

Angesichts des sich immer wieder zeigenden Hasses zwischen Menschen bzw. Gruppen von Menschen möchte ich auf drei Arten von Hass – entsprechend den drei unterschiedlichen Naturellen – hinweisen und drei mögliche Antworten darauf beschreiben.

"Gelber" Hass zeigt sich z.B. darin, dass ganzen Gruppen die eigene Zuneigung pauschal entzogen wird (die man aber weiterhin für andere, denen man sich verbunden fühlt, zeigen kann). Die typischerweise vorhandene natürlich Zuneigung und Freundlichkeit ist also nicht komplett auf Null, sondern nur selektiv abgeschaltet, meist aus schlichter Unkenntnis, Desinformation oder Dummheit.

Eine Antwort auf eine solche Art von Hass könnte der Versuch sein, erneut die verlorene Empathie und Freundlichkeit zu wecken, z.B. durch persönliche Begegnungen mit Menschen, denen die Zuwendung entzogen wurde.

"Blauer" Hass zeigt sich z.B. in abwertender, sarkastischer Sprache, in Büchern mit scheinbar intellektuell anspruchsvollen Titeln aber kaum verhohlenen Aufrufen zur Ausgrenzung ganzer Gruppen oder auch im Wegschauen, Wegducken, Nichtstun dort, wo mutige Taten selbstverständlich sein sollten. Es werden also keine Taten als Ausdruck des Hasses gezeigt oder angeboten, sondern Gedanken und Ideen, die dann von anderen umgesetzt werden sollen.

Eine Antwort auf eine solche Art von Hass sind z.B. ebenso intellektuelle und geistreiche Erinnerungen an Kultur, Toleranz, Fairness (wie etwa von führenden katholischen Ordensleuten in einem Offenen Brief an Horst Seehofer verbreitet), auch gute Argumente, klare Zahlen, historische Fakten können den blau eingefärbten Hass mildern.

"Roter" Hass zeigt sich z.B. in konkretem Verhalten und unverhohlen hasserfüllten oder auch nur offen unfreundlichen Worten und Taten. Es werden etwa böse Unterstellungen gegenüber Menschen geäußert, die man gar nicht kennt und denen man die übliche Unschuldsvermutung und das Recht auf faire Behandlung entzieht. Selbst vor Brandsätzen, Prügel, Mord und offenem Terror wird nicht zurückgeschreckt, um eigenen Zielen oder Ideen Ausdruck zu verleihen. Dafür wird dann sogar der eigene gute Ruf, öffentliches Ansehen, die politische Karriere oder gar das eigene Leben aufs Spiel gesetzt und für nicht mehr wertvoll erachtet. Der Hass frisst also zuerst oder letztlich den auf, der seinem Hass gegen andere freien Lauf lässt (worin man einen Hoffnungsschimmer sehen könnte).

Eine Antwort auf solche Art von Hass könnte sich in aktivem, aber nicht von eigenem Hass getragenem Widerstand äußern.

102 Hass und Naturell

Angenommen, vor 80 Jahren hätten sich in Deutschland vor jede Synagoge Hunderte Menschen mit Kerzen gestellt – sie hätten ziemlich sicher die Brandstifter abgehalten, ihrem Hass derartigen Ausdruck zu verleihen und Schlimmeres vorzubereiten. Ein starkes "Stattdessen", z.B. der Wunsch nach Frieden und Harmonie in der Gesellschaft, hätte den Hass ebenso stoppen können wie schlicht die Wahl anderer Parteien als jener, die offenen Hass in ihrem Programm hatte. Die Antwort auf Hass kann also nicht mehr Hass sein, sondern mehr Liebe, mehr Verständnis, mehr Entgegenstellen – je nach eigener Fähigkeit oder Naturell.

## Hausaufgaben

Einige Ideen für "Hausaufgaben" für diejenigen Leser, die noch intensiver selbst (oder mit einem Mentor) am Thema arbeiten möchten:

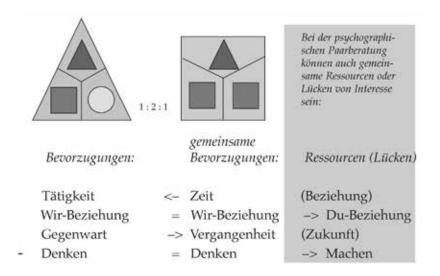
- 1. Teilen Sie Ihre Erkenntnisse mit jemandem, der sich dafür interessiert; das Lehren in lockerem Rahmen bringt oft die größten Lernerfolge.
- 2. Lesen und schreiben Sie im Forum auf naturellwissenschaft. org mit.
- 3. Beobachten Sie die Typunterschiede bei Menschen, die Sie ständig in Ihrer Umgebung haben. Halten Sie Ihre Beobachtungen in einem Heft/einer Datei fest.
- 4. Stöbern Sie im Archiv auf naturellwissenschaft.org nach Interessantem.
- 5. Lesen Sie Bücher oder Berichte über die Primaten, z.B. Sommer/Ammann: Die großen Menschenaffen oder Goodall: Leben mit den Schimpansen.

- 6. Besuchen Sie Tierparks, in denen Primaten leben, und beobachten Sie diese.
- 7. Beobachten Sie Ihre Lieblingsschauspieler/innen auf Ihren Naturelltyp hin.
- 8. Organisieren Sie ein Klassentreffen und beobachten Sie sich und Ihre früheren Schulkameraden eine gute Gelegenheit, deren Typ zu beobachten ...
- 9. Lesen Sie noch einmal einige Ihrer Lieblingsbücher und versuchen Sie, Hinweise auf den Naturelltyp des Autors bzw. der Hauptfiguren zu finden.
- 10. Recherchieren Sie in verschiedenen Quellen nach Hinweisen auf die Typzugehörigkeit von Prominenten, die Sie interessant finden.
- 11. Wenn Sie regelmäßig mit Menschen in der gleichen Situation zu tun haben (z.B.als Zahnarzt), beobachten und notieren Sie sich typische Muster und trainieren Sie so Ihre Fähigkeit, die Typen rasch zu erkennen und sich ihnen anzupassen.
- 12. Lassen Sie sich von Menschen, die Sie schon lange kennen, Geschichten von früher erzählen (z.B. aus ihrer Kindheit) und suchen darin nach Naturelltypischem.

# Idealpartner

Unter "Idealpartner" versteht man aus naturellwissenschaftlicher Sicht zwei Menschen, bei denen das Interaktionsmuster 1:2:1 zutrifft. Dabei sind zwei Bevorzugungen identisch ("Gleich und Gleich gesellt sich gern") und zwei jeweils gegenläufig, so dass jeder im anderen einmal das als Bevorzugung findet, was bei ihm selbst die Vernachlässigung ist ("Gegensätze ziehen sich an").

#### Beispiel:



Beide Personen zeigen die Wir-Beziehung und Denken als Bevorzugung. Zusätzlich wird der Sachtyp rechts vom Handlungstypen links "angezogen" und die Vergangenheitsorientierung der rechten Person wirkt anziehend auf die Gegenwartsorientierung der linken. Unter den 81 Untertyp-Kombinationen gibt es 24, die als "Idealpartner" fungieren können.

In der Praxis finden sich bei engen Freunden oder gut harmonierenden Kollegen sehr häufig solche Idealpartner-Muster. Für eine Paarbeziehung wäre es aus der Beobachtung zusätzlich förderlich, wenn auch die Grundtypen identisch sind, noch besser, wenn der "größte Raum" im Naturellhaus identisch ist (also etwa zwei Denker-Handlungstypen, zwei Zukunfts-Sachtypen oder zwei Du-Beziehungstypen sich zusammenfinden). Dies schränkt allerdings die Anzahl dieser "Super-Idealpartner" auf zwei von 81 ein.

Idealpartner. 105

# Interaktionsmuster unter Berücksichtigung der Untertypen

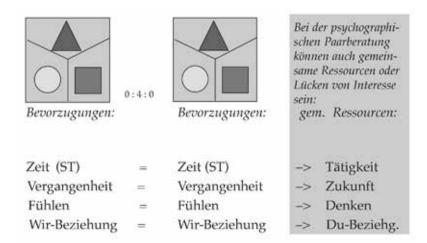
Ein Ziel der Transaktionsanalyse von Eric Berne war das Verstehen und Beeinflussen von zwischenmenschlichen Vorgängen. Er nannte sie "Transaktionen" und unterschied sie dahingehend, welche von drei Anteilen der Persönlichkeit ("Erwachsenen-Ich", "Kind-Ich" oder "Eltern-Ich") jeweils an den Transaktionen beteiligt sind. Darin hoffte er, Erklärungen für Verstehen oder Missverstehen zu finden und so eine Veränderung des individuellen Verhaltens zu unterstützen. Da dieses Modell in den letzten Jahren auch Eingang in viele Seminare (z.B. in Betrieben) fand, scheint es hier nützlich zu sein.

Das 123-Modell unterscheidet Persönlichkeitsstrukturen auf vier Ebenen, daher werden auch die Interaktionen zwischen Menschen auf vier Ebenen beachtet. Als entscheidend für die Qualität und Art dieser Interaktionen wird angenommen, wie die Bewegungsstruktur der miteinander interagierenden Personen zueinander passt. Bewegungsstruktur bedeutet, welches Spannungsfeld (zwischen den jeweils vier Bevorzugungen und Vernachlässigungen) die Beteiligten mitbringen. Im Aufeinandertreffen dieser Spannungsfelder entstehen typische, beobachtbare Interaktionsmuster.

Nun sollen einige repräsentative Muster (für die 81 x 81 denkbaren Kombinationen) vorgestellt, sowie Möglichkeiten für deren Deutung und Beeinflussung aufgezeigt werden.

Voraussetzung für die praktische Anwendung ist die Kenntnis der Stärken-Profile aller Beteiligten. Dies ist besonders für Paare, Familien, fortgeschrittene Naturellwissenschaftler oder Team-Supevisoren interessant.

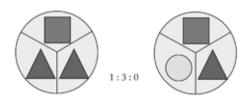
#### Muster 1: Alle vier Ebenen sind identisch



Für die Deutung von Muster 1 gibt es verschiedene Alternativen. Man könnte vermuten, zwischen diesen Typen sei es sehr still bis langweilig, weil kein gegenseitiger Reiz vorhanden ist. Die starke Ähnlichkeit kann aber genauso gut zu einer Hemmung oder zu besonderer Harmonie beitragen.

Angelika Carle verdanken wir den Hinweis, dass sich jedes (der hier beschriebenen) Muster verändert, wenn sich eine Seite in Richtung ihrer Vernachlässigungen weiterbewegt. Dadurch ändert sich zwar nicht der Naturelltyp, aber die momentane Gewichtung. Am obigen Beispiel hieße das: Eine Seite bewegt sich in die (grau unterlegten) Vernachlässigungen (rechts). Damit wird sie (da sie nun die Ressourcen-Bereiche zeigt) nicht mehr durch starke Ähnlichkeit, sondern durch Anziehungskraft auffallen. Der Gegenseite gelingt es so leichter, sich ebenfalls in Richtung ihrer Ressourcen zu bewegen.

#### Muster 2: Drei Ebenen sind identisch, eine ist verschieden



Bevorzugungen: Bevorzugungen:

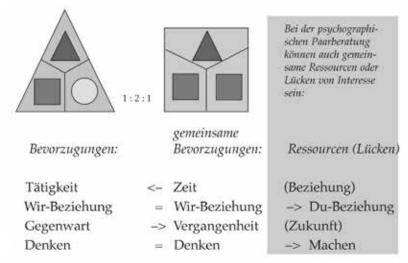
Beziehung = Beziehung Ich-Beziehung = Ich-Beziehung

Zukunft = Zukunft Machen -> Fühlen

Für die Deutung dieses Interaktionsmusters gibt es wieder verschiedene Möglichkeiten. Die Erfahrung zeigt, dass identische Bevorzugungen für die Kommunikation vorteilhaft sind. Zwei Macher werden sich in der Regel leichter verstehen als etwa ein Macher und ein Fühler. Andererseits ist der Reiz zwischen zwei Menschen dann stärker, wenn der eine etwas ausgeprägter zeigt als der andere. So wird im obigen Beispiel der Macher am Fühler das schätzen, was ihm selbst eher fehlt.

Dem Fühler fehlt umgekehrt dieser Reiz, es sei denn, er bewegt sich hier in seine Ressource, also in Richtung "Denken". Wird er zeitweise zum Denker, dann wird der Macher wieder reizvoller (weil der nächste Schritt nach dem Denken das Machen ist). Durch das Aktivieren der jeweiligen Ressourcen entstehen so für beide neue Chancen.

Muster 3: Zwei Ebenen sind identisch, zwei verschieden (vgl. "Idealpartner")



Unter den 81 möglichen Persönlichkeitsstrukturen finden sich für jeden 24 Gegenüber mit diesem Muster. Die Hälfte davon zeichnet sich durch eine Besonderheit aus, die auch für das obige Beispiel gilt: Die beiden unterschiedlichen Bevorzugungen sind gegenläufig, das heißt, sie sind jeweils die Vernachlässigung (Ressource) des anderen. Für dieses Muster treffen also die beiden Sprichwörter "Gleich und Gleich gesellt sich gern" und "Gegensätze ziehen sich an" gleichzeitig zu. Offensichtlich ist es so für beide Seiten besonders interessant.

In der zweiten Gruppe dieses Musters sind zwei Ebenen identisch, die beiden anderen tendieren in eine Richtung. Dies könnte sich dahingehend auswirken, dass man sich gut versteht, aber nur für eine Seite ein besonderer Reiz vorhanden ist. Auch hier gilt, dass sich das Muster durch Aktivierung der Ressourcen verändern oder sogar umkehren kann. Es gibt also keine statischen, unveränderlichen Muster.

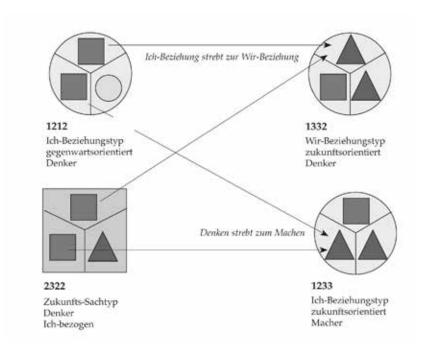
Um ein oder zwei eigene Beziehungsmuster zu analysieren, können Sie hier die Piktogramme für sich selbst und die jeweiligen Beziehungspartner aufzeichnen und mit Bewegungspfeilen versehen:

# Interaktionsmuster in Teams unter Berücksichtigung der Untertypen

Neben den Interaktionsmustern zwischen zwei Personen können auch die Interaktionsmuster in Gruppen analysiert werden. Dazu gibt es mindestens zwei Ansatzpunkte:

# 1. Bewegungsstruktur-Analyse der Bevorzugungen:

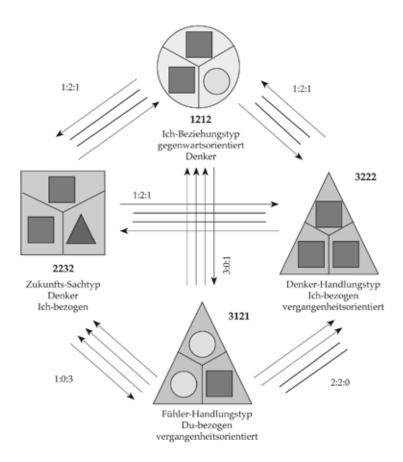
Welche Bevorzugungen der anderen werden als reizvoll angesehen? Die Bewegungspfeile zeigen die (unbewussten) Muster, also den Ausgleich zwischen Vernachlässigung und Bevorzugung – wir sehen im anderen das verstärkt, was bei uns schwächer ausgeprägt ist.



# 2. Analyse und Addition aller Bewegungsstrukturen:

Für wen ist diese Gruppe (s. nächste Seite) aus naturellwissenschaftlicher Sicht wohl am reizvollsten? Die meisten Pfeile zei-

gen weg von Muster 3131 (unten), also sind für diesen Mitarbeiter (bzw. diese Mitarbeiterin) zu allen drei anderen im Team starke Anziehungen (in Bezug auf das Naturell) vorhanden. Insgesamt ist die Gruppe jedoch recht ausgewogen (alle drei Grundtypen sind vorhanden), nur in den Untergruppen nicht, wo die Denker und die Ich-Verbundenen dominieren.



Nach meiner Erfahrung ziehen die Gruppenmitglieder in der Regel selbst die passenden Schlüsse aus der "Aufklärung" über ihre Naturellmuster und was geschieht, wenn unterschiedliche davon aufeinander treffen. Voraussetzung ist jedoch, dass das Modell selbst zumindest einigermaßen verstanden wurde und es nicht zu plumpen Vorurteilsbildungen über die jeweils "anderen" kommt. Hierzu hilft auch die Erinnerung daran, dass das Naturell zwar die Gesamtpersönlichkeit oder die Interaktionen stark beeinflussen kann, es jedoch auch andere Faktoren gibt, durch die naturellverschiedene Menschen ein Verständnis oder wenigstens eine freundliche Toleranz füreinander aufbauen können.

# Items – Merkmale der drei Grundtypen

An der Ausgestaltung der Items (Januar-April 2004) haben dankenswerterweise mitgewirkt: Ritva Abao, Michael Antrack, Martin Blankenhorn, Bärbel Diemer, Silke Dinter, Dr. Dietmar Friedmann, Dijana und Peter Gerber, Holger Hägele, Olaf Hartke, Andreas Horsch, Susanne Huber, Silvia Johannes, Ute Kunzmann, Sonja Maahs, Kerstin Mantey, Eckart Morat, Karin Rudolph, Gerd Rückert, Martina Schmidt, Tanja Schmitt, Dr. Wolfgang Schwarz, Marion Thaiss, Petra Vogel, Gaby Vogelsang, Claudia Padma Wagner-O'Mara, Ines Weber, Simeon Winkler, Gerhard Wisst, Jutta Woller.

Die Nummern entstammen der Abfolge der 99 Items, die als Grundlage eines auf den Seiten der Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft e.V. (www.naturellwissenschaft.org) zu findenden interaktiven Typentests.

# **Beziehungstypen-Items:**

- A. Sehr typische Merkmale für Beziehungstypen
- 1. Kreativ, ständig neue Ideen; meistens fehlt das Durchhaltevermögen, diese anhaltend zu entwickeln oder zu pflegen
- 4. Zeigt durch vielfältige Mimik, was im Inneren vorgeht; rascher Wechsel von "überglücklich" zu "todtraurig" möglich, wenn entsprechende Impulse von außen kommen oder nicht kommen (wie erhofft/erträumt)

- 6. Eher oberflächliche und ungenaue Herangehensweise an neue Themen; jedoch dadurch fähig, sich rasch einen Überblick zu verschaffen und ein Themengebiet oder Beziehungsgeflecht auszuleuchten
- 12. Vielfältigkeit der Interessen, die sich auch in der Biografie niederschlägt und zu regelmäßigen "Neuanfängen" tendieren lässt; gleichzeitig starke Sehnsucht nach Normalität, Konstanz und Regelmäßigkeit
- 13. Fluchttendenz, z.B., wenn er/sie sich ungeliebt und hilflos erlebt
- B. Alltagsbeobachtungen bei Beziehungstypen
- 16. Zeitweise sehr freigiebig oder ausgabenfreudig, dann wieder fast extrem sparsam/geizig; spart aber eher nicht auf eine größere Ausgabe hin Geld wird rasch wieder ausgegeben, wenn es in größerer Menge zur Verfügung steht
- 21. Hasst Langeweile und Eintönigkeit
- C. Beobachtungen im geschäftlichen/beruflichen Umfeld bei Beziehungstypen
- 28. Leicht zu begeistern, an Details nur selten interessiert
- 30. Freigiebig (z.B. mit Zeit, Geld, Wissen, Kontakten), z.T. bis an die Grenzen der eigenen Ressourcen
- 32. Zeit- und Geldprobleme, z.B. verursacht durch die Vielfältigkeit und den evtl. raschen Wechsel der Interessen
- 35. Realisiert Probleme nicht oder zu spät; leidet eher an der Gesamtsituation

- 36. Problemlösungsmuster (im Rückblick): Große/dramatische Probleme einfache Lösung.
- 39. Freundlich, lieb im Erstkontakt; pflegt jedoch nur selten eine Bekanntschaft in vertiefter (zeitaufwändiger) Weise ausdauernd
- 41. Eher unvorsichtig fällt durch Vertrauensseligkeit z.B. auf Geschäftemacher oder Werbung herein; danach von Kaufreue geplagt
- 43. Dramatisiert Situationen ohne Notwendigkeit (merkt es im Nachhinein meist selbst)
- D. Beobachtungen aus psychologischer Sicht beim Beziehungstypen
- 45. Wenn er/sie leidet, dann unter dem Gefühl der Sinnlosigkeit, der Hilflosigkeit oder wenn er/sie für dumm gehalten wird
- 46. Nimmt sich zu wenig Zeit, sich mit existenziellen Fragen zu beschäftigen, fühlt sich jedoch von Menschen oder Büchern angezogen, die sich damit ausführlich befassen
- 50. Muss das Zweifeln oder kritische Hinterfragen mühsam lernen; reizt es dann zuweilen übertrieben aus, wenn sich ein Gesprächspartner findet, der die Zweifel ernstnimmt
- 54. Sieht vor allem das Gute an anderen Menschen, solange es irgendwie geht (kann aber unvermutet in die Gegenreaktion wechseln und alles tiefschwarz sehen)
- E. Lebensstil-Beobachtungen beim Beziehungstypen
- 65. Kann gut mit Kindern umgehen, kindliche Seiten zeigen und neugierige Fragen stellen

- 66. Behält lange eine kindliche Lebensfreude
- 68. Schauspielerisch begabt; passt sich rasch der Situation und den darin geforderten Eigenschaften an
- 72. Häufig von unnötiger Eile geprägt, gehetzt und unruhig wirkend, von einer Geschichte zur anderen springend (starke Assoziationsbildung "da fällt mir eine Geschichte dazu ein")
- 73. Sieht verstärkt Zusammenhänge und vergleicht Dinge, die für andere nichts miteinander zu tun haben; setzt sich so unter Umständen deren Spott aus
- 76. Informiert sich ungenau und verlässt sich stattdessen auf spontane Eindrücke oder den Rat von Bekannten; in der Folge häufig verwirrt, besonders, wenn starke Reize, dramatische Ereignisse, Verliebtheiten oder sexuelle Anziehungskraft eine Rolle spielt
- 77. Flirtet gerne und viel, lässt sich jedoch nur selten auf erwachsene Sexualität ein; genießt es, umschwärmt zu werden, zeigt kindlich-unverbindliche Zuneigungsbekundungen
- 79. Leicht ablenkbar, besonders durch Beziehungsreize und Neues, Aufregendes
- F. Erst auf den zweiten Blick (in den Spiegel) zu beobachten beim Beziehungstypen
- 87. Wägt die Alternativen nicht genau ab, bevor eine Wahl getroffen wird, dadurch häufige Fehlentscheidungen selbst bei weitreichenden Weichenstellungen (besonders in dramatischen Krisensituationen)
- 90. Kommt mit Kritik nach erstem Kränkungsgefühl gut zurecht, nutzt sie vor allem, wenn sie von jemand kommt, von

dem er/sie sich geliebt fühlt und wenn die Kritik von jemand kommt, dem höhere Kompetenz zugeschrieben wird

- 91. Selten unzufrieden, nimmt Hilfe oder Geschenke nur schwer an; selbst jedoch jederzeit bereit, die angebotene Retterrolle anzunehmen
- 93. Anfällig für oberflächliche Antworten auf tiefgehende Lebensfragen (z.B. für unseriöse Esoterik)
- 95. "Ja-Haltung" der Normalfall, auch in der sprachlichen Äußerung; versucht, auch offenkundig unangenehmen Situationen noch eine positive Seite abzugewinnen
- 97. Ärgert sich darüber, wenn er/sie ausgelacht wird

#### Sachtypen-Items:

- A. Sehr typische Merkmale beim Sachtyp
- 2. Im Theoretischen bzw. Geistigen stärker als im Praktischen (denkt evtl. praktisch, d.h. ökonomisch bzw. wie sich der Aufwand bei gleicher Erfolgsaussicht reduzieren lässt)
- 7. Detailkenntnisse in den eigenen Fachgebieten auffallend; kann stundenlang darüber referieren; möchte stets noch mehr dazulernen
- 8. Vermeidet es, deutlich "Nein" zu sagen bzw. etwas abzubrechen, das schon längere Zeit besteht, zu kündigen, sich zu trennen, Telefongespräche zu beenden etc.
- 10. Kritik, Missachtung oder Ignoranz gegenüber der eigenen Person und Arbeit sehr belastend; angeforderte, sachlich vorgetragene Kritik ist okay

- 14. Nimmt sich/braucht mehr Zeit als die anderen; kultiviert die Ruhe, die Pausen, das Nichtstun
- B. Alltagsbeobachtungen für Sachtypen
- 17. Small talk (z.B. auf Partys) fällt schwer; bevorzugt eher Fachgespräche oder sparsame Sätze; kann in Diskussionen 'missionarisch' wirken, wenn Fachkenntnisse zu einem Thema vorhanden
- 19. Stapelt regelmäßig Akten, Papiere, Briefe etc. auf dem Schreibtisch (in zeitlicher Abfolge); sieht sich dem Vorwurf, unordentlich zu sein, ausgesetzt; evtl. zu faul, aufzuräumen hat andere Prioritäten, z.B. eine Pause einzulegen
- 20. Sammelleidenschaft, vermeidet es, Dinge wegzuwerfen, die noch einen Wert haben könnten
- 24. Wechselt ohne Ankündigung das Thema, wenn ein Gespräch unangenehm wird
- C. Beobachtungen im geschäftlichen/beruflichen Umfeld für Sachtypen
- 27. Wägt genau ab, wofür Geld ausgegeben wird, braucht ein gutes Argument dafür oder muss überzeugt sein, dass sich die Investition lohnt
- 29. Fehlervermeidung bzw. -erkennung an oberster Stelle (unnötige Nacharbeit und Kritik vermeiden)
- 34. Risikovermeidung, vorsichtig, zaghaft; jedoch manchmal Freude am Risiko, wenn es kalkulierbar ist (guter Taktiker)
- 37. Starke Motivation durch Existenzbedrohung oder Verlustangst

- 42. Kann sich jahrelang um etwas bemühen, bis der Erfolg eintritt; guten Riecher für Gelegenheiten, bequem Geld zu verdienen
- D. Beobachtungen aus psychologischer Sicht für Sachtypen
- 47. Ändert lange nichts, trotz Jammerns, vor allem im Berufsleben (wenn die Existenz durch eine Änderung gefährdet wäre)
- 49. Erlebt vieles, das selbst mit in die Wege geleitet/beeinflusst wurde als Glück/Zufall oder Pech/Schicksal
- 55. Bevorzugt die Verteidigungshaltung, greift selten aktiv an (wenn doch, dann zielgenau als letztes Mittel der Verteidigung)
- 57. Leidet an Unentschlossenheit, an unter Zeitdruck getroffenen Entscheidungen oder wenn die Verantwortung für Entscheidungen abgegeben wurde
- 59. Mitleid mit Schwachen und Leidenden sehr ausgeprägt; durch eigene Leidenserfahrung entsteht eine Verbindung mit dem Leidenden
- 62. Inaktive, abwartende Rolle bevorzugt; Ärger wird eher "hinuntergeschluckt"
- E. Lebensstil-Beobachtungen für Sachtypen
- 63. Hält an den wenigen Freundschaften langandauernd fest und pflegt diese auch, wenn Wertschätzung da ist
- 67. Umgang mit Seinsfragen, Philosophie oder Religion gewissenhaft und ernst
- 69. Ökonomischer Umgang mit Zeit- und Geldressourcen (sparsam bis geizig)

- 70. Geduldiger Zuhörer, besonders wenn das Gegenüber Schwierigkeiten hat (auch wenn die innere Beteiligung unter Umständen nicht maximal ist)
- 71. Besonders geduldig, rücksichtsvoll und ausdauernd, auch in sexueller Hinsicht; ungeduldig, wenn Zeit mit sinnlosem Warten vergeudet wird (z.B. an einer Kasse)
- 75. Mag es, massiert, angefasst fest gedrückt etc. zu werden
- 80. Verständnis für sachliche Themen scheut sich nicht, nachzufragen und sich in die Schülerrolle zu begeben; meidet die Lehrerrolle eher (ist jedoch ein sehr guter Lehrer, wenn Versuch gewagt wird)
- F. Erst auf den zweiten Blick (in den Spiegel) zu beobachten bei Sachtypen
- 82. Guten Argumenten aufgeschlossen, zugänglich oder sogar ausgeliefert; hat Respekt vor guten Argumenten; versucht, über Argumente zu beeinflussen; sammelt Argumente, um zu überzeugen
- 83. Kann längere Zeit zwei- oder mehrspurig vorgehen, sich Alternativen offenhalten (z.B. bei der Berufs- oder Stellenwahl); entscheidet am liebsten erst nach gründlicher Prüfung, besonders, wenn es um viel Geld oder existenzielle Themen (z.B. eine Heirat, einen Umzug) geht
- 86. Selbstverständliche zeitliche Strukturierung der Wahrnehmung bzw. in Erzählungen; räumliche Wahrnehmung (auch für Körperformen) stark ausgeprägt
- 89. Überlässt anderen Entscheidungen, ist dankbar, wenn sie abgenommen wird

- 94. Durch Konkurrenz und fairen Wettbewerb anzutreiben; fühlt sich schnell bedroht
- 99. Bleibt beim Thema, solange Interesse gezeigt wird; kann auch springen und später wieder zum Thema zurückkehren

#### Handlungstyp-Items:

- A. Sehr typische Merkmale für Handlungstypen
- 3. Besonders praktisch veranlagt; starke Vorliebe für alles Praktische, für Arbeit und Aktivitäten jeglicher Art; kann gut bis perfekt etwas Vorgegebenes nachmachen
- 5. Weiß recht genau, was er/sie nicht will, jedoch erst auf intensive Nachfrage, was stattdessen
- 9. Deutliche Kommunikation in Worten und Gesten; direkte Konfrontation mit Unangenehmem; Angriffshaltung wird bevorzugt, auch präventiv
- 11. Liebhabereien, Hobbys oder der Umgang mit Pflanzen und Tieren werden zur Entspannung dem Umgang mit Menschen (vor allem in jüngeren Jahren) häufig vorgezogen; die Ausübung des Hobbys kann zwanghafte Züge annehmen und Beziehungen belasten
- 15. durch hohen Einsatz von Kraft und Energie gewohnheitsmäßig erfolgreich; ausbleibender Erfolg führt zu noch stärkeren Anstrengungen bis hin zum Burn out; Motto "viel hilft viel" taucht immer wieder auf
- B. Alltagsbeobachtungen bei Handlungstypen
- 18. Trinkfester als die Mehrzahl der Mittrinker (starke Selbst-

kontrolle), vor allem, wenn bereits in der Jugend mit dem Alkoholkonsum begonnen wurde; unter Alkohol oder im Urlaub lustig und gelöst (wenn die Gesellschaft stimmt)

- 22. Fehlt die regelmäßige ungestörte (Nacht-) Ruhe als Ausgleich zu anstrengender Tagesarbeit ist das Wohlbefinden rasch gestört
- 23. Tendenz zu ordentlichem Garten, sauberem Bad, aufgeräumter Küche, perfekt organisiertem Büro, geputztem Auto etc. (im Sinne von "Kontrolle von Raum und Dingen", es muss alles praktisch, funktionsfähig, ordentlich sein)
- 25. Bevorzugt hochwertige, strapazierfähige und praktische Kleidung, wenn entsprechende Mittel vorhanden
- C. Beobachtungen im geschäftlichen/beruflichen Umfeld bei Handlungstypen
- 26. Tatkräftige, aktive Grundhaltung seltener reaktiv und äußerstseltenpassiv (höchstensbei Überarbeitung / Erschöpfung, aus Loyalität / Solidarität oder wenn durch Krankheiten ausgebremst)
- 31. Fordert die Einhaltung von Regeln, die für gültig erachtet werden (auch wenn diese sich nicht im gesellschaftlich-mehrheitlich anerkannten Rahmen bewegen)
- 33. Zielgerichtet, ergebnis- und erfolgsorientiert
- 38. Bemerkt rasch, was nicht in Ordnung ist und mahnt Verbesserungen an bzw. bringt es baldmöglichst selbst in Ordnung
- 40. Stellt selten neugierige Fragen (eher Kontrollfragen z.B. ob Anordnungen ausgeführt wurden oder nach der Arbeitswelt des Gegenübers)

- 44. Baut nur schwer Vertrauen zu anderen Menschen auf; schätzt die wenigen, zu denen es ihm möglich wird; gibt einen Vertrauensvorschuss bei Sympathie
- D. Beobachtungen aus psychologischer Sicht bei Handlungstypen
- 48. Pflicht- und Verantwortungsübernahme selbstverständlich, auch bei Überlastung; Schwäche wird nicht öffentlich gezeigt, wenn, dann nur bei sehr vertrauten Personen
- 51. Rechtfertigung für eigenes (Fehl-) Verhalten wird vorausoder hinterhergeschickt, wenn es nicht den hohen selbstgesetzten Maßstäben angemessen war ("Entschuldigung, dass …/tut mir leid, dass …")
- 52. Kontrollierend, angespannt, kann nur schwer lockerlassen
- 53. Krankheiten werden als Zumutung erlebt, die möglichst effektiv bekämpft werden müssen (es sei denn, sie sind nicht lebensbedrohlich und ermöglichen eine Auszeit)
- 56. Wird er/sie durch Umstände, andere Menschen, äußere Zwänge in ihrem Handlungsspielraum blockiert, behindert oder in die Ecke gedrängt, zeigt er/sie sich eher unflexibel und reagiert äußerst gereizt (bis hin zur Verbitterungsdepression)
- 58. Tendenz zur negativen Weltsicht, das Leben wird als Anstrengung/Kampf erlebt, weniger als Spaß/Vergnügen
- 60. Die Einhaltung von Gesetzen und gesellschaftlichen Regeln hat einen hohen Stellenwert, vor allem, wenn selbst eine gehobene gesellschaftliche oder berufliche Stellung erreicht wurde
- 61. Skeptisch gegenüber psychologischen oder zwischenmenschlich-heiklen Themen, Beziehungsdingen (zumindest anfänglich bzw. wenn sie vom Wissenschaftlichen ins Persönliche übergehen oder Nähe voraussetzen)

- E. Lebensstil-Beobachtungen bei Handlungstypen
- 64. Gang zum Arzt wird (vor allem in jüngeren Jahren) vermieden/hinausgezögert, da es ein Zeichen von Schwäche ist und unnötig Zeit kostet
- 74. Im Verhalten sehr berechenbar/voraussehbar, da nur selten variierend; Überraschungen sind die Ausnahme; (selbst auferlegte) Regeln werden in der Regel eingehalten
- 78. Kameradschaftlicher Umgang mit Geschäftskollegen oder im Verein; wirkliche persönliche Nähe (evtl. auch das "Du"), wird lange vermieden
- 81. Wenig Neugier auf unbekannte Menschen oder Fremdes; in Zweifelsfällen wird das Bekannte vorgezogen ("gewohnte Speisen im Urlaub"); evtl. aus Angst vor Kontrollverlust
- F. Erst auf den zweiten Blick (in den Spiegel) zu beobachten an Handlungstypen
- 84. Parallele Handbewegungen, z.B. während des Sprechens, recht häufig
- 85. Verschuldet sich ohne große Bedenken, wenn ein Gegenwert/ eine Sicherheit da ist, z.B. für ein eigenes Haus oder Geschäft; bezahlt Kredite gewissenhaft ab, arbeitet dafür noch mehr; stellt das Privatleben notfalls zurück; spart gezielt auf größere Anschaffungen, gibt sich dafür auch absichtlich geizig
- 88. Private Harmonie hat einen besonders hohen Stellenwert (kämpft für Harmonie; verschweigt Dinge, die zu Streit führen könnten; hält evtl. lange an belastenden oder totgelaufenen Beziehungen aus Prinzip fest, arrangiert sich um den Schein zu wahren)

92. Familiengründung und Ehe sind häufig erst in zweiter Linie eine Beziehungs- oder Herzensangelegenheit; gesellschaftlicher, moralischer Druck oder das Erreichen von Lebenszielen stehen im Vordergrund (Kinder, Hausbau); auch, um sich nach "Erledigung" wieder ungestört der Arbeit widmen zu können

96. Besonders enger Bezug zur Mutter (im Vergleich zu Vater oder Geschwistern)

98. Zusammenhänge oder der Einfluss von Beziehungen werden eher spät/gar nicht erkannt oder abgestritten

# Ja-Vielleicht-Nein erweitert

Manche Triaden können durch die Erweiterung bzw. Ergänzung von alternativen Wörtern prägnanter werden – etwa die bekannte Triade Ja-Vielleicht-Nein:



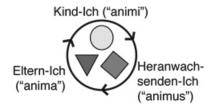
Um eine Triade verständlicher zu machen, nützt es auch, zu jeder der drei "Ecken" eine kleine Geschichte oder ein Beispiel – auch verbunden mit aktuell prominenten Personen – zu erzählen, ebenso eigene Beispiele. In Seminaren bietet sich zudem oft die Gelegenheit, Anschauungsbeispiele direkt aus den

Anwesenden zu generieren, etwa wenn von einem Handlungstyp das oft zu hörende "Nein, Nein, Nein" kommt oder ein Beziehungstyp mehrfach hintereinander "Ja" sagt, ohne dass er sich die Zeit genommen hatte, die Frage wirklich kritisch auf sich wirken zu lassen (was dann ein Sachtyp in der Runde zum Ausgleich im Übermaß "vorführen" kann).

# C. G. Jung – Erweiterung um ein drittes Element

Immer wenn ich irgendwo die Zahl "Zwei" in einem Sprichwort oder Modell lese, überlege ich mir, ob da nicht ein drittes, übersehenes Element mit im Spiel sein könnte. Dass Goethe in seinem "Faust" nur von zwei Seelenanteilen spricht, hat wohl eher dramaturgischen Sinn.

Der Psychoanalytiker und "Seelenkenner" C.G. Jung hat jedoch auch nur zwei, archetypische, Seelenanteile benannt: "Anima" und "Animus". Ganz Kind seiner Zeit sah er einen "weiblichen" und einen "männlichen" Anteil der menschlichen Seele, er übersah jedoch aus meiner Sicht den "dritten Teil", den man als "kindlichen" oder "Animi"-Anteil bezeichnen könnte.



Um die drei Rollen anzuführen, die Eric Berne in seiner Transaktionsanalyse unterschied, könnte so auch von drei "Seelenanteilen" gesprochen werden, die dem naturellwissenschaftlichen Modell ähneln: der elternhafte Anteil (rot), der heranwachsen-

de (blau) und der kindliche (gelb). Welcher Anteil in der eigenen "Brust" zu viel, welcher zu wenig Raum im Bewusstsein und Alltag bekommt, sollte man sich immer wieder ehrlich vor Augen führen. Vor allem dann, wenn wir in unserem "Heimatbereich" (also dem bevorzugten) stecken bleiben und den ausgleichenden vernachlässigen, entsteht Einseitigkeit.

Beziehungstypen dürfen also öfters erwachsener (vernünftiger) handeln, Sachtypen ihre elterlichen (verantwortungsvollen) Qualitäten zeigen und Handlungstypen ihre kindlichen (verspielten) Anteile pflegen.

# Jazz-Typen

Abends in einer kleinen Jazzbar in Stuttgart. Als erster Musiker kommt ein junger Sachtyp-Mann, der sein antiquarisch wirkendes Saxophon in aller Ruhe warm bläst. Er braucht etwas Zeit, um sich in Fahrt zu bringen, spielt sich dann aber seine Emotionen mit so viel Kraft aus dem Leib, dass fast die Tasten rauchen. Trotzdem bleibt er völlig locker (körperlich), jede Schallwelle scheint ihn im Rhythmus zu bewegen. Seine Soli kann er kaum beenden – immer kommt noch ein kleiner Zusatzschlenker. Am Ende nimmt er dankbar Umarmungen und Schulterklopfungen an.

Ganz anders die Handlungstyp-Pianistin und Chefin: Kerzengerade sitzt sie auf ihrer ungepolsterten Bank, sie spielt die Töne hart und verzieht den ganzen Abend kaum eine Miene – nickt nur hin und wieder den anderen zu. Erst gegen Ende, nach einem Weihnachtslied und einer Rose, die ihr ein Fan überreicht, huscht ein Lächeln über ihr Gesicht und verweilt noch einige Momente in der Rührung. So kraftvoll, wie sie gespielt hat, müsste sie eigentlich völlig am Ende ihrer Kräfte sein – sie wirkt aber, als könne sie nochmal zwei Stunden dranhängen. Ähnlich der Drummer: Auch er beackert sein Instrument so konsequent und berechenbar, dass man ihn glatt durch eine Maschine hätte ersetzen können. Auffallend auch, dass er in der

ersten Hälfte des Abends den Blickkontakt mit dem Publikum meidet und konsequent zur Seite schaut. Da ist einer bei der Arbeit, denke ich. Spaß sieht anders aus.

Und dann die "dritte Partei": ein Beziehungstyp-Fühler mit einem weichen Gesicht wie ein dem Märchen entlaufener junger Königssohn. Schon bei den ersten Tönen wird klar, dass dieser Musiker sein Instrument, einen riesigen Kontrabass, ins Herz geschlossen hat. Sein Spiel wirkt, als ob er mit dem ihn überragenden Klangkörper einen Tanz absolviert. Zahlreiche Regungen sind in seinem Gesicht zu lesen, immer wieder sucht er den Blickkontakt zu seinen Mitspielern und dem Publikum, lächelt ihnen zu oder schaut verstört, wenn er den Anschluss zu verlieren droht.

Schade, dass wir nicht gefilmt haben ...

# Kinder und Jugendliche bei der Entfaltung ihrer Persönlichkeit typgerecht unterstützen (Christa Roller)

Ich möchte zunächst berichten, wie ich die Psychographie kennen und schätzen gelernt habe: Als Tobias (mein Sohn) unterwegs war, habe ich angefangen, Bücher über Entwicklung und Erziehung von Kindern zu lesen. Als er dann auf der Welt war, war alles ganz anders, als es in den tollen Büchern stand. Auch ein später besuchter psychologischer Kurs für Eltern half nicht viel weiter (vermutlich, weil mein Sohn meine "Ich-Botschaften" nicht verstand).

1996 lernte ich dann während meiner Ausbildung an der Paracelsus-Schule Dr. Dietmar Friedmann und mit ihm die Psychographie kennen. Als erstes erkannte ich mich als Handlungstyp und mir wurde klar, warum ich immer alles einhundertprozentig machen wollte. Als zweites erkannte ich mein Kind, meinen Mann (und unseren Hund) als Sachtypen. Also

versuchte ich, mit Tobias typgerecht umzugehen – und es klappte wunderbar. Er wurde offener, gesprächiger und vertrauensvoller. Wenn ich jedoch in mein handlungstypisches Verhalten ihm gegenüber zurückfalle, wird er bockig, zornig, still oder traurig. So habe ich in der Psychographie das gefunden, was ich die Jahre zuvor erfolglos gesucht hatte. Meine Erfahrung ist: Was Friedmann und Fritz über Erwachsene schreiben, kann man auch auf Kinder übertragen.

Was mir persönlich hinsichtlich meines Themas sehr wichtig erscheint, sind folgende Punkte:

- 1. Wenn man die Kinder in ihrem Persönlichkeitsbereich (also ihrer typischen Art) nachahmt (pacing), fühlen sie sich besser verstanden, als wenn man nur in der Weise kommuniziert, die dem eigenen Typ entspricht (z.B. mit einem BT-Kind lebendig, mit einem ST-Kind sachlich-gelassen, mit einem HT-Kind kraftvoll-aktiv).
- 2. Wir müssen die typspezifische Sprache der Kinder sprechen und verstehen lernen (z.B. das ausführliche, von Pausen durchzogene Kommunizieren des Sachtyps).
- 3. Typische Eigenheiten der Kinder benötigen unser Verständnis und Akzeptanz (z.B. das BT-Kind und seine Beziehung zu seiner Kleidung oder das Wissen, dass ST-Kinder keinerlei Kritik vertragen).
- 4. Kinder müssen typgerecht für die Schule, für ihre späteren Berufsziele und beim Lernen unterstützt werden (das heißt vor allem, die Kinder je nach Typ in ihren "Schlüsselfähigkeiten" zu fördern; z.B. beim HT-Kind Spielerisches, Lachen und Spaß).
- 5. Verschiedene Typen benötigen verschiedene Arten von Zuwendung (z.B. brauchen BT-Kinder liebevolle, HT-Kinder respektvolle und ST-Kinder ernstnehmende Zuwendung).

Anmerkung zum Beitrag von Christa Roller: Diese Themen werden im Buch "Warum Kinder so verschieden sind" (VAK-Verlag) weiter ausgeführt und mit zahlreichen Beispielen illustriert.

#### Kleinste Schritte

Häufig liest man in psychologischen Ratgebern von den "kleinsten Schritten", z.B. wenn man versucht, sein Verhalten in eine bestimmte Richtung zu verändern.

Deshalb hier drei Tipps (für jede Naturellgruppe einen), wie so ein kleinster Schritt als tägliches Training der naturelltypeigenen Ressourcen aussehen könnte. An diese Sache hat mich neulich eine Sachtyp-Dame erinnert, die mir ihr Leid klagte: Die ganze Wohnung (ziemlich groß) sei voller Dinge, sogar ihr Esstisch liege voll mit allem Möglichem. Meine Frage, ob es ihr wohl heute noch gelingen würde, eine DIN A4 große Fläche auf dem Tisch dadurch freizuräumen, dass sie etwas wegwerfe, brachte sie zu längerem Nachdenken und der Einsicht, dass das zwar sehr schwer würde, aber vermutlich machbar.

Kleinste Schritte für Menschen mit Beziehungstyp-Naturell: Jeden Tag zehn Minuten mit geschlossenen Augen ruhig dasitzen (oder liegen) und nichts tun, auch nicht nachdenken oder Musik hören. Einfach da sein.

Kleinste Schritte für Menschen mit Sachtyp-Naturell: Jeden Tag eine Sache wegwerfen oder verschenken, die man schon lange aufbewahrt hat, aber nicht mehr benötigt. Eine Liste dieser Dinge anlegen und sich dann täglich neu am Erfolg freuen.

Kleinste Schritte für Menschen mit Handlungstyp-Naturell: Jeden Tag einmal bewusst jemand freundlich anlächeln oder ein Kompliment machen und beobachten, wie die Reaktion des Gegenübers ausfällt.

Für Fortgeschrittene: Steigern Sie die "Dosis" bis an Ihre Grenze

130 Kleinste Schritte

– also länger als zehn Minuten da sein, mehr als eine Sache wegwerfen, mehr als eine Person anlächeln oder Komplimente erteilen. Ein Trainingseffekt setzt meist dann ein, wenn die eigene aktuelle Grenze leicht überschritten wird, was sich durch Schmerzen (auch "Muskelkater") bemerkbar macht.

#### Klimawandel und Naturell

Wenn man sich intensiver mit einem Thema beschäftigt (wie ich in den letzten Jahren mit dem Klimawandel und seiner Bedeutung für die Zukunft), dann liest man viele unterschiedliche Haltungen, Meinungen oder Forderungen. Ich habe sie im Folgenden einmal nach unseren Naturellgruppen sortiert, zum Teil auch nach den Untergruppen.

Und ich will bei der Gelegenheit an die Kategorie "Prinzipiell unentscheidbaren Fragen" (nach Heinz von Foerster) erinnern. Denn vermutlich gehören viele Fragen, die sich um den Klimawandel ranken, genau in diese Rubrik – etwa die Frage, wie die Veränderungen, die durch die Erderwärmung ausgelöst werden, zu bewerten sind. Das bedeutet dann: Jeder hat die Freiheit, sich diejenige/n Antworten/Haltungen/Schlussfolgerungen auszuwählen, die am besten behagen oder passen bzw. sie selbst in ihrer Relevanz für das eigene Leben zu gewichten.

#### **BT-Naturell:**

- alles sehr dramatisch
- Einmischung oder Rettungsversuche sind angesagt
- ich weiß nichts davon und will auch nichts wissen
- die armen Tiere (Eisbären) und Menschen (an den Küsten)
- letztlich ist es gut für die Welt, wenn sich alles ändert und die Menschen nicht mehr so dominant sind

#### ST-Naturell:

 da müssen noch viel mehr Daten erhoben werden, bevor man etwas sagen kann

- ich kann da nichts machen, also ignoriere ich es
- ganz sachlich gesehen gab es schon immer Wandel in der Erdgeschichte und jetzt sind eben wir Menschen davon betroffen
- die Evolution wird das schon richten, das ist Schicksal
- die Lösung ist ganz einfach: Keine Tierhaltung mehr und nur noch ganz wenige Nachkommen; in 100-300 Jahren ist das Problem dann erledigt und die Dinge sind wieder im Lot

#### HT-Naturell:

- wir müssen gegen den Klimawandel kämpfen
- die Technik muss her und das richten
- wir müssen uns vorbereiten, die Dämme erhöhen usw.
- das ist die Strafe und Folge des bösen menschlichen Verhaltens
- es braucht eine Öko-Diktatur, die Menschen sind zu schwach, ihr Verhalten aus Vernunft zu ändern

#### **Du-Verbundene:**

- mir geht es nur um meine Kinder, Enkel ...

#### Ich-Verbundene:

- ich sorge für mich selbst, was mit der Welt geschieht, ist mir egal

#### Wir-Verbundene:

 das Leid von Milliarden (Menschen, Tieren) nimmt mich völlig mit

# Gegenwartsorientierte:

- ich lebe und genieße einfach jeden Tag, was (noch) gut ist

# Vergangenheitsorientierte:

- es gab schon früher massiven Wandel, also nichts Neues

#### Zukunftsorientierte:

- was da auf uns zukommt, ist ungeheuerlich; wir müssen uns vorbereiten

#### Fühler:

- ich will gar nicht mehr hinsehen, das kann ich nicht verarbeiten

#### Denker:

- wenn man alles zusammenrechnet und analysiert, ist klar, was geschieht und warum

#### Macher:

 ich schreibe Artikel über das Thema, spreche mit den Leuten, fahre weniger Auto, esse kein Fleisch mehr und fliege nicht mehr in den Urlaub ...

Anmerkung: In meinem (als E-Book und Buch erhältlichen) Aufsatz von 2017 "Was sind die Konsequenzen der Klimakatastrophe" habe ich versucht, alle hier geschilderten Perspektiven ernst- und aufzunehmen und daraus eine Synthese zu bilden.

#### Klone und Naturell

Klone sind im Prinzip eineiige Zwillinge. Dass diese eineiigen Zwillinge nicht immer zum gleichen Naturelltyp gehören, ließ sich bald beobachten – und daraus der Schluss ziehen, dass die Entscheidung, zu welchem Naturelltyp man gehört, nicht in der Vererbung angelegt sein kann. Für diese Beobachtung spricht auch eine Studie von US-Forschern, (die im Stern zitiert wurde, jedoch leider ohne Quelle): Darin wurden zwei Gruppen von Klonferkel beobachtet und zeigten die gleiche Variabilität "etwa bei Futtervorlieben und Temperament" wie Vergleichsgruppen herkömmlicher Schweine. An diesem Problem scheiterte auch die Firma Copycat, die Haustiere kopieren wollte: Die Klone unterschieden sich teilweise in Aussehen und Art vom kopierten Haustier.

#### Konkurrenz mit anderen Modellen

Eine Folge der Aufklärung über die Naturellunterschiede kann das Ergänzen oder Ersetzen anderer Modelle zur Unterscheidung verschiedener Persönlichkeitsausprägungen sein – also hinsichtlich der Frage, warum Menschen so unterschiedlich sind, wie zu beobachten. Denn auch unter Modellen oder Vorstellungen herrscht so etwas wie ein evolutionärer Wettbewerb. Dieser zieht sich jedoch über sehr lange Zeiträume hin und es kommt vor, dass bestimmte Vorstellungen bei einzelnen Personen oder in bestimmten Gruppen trotz besserer Alternativen weiter gepflegt werden. Manchmal sind auch die "Zweitnutzen" eines längst überholten Modells (z. B. wirtschaftliche Aspekte oder emotionale Bindungen) der Garant für dessen Fortbestehen. Angenommen, jemand lebt jahrzehntelang sehr gut davon, dass er mit dem Modell der Sternzeichen die Verschiedenheit von Persönlichkeiten erklärt (etwa durch Beratung oder das Schreiben von Büchern) und er erkennt dann, dass er einem Irrglauben aufgesessen ist - dann fällt der Abschied von diesem Modell sicher schwerer als wenn dieser Glaube keinen bedeutenden Anteil an seinem gesellschaftlich-wirtschaftlichen Leben hatte.

Ein geschichtliches Beispiel für dieses Phänomen der Konkurrenz zwischen Modellen ist die Verwendung der römischen Ziffern (I, II, III, IV, V etc.) in der Mathematik. Diese wurden durch die aus heutiger Sicht geeigneteren indisch-arabischen Ziffern (0, 1, 2, 3, 4, 5 etc.) nach und nach ersetzt. Trotzdem sieht man bis heute auf Uhren (etwa an Kirchtürmen oder bei Sonnenuhren) häufig noch die alte Schreibweise. Ein Gegenbeispiel ist die Farbenlehre, wo sich der von Goethe propagierte Farbenkreis heute allgemein durchgesetzt hat, obwohl er nicht optimal ist. "Konkurrenz" bedeutet aber nicht, dass zwischen Menschen ein Wettbewerb entstehen muss, vielmehr geht es um einen Wettbewerb der Modelle.

Nachteilig für die Naturellwissenschaft könnte sich auswirken, dass sie nicht leicht zu erlernen ist und die Typmerkmale in Form von Gewichtungen auftreten, d.h. ein gewisser Spielraum bei der Typerkennung bleibt und die aktive Mitarbeit des zu Typisierenden fast unumgänglich ist. Zu den Persönlichkeitsmodellen, mit denen die Naturellwissenschaft fast zwangsläufig in Konkurrenz tritt, gehören z.B.:

- a) die verschiedenen krankheitsorientierten psychiatrischen Unterscheidungskataloge (Zwanghafte, Depressive ...); unter Berücksichtigung des Naturelltyps wird klar, dass viele Krankheitsbeschreibungen durch die "Typbrille" entstanden sind (weil ein Naturelltyp auf einen anderen blickt)
- b) Typologien wie das Enneagramm, die zwar nützliche Teile enthalten, insgesamt aber wenig systematisch und teilweise religiös oder psychologisch überfrachtet sind
- c) die astrologische Einordnung von Menschen nach deren Geburtsdaten und dem Stand einzelner Gestirne
- d) pseudo-religiöse Modelle (wie "Scientology"), in denen Persönlichkeitsentwicklung von quasi-therapeutischen Beziehungen abhängig gemacht und mit hohem zeitlichem und finanziellem Aufwand erkauft werden soll; häufig basieren diese auch auf angeblich geheimem Insiderwissen
- e) die homöopathischen Konstitutionstypen; ihnen fehlt eine logische Gliederung und ein verständliches Zuordnungsmuster; zudem sind sie in der Regel aus der Krankenbeobachtung entstanden, was zu einseitigen Typenbildern führt
- f) die Typenlehre von Hippokrates bzw. Galen, die aus einer angenommenen "Säfteverteilung" Charakterbilder ableitet (Melancholiker, Sanguiniker, Choleriker, Phlegmatiker), für die es keine wissenschaftliche Grundlage mehr gibt
- g) Modelle, die auf dualistischen Gegenüberstellungen aufbauen, wie z. B. introvertiert extravertiert

- h) alle Vorstellungen, die von einer aufwärts gerichteten Persö nlichkeitsentwicklung anhand eines idealen Vorbildes (Gurus, Meisters, etc.) ausgehen und infolgedessen in "weiter entwickelte" und "weniger entwickelte" Persönlichkeiten unterteilen, ohne die typspezifischen Prozesse zu beachten
- i) Anschauungen, die in "gute" und "schlechte" bzw. "gesunde" und "kranke" Persönlichkeiten unterscheiden und dabei feste Vorstellungen von "der guten" oder "der gesunden" Persönlichkeit propagieren; diese sind in der Pädagogik und Erziehungslehre des Öfteren anzutreffen und basieren meist auf dem Idealbild eines einzelnen Naturelltyps; andere werden so leicht in die Rolle der unperfekten Persönlichkeit gedrängt
- k) Weltbilder, in denen übertrieben viele und wesentliche Persönlichkeitsmerkmale dem Unterschied zwischen Männern und Frauen zugeschrieben werden ("Männer sind anders. Frauen auch." "Männer sind vom Mars. Frauen von der Venus." etc.)
- l) aus dem christlichen Verständnis hergeleitete Unterscheidungen von Individuen, z.B. in "erlöste" und "unerlöste" Persönlichkeiten (wie in manchen Enneagramm-Büchern)

m)solche Vererbungslehren, die auch persönlichkeitstypische Merkmale aus den genetischen Vorgaben der Eltern bzw. Großeltern herleiten ("typisch Italiener, typisch Chinesen usw."); nach den bisherigen naturellwissenschaftlichen Erkenntnis-sen geschieht die Typenbildung mit ihren weitreichenden Konsequenzen vermutlich durch epigenetische Prozesse und sie tauchen unabhängig von den geerbten Genen auf. Ein Satz wie "das hat er von seinem Vater/Großvater" usw., um die Eigenartigkeit der Persönlichkeit eines Kindes (bzw. die Abweichung von der Persönlichkeit der Eltern) zu erklären, kann also in Bezug auf das Naturell, das häufig die Grundlage solcher Ähnlichkeits beobachtungen ist, als nicht stimmig angesehen werden. Oft wird man (ohne Kenntnis der Naturellunterschiede) zu solchen Schlussfolgerungen verleitet, wenn das Kind weder das Naturell

des Vaters noch der Mutter zeigt – also etwa ein Sachtyp-Kind einen Handlungstyp-Vater und eine Beziehungstyp-Mutter hat. Auch umgekehrt entstehen hier aus naturellwissenschaftlicher Sicht häufig Fehlzuschreibungen: Ist das Kind zum Beispiel wie die Mutter Sachtyp, wird gefolgert, es habe seine persönlichkeitsprägenden Merkmale "von der Mutter" geerbt (oder durch ihre Erziehung angenommen).

# Kontaktanzeigen

Petra Vogel legte unter Mitwirkung von anderen schon vor einigen Jahren eine Sammlung von Kontaktanzeigen an (in einer Zeit, als es die noch reichlich gab), die deutliche Bezüge zu einem Grund- oder Untertypen erkennen lassen. Hieraus eine Auswahl. Alle Texte sind original abgeschrieben, z.T. jedoch etwas gekürzt. Zu jedem Grundtyp und Untertyp werden Texte aufgeführt, die in eine der "Schubladen" besonders passen; taucht ein Text in verschiedenen Kategorien auf, sind darin Hinweise auf unterschiedliche von ihnen vorhanden.

# Beziehungstyp

Wer möchte mit mir in den Frühling gehen? Ich bin 80 J., jünger aussehend, gehe noch durch dick und dünn mit einem Herrn..., Ich wünsche mir einen charakterf. Herrn, dem Treue und Ehrlichkeit noch etwas bedeuten.

M., 49 J., 162 groß, Angestellte, verwitwet, jugendliche und attraktive Frau, freundlich, hilfsbereit und bescheiden, mag Musik und gemütliche Fernsehabende. Fehlt Dir eine liebe und fürsorgliche Frau, die Dich verwöhnt und umsorgt, dann melde Dich bitte...

I., 53 J., schlank, gepflegt, wesentlich jünger aussehend, unabhängig, wünscht liebevollen Partner mit Charme und Humor.

Bitte nehmen Sie doch gleich Kontakt auf, denn die Zeit vergeht so schnell. Kurzer Brief oder Anruf über... genügen.

Schöne, erotische Momente mit attraktiver, lebenslustiger, aufgeschlossener Lady für den großzügigen Gentlemen. Kuschliges Nest vorhanden.

Hey, hast du die nächsten Jahre schon etwas vor? T., 35 J., netter Typ, groß, schlank, sportlich und offen für alles, was Spaß macht, hat leider noch nicht die Richtige gefunden. Hast du Zeit? Dann sollten wir uns kennenlernen.

Ich wünsche mir einen Partner mit Sonne im Herzen! M., 70 Jhr., eine Frau mit Herz, Humor und Verstand. Ich bin natürlich, liebevoll, gesund und bescheiden, bin unternehmungslustig, mobil und vielseitig interessiert. Was mir noch fehlt, ist ein Partner, mit dem ich die schönen Seiten des Lebens geniessen kann und der sich von mir versorgen und verwöhnen läßt. Wo ist der ehrliche, herzliche Mann, der mit mir nochmal einen Neuanfang wagt? Anruf an:...

C.,28 Jahre, Krankenschwester, ledig, sehr attraktiv, mit blonden, langen Haaren, schlanker Figur, glaube immer noch fest an die große Liebe. Ich bin sehr gefühlvoll, zärtlich, anschmiegsam und möchte endlich wieder die Liebe mit dir erleben. Möchtest du mich gerne kennenlernen, dann trau dich und ruf gleich an über...

M., 56 Jahre, Witwe, bin eine sehr jugendliche, hübsche Frau mit schöner vollbusiger Figur. Bin humorvoll, freundlich und hilfsbereit, fühle mich jedoch sehr einsam und allein und möchte auf keinen Fall mehr länger auf Liebe, Zärtlichkeit und Zuneigung verzichten! Sucht du eine liebe, natürliche Frau, die dich verwöhnt, dann melde dich schnell über...

Witwer, 68 Jahre, gutaussehend, vital und unternehmungslustig, sucht nette, unkomplizierte Partnerin, die auch nicht länger

allein durch's Leben gehen möchte. Wäre es nicht schön, noch viele Jahre des gemeinsamen Glücks zu erleben, denn die Liebe ist Sonne für's Herz, und auch in unserem Alter hat das Leben noch viel zu bieten. Kontakt über ...

Lass uns leben! Es ist Frühling, das Leben ist schön, mir geht es gut und um das Glück perfekt zu machen, wünsche ich mir eine humorvolle, gutgelaunte , schlanke Frau. Ich heiße M., bin 43J./1,82 und gespannt.

# Sachtyp

Gesucht: ältere Dame, 55-70 J., für verschwiegene Treffs.

Kennst Du das: Morgens wach werden und sich auf den Abend zu zweit freuen? Den Duft des anderen schon vor dem Duschen mögen? Uns anrufen und überlegen, ob wir zum Italiener gehen oder ins Konzert? Gestandener Mann (studiert und lebenserfahren) Mitte 40, dunkle Mähne, heller Kopf möchte einen behutsamen Neuanfang wagen.

T., 26 J., Krankenschwester, bin ein sehr natürliches Mädl, gehe nicht gern in Discos, bin auch eher etwas schüchtern, deshalb vielleicht schon länger allein. Ich hätte auch gerne einen treuen, lieben Freund, der zu mir hält, es ehrlich mit mir meint und der sich auch Zeit für mich nimmt. Hab Mut und melde Dich gleich unter...

Akademikerin, 47 J., ungebunden sucht netten Mann.

Ich, S., 25 J., Kindergärtnerin, bin ein sehr natürliches Mädl, leider kein Discotyp, etwas schüchtern, deshalb schon länger allein. Ich hätte auch gerne einen treuen, lieben Freund, der zu mir hält, es ehrlich meint, und der sich auch Zeit für mich nimmt. Hab Mut und melde dich gleich üb. ...

Er, 27 J., sehr einsam, sucht nette Sie für gemeinsame Zukunft.

Wenn Menschen sich umarmen, werden Gedanken frei für das Wesentliche, Angst verfliegt, Zorn verraucht. Ich wünsche uns viele zärtliche Umarmungen. Mediziner, Mitte 40, hat Kopf und Arme frei für einen Neuanfang.

Seitdem meine Frau vor einigen Jahren verstarb, machen mir viele Besitzerinnen meiner kleinen vierbeinigen Patienten schöne Augen. Aber alles braucht seine Zeit und ich möchte meiner Weggefährtin schon selber begegnen. S., 61/1,83 groß, Tierarzt in eigener Praxis, mit einem schönen, neuen Anwesen. Keine Sorge, freundliches Personal ist vorhanden. Bin im Herzen jung geblieben, bodenständig und überall beliebt. Vielleicht haben auch Sie Interesse, das Tanzbein zu schwingen, schöne Reisen zu unternehmen, an einem netten Restaurantbesuch? Wenn es Ihr Wunsch ist, auch bei getrenntem Wohnen, wenn Sie eine warmherzige Frau sind, dann werden Sie mit offenen Armen empfangen.

C., 34 Jahre, suche nach langer Einsamkeit einen netten Freund, bei dem es sexuell stimmt.

Schöngeist. Sanfter, nachdenklicher Er, im Hier und Jetzt lebend, Anfang 50, 180, Gr. XL, sehr zuwendungs- aber nicht bindungsfähig sucht schlanke, gebildete und erotische Freundin um Mitte 40. Chiffre

Ich, 47, Sachbearbeiter, bedingt häuslich, gelegtl. auch chaotisch, sucht Sie, mit der er Länder bereisen und dort die Menschen erkunden kann.

Er, 41, groß, schlank, Dreitagebart, dkl.br. Haare. ich bin eher ruhig und zurückhaltend, aber nichtsdestotrotz: "Stille Wasser gründen tief", sucht Sie, mit der er die "Seele baumeln" lassen und auf "Gedankengängen unterwegs" sein kann...

T., 44, 1,85, selbstständig, Sammlerstück "gut gepflegt, selten gefahren". Ein Tag ist für mich perfekt, wenn er mit Liebe

beginnt und mit Erotik endet. Zärtlichkeit, Vertrauen und Sexualität sind mir wichtig. Ich suche eine Lady, die den Augenblick genießen kann, die erotische Entdeckungen und kulturelle Abenteuer liebt.

Einsamer schüchterner Mann, 51 Jahre, 1,87, 116 kg, sucht liebe, reife, vermögende Witwe ab 60. Meine Hobbys: Schwimmen, Radfahren, Fotografieren. Nur Mut. Ich freue mich über ihr Schreiben.

Lady of desire wanted für Fernziele ala Koalaland, Touringsport auf Schusters Rappen, Zweirad mit/ohne Motor, nächtliche Abtanzvorgänge, Wellnesssyndrom, danach Tagesausklang mit Rebensaftgenuss von singulärem El. Techniker, 44/185/83 sportlicher Bauart.

Er, 52/170, Nichtraucher, vorzeigbar, zuverlässig, mag Katzen, sucht Beziehung, die auf Nähe und Vertrauen basiert, gemeinsame Ziele anstrebt, jedoch ausreichend Freiraum für die eigene Persönlichkeit zulässt.

Gute Alternative mit Zukunft: Netter Er, 39/172, bodenständig, natürlich, zuverlässig, freut sich auf häusliche Sie mit Herz und Verstand.

39-jährige Sie sucht für einfühlsame Ganzkörpermassage und Rollenspiele entgegenkommenden Mann.

Reisen heißt leben lernen! Mittfünfziger, 176, ungebunden, NR, humorvoll, sucht patente, hübsche Reisefreudige zur Globuserkundung und mehr.

Wohlhabender Dipl.Kfm., ledig, schlank, mit freier Zeiteinteilung, sparsam, sucht vermögende Freundin zw. 35-40 J, bei Gütertrennung, die sparsam u. ohne Anhang ist. Keine Heirat.

#### Handlungstyp

Dipl.-Kfm. und Dipl.-Ing., 43/181, nach langem Studium und Auslandsaufenthalten (...) habe ich in den letzten Jahren bis zu 14 Std. täglich gearbeitet u. mein Privatleben völlig vernachlässigt. Seit Jahresanfang delegiere ich viele meiner Aufgaben u. habe jetzt endlich mehr Zeit für Urlaub, Hobbys, Freunde u. die Liebe. Kurzum, ich bin "reif" u. bereit für eine gleichberechtigte, turbulente u. spannende Liebesbeziehung mit dem Ziel einer Ehe. (...)

Jg. Frau 46, beruflich engagiert, bodenständig sucht ehrliche und nette Ergänzung, pass. Alters für Freizeitgestaltung, bei Sympathie mehr.

Dynamisch, schlanke Sie. 44, verwitwet, wagt Neuanfang. Stehst Du mit beiden Beinen fest im Leben, sind für Dich Treue, Zuverlässigkeit und Familie wichtig, dann freue ich mich auf Deine Antwort.

Witwer, handw. begabt, tierlieb, sucht natürliche Frau m. Interesse für Natur, Reisen und Fahrten mit meinem Auto, jeder behält seine Wohnung!

T., 67 J., Witwe, bin eine saubere und ordentliche Hausfrau, mit schöner, weiblicher Figur und üppiger Oberweite. Ich liebe Haus- und Gartenarbeit und sehne mich nach einem aufrichtigen und guten Mann. Habe eigenes Auto und würde Sie auch gerne besuchen.

Ich, gutaussehender Zahnarzt, 59 J., sportliche Figur, beruflich erfolgreich und gutsituiert, eine Persönlichkeit mit Ausstrahlung, in stilvollem Umfeld lebend, ein wirklich interessanter Mann, der alles im Leben erreicht hat, was er sich vorgenommen hat. Was ich jedoch vermisse, ist eine niveauvolle Partnerin an meiner Seite, die gleichermaßen Bildung wie Herzensbildung besitzt, und die Verständnis für meinen nicht immer ganz leichten Beruf

hat. Kontakt über...

V., 65 J., Witwe, bin eine ordentliche, gute Hausfrau, mit schöner, weiblicher Figur u. vollem Busen. Ich bin bescheiden, liebevoll und anpassungsfähig, liebe Haus- und Gartenarbeit, habe eigenes Auto, fühle mich sehr einsam und würde sie auch gerne besuchen, wenn sie anrufen über...

Architekt, 57/186, gutaussehend, gepflegte Erscheinung, mit Charme und Charisma, Persönlichkeit, sehr erfolgreich, gehobener Lebensstil, liebt Golf, Ski..., wünscht sympathische Frau, 45-55 I über...

K., 68 J., Handwerksmeister, ein großer, stattlicher Mann, nicht unvermögend, sucht eine liebenswerte Frau für eine verlässliche Partnerschaft.

U., 38 Jahre jung, sportl., lebensfroh, furchtbar einsam. Mein Hobby ist mein Beruf, in dem ich aufgehe. Sind die Dienststunden vorbei, erfüllt mich eine Leere, obwohl mich Haus und Garten erwarten. Seit einiger Zeit habe ich den Wunsch, eine Frau kennenzulernen, eine neue Partnerschaft aufzubauen, ihr alle meine Liebe schenken. Ich gäbe etwas darum, Dich zu finden – gern auch mit Kind –, Deine Zärtlichkeit zu spüren und hoffe, dass Du bald anrufst!"

F., 63/183, schlanker Rentner. Er werkelt gern im Haus und Garten, ist ein sicherer Autofahrer, versorgt sein gepflegtes Zuhause perfekt allein. Möchte behutsam ihre Bekanntschaft machen.

Geschäftsmann, Anfang 40, gepflegt und gut aussehend, sucht prickelnde, niveauvolle Beziehung. Gerne gebunden.

Unternehmer, 56 Jahre, groß, gut gewachsen, passables Aussehen, sucht nicht nur in seinem Unternehmen Erfüllung, sondern wünscht sich eine schlanke Partnerin, welche die knappe

Freizeit mit mir verbringt.

Mein Name ist Nicola, 32 Jahre, Angestellte, ledig, gutaussehend und gepflegt. Ich mag Kinder und liebe ein ordentliches Heim. Finanziell bin ich versorgt, bin unabhängig und nicht ortsgebunden. Liebe, Treue und Ehrlichkeit möchte ich geben. Dein Familienstand ist mir nicht wichtig und über Kinder würde ich mich auch freuen. Genau wie über Deinen Anruf.

Psychologe, 42, 1,88, groß, attraktiv, männlich. Ich bin nicht ganz unkompliziert, meist sehr direkt (tue manchmal anderen weh und merke es erst hinterher), will manchmal mit dem Kopf durch die Wand, alles besser machen, streite gern, versöhne mich aber noch lieber. Bin noch auf der Suche nach meiner Mitte. Hilfst Du mir dabei?

Attraktiver Er, Mitte 40/175/75, NR/NT, dunkle Haare, geschieden, ohne Kinder und Altlasten, sportl. Hobbys: Pferde, Ski, Sauna + Schwimmen, Radf., Tanzen, Finanziell abgesichert, guter Beruf, gr. Eigenheim, ortsgeb., treu + ehrlich sucht Lebenspartnerin, NR, mit Familiensinn (evtl. Heirat) unter ....

Groß gewachsener (1,86), Geschäftsmann wünscht sich für sein, in verschiedene Bereiche aufgeteiltes Unternehmen, eine energievolle, flexible Mitarbeiterin in den 30ern, welche bereit ist, mit ihm die Zügel in die Hand zu nehmen, um den Unternehmenswagen zu lenken. Fundiertes kaufmännisches und unternehmerisches Denken und Handeln sind wichtige Voraussetzungen, da eine feste, dauerhafte Verbindung angestrebt wird. Spätere Heirat nicht ausgeschlossen.

(Das Markante an dieser Anzeige ist, dass sie in der Rubrik "Stellenangebote" erschien.)

In Deiner Haut möchte ich nicht stecken. Antwortest Du mir, 43J./1,87, sympathisch, weißt Du nicht, was Dich erwartet. Antwortest Du mir nicht, weißt Du nicht, was Du versäumst.

Bruce Willis Frisette, 37/190, sportlich, workoholic, leicht verlebt, noch tageslichttauglich. Tagsüber Spießer in Anzug, sonst Chaot in Jeans und Sneakers, sucht junge Frau, attraktiv, groß, schlank, langhaarig, mit Dickschädel und Charakter, damit auch bei mir im Frühling lange Haare im Bad liegen.

Auch Beispiele für die Untergruppen sind häufig zu finden – etwa von du- und ich-verbundenen Menschen:

#### Du-Bezogene

Kennst Du das: Morgens wach werden und sich auf den Abend zu zweit freuen? Den Duft des anderen schon vor dem Duschen mögen? Uns anrufen und überlegen, ob wir zum Italiener gehen oder ins Konzert? Gestandener Mann (studiert und lebenserfahren) Mitte 40, dunkle Mähne, heller Kopf möchte einen behutsamen Neuanfang wagen.

Sommernächte am Strand, leise Gespräche zu zweit, zärtliche Momente, Vertrauen, Geben und Nehmen, positives Denken und Ziele haben... Beruflich engagierter Unternehmer sucht die Partnerin für Liebe und Leben.

M., 49 J., 162 groß, Angestellte, verwitwet, jugendliche und attraktive Frau, freundlich, hilfsbereit und bescheiden, mag Musik und gemütliche Fernsehabende. Fehlt Dir eine liebe und fürsorgliche Frau, die Dich verwöhnt und umsorgt, dann melde Dich bitte ...

V., 65 J., Witwe, bin eine ordentliche, gute Hausfrau, mit schöner, weiblicher Figur u. vollem Busen. Ich bin bescheiden, liebevoll und anpassungsfähig, liebe Haus- und Gartenarbeit, habe eigenes Auto, fühle mich sehr einsam und würde sie auch gerne besuchen, wenn sie anrufen über ...

Witwe, 75 J, herzensgut, anspruchslos, zufrieden, möchte mit Dir lieben, weinen, lachen, leben. Bist auch Du lieb, dann schreib mir,

Kontaktanzeigen 145

#### ich warte auf Dich!

Hallo Du! Ja, Dich suche ich. Ich bin 45 J. jung, 165 cm klein, etwas mollig und suche Dich, wenn Du zwischen 40 und 50 Jahre alt, über 175 cm groß und humorvoll bist!

Ich möchte Dich lieben, ohne Dich einzuengen, Dich wertschätzen, ohne Dich zu bewerten, Dich ernst nehmen, ohne Dich auf etwas festzulegen, zu Dir kommen, ohne mich Dir aufzudrängen, Dich einladen, ohne an Dich Forderungen zu stellen, Dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen, von Dir Abschied nehmen, ohne etwas Wesentliches versäumt zu haben, Dir meine Gefühle mitteilen, ohne Dich für sie verantwortlich zu machen, Dich informieren, ohne Dich zu belehren, Dir helfen, ohne Dich zu beleidigen, mich um Dich kümmern, ohne Dich verändern zu wollen, mich an Dir zu freuen, wie Du bist und ich bin 45 Jahre, 1,86 m.

#### Ich-Bezogene

Satt? Vielleicht?! Nach 10 Jahren "Freiheit"! Wer traut sich Freund, Kumpel und Geliebter einer anspruchsvollen, hübschen Egoistin zu sein? Du solltest zw. 40-50 J., humorvoll, ehrlich, gutaussehend und gepflegt sein. Ich würde mich über einen Brief mit Bild freuen.

Ich, Manager, 41, 1,80, schlank, attraktiv, gepflegt. Ich halte mich für aufgeschlossen, ehrlich, bedürftig nach Nähe und Distanz! Wenn ich mich mit mir und in mir selbst wohl fühle, ist das weit mehr als genug...

Ich bin 49 J., und habe eine christliche Einstellung. Außerdem liebe und spiele ich Musik, gehe in Konzerte, Theater und andere kulturelle Veranstaltungen, Wandern und Reisen zählen ebenfalls zu meinen Interessen. Ich bin sehr naturverbunden. Ich suche eine gute Frau für einen gemeinsamen Lebensweg

146 Kontaktanzeigen

Ich, S., 42 Jahre, 156 groß, bin eine sehr sympathische, gut aussehende, zierliche Witwe, arbeite im Haushalt, bin ein ruhiger, ausgeglichener Typ, zärtlich und anschmiegsam, eine tolle Köchin. Ich mag die Natur und ein schönes, gemütliches Zuhause. Ich bin nicht ortsgebunden...

Ich, 34/183/78/NR, genieße mein Leben, stehe fest im Leben und Beruf. Bin 100% tageslicht-/gesellschaftstauglich, Familienmensch, charaktervoll, selbstbewusst, humorvoll, harmoniesüchtig, musikalisch. Das Tüpfelchen auf dem 'i' wärst Du, 25-35, ohne Altlasten, zum Träumen, Genießen, Reisen, mehr? Wir legen Wert auf innere (Treue, Aufrichtigkeit) und äußere Werte. Ich bevorzuge schlank und attraktiv mit schönen Händen und Augen.

Gesammelt von Petra Vogel, Barbara Diemer, Kathleen Engel, Bernhard Heerdt, Petra Schmalzl, Werner Winkler

## Lebensqualitäten der drei Naturelltypen

Um zu verstehen, welche Lebensqualitäten je nach Naturell für die drei Grundtypen eine Art "Basis" ihres Wohlfühlens bilden, hier eine kurze Liste (ohne Anspruch auf Vollständigkeit). Es lässt sich häufig beobachten, dass beim Fehlen der Mehrzahl dieser Qualitäten der entsprechende Mensch nicht "er selbst" ist, sondern nur eine selbst gewählte oder ihm von Außen aufgetragene Rolle auslebt. Um zu den eigenen Naturellwurzeln, zur "eigenen Natur" zurückzukehren, empfiehlt es sich also, immer wieder auf eine ausreichende Berücksichtigung der naturelltypischen Basis-Lebensqualitäten zu achten.

#### Gelbes Naturell:

- Leichtigkeit
- Lockerheit
- Spiel und Spaß

- schönes Umfeld, Musik, Kunst usw.
- positives Denken
- Hoffnung trotz aller Umstände
- Freigebigkeit
- Hilfsbereitschaft
- liebevolle Beziehungen
- kindliche Phantasie
- Abwechslung, Veränderung um der Veränderung willen

#### **Blaues Naturell:**

- ökonomische, existenzielle Sicherheit
- ausreichend Freizeit
- Entspanntheit und Nichtstun
- körperliche Zuwendung
- spirituelle Verankerung und Klarheit
- Pflege vertiefter Freundschaften
- Sinn und Werte
- Gelegenheit, sich in ein interessantes Fachgebiet zu vertiefen
- Erfolge und Anerkennung

#### **Rotes Naturell:**

- körperliche Fitness
- private Harmonie
- immer ausreichend Arbeit und Freude daran
- klare Ziele
- Sauberkeit, Ordnung
- ungestörte (Nacht-)Ruhe, Mittagsschlaf
- hochwertige Kleidung, schöne Wohnung
- geordnete Verhältnisse
- soziale Kontakte in Maßen
- etwas im Leben, für/gegen das es sich zu kämpfen lohnt

## Liebenswertes an den drei Naturelltypen

Anmerkung: Diese Sammlung entstand mit Hilfe von Leserinnen und Lesern des "Tipps der Woche", der von der Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft verschickt wird.

#### Liebenswertes an Beziehungstypen:

- Beziehungstypen lassen sich leicht auf Neues ein
- Beziehungstypen teilen ihre Begeisterung und ihre Ideen
- Beziehungstypen schenken großzügig, wenn sie etwas übrig haben
- Beziehungstypen zeigen große Flexibilität und Kreativität
- Beziehungstypen können sich gut auf fremde Menschen ein lassen

"... für mich sehr liebenswert ist die Eigenschaft, nicht nachtragend zu sein, jede lahme Feier retten zu können, Leichtigkeit und Beschwingtheit an andere weiter geben zu können. Und sie sind so gelb, dass unsere Beziehungstypen im Büro selbst dahin die Sonne hereintragen."

"Beziehungstypen sind freundlich und optimistisch."

"… mein Beziehungstyp-Hund heitert mich jeden Tag auf und ist freundlich zu jedem, den er trifft – Mensch oder Tier."

"Ohne die Beziehungstypen in unserem Team würde viel weniger gelacht und gequasselt werden, was für das Betriebsklima insgesamt positiv ist."

"Unser Beziehungstypkind sieht die Welt mit Augen, die mich (Handlungstyp) beständig herausfordert und überrascht. Dafür nehme ich die regelmäßigen Wutanfälle oder dramatischen Tränenausbrüche gerne in Kauf."

"Meine BT-Großmutter war die gute Seele in der Großfamilie.

Sie glich das fast diktatorische Wesen des HT-Großvaters aus und gab uns Kindern durch ihr Lächeln, ihre Geschichten und ihre Honigbrote jene emotionale Zuwendung, die uns die Handlungstypen und Sachtypen schlicht nicht geben konnten."

## Liebenswertes an Sachtypen:

- Sachtypen sind besonders treu und konstant
- Sachtypen lassen sich genügend Zeit, sich mit einem Thema zu befassen
- Sachtypen verstehen einen Sachverhalt rascher als andere und wollen ihn auch verstehen
- Sachtypen haushalten gut mit ihrer Zeit, ihrem Geld und ihren Kräften
- Sachtypen vermeiden es nach Möglichkeiten, andere zu ver letzen oder zu überfordern

"... wenn ich entspannen möchte im Kreis von Menschen, dann kann ich es am besten bei Sachtypen. Das Schöne an ihnen finde ich, sie sind immer so tiefenentspannt und selten im Stress."

"Sachtypen sind geduldig und verständnisvoll."

## Sachtypen sind ...

- wohltuend beständig, meist unaufgeregt und rücksichtsvoll
- mit einem Sachtypen hat man den perfekten Berater, um ökonomisch alle Seiten einer Entscheidung zu beleuchten
- wenn sie aus der Reserve kommen, sind ihr Humor und ihre Witze fast unschlagbar komisch
- müssen unbedingt in jedem Team sein, sie halten die Balance und das Team fern von überschwänglichen "mit dem Kopf durch die Wand" Entscheidungen
- mein Sachtyp-Vater konnte mit einem kurzen, ernsthaft klingenden Gebet jeden Alptraum vertreiben, der mich als Kind nachts geweckt hatte
- mit einem Sachtyp kann man in aller Ruhe zusammen in der Bücherei schmökern

- durch meinen Sachtyp-Sohn habe ich gelernt, Wert auf gutes Essen zu legen und diesen Genuss als Lebensqualität zu erleben! Wenn ich ihm eine Freude bereiten will, brauche ich nur etwas Gutes zu kochen oder ihm etwas Leckeres mitzubringen.
- Ich finde es so süß, wenn mein Sachtyp-Sohn mir ein Geheimnis verrät. Er macht daraus eine ganz wichtige Sache und ich muss ihm vorher schon versprechen, dass ich nicht schimpfe und es auch nicht weitersage!
- meine Schwiegermutter (ST) hatte vor ihrem Tod schon alles festgelegt, damit wir nicht zu viele Umstände bei der Organisation ihrer Beerdigung haben und wir nicht überfordert sind damit. Sie hat sich sogar kurzfristig zu einer Urnenbestattung entschieden, damit wir uns Zeit lassen können. Außerdem die Bitte, anstatt Blumenkränze, soll Geld gespendet werden, damit wir hinterher nicht die ganze Arbeit haben und die Blumenkränze wieder entsorgen müssen. Sie entrümpelte mit der Zeit auch das Haus, um uns zu entlasten.

## Liebenswertes an Handlungstypen:

- wenn es ihre Aufgabe ist, versorgen sie einen sehr gut und verlässlich
- sie bezahlen ihre Schulden (nicht nur Geld) fast 100% sicher zurück
- sie gehen mit jemand, den sie als Freund akzeptiert haben, durch dick und dünn
- sie reden über körperliche Dinge wie selbstverständlich (das mögen Ärzte, Physiotherapeuten und verwandte Berufe an ihnen)
- sie lassen sich auf neue Ideen ein und hören sich an, wenn jemand eine hat
- sie sagen sofort und deutlich Nein, wenn sie etwas nicht möchten (und lassen sich von diesem spontanen Nein auch wieder abbringen)

## Literatur zum Thema Psychographie/ Naturellwissenschaft

Bereits in der Transaktionsanalyse lassen sich naturellwissenschaftliche Elemente entdecken. So schreibt E. Berne in "Spiele der Erwachsenen": "Es haben also alle drei Persönlichkeitsaspekte einen hohen Lebens- und Überlebenswert; wenn allerdings der eine oder andere von ihnen das gesunde Gleichgewicht zwischen ihnen stört, dann ergibt sich die Notwendigkeit zu einer Analyse und zur Reorganisation."

In der noch kurzen Geschichte der Psychographie/Naturell-wissenschaft erscheint das erste Buch von D. Friedmann 1990 als Ehrenwirth Beratungsbuch unter dem Titel: "Der Andere – Sich verstehen und wertschätzen – Band I: Die vier Charakterstrukturen – Menschenkenntnis und Persönlichkeitsdiagnostik auf transaktions- und psychoanalytischer Grundlage". Friedmann selbst kommentierte dazu 1997: "... noch etwas problemorientiert, doch auf dem Weg". Inhaltlich geht es vor allem darum, vier Persönlichkeitstypen (Sachtyp, Handlungstyp, Beziehungstyp 1 und -2) vorzustellen. Friedmann beschreibt seine Typenbilder aus psychologischer Sicht und anhand der typischen "Spiele". Dabei lehnt er sich noch stark an die Transaktionsanalyse von E. Berne an.

1991 erscheint Band II unter dem Titel "Die Entdeckung der eigenen Persönlichkeit – Kompetenz und Lebensqualität – Die Entwicklung der Persönlichkeit und die Qualität von Beziehungen auf persönlichkeitsdiagnostischer Grundlage" im gleichen Verlag. Friedmann führt hier den ersten Band weiter, indem er die Persönlichkeitstypen hinsichtlich ihrer Entwicklung beschreibt. Er unterscheidet zwischen "kranken und gesunden Persönlichkeiten". Kennzeichnend ist der starke Bezug auf die Lehren des Zen-Buddhismus; dagegen tritt die Transaktionsanalyse etwas in den Hintergrund. Auch sucht er nach Erklärungen für typspezifische Beziehungsmuster.

1993 folgt vom selben Autor "Laß dir nichts vormachen!: Rasch erkennen – kompetent auftreten durch praktische Menschenkenntnis in Beruf, Alltag und Partnerschaft" (Ehrenwirth, München). Darin werden die ersten beiden Bücher zusammengefasst und durch lesenswerte Märchenanalysen und erste Ideen für eine Kurz-Psychotherapie mit typgerechtem Ansatz ergänzt. 1996 schließlich schreiben D. Friedmann und K. Fritz gemeinsam "Wer bin ich, wer bist du? - Mehr Erfolg durch bessere Menschenkenntnis" (dtv, München). In diesem und im 1997 ebenfalls bei dtv als Taschenbuch erschienenen Werk "Wie ändere ich meinen Mann" fassen die Autoren ihr psychographisches Wissen in populärwissenschaftlicher Form zusammen. Die drei Grundtypen werden nun jeweils in den Typ 1 (ich-bezogen) und Typ 2 (ich-vergessend) unterschieden. Zusätzlich veröffentlicht D. Friedmann 1997 seine Eigenentwicklung (bzw. Zusammenstellung) einer "Integrierten Kurztherapie" bei Primus, Darmstadt, Hier führt er seine erweiterten Erkenntnisse zum Thema "typgerechte Kurztherapie" aus, die er aus seiner Praxis und der Ausbildung von Psychologischen Beratern an den Deutschen Paracelsus Schulen gewonnen hat.

Von K. Fritz erscheint Ende 1998 bei dtv "Ein Sternenmantel voll Vertrauen". Als Lesebuch für Kinder und Erwachsene angelegt, wiederholt der Autor hier die aus früheren Veröffentlichungen bekannten Typbeschreibungen, angereichert mit alltagspsychologischen Ratschlägen.

W. Winkler veröffentlicht 1999 zwei Aufsätze zum Thema Psychographie. Zuerst fasst er sie im Lehrheft "Kurze Einführung in die Psychographie nach Dietmar Friedmann" zusammen. Im selben Jahr folgt "Die Psychognomie des Menschen – Zur Entstehung und Charakteristik unterschiedlicher Persönlichkeitstypen". Während es im ersten Text um die prägnante Formulierung des friedmannschen Modells geht, handelt der zweite vor allem von der Erweiterung bzw. Verfeinerung desselben. Hauptanliegen von "Die Psychognomie des Menschen" ist die Klarlegung differenzierter Unterscheidungsmöglichkeiten der Grund-

typen und ihrer Untertypen. Die bis heute verwendete "Landkarte" wird darin erstmals gezeigt.

D. Friedmann übernimmt daraus das "Ich-Wir-Du-Konzept" und veröffentlicht es mit weiteren Differenzierungen im Jahr 2000 in "Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien" (Primus, Darmstadt). Teile dieses Buches sind präzisierte und aktualisierte Zusammenfassungen aus seinen ersten drei Büchern, die inzwischen vergriffen sind. Das im September 2001 erschienene "Lehrbuch Psychographie" von W. Winkler enthält neben dem erweiterten psychographischen Modell erstmals einen Überblick über den Stand der Anwendung, die Geschichte der Psychographie und eine umfangreiche Erläuterung psychographischer Fachbegriffe. Basierend auf diesem Lehrbuch folgen von 2002-2004 mehrere Bände einer Reihe "Lösungsorientierte Menschenkenntnis", in denen für die jeweilige Zielgruppe (Eltern, Erzieherinnen, Altenpfleger, Pädagogen etc.) die Psychographie mit Hilfe von Alltagsbeispielen kurz erläutert wird. Diese Beispiele sind von Co-Autoren verfasst, die im jeweiligen Bereich Erfahrungen mit der Psychographie gesammelt haben.

2003 veröffentlichte K. Fritz bei dtv "So verstehen wir uns. Die drei Persönlichkeitstypen in der Eltern-Kind-Beziehung", ein Ratgeberbuch für Eltern auf Basis der bekannten Typunterscheidungen. 2005 erschien bei mvg von W. Winkler: "Warum sind wir so verschieden? Psychographie als Schlüssel zur Persönlichkeit" (das ins Koreanische übersetzt wurde; Rechte wurden zudem nach Indien und China verkauft); 2006 dann ein gemeinsam mit zehn Müttern, die zahlreiche Beispiele lieferten, geschriebenes Buch für Eltern und Erzieher: "Warum Kinder so verschieden sind" (bei VAK). Das Thema Typunterschiede und Beziehungen wird in "Der Gorilla in meinem Bett" von P. Vogel/W. Winkler aufgegriffen (mvg, 2007) und ins Slowenische übersetzt. Ebenfalls 2007 erscheint bei Team81 "Psychographie in Unternehmen", ein Praxisband von 20 Autoren. 2008 folgt ein kleines "Arbeitsbuch Psychographie81" von W. Winkler und 2010 eine völlig überarbeitete Neuauflage von "Warum sind wir so verschieden?" (verlegt vom Neurocafé, Stuttgart und mvg). D. Friedmann fasst den aktuellen Stand seines Modells 2013 in "Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien: Wissenschaftliche und praktische Menschenkenntnis" zusammen, nachdem er zuvor (2012) mit "Denken, Fühlen, Handeln" ein Nachfolgebuch des nicht mehr aufgelegten "Wer bin ich? Wer bist du?" herausgegeben hatte (bei Rosenberger Fachverlag).

2018 folgte dann mit Band 1 und 2 der Reihe "Das Naturell" von W. Winkler die Zusammenfassung des 123-Modells auf dem letzten Stand (der hier vorliegende Band 3 folgte im Frühjahr 2019). Auch D. Friedmann veröffentlicht 2018 ein weiteres Buch: "Persönlichkeitstypen: Spezialisten für Lebenskompetenzen", das vor allem eine Zusammenfassung der früheren Bücher und Modelle darstellt, in der aber das Untertypen-Modell von Winkler positiv erwähnt wird. Die Unterschiede zwischen beiden Modellen selbst bleibt jedoch klar erhalten.

## Metapher zum Thema

Die Verwendung der Primaten-Namen hat sich seit ihrer ersten Verwendung Anfang 2004 als überaus nützlich erwiesen. Besonders, wenn es darum geht, jemand in sehr kurzer Zeit (z.B. bei einer Paarberatung) die Typunterschiede deutlich zu machen, gibt es bisher keine bessere sprachliche Methode. Neben den Primaten eignen sich bedingt (z.B. bei Kindern) auch die drei gut bekannten Meeresbewohner Wal, Delfin und Haifisch als Bild für die Grundtypen. Für das Phänomen der Gewichtung bieten sich zahlreiche Bilder an – drei davon wurden schon im Lehrbuch von 2001 beschrieben:

## Feld-Metapher

In diesem Bild aus der Landwirtschaft lässt sich die Persön-lichkeit mit einem Agrarbetrieb vergleichen. Die unterschiedlichen Lebensbereiche sind die Felder, die ein Bauer bewirtschaftet. Beziehungstypen würden sich dann bevorzugt um "Beziehungsfelder" kümmern, Sachtypen um "Zeitfelder" und

Handlungstypen um "Tätigkeitsfelder". Das Bild lässt sich auch in der Hinsicht deuten, dass Handlungstypen für praktische Arbeiten verantwortlich zeichnen, Beziehungstypen für Einkauf, Verkauf und Personal zuständig sind und Sachtypen die Entscheidung für Zeitabläufe und Finanzen übertragen bekommen.

#### Lagerfeuer-Metapher

Bei einem solchen Feuer müssen drei Faktoren zusammenspielen: der Sauerstoff, das Holz und die Flamme. Daran lässt sich der Zusammenhang zwischen Bevorzugung, Vernachlässigung und Ergebnisbereich deutlich machen: Der Sauerstoff, von dem in der Regel ausreichend vorhanden ist, entspricht den Stärken jedes Typs. Das Holz steht für die Ressourcen, bei denen es darauf ankommt, wie viel und von welcher Qualität sie zur Verfügung stehen. Die Flamme zeigt die Funktion des Kontrolleurs, denn an ihr lässt sich das Ergebnis ablesen.

#### Fluss-Metapher

Hier steht die Bevorzugung für eine Quelle, der Ergebnisbereich für die Mündung des Flusses ins Meer. Die Länge des Flusses entspricht dem Nutzungsgrad der Ressourcen – je länger der Fluss, desto mehr Wasser kann er einsammeln und desto breiter wird die Mündung sein. Ein extremes Bild wäre dann die Quelle, die direkt ins Meer fließt; also ein Mensch, der seine Ressourcen vollständig vernachlässigt.

Ideal ist, wenn die bildhaften Vergleiche aus der unmittelbaren Lebenswelt des Zuhörers stammen und man ihm anhand von ihm bekannten Menschen die unterschiedlichen Typen und deren Verhaltensweisen erläutern kann (evtl. aus der Prominenten-Liste).

## Metapher für die 12 Lebensbereiche

Es ist manchmal nicht ganz einfach, einem "Anfänger" zu erklären, wie aus 12 Lebensbereichen 81 Untertypen entstehen – dafür hier eine Metapher, die es vielleicht verständlicher macht: Stellen wir uns einen Koch in einem italienischen Restaurant vor, der drei

Grundrezepte kennt und verwendet (die Grundrezepte stehen für die Grundtypen):

- 1. Nudelgerichte
- 2. Reisgerichte
- 3. Kartoffelgerichte

dazu kombiniert er jeweils neun Zutaten – und zwar aus jeder Gruppe jeweils nur eine (die Zutaten entsprechen den 3 x 3 Unterbereichen):

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
4. Fleisch	7. Karotten	10. Ackersalat
5. Fisch	8. Erbsen	11. Rucola
6. Geflügel	9. Brokkoli	12. Grüner Salat

Dann kann er diese in 81 Variationen kombinieren, wenn er sich vornimmt, immer vier Elemente (aus jeder Gruppe eines) auf den Teller zu bringen, z.B.

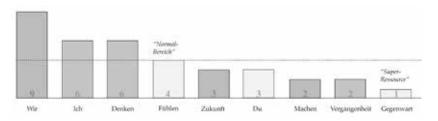
- Nudeln mit Fleisch, Karotten und Ackersalat
- Reis mit Fisch, Erbsen und Rucola
- Kartoffel mit Geflügel, Brokkoli und Grünem Salat

Anders gesagt: Obwohl auf der Speisekarte 81 Gerichte (Kombinationen) aufgeführt sein können, braucht er nur 12 Zutaten in seiner Küche. Ein ähnliches Phänomen ist in manchen Pizzerien tatsächlich zu beobachten – dort werden nicht X Pizzen mit fantasievollen Namen auf der Karte geführt sondern nur eine Reihe Zutaten, die der Gast selbst nach Lust und Laune kombinieren kann.

## Metapher für die "Voreinstellung", die ein Mensch durch sein Naturell mitbringt:

Dabei geht es um den Unterschied zwischen dem angeborenen "Sein" des Naturells und dem "Verhalten", für das wir uns bewusst entscheiden können: Das angeborene, naturellbedingte "Sein" (im Bezug auf die 12 Erlebensbereiche der "Landkarte") lässt sich mit einer Voreinstellung bei einer Musikanlage vergleichen, z.B. in einem Autoradio. Dort sind vom Werk aus bestimmte Relationen für Höhen, Bässe, Tiefen etc. voreingestellt und so spielt die Musik, wenn man das Radio ohne eigene Veränderungen an diesen Parametern einschaltet.

Was das "Verhalten" betrifft, mit dem wir unsere naturellbedingten "Voreinstellungen" verändern können: Dem entspricht die Möglichkeit, über ein Bedienermenü selbst zu entscheiden, wie wir Musik hören möchten – also die Stellschrauben, mit denen wir Parameter verändern können. Ein Beispiel: Von meinem gelben Beziehungstyp-Naturell her neige ich z.B. dazu, bei unangenehmen Situationen die Flucht zu ergreifen. Da ich sowohlumdiese "Voreinstellung" als auchumdie Alternativen (Angriff, Verteidigungs-Stillstands-Haltung) weiß, kann ich jetzt wählen, in welche Richtung ich meinen Verhaltensregler drehe. Auf diese Idee brachte mich vermutlich die Ähnlichkeit der Stärken-Abbildung auf den bekannten 81 Stärken-Profilen, die sich auf www.123modell.de/81.htm downloaden lassen – hier das Muster 1332:



## Metapher für die Pfeilrichtung in den Triaden:

Dieses Bild steht für die Kraft der "Neigung" bzw. "Bevorzugung" und warum die Bewegung in Richtung unserer "Ressourcen" anstrengend ist: Wir stellen uns jemand vor, der mit einer metallenen Feder oder auch mit einem Gummiband an einer Stelle fixiert ist: Selbst wenn er sich mit Anstrengung wegbewegen kann, zieht ihn die Kraft der Feder oder des Bandes immer wieder zurück.

Ich erinnere mich, dass wir als Kinder "Jokari" gespielt haben: Da war ein kleiner fester Ball, der mit einer langen Gummischnur an einem schweren Holzblock befestigt war. Man musste abwechselnd den Ball mit einer Art Tischtennisschläger wegschlagen, aber je fester man schlug, desto sicherer kam er wieder zurück, weil ja das Gummiband den Ball hielt (Aufnahmen dazu finden sich bei YouTube unter dem Stichwort "Jokari"). Es braucht also

beständige Energie, wenn wir nicht automatisch unserem Naturellmuster folgen, sondern auch unsere vernachlässigten Ressourcen nutzen möchten. Jeder, der sich schon länger mit seinem Naturell und den dadurch bewusst gemachten Kräften befasst, weiß, wovon ich spreche. Die Pfeile in den Triaden sind sozusagen die "Federn" und "Gummibänder", die uns im Gewohnten halten wollen und gegen die wir uns stemmen müssen (wenn wir es möchten).

## Feuer-Metapherbild:

Neben dem schon vorhandenen Wasser-Metapher (fließend, dampfförmig, erstarrt) kann man auch drei Arten von Feuer unterscheiden und bildlich den drei Naturellen zuordnen:

- dem gelben BT-Naturell: loderndes Feuer (oder "Strohfeuer")
- dem blauen ST-Naturell: eine anhaltende (aber schwer zu entfachende) Glut
- dem roten HT-Naturell: ein explosives Feuer (auch Vulkanexplosion oder Atomexplosion im Extrem)

Spannend hier ist, dass auch die Ressourcen Sinn machen: der Gelbe gewinnt, wenn er mehr auf die "Glut" und weniger auf "Strohfeuer" achtet. Der Blaue darf auch mal Energie freisetzen und "explodieren" anstatt immer alles vor sich hinglimmen zu lassen – und dem Roten könnte ab und zu etwas spontane Wärme aus einem kleinen offenen "Strohfeuerchen" einen willkommenen Unterschied im Vergleich zur ständig ablaufenden "Explosion" in seinem gut abgeschirmten Motor oder Kraftwerk bringen.

## Kormoran-Metapher:

Der Kormoran, der zunehmend auch bei uns heimisch wird, ist ein besonderer Vogel: Er kann nicht nur fliegen, sondern auch schwimmen, tauchen und zu Fuß gehen. Ich mag ihn als Metapherbild für die Fähigkeit, auf Menschen jedes Naturells eingehen zu können: Mit einem Vogel fliegen, mit einem Fisch oder einer Ente schwimmen und mit einem Landlebewesen ein Stück zu Fuß gehen – auch wenn nicht jedes Verhalten gleichermaßen leichtfällt. "Pacing" lautet dafür der Fachbegriff, also: den

Schritt des anderen aufnehmen. Diese Fähigkeit wird aber nicht nur in der Beratung, Therapie oder im Coaching als nützlich erlebt. Auch im täglichen Leben macht es häufig Sinn, sich nicht permanent analog zur eigenen bevorzugten Weise zu verhalten, sondernsichzunächstauf das Gegenübereinzustellen. Das Wissen um die Unterschiedlichkeit der Naturelle hilft uns dabei, leichter Zugang zum Wesen, zur Gesamtpersönlichkeit eines Menschen (oder Tieres) zu finden und ihm so gerechter zu werden.

#### Kutschen-Metapher

Thema hier ist der Zusammenhang von Bevorzugung, Vernachlässigung (Ressource) und dem dritten Bereich (Ergebnisbereich, Kontrolleur). Als Bild verwende ich eine Pferdekutsche, wie sie früher üblich war, etwa eine Postkutsche. Die Pferde vor der Kutsche stehen für den bevorzugten Bereich in einer Triade, der Kutscher für die Ressource, die Kutsche selbst für den Ergebnisbereich.

Am Beispiel des Beziehungstypen ausgeführt: Er hat zwar eine stark entwickelte emotionale Seite (seine Pferde), wenn aber sein sachlicher Verstand (der Kutscher) zu wenig Einfluss auf die Pferde hat, wird es im Ergebnis (hier mit der Kutsche) nicht optimal laufen, die Fahrt verläuft unruhig oder die Pferde werden nicht die gleiche Richtung einschlagen.

Jedes Metapherbild hat zwar seine Grenzen, aber da im Sprachgebrauch bereits der Ausdruck "da gehen mir die Pferde durch" ebenso existiert wie der Begriff des "Ausspannens", ließen sich beide Redewendungen mit diesem Bild verbinden – also nochmal für den Beziehungstyp: Man darf durchaus auch mal die Emotionen für sich "grasen" oder "toben" lassen, aber wenn man Aktivitäten plant, sollte der Verstand die Zügel zumindest locker in den Händen halten.

## Würfel-Metapher (1+2+3=6)

Durch Zufall bin ich auf eine einfache Metapher dafür gestoßen, wie sich die drei Basis-Stärken und deren unterschiedliche Gewichtung beschreiben lassen: Stellen wir uns einen Würfel mit seinen sechs Seiten vor – allerdings nicht mit Punkten oder

Zahlenwerten, sondern farbig markiert. Sind z.B. drei Seiten rot, zwei blau und eine gelb, ist das ein Bild für den Handlungstyp und seiner Bevorzugung der "roten Seite" bei gleichzeitiger Vernachlässigung der "gelben". Legt man den Würfel mit der gelben Seite nach unten auf den Tisch, könnte man meinen, er wäre nur rot und blau eingefärbt – aber nicht ausschließlich rot, wie manche am Anfang das 123-Modell missverstehen. Jeder Würfel ist so gesehen eine "Mischung" der drei Farben – und doch ist klar, wo die Präferenz liegt. Und würfelt man einfach drauf los und führt eine Strichliste, wird ganz sicher "rot" gewinnen.

#### Ampel-Metapher

Die Ampel ist eine gute Metapher für die Gewichtung der Lebensbereiche – es gibt ja Ampeln, die sind immer rot, wenn man hinkommt, andere sehr häufig grün und manche blinken auf gelb, damit man grundsätzlich vorsichtig ist an dieser Kreuzung. So könnte man auch die Grundtypen sehen: Alle drei Lichter vorhanden, aber eines davon ist sehr häufig zu sehen und eine "Phase" ist dafür sehr kurz. Würde man also einen Zeitrafferfilm dieser Ampel sehen, müsste auffallen, welches der drei Lichter am häufigsten brennt.

## Baum-Metapher

Für den Zusammenhang zwischen den drei Bereichen Bevorzugung, Vernachlässigung und Ergebnis fiel mir diese Metapher ein:

- Primärbereich (Bevorzugung): Die Wurzeln eines Baums
- Sekundärbereich (Ressource): Der Stamm und die Äste
- Tertiärbereich (Ergebnis): Blätter und Früchte

Anders gesagt: Ein gesunder Baum hat ein ausgewogenes Verhältnis von allen drei, jemand der nur Wurzeln hat – oder gar keine –, leidet auch insgesamt.

## Wasser-Metapher

Man könnte ein Land, in dem Wasser hauptsächlich in Form von

Nebel vorkommt, als Nebeltyp bezeichnen, ein anderes, wo es die meiste Zeit regnet, als Regentyp und eines, in dem es meistens schneit als Schneetyp. Hierbei ist klar, dass Wasser alle drei Optionen beinhaltet aber trotzdem in seinen Ausprägungen deutliche Unterschiede zeigt, die auch erkennbar sind.

#### Insekten-Metapher

- Wespen: Metapher für Handlungstypen und deren "aggressive", abschreckende Verhaltensweisen
- Hummeln: Metapher für die gemütlichen Sachtypen
- Stubenfliegen: Metapher für die Beziehungstypen und ihre öfters "nervige" Art der Kontaktaufnahme bzw. Neugier (Beispiel: Packt man eine Biene und eine Stubenfliege in eine oben offene Flasche, stirbt die Biene höchstwahrscheinlich, da sie strikt nach der Sonne navigiert; die Fliege entkommt, weil sie mal hier und mal da rumfliegt und so "zufällig" auch den Ausgang findet).

#### Metapher für Fühlen-Denken-Machen

Um den Unterschied zwischen Fühlen, Denken und Machen (die Unterebene Aktivität oder Tätigkeit) zu illustrieren, greife ich schon seit längerem auf die Metapher einer kleinen Fabrik oder Werkstatt zurück:

Fühlen entspricht in diesem Bild den angelieferten Rohstoffen, der Energie usw. – also allem, was in das Gebäude hineingeht. Denken steht hier für die Verarbeitung, den Vorgang des Ordnens, Kombinierens, Aussortierens, Verbindens der Materialien zu einem fertigen Produkt. Und das Machen schließlich wird durch die Auslieferung, das Ausstellen, Zeigen oder Verkaufen der Erzeugnisse symbolisiert.

Insofern – und das war für mich eine neue Erkenntnis – lässt sich der Begriff "Machen" auch gut durch "Erzeugen" umschreiben und nicht nur durch "expressives Äußern", wie ich es bisher gerne getan habe. Jetzt verstehe ich auch besser, warum manchmal die Eltern "meine Erzeuger" genannt werden oder man vom "Kinder machen" spricht …

## Naturell, Kulturell, Dekadell

Um das Naturell von zwei anderen Ursachen für Verhalten zu unterscheiden, habe ich die Begriffe "Kulturell" und "Dekadell" erfunden. Die "Natur" eines Menschen (also sein Naturell) ist das, was ihm von Geburt an als Tendenz des Verhaltens mitgegeben wurde und das er auslebt, wenn er sich nicht bewusst für eine Alternative entscheidet. Mit dem "Kulturell" bezeichne ich das, was er sich aneignet, um solche Alternativen zur Verfügung zu haben – etwa wenn die ansonsten sehr sachliche Angela Merkel plötzlichihre praktische, kämpferische Seite zeigt. Aber wir sehen auch eine Art "Dekadenz" des Menschen (also wenn er selbst unter sein natürliches Niveau fällt und seine dunkelsten Seiten oder Möglichkeiten offenbart); das nenne ich hier das "Dekadell". Um die Unterschiede zu verdeutlichen, drei mal drei Beispiele, gegliedert nach den drei Grundtypen:

- BT-Naturell: Freundlichkeit.
- BT-Kulturell: kreative Höchstleistungen, z.B. bei Mozart.
- BT-Dekadell: unsachliche, dumme und bösartige Äußerungen, wie z.B. häufig bei Donald Trump zu beobachten.
- ST-Naturell: Gelassenheit.
- ST-Kulturell: zähe Ausdauer bei der Verfolgung hoher Ziele, z.B. bei Einstein.
- ST-Dekadell: faules Ausruhen und Nichtstun über lange Zeit auf Kosten anderer (jeder kennt hier wohl entsprechende Beispiele).
- HT-Naturell: Verlässlichkeit.
- HT-Kulturell: Einsatz der eigenen Kräfte und Möglichkeiten für mehr Gerechtigkeit oder etwas Gutes, z.B. für Tiere, Kinder, die Umwelt.
- HT-Dekadell: Aggressives Ausleben von Hass in Form von Gewalt oder Gewaltfantasien, z.B. bei Hitler, Stalin oder anderen Diktatoren.

Womöglich erklärt sich ein Teil der Beliebtheit von Angela Merkel dadurch, dass sie sowohl ihr Naturell auslebt als auch immer wieder, wennes darum geht, über ihren naturellbedingten "Schatten" springt, aktiv wird und mutige Entscheidungen trifft. Und im Vergleich dazu das Unbehagen, das viele bei Horst Seehofer in seinem eher unkultivierten Beziehungstyp-Naturell empfanden, das sich immer wieder dadurch zeigte, dass er Kleinkriege auf der Beziehungsebene führte, sich gehässig oder unvernünftig über andere (z.B. Kriegsflüchtlinge) äußert und nicht zu seinen Versprechen stand. Man könnte dies auch als die "dunkle Seite" des Naturells bezeichnen. Auch bei Donald Trump zeigten sich nach seiner Wahl zum US-Präsidenten nicht nur sein Naturell deutlicher als zuvor, sondern auch sein "Dekadell" - was ihn selbst und andere immer wieder in massive Schwierigkeiten brachte. Ganz anders zeigte sich hier der frühere US-Präsident Barack Obama, der neben seinem freundlichen Beziehungstyp-Naturell auch seine kultivierte, gebildete Seite während der Präsidentschaft zum Vorschein brachte.

#### Naturell und Geschlecht

Um als Frau genauso erfolgreich zu sein wie ein Mann musst du mindestens doppelt so gut arbeiten. (zum Glück ist das nicht schwer) *Unbekannte Autorin* 

Vieles, was allgemein über Männer oder Frauen gedacht wird, hält der näheren Untersuchung nicht stand. Dies ist aus Sicht der Naturellwissenschaft auch nicht weiter verwunderlich – wird doch von vielen automatisch unterstellt, Männer und Frauen seien jeweils eine in sich weitgehend einheitliche Gruppe mit klar zu benennenden und zu unterscheidenden Eigenschaften.





Nehmen wir jedoch die von der Naturellwissenschaft beobachteten Typunterschiede ernst, ergibt sich ein anderes, genaueres Bild:





Zusätzlich zu den "typisch menschlichen", den individuellen und den je nach Geschlecht vorhandenen Merkmalen tauchen also weitere Unterscheidungen auf, die passenderweise den Naturelltypen zuzuordnen sind, weil sie von ihnen abhängen. Gleichzeitig lässt sich etwas Überraschendes beobachten: Die Ähnlichkeit zwischen Männern und Frauen gleichen Typs scheint in vielem deutlich größer zusein als zwischen Männern verschiedenen Typs

Naturell und Geschlecht 165

und Frauen verschiedenen Typs. Dies deckt sich mit der von Soziologen ermittelten hohen Variabilität innerhalb der Geschlechtergruppen. Zum Teil wird sogar von einer höheren Bandbreite an Unterschieden innerhalb der Geschlechter gesprochen, als sie zwischen den Geschlechtern messbar ist.

Praktisch bedeutet dies, dass zahlreiche, wenn nicht sogar die meisten Zuordnungen, Vermutungen oder Vorurteile über "die Männer" und "die Frauen" nicht zutreffend sind und mit höherer Aussicht auf einen wahren Kern den Naturelltypunterschieden zugeschrieben werden müssten. Immer wieder stößt man selbst in auflagenstarken Büchern auf offensichtliche "Fehlzuschreibungen" – dort werden dann etwa wesentliche Merkmale der Sachtypen komplett als "männlich" und die der Beziehungstypenals "weiblich" interpretiert. Auchim weltweiterfolgreichen Theaterstück "Caveman" ist diese unbewusste Zuordnung klar zu erkennen. Da jedoch ungefähr ein Drittel der Leser oder Zuschauer solcher Werke sich gut in den Zuordnungen wiederfinden, fällt die Diskrepanz nur denen auf, die sich eher auf der "anderen Seite" erkennen.

Hier kann die Naturellwissenschaft mit ihren Beschreibungen der Naturellunterschiede einen sehr nützlichen und klärenden Beitrag zur eigenen Identität und zum Selbstverständnis leisten. Auch Eltern, Lehrer und Erzieherinnen laufen weniger Gefahr, falsche Zuordnungen zu übernehmen und Kinder so in ein Beobachtungs- und Verhaltensschema zu drängen, das ihnen (vom Naturelltyp her) nicht entspricht. In unserer westlichen Kultur und darüber hinaus haben sich für Männer und Frauen bestimmte Rollenbilder durchgesetzt, die jedoch nicht für alle drei Naturelltypen passen. Die folgende Auflistung veranschaulicht das Phänomen:

## Eigenschaften, die häufig Frauen zugeschrieben werden:

- kommunikativ, nett, kontaktfreudig, kinderlieb, emotional, kreativ
- —> aus Sicht der Naturellwissenschaft dem Beziehungstyp zugeordnet

166 Naturell und Geschlecht

- stark, durchsetzungsfähig, fleißig, ordentlich, arbeitet neben der Haushaltsarbeit noch für Geld
- —> aus Sicht der Naturellwissenschaft dem Handlungstyp zugeordnet

#### Eigenschaften, die häufig Männern zugeschrieben werden:

- kognitiv orientiert, technikverliebt, können sich nicht gut entscheiden
- —> aus Sicht der Naturellwissenschaft dem Sachtyp zugeordnet
- zielorientiert, beziehungsschwach, wenig Ideen, arbeiten viel und lange
- —> aus Sicht der Naturellwissenschaft dem Handlungstyp zugeordnet

Die Gefahr von Fehlzuschreibungen ist verständlicherweise dann besonders hoch, wenn innerhalb eines Paares Typen und Rollenbilder übereinstimmen. Hingegen gibt es für Beziehungstyp-Männer und Sachtyp-Frauen aus dieser Sichtweise kaum "vorgefertigte" Rollenerwartungen, die ihrem Typ entsprechen, weshalb sie sich häufig schwerer tun als die anderen Naturelle.

## Naturell, Verhalten und Bewusstsein

Bei der Vorbereitung auf einen Team-Workshop über Naturell und naturellgerechte Kommunikation fiel mir etwas auf, das ich bislang in dieser Klarheit nicht durchschaut hatte, nämlich der Zusammenhang zwischen dem Naturell an sich, dem Bewusstsein davon und der sich daraus ergebenden Möglichkeit, sein Verhalten zu steuern. Vielleicht hilft das dem einen oder anderen ebenfalls bei der Vermittlung der Erkenntnisse zur Rolle des Naturells.

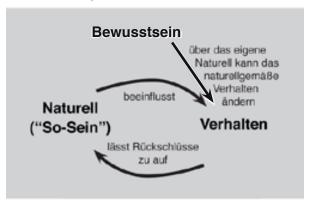
Das Bild (auf der nächsten Seite) zeigt drei Prozesse:

- 1. Dass das Naturell das Verhalten beeinflusst.
- 2. Dass man aus dem Verhalten Rückschlüsse auf das Naturell

ziehen kann (nicht immer, aber oft – vor allem, wenn sich jemand ganz natürlich verhält, also nicht in einer Rolle agiert).

3. Dass man durch das Bewusstsein (seines Naturells und ganz im Allgemeinen seines So-Seins, seiner Persönlichkeitsmischung) dessen, was da an Automatismen abläuft, Einfluss auf sein Verhalten nehmen kann.

Zusammenhang von Naturell, Verhalten und Bewusstsein:



Man könnte es auch so formulieren: "Wer kein Bewusstsein seines Naturells hat, ist dessen Wirkungen ausgeliefert." Dieses Prinzip gilt wohl auch für andere Persönlichkeitsfaktoren.

Aufgabe der Naturellwissenschaft und derer, die sie nutzen, ist es daher, Bewusstsein für das Naturell als Teil der Gesamtpersönlichkeit und damit ihres Einflusses auf das Verhalten eines Menschen zu ermöglichen. Vergleichbar ist dieser Vorgang an Aufklärung mit der Entdeckung der Blutgruppen – bevor man davon wusste, konnten z.B. keine sicheren Bluttransfusionen durchgeführt werden. Und bevor jemand weiß, dass er auch ein bestimmtes Naturell hat, das sein Verhalten (mit) steuert, kann er seine Verhaltensänderungen nur mühsam und oft wenig zielgerichtet trainieren. Mit Naturellwissen geht das bekanntlich wesentlich leichter, weil wir ja mitsamt dem Wissen um unsere naturellbedingten Bevorzugungen auch erfahren, was den Unterschied bewirkt (die Nutzung der vernachlässigten Ressourcen, wenn diese gefragt sind).

# Naturellwissenschaft im Unternehmen – ein praktisches Beispiel

Um die praktische Umsetzung einer naturellwissenschaftlichen Unternehmensberatung transparenter zu machen, soll hier der zeitliche Verlauf einer solchen nachgezeichnet werden, ohne jedoch auf Details oder Hintergründe einzugehen. Es handelt sich hier um einen "realen" Fall, wobei Namen und Umstände etwas verändert wurden, um die Anonymität zu wahren.

#### 1. Die Anfrage um Unterstützung

Die Anfrage eines mittelständischen produzierenden Unternehmens zielte im beschriebenen Fall auf die Stärkung der kommunikativen Kompetenzen der im Verkauf tätigen Mitarbeiter. Die Geschäftsleitung sah in diesem Bereich Potentiale, von deren erweiterter Ausschöpfung sie sich eine Verbesserung der Arbeitsabläufe, der Kundengespräche und der Teamfähigkeit versprach.

#### 2. Das Vorgespräch

In einem Vorgespräch mit der Geschäftsleitung und den hauptverantwortlichen Vorgesetzten in diesem Bereich ging es zunächst darum, sich gegenseitig besser kennenzulernen, Ziele und Arbeitsweise vorzustellen und die ersten Schritte zu planen. Zudem wurde besprochen, welche Mitarbeiter konkret für die erste Phase des Projekts in Frage kämen. Aufgrund dieses Vorgesprächs erstellte der Berater sowohl einen Projektplan als auch ein Angebot über die entstehenden Kosten.

## 3. Typbestimmung der Geschäftsleitung

Erfahrungsgemäßistes entscheidend, bei solch tief gehenden und möglicherweise völlig neuen Methoden, frühzeitig die Geschäftsleitung einzubeziehen und dies auch den beteiligten Mitarbeitern zu kommunizieren – nach dem Motto "Der Chef macht selbst auch mit.". Dieses Vorgehen stärkt das Vertrauen und ermöglicht es zudem der Geschäftsleitung, stets auf der Höhe des Informationsstandes der Mitarbeiter zu bleiben. Nicht zu vernachläs-

sigen ist auch, dass neu gelernte Fachbegriffe von beiden Seiten verstanden werden und so in Besprechungen genutzt werden können (Bsp. "Heute habe ich Folgendes getan, um einen kritischen Handlungstyp-Kunden auf unser Produkt X aufmerksam zu machen …").

Da für die am Projekt beteiligten Mitarbeiter eine Naturelltypbestimmung vorgesehen war, stellte sich auch die Geschäftsleitung dem dafür notwendigen Gespräch. Alle drei Typisierten erklärten zudem ihre Bereitschaft, den Mitarbeitern Auskunft über das Ergebnis der Typanalyse zu geben, sofern sie es wünschten. Wie vermutet führte dies zu einer weiter entspannten Haltung der Mitarbeiter. Einige sahen sogar ihre aufgrund eigener Recherchen und Beobachtungen vorgenommene "Typanalyse" bestätigt und ordneten daraufhin bestimmte Verhaltensweisen der Geschäftsleitung neu und positiver ein als bisher ("Der alte Chef war völlig anders, nun verstehe ich besser, warum der neue nicht genauso agiert.")

## 4. Flexible Strategieplanung

Da nicht abzusehen war, wie die Mitarbeiter nach ihrer eigenen Typbestimmung auf die Methode reagieren würden, wurde mit der Geschäftsleitung eine flexible Strategie vereinbart. Je nach Reaktion sollten Seminare, Trainingseinheiten oder Coachings eingesetzt werden. Zudem erhielten die Mitarbeiter über Literatur und Arbeitsblätter selbst Gelegenheit, zusätzliches Wissen zu erarbeiten.

## 5. Typanalysen des Verkaufsteams

Bereits bei den ersten Gesprächen zeigte sich, dass die Mehrzahl der ca. 20 Mitarbeiter im Verkaufsteam neugierig und offen waren, was die Naturellwissenschaft betraf. Die Frage "Und, bist du schon typisiert?" machte die Runde und gab manchen Anlass für Nachfragen, z.B. als die ersten farbigen Klebepunkte auf den Bildschirmen auftauchten – diese hatten Mitarbeiter aus eigenem Antrieb dort angebracht, um "heimlich" auf ihren Naturelltyp hinzuweisen. Jeder typisierte Mitarbeiter erhielt ein ausführliches Stärken-Profil mit Haus-Bild (das Ergebnis der Typ-

analyse) und wurde mit Informationen ausgestattet, um die vorläufige Typzuordnung (die gemeinsam und im Konsens erfolgte) im Alltag zu überprüfen. Für manche der Typisierten gab es bereits während der Gespräche die ersten Aha-Erlebnisse, z.B. als klar wurde, welche der Kollegen zum gleichen Typ wie man selbst gehörten. Oder es wurden Ähnlichkeiten zwischen Kollegen gleichen Typs erkannt ("Jetzt weiß ich, weshalb mich diese beiden in einer ähnlichen Weise ärgern können, ohne überhaupt etwas zu tun – nur, indem sie da sind.").

Als Ergebnis wurde ein Schaubild erstellt, auf dem jedem Mitarbeiter ein farbiges Symbol – je nach Grundtyp – zugeordnet wurde, was die Teams und ihre Interaktionsmuster rasch transparenter werden ließ. Auch hier hatten sämtliche Mitarbeiter zugestimmt, dass ihr Typ innerhalb der Gruppe offen dargelegt werden könne. Ein "Eintrag" des Typs in der Personalakte wurde hingegen von Seiten der Geschäftsleitung bewusst ausgeschlossen. Nur bei einem Mitarbeiter war ein zweites Gespräch notwendig, um entstandene Unsicherheit über die erste Zuordnung auszuräumen. Mehrere Teilnehmer berichteten später, sehr rasch Vermutungen über die Typzugehörigkeit ihrer Partner, Eltern oder Kinder angestellt zu haben.

#### 6. Seminare für das Verkaufsteam

Zur Umsetzung des neu hinzu Gelernten wurden nach Abschluss der Einzelanalysen zwei halbtägige Seminare durchgeführt. Hierin ging es sowohl um die Beantwortung aufgetretener Fragen zur Psychographie als auch um den praktischen Einsatz hinsichtlich Verkaufs-, Reklamations- und Beratungsgesprächen. Zudem wurden in Beispielen und Rollenspielen die Möglichkeiten der Einflussnahme auf Gespräche innerhalb der Teams aufgezeigt. Ergänzend zur Psychographie erhielten die Seminarteilnehmer Grundkenntnisse der lösungsorientierten Gesprächsführung (nach Watzlawick und de Shazer) vermittelt.

## 7. Einzel- und Gruppencoaching

Zur Sicherung, Begleitung und Stärkung des eingeleiteten Prozesses wurden anschließend gemäß der "flexiblen Strategie"

zahlreiche Einzel- und Gruppencoachings durchgeführt. Hierbei ging es um praktische Beispiele sowohl für Erfolg wie Misserfolg beim Einsatz der neuen Werkzeuge. Teilweise konnten sich die Mitarbeiter (in den Gruppencoachings) gegenseitig Tipps geben, manchmal kamen die Fragenden durch gezieltes Nachfragen des Coachs selbst auf die gesuchten Antworten oder es wurden einzelne Elemente aus den Seminaren kurz zur Auffrischung wiederholt. Insgesamt zeigte sich, dass die Mehrheit der Mitarbeiter häufig bis ständig Gebrauch vom Erlernten machten, vor allem in kritischen Situationen. Gleichzeitig zeigte sich jedoch auch eine teilweise Verunsicherung, da bisher für richtig gehaltene Verhaltensweisen im Licht der neuen Erkenntnisse über sich selbst und die Gesprächspartner in Zweifel gezogen wurden. Dieses Phänomen ist häufig dort anzutreffen, wo größere Lernschritte getätigt werden und somit für den erstmaligen Einsatz der Naturellwissenschaft als normal anzusehen. Auch die teilweise zu beobachtende Verstärkung von Vorurteilen gegenüber einzelnen Kollegen bzw. Kolleginnen entspricht dem üblichen Nebenwirkungsspektrum und hielt sich in Grenzen. Zumeist wurden derartige Aussagen auch mit einem humorvollen Schmunzeln gemacht (Bsp.: "Wenn ihr Sachtypen etwas schneller wärt, könnten wir Handlungstypen früher Feierabend machen.").

## 8. Typgerechte Mitarbeitergespräche

Ebenfalls aus der flexiblen Strategie abgeleitet wurde die Einführung bisher nicht üblicher vierteljährlicher Gespräche zwischen Teamleitung und Mitarbeitern beschlossen. Hierin wurden sowohl individuelle Zielvereinbarungen festgehalten als auch die Nutzung der jeweils typeigenen "Ressourcen" gefördert. Die vier aus Grund- und Untertyp ableitbaren Ressourcen standen dabei den Gesprächspartnern mittels individueller "Ressourcenkarten" zu Verfügung. Bsp. Ein Beziehungstyp-Denker wurde bei seinem Versuch begleitet, sich konzentrierter auf die jeweiligen Aufgaben einzulassen und rascher auszusprechen (die Ressource des Denkers, das "Machen"), was ihn bewegt. Auch aufgetretene Probleme, sowohl mit anderen Mitarbeitern

oder mit Kunden, konnten im Mix aus typgerechten (auf die Ressourcen hinweisenden) und lösungsorientierten Gesprächswerkzeugen effektiver als bisher geführt werden.

#### 9. Monitoring der Entwicklung

Um die Entwicklung der Mitarbeiter und ihrer Zielerreichung zu messen, entschied man sich für die Bewertung mittels lösungsorientierter Skalierung. Anhand eines vom Teamleiter vorbereiteten und gemeinsam mit dem Mitarbeiter bewerteten Anforderungsprofils wurden Zahlen zwischen 1 (sehr niedrig) und 10 (optimal) vergeben und besprochen, wo und wie Handlungsbedarf besteht.

Beispiel: Mitarbeiterin Frau Blau (Sachtyp, ich-bezogen, gegenwartsorientiert, Denker)

Messpunkte (Bsp.)	Skalenwert Start	2. Gespräch
1. Fachkenntnisse	8	8
2. Anleitungskompetenz	4	6
3. Reaktionsgeschwindigkeit	5	6
4. Teamfähigkeit	3	6
5. Erinnerungsmethodik	4	4
6. Expressionsstärke	5	8
7. Nein-Sagen-Können	2	3
8. Ordnung im Büro	3	8

Zu jedem der Punkte von 2.-8. wurden Ziele und genau definierte Verhaltensalternativen besprochen und auch (außer bei 5.) umgesetzt. Der Coach war beim Startgespräch anwesend und unterstützte die Teamleitung dabei, rasch und klar die notwendigen Punkte anzusteuern. Frau Blau zeigte sich positiv überrascht, dass sie selbst starken Einfluss auf die Skalierung übernehmen konnte und ergänzte von sich aus die Themen 7. und 8. auf die Agenda. Hierzu erbat sie Unterstützung vom Coach und von ihrer Teamleiterin, wobei die Erfolge unterschiedlich ausfielen. Insgesamt wurde die Entwicklung der drei Monate

zwischen den Gesprächen aber sehr positiv beurteilt, was sich auch in den Umsatzzahlen und der Kundenzufriedenheit niederschlug. In der Zusammenschau aller Mitarbeiter des Teams ließen sich mittels der Skalierungen klar und messbar Entwicklungen verfolgen und dokumentieren. Dies war bisher so nicht üblich und möglich.

#### 10. Fazit

Trotz anfänglicher Skepsis und teilweiser Scheu vor einem solch "psychologischen" Vorgehenzeigtensichschonbald nach Projektbeginn deutliche Änderungen in Verhalten und Stimmung bei einigen Teilnehmern. Starken Einfluss übte hierbei die gewachsene Selbsterkenntnis aus, die sich zumeist in stärkerer Rücksichtnahme auf die eigenen Bedürfnisse und einer gestiegenen Toleranz gegenüber "andersartigen" Kollegen niederschlug. Probleme wurden rascher, neutraler und lösungsorientierter angesprochen oder angegangen und nicht, wie zuvor häufig beobachtbar, auf die lange Bank geschoben. Andererseits zeigte sich, dass manche zuvor für lösbar gehaltene Schwierigkeiten offenbar nicht lösbar waren, da sie im Typ eines Mitarbeiters bzw. in der vorhandenen Kombination der Typen begründet schienen. Diese Kehrseite der Methode wurde jedoch durch eine deutlich optimierte Mitarbeiterentwicklung ausgeglichen.

Mehr Beispiele für den Einsatz naturellwissenschaftlicher Erkenntnisse im Unternehmensumfeld finden sich im (leider inzwischen vergriffenen, aber antiquarisch manchmal noch angebotenen) Buch "Praktische Anwendung der Psychographie in Unternehmen" von 2007.

## Offene Fragen in der Naturellwissenschaft (Auswahl)

- 1. Gibt es ein objektives Unterscheidungsmerkmal für die Grundbzw. Untertypen vergleichbar etwa den Blutgruppentests?
- 2. Gibt es Unterschiede in der durchschnittlichen Lebensdauer der Grundtypen?
- 3. Gibt es messbare Unterschiede im Beziehungsverhalten der drei Naturelltypen – also etwa die Dauer von Single- oder Partnerschaftszeiten?
- 4. Gibt es Unterschiede in der Anzahl der Kinder bei den Naturelltypen (und im Alter, in denen sie diese bekommen)?
- 5. Lassen sich Häufungen bei der Berufswahl je nach Naturelltyp erkennen?
- 6. Besteht ein Zusammenhang zwischen häufig auftretenden Krankheiten und dem Naturelltyp?
- 7. Könnte es sein, dass die Beobachtung über die Wirksamkeit bzw. Nicht-Wirksamkeit von manchen Medikamenten etwas mit dem Naturelltyp des Patienten zu tun hat (es tauchen hier häufig Drittelungen auf, also dass ein Medikament nur bei einem Drittel gut oder nicht wirkt)?
- 8. Gibt es einen oder mehrere epigenetische Marker für die Naturelltypen?
- 9. Hängt das Phänomen der "Doppelgänger" (bzw. "psychographischen Zwillingen") tatsächlich mit den Naturelltypen zusammen?

- 10. Bekommen Frauen mit mehr als drei Kindern häufiger eine gleichmäßige Verteilung der Naturellgruppen als statistisch zu erwarten?
- 11. Welche Zusammenhänge zwischen Naturell und Ernährung lassen sich erkennen?
- 12. Welche Zusammenhänge zwischen der Überwindung von Krankheiten (z.B. Krebserkrankungen) und Naturelltyp gibt es?
- 13. Hängt die Beobachtung von z.T. starken Persönlichkeitsveränderungen nach der Transplantation von Herzen oder Lebern mit dem Naturell zusammen?
- 14. Bei welchen Tiergruppen lassen sich Naturellunterschiede beobachten und bei welchen nicht?
- 15. Gibt es Naturellunterschiede auch bei Pflanzen falls ja, bei welchen und warum?

## Oscar Wilde über die Persönlichkeit

Oscar Wilde, vermutlich mit Beziehungstyp-Naturell ausgestattet, schrieb im Kapitel "Genie und Laster" in "Aphorismen" diese wunderbar formulierten Zeilen über die Persönlichkeit des Menschen – also die ideale, perfekte, die es so wohl nie zu sehen gibt (im Internet frei verfügbar, z.B. im Projekt Gutenberg: http://gutenberg.spiegel.de/buch/aphorismen-1835/1):

Die wahre Persönlichkeit des Menschen wird wunderbar sein, wenn sie in Erscheinung tritt. Sie wird natürlich und einfach wachsen, wie eine Blume oder wie ein Baum wächst. Sie wird nicht zwiespältig sein. Sie wird nicht überreden wollen und nicht streiten. Sie wird nichts beweisen wollen. Sie wird alles wissen. Und doch wird sie

sich nicht um Wissen bemühen. Sie wird Weisheit besitzen. Ihr Wert wird nicht an materiellen Maßstäben gemessen werden. Sie wird nichts ihr eigen nennen. Und doch wird sie über alles verfügen, und was immer man ihr wegnimmt, wird sie nicht ärmer machen, so groß wird ihr Reichtum sein. Sie wird sich anderen nicht aufdrängen oder verlangen, wie sie selbst zu sein. Sie wird sie lieben, weil sie so verschieden sind. Und gerade weil sie sich nicht um die andern kümmert, wird sie allen helfen, wie etwas Schönes uns hilft, durch das, was es ist. Die Persönlichkeit des Menschen wird wundervoll sein. So wundervoll wie das Wesen eines Kindes.

## Paarforschungsprojekt

2003-2006 werteten 59 Naturellwissenschaftler die ihnen bekannten Typvermutungen bzw. Analyseergebnisse von 566 Paaren aus. Dabei wurden die Kategorien "männlich" und "weiblich" außen vor gelassen und nur die Grundtypen aufgenommen. Grundsätzlich waren mit 74% die Paare mit unterschiedlichem Naturell-Grundtyp vertreten, nur 26% gehörten zum gleichen Grundtyp. Die durchschnittliche Dauer der Beziehung betrug bei den untersuchten Paaren 17,2 Jahre.

Häufigkeit und Beziehungsdauer (Stand bei Erhebung oder nach Beziehungsende) bei den untersuchten Paaren:

Naturelltypkombina	ation*: Anzahl Paare:	entspricht	Bez.dauer $\varnothing$
HT + ST:	158	27,9%	18,2 Jahre
BT + ST:	134	23,7%	16,5 Jahre
BT + HT:	128	22,6%	16,0 Jahre
BT + BT:	54	9,5%	16,9 Jahre
ST + ST:	49	8,7%	16,7 Jahre
HT + HT:	43	7,6%	19,9 Jahre

<sup>\*</sup> BT=Beziehungstyp, ST=Sachtyp, HT=Handlungstyp

## Pacing entsprechend dem Naturelltyp

Um einen Gesprächspartner besser "abzuholen", etwa in einer Beratungs- oder Therapiesitzung, ist es nützlich, ein naturelltyp-spezifisches Pacing zu versuchen:

- Beziehungstyp:
- sich die Situation anhören, die er schildert
- nachfragen, neugierig und freundlich sein
- evtl. auch dramatisch oder begeistert reagieren
- alles nicht so ernst nehmen, das Positive sehen
- Handlungstyp:
- auf dem Ziel herumreiten, Ergebnisse einfordern
- das Übel in der Welt ansprechen, sich darüber ärgern
- zuerst das Schlechte an einer Sache sehen
- Vorschläge negativ formulieren ("Sie werden diese Idee jetzt bestimmt unpassend finden …")
- Sachtyp:
- langsam und ausführlich reden, Pausen einlegen
- Details wissen wollen, Dinge verstehen wollen
- selten "Nein" sagen, eher schweigenunklare, vieldeutige, alternative Aussagen machen

## Perspektivenwechsel

Aus dem systemischen Ansatz kennen wir die Methode des Perspektivenwechsels. Was geschieht, wenn wir auf der Ebene "Du-Ich-Wir-Verbundenheit" die Perspektiven wechseln, fiel mir irgendwann in einem Coachinggespräch (mit einem du-verbundenen Klienten) auf. Denn während er im sehr ich-bezogenen Verhalten einer Freundin eine Missachtung seiner Bedürfnisse sah, konnte ich ihm anhand der Naturellwissenschaft verständlich machen, dass es sich dabei aus Perspektive des ich-bezogenen Menschen um ein völlig normales Verhalten handelt. Die folgende kleine Tabelle fasst die neun möglichen Perspektiven zusammen:

#### Aus Sicht von Du-Verbundenen:

- Verhalten anderer Du-Verbundener: normal, spiegelbildlich
- Verhalten von Ich-Verbundenen: vorbildlich bis ärgerlich
- Verhalten von Wir-Verbundenen: zu schwacher Du-Bezug (je nach Situation entlastend oder belastend)

#### Aus Sicht von Ich-Verbundenen:

- Verhalten anderer Ich-Verbundener: normal, spiegelbildlich
- Verhalten von Wir-Verbundenen: vorbildlich bis ärgerlich
- Verhalten von Du-Verbundenen: zu schwacher Ich-Bezug (je nach Situation entlastend oder belastend

#### Aus Sicht von Wir-Verbundenen:

- Verhalten anderer Wir-Verbundener: normal, spiegelbildlich
- Verhalten von Du-Verbundenen: vorbildlich bis ärgerlich
- Verhalten von Ich-Verbundenen: zu schwacher Wir-Bezug (je nach Situation entlastend oder belastend

Gerade in Partnerschaften oder für Zweierbeziehungen ist also das Wissen um die aufeinander treffenden Bevorzugungen nützlich, um sich richtig zu verstehen und keine Fehlinterpretationen zu etablieren.

Perspektivenwechsel 179

## Primaten: Verblüffende Ähnlichkeiten der Verhaltensweisen mit den drei naturellwissenschaftlichen Grundtypen

In Anbetracht dessen, was ich bisher über Modelle und Wirklichkeitsbilder geschrieben habe, scheint es vielleicht überraschend, wenn ich hier versuche, einer Beobachtung nachzugehen, die eher darauf hinweist, dass die hier beschriebenen Verschiedenheiten tatsächlich "so wirklich wie Steine" sind – selbst wenn deren Beschreibung mittels eines Modells erfolgt. Konkreter: Es gibt etwas, das darauf schließen lässt, dass es in unserem genetischen Programm nachweisbare Unterschiede geben könnte, je nachdem, ob jemand Beziehungs-, Sach- oder Handlungstyp ist. Anders gesagt: Obwohl diese Unterschiede und das Modell der Landkarte vor allem in einem Buch oder den Köpfen von Menschen existieren, scheint es wahrscheinlich, dass mit geeigneten Forschungen ein Test wie eine Art Blutgruppentest entwickelt werden könnte, der zweifelsfrei belegt, ob ein Mensch zu dieser oder jener Gruppe gehört.

Auch wenn also die Unterschiede zunächst durch die Beobachtung und Benennung "entstehen", könnten sie doch einen biologischen, messbaren Hintergrund haben. Ursache für diesen VerdachtliefernmindestenszweiPhänomene:einmaldasDoppelgängerphänomen, auf das hier im Buch ebenfalls eingegangen wird. Aber stärker noch verblüffte 2004 mich und viele andere seitdem die Entdeckung, dass die drei Gruppen erstaunliche Ähnlichkeiten mit unseren nächsten Verwandten im Tierreich, den Primaten Schimpanse, Orang-Utan und Gorilla zeigen – und zwar sowohl im Verhalten als auch im Gesichtsausdruck. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass durch epigenetische Veränderungen (ich vermute, bei der Einnistung des Embryos in die Gebärmutter, wie hier schon beschrieben) Gengruppen aktiviert werden, die bei diesen Primatengruppen ebenfalls aktiv sind und ihnen in ihrer Umwelt die bestmöglichen Überlebenschancen bieten. Drei Beispiele hierzu: Schimpansen zeigen, ebenso wie Beziehungstyp-Naturelle, das variantenreichste Mimikspiel und legen großen Wert auf Verbundenheit innerhalb ihrer Gruppe, die sich z.B. in intensiver sozialer Fellpflege oder im Teilen von Nahrung ausdrückt. Auch können diese Affen besser als die anderen beiden Primaten Koalitionen bilden, etwa um ein Leittier abzulösen oder auf die Jagd zu gehen.

Eine Forscherin (Biruté Galdikas), die jahrelang mit Orang-Utans zu tun hatte und dann mit einer Kollegin (Jane Goodall) Schimpansen beobachtete, meinte danach, sie habe an einem Tag mit den Schimpansen mehr soziale Interaktion beobachtet als in einem Jahr bei den Orang-Utans. Orang-Utans jedoch haben - ähnlich den Sachtypen - die einzigartige Fähigkeit, Räume und Zeiträume wahrzunehmen und etwa in einem sehr großen Areal ihres Waldgebietes jeden Baum mit essbaren Früchten inklusive den Zeitpunkt zu kennen, wann diese reif sind. Sie wissen auch, wann sie sich auf den Weg machen müssen, um rechtzeitig vor anderen Tieren dort zu sein. Und sie gelten als Meister im Energiesparen und als sehr vorsichtig. Sie prüfen genau, ob ein Ast ihr Gewicht aushält oder im Wettbewerb mit einem Kontrahenten anhand der Stimmgewalt, ob sich eine Auseinandersetzung lohnt oder es besser ist, sich zurückzuziehen und so Risiken zu vermeiden. Und was die Gorillas betrifft, die von ihrem gesamten Auftreten (in der Natur!) das Modell für die Handlungstypen abgeben, lässt sich hier als Parallele ausmachen, dass beide den größten Teil ihres Lebens mit Arbeit verbringen; im Fall der Gorillas mit dem Pflücken und Kauen von Blättern, von denen sie als weitgehende Vegetarier eine große Menge täglich benötigen. Beide mögen es zudem nicht, wenn man ihnen intensiv in die Augen blickt und sie schätzen klare Hierarchien und Harmonie in ihrer Gruppe.

Falls Sie dieses Thema tiefer interessiert, kann ich Ihnen einen Besuch in einem guten Zoo empfehlen, wo Sie vielleicht ebenso erstaunt wie ich selbst sein werden, in welch bekannte Gesichter Sie unter Umständen blicken können. Auch die Bücher der drei Forscherinnen Jane Goodall (Schimpansen), Biruté Galdikas (Orang-Utans) und Diane Fossey (Gorillas) sind lesenswert. Interessanterweise scheinen diese drei Frauen sich jeweils "ihrer" Primatengruppe angenommen zu haben, denn ich halte sie für

Beziehungstyp (Goodall), Sachtyp (Galdikas) und Handlungstyp (Fossey).

Ob diese Ähnlichkeiten nun rein zufällig sind, die vermuteten epigenetischen Grundlagen haben oder andere, wird sich hoffentlich irgendwann noch herausstellen, sobald sich Naturwissenschaftler bzw. Genetiker finden, die nicht nur nach Sponsorengeldern zur Finanzierung ihrer Einrichtungen und entsprechenden Projekten Ausschau halten, sondern wirklich noch aus eigenem Antrieb spannenden Entdeckungen nachgehen, wie es Charles Darwin vorgemacht hat. Ich selbst habe nach vielen vergeblichen Versuchen, wenigstens einen Termin zu bekommen, um diese Dinge vorzustellen, fast die Hoffnung aufgegeben, hier in Deutschland jemand zu finden, der diesen Parallelen mit labortechnischen Methoden auf den Grund gehen möchte. Aber vielleicht ist der Erkenntnissprung einfach zu groß, als dass er mit einem Schritt genommen werden könnte. Stellen wir uns einmal vor, es wäre durch einen Test zu belegen, dass große Teile unserer jeweils aktiven Gene tatsächlich mit denen "unserer" Primatengruppe übereinstimmen – welche Empörung von Seiten jener, die nicht wahrhaben wollen, wie nahe wir Menschen den Tieren verwandt sind, wäre zu erwarten. Wobei solche Aufregung eher unangemessen ist: Denn wer glauben will, dass der Mensch nach dem Ebenbild (eines die Welt erschaffenden) Gottes gestaltet wurde, könnte sicher leicht alle Lebewesen als "göttliche Geschöpfe" sehen.

## Pulsdiagnostik im Ayurveda

Im Ayurveda, dessen drei Konstitutionstypen unseren drei Grundtypen ziemlich ähnlich scheinen, gibt es die so genannte Pulsdiagnostik. Hier eine englischsprachige Beschreibung, wie es funktioniert und woran man die drei Konstitutionstypen damit erkennt:

"Radial pulse is felt with the first three fingers, the index, middle and ring fingers. Pulse from both wrists are taken. To get an accurate pulse, the patient should be as close to his norm as possible. Taking pulse after strong exertion, after exposure to a severe environment etc. will give wrong indications.

The position of the index finger denotes the Vata (Einfügung: BT) dosha. When vata is strong in the constitution, the index finger will feel the pulse strongly. The pulse will be irregular and thin moving in waves like the motion of a serpent. This type of pulse is called a snake pulse.

The middle finger denotes the pulse corresponding to the Pitta (Einfügung: HT) dosha. When the person has a predominant pitta constitution, the pulse under the middle finger will be stronger. Ayurveda describes this pulse as "active, excited, and move like jumping of a frog." This pulse is called frog pulse.

When the throbbing of the pulse under the ring finger is most noticeable, it is a sign of Kapha (Einfügung: ST) constitution. The pulse feels strong and its movement resembles the floating of a swan. Hence, this pulse is called swan pulse."

zitiert von: www.holisticonline.com

Zusammengefasst (Vermutung):

Beziehungstyp-Naturell
 Sachtyp-Naturell
 Handlungstyp-Naturell
 Schlangenpuls
 Schwanpuls
 Froschpuls

Ich habe einmal aus verschiedenen Quellen Typmerkmale der Ayurveda-Typen zusammengezogen, die im Wesentlichen den naturellwissenschaftlichen ähneln. Natürlich sind, wenn man die Texte durchsieht, auch viele andere, zum Teil widersprüchliche Eigenschaften aufgeführt. Spannend wäre, hier einmal die Urquelle zu studieren – die könnte aber (ähnlich wie bei den astrologischen Typen) in der mündlichen Tradition liegen und daher verwässert sein. Interessant finde ich es trotzdem ...

#### Vatha-Mensch (wohl der Beziehungstyp):

- schon beim geringsten Anlass reagiert er
- geistig extrem rege
- sehr ungeduldiger Mensch
- mit wenig Durchhaltevermögen, da er sich grundsätzlich für alles Neue interessiert
- generell von fröhlicher Natur
- leicht zu begeistern
- einfallsreich und beweglich
- spontan seinen Impulsen nachgebend
- künstlerisch und kreativ tätig
- verfügen über eine gute Vorstellungsgabe
- ihre Phantasie wird ständig von neuen Ideen angeregt
- geht Dinge schnell an
- unruhiger Geist
- sind sehr gesprächig
- reich an Ideen, flexibel, schnell
- kann sich für viele Richtungen begeistern
- sein Sinnbild ist die Gazelle
- Puls: unregelmäßig, aber stark (wie eine Schlange sich bewegt)

## Kapha-Mensch (wohl der Sachtyp):

- ruht in sich selbst
- stört sich in der Regel auch nicht an seinem »stämmigen« Aussehen (falls vorhanden)
- er ist die Zuverlässigkeit in Person
- hilfsbereit bis zur Selbstaufopferung
- ein wahrer Freund
- neigt zu Depressionen
- die Beständigkeit liebend
- durchdenkt alles ruhig und vernünftig
- brauchen Zeit zum Lernen
- sucht nicht immer nach neuer geistiger Anregung
- besonders empfehlenswert sind warme Ölmassagen
- benötigt Bewegung und Anregung, um ausgeglichen zu werden

- haben einen ausgeglichenen und verlässlichen Geist
- große Ausdauer
- ruhige und beständige Persönlichkeit
- schwer aus der Ruhe zu bringen
- verträgliche Zeitgenossen
- neigen zum Sammeln und zur Lethargie
- eher zurückhaltend, abwartend
- mag es bequem, lebt pragmatisch
- braucht Zeit, sich zu entscheiden
- sehr sparsam, konservativ und sicher
- sein Sinnbild ist der Elefant
- Puls: gleichmäßig (wie ein Schwan schwimmt)

## Pitta-Mensch (wohl der Handlungstyp):

- ist extrem instinktsicher
- neigt zu Magengeschwüren
- Prinzip der Aktivität und Zielstrebigkeit
- besonders tatkräftig
- bereit, sich mit all seinem Willen für etwas einzusetzen
- sich körperlich stark fühlend
- bereit, seine Kräfte zu messen
- entschlossen
- können sich solche Informationen gut merken, die sie brauchen, um ihre Ziele zu erreichen
- arbeitet sehr systematisch und organisiert
- gibt Erlerntes systematisch wieder
- unternehmenslustiger und mutiger Charakter
- schießen gelegentlich über ihre Grenzen hinaus, vor allem was die körperliche Betätigung anbelangt
- temperamentvoll, risikofreudig
- entscheidet sich zielsicher
- investiert risikoreich
- gönnt sich Luxus
- repräsentiert die Energie
- unternehmungslustig, dynamisch und ein guter Redner
- sein Sinnbild ist der Tiger
- Puls: lebhaft, hüpfend (wie ein Frosch, wenn er sich bewegt)

## Quichote im Coaching (von Bernhard Heerdt)

Warum musste Don Quichote von la Mancha kämpfen?

Im Coaching-Gespräch mit einem Kollegen (vermutlich Handlungstyp) beklagte er sich darüber, dass seine trägen Mitarbeiter (hochspezialisierte Techniker! Vermutlich überwiegend Sachtypen) selten in die Gänge kämen und Neuerungen nur schwer annähmen oder sogar torpedierten.

Gegen Ende des Gespräches tauchte in mir das Bild von Don Quichote und seinem Kampf z.B. gegen Windmühlen auf. Motto: Wenn kein Feind da ist, muss man ihn sich erschaffen. Dann erinnerte ich mich, was einer meiner spirituellen "Meister" über Don Quichote zu sagen wusste:

#### Frage:

Warum musste Don Quichote kämpfen?

#### Antwort:

Weil er eine Rüstung trug! (Nicht, weil es so viel Feinde gäbe)

Genau diese Frage und Antwort spielte ich mit meinem Kollegen durch. Nach der Antwort schlug er sich mit der Handfläche auf die Stirne und fing an zu lachen.

"Mein Gott, warum muss eigentlich immer ich die Probleme lösen? Noch dazu, wo es doch gar nicht meine sind."

Er bedankte sich und konnte erleichtert in den Weihnachtsurlaub fahren.

#### Schlüsselsätze

In der Naturellwissenschaft sind die Triaden und ihre Nutzung von entscheidender Bedeutung. Um diese möglichst effektiv und typgerecht nutzen zu können, haben Heike Hoge und Gabriele Gradtke schon vor Jahren so genannte "Schlüsselsätze" gesammelt oder entwickelt – d.h. Sätze, welche die unterschiedlichen Lösungsprozesse innerhalb einer Triade (je nach Startpunkt) formulieren.

## **1. Schlüsselsätze für Sachtypen** (von Heike Hoge)

Stärke	Vernachlässigung	Kontrolleur
a) Zeit	Tätigkeit	Beziehung
b) Vielleicht	Nein	Ja
c) inaktiv	aktiv	reaktiv
d) verteidigen	angreifen	zurückziehen
e) Weg	Ziel	Start

- a) Indem ich die Gedanken um die Zeit (die verstreicht; die mir bleibt) beiseite schiebe und die Energie nutze, um tätig zu werden, bin ich in der Lage, Beziehungen der Dinge oder Personen zueinander zu sehen und zu nutzen.
- b) Kann ich das "Vielleicht" als Flucht vor dem klaren "Nein" erkennen, bin ich öfter in der Lage, ein klares "Ja" auszusprechen.
- c) Schaffe ich es, das abwartende Inaktive in Aktivität umzuwandeln, ist mir eine spontane Reaktion möglich.
- d) Greife ich an, ohne darauf zu warten, mich verteidigen zu müssen, gelingt es mir, mich danach mit gutem Gefühl zurückzuziehen.
- e) Habe ich ein konkretes Ziel meines Weges, auf dem ich bin, vor Augen, fällt mir der Start leichter.

### Schlüsselsätze für Handlungstypen (von Heike Hoge)

Stärke	Vernachlässigung	Kontrolleur
a) Tätigkeit	Beziehung	Zeit
b) Nein	Ja	Vielleicht
c) aktiv	reaktiv	inaktiv
d) angreifen	zurückziehen	verteidigen
e) Ziel	Start	Weg

- a) Sehe, nutze ich die Beziehungen, um mir die Tätigkeit zu erleichtern, habe ich mehr Zeit für andere Dinge.
- b) Lasse ich anstatt eines abweisenden "Nein" auch einmal ein entgegenkommendes "Ja" zu, gibt mir das die Möglichkeit, das "Vielleicht" zu sehen.
- c) Presche ich nicht mit meiner Aktivität nach vorn, sondern warte auf etwas, worauf ich reagieren kann, erfahre ich, zufrieden inaktiv zu sein.
- d) Übe ich den Rückzug, wenn mir nach Angriff ist, lerne ich mich zu verteidigen.
- e) Achte ich zunächst auf meinen Start und habe nicht direkt das Ziel vor Augen, nehme ich mehr vom Weg wahr.

## Schlüsselsätze für Beziehungstypen (von Heike Hoge)

Stärke	Vernachlässigung	Kontrolleur	
a) Beziehung	Zeit	Tätigkeit	
b) Ja	Vielleicht	Nein	
c) reaktiv	inaktiv	aktiv	
d) zurückziehen	verteidigen	angreifen	
e) Start	Weg	Ziel	

a)Lasseichmir Zeit, die Beziehung der Dinge / Menschen zueinander wahrzunehmen und zu nutzen, ist das, was ich tue, effektiver.

- b) Ich kann mir gestatten, mein spontanes "Ja" zunächst durch ein "Vielleicht" zu ersetzen, überlegen und am Ende "Nein" sagen.
- c) Indem ich nicht direkt auf andere reagiere, sondern zunächst inaktiv bleibe, habe ich mehr Kraft für meine Aktivitäten.
- d) Ich gebe mir die Erlaubnis, mich und meine Meinung zu verteidigen, anstatt mich zurückzuziehen, was mir sogar einen Angriff ermöglicht.
- e) Betrachte ich den Weg, bevor ich starte, komme ich sicher ans Ziel.

## Schlüsselsätze für den Unterbereich "Beziehung" (von Gabriele Gradtke)

#### Du-Bezogene:

Wenn ich es schaffe, mehr auf meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu achten, statt ständig die von meinem Gegenüber (=DU) in den Vordergrund zu stellen, werde ich mich in der Gruppe (= WIR) wohler fühlen und mehr Anteil haben.

Indem ich nicht nur dem anderen "die Schuld in die Schuhe schiebe", sondern auch meinen eigenen Anteil an dem Geschehen sehe, bringe ich mich viel mehr in Gruppen ein.

Statt mich häufig über andere zu definieren, mehr auf das "was möchte ICH eigentlich?" achten, um mich wohler in meiner Partnerschaft/in Gruppen zu fühlen.

Nehme ich mich selbst mehr wahr, statt mich von anderen manipulieren zu lassen, werde ich mich ausgeglichener von den anderen abgrenzen können, statt trotzig und hilflos dabei zu wirken. Schließlich ist jeder ein individueller Mensch!

Statt mich an anderen Menschen zu stören, die sich in den Mit-

telpunkt stellen, sollte ich mich selbst mal dahin stellen, um dann zu erfahren, dass das nicht nur gut tut, sondern mir auch noch mehr Zufriedenheit in Beziehungen verschafft.

#### Ich-Bezogene:

Das "ICH sorge gut für mich…" eingetauscht gegen "Wir machen…" in Beziehungen gibt mir eine zufriedenere Beziehung zu meinem Gegenüber.

Um eine wirkliche "ICH-Stabilität" zu bekommen, sollte ich mich nicht in mein Schneckenhaus zurückziehen, sondern Kontakte knüpfen, dann klappt's auch besser mit dem DU.

Selbstbewusstsein ist ja gut und schön, aber ich sollte meine Scheu vor Gruppen überwinden. Ohne Kontakte zu anderen Menschen werde ich keine befriedigende Beziehung erleben und Interpretationen anderer weiter auf mich beziehen.

Wenn ich mehr Gruppen wahrnehme (= WIR) statt nur für mich allein zu sorgen bzw. mich nur auf mich konzentriere, werde ich eine intensivere Beziehung zu meinem Partner, Freund etc. (= DU) haben.

## Wir-Bezogene:

Wenn ich es als eigentlich bevorzugter Gruppenmensch (= WIR) schaffe, mich mehr auf meinen Partner etc. (= DU) einzulassen, werde ICH mich wohler und stärker fühlen (oder werde ich meine eigenen Bedürfnisse mehr zu schätzen wissen).

Lasse ich mich mal auf ein Gegenüber ein, statt viele Kontakte zu pflegen, werde ich mich selbst und Einzelne in der Gruppe besser wahrnehmen.

Statt mich nur mit vielen Menschen verbunden zu fühlen, sollte ich mehr auf meinen Partner oder auch einen Freund eingehen, damit ICH nicht zu kurz komme.

Stell ich mein Gegenüber bewusst in den Vordergrund, werde ich erleben, wie wertvoll diese Beziehung für mich sein kann.

## Schlüsselsätze für den Unterbereich "Tätigkeit" (von Gabriele Gradtke)

#### Fühler:

Wenn ich mir erlaube, über das Wahrgenommene (= Fühlen) intensiv nachzudenken, werde ich anhand meiner Reaktionen (= Machen) merken, wie qualitativ wertvoll sie geworden sind.

Anstatt gleich vom Gehörten (= Fühlen) zum Etwas-dazu-sagenmüssen zu wechseln, öfters mir die Zeit nehmen, zuerst darüber nachzudenken.

Um die Flut an Reizen/Eindrücken (= Fühlen) einzudämmen, sollte ich die Reizaufnahme mal stoppen und mir Zeit für das Nachdenken nehmen, um dann überlegter dazu Stellung zu beziehen (= reden) und damit ein befriedigendes Lebensgefühl zu haben.

#### Denker:

Indem ich meine kreisenden Gedanken mal beiseite schiebe und mich auf irgendeine Tätigkeit wie z.B. bügeln, Gartenarbeit konzentriere, werde ich mich wohler und ausgeglichener fühlen.

Statt ewig lange über einer Sache zu grübeln, ruhig mal mit jemandem darüber reden, um ein besseres Lebensgefühl zu bekommen und auch um wieder besser zuhören zu können.

Bei kreisenden störenden Gedanken, die mich nachts vom Schlaf abhalten, aufstehen und irgendetwas machen, um später eine bessere Schlafqualität zu empfinden.

Statt zu viel über den Kopf erledigen zu wollen, lieber mal etwas ausprobieren (= Machen), um dann zu erfahren, wie es mir damit geht.

Statt noch länger ohne weiterzukommen zu grübeln, die Gedanken aufschreiben und somit loswerden und ich werde mich freier fühlen

Ich mache irgendetwas anderes, um aus meinem "Gedankensalat" herauszukommen, damit ich mich besser fühle.

#### Macher:

Nicht nur Reden oder sonst wie aktiv sein, sondern auch mal andere Menschen oder Dinge wahrnehmen, um gedanklich auf etwas Neues zu stoßen.

Wenn ich es mir erlaube, auf mein Bauchgefühl zu hören, statt durch meine vielen Aktivitäten darüber hinwegzugehen, werde ich durch Abwägen und Hinterfragen auch wissen, was mit MIR los ist.

Statt immer nur Reize auszusenden, auch mal Reize von anderen aufnehmen, um auch die "leisen Dinge", die vor sich gehen, mitzubekommen.

## Schlüsselsätze für den Unterbereich "Zeit" (von Gabriele Gradtke)

## Gegenwartsorientierte:

Das Dasein im Hier und Jetzt kann nur als wirklich beglückend empfunden werden, wenn ich mich mit meiner Vergangenheit intensiv auseinandersetze, sie als Quelle des Lebens ansehe, um dann bereit für die Zukunftsplanungen zu sein. Ohne Zukunft kann ich nicht wirklich weiterkommen! Indem ich mir Erinnerungen aus meiner Vergangenheit wachrufe und die Zeit mal nicht stillstehen lasse, bin ich auch in der Lage, diese als wertvolle Erfahrungen und Lösungen für mein zukünftiges Leben mit zu integrieren.

#### Vergangenheitsorientierte:

Damit der Rucksack mit meinem vergangenen Erlebtem nicht zu sehr auf den Rücken geht, sollte ich Ziele für meine Zukunft planen, um mehr Zufriedenheit im Hier und Jetzt zu erleben. Dinge aus der Vergangenheit (Fotos...) ruhig mal wegwerfen und sich dann freier den Zukunftsplänen widmen, z.B. Urlaub planen, um die Gegenwart mehr genießen zu können.

Bei schmerzlichen Gefühlen aus der Vergangenheit, die an Wiederholungstagen auftreten (z.B. Trennungserlebnisse, Todestage ...), schnell die Kurve kriegen und mich meinen Zielen für die Zukunft widmen, um auf Dauer auch mehr das Dasein im Hier und Jetzt als beglückend zu erleben.

#### Zukunftsorientierte:

Ruhig mal meine Zukunftsgedanken/-ideen/-planungen ad acta legen und den Moment genießen durch z.B. eine starke Faszination eines Buches..., um die Erkenntnis zu gewinnen, dass die Vergangenheit sich nicht zu wiederholen braucht.

Wenn ich mir meine Zukunftsidee in die Gegenwart hole, werde ich auch nicht mehr so viel Angst vor der Vergangenheit haben, weil ich jetzt statt der Zukunft die Gegenwart realer erlebe.

Ich erhalte mehr Lebensqualität im gegenwärtigen Erleben, wenn ich meine Zukunftsvorstellungen mal beiseite schiebe und dann auch offener für meine Vergangenheit bin und weniger Angst.

#### Schlüsselsätze für einzelne Triaden:

1. Schlüsselsätze für die Triade "fragen - lernen/studieren - lehren/nutzen" (von Gabriele Gradtke)

## Beziehungstyp ("fragen"):

Wenn ich die Fragen nicht nur anderen Personen stelle, sondern mich intensiv mit lernen und studieren beschäftige, werde ich mein Wissen auch anderen vermitteln können, es nutzen durch Lehren

## Sachtyp ("lernen"):

Wennich mein intensives Lernen und Studieren auch zum Lehren nutze, werde ich offener sein für neue Fragen/Themen.

## Handlungstyp ("lehren"):

Wenn ich nicht nur andere belehre, sondern sie auch mal frage, werde ich etwas dazu lernen.

2. Schlüsselsätze für die Triade "sensibel - sachlich - praktisch" (von Gabriele Gradtke)

## Beziehungstyp ("sensibel"):

Indem ich nicht nur sensibel auf andere reagiere, sondern zunächst sachlich nachdenke, werde ich viel entspannter das Praktische angehen.

## Sachtyp ("sachlich"):

Ruhig mal die Sachlichkeit zur Seite schieben und die Energie der Gedanken für das praktische Tun nutzen, um dann sensibler für andere Menschen oder Dinge zu sein.

## Handlungstyp ("praktisch"):

Nutze ich auch meine sensible "Ader" in meinem praktischen Tun, werde ich sachlicher mit mir und anderen umgehen (oder werde ich das Sachliche zu schätzen wissen).

# Sprachregelungen für die drei "Ecken" einer Triade

Friedmann und Winkler verwenden verschiedene Begriffe, um die Eigenschaften der drei "Ecken" in den Triaden zu bezeichnen. Sie zeigen unterschiedliche Herangehensweisen, aber auch mögliche Nutzen der in den Triaden gesammelten Erkenntnisse.

II. Seminarleiter 6. Vermittlung der Psychographie 7. Sprachregelung

#### Sprachregelung für die typspezifischen Gewichtungen der Lebensbereiche:

Die unterschiedlichen Gewichtungen (Bevorzugungen, Vernachlässigungen) von Lebensbereichen korrespondieren demnach mit den typischen Persönlichkeitsstrukturen. Ihnen entsprechen die jeweiligen Lösungsprozesse.

Die folgende Tabelle verdeutlicht den Sachverhalt (am Beispiel der 'Denker'):

Bsp.: Denker	Denken	Machen	Fühlen
Fachsprachliche Benennungen von W. Winkler	Primärbereich	Sekundärbereich	Tertiärbereich
Umgangssprachliche Benennungen von W. Winkler	Bevorzugung	Vernachlässigung/ Ressource	Kontrolleur/ Ergebnisbereich
Bezeichnungen von D. Friedmann	Persönlichkeitsb.	Entwicklungsb. Schlüsselfähigkeit	Zielbereich
Natürlicher Umgang mit diesem Bereich (die Gewichtung ist meist nicht bewusst):	- Bevorzugung - Schwerpunkt - kennzeichnend für die Persönlichkeit - Ausgangspunkt für Lösungs- versuche	<ul> <li>- Vernachlässigung</li> <li>- seltene, zögernde</li> <li>Wahrnehmung als</li> <li>Möglichkeit</li> <li>- Reiz/Anziehung</li> <li>- Hemmung/Tabu</li> <li>- vergessener Bereich der Ebene</li> </ul>	- automatische Wahrnehmung und Beachtung - passives Aus- geliefertsein (pos./neg.) - scheinbar wenig Einfluss
Mögliche Funktionen dieses Bereichs bei bewusster Wahrnehmung:	<ul><li>besondere Stärke</li><li>sichere Basis</li><li>ausgeprägte</li><li>Fähigkeiten</li><li>Grundlage</li></ul>	<ul><li>Ressource</li><li>Reserve</li><li>Ausgleich bei Überbetonung</li><li>d. Primärbereichs</li></ul>	<ul><li>Kontrolleur</li><li>Signalgeber</li><li>Warner, Melder</li><li>Prüfinstanz</li><li>Ergebnis</li></ul>

# Sprachspiele für die naturelltypgerechte Beratung

Von Steve de Shazer, dem "Minimalsten der Minimalisten", habe ich gelernt, dass selbst kleinste Veränderungen in der Wortwahl oder schon ein einziges, passendes Wort, große Unterschiede bewirken können – speziell im Kontext von Beratung, Coaching oder Therapie.

Drei – unseren drei Grundtypen zugeordnete – Beispiele möchte ich als Anregung für fruchtbare Gespräche in Erinnerung rufen:

#### "Noch nicht."

Da Beziehungstypen häufig den Einfluss der Zeit auf eine Situation unterschätzen, lässt sich mit dem Ausdruck "noch nicht" leicht einen Perspektivwechsel anregen. Beispiel: Ein Beziehungstyp sagt über seine Finanzen: "Ich komme einfach nicht mit meinem Geld aus." Als Coach schlage ich den alternativen Satz "Ich komme noch nicht mit meinem Geld aus" vor – und biete so einen Ansatzpunkt für ein Gespräch darüber, wann in der Zukunft was geschehen soll, damit dieses Problem gelöst werden kann. (vgl. "Nicht mehr." oder "Aktuell nicht")

## "Noch etwas?"

Um den angeborenen Minimalismus der Sachtypen etwas aufzuweichen und ihnen den Zugang zu ihrer Ressource "mehr" zu erleichtern, bietet sich die "Noch etwas?"-Frage an. Beispiel: Ein Sachtyp erzählt mir davon, was er (nach reiflicher Überlegung und dem Abwägen aller Risiken und Möglichkeiten) zu tun gedenkt, um endlich mehr Ordnung in seinen Betrieb zu bekommen (eine einzige Maßnahme). Um dies zu würdigen, notiere ich das Gesagte auf meinen Block (langsam), schaue ihn dann ohne allzu starkes Minenspiel an und frage schlicht "noch etwas?" als hätte ich eine Auflistung erwartet, die er natürlich (noch nicht) im Sinn hatte.

Der Sachtyp-Klient wirkt zunächst verdutzt, da ich aber sei-

nem fragenden Blick standhalte, geht er noch einmal in sich und gibt weitere Aktivitäten zu Protokoll, auch weil ich die "Noch etwas?"-Frage immer wieder wiederhole, bis er lächelt und sagt: "Das reicht erstmal". Den Aufschrieb bekommt er natürlich nach der Sitzung mit nach Hause.

#### "Stattdessen"

Handlungstypen sind sehr gut darin, über das zu sprechen, was sie nicht oder nicht mehr möchten. Mit der Frage nach dem "Stattdessen" zwingen wir sie in ihre "Ja-Ressource", d.h. eine Aussage darüber, was sie an Gutem statt dem Schlechten gerne hätten.

Beispiel: Ein Handlungstyp beklagt sich darüber, dass die letzte Weihnachtsfeier in der Firma ein glatter Reinfall war. Alles und jeder bekommt sein Fett ab und ich gewinne den Eindruck, dass wirklich gar nichts in Ordnung war. Dann frage ich, wie denn die nächste Weihnachtsfeier stattdessen ablaufen würde, wenn die alleinige Verantwortung bei meinem Klienten läge. Die erste Antwort "zumindest nicht so wie diesmal" lasse ich nicht gelten und fordere ein konkretes Zielbild und Drehbuch, was dem Handlungstyp zwar einiges abverlangt, ihm dann aber doch ein zufriedenes Lächeln entlockt, als er merkt, dass es eher Kleinigkeiten sind, die den erwünschten Unterschied ausmachen und es durchaus positive Momente gab.

## Sprachspiele mit den Naturell-Farben

Schon 1990 in seinem Buch "Der Andere" hat Dietmar Friedmann den drei Grundtypen die Farben Gelb, Blau und Rot zugeordnet (Gelb = Beziehungstyp, Blau = Sachtyp, Rot = Handlungstyp). Diese Kürzel erweisen sich immer wieder als sehr nützlich, um einen leichten Einstieg in die Beobachtung und Beachtung der Naturellunterschiede und das Gespräch darüber zu schaffen.

#### Drei Beispiele:

#### 1. "Haben"

"Ich habe viel Gelbes und zu wenig Blaues" klingt weniger festgelegt wie "Ich bin ein Beziehungstyp" und beinhaltet auch die Erkenntnis, dass die Typunterschiede auf den Gewichtungen zwischen unterschiedlichen Stärken beruhen und jemand nicht nur Gelb oder nur Blau ist. Nach meiner Erfahrung können Klienten mit diesen Zuschreibungen sehr gut umgehen – oft besser als mit der Aussage "Ich glaube, Sie sind ein …-Typ".

#### 2. "Sein"

Anstatt die typologischen Begriffe (Beziehungstyp...) oder die Fachbegriffe (Relationiker) zu verwenden, kann man auch sagen: "Ich bin ein Gelber" oder auch "Du bist wohl so ein Blauer und dein Mann eher ein Roter". Dieser Platzhalter beinhaltet dann alles, was jemand über die Gelben, Blauen oder Roten weiß.

## 3. "Zeigen"

Mit dem Begriff "zeigen" lassen sich Ermutigungen aussprechen wie "Zeigen Sie doch mal ein bisschen mehr Rot in der nächsten Verhandlungsrunde" oder "Ich möchte gerne mehr Blau zeigen, wenn ich (als Gelber) wieder in emotionale Bedrängnis komme".

Auch hier stehen die Farben als Platzhalter für eine ganze Reihe von Eigenschaften, Haltungen und Fähigkeiten, also ganze Assoziationsbündel.

## Sprachunterschiede der Naturelltypen

Am Beispiel der kleinen Sammlung der Erzieherin Marion Thaiss lässt sich gut erkennen, dass die Typen Sprache bzw. Wörter unterschiedlich benutzen. Eine ausführliche Forschung oder ein Übersetzungsbuch gibt es zwar noch nicht, zahlreiche Naturellwissenschaftler achten aber inzwischen auf dieses Phänomen. Dietmar Friedmann hatte schon in seinem ersten Buch von "unterschiedlichen Sprachen" der Typen geschrieben.

- Eine kleine Sachtypin beschwert sich bei der Erzieherin (aber erst nachdem diese einige Zeit vor ihr kniend gewartet hatte): "Die Bettina hat mich geärgert". Auf die Frage, was sie denn gemacht hätte: "Sie hat mit mir gestritten".
- Eine Mutter erzählte der Erzieherin beim Anmelden im Kindergarten, dass ihr Sohn (HT) zu Bekannten am Telefon nie sagen würde, er spiele, stattdessen sage er immer: "Ich muss arbeiten".
- Ein Sachtyp-Junge, nachdem er kurze Zeit an einer (nicht freiwilligen) Bastelei gesessen hatte: "Meine Hände haben keine Lust mehr".
- Ein Beziehungstyp-Junge, nachdem er beim Rennen hingefallen war und seine Kleider etwas dreckig waren, mit besorgtem Gesicht: "Oje, meine Oma (HT) schimpft nachher bestimmt wieder".
- Beim Jahres-Ausflug durch die Wilhelma lässt sich ein kleiner Sachtyp mit hängendem Kopf und Schultern auf eine Bank fallen: "Meine Beine sind so müde!"
- In der Kleingruppe sitzt die Erzieherin mit einigen Kindern im Stuhlkreis und sie hört den Erzählungen einiger Kinder über das Wochenende an. Nach einiger Zeit eine Handlungstypin etwas genervt: "Wann fangen wir denn endlich an, etwas zu machen?"
- Die Kinder sollen sich selbst malen; eine Beziehungstypin als sie damit fertig ist: "Darf ich noch eine Sonne, Wiese und Blumen dazu malen?"

• Die Kinder basteln etwas; ein kleiner Sachtyp schaut interessiert zu. Als die Erzieherin fragt, ob es ihm nicht langweilig wäre und er auch etwas machen möchte, antwortet er erstaunt: "Nein, nein – ich schau doch zu!"

# Startvarianten für Seminare zur Naturellwissenschaft

Die meisten Besucher eines Seminars zur Naturellwissenschaft werden wenig oder gar nichts über das Thema wissen, evtl. könnten jedoch Vorkenntnisse oder Vorurteile über Typologien im Allgemeinen vorhanden sein. Vermutlich wird der größte Aufmerksamkeitseffekt erzielt, wenn sehr früh auf die vorhandenen Unterschiede der Anwesenden in einer Weise hingewiesen wird, dass ein "Aha-Effekt" entsteht. Je früher jemand erkennt, dass er selbst zu einer der Naturellgruppen (auch Untergruppen) gehört, desto besser.

Als Einstieg in ein Seminar bieten sich z.B. folgende Varianten an:

- 1. Kurze Erläuterung der Typgruppen, die Teilnehmer fragen, zu welcher sie sich zuordnen würden; evtl. die Teilnehmer miteinander ins Gespräch bringen (3er-Gruppen) und gegenseitig herausfinden, zu welchem Naturelltyp man gehört.
- 2. Kurz-Typanalyse live mit drei Teilnehmern, deren Grundtyp relativ deutlich zu erkennen ist und die anderen bitten, zuzuhören, bei welchem sie sich selbst wiedererkennen.
- 3. Von sich selbst erzählen (und von anderen), wie sich die Erkenntnis über die Zugehörigkeit zu einer Naturellgruppe praktisch ausgewirkt hat.

- 4. Über die Geschichte der Naturellwissenschaft einsteigen, z.B. mit den alten Typologien (Hippokrates, Sternzeichen, Enneagramm), dann über die Transaktionsanalyse (Dramadreieck) und Friedmanns Entdeckung von Lieblings- und Vermeidungsrollen bis hin zur Primaten-Metapher.
- 5. Zunächst nicht von den Naturelltypen reden, sondern nur über die Triaden (Bevorzugung, Vernachlässigung) und deren praktischen Nutzen. Auch das Leitdreieck bietet sich zu Demonstrationszwecken hier an, ebenso die Triade Ja-Vielleicht-Nein (auch anhand von Promi-Beispielen).

## Sterbeforschung

2003-2005 sammelte Dijana Gerber aus Haßloch/Pfalz im Rahmen eines Projekts Sterbedaten unter Kollegen mit dazu gehörendem Typverdacht. Ihre Ergebnisse auf Basis von 82 Verstorbenen lauten wie folgt:

- Beziehungstypen leben im Durchschnitt 65,5 Jahre (33 Personen)
- Sachtypen leben im Durchschnitt 77,5 Jahre (22 Personen)
- Handlungstypen leben im Durchschnitt 60,0 Jahre (27 Personen)

Interessant ist noch, dass 40% der Handlungstypen einen plötzlichen Tod hatten (Schlaganfall oder Infarkt). Wenn Handlungstypen Krebs hatten, haben fünf Personen schon im Anfangsstadium nach Erstellung der Diagnose, Selbstmord begangen (erschossen oder erhängt). Verlust des Ehepartners haben vier Beziehungstypen nicht überlebt und sind kurze Zeit später gestorben. An Krebs unterschiedlicher Art sind 20 von 33 Beziehungstypen gestorben. Die Sachtypen sind fast immer eines natürlichen Todes gestorben oder nach einer langen Krankheit. Demenz ist bei allen drei Gruppen vorhanden.

In einer Zählung von Werner Winkler, der 2006-2007 vor allem

Sterbeforschung 201

historische Personendaten nach (vermuteten) Naturelltypen auswertete, sehen die Ergebnisse wie folgt aus:

- Beziehungstypen leben im Durchschnitt 75,8 Jahre (37 Personen)
- Sachtypen leben im Durchschnitt 76,5 Jahre (29 Personen)
- Handlungstypen leben im Durchschnitt 71,0 Jahre (38 Personen) Durchschnitt der untersuchten Personen: 74,3 Jahre (104 Personen)

Auffällig scheint, dass kaum Sachtypen an Krebs sterben, selbst wenn sie daran erkranken. Die Vermutung liegt nahe, dass diese Menschen stärker als die anderen Gruppen fähig sind, ihr Immunsystem bzw. ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, wenn dies notwendig ist.

## **Tibetische Typen**

Auch in der tibetischen Heilkunde gibt es drei Konstitutionstypen, die sich unseren Naturell-Grundtypen verwandt zeigen. Vielleicht ist das indische Ayurveda sogar von dort aus beeinflusst worden (oder andersherum).

Die drei Typen, bzw. "Energieprinzipien" sind "Lung, Tripa und Päken" (nach Pfeffer: Vision Tibet – Geheimnis des Heilens, Hans-Nietsch-Verlag, 1998, S. 64).

Stichworte zu LUNG (Hektiker):

- übertriebenes Jasagen- Anhaftung- Gier- Rastlosigkeit

Stichworte zu TRIPA (Choleriker):

- übertriebenes Neinsagen - Ablehnung

- grobes Handeln - körperliche Anstrengung

Stichworte zu PÄKEN (Phlegmatiker):

- zu viel Schlaf - motivationslose Gleichgültigkeit

- Verwirrung - Trägheit

## Trauertexte, typbezogene

In einer Sammlung, die Kathleen Engel 2004 zusammen mit anderen Kolleginnen und Kollegen anlegte, finden sich zahlreiche Trauertexte, die auf einen der drei Naturell-Grundtypen bezogen werden können. Beispiele daraus:

#### Beziehungstyp

Angedenken an das Gute hält uns immer frisch bei Mute. Angedenken an das Schöne, ist das Heil der Erdensöhne. Angedenken an das Liebe, glücklich, wenn's lebendig bliebe. Angedenken an das eine, bleibt das Beste, was ich meine. (Johann Wolfgang von Goethe)

Nun ruhe sanft, du gutes Herz, dich leiden sehen und nicht helfen können, war unser allergrößter Schmerz.

Eines morgens wachst du nicht mehr auf, die Vögel aber singen, wie sie gestern sangen. Nichts ändert diesen Tageslauf. Nur du bist fortgegangen, du bist nun frei und unsere Tränen wünschen dir Glück. (Johann Wolfgang von Goethe)

Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück; es kommt nicht darauf an, wie lang es war, sondern wie bunt.

Leuchtende Tage – nicht weinen, weil sie vorüber, sondern lächeln, dass sie gewesen

Der Tod ist nicht das Ende des Lebens, sondern das Ende des Sterbens.

Menschen, die wir lieben bleiben für immer, denn sie hinterlassen Spuren in unseren Herzen. Sterben ist das Auslöschen der Lampe im Morgenlicht, nicht das Auslöschen der Sonne

Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich. (Dietrich Bonhoeffer)

### Sachtyp

Alles hat seine Zeit:
Es gibt eine Zeit der Freude,
eine Zeit der Stille,
eine Zeit der Trauer und
eine Zeit der dankbaren Erinnerungen

Ein Jegliches hat seine Zeit und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde (Prediger 3,1)

Einschlafen dürfen, wenn man müde ist und eine Last fallen lassen dürfen, die man sehr lange getragen hat, das ist eine köstliche, wunderbare Sache. (Hermann Hesse)

Ein ewiges Rätsel ist das Leben – und ein Geheimnis bleibt der Tod.

Alles Wachsen ist ein Sterben, jedes Werden ein Vergehen. Alles Lassen ein Erleben, jeder Tod ein Auferstehn. (Tagore) Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit. (Prediger 3,1)

Ausgelitten hab´ ich nun, bin am frohen Ziele, von den Leiden auszuruh´ n, die ich nicht mehr fühle.

Wenn die Kraft zu Ende geht, ist Erlösung Gnade.

Lieber Vater, schlaf in Frieden, bist befreit von Schmerz und Leid, hast viel ertragen und gelitten, bis Gott dich rief zur Ewigkeit

Lass mich noch einmal ohne Schmerzen geh` n auf meine letzte große Reise. Lass mich für immer wohnen in deinem Herzen. Leise, ganz leise.

## Handlungstyp

Wer so gewirkt wie Du im Leben, wer so erfüllt hat seine Pflicht, hat stets das Beste hergegeben, der stirbt auch selbst im Tode nicht.

Nur wenige Menschen sind wirklich lebendig, und die, die es sind, sterben nie. Es zählt nicht, dass sie nicht mehr da sind. Niemand, den man wirklich liebt, ist jemals tot. (Ernest Hemmingway)

Die Stärksten kämpfen ihr Leben lang

Du siehst den Garten nicht mehr grünen Du siehst die Blumen nicht mehr blühen. Hast stets geschafft, manchmal gar über Deine Kraft. Alles hast Du gern gegeben. Liebe, Arbeit war Dein Leben. Du hast ein gutes Herz besessen, nun ruhe still und unvergessen.

Der Kampf des Lebens ist zu Ende, vorbei ist aller Erdenschmerz, nun ruhen deine fleißigen Hände, still steht ein liebes Vaterherz.

Müh´ und Arbeit war dein Leben immer fleißig Deine Hand. Ruhe hat dir Gott gegeben, denn du hast sie nie gekannt

Der Kampf ist aus, ich hab' verloren, hier endet meines Lebens Lauf, bin ich für Gottes Segen auserkoren, nehm' ich dafür den Tod in Kauf

Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt, ist ja nicht tot, er ist nur fern! Tot ist nur, wer vergessen wird.

Gekämpft, gehofft und doch verloren

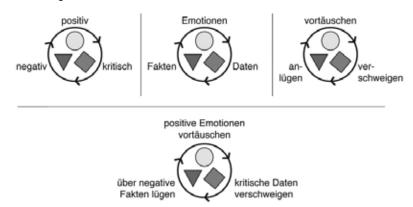
Ein langes Leben ist still zu Ende gegangen, an seiner Arbeit ist er sehr gehangen. Er hat sein Leben lang geschafft, bis ihm die Krankheit nahm die Kraft.

Keiner wird gefragt, wann es ihm recht ist, Abschied zu nehmen von Menschen.

#### Triaden-Kombination

Hier möchte ich an mehreren Beispielen zeigen, wie man durch die Kombination von Triaden seine Naturelltyperkennung bzw. naturelltyp-gerechte Kommunikation (z.B. im "Pacing") optimieren kann. Häufig ist es nämlich so, dass Menschen ihr Naturell nicht nur durch die Bevorzugung einer Seite in einer Triade (z.B. Emotionen vor Daten beim BT-Naturell) Ausdruck verleihen, sondern mehrere davon kombiniert auftauchen.

#### Ein Beispiel:



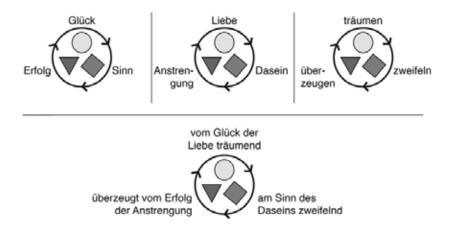
Typisch für das BT-Naturell: positive Emotionen vortäuschen Typisch für das ST-Naturell: kritische Daten verschweigen Typisch für das HT-Naturell: über negative Fakten lügen

Und bitte nicht falsch verstehen: Nicht alle Menschen mit BT-Naturell täuschen ständige positive Emotionen vor usw. – aber wenn mehrere typische Bevorzugungen sich addieren und öfters vorkommen, dann ist das ein starker Hinweis auf das entsprechende Naturell als Ursache.

Andererseits sollte man (falls man die Schattenseiten eines Menschen nicht ausblenden möchte) bei den unterschiedlichen Naturellen auch mit naturelltypischem Verhalten rechnen, also etwa damit, dass ein Bankberater mit ST-Naturell durchaus dazu

neigt, kritische Informationen zu verschweigen oder dass ein Politiker mit HT-Naturell negative Fakten erfindet (s. G. W. Bush im Irak-Krieg), wenn er meint, dadurch seine Ziele besser zu erreichen.

Zweites Beispiel, wie man Triaden kombinieren und so die (oft unbewusste) Kombination von naturelltypischen Lebensmöglichkeiten sowohl bei der Typerkennung, beim Verständnis als auch bei der typgerechten Unterstützung anderer nutzen kann. Auch lässt sich so, durch die Kombination von naturelltypischen Seiten einer Triade besser nachvollziehen, was ein Erleben für einen anderen Menschen bedeutet – also ob es zu seinem naturellbedingten Normalfall zählt oder in seinen Entwicklungs- bzw. Ressourcenbereich gehört.



Drei kleine Geschichten zur vorgestellten Triaden-Kombination:

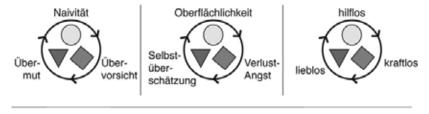
1. Meine schon länger verstorbene Großmutter (Handlungstyp, genanntauch "die wilde Hilde") entdeckteirgendwann, wie schön es ist, vom Glück der Liebe zu träumen. Sie meinte natürlich damit die romantische Liebe, von der sie womöglich mit meinem etwas spröden Sachtyp-Großvater etwas zu wenig erlebte; sie musste sich also selbst um ihre "gelbe Seite" kümmern.

Ihr Geheimnis bestand nun darin, Romanhefte zu lesen, in denen es um die romantische Liebe ging (und die waren in der DDR damals schwer zu bekommen, aber offenbar einiges an Anstrengung wert für sie). Aus meiner Sicht als Beziehungstyp eine liebenswerte Marotte – aber aus ihrer Sicht wohl etwas besonders Wertvolles.

- 2. Der recht bekannte Kabarettist Nico Semsrott, der sich selbst als "Demotivationstrainer" bezeichnet und offenkundig mit einem ausgeprägten Sachtyp-Naturell gesegnet ist, zelebriert in seinen Auftritten etwas, das man gut als "Zweifeln am Sinn des Daseins" bezeichnen kann. Für ihn offenbar eine sehr leichte Übung, sehr minimalistisch und oft auch traurig. Das Publikum (zumindest große Teile davon) zeigt sich fasziniert und er selbst scheint überrascht davon, dass er nur sein Innenleben preisgeben muss und damit so viel Erfolg einheimst. Ein Coach (mit Kenntnissen der Naturellunterschiede) könnte ihm mit etwas Aufklärung hier sicher zu spannenden Erkenntnissen verhelfen.
- 3. Sehr häufig ist zu beobachten, dass Handlungstyp-Unternehmer mit relativer Leichtigkeit große Investitionen tätigen und sich dafür auch bereitwillig (zur Freude ihrer Banken) in Schulden stürzen. Aus ihrer Sicht ist das keine größere Sache, weil sie automatisch (oder anders gesagt: naturellbedingt) vom Erfolg ihrer Anstrengungen überzeugt sind. Ähnlich ist es bei Handlungstyp-Diktatoren zu beobachten, die sich in Kriege verwickeln in der festen Überzeugung, nur gewinnen zu können (z.B. Adolf Hitler, der letztlich durch die Handlungstypen Stalin und Roosevelt gestoppt wurde, die ähnlich überzeugt in den Gegenangriff starteten).

Nun möchte ich als drittes Beispiel versuchen, jeweils drei Neigungen unserer Naturelltypen zu kombinieren, unter denen sie bzw. ihre Mitmenschen leiden:

- 1. Gelbes Naturell: Naivität-Oberflächlichkeit-Hilflosigkeit
- 2. Blaues Naturell: Übervorsicht-Verlustangst-Kraftlosigkeit
- 3. Rotes Naturell: Übermut-Selbstüberschätzung-Lieblosigkeit





## Dazu wieder drei beispielhafte Geschichten:

- 1. Ein "Gelber" hat sich in seiner Jugend und im frühen Erwachsenenalter weder um seine Gesundheit noch um seine Ernährungsgewohnheiten gekümmert. Stattdessen hat er einfach das allgemein übliche Leben geführt und geglaubt, damit schon alles richtig zu machen. Jetzt, kurz vor der Rente, eröffnet ihm die Ärztin, dass er an einer schweren, selbst verschuldeten Diabetes leidet, was ihn in tiefe Hilflosigkeit stürzt. Er ging davon aus, "für immer jung" zu bleiben und dass Krankheiten andere treffen, aber nicht ihn.
- 2. Eine "Blaue" fürchtete sich extrem vor Arbeitslosigkeit, Armut und gesellschaftlichem Abstieg. Diese Existenzangst ließen sie in einer Anstellung bleiben, die ihr nur wenig Erfolgserlebnisse, lange Arbeitszeiten und einen Kollegenkreis bescherten, von dem sie sich gemobbt und ignoriert fühlte. Über die Jahre sind ihre Depressionen und die Schlaflosigkeit zu stark, dass sie sich

schon morgens und selbst am Wochenende völlig kraftlos fühlt und sich zu keinerlei Aktivitäten mehr aufraffen kann.

3. Ein "Roter" gründete schon früh ein kleines Unternehmen, das er durch eine damals noch gesunde Portion Mut und Selbstbewusstsein zu immer neuen Erfolgen führte – jedoch mit den Jahren zusehends auf Kosten seiner sozialen Kontakte, seiner Hobbys und letztlich seiner Lebensfreude. Um das Niveau zu halten und gemäß seiner eigenen Ansprüche weiter zu wachsen, merkt er mit Erschrecken, das er sich jedoch nur nach drei Gläser Wein eingesteht, dass er zu einem lieblosen "Monster" geworden ist, der sich hemmungslos jeden möglichen Vorteil sichert, selbst wenn er dafür Mitarbeiter, Konkurrenten, das Finanzamt und sogar die eigenen Freunde betrügen muss.

Fazit: Wenn sich jedes Naturell ein Stückchen vom jeweils nächsten abschneidet und so seine vernachlässigten Ressourcen aktiver nutzt, können solche drastischen Einseitigkeiten gemildert werden. Oft helfen dabei auch gute Freunde bzw. Partner anderen Naturells, denen auffällt, wenn es jemand übertreibt.

## Weitere Möglichkeit zur Kombination von Triaden:

Besonders in Beratungsgesprächen habe ich gute Erfahrungen damit, für Klienten, deren Naturelltyp ich erkannt habe, aus Triaden kombinierte Sätze zu entwickeln und als eine Art Merksätze oder alternative Leitmotive einzubringen, wenn die besprochenen Themen es erfordern. Voraussetzung dafür ist es natürlich, dass man die Triaden bzw. möglichst viele davon, kennt und zur Verfügung hat (s. Band 2). Die beste Möglichkeit, sie fest zu verinnerlichen ist aus meiner Beobachtung, wenn man sie selbst nutzt. Mit der Zeit findet man seine "Lieblingstriaden" dadurch, dass man sie häufig sinnvoll einsetzen kann.

Beispiel 1 (für Beziehungstypen): Anstatt "Auf der Beziehungsebene dramatisch-emotional mit Flucht und Rückzug reagieren" lässt sich eine neue Triade aus den jeweiligen Ressourcen bilden:

dramatisch-emotional -->> gelassen-sachlich

Beziehungsebene -->> Sachebene

reagieren -->> passieren lassen, passiv bleiben

Flucht -->> Verteidigung

#### Zusammen also als neues Leitmotiv:

"Auf der Sachebene gelassen die eigene Meinung verteidigen und die Dinge passieren lassen."

Beispiel 2 (für Sachtypen): Anstatt "Vorsichtig abwarten und wenig tun oder riskieren" lässt sich eine neue Triade aus den jeweiligen Ressourcen bilden:

vorsichtig -->> mutig abwarten -->> etwas tun

wenig riskieren -->> viel investieren

#### Zusammen also als neues Leitmotiv:

"Mutig etwas tun und viel investieren."

Beispiel 3 (für Handlungstypen): Anstatt "Das Projekt zielgerichtet und mit viel Kraft zu verfolgen" lässt sich eine neue Triade aus den jeweiligen Ressourcen bilden:

Ziel --> (neuer) Anfang viel Kraft -->> vielfältige Ideen verfolgen -->> helfen, retten

#### Zusammen also als neues Leitmotiv:

"Dem Projekt durch einen Neuanfang mit vielfältigen Ideen auf die Sprünge helfen."

#### Trimurti

Das hinduistische Konzept des "Trimurti" zeigt in gewisser Weise eine Ähnlichkeit mit der Sichtweise der Naturellwissenschaft:

Trimurti (Sanskrit "drei Formen") ist ein Konzept des Hinduismus, das die Vereinigung der drei kosmischen Funktionen der Erschaffung, Erhaltung und Zerstörung bzw. Umformung, durch die Verbildlichung der großen Götter Brahma als des Schöpfers, Vishnu als des Erhalters, Shiva als des Zerstörers darstellt. Die Trimurti symbolisiert den Ursprung aller göttlichen Wirkungen in einer Einheit, da die drei Aspekte sich gegenseitig bedingen und ergänzen; sie repräsentiert das formlose Brahman und drückt die schöpfenden, erhaltenden und zerstörenden Aspekte dieses höchsten Seienden aus.

(Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Trimurti)

Anmerkung zu Shiva: Diese Gottheit wird auch als "die liebevolle" tituliert, vielleicht weil ohne ihre Zerstörungskraft kein Neuanfang möglich wäre, also wenn es nur die Schöpfung und die Bewahrung gäbe. Die drei naturellwissenschaftlichen "Farben" sind hier durchaus zu erkennen, finde ich. Nicht umsonst meinte ja Ludwig Feuerbach: "Der Mensch schuf Gott nach seinem Bild" – in diesem Fall also zeigen die Gottheiten die drei Naturellanteile des Menschen.

# TÜV (Überprüfung der Lebensqualität je nach Naturell)

Auf die Idee, den Allgemeinzustand regelmäßig zu überprüfen und ggf. verbessern, brachte mich ein Klient im Coaching: Er bat mich, ihn mit naturelltypgerechten Fragen "abzuchecken". Die Bewertung mit einer 1-10-Skala kann hilfreich sein, z.B. auch dazu, die eigene Weiterentwicklung über längere Zeiträume zu messen bzw. zu dokumentieren.

## Checkliste für Beziehungstypen:

- 1. Nehme ich mir genügend Zeit für das, was mir sehr wichtig ist?
- 2. Bilde ich mich regelmäßig in den Themen weiter, die mich schon lange und intensiv beschäftigen?
- 3. Bleibe ich konstant an Arbeiten und Anliegen, die ich begonnen habe, und beende sie auch ordentlich?
- 4. Sträube ich mich ausreichend gegen potentielle Ablenkungen, die mich von einem einmal eingeschlagenen Weg ohne wirklichen Anlass abbringen könnten?
- 5. Pflege ich meine geistigen (oder spirituellen) Potentiale ausreichend und regelmäßig mindestens ebenso liebevoll wie meinen Körper oder meine Beziehungen?
- 6. Achte ich sorgfältig (ohne dramatische Übertreibung) und konstant auf meine ökonomischen Dinge (Finanzen, Versicherungen, Vorsorge usw.)? Lasse ich mich hier beraten, wenn ich selbst nicht genügend Kenntnisse oder Überblick besitze?
- 7. Kann ich nicht nur Ja oder Nein, sondern auch Vielleicht sagen? Kann ich mich vor Entscheidungen ausführlich informieren und die verschiedenen Optionen neutral abwägen?
- 8. Wann hatte ich zum letzten Mal einen ganzen Tag der Entspannung, an dem ich nichts getan habe, das notwendig war oder das ich "für andere" getan habe?
- 9. Wie gut kann ich "die Dinge geschehen lassen", mich aus Entwicklungen auch eine Zeitlang heraushalten, mich nicht in die Angelegenheiten anderer einmischen, auch wenn ich den Eindruck habe, meine Hilfe würde gebraucht?

## Checkliste für Sachtypen:

- 1. Wie steht es um das Gleichgewicht zwischen sitzenden Tätigkeiten und aktiver Bewegung in meinem Leben?
- 2. Wie gut schaffe ich es, auf meine Ernährung zu achten und dann Nein zu sagen, wenn mir etwas zu essen angeboten wird, von dem ich weiß, dass es mir nicht gut tut?
- 3. Wie gut kann ich für Dinge kämpfen, die mir wichtig sind?
- 4. Wie steht es um die äußere Ordnung in meinem Leben (Arbeitsplatz, Wohnung, Unterlagen, Kleidung usw.)?
- 5. Gebe ich mir ausreichend Möglichkeit, Erfolgserlebnisse zu haben, bei denen ich selbst durch eigene Anstrengung entscheidenden Anteil habe (z.B. beim Sport)?
- 6. Kann ich aktiv Kritik und Rückmeldung zu dem einfordern, was ich leiste oder zu leisten glaube und mir eigene Fehler zugestehen, auch wenn ich dachte, ich hätte perfekte Arbeit geleistet?
- 7. Wie gut kann ich klar und deutlich kommunizieren, was ich nicht will und was stattdessen?
- 8. Habe ich meine Ziele klar vor Augen und strebe ich ihnen kraftvoll genug nach?
- 9. Kümmere ich mich ausreichend darum, dass meine körperlichen Bedürfnisse gut erfüllt sind, oder warte ich eher nur darauf, dass andere sie bemerken und mir dann ihre Unterstützung anbieten?

#### Checkliste für Handlungstypen:

- 1. Wann hatten Sie zum letzten Mal Urlaub?
- 2. Wie gut schlafen Sie?
- 3. Wie geht es Ihrem Rücken und Magen?
- 4. Wie ist das Verhältnis zu den Menschen, die Sie in Ihre Nähe und an Ihr Herz lassen?
- 5. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Wohn- und Arbeitssituation?
- 6. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Körper im Allgemeinen und mit Ihrem Aussehen?
- 7. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Garderobe?
- 8. Wie oft kommen Sie zum (zweckfreien) Spielen?
- 9. Wann waren Sie zum letzten Mal im Theater, Stadion, Kino usw.?
- 10. Wann haben Sie zum letzten Mal einen ganzen Tag lang "nichts" gemacht?
- 11. Wann haben Sie zum letzten Mal ein gutes Glas Wein getrunken, lange mit einem Freund geplaudert, eine CD ohne Unterbrechung und ohne andere Aktivitäten nebenher gehört bzw. ein Buch nur zur Unterhaltung gelesen?
- 12. Wann haben Sie zum letzten Mal so sehr gelacht, dass Ihnen die Tränen kamen? Wann haben Sie zum letzten Mal geweint?
- 13. Wie geht es Ihrer (Kinder-)Seele?

### Tugend-Training mit Hilfe der Triaden

Im Alltag wird das Wort "Tugend" schon seit langem nicht oder kaum mehr benutzt. Doch für die Naturellwissenschaft fasst es ein hier bekanntes Phänomen in einen sinnvollen Begriff. Eine Tugend ist "das, wozu wir uns überwinden müssen" – und so ergeben sich durchaus Parallelen zwischen den Beobachtungen der Naturellwissenschaftler und diesem alten, fast verlorenen Wortkonstrukt, das so verlockend nach "Jugend" klingt.

Als Metapher könnte man sich vorstellen, dass zwischen der Bevorzugung und der Ressource (der Tugend) eine Art Barriere aufgebaut ist, über die wir springen oder klettern müssen. Durch regelmäßige Übung darin und der Erinnerung, wie nützlich der Aufwand war, wird es immer leichter und selbstverständlicher. Die Hürden werden nicht niedriger, aber unsere Muskeln stärker. Wenn die Naturellwissenschaft recht hat, gibt es keine Tugenden an sich. Was für den einen ganz einfach und selbstverständlich, natürlich vorgegeben ist, fordert vom anderen enorme Anstrengungen, Mutproben und Ansporn. Ob die Benutzung dieses Wortes eben durch diese Einsicht abflaute? So sprach etwa ein Radiopfarrer über die "vergessene Tugend der Sachlichkeit" – was ihm als Sachtyp natürlich leicht fällt; ob er bei der Tugend der Risikobereitschaft immer noch so locker klingen würde, steht auf einem anderen Blatt.

Die Aufstellung einer typgetrennten Tugenden-Liste ist recht einfach, weil das beim einen Typ im Übermaß Vorhandene gleichzeitig die Ressourcen – die Tugenden eben – darstellen. Reichlich Auswahl dafür bieten hier die Triaden-Listen.

### Beispiele für Tugenden der Sachtypen:

Mut, Kraft, Risikobereitschaft, hartarbeitenkönnen, deutliche Abgrenzung, sich um Sympathie bemühen, Verantwortung übernehmen

### Beispiele für Tugenden der Handlungstypen:

lieben, freundlich sein, sich auf Kinder einlassen, Leichtigkeit, spielen, Positives suchen und finden, Herz zeigen

#### Beispiele für Tugenden des Beziehungstypen:

Verständnis aufbringen, Mitleid, Zeit und Geld opfern, mit ihrer Zeit haushalten, Freundschaften pflegen, Alternativen ausloten, sich heraushalten, etwas ignorieren, cool bleiben

### Typensammlung aus dem eigenen Umfeld

Um bei der Erkennung der verschiedenen Naturellgruppen mit der Zeit besser zu werden, empfiehlt es sich, eine "Typensammlung" mit den Beobachtungen aus dem eigenen Umfeld anzulegen – bevorzugt mit jenen Bekannten, die man regelmäßig erlebt (Familie, Kollegen).

Das Anlegen eines kleinen Hefts könnte sinnvoll sein, z.B. so gegliedert:

#### Grundtypen:

Beziehungstyp-, Sachtyp-, Handlungstyp-Naturell

#### Untertypen:

Du-Verbundene, Ich-Verbundene, Wir-Verbundene Gegenwarts-, Vergangenheits-, Zukunftsorientierte Fühler, Denker, Macher

Typfamilien (neun Gruppen analog zum Enneagramm) Du-, Ich-, Wir-Beziehungstypen Gegenwarts-, Vergangenheits-, Zukunfts-Sachtypen Fühler-, Denker-, Macher-Handlungstypen

Darüber hinaus können natürlich diejenige, bei denen man alle vier Bevorzugungen kennt (Grundtyp, Untertypen), in eine Liste mit 81 Möglichkeiten eingetragen werden, wie ich selbst das seit vielen Jahren mache – also die "Zwillinge" zusammen in einer Spalte.

### Typentests in der Naturellwissenschaft

In den letzten Jahren wurde mit verschiedenen Typentests experimentiert, ohne bisher einen "sicheren" Test vorstellen zu können. Die Problematik eines Typentests für die Naturellbestimmung resultiert aus u.a. folgenden Hintergründen:

- 1. Die Vorgehensweise fordert eine konsensuelle Typerkennung, was das Zurückgreifen auf objektiv-messbare Variablen ausschließt.
- 2. Der Naturelltyp ergibt sich aus einer Bevorzugung, nicht aus einer Ausschließlichkeit in der Nutzung bestimmter "Lebensbereiche". Diese Bevorzugung ist jedoch dem Kandidaten nicht immer klar bewusst; im Gegenteil, häufig hält er seine "Vernachlässigung" für einen Hauptwesenszug, da diese ihm besonders auffällt. Das gewöhnliche Muster seine eigentliche Bevorzugung hingegen ist so alltäglich und vertraut, dass es sich der Wahrnehmung entzieht.
- 3. Hinzu kommt, dass bekanntermaßen Eigen- und Fremdwahrnehmung nicht deckungsgleich sind; der Beobachter sieht eher die typischen Merkmale, der Selbstbeobachter (solange er nicht weiß, nach welchen Merkmalen er Ausschau halten soll) eher die untypischen (vgl. 2.).

Zudem vermischte Friedmann in seinen Tests, die er vor 2004 publizierte, noch die Merkmale von "Beziehungstypen" und "Fühlern" sowie die von "Sachtypen" und "Denkern" als auch von "Handlungstypen" und "Machern" (also Grund- mit Untertypen). Dies macht aus heutiger Sicht diese älteren Tests eher untauglich. Der von Friedmann 2004 zusammengestellte und im Internet zugängliche Test vermeidet weitestgehend diese Schwachstelle, so dass er nun treffendere Ergebnisse erzielt. Im Test von Winkler an gleicher Stelle sind 99 Items (siehe hier im Buch unter dem Stichwort "Items") aufgenommen, die von einer Vielzahl Kollegen auf sprachliche Korrektheit überprüft wurden

(beide Tests finden sich unter www.naturellwissenschaft.org). Es hat sich gezeigt, dass die Testdurchführung durch mehrere Personen für einen Kandidaten (z.B. Partner, erwachsene Kinder, Kollegen, gute Freunde) ziemlich gute Ergebnisse bringen – d.h. solche, die sich mit einer fachlichen Typanalyse decken. Eigeneinschätzungen zeigen jedoch das unter 3. angesprochene Problem.

Übungshinweis: Die internetgestützten Tests lassen sich auch als Lernkontrolle verwenden. Zur Übung nimmt man sich vor, die Items typenrein anzukreuzen – was dann durch die Auswertung kontrolliert werden kann. Wenn es gelingt, alle Typenmerkmale korrekt zuzuordnen, scheint man diese tatsächlich verinnerlicht zu haben.

## **Typverdacht**

Bei der Frage: "Zu welcher Gruppe bzw. zu welchem Naturelltyp gehört ein Mensch?" sollten wir wirklich streng zwischen dem "Verdacht" und der "Analyse" unterscheiden. Die fachlich angemessene "Analyse" braucht sowohl den Fachkundigen (mit seiner Kenntnis des Modells und der Zugehörigkeitskriterien) als auch denjenigen, der wissen möchte, zu welcher der drei Naturellgruppen er gehört. Daher der Begriff der "konsensuellen Typanalyse" bzw. "Stärken-Profil-Analyse".

Anders bei der Bildung eines "Verdachts": Hier kann ich etwa in einer Alltagssituation den Eindruck bekommen, Herr X. könne zur Gruppe der Beziehungstypen gehören. Er selbst bekommt davon überhaupt nichts mit, außer vielleicht, dass ich mehr auf die Dinge eingehe, die für diese Gruppe von besonderer Bedeutung sind. Auf diesem "Verdacht" basierend sind auch die Zuordnungslisten der Prominenten in dieser Buchreihe erstellt worden. Trotzdem brauchen wir auch diese Methode, trotz ihrer Grenze, für die Anwendung. Und je länger man sich mit dem Thema

befasst und mit je mehr Menschen man eine fachlich korrekte Analyse durchgeführt hat (und damit seinen Verdacht bestätigt oder verworfen sieht), optimiert man auch die Fähigkeit, oft in wenigen Momenten "richtig" zuzuordnen.

Ein Beispiel: Einmal saß in einer Gruppe mir unbekannter Menschen jemand, der mich spontan an den früheren Bundestagsvizepräsidenten Wolfgang Thierse erinnerte. Innerlich machte ich also einen kleinen Bleistiftvermerk "Sachtyp-Verdacht" und beobachtete ihn weiter. Als er an die Reihe kam, seine Meinung zu einem Projekt zu äußern, ging es ihm besonders darum, dass man sachlich bleibt, sich an Themen hält und die Organisation nicht übertreibt – weil er die bisher etwas sehr chaotische Entwicklung des Projekts so angenehm erlebt habe. Ihm war auch die Zeit, die für die Diskussion zur Verfügung stand, viel zu kurz. Ich habe dann später, als ich ihm an einem Punkt widersprechen musste, versucht, dies möglichst dezent und unter spezieller Würdigung seines Standpunktes zu tun. Er wirkte dabei so, als könne er meine Kritik annehmen, was meinen Verdacht weiter festigte.

Auch wenn die folgenden Hinweise noch keine "sicheren" Merkmale sind, können sie doch helfen, einen ersten "Typverdacht" zu entwickeln:

**Beziehungstyp:** vielfältige Mimik, die einen Rückschluss auf den emotionalen Zustand zulässt

**Sachtyp:** lockerer, entspannter Körpertonus wird immer dann eingenommen, wenn möglich – auch beim Gehen oder Sitzen ("Stand-by-Modus")

Handlungstyp: hohe Körperspannung, aufrechter und oft "marschähnlicher" Gang sowie die anhaltend parallelen Handbewegungen, die wie Schnitte in die Luft ausgeführt werden, um das zu unterstreichen, was gesagt wird

Typverdacht 221

Auch vom Sprachgebrauch her lassen sich Verdachtsmomente ableiten:

**Beziehungstyp:** antwortet sehr rasch und häufig mit "Ja" oder auch "Jaja" bzw. ähnlichen Wörtern (Okay, klar, gut, prima, toll, logo usw.) und unterstreicht die durch ein offenes-fröhliches Gesicht oder auch durch zustimmende Handbewegungen (Daumen nach oben etc.).

**Sachtyp:** setzt oft Pausen, auch vor einer Antwort bzw. ergänzt seine Aussagen häufig mit "tja, hm" oder auch mit "vielleicht", "womöglich", "denkbar dass", "könnte sein dass" – manchmal begleitet mit einem langsamen Bewegen des Kopfes, der Unentschlossenheit signalisieren soll.

Handlungstyp: beginnt viele Sätze mit "Nein" oder antwortet spontan mit "Mehrfach-Neins" (gezählt wurden bis zu sieben Neins am Stück!) bzw. anderen verneinend-abwehrenden Wörtern wie "Ne", "Nicht doch" und Kopfschütteln. Abwehrende Handbewegungen sind auch zu beobachten.

222 Typverdacht

## Überlegungen zum neuen Begriff der Naturellwissenschaft

(Günter Hiller, Dipl.-Päd.; Freiburg, Februar 2016)

#### Vorwort

Mit der Umbenennung des Vereins ist ein neuer Begriff ins Zentrum gerückt, der zu der Frage Anlass gibt: Was soll man sich eigentlich unter dem Begriff "Naturellwissenschaft" vorstellen? Ich möchte in der folgenden Abhandlung einige Überlegungen zu diesem Begriff anstellen und erläutern, welche Implikationen er mit sich bringt. Dabei werfe ich zunächst einen kurzen Blick in die akademische Psychologie, um einen möglichen Bezug zur Naturellwissenschaft herzustellen. Ein kurzer historischer Abriss von der "Psychographie" zur "Naturellwissenschaft" soll einen Überblick über gewisse Entwicklungslinien geben. Ein weiteres Ziel ist es, darzulegen, wie sich der Übergang vom Friedmann- zum Winkler-Modell inhaltlich darstellt, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede es zwischen beiden Modellen gibt, und welche Akzentverschiebungen sich mit dem neuen Begriff der Naturellwissenschaft ergeben. Es wird sich auch zeigen, dass die Frage nach der Veränderbarkeit des Menschen für die Praxis der Naturellwissenschaft wesentlich ist. Zuletzt will ich einige Grundzüge der Naturellwissenschaft in einer zusammenfassenden Weise noch von weiteren Blickwinkeln aus beleuchten und vertiefen.

Generell möchte ich darauf hinweisen, dass die folgenden Überlegungen bezüglich der Naturellwissenschaft und ihrer Implikationen aus meiner persönlichen Lesart bzw. Interpretation resultieren und nicht unbedingt mit anderen Deutungen oder Sichtweisen übereinstimmen müssen. Dasselbe gilt hinsichtlich meiner Interpretation bezüglich des Friedmann- und Winkler-Modells und deren Unterschiede.

Ich möchte mich an dieser Stelle auch bei Werner Winkler bedanken. Die konstruktiven Gespräche, die ich hinsichtlich die-

ser Thematik mit ihm führen konnte, haben für mich einige wesentliche Klärungen gebracht, die in dieser Abhandlung Eingang gefunden haben.

#### Inhaltsübersicht

- I. Einleitende Begriffsbestimmungen und summarischer Überblick
- II. Ein kurzer Blick in die akademische Psychologie und der Bezug zur Naturellwissenschaft
- III. Von der "Psychographie" zur "Naturellwissenschaft"
- ein kurzer historischer Abriss
- IV. Das Friedmann-Modell eine prozessorientierte Persönlichkeitstypologie
- V. Das Winkler-Modell eine triadisch-prozessuale Persönlichkeitstypologie
- VI. Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen dem Friedmann- und dem Winkler-Modell
- VII. Die Naturellwissenschaft in der Praxis
- VIII. Vertiefende Zusammenfassung in Frage-Antwort-Form

## I. Einleitende Begriffsbestimmungen und summarischer Überblick

Der Begriff "Naturell" bedeutet: angeborene Wesensart; darin sind zwei Teilbedeutungen miteinander verknüpft: 1. angeborene Verhaltensdisposition und 2. natürliche Wesensart. "Wissenschaft" meint in diesem Zusammenhang: eine methodische Vorgehensweise, die zum Ziel hat, Wissen zu schaffen, das rational begründet, objektiv nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar bzw. auch kritisierbar ist. Die Wortzusammensetzung "Naturellwissenschaft" bezieht sich auf ein Persönlichkeitsmodell, das von Werner Winkler (in Anlehnung an Dietmar Friedmann)entwickeltwurde. Dieses Persönlichkeitsmodell wiederum ist eine Persönlichkeitstypologie, die triadisch aufgebaut ist und letztendlich 81 Typ-Unterscheidungen trifft.

Kennzeichnend für dieses Modell ist, dass es nur einen Teil der Gesamtpersönlichkeit in den Blick nimmt, nämlich die angeborene Wesensart, also das Naturell. Ferner wird in diesem Modell die Hypothese aufgestellt, dass sich diese Wesensart aufgrund epigenetischer Aktivierungsprozesse in der frühen Embryonalphase entwickelt, was jedoch noch nicht bestätigt ist.

Ein Ziel der Naturellwissenschaft ist es, die angeborene Wesensart zu beschreiben. Bei der Beobachtung der Wesensarten von Personen wurde die Entdeckung gemacht, dass sich diese in Mustern oder Typgruppen einordnen lassen. Daraus resultiert die fundamentale Grundannahme, dass es typische Muster von Naturellen gibt, die sich in Bezug auf bestimmte Bereiche unterscheiden lassen und die sich in typspezifischen Bevorzugungen und Vernachlässigungen hinsichtlich gewisser Verhaltensdispositionen zeigen.

### II. Ein kurzer Blick in die akademische Psychologie und der Bezug zur Naturellwissenschaft

In der wissenschaftlich-akademischen Psychologie gibt es kein einheitliches Bild der Person, sondern im Gegenteil sehr unterschiedliche Modelle der Persönlichkeit. Dies liegt daran, dass der Mensch als Ganzes kaum fassbar ist, sondern immer nur in seinen Teilaspekten gesehen werden kann, die wiederum verstärkt in den Blick genommen und zu **Persönlichkeitsmodellen bzw.**-theorien ausgebaut werden (vgl. dazu Pervin 2000). Zu den wichtigsten zählen: (evolutions-)biologische, psychodynamische, behaviorale, humanistische, systemische, kognitive, emotionale, soziale, kulturelle, interaktionale sowie eigenschafts-bzw. faktorenanalytische Theorien. Zudem könnte man hier auch die Temperamentstheorien einordnen. Aus diesen Modellen wiederum resultieren ganz unterschiedliche Menschenbilder, die sich teilweise jedoch diametral widersprechen.

Auch gibt es innerhalb der Persönlichkeitspsychologie (vgl.

Asendorpf 1999) kein einheitliches Klassifikations- bzw. Gliederungsschema der verschiedenen Persönlichkeitsmerkmale, das sich allgemein durchgesetzt hätte. Gleichwohl finden sich in den meisten Lehrbüchern folgende wichtige Unterscheidungen (in der Klammer sind zum Teil nur die wichtigsten Beispiele aufgeführt):

Gestaltmerkmale (Hautfarbe, Geschlecht, Körpergröße und -form, "Attraktivität"); Ausdrucksmerkmale (Gestik, Mimik, Körperhaltung, Stimme, Gang); kognitive Merkmale (Intelligenz; Kreativität); emotionale Merkmale (Empfindung, Gefühl, Stimmung); motivationale Merkmale (Bedürfnis, Trieb, Wille); praktische Merkmale (z.B. künstlerische, sportliche, handwerkliche Fertigkeiten); Bewertungsmerkmale (Werthaltungen, Einstellungen, Überzeugungen, Glaube); selbst- und ichbezogene Merkmale (Ich-Funktionen, Selbstbilder); soziologische Merkmale (Herkunft, Milieu, Bildung, Status). Und nicht zuletzt Temperamentsmerkmale (die für unseren Zusammenhang besonders wichtig sind). Hierbei werden wiederum unterschieden:

- *Persönlichkeitsstile* (nur eine Auswahl): Erklärungs-bzw. Attributionsstile (personal vs. situativ); Erwartungsstile (Optimismus vs. Pessimismus); Bewältigungsstile (problemorientiert vs. lösungsorientiert); Denkstile (analytisch vs. synthetisch).
- *Persönlichkeitsfaktoren-Modelle:* zum Beispiel das Big-Five-Modell (Neurotizismus, Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Offenheit für neue Erfahrungen).
- Persönlichkeitstypologien (nur eine Auswahl): Hippokrates (Sanguiniker, Phlegmatiker, Choleriker, Melancholiker); Kretschmer (pyknisch, athletisch, leptosom), Spranger (theoretischer, ökonomischer, ästhetischer, religiöser, politischer, sozialer Mensch); Jung (extravertiert/introvertiert); Riemann (schizoide, depressive, zwanghafte, hysterische Persönlichkeit); Enneagramm (Neunereinteilung: Typ eins bis neun); Friedmann/Winkler (Beziehungs-, Sach-, Handlungstyp).

Alle diese Persönlichkeitsmerkmale werden in der Persönlichkeitspsychologie thematisiert und untersucht. Dabei steht natürlich auch die Frage im Raum, wie sich diese Merkmale entwickeln.

Innerhalb der Entwicklungspsychologie (vgl. Oerter/Montada 1995) besteht ein gewisser Konsens darin, dass die Person sich aus drei fundamentalen Bereichen heraus entwickelt, die in sogenannten (interaktionalen) bio-psycho-sozialen Modellen zusammengefasst sind, die innerhalb der akademischen Psychologie einen hohen Stellenwert besitzen.

- Der Mensch ist ein biologisches Wesen, das von genetischen und epigenetischen Anlagen gesteuert wird. Diese wiederum steuern über unterschiedliche Konzentrationen bestimmter Hormone und Botenstoffe die Gehirnentwicklung und können somit zu unterschiedlichen hirnbiologischen Struktur- und Funktionsweisen führen.
- Der Mensch ist ein *soziales Wesen*, das von kulturellen und gruppenspezifischen Umweltprozessen geprägt wird. Angefangen von kulturellen Besonderheiten (matriarchale, patriarchale, kollektivistische, individualistische usw.) über sozialpsychologische Einflussgrößen (hinsichtlich Herkunft, Milieu, Geschwisterkonstellation, Erziehung, Bildung, Beruf, Status usw.) bis hin zu weltanschaulichen (sozialistischen, kapitalistischen usw.) und religiösen Grundeinstellungen (jüdische, christliche, islamische, buddhistische usw.) ist hier alles vertreten, was die Person von außen her beeinflussen kann.
- Der Mensch ist ein *psychisches Wesen*, das als Person selbstreflexiv zu diesen anlagebedingten und umweltbezogenen Einflussfaktoren Stellung nehmen und sich auch in bestimmten Graden und innerhalb gewisser Grenzen selbst verändern kann.

In der Entwicklungspsychologie gibt es somit drei *Entwicklungsfaktoren* (das Biologische, das Soziale, das Psychische), die vonzwei fundamentalen *Entwicklungsprozessen* gesteuert werden (Lernen und Reifung), hinter denen wiederum drei *Entwicklungsinstanzen* stehen (Anlage, Umwelt, Person). Diese wiederum stehen in einem interaktionalen Wechselwirkungsverhältnis (beeinflussen sich also gegenseitig).

Wichtig in diesem Zusammenhang ist es, zwischen **Lernen und Reifung** zu unterscheiden. *Lernen* ist Verhaltensveränderung aufgrund von Erfahrung und Übung. Beispiel: Sprachentwicklung.

Von der Anlage her besitzt jeder Mensch die Fähigkeit, sprechen zu können. Aber ein Kind lernt erst dann richtig sprechen, wenn seine Bezugspersonen (sprich die Umwelt) auch tatsächlich mit ihm sprachlich kommunizieren. Und je intensiver sie das machen, desto besser lernt das Kind die jeweilige Sprache. Anders ist es bei der Reifung. Sie ist die gengesteuerte Entfaltung biologischer Strukturen und Funktionen. Dies ist ein stark passiver Vorgang, der von inneren Anlagen her gesteuert wird. Beispiel: Geschlechtsreife. Die Menstruation lässt sich nicht erlernen, sondern diese geschieht von ganz allein. Das heißt, irgendwann im Laufe der Pubertät zeigt sie sich (aufgrund biologischer Reifungsprozesse). Die Umwelt ist hierbei kaum beteiligt; sie beeinflusst allerdings den Zeitpunkt des ersten Auftretens (Beispiel: Akzeleration; gemeint ist hier das Phänomen, dass das Einsetzen der Menstruation bei Mädchen immer früher erfolgt. Während europäische Mädchen ihre Regel vor rund hundert Jahren noch im Durchschnitt mit 16 bekamen, sind heutige Mädchen durchschnittlich rund 11 Jahre alt. Für die Gründe werden Umweltfaktoren verantwortlich gemacht).

Nun gibt es Persönlichkeitsmerkmale, deren Entwicklung sich eher Reifungsprozessen zuschreiben lassen, andere hingegen eher Lernprozessen. Weitere sind eine Verschränkung bzw. Kombination aus Reifung und Lernen. Dies gilt insbesondere für komplexere Eigenschaften wie Intelligenz, Kreativität, Aggressivität, Altruismus usw., bei denen sowohl genetische wie auch psychosoziale Faktoren eine große Rolle spielen. Körperliche Eigenschaften wie Geschlechtsreife oder Körpergröße resultieren dagegen ganz überwiegend aus Reifungsprozessen, während praktische Merkmale wie handwerkliche oder künstlerische Fertigkeiten überwiegend gelernt werden können. Und wie steht es mit den Temperamentseigenschaften? Unterliegen sie eher Reifungs- oder Lernprozessen?

Es gibt eine Grundtatsache, die bereits jeden Eltern, die mehrere Kinder haben, geläufig ist: Ihre Kinder sind zumeist sehr unterschiedlich. Bereits Säuglinge und Kleinkinder zeigen unter-

schiedliche Eigenschaften, die kaum auf Lernprozesse zurückgeführt werden können, da sie schon sehr früh sichtbar werden. Für diese Eigenschaften gibt es in der akademischen Psychologie einen Fachbegriff: das *Temperament*. Dieses gilt in hohem Maße als angeboren und als nahezu unveränderbar. Allerdings drückt sich die akademische Psychologie hier vorsichtiger aus und spricht statt von Unveränderbarkeit lieber von "relativ zeitstabilen" Eigenschaften.

Ein nicht unwesentliches Problem zeigt sich hinsichtlich der Verwendung des Begriffs "Temperament". Er hat (mindestens) drei unterschiedliche Bedeutungen: In der Umgangssprache versteht man darunter die lebhafte Wesensart im Sinne eines überschwänglichen Verhaltens oder eines schwungvollen Auftretens. Ganz anders in der akademischen Psychologie. Hier gibt es ein engeres und ein weiteres Verständnis: Im engeren Sinne wird dieser BegriffzurBezeichnung von (überwiegend) ererbten bzw. angeborenen Merkmalsbereichen verwendet, wobei hier vor allem die sogenannten Formaleigenschaften gemeint sind. In einem weiteren Sinne meint dieser Begriff aber auch die Art und Weise, wie sich jemand verhält. Es geht dabei eher um den Stil des Verhaltens bzw. um die Verhaltensqualität. Diese unterschiedliche Bedeutungsgebung wirkt sich sehr ungünstig auf die interdisziplinäre Verständigung aus. Wenn Entwicklungspsychologen von "Temperament" sprechen, können sie etwas sehr Unterschiedliches meinen, was allein schon dadurch zum Ausdruck kommt, dass es innerhalb der Temperamentsforschung keinen Konsens über die genaue Begriffsverwendung gibt.

Innerhalb der **modernen Temperamentsforschung** (vgl. dazu Petermann u.a. 2004) gibt es unterschiedliche Modelle, das Konzept "Temperament" zu bestimmen und zu untersuchen. Deswegen kann man auch von keiner einheitlichen Temperamentsforschung sprechen; vielmehr differenziert sie sich in verschiedene Richtungen mit unterschiedlichen Forschungsschwerpunkten aus. Wegweisend wird allerdings die (ab Mitte der 1950er Jahre durchgeführte) Langzeitstudie der amerikanischen Tempera-

mentsforscher Alexander Thomas und Stella Chess angesehen. Sie unterscheiden neun Temperamentsdimensionen, die sie aus Beobachtungsdaten ableiten: das Aktivitätsniveau (Wie stark ist bei Kindern die Grundaktivität ausgebildet?); biologische Rhythmen (Wie zeigt sich z.B. der kindliche Schlaf- und Wachrhythmus?); Annäherungs-und Rückzugsverhalten (Wiereagieren Kinder auf neue Reize?); Anpassungsfähigkeit (Wie schnell oder gut können sich Kinder neuen Situationen anpassen?); sensorische Reaktionsschwelle (Wie stark muss ein Reiz sein, damit er für ein Kind überhaupt wahrnehmbar wird?); Reaktionsintensität (Wie stark reagieren Kinder ganz allgemein auf bestimmte Reize?); Stimmungslage (Wie zeigen sich Kinder in ihrer Grundstimmung?); Ablenkbarkeit (Wie schnell und stark lassen sich Kinder ablenken?) und Aufmerksamkeitsspanne (Wie lange können sich Kinder konzentrieren und beharrlich an einer Sache dranbleiben?).

Da sich diese sogenannten Formaleigenschaften teils schon bei Säuglingen bzw. sehr jungen Kindern zeigen, gelten sie in einigen Teilen der Temperamentsforschung als angeboren. Dabei handelt es sich um Merkmale, die bei der Geburt bereits vorhanden sind, die jedoch nicht rein genetisch bedingt sein müssen, sondern entweder epigenetisch erworben oder durch ganz bestimmte vorgeburtliche Umwelteinflüsse erworben sein können.

Aus der qualitativen Daten- und Faktorenanalyse der Studie von Thomas und Chess ergaben sich **drei verschiedene Temperamentskonstellationen:** das "pflegeleichte" bzw. "einfache Kind" (40 Prozent ihrer untersuchten Stichprobe), das eher positiv gestimmt, anpassungsfähig und in der Reizverarbeitung ausgeglichen ist; das "schwierige Kind" (10 Prozent), das eher negativ gestimmt, häufiger unruhig und emotional instabil ist und eine geringe Anpassungsfähigkeit zeigt und das "langsam auftauende Kind" (15 Prozent), das sich nur zögerlich auf neue Reize einlässt und sich gegenüber diesen teils auch abweisend zeigt. Hinzu kam eine "unauffällige Temperamentsgruppe" (35 Prozent), die sich in die Dreier-Gruppierung nicht eindeutig zuordnen ließ.

Kritisch gesehen werden in dieser Aufzählung allerdings die stark wertenden und problematischen Bezeichnungen wie "pflegeleicht" oder "schwierig". Aber unabhängig von dieser Kritik ist der Befund beachtenswert, dass sich bereits Säuglinge bzw. Kleinstkinder hinsichtlich ihrer Formaleigenschaften überhaupt einordnen bzw. "typisieren" lassen.

An dieser Stelle treffen Naturellwissenschaft und zumindest ein Teil der Temperamentsforschung zusammen. Denn auch die Naturellwissenschaft geht davon aus, dass das Naturell genauso wie das Temperament angeboren ist und dass, so die bisherige Hypothese, anlagebedingte, also epigenetische Aktivierungsprozesse im Hintergrund der Entwicklung stehen. Während ein großer Teil der Temperamentsforschung eher die Formaleigenschaften untersucht, stehen in der Naturellwissenschaft die *inhaltlichen* Eigenschaften bzw. spätere Wesenseigenschaften im Fokus der Betrachtung.

Den Zusammenhang zwischen den beiden Eigenschaftsweisen könnte man sich folgendermaßen vorstellen: Ausgangspunkt sind epigenetische Aktivierungsprozesse, aus denen die Formaleigenschaften resultieren. Die Temperamentsforschung versucht, diese operationalisierbar (= beobachtbar und messbar) zu machen. Dabei konzentriert sie sich zu einem großen Teil auf rein formale Reiz-Reaktionsbestimmungen. So wird beispielsweise einem Kleinkind ein Gegenstand dargereicht (= Reiz) und dann gemessen bzw. beobachtet, wie schnell es danach greift und wie lange und intensiv es sich damit beschäftigt (= Reaktionen). Diese zunächst noch formalen Reaktionstendenzen verdichten sich im Laufe der Zeit zu inhaltlichen Wesenseigenschaften, die die Naturellwissenschaft in den Blick nimmt, und sie auch phänomenologisch beschreibt.

Eine weitere Parallele zwischen Naturellwissenschaft und gewissen Teilen der Temperamentsforschung ist darin zu sehen, dass auch sie Typologien aufstellt, weil durch vielfältige Beobachtungen erkannt wurde, dass sich Menschen nach ihrer jewei-

ligen Wesensart hinsichtlich bestimmter Kriterien unterscheiden und das heißt auch typisieren lassen. Das Besondere an der Naturellwissenschaft ist, dass sie dabei nicht die Gesamtperson mit all ihren bio-psycho-sozialen Anteilen in den Blick nimmt, sondern nur jene Wesensmerkmale, von denen sie annimmt, dass sie aus angeborenen Verhaltensdispositionen resultieren.

Die Temperamentsforschung ihrerseits kann auf eine lange und alte Tradition zurückblicken, haben sich doch schon in der Antike Temperamentslehren ausgebildet, die allerdings heutigen wissenschaftlichen Maßstäben nicht mehr gerecht werden. So ist die wohl bekannteste Temperamentslehre, die auf Hippokrates zurückgeht und die aus Körpersäften (Blut, Schleim, schwarze und gelbe Gallenflüssigkeit) Wesenseigenschaften ableitet (Sanguiniker, Phlegmatiker, Choleriker, Melancholiker), wissenschaftlich unhaltbar. Was sich jedoch bis heute in dieser Forschungstradition gehalten hat, sind zwei Grundgedanken, die bereits in der Antike ihren Ursprung hatten: Zum einen die Vermutung, dass biologische Parameter auf die Wesensart einwirken; sie gar zu einem hohen Maße bestimmen und zum anderen die Tendenz, diese Wesensarten typisieren zu können. Aber eine derartige Typisierung stößt in der akademischen Psychologie auf weitgehende Ablehnung, da man meint, eine komplexe Persönlichkeit nicht auf einige wenige typische Grundmerkmale reduzieren zu können. Falls jedoch einmal biologische Marker gefunden werden, die in Zusammenhang stünden mit spezifischen Persönlichkeitsmerkmalen, so könnte sich daraus ein ernst zu nehmender Forschungszweig ergeben. Und eine Naturellwissenschaft in Verbund mit der akademischen Temperamentsforschung sowie der modernen Genetik und Epigenetik könnte darauf hinarbeiten, solche Marker zu finden (wobei die Naturellwissenschaft nicht die ganze Persönlichkeit, sondern nur einen Teilaspekt beschreibt und untersucht).

# III. Von der "Psychographie" zur "Naturellwissenschaft" – ein kurzer historischer Abriss

Anfang des 20. Jahrhunderts begründete der Psychologe William Stern die systematisch-wissenschaftliche Differentielle Psychologie (= Beschreibung der intra- und interindividuellen Unterschiede einer Person). In diesem Zusammenhang stellte er *vier methodische Zugänge* zu dieser Disziplin dar: die Variations-, Korrelations- und Komparationsforschung sowie die Psychographie (wörtlich: Beschreibung der Seele). Damit sollte eine einzelne Person in Bezug auf viele Merkmale beschrieben werden. Aus den einzelnen Beschreibungen lassen sich dann, je nach untersuchten Merkmalen, Persönlichkeitsprofile bzw. Psychogramme erstellen. Diese können vielfältige Dimensionen beinhalten: von den Körperbauformen über das Temperament bis hin zu Fähigkeiten und Fertigkeiten (vgl. dazu Amelang/Bartussek 1997; Dorsch 2009).

Anfang der 1990er Jahre hat Dietmar Friedmann, zu dieser Zeit als Dozent an einem psychologischen Ausbildungsinstitut tätig, populärwissenschaftliche Bücher veröffentlicht (Friedmann 1990ff), in denen er den Begriff "Psychographie" verwendet, und zwar im Zusammenhang einer "Landkarte der Persönlichkeit" (ohne den von Stern verwendeten Begriff gekannt zu haben, benutzt er die Wortbestandteile aus "Psychologie" und "Geographie" und zieht sie zum Begriff "Psychographie" zusammen). Auch ihm geht es um eine Beschreibung der Person. Im Unterschied zur akademischen Psychologie werden bei ihm aber keine umfassenden Merkmalsbeschreibungen oder Leistungstests betrieben, sondern er entwickelt eine Persönlichkeitstypologie, die auf "drei eigengesetzlichen Lebensbereichen" basiert, aus denen er drei Typen ableitet. In der Differentiellen Psychologie dagegen werden Persönlichkeitstypen nicht aus der Psychographie abgeleitet, sondern aus der Komparationsforschung, indem zwei oder mehrere Personen in Bezug auf viele Merkmale untersucht und dann miteinander verglichen werden. Bei entsprechenden Übereinstimmungen lassen sich Personen nach Typen

klassifizieren (vgl. dazu Asendorpf 1999).

Im Januar 1999 haben Werner Winkler, ein Schüler von Friedmann, und Friedmann selbst, den Verein "Psychographie-Initiative e.V." ins Leben gerufen mit dem Ziel, seine Psychographie einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen. Im Herbst desselben Jahres stellte Winkler sein eigenes Modell vor, auch in der Hoffnung, dass Friedmann es adaptiert. Dies war jedoch nicht der Fall, abgesehen von der Einbeziehung des Wir-Bezuges.

In den darauffolgenden Jahren hat auch Winkler sein Modell in mehreren Büchern publiziert (Winkler 1999ff). Auch er spricht von "Landkarte der Psychographie" bzw. von "Lebensbereichen und daraus ableitbaren Persönlichkeitstypen". Allerdings hat er Friedmanns Modell erweitert durch eine andere Anordnung dieser Lebensbereiche und ihrer Ausdifferenzierung.

Somit standen in der Folgezeit zwei unterschiedliche Modelle im Raum, die unter dem Oberbegriff "Psychographie" zusammengefasst waren. Ich selbst sprach damals vom "Friedmann-Modell" und vom "Winkler-Modell" und habe in einem Vortrag auf dem 3. Psychographie-Tag im Jahr 2001 (in einer gemeinsamen Veranstaltung mit Ritva Abao) die Unterschiede zwischen diesen Modellen referiert.

Auf dem 5. Psychographie-Tag, der 2003 in Stuttgart stattfand, hat Klaus Fritz, ein Co-Autor von Friedmann, einen Vortrag gehalten, in dem er den Begriff "Naturell" ins Spiel brachte. Diesen Begriff hat Winkler in seinen neueren Publikationen aufgenommen, weil er ihn für geeigneter hielt, das zum Ausdruck zu bringen, worum es ihm in seinem Modell ging. Sein Anliegen besteht darin, nicht die Gesamtperson in den Blick zu nehmen, sondern nur den angeborenen Wesensanteil und die daraus resultierenden unterschiedlichen Gewichtungen, die die Wesensart einer Person (eben aus dem Blickwinkel dieses angeborenen Anteils) ausmachen. Damit lässt sein Modell Raum für die anderen Einflüsse, die insbesondere von der Pädagogik, der Psychologie, der Soziologie und den Kulturwissenschaften thematisiert werden. Dadurch entspricht dieses Modell auch einem wis-

senschaftlichen Konsens, denn es berücksichtigt die Tatsache, dass der Mensch/die Person auch von anderen Einflüssen bestimmt wird. Und es tritt auch bescheidener auf, weil es eben "nur" den angeborenen Anteil ins Zentrum stellt und dadurch die Thematisierung der weiteren Anteile den anderen Wissenschaften überlässt.

In den weiteren Jahren hat Winkler Versuche unternommen, sein Modell gegenüber dem von Friedmann sprachlich abzugrenzen. Es tauchten Benennungen auf wie "Psychographie81" oder "123-Modell".

Ende des Jahres 2015 kam es innerhalb des Psychographie-Vereins zu einer Diskussion darüber, den Verein, aufgrund eines Antrags von Winkler, umzubenennen. Anfangs stand der Begriff "Naturellkunde" (in Anlehnung an Erdkunde, Naturkunde, Heilkunde) im Raum, der jedoch von nicht wenigen Mitgliedern stark kritisiert wurde. In Anlehnung an eine englische Übersetzung "science of inner nature" brachte Winkler den Begriff "Naturellwissenschaft" ins Spiel, auf den sich die Mehrheit der abstimmenden Mitglieder auf einer außerordentlichen Mitgliederversammlung Ende Januar 2016 geeinigt haben. Seither heißt der Verein "Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft e.V." Damit ist auch eine sprachlich eindeutigere Zuordnung der Modelle möglich geworden.

# IV. Das Friedmann-Modell – eine prozessorientierte Persönlichkeitstypologie

Im Unterschied zu klassischen Typologien, die meist rein deskriptiv bzw. phänomenologisch konzipiert sind, ist Friedmanns Typologie prozessorientiert, d.h., sie beschreibt innere dynamische Zusammenhänge sowie Entwicklungsaspekte. Innerhalb seines Modells können vierzentrale Aspekte unterschieden werden (vgl. dazu Friedmann 1990ff):

- **1.Die drei eigengesetzlichen Lebensbereiche** (struktureller Aspekt) Friedmann geht davon aus, dass die Wirklichkeit aus drei Bereichen besteht *Beziehung, Erkennen, Handeln* –, die eigengesetzlich strukturiert sind, d.h., jeder Bereich hat seine eigenen "Gesetzmäßigkeiten", die der Einzelne kennen und einhalten sollte, um sich angemessen darin bewegen zu können. Man sollte z.B. wissen, welche Ziele im jeweiligen Bereich gelten und welche Fähigkeiten man braucht, um diese Ziele zu erreichen. Auch hat jeder Bereich seine eigene Zeitdimension.
- Der Bereich Beziehung zielt auf die Erfüllung des Bedürf-nisses zu lieben und geliebt zu werden bzw. Partnerschaft (Ehe) oder Freundschaft zu (er)leben und sich darin anerkannt und wohl zu fühlen. Dazu bedarf es emotionaler Fähigkeiten wie z.B. emotionale Intelligenz, Offenheit, Vertrauen, Spontanität (Lebendigkeit). Beziehung ist stets gegenwartsorientiert, d.h., Gefühls-(Beziehungs-)erleben gibt es nur im Hier und Jetzt.
- Der Bereich Erkennen zielt auf Verstehen, Begreifen; es geht um Erkenntnisgewinn und Wahrheit. Hier benötigt man in erster Linie kognitive Fähigkeiten wie z.B. rationale Intelligenz, d.h. logisches, deduktives, induktives, analoges Denken, aber auch Konzentration, Interesse usw. Man sollte fähig sein, Sachverhalte zu analysieren, zu differenzieren, zu strukturieren. Erkennen ist stets vergangenheitsorientiert, weil das Zuerkennende bereits da ist; es muss "nur" entdeckt, erschlossen oder auch konstruiert werden.
- Der Bereich Handeln zielt auf ein Produkt; es geht darum, etwas zu tun, zu machen, herzustellen, zu produzieren: ein Haus, ein Kunstwerk, eine Dienstleistung, eine Nachricht usw. Hierzu braucht man zunächst motivationale Fähigkeiten wie z.B. Willenskraft, Tatkraft, Entschlossenheit, Durchsetzungsvermögen, aber auch praktische Fähigkeiten (Fertigkeiten) wie z.B. handwerkliches Können und Geschicklichkeit. Handeln ist stets zukunftsorientiert: Ich (er)schaffe etwas, was noch nicht da ist. Verhält sich der Einzelne bereichsunangemessen, ergeben sich häufig Probleme, so z.B. wenn ein Verhalten, das in einem Bereich seine Gültigkeit hat, auf einen anderen Bereich übertragen wird.

#### **2. Die drei eigenständigen Ichs** (struktureller Aspekt)

Friedmann geht weiter von einer Entsprechung der äußeren und inneren Wirklichkeit aus, d.h., den drei eigengesetzlichen Lebensbereichen entsprechen drei eigenständige Ichs. Die menschliche Psyche hat sich auf diese Lebensbereiche hin spezialisiert und ein Beziehungs-, Erkenntnis- und Handlungs-Ich ausgebildet mit den entsprechenden Fähigkeiten, die sie benötigt, um sich in den jeweiligen Lebensbereichen zurechtzufinden.

Die entscheidende Grundannahme Friedmanns ist nun die, dass zwar alle Menschen über diese drei Ichs verfügen, allerdings in unterschiedlicher Ausprägung. Anders formuliert: Die Menschen haben sich auf einen dieser Bereiche spezialisiert. Und genau damit ist sein Typenkonzept begründet. Entsprechend den Ausprägungen der Ichs postuliert Friedmann einen Beziehungstyp, einen Sachtyp (folgerichtig müsste er eigentlich Erkenntnistyp heißen) und einen Handlungstyp und charakterisiert sie folgendermaßen:

- Der *Beziehungstyp* erscheint als lebendig, zuwendend; auch liebenswürdig-gewinnend, aber auch: kontrolliert (im Gefühl), dynamisch (im Auftreten).
- Der *Sachtyp* erscheint als ruhig, zurückhaltend; auch nachdenklich-abwägend bzw. sachlich-nüchtern.
- Der *Handlungstyp* erscheint als energisch, tatkräftig; auch direktentschlussfreudig (im Extrem: kämpferisch-maßgebend).

Friedmanns typologisches Konzept impliziert also, dass es typische Grundmuster des Verhaltens und Erlebens gibt, die sich um diese drei Lebensbereiche bzw. um die drei Ichs hin organisieren. Friedmann beschreibt diese Typenmuster in seinen Büchern und interpretiert sie in der Sprache der Transaktionsanalyse (Ich-Zustände, Skripts, Antreiber, Spiele usw.). Ferner zeigt er Parallelen zu tiefenpsychologischen Typenlehren auf (z.B. Fritz Riemann), zu konstitutionstypologischen Konzepten der Homöopathie (z.B. Catherine R. Coulter) sowie zum Enneagramm (z.B. Helen Palmer).

**3. Die persönlichkeitstypischen Codes** (dynamischer Aspekt) Für Friedmann stehen die drei Lebensbereiche (bzw. Ichs) nicht unverbunden nebeneinander, sondern sind prozesshaft miteinander verbunden, und zwar in einer bestimmten Reihenfolge. Daraus ergeben sich sogenannte *persönlichkeits- (bzw. struktur) typische Codes*, also charakteristische Abfolgen der drei Bereiche.

Die prozesshafte Abfolge zwischen diesen Bereichen lässt sich wie folgt darstellen (Ausgangsfrage ist: Wie gelangt der Einzelne sozusagen in eine Beziehung, ins Erkennen, ins Handeln?):

- Ausgangspunkt der Beziehung ist das Erkennen (Wahrnehmung eines anderen), das über das Handeln (entscheiden, Tun) zur Beziehung (zum Beziehungserleben) führt.
- Ausgangspunkt des Erkennens ist ein Handeln (besser: eine Handlung, ein Ereignis), das über die Beziehung (besser: eine gefühlsmäßige Reaktion) zum Erkennen (fragen, denken, Problem lösen) führt.
- Ausgangspunkt des Handelns ist ein Beziehungserleben (genauer: ein Gefühl, ein Bedürfnis), das über das Denken (bewerten, planen) zum Handeln (realisieren) führt.

Die Beachtung dieser Reihenfolge ist für ein Gelingen im jeweiligen Bereich entscheidend, überspringt man einen Bereich bzw. lässt einen aus, kann dies zu Problemen führen:

- Geht man vom Fühlen zum Handeln und vernachlässigt das genaue Reflektieren, so kann dies z.B. zu unüberlegten Entscheidungen und damit eventuell zu Enttäuschungen führen.
- Ein Wechsel vom Denken ins Fühlen unter Vernachlässigung des Handelns führt z.B. zu abhängigem Beziehungsverhalten (oder überhaupt zu keiner Beziehung), wobei negative Gefühle häufig die Folge sind.
- Geht man vom Handeln ins Denken und übergeht dabei die Gefühle, so kann dies z.B. zu unerbittlichen Urteilen führen bzw. zu einem Denken ohne jedes Mitgefühl.

# **4. Der Persönlichkeits-, Entwicklungs- und Zielbereich** (Entwicklungsaspekt)

Entwicklung der Persönlichkeit bedeutet für Friedmann wegzukommen von der eindimensionalen Ausgangspersönlichkeit hin zu einer entwickelten, d.h. mehrdimensionalen Persönlichkeit, die alle drei Bereiche gleichermaßen integriert hat.

Diese Entwicklung geschieht nun ebenfalls prozessorientiert. Um die Abfolge dieses Prozesses beschreiben zu können, unterscheidet Friedmann zwischen einem Persönlichkeits-, Entwicklungs- und Zielbereich:

Der *Persönlichkeitsbereich* umfasst die Ausgangspersönlichkeit, die durch Mangelerfahrung in der Kindheit (Mangel des Beziehungstyps an emotional-liebevoller, des Sachtyps an sinnenhaftgeistiger und des Handlungstyps an energetisch-erlaubender Zuwendung) und durch entsprechende Kompensationsversuche entstanden ist. Bereits Kinder haben sich somit auf einen bestimmten Bereich spezialisiert, der dementsprechend energetisch stark besetzt ist und der die Persönlichkeit entscheidend prägt.

Im Entwicklungsbereich besteht ein Defizit. Deshalb ist dieser Bereichenergetisch auch am schwächsten besetzt. Um dieses Defizit auszugleichen, bedarf es der sogenannten Schlüsselfähigkeiten (für Friedmanneine der wichtigsten Entdeckungen). Mittels dieser Fähigkeiten hat man sozusagen den Schlüssel für die eigene Persönlichkeitsentwicklung in der Hand. Somit besteht die Entwicklungsaufgabe darin, diese Schlüsselfähigkeiten zu aktivieren und zu fördern.

Entscheidend ist, dass diese Fähigkeiten typspezifisch unterschiedlich sind (es sind quasi jeweils die Grundfähigkeiten des anderen Typs):

- Die Schlüsselfähigkeiten des Beziehungstyps liegen in den *Erkenntnisfähigkeiten* (im Erkenntnis-Ich): geduldig zuhören, sich informieren, Situationen alternativ durchdenken, sich gelassen zeigen usw.
- Die Schlüsselfähigkeiten des Sachtypsliegen in den *Handlungsfähigkeiten* (im Handlungs-Ich):

kraftvoll und entschlossen handeln, Verantwortung überneh-

men, fürsorglich mit anderen umgehen, sich geradlinig und zielorientiert verhalten usw.

• Die Schlüsselfähigkeiten des Handlungstyps liegen in den *Beziehungsfähigkeiten* (im Beziehungs-Ich):

Gefühle zulassen, sich in andere einfühlen, sich spontan zeigen können, Spaß haben usw.

Im *Zielbereich* ist der Einzelne besonders anfällig, sich fremdbestimmt zu verhalten. Auch diese Fremdbestimmung ist wiederum typspezifisch:

- Der Beziehungstyp neigt in seinem Zielbereich *Handeln* dazu, das zu tun, was andere von ihm erwarten oder sich zu profilieren und mit anderen zu konkurrieren.
- Der Sachtyp verhält sich in seinem Zielbereich Beziehung indifferent und abwartend.
- Der Handlungstyp verhält sich in seinem Zielbereich *Erkennen* autoritätsgläubig und angepasst.

Ziel ist es, sich in den jeweiligen Bereichen selbstbestimmt verhalten zu können, und dazu benötigt man wiederum seine Schlüsselfähigkeiten.

# V. Das Winkler-Modell – eine triadisch-prozessuale Persönlichkeitstypologie

Die folgende Zusammenfassung bezieht sich auf das "klassische" Winkler-Modell, so wie es sich in den Jahren zwischen 1999 und 2010 präsentiert hat und in den entsprechenden Veröffentlichungen zum Ausdruck kommt (vgl. dazu Winkler 1999 – 2010).

Winklers Modell ist von seinem Grundaufbau her ebenfalls eine prozessorientierte Persönlichkeitstypologie, insofern es bestimmte Struktur- und Prozessmerkmale aus dem Friedmann-Modell übernimmt. Allerdings modifiziert und erweitert Winkler diese Strukturen und Prozesse in ganz eigenständiger Weise und verbindet sie mit einem konsequent triadischen Denken (das sich bei Friedmann nur in Ansätzen finden lässt). Zudem verwendet

Winkler teils auch andere Benennungen, die er auch selbst immer wieder verändert. Innerhalb seines Modells können ebenfalls (wie bei Friedmann) **vier zentrale Aspekte** unterschieden werden:

#### 1. Psychographische Landkarte (struktureller Aspekt)

Winkler konstruiert in seinem Modell eine sogenannte "psychographische Landkarte", die er im Laufe der Jahre immer wieder graphisch modifiziert hat. Sein struktureller Aufbau hingegen bleibt durchgängig erhalten. Winklers Grundannahme besteht darin, dass sich das Erleben des Menschen hinsichtlich bestimmter Lebensbereiche gliedernlässt, die er als triadischerkennt und aus differenziert. Gerade dieses triadische Denken ist kennzeichnend für sein Modell und zieht sich durch seine gesamte Konzeption.

Winkler unterscheidet zunächst einmal die drei grundlegenden Lebensbereiche *Beziehung, Zeit, Tätigkeit.* 

- Beziehung steht auch für Verbundenheit; Bezug zu anderen Personen, für ein Gegenüber.
- Zeit steht auch für Dasein, Existenz, Seinsweise.
- *Tätigkeit* steht auch für Aktivität, Tatkraft, Schaffen.

Von diesen Grundbereichen leitet er jeweils drei Unterbereiche mit bestimmten Fähigkeitsdimensionen ab, sodass sich zwölf Bereiche ergeben:

- Im *Beziehungs-Bereich* unterscheidet er die *Du-Bezogenhei*t (als Fähigkeit, sich auf Beziehungen und ein Gegenüber einzulassen und sich von diesem empathisch berühren zu lassen); die *Ich-Bezogenheit* (als Fähigkeit, sich der Beziehung zu sich selbst bewusst zu sein, über sich reflektieren und sich auch hinterfragen zu können); die *Wir-Bezogenheit* (als Fähigkeit, sich auf größere Gruppen einzulassen und sich mit ihnen identifizieren zu können).
- Im Zeit-Bereich unterscheidet er die Gegenwartsorientierung (als Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein und seine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten zu können); die Vergangenheitsorientierung (als Fähigkeit, Vergangenes exakt zu speichern und sich detailliert an Einzelheiten erinnern zu können);

die Zukunftsorientierung (als Fähigkeit, Zukünftiges zu antizipieren und in die situative Betrachtung einbeziehen zu können).

• Im *Tätigkeits-Bereich* unterscheidet er das *Fühlen* bzw. *Wahrnehmen* (als Fähigkeit, Reize aufnehmen und die Umwelt auch "sensibel" wahrnehmen zu können); das *Denken* (als Fähigkeit, Reize verarbeiten zu können, und dies auch in einer sehr gründlichen und tiefgehenden Weise); das *Machen* (als Fähigkeit, Reize aussenden und handelnd auf die Umwelt einwirken zu können).

# 2. Bevorzugung und Vernachlässigung als unterschiedliche Gewichtung (struktureller Aspekt)

Winkler geht nun weiter davon aus, dass jeder Mensch diese Bereiche unterschiedlich nutzt, weil sie bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Sein Zentralbegriff in diesem Zusammenhang ist *Gewichtung*. Nach Winkler lassen sich diese Gewichtungen in typspezifischen Bevorzugungen und Vernachlässigungen einordnen und hinsichtlich der jeweiligen Bereiche zu zwölf Typfamilien zusammenfassen:

- Der *Beziehungstyp* bevorzugt den Beziehungsbereich und vernachlässigt den Zeitbereich, was z.B. dazu führen kann, dass er Dinge, ohne gründlicher nachzudenken, zu schnell oder hastig erledigt, was zu chaotischen Verhältnissen führen kann. Der *Sachtyp* sonnt sich häufig in seinem Zeitbereich und vernachlässigt den Tätigkeitsbereich mit der Folge, dass er z.B. überhaupt nicht in die Pötte kommt und viele Dinge unerledigt lässt. Der *Handlungstyp* bevorzugt den Tätigkeitsbereich und vernachlässigt den Beziehungsbereich, was z.B. dazu führt, dass er vor lauter verbissenem Schaffen die Freude an der Sache verliert.
- Der *Du-Bezogene* bevorzugt den Du- und vernachlässigt den Ich-Bereich mit der Folge, dass er sich z.B. zu stark für andere aufopfert und seine eigenen Bedürfnisse vergisst. Der *Ich-Bezogene* bevorzugt den Ich- und vernachlässigt den Wir-Bereich, was dazu führen kann, dass er z.B. seinen egoistischen Interessen nachgeht, ohne das Wohl seiner Mitmenschen mit zu berücksichtigen. Der *Wir-Bezogene* bevorzugt den Wir- und vernachlässigt den Du-Bereich mit der Folge, dass er z.B. zwar oftmals das Gruppenziel im Auge hat, dabei aber den Einzelnen aus dem Blick verliert.

- Der Gegenwartsorientierte bevorzugt den Gegenwarts- und vernachlässigt den Vergangenheitsbereich mit der Folge, dass er z.B. chaotisch im Hier und Jetzt nach Lösungen sucht, anstatt sich auf seine vergangenen Erfolge zu besinnen und diese anzuwenden. Der Vergangenheitsorientierte bevorzugt den Vergangenheits- und vernachlässigt den Zukunftsbereich, was z.B. dazu führen kann, dass er sich ständig im Grübeln verliert und keine zielführenden Pläne mehr ausführt. Der Zukunftsorientierte bevorzugt den Zukunfts- und vernachlässigt den Gegenwartsbereich mit der Folge, dass er z.B. gedanklich stets am Planen ist, dabei aber den gegenwärtigen Moment verpasst.
- Der Fühler bevorzugt das Fühlen/Wahrnehmen und vernachlässigt das Denken mit der Folge, dass er sich z.B. von den aufgenommenen (und noch unverarbeiteten) Reizen überwältigt erlebt. Der Denker bevorzugt das Denken und vernachlässigt das Machen, was z.B. dazu führen kann, dass er zwar alles bis ins kleinste Detail durchdenkt, dabei aber die praktische Umsetzung völlig außer Acht lässt. Der Macher bevorzugt das Machen und vernachlässigt das Fühlen mit der Folge, dass er z.B. vor lauter Arbeit körperliche Warnsignale einer Erschöpfung ignoriert, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Da jeder Mensch nach Winkler gleichzeitig einen Lebensbereich aus jedem dieser vier Dreiergruppen bevorzugt oder auch vernachlässigt, können insgesamt 81 Kombinationen aus Grundund Untertyp unterschieden werden.

#### 3. Prozessorientierte Abfolge (dynamischer Aspekt)

Diese Gewichtungen sind nach Winkler nicht statischer Natur, sondern stehen in einer dynamischen Verbindung zueinander, die sich in einer bestimmten Prozessabfolge zeigt: Aus dem bevorzugten Bereich folgt der vernachlässigte und darauf der Ergebnisbereich.

- Der *bevorzugte Bereich* beinhaltet zwar eine typspezifische Stärke, kann jedoch auch überwertig gelebt und somit übertrieben werden.
- Der vernachlässigte Bereich ist die typspezifische Schwachstelle,

stellt aber gleichzeitig auch eine starke Ressource dar, falls diese genutzt wird.

• Der *Ergebnisbereich* nimmt die Stelle eines sogenannten Kontrolleurs ein, der überprüft, ob die Ressource zur Anwendung gekommen ist bzw. positive Ergebnisse zeitigt.

Dazu ein Beispiel: Ein Sachtyp-Denker bereitet sich auf seine schriftliche Diplomarbeit vor. Er befindet sich in der Vorbereitungsphase, liest und liest, und dringt immer tiefer in das Themengebiet ein (dies ist sein Bevorzugungsbereich, seine Stärke). Gleichzeitig rückt der Abgabetermin immer näher. Er vermeidet jedoch das Schreiben, weil er meint, sich noch gründlicher in das Stoffgebiet einarbeiten zu müssen (im Vernachlässigen des Schreibens zeigt sich seine Schwäche; gleichzeitig ist das aber seine Ressource, die zur Anwendung kommen muss). Er ringt sich nun durch, mit dem Schreiben zu beginnen (das Stimmigkeitsgefühl, das sich beim Schreiben einstellt, ist nun quasi der Kontrolleur für die Nutzung der Ressource "Machen", oder anders formuliert: Das gute oder auch schlechte Gefühl, das sich während des Schreibens einstellt, prüft, ob der Text gelungen ist oder nicht).

In der Beachtung dieser Prozesshaftigkeit kommt der dynamische Aspekt im Winkler-Modell zum Ausdruck, weil dadurch Lösungsmöglichkeiten in den Blickkommen, die aberjenach Konstellation für den einen oder andern Typ völlig unterschiedlich sind.

#### **4. Triadische Denkfiguren** (Entwicklungsaspekt)

Im Winkler-Modell kommt eine konsequente triadische Denkweise zum Ausdruck, die sich vom dualistischen Denken, das stets Gegensatzpaare zueinander in Beziehung setzt, grundsätzlich unterscheidet. Der unbestreitbare Vorteil dieses Denkens liegt darin, dass es Gegensätze überwindet und nach Alternativen sucht. Klassisches Beispiel ist die Dialektik des Philosophen Georg Wilhelm Friedrich Hegel: Sie führt in einem Dreischritt von der These über die Antithese zur Synthese. Dadurch können Entwicklungen und prozessuale Abläufe besser beschrieben werden. Winkler selbst konstruiert zahlreiche Triaden, die darauf abzielen, dem Einzelnen Entwicklungsoptionen zur Verfügung zu stellen. Denn in jeder Triade sind Möglichkeiten enthalten, die in Verhaltensweisen umgesetzt und somit gezielt für eine Persönlichkeitsentwicklung oder ganz allgemein für Verhaltensänderungen genutzt werden können.

Dazu ein Beispiel zur Denkfigur "mehr, weniger, anders". Eine Mutter steckt in der Ambivalenz zwischen "weniger" und "mehr". Soll sie ihrem Kind "mehr" Verbote auferlegen oder "weniger"? Beides war bisher nicht zielführend; sie weiß nicht, wie siesichverhaltensoll. Die Lösung: Siesoll nicht "mehr" oder "weniger" tun (dies wäre dualistisch gedacht), sondern sich "anders" dem Kind gegenüber verhalten (etwas "Drittes", "Triadisches" bringt also die Lösung, die man allerdings im Einzelfall noch konkretisieren müsste).

In diesem Beispiel, das sich auch auf andere Situationen übertragen ließe, zeigt sich sehr schön, dass sich Lösungen meist jenseits von dualistischen Gegensatzpaaren finden lassen, wenn man im triadischen Denken etwas geschult ist. Oftmals sind es auch "Lösungen zweiter Ordnung", die sich aus einer triadischen Denkfigur ergeben.

## VI. Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen dem Friedmann- und dem Winkler-Modell

Die Gemeinsamkeit zwischen beiden Modellen besteht darin, dass es sich um prozessorientierte Persönlichkeitstypologien handelt, die den Einzelnen nicht nur statisch beschreiben, sondern auch innere Dynamiken und Entwicklungsmöglichkeiten aufzeigen. Dadurch unterscheiden sie sich von Persönlichkeitsmodellen, die rein deskriptiv und phänomenologisch ausgerichtet sind.

Eine weitere Gemeinsamkeit gibt es hinsichtlich ihrer Beratungstätigkeit. Beide, Friedmann und Winkler, propagieren ein typspezifisches bzw. typgerechtes Vorgehen, das im Grundsatz lösungsorientiert ausgerichtet ist, und unterscheiden sich da-

durch von einer störungsspezifischen bzw. problemorientierten Vorgehensweise, wie sie in der klinischen Praxis noch häufig zur Anwendung kommt.

Beide Modelle beinhalten vier zentrale Aspekte: zwei statische, einen dynamischen und einen Entwicklungsaspekt. Beide gehen von jeweils drei zentralen Grund- oder Lebensbereichen aus, die sie in einer psychographischen Landkarte darstellen (statischer Aspekt). Beide postulieren, dass sich Menschen auf diese jeweiligen Lebensbereiche hin spezialisiert haben und sie folglich unterschiedlich gewichten (statischer Aspekt). Beide gehen darin konform, dass diese Lebensbereiche nicht einfach beliebig nebeneinanderstehen, sondern prozesshaft miteinander verbunden sind, und zwar in einer ganz bestimmten Reihenfolge, die es zu beachten gilt (dynamischer Aspekt). Und beide stimmen darin überein, dass sich aus dieser prozesshaften Abfolge Entwicklungs- und Veränderungsoptionen ableiten lassen, die zu Persönlichkeitsveränderungen führen können (Entwicklungsaspekt).

Der Unterschied zwischen beiden Modelle ergibt sich aus einem unterschiedlichen Strukturaufbau. Im frühen Friedmann-Modell, das meines Erachtens sein Kern-Modell darstellt, ist der Grundtyp (also der Beziehungs-, Sach- und Handlungstyp) ein fester Strukturtyp, d.h., die Strukturbestandteile sind nicht kombinierbar, sondern fest im Grundtyp verankert. So ist beim Beziehungstyp das Fühlen, der Du-Bezug und die Gegenwartsorientierung fest miteinander verbunden und nicht trennbar. Beim Sachtyp ist das Denken, der Ich-Bezug und die Vergangenheitsorientierung miteinander verknüpft. Und beim Handlungstyp ist das Handeln, der Wir-Bezug und die Zukunftsorientierung miteinander vereint. Ganz anders im Winkler-Modell: Hier lässt sich der Grundtyp ausdifferenzieren, d.h., die Strukturbestandteile der Unterbereiche sind nicht an den Grundtyp geknüpft; folglich sind sie frei kombinierbar. Deswegen kommt es auch in diesem Modell zu einer Ausdifferenzierung in 81 mögliche Untertypen.

Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass Friedmann Mischtypen vehement ablehnt. Für ihn sind seine Untertypen keine Mischtypen, sondern Ausprägungen der Strukturtypen (z.B. ich-bezogener und ich-vergessener Beziehungstyp). Winkler dagegen lässt den Sprachgebrauch von Mischungen (Gewichtungen) zu.

Hinsichtlich der Prozessabfolge gibt es in beiden Modellen unterschiedliche Benennungen: Friedmann spricht von Persönlichkeits-, Entwicklungs- und Zielbereich; Winkler von Bevorzugungsbereich (Stärke), Vernachlässigungsbereich (Ressource) und vom Ergebnisbereich (Kontrolleur). Bezüglich des letzteren Bereichs gibt es auch inhaltliche Abweichungen. Im Zielbereich verhält sich der Einzelne nach Friedmann fremdbestimmt. Der Ergebnisbereich hat für Winkler dagegen eine Kontroll- bzw. Prüffunktion hinsichtlich der Nutzung der Ressource.

Innerhalb der Prozessabfolge selbst gibt es auch Unterschiede: Im Friedmann-Modell ist die Prozessabfolge fest an den Strukturtyp geknüpft, sodass der Prozess in einer ganz bestimmten strukturtypischen Abfolge verläuft. Beim Beziehungstyp: fühlen -> denken -> handeln; beim Sachtyp: denken -> handeln -> fühlen; und beim Handlungstyp: handeln -> fühlen -> denken. Im Winkler-Modell ist die Prozessabfolge, zumindest hinsichtlich weiterer Entwicklungsoptionen, vom Strukturtyp entkoppelt, sodass vielfältige Prozessabfolgen beschreibbar sind. Beispiele: reaktiv -> inaktiv -> aktiv; Start -> Weg -> Ziel; Betroffenheit -> Mitleid -> Gerechtigkeit.

Auch hinsichtlich der Beratungstätigkeit gibt es Unterschiede: Friedmann arbeitet mit typspezifischen Antreiben, Ängsten, Glaubenssätzen, Identitäten usw. und wendet auch seine Methoden in einer typspezifischen Reihenfolge an: Beim Beziehungstyp: NLP -> lösungsorientiert -> systemisch. Beim Sachtyp: lösungsorientiert-> systemisch. Beim Sachtyp: systemisch -> NLP -> lösungsorientiert. Winkler dagegen arbeitet die jeweiligen typspezifischen Bevorzugungs- und Vernachlässigungsmuster heraus und zeigt auf, wo die jeweiligen Ressourcen liegen. Zudem propagiert er den gezielten Einsatz von diversen Lösungswerkzeugen bzw. Universalschlüssel nach dem

Motto: Jeder Schlüssel öffnet eine Vielzahl von Schlössern.

Beide Modelle gehen auch von einem unterschiedlichen erkenntnistheoretischen Hintergrund aus: Friedmann ist stark im (psycho-)ontologischen Denken verhaftet und meint, dass sowohl die Lebensbereiche, als auch die von ihm beschriebenen Typen, "Realitäten" sind, die man objektiv erkennen könne. Winkler dagegen denkt (sprach-)konstruktivistisch. Für ihn sind die Lebensbereiche und die Typen "Modelle" im Sinne einer Landkarte, die nicht unbedingt die Landschaft objektivrealitätsgerecht abbildet. Diese Denkweise ist wohl auch der Grund dafür, dass sich Winkler nicht scheut, immer wieder nach neuen kreativen Typ-Benennungen zu suchen oder ganz unterschiedliche Metaphern für seine Typisierungen verwendet.

Durch das Aufkommen des Naturellbegriffs ist ein weiterer Unterschied zum Vorschein gekommen, der zuvor in seiner Konsequenz nicht so deutlich gesehen wurde. Es geht um die Frage, wie der jeweilige Typ entsteht. Friedmann ging ursprünglich davon aus, dass sich der Typ in der (frühen) Kindheit ausbildet, und zwar durch Mangelerfahrungen (Mangel des Beziehungstyps an emotional-liebevoller, des Sachtyps an sinnenhaft-geistiger und des Handlungstyps an energetisch-erlaubender Zuwendung) sowie durch entsprechende Kompensationsbestrebungen. Icherinnere mich noch an Ausbildungsabende bei Friedmann, wo manche Teilnehmer dem widersprochen haben und davon berichteten, dass sie in ihrer Kindheit keinen Mangel in diesen Bereichen erfahren hätten. Teilweise war eher das Gegenteil der Fall (Übermaß des Beziehungstyps an emotional-liebevoller, des Sachtyps an sinnenhaft-geistiger und des Handlungstyps an energetisch-erlaubender Zuwendung). Letztendlich, so mein Eindruck, wurde die Frage nach der Typ-Entstehung im Friedmann-Modell nie befriedigend geklärt. Auf alle Fälle schwankten die Hypothesen zwischen einem Zuwenig (Mangel) und einem Zuviel (Überfluss) an entsprechenden frühkindlichen Erfahrungen. Natürlich stand auch die Frage im Raum, ob die Typunterschiede nicht auch angeboren sein könnten. Leider kann ich mich nicht mehr daran erinnern, inwiefern sich Friedmann zu dieser Frage geäußert hat. Jedoch hat er, meiner Meinung nach, die Mangel-Erfahrungshypothese favorisiert.

Winkler dagegen sprach schon früh die Vermutung aus, dass die Typunterschiede angeboren sein könnten. Im Jahr 2003 äußerte er erstmals die Hypothese, dass durch epigenetische Prozesse bei der Einnistung des Embryos in die Gebärmutterschleimhaut die Typunterschiede begründet sein könnten. Der Naturellbegriff unterstreicht diese Hypothese in der Hinsicht, dass biologische Merkmale, vermutlich bestimmte epigenetische Prozesse, für die Entwicklung der unterschiedlichen Wesensarten verantwortlich sein könnten.

Die Frage der Typentstehung steht in Zusammenhang mit einer weiteren Frage: Wen hat das jeweilige Modell eigentlich im Blick? Die Gesamtperson oder nur ein Teil von ihr? Friedmanns Typbegriff bzw. Typverständnis scheint mir viel stärker in der Gesamtpersönlichkeit verankert. Ihn scheinen die unterschiedlichen Anteile, aus denen die Gesamtpersönlichkeit resultiert, gar nicht zu interessieren. Für ihn zählt praktisch nur das Endprodukt, also der Typ selbst. Anders im Winkler-Modell: Es ist darauf spezialisiert, den Naturellaspekt in den Blick zu nehmen und beschreibt folglich auch "nur" den angeborenen Anteil und die daraus resultierenden unterschiedlichen Gewichtungen, die die Wesensart einer Person (eben aus dem Blickwinkel dieses angeborenen Anteils) ausmachen. Damit lässt es auch Raum für weitere Einflüsse, insbesondere psycho-sozialer Art, die auf die Person einwirken und sie beeinflussen.

Dieser Unterschied (Gesamtperson oder Wesensanteil) ist nun zentral für eine weitere Frage und führt zu unterschiedlichen Konsequenzen: Was am Menschen ist überhaupt veränderbar? Ist die Gesamtperson veränderbar? Oder gibt es auch Anteile an einer Person, die nicht oder kaum veränderbar sind? Wenn dies so sein sollte, dann hätte dies zur Konsequenz, dass nicht die Gesamtperson veränderbar ist, sondern nur bestimmte Anteile in ihr.

Da das Friedmann-Modell die Gesamtperson (in Form von Grundtypen) beschreibt, entsteht der Eindruck, dass auch die Gesamtperson veränderbar ist. Das Friedmann-Modell scheint also zu unterstellen, die gesamte Person verändern zu können. Aber genau das ist die Frage, ob dies überhaupt möglich ist.

Das Winkler-Modell hingegen beschreibt von seinem Anspruch her "nur" den Wesensanteil. Wenn man allerdings davon ausgeht, dass der Wesensanteil angeboren ist und wenn man weiterhin annimmt, dass ein angeborener Anteil nicht oder kaum veränderbar ist, dann hätte dies zur Konsequenz, dass auch die Wesensart nicht oder kaum veränderbar ist. Wie steht es dann aber mit den Entwicklungs-bzw. Veränderungsoptionen, die dieses Modell anbietet? Besteht hier nicht ein fundamentaler Widerspruch?

Bevor ich darauf eingehe, möchte ich zuvor die überaus wichtige Frage klären: Wie veränderbar ist der Mensch?

Über diese Frage gibt es innerhalb der akademischen Psychologie einen heillosen Streit. Es stehen sich zwei Lager unversöhnlich gegenüber: Die Veränderungsoptimisten, zu denen vor allem die Psychotherapeuten und psychologischen Berater zählen, denn sie leben (im wahrsten Sinne des Wortes) von der Grundannahme, Menschen verändern zu können; und die Veränderungspessimisten, die vor allem unter den Hirnforschern zu finden sind (einer ihrer stärksten Verfechter ist Gerhard Roth). Ihre Argumente zielen auf bestimmte biologische Strukturen und Funktionen, die das Verhalten steuern, und die ihrer Ansicht nach nur schwerlich oder gar nicht zu verändern sind.

Was die ganze Grundsatzauseinandersetzung entschärfen könnte, wäre die Einführung von Unterscheidungen. Die Frage "Wie veränderbar ist der Mensch?" hat den gesamten Menschen im Blick und verkennt, dass es den Menschen nicht gibt, sondern immer nur den Menschen, der aus unterschiedlichen Anteilen zusammengesetzt ist. Insofern sollte die Frage lauten: "Welche Persönlichkeitsanteile bzw. -merkmale am Menschen sind veränderbar und welche nicht?" Und da leuchtet es auch schon dem Laien ein, dass Gestaltmerkmale wie beispielsweise die Haut-

farbe oder die Körpergröße sich nur schwerlich bzw. gar nicht verändern lassen, während **praktische Merkmale** stark veränderbar sind (Schwimmen, Fahrrad fahren, die Bedienung einer Computertastatur – dies alles ist erlern- und damit veränderbar).

Nimmt man hingegen die kognitiven Merkmale in den Blick, wird es schon schwieriger: Inwieweit ist ein so komplexes Merkmal wie die Intelligenz oder die Kreativität veränderbar? Verhaltensbiologen (Genetiker) und Lerntheoretiker kreuzen sich hierbei die Klingen und bekämpfen sich mit unterschiedlichen Schlachtrufen. Die einen sagen: "Die Intelligenzist angeboren und damit nicht veränderbar". Die anderen kontern: "Die Intelligenzleistungen sind in hohem Maße anerzogen und somit grundsätzlich veränderbar". Wieder andere meinen (und die scheinen in der Mehrzahl), die Wahrheit liege irgendwo in der Mitte, und argumentieren: "Die Intelligenz ist zu einem bestimmten Prozentanteil angeboren und zu einem bestimmten Prozentanteil anerzogen und insofern auch bedingt veränderbar." Und nun fallen Zahlen mit unterschiedlichen Verhältnisbestimmungen für die eine oder andere Seite: 30: 70; 40: 60 oder salomonisch 50:50. Übrigens: Die ganz "Schlauen" sagen, die Verhältnisbestimmung liege bei 100: 100 und argumentieren: Die Intelligenz sei zu 100 Prozent vom Erbe und zu 100 Prozent von der Umwelt abhängig. Dahinter steht die Überzeugung, dass sich Erbe und Umwelt überhaupt nicht trennen ließen, sondern untrennbar miteinander verwoben sind, sodass prozentuale Angaben in diesem Zusammenhang völlig unsinnig seien.

Sieht man sich die **emotionalen** oder **motivationalen Merkmale** an sowie die Bewertungsmerkmale oder die **selbst- und ichbezogenen Merkmale**, so sieht es nicht viel anders aus: Häufig läuft es auf eine Teils-Teils-Argumentation hinaus.

Wie stellt sich das Ganze im Bereich der **Temperamentsmerk-male** dar? Dieser gilt ja von Hause aus als Domäne der Verhaltensbiologen, die es mit ererbten und angeborenen Anteilen zu tun haben. Hinsichtlich der *Formaleigenschaften* sind die meisten Temperamentsforscher davon überzeugt, dass diese ganz über-

wiegend angeboren und somit auch kaum veränderbar oder wie sie sich ausdrücken, "relativ zeitstabil" sind. Findet sich bei einem Kleinkind beispielsweise die Tendenz, auf neue Reize eher abweisend zu reagieren, seine Aufmerksamkeit nur auf wenige Reize zu lenken, sich aber ausdauernd mit einer Sache beschäftigen zu können, zu viele und starke Reize als störend zu empfinden, dann zeigen sich diese Verhaltenstendenzen auch bis weit ins hohe Erwachsenenalter hinein. Die Tatsache, dass ein Mensch diese Verhaltenstendenzen zum Teil bereits als Kleinstkind zeigt, weist darauf hin, dass sie eben nicht gelernt, sondern aufgrund von Reifungsprozessen entstanden sind. Das Kind kommt quasi mit diesem formalen Verhaltensrepertoire auf die Welt, das sich im Laufe der Zeit zu inhaltlichen Wesenszügen verdichtet.

Grundsätzlich erscheinen diese Wesenszüge, wie auch die Formaleigenschaften, als weitgehend unveränderbar oder vorsichtiger formuliert: als relativ zeitstabil (und zwar über die gesamte Lebensspanne hinweg). Dies hätte dann zur Konsequenz, dass sie sich therapeutisch nicht oder kaum verändern ließen. Falls diese Konsequenz stimmt, hätte dies nicht fatale Folgen für die praktische Arbeit?

#### VII. Die Naturellwissenschaft in der Praxis

Vordergründig scheint es zu stimmen: "Unveränderbare" Wesenszüge vertragen sich nicht gut mit dem Anspruch, mit diesem Modell auch therapeutisch oder beraterisch arbeiten und Veränderungen erzielen zu wollen. Für Therapeuten und psychologische Berater ist es aber existenziell, einen gewissen Veränderungsoptimismus zu verbreiten, denn damit verdienen sie letztendlich ihren Lebensunterhalt. Auch Klienten kommen mit der Erwartung in die Therapie oder Beratung, dass einem dort geholfen wird. Und auch sie erhoffen sich maßgebliche Veränderungen hinsichtlich ihrer Probleme und Schwierigkeiten. Wie also könnte der Widerspruch aufgelöst werden, dass das Winkler-Modell einerseits "unveränderliche" Wesenszüge beschreibt, anderseits aber Veränderungs- und Entwicklungsoptionen anbietet?

Diesem Widerspruch kann meines Erachtens nur begegnet werden durch Einführung von grundlegenden Unterscheidungen: 1. die Unterscheidung zwischen Sein und Verhalten; 2. die Unterscheidung zwischen Gesamtperson und Naturell sowie 3. die Unterscheidung zwischen Beschreibung ("So bin ich!") und Entwicklung/Veränderung ("So will ich werden!").

#### 1. Die Unterscheidung zwischen Sein und Verhalten

Diese grundlegende Unterscheidung zwischen zwischen Sein (= Wesen, Person) und Verhalten (= Handeln; Leistung) bzw. zwischen "So bin ich" und "So kann ich mich zeigen" (auch im Sinne von: Welchen Anteil von mir möchte ich wie stark zeigen? Welchem Impuls möchte ich nachgehen oder widerstehen?), kommt in weiten Teilen der Psychologie zum Tragen und taucht auch in vielen philosophischen und theologischen Texten auf.

Eine fundamentale Eigenschaft des Menschen besteht in seiner Anpassungsfähigkeit. Es gibt kein Lebewesen auf der Erde, das sich besser an veränderte Umwelten anpassen kann als der Mensch. Voraussetzung für diese Anpassungsfähigkeit ist die Tatsache, dass der Einzelne je nach Umweltgegebenheiten ein völlig unterschiedliches Verhalten zeigen kann, dass er neue Fähigkeiten und Fertigkeiten lernen und sich aneignen kann, und zwar auch dann (und dies ist jetzt ganz entscheidend), wenn er dies eigentlich gar nicht will, wenn ihm das gegen den Strich geht, wenn es seinem tiefsten Inneren widerspricht. Insofern ist jeder Mensch grundsätzlich in der Lage, soweit ihm das von seinen Anlagen und Talenten, von seiner Konstitution, von seinen gelernten Fähigkeiten und Fertigkeiten möglich ist, die unterschiedlichsten Verhaltensweisen zu zeigen, und dies ganz unabhängig davon, ob er dieses Verhalten von seinem Wesen her zeigen will oder nicht.

Wenn ein Mensch von seinem Naturell her ruhig, zurückhaltend und schüchtern *ist*, so heißt dies nicht, dass er nicht auch ein alternatives Verhalten *zeigen* könnte. Unter bestimmten Umständen, wenn er dies unbedingt will oder wenn man ihn dazu zwingt, kann er sich auch unbeherrscht, aufdringlich und dominant *zeigen*; aber das *ist* er nicht, er spielt dann nur eine Rolle;

er ist dann auch nicht authentisch, sondern *zeigt* nur ein aufgesetztes Verhalten.

Und wenn es im Winkler-Modell heißt, das Naturell sei "unveränderbar", so bezieht sich diese Zuschreibung nur auf die Wesensart, nicht aber auf das Verhalten. Von seinem Wesen her "unveränderbar" zu sein, bedeutet, dass der Mensch in seinem Innersten, in seinem Wesenskern ganz bestimmte Merkmale besitzt, die tief in ihm eingeprägt sind und die sein Sosein ausmachen. Und diese Kernmerkmale sind im Grunde auch gar nicht erlernt, sondern der Mensch bringt sie bereits mit, sie sind ihm quasi in die Wiege gelegt. Und deswegen muss ich sie, zumindest im eigentlichen Sinne auch gar nicht lernen, weil sie reifungsbiologisch bereits in mir angelegt sind. Sie kommen im Laufe meiner Entwicklung ganz von alleine zum Vorschein.

Das Winkler-Modell beschreibt also einerseits die angeborene Wesensart, die Sosein-Eigenschaften, die innersten Kernmerkmale eines Menschen; andererseits bietet dieses Modell auch Optionen zur Verhaltensveränderung an. Dies ist nun insofern kein Widerspruch, als dass Winkler eben nie von einer Wesensveränderung spricht, die er anstrebt, sondern stets von Verhaltensveränderung oder von Entwicklungsoptionen, die er anbietet. Insofern ist er natürlich auch der Auffassung, dass Menschen veränderbar sind, aber eben nur hinsichtlich ihrer Verhaltensweisen, nicht aber hinsichtlich ihres angeborenen Wesensanteils, also des Naturells.

Ich möchte an dieser Stelle noch auf eine **ethische Implikation der Unterscheidung zwischen Sein und Verhalten** eingehen, deren Konsequenz nicht unwesentlich ist. Innerhalb der Psychologie bzw. auch Philosophie gibt es hierzu zwei Einstellungen:

- 1. Die *Gleichsetzung* von Sein und Verhalten: Ich bin, was ich tue ("Wenn ich stehle, bin ich ein Dieb.").
- 2. Die *Unterscheidung* von Sein und Verhalten: Ich bin nicht mein Verhalten ("Wenn ich stehle, dann bin ich nicht unbedingt ein Dieb, sondern zeige situativ nur ein 'diebisches' Verhalten.").

Was sind die ethischen Konsequenzen aus diesen Einstellungen? Im ersteren Fall werde ich aufgrund meines Verhaltens auch als Person verurteilt und entsprechend etikettiert ("Einmal ein Dieb, immer ein Dieb!"). Im zweiten Fall wird meine Tat verurteilt, aber nicht meine Person ("Du hast zwar gestohlen und das ist tadelnswert, d.h., dein Verhalten missbilligen wir, aber dich als Person verurteilen wir nicht."). In diesem Fall kommt zum Ausdruck, dass mein Personsein (auch meine Identität) der Kritik enthoben wird und ich eine verhaltensunabhängige (auch leistungsunabhängige) Wertschätzung erfahre. Dadurch bleibt die Würde der Person gewahrt. Dies ist eine zutiefst humane Position, die ich teile. Auf dieser Unterscheidung basieren im Übrigen auch viele humanistische Therapieverfahren, z.B. die Klientzentrierte Psychotherapie von Carl Rogers, der die unbedingte Wertschätzung der Person als ein konstitutives Merkmal jeder Therapie ansieht. Und in Analogie dazu sehe ich das Naturell als ein unbedingt zu wertschätzendes Gut an. Von anderen ausgesprochen bedeutet dies: "Du bist okay, so wie du bist!" Diesen Selbstwert kann ich mir jedoch auch eigenständig zusprechen: "Ich akzeptiere mich so, wie ich bin!"

#### 2. Die Unterscheidung zwischen Gesamtperson und Naturell

Auch die Unterscheidung zwischen *Gesamtperson* und *Naturell* ist sehr wichtig. Ich als Gesamtperson bin das Resultat aus biologischen (= ererbten und angeborenen), sozial-kulturellen (= erzieherischen und kultur-bzw. gruppenspezifischen) sowie personalen Einflüssen (= ich kann auch reflexiv zu diesen ersteren Einflüssen Stellung nehmen und teilweise selbstverändernd darauf reagieren). Mein angeborenes Naturell ist also nur eine Teilkomponente meiner Gesamtperson, die aus epigenetischen Aktivierungsprozessen resultiert. Die sozial-kulturellen und personalen Aspekte dagegen sind das Ergebnis von Lernprozessen. Dabei ist völlig unstrittig, dass ich als Gesamtperson massiv beeinflusst werde durch Erziehungsstile (z.B. autoritär vs. permissiv), kulturelle Besonderheiten (z.B. Kollektiv- vs. Individual-kultur), personale Einstellungen (z.B. konservativ vs. liberal) und sicherlich noch von vielem mehr. All diese Entwicklungsfaktoren

fließen also in meine Gesamtperson ein und beeinflussen mich.

Die Entwicklung nun kann ich mit beeinflussen: durch Lernen und Üben; die Reifung dagegen nicht: Sie geschieht; sie zeigt sich. Deswegen ist auch mein Naturell, mein angeborenes Wesen so gut wie nicht veränderbar. Andere Anteile hingegen, die in meine Gesamtperson einfließen, kann ich weitgehend beeinflussen bzw. verändern. Die Beeinflussungsoptionen in dieser Hinsicht sind meines Erachtens sehr groß. Ich kann in vielfältiger Weise auf meine Umwelt einwirken und sie verändern oder mitgestalten. So kann ich mich beispielsweise aus Situationen herausziehen, die mir nicht guttun oder sie kämpferisch verändern. Mir ist es auch möglich, in gewissem Maße auf meine "Biologie" einzuwirken, indem ich beispielsweise durch bestimmte Ernährung oder durch Sport ein in mir genetisch angelegtes Diabetes-II-Risiko verringere. Meines Erachtens bietet sich hier für Therapeuten und Berater ein großer Reichtum an Veränderungsoptionen, die man Klienten anbieten kann.

## 3. Die Unterscheidung zwischen Beschreibung und Entwicklung

Es ist ebenso angeraten, zwischen Beschreibung (Sosein) und Entwicklung (Werden) zu unterscheiden. Sowohl das Friedmann- als auch das Winkler-Modell sind in erster Linie (oder in einem ersten Schritt) Typ-Beschreibungen. Hierbei erfahre ich zunächst, wer ich bin. Das heißt, mir werden grundlegende Kerneigenschaften (oder typische Eigenschaften) genannt, die mein Wesen (mein Typ) ausmachen. Insofern ist der Begriff "Psychographie" (= Beschreibung der Seele/Person) mit dem Begriff "Naturellwissenschaft (= ich bekomme Wissen von meiner angeborenen Wesensart) in formaler Hinsicht deckungsgleich, und zwar allein in Bezug auf die Beschreibung als solche. Was den Inhalt der Beschreibung betrifft, ergibt sich meines Erachtens folgender Unterschied: Das Friedmann-Modell beschreibt eher die Gesamtpersönlichkeit, das Winkler-Modell greift einen Aspekt der Gesamtpersönlichkeit heraus und beschreibt das angeborene Naturell.

In beiden Modellen steckt (in einem zweiten Schritt) aber auch ein Entwicklungsaspekt, der über die bloße Beschreibung hinausgeht und der auch gar nichts mit dem jeweiligen Modell-Namen zu tun hat. Es ist an dieser Stelle wichtig, sich klarzumachen, dass weder aus dem Begriff "Psychographie" noch aus dem der "Naturellwissenschaft" eine Therapie- oder Beratungsmethode zwangsläufig folgt. Beide Modelle sind von der psychologischen Grundeinteilung her zunächst einmal reine "Typbeschreibungen", allerdings keine statischen, sondern dynamische, und das heißt eben, dass sie auch Entwicklungsaspekte anbieten (die man für sich selbst annehmen bzw. umsetzen kann oder auch nicht). Friedmann spricht von "Schlüsselfähigkeiten", Winkler von "Ressourcen".

Wennes nun um den Themenkreis "Therapie/Beratung" geht, so sind diese "Schlüsselfähigkeiten" bzw. "Ressourcen" von fundamentaler Bedeutung. Denn Klienten kommen ja zumeist in die Therapie/Beratung, weil sie etwas verändern oder sich weiterentwickeln wollen.

#### Dazu ein Beispiel:

Nennen wir ihn Max: Sachtyp-Denker, du-bezogen, gegenwartsorientiert. Max wird von seinem Chef immer mal wieder gefragt, ob er auf einer bestimmten betrieblichen Fortbildungsveranstaltung einen Vortrag halten wolle (vorausgesetzt ist hier, dass er dies nicht tun muss). Von seinem Sachtyp-Naturell her (ruhig, zurückhaltend; teils schüchtern, zögerlich; teils auch unter Redeängsten leidend) hätte er eigentlich immer "Nein" sagen sollen (obwohl das "Neinsagen" auch nicht unbedingt zu seinem Naturell gehört; aber die Kraft zu diesem Neinsagen wäre aus seiner Schüchternheit bzw. Angst entsprungen). Dieses "Nein" hätte im Grunde auch seinem Naturell des Sein-lassens oder des In-Ruhe-gelassen-werden-Wollens entsprochen. Dennoch hat er immer zugesagt. Warum? Vordergründig oder auch typologisch gesehen, aus dem Verantwortungsgefühl des Du-Bezogenen heraus. Hintergründig resultierte diese Zusage aber auch aus Entwicklungskomponenten, die ihn geprägt haben. Zum Beispiel aus der Erziehung: "Bekämpfe deine Ängste! Nimm Herausforderungen an!", so einige der Erziehungsmaxime, mit denen er groß geworden ist. Insofern hat er also die Vortrags-Herausforderung stets angenommen. Gleichzeitig war ihm immer klar, dass er von seinen Naturell-Eigenschaften her (seinem Sosein) keinen guten Vortrag hinbekommt. Was also tun? Die Modelle geben Antwort: Er muss in seine typspezifischen "Schlüsselfähigkeiten" bzw. "Ressourcen" gehen. Und dies sind für ihn Handlungstyp-Eigenschaften (selbstsicheres Auftreten; klare Strukturierung; betont-kräftiges Sprechenusw.). Und diese Eigenschaften galt es zu trainieren bzw. einzuüben, was er auch tat (so hat er z.B. seine Vorträge mehrmals Probe gesprochen, um dadurch mehr Redesicherheit zu gewinnen, aber auch, um ein stimmiges Gefühl bezüglich des Inhaltes zu bekommen). So weit, so gut.

Wie stellt sich das Ganze nun unter dem Aspekt des Winkler-Modells dar? In einem ersten Schritt geht es um die Beschreibung seines Naturells. Ihm wird gesagt, wer er ist. Er wird über sein Naturell informiert, sodass er sagen kann: "Ja, so bin ich!" Dieser angeborene Wesensanteil ist in ihm angelegt. Und diesen Anteil gilt es unbedingt wertzuschätzen und anzunehmen sowie auch zu bekennen: "Ja, ich bin ruhig, zurückhaltend, schüchtern und zögerlich!" Dassind seine "vermeintlichen" Schwächen und dazu kann er stehen. Und an diesen sogenannten Schwächen (denen ja als die "andere Seite der Medaille" entsprechend typische Stärken gegenüberstehen) gibt es für ihn auch gar nichts zu verändern oder zu entwickeln. Sondern nur anzunehmen. Gerade weil das Winkler-Modell "nur" das Naturell in den Blick nimmt, kommt dadurch für jeden Einzelnen auch die Erlaubnis zum Ausdruck: "Ich darf so sein, wie ich bin!" Aber: "Wenn ich will, kann ich mich auch anders zeigen/verhalten!" Damit ist der zweite Schritt angesprochen.

In diesem zweiten Schritt geht es um **Veränderung** bzw. **Entwicklung** (sofern ich diese Veränderung oder Entwicklung auch will). Das Winkler-Modell sagt mir, welche "Ressourcen" ich besitze. Ich werde über meine typspezifischen Entwicklungspotenziale informiert, die mir helfen könnten, mich zu verändern.

Bezogen auf das Beispiel: Bei Max kann es nicht darum gehen, seine Naturell-Eigenschaften wie seine Schüchternheit oder seine Redeangst wegzutherapieren. Das geht gar nicht. Er muss etwas anderes an deren Stelle setzen (bzw. verstärkt zum Ausdruck bringen; zulassen, üben), Mut zum Beispiel. Denn das sagt auch die Hirnforschung: Angst lässt sich nicht löschen, sondern Angst kann nur gehemmt werden. Diese Hemmung aber muss man aktiv herstellen durch ein anderes (nämlich mutiges) Verhalten. Und das sagt die lösungsorientierte Therapie: Frage stets auch: "Was ist das Gute des Schlechten?" Das Gute an der Angst ist, dass sie Max in eine positive Spannung bringt, damit er den Vortrag gut bewältigen kann. Also braucht er auch diese (Rede-) Angst. Und die Schüchternheit braucht er, um während des Vortrags nicht "überheblich" rüberzukommen. Insofern geht es niemals darum, die Naturell-Eigenschaften wegzutherapieren (oder wie man auch missverständlich meinen könnte "wegzutrainieren"), sondern man muss andere an deren Stelle setzen bzw. konkret: ein anderes Verhalten zeigen, um bestimmte Ziele zu erreichen. Das also ist die **Kern-Lösung**: "Ich muss ein anderes Verhalten zeigen!" Aber gleichzeitig gilt: "Ich darf so sein, wie ich hin!"

Meines Erachtens sind diese drei Unterscheidungen fundamental wichtig für ein richtiges Verständnis darüber, was der Begriff "Naturellwissenschaft" für die Praxis bedeutet. Auch zeigen diese Unterschiede gewisse Akzentverschiebungen, die in einer Naturellwissenschaft deutlicher hervortreten als im Friedmann-Modell.

Dadurch, dass das Winkler-Modell "nur" den Wesensaspekt herausstellt, aber nicht die Gesamtperson, rückt überhaupt erst die Tatsache in den Fokus, dass der Mensch aus verschiedenen Anteilen besteht. Natürlich verhält es sich so, dass der Mensch als "Gesamtperson" in die Therapie/Beratung kommt, aber entscheidend ist, dass bestimmte Anteile an der Gesamtperson praktisch nicht verändert werden können (das sind neben der Wesensart beispielsweise auch bestimmte Gestalt- und Ausdrucksmerkmale). Dies anzuerkennen dämpft auch einen überzogenen

Veränderungsoptimismus. Man darf nicht meinen, einen Menschen grundlegend verändern zu können.

Und genau darauf sollte man auch Klienten hinweisen: dass sie Wesenszüge in sich tragen, die praktisch nicht veränderbar sind, und dass es wichtig ist, sich auch selbstsicher zu seinem Wesen bekennen zu können. Wenn Klienten mit ihrem Wesen hadern und meinen, diese als Schwächen auslegen zu müssen oder sich gar in ihrem Personsein durch abschätzige Bemerkungen stark entwerten, dann ist es wichtig, dass ein Therapeut/ Berater auch den Satz ausspricht: "Sie dürfen so sein, wie Sie sind!" Mit dieser Erlaubnis, "so sein zu dürfen, wie man ist", wird dem Klienten eine Wertschätzung zugesprochen, die er vielleicht so noch nie gehört hat. Und dadurch kann er vielleicht ein Angenommensein spüren, das ihm überhaupt erst vermittelt, dass er in seinem tiefsten Wesen in Ordnung ist. Natürlich darf dabei nicht übersehen werden, dass es Wesenszüge gibt, aus denen Verhaltensweisen resultieren, die anderen schaden oder die selbstschädigend sind. Und genau deshalb ist es ja auch so wichtig, zwischen Sein und Verhalten zu unterscheiden. Nicht das Wesen ist "böse" oder "schlecht", sondern die Verhaltensweisen, die vielleicht daraus entspringen. Aber das Entscheidende in diesem Zusammenhang ist, dass die Annahme der Person/des Wesens die entscheidende Voraussetzung für eine Veränderung darstellt. Denn erst, wenn ich mich in meinem Wesen annehmen (lieben) kann, kann ich auch andere annehmen (lieben). Aus der Selbstliebe folgt die Fremdliebe. Nicht umsonst heißt es in alten Weisheitsschriften: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Diese Forderung kann ich nur erfüllen, wenn ich mich zuvor selbst liebe. Und selbst lieben tue ich mich dann, wenn ich mich in meinem Wesen so annehmen kann, wie ich bin.

Man sollte also Klienten klarmachen, dass sie zwar ihr Wesen nicht ändern können, wohl aber bestimmte Verhaltensweisen, sofern sie das wollen oder sofern sie das in bestimmten Situationen für erforderlich halten. Und in dieser Hinsicht können dann auch Therapeuten/Berater die Klienten in ihren Verän-

derungsbemühungen mit entsprechenden Interventionen unterstützen.

Man kann durchaus die Annahme vertreten, dass mit der Verwendung des Naturellbegriffs ein gewisser Veränderungsskeptizismus einhergeht, zumal der Begriff Naturell von seiner Wortbedeutung und seiner Konnotation eine gewisse "Wesens-Unveränderbarkeit" mit einschließt. Dieser Skeptizismus resultiert aus einem Aspekt des Naturells, das ich noch gar nicht thematisiert habe: seine Wirkungstiefe. Wie stark wirkt sich das Naturell eigentlich auf die Gesamtperson aus? Wenn man davon ausgeht, dass das Naturell in einer Entwicklungsreihe mit anderen Faktoren steht, dann wäre das Naturell auch nur ein Entwicklungsfaktor neben einem anderen, der, so könnte man annehmen, in einer gleichen Stärke auf die Gesamtperson einwirkt. Wenn man jedoch das Naturell als quer stehend zu anderen Faktoren betrachtet, dann hätte das Naturell eine viel stärkere Wirkmächtigkeit. Das Naturell wäre dann so etwas wie ein Filter, durch den alle anderen Faktoren quasi "durchgefiltert" werden. Wenn also bestimmte Umwelteinflüsse auf die Person einwirken, sei es beispielsweise erzieherischer Art, dann entscheidet guasi das Naturell in welcher Art und Weise und auch in welcher Wirkungstiefe so ein Erziehungseinfluss auf die Gesamtperson sich auswirkt. Und nicht nur Eltern oder Erzieher wissen, dass dieselben Erziehungsmaßnahmen, wenn sie auf unterschiedliche Naturelle treffen, zu völlig unterschiedlichen Reaktionen und Rückwirkungen führen können. Was den einen umhaut, macht den anderen stark. Was der eine als tiefe Kränkung erfährt, das lässt den andern kalt. Dies kann als Hinweis gewertet werden, dass identische Umwelteinflüsse durch das Naturell gefiltert werden und deswegen auch zu unterschiedlichen Reaktionsweisen führen. Wenn es sich so verhält, dann wäre auch verständlich, warum Umwelteinflüsse gar nicht so verändernd auf die Gesamtperson einwirken können. Weil diese Umwelteinflüsse einfach nicht gegen die Veränderungsresistenz des Naturells ankommen, das seinerseits wiederum eine starke Wirkkraft auf die Gesamtperson ausübt. Und geht man zudem davon aus, dass

das Naturell von Reifungsprozessen gesteuert wird, dann wird auch wiederum verständlich, warum mansein Naturell so gut wie nicht verändern kann. Man kann aus einer Rose eben keine Nelke machen; und aus dem Sachtyp-Naturell kein Beziehungstyp-Naturell.

#### VIII. Vertiefende Zusammenfassung in Frage-Antwort-Form

Ich möchte im Folgenden die wichtigsten Inhalte in Frage-Antwort-Form nochmals vertiefend zusammenfassen und dabei auch weitere, teils neue Gedanken und Argumente mit einfließen lassen.

## Worin bestehen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Temperamentsforschung und Naturellwissenschaft?

Temperamentsforschung und Naturellwissenschaft haben dieselbe Eigenschaftsdimension einer Person im Blick: die Verhaltensstile, d.h. die Art und Weise des Verhaltens. Es geht hierbei nicht in erster Linie um Fähigkeiten (Was kann ich wie gut?), auch nicht um die Motivation (Warum verhalte ich mich so?), sondern um das Temperament, um das Wie des Verhaltens (Wie verhalte ich mich?). Dieses Wie-Verhalten zeigt sich bereits bei Säuglingen bzw. Kleinkindern und lässt sich unterscheiden. Die Temperamentsforschung spricht in diesem Zusammenhang von Formaleigenschaften, die man beobachten und in gewisser Weise auch messen kann. Man gibt beispielsweise einem Kleinkind ein neues Spielzeug und misst mit einer Stoppuhr, wie lange es sich damit befasst, und beobachtet, wie gezielt es sich damit auseinandersetzt. Das, was sich hier in unterschiedlicher Weise bei verschiedenen Kleinkindern zeigt, ist eine reine Formaleigenschaft, aber noch kein Naturell, keine Wesensart. Das Naturell, das Wesen umfasst mehr und ist auch im eigentlichen Sinne nicht messbar. Die Formaleigenschaften fließen jedoch ins Naturell ein und beeinflussen es in starker Weise; darin besteht ihr Zusammenhang. Der Unterschied allerdings ist: Formaleigenschaften lassen sich messen, Wesenseigenschaften im Grunde nicht.

Einen weiteren Unterschied zeigt sich in der Methodik: Die Temperamentsforschung orientiert sind am naturwissenschaftlichen Paradigma und versucht die Formaleigenschaften empirisch zu fassen, indem sie sie operationalisiert (= beobachtbar und messbar macht) und sie mittels statistischer Methoden mit anderen Variablen (z.B. späteren Persönlichkeitseigenschaften) korreliert (= in Zusammenhang bringt). In der Naturellwissenschaft dagegen kommen in erster Linie die Methoden der Geisteswissenschaft zur Anwendung. Sie arbeitet phänomenologisch, hermeneutisch und im Zusammenhang mit dem Winkler-Modell auch dialektisch. Die Phänomenologie versucht die Erscheinungen in ihrem Wesensgehalt zu erfassen, und zwar durch möglichst vorurteilsfreie und genaue Beschreibung des Phänomens. Der Hermeneutik geht es unter anderem um das Erfassen und Verstehen von Wesenszügen durch den (auch intuitiven) Nachvollzug von Sinn und Bedeutung. Und in der Dialektik geht es um die Aufdeckung und die Aufhebung von Widersprüchen und Gegensätzen im Dreischritt von These, Antithese und Synthese.

#### Was ist eigentlich das "Naturell" und wie kann ich es erkennen?

Das Naturell ist das gesamte innere Sosein eines Menschen, das sich größtenteils auch intuitiv erfassen lässt. Die Naturellbestimmung erfolgt durch eine Zuschreibung von anderen Menschen, die hierbei noch andere Aspekte einfließen lassen. Dies können durchaus äußere, rein formal beobachtbare Merkmale sein. Aber das allein genügt nicht. Etwas Ganzes wird nicht ausschließlich durch die Summe (bzw. Analyse) seiner Teile erfasst, sondern etwas Ganzes ist auch häufig "mehr" als die Summe seiner Teile. Diese "Mehr" ist meines Erachtens rein kognitiv nicht fassbar, sondern erschließt sich vielmehr durch einen intuitiven Zugang. Aus der Intuitionsforschung weiß man, dass ein Mensch Informationen (auch blitzschnell) verarbeiten kann, die diesem Menschen jedoch niemals bewusst werden können, weil sie in Gehirnbereichen verarbeitet werden, zu denen man keinen bewussten Zugang erhält, z.B. zum emotionalen Gedächtnis der Amygdala. Das bedeutet, dass vielfältige Informationen aus dem bewusst nicht zugänglichen emotionalen Erfahrungsgedächtnis

parallel verarbeitet werden und sich zu einem Gesamteindruck verdichten. Dieser Eindruck wird intuitiv "gespürt" und drängt den Menschen dazu, sofern er auf diese Intuition hört, sich beispielsweise so oder so zu entscheiden. In Analogie dazu hat man es bei der Wesenserfassung eines Menschen auch mit einer solchen Intuition zu tun. Wenn man von einer Person sagt, sie sei von ihrem Wesen her "ruhig und zurückhaltend", dann wäre es eine Karikatur, wenn man mit Stoppuhr und Beobachtungsbögen dasteht, diese Formaleigenschaft "ruhig" misst und meint, damit das Wesen dieses Menschen erfasst zu haben. Denn das, was dieses "Ruhigsein" ausmacht, ist nicht das, was ich feststelle, wenn ich beobachte, dass dieser Mensch beispielsweise "sich 30 Minuten lang in einem Zimmer mit anderen Personen aufhält und kein Wort spricht", sondern es ist das, was dieser Mensch "ausstrahlt", was mit der "Präsenz dieses Ruhigseins" zum Ausdruck kommt: ein tieferes "inneres in sich ruhen", eine souveräne "Gelassenheit", ein grundlegendes "sein lassen können". All diese und noch weitere Nuancen des Ruhigseins lassen sich nicht messen, sondern nur intuitiv erspüren.

Damit kommt in der Naturellerfassung aber auch ein stark subjektives Moment ins Spiel. Denn nicht jeder erkennt solche Nuancen, und nicht jeder kommt zu derselben Einschätzung, und zwar deshalb nicht, weil das Naturell ganz offensichtlich auch zu unterschiedlichen "Wirkungen" führen kann. Während der eine im "Ruhigsein" ein "kraftvolles In-sich-Ruhen-Können" erkennt, sieht ein anderer lediglich ein "gelangweiltes Ödesein", und ein Dritter erblickt darin nur eine "behäbige Trägheit", die ihn total nervt.

Wir haben es also beim Konzept des Naturells mit einem sehr komplexen Konstrukt zu tun, das sich nicht so einfach fassen lässt. Es erscheint (hermeneutisch gesprochen) als ein "interaktionelles Phänomen", das sich überhaupt erst "zwischen Menschen" zeigt. Das Naturell tritt (aus hermeneutischer Sicht) in einem Akt der Erzeugung von Sinn und Bedeutung in Erscheinung, wobei die einzelnen Bedeutungszuschreibungen auch stark auseinanderdriften können, weil sie gefiltert werden durch indi-

viduelle und das heißt auch unterschiedliche psychosoziale Erfahrungen und Prägungen, die unbewusst in das Urteil einfließen und zu unterschiedlichen intuitiven Eindrücken führen. Dies macht es dann auch verständlich, warum Menschen zu unterschiedlichen Urteilen über den Naturell-Eindruck gelangen, weil eben ihre eigene (teils unbewusste) Rückwirkung, die aus der Beobachtung des Naturells resultiert, in die Gesamtbeurteilung mit einfließt.

Man muss sich also (vorläufig, solange noch keine objektiven Marker gefunden sind) von der Vorstellung verabschieden, einen Menschen und insbesondere sein Naturell, "objektiv" erkennen zu können. Um dennoch zu gewissen intersubjektiven Übereinstimmungen hinsichtlich einer Naturellanalyse zu gelangen, empfiehlt sich eine phänomenologische Vorgehensweise, die versucht, durch möglichst vorurteilsfreie Beschreibungen zu einem Erfassen der Wesensart zu gelangen. Hilfreich ist in diesem Zusammenhang sicherlich auch das konsensuelle Vorgehen, das Werner Winkler bei seinen Naturellanalysen schon längst berücksichtigt. Das heißt, im gegenseitigen Austausch bezüglich einer Typisierung soll im gemeinsamen Gespräch ein Konsens hinsichtlich der Stimmigkeit des vermuteten Naturells gefunden werden.

## Welchen Stellenwert hat das Temperament bzw. das Naturell innerhalb der Gesamtperson?

Die Gesamtperson besteht aus psychologischer Perspektive aus vielfältigen Personenmerkmalen, die von der akademischen Psychologie in folgende Kategorien eingeteilt werden: Gestalt-, Ausdrucks-, kognitive, emotionale, motivationale, praktische, Bewertungs-, ich- und selbstbezogene sowie sozialpsychologische Merkmale. Diese stehen den Temperamentsmerkmalen gegenüber. Diese Aufzählung soll zunächst einmal deutlich machen, dass das Naturell nur ein Aspekt der Gesamtperson ausmacht. Insbesondere kognitive und motivationale, aber auch noch weitere Merkmale werden innerhalb der akademischen Psychologie zumeist unter völligem Absehen vom Temperament untersucht. Es gibt Experten innerhalb der Psychologie, die sich bei

spielsweise ihr ganzes Forscherleben mit Intelligenz befassen, ohne sich auch nur ansatzweise mit Fragen des Temperaments auseinanderzusetzen. Gleichwohl, und dies ist das Erstaunliche, greift das Temperament in alle anderen Merkmale mit ein und beeinflusst es, obwohl dies kaum thematisiert wird. Man könnte es auch so formulieren: Die Was- und Warum-Eigenschaften werden quasi von den Wie-Eigenschaften überlagert.

Dazu ein Beispiel: Zwei hochintelligente und in etwa gleichstarke Schachspieler bestreiten eine Partie Schach. Ihre Was-Merkmale "Intelligenz und Kreativität" kommen naturgemäß in starkem Maße zur Anwendung, aber auch ihre Warum-Merkmale "Antrieb und Wille" spielen eine große Rolle. Aber all diese Merkmale blieben "blutleer", wenn es das Temperament nicht gäbe. Durch die Wie-Merkmale kommt das Entscheidende ins Spiel: Nicht ihre Intelligenz und Kreativität an sich, auch nicht ihr Antrieb oder Wille an sich, sind für den Ausgang des Spiels entscheidend, sondern wie sie ihre Intelligenz und Kreativität, ihren Antrieb oder ihren Willen einsetzen, wie sie versuchen, ihren Gegner zu verunsichern und letztendlich schachmatt zu setzen. In diesem "Wie" zeigt sich ihre Stärke oder Schwäche, ihr Vermögen oder Unvermögen, die Partie für sich zu entscheiden (bei vorausgesetzt gleich starker Intelligenz, Kreativität und Willensstärke). Es gibt Geschichten über berühmte Schachpartien, bei der Berichterstatter davon erzählen, dass allein schon das Wie des Auftretens des einen (seine Naturell-Präsenz) den anderen "geschlagen" hat, bevor überhaupt das Spiel richtig begann.

Insofern ist es das Temperament bzw. das Naturell, dass die Gesamtperson massiv beeinflusst. Und dies ist auch kein Wunder. Das Naturell wird mir in die Wiege gelegt und *zeigt sich*. Ich muss es nicht lernen, es ist einfach da. Sichtbar wird es zunächst anhand der Formaleigenschaften, die sich im Laufe der Entwicklung zu inhaltlichen Wesenszügen verdichten, die natürlich von weiteren Faktoren beeinflusst werden. Aber das Naturell an sich bleibt der rote Faden meiner Persönlichkeit, das all meine anderen Merkmale gleichsam "überzieht".

#### Warum ist das Naturell kaum bzw. so gut wie nicht veränderbar?

Die Antwort habe ich im letzten Abschnitt bereits angedeutet. Da sich die Formaleigenschaften schon bei Kleinstkindern zeigen, gelten sie als angeboren und unterliegen dementsprechend bestimmten Ausreifungsprozessen. Als Reifung kann alles gelten, was nicht gelernt wird. Wenn ein Kleinkind beispielsweise zurückhaltend und unaufgeregt auf neue Reize reagiert, dann ist dieses Verhalten nicht erlernt, sondern bereits als Verhaltensdisposition in ihm angelegt. Und wenn sich daraus eine ruhige, zurückhaltende, besonnene Wesensartentwickelt, dann muss derjenige diese Ruhe, Zurückhaltung und Besonnenheit auch nichterlernen, sie entwickelt sich aus den bereits vorgegebenen Formaleigenschaften von ganz allein. Freilich, und dies soll überhaupt nicht bestritten werden, können diese späteren Eigenschaften durch soziale oder kulturelle Faktoren auf die eine oder andere Weise modifiziert werden, sodass sie sich vielleicht stärker oder schwächer zeigen. Aber im Grunde sind sie schon im jeweiligen Naturell angelegt. Und dieses Naturell, dies ist auch die Auffassung vieler Temperamentsforscher, bleibt relativ zeitstabil. Und was sich als relativ zeitstabil zeigt, ist eben von der Logik her auch mehr oder weniger "unveränderbar".

Wie kann es nun erklärt werden, dass die Natur den Menschen so "gestaltet", dass sie ihm gewisse grundlegende und ganz offensichtlich "unveränderbare" Wesensmerkmale in die Wiege legt? Dies müsste doch einen gravierenden evolutionsbiologischen Vorteil haben. Welcher könnte dies sein? Ein Mensch muss ganz offensichtlich für andere Menschen in hohem Maße berechenbar und verlässlich sein. Er darf sich heute nicht so und morgen ganz anders zeigen. Eine Gemeinschaft muss sich darauf verlassen können, dass ein Mensch, dem man ja auch wichtige Aufgaben anvertraut, sich nicht von Grund auf verwandelt. Es wäre evolutionsbiologisch fatal, wenn sich der Mensch in seinem Kern verändern würde. Die Folge wäre: Beliebigkeit, Unsicherheit, Unberechenbarkeit. Darauf kann man kein geordnetes Staatswesen aufbauen, schon gar nicht eine auf sexuelle

Fortpflanzung basierende Zweierbeziehung. Ein gewisses Maß an Stabilität ist also überhaupt erst die Voraussetzung für ein funktionierendes Zusammenleben zwischen Menschen. Natürlich darf die Stabilität nicht in Starrheit ausarten, sonst wären überhaupt keine Veränderungen mehr möglich. Eine gewisse Verhaltensflexibilität muss gewahrt bleiben wie auch ein hohes Maß an Verhaltensstabilität. Und diese Stabilität wird offensichtlich gewährleistet durch angeborene Verhaltensdispositionen, die Reifungsprozessen unterliegen, und die zu ganz spezifischen Ausformungen von Naturellen führen. Die Natur muss also sicherstellen, dass sich der einzelne Mensch nicht auf eine beliebige und damit unberechenbare Weise verändert. Und dies kann sie am besten dadurch tun, indem sie die jeweilige Wesensanlage in genetische und/oder epigenetische Programme einbaut, die sich auch durch Lernprozesse nicht so leicht oder gar nicht verändern lässt.

#### Was ist mit einer Naturellwissenschaft gewonnen?

Eine andere und tiefere Sicht auf den Menschen. Durch den Begriff "Naturell" kommt eine qualitativ neue Bedeutung in das Winkler-Modell hinein, die zuvor, zumindest für mich, so nicht erkennbar war. Allein schon der Begriff "Naturell" impliziert völlig andere Assoziationen als der Begriff "Typ". Das Naturell betrifft mein ureigenes Wesen, mein inneres Sosein. Ich bin nicht einfach nur ein "Typ", sondern ein Mensch, dem bestimmte Wesenszüge zu eigen sind, die ihn tief prägen und die sein inneres Sein ausmachen. Dieses Sein kommt in einer Naturellanalyse zum Vorschein. Dadurch erkenne ich, wer ich in meinem tiefsten Inneren bin. Allerdings müssten, dies wäre meine Anregung, in der Naturellwissenschaft bzw. im Winkler-Modell die Kern-Wesenszüge phänomenologisch noch deutlicher herausgearbeitet werden. Es müsste noch viel genauer gezeigt werden, worin diese Wesenszüge in ihren tieferen Auswirkungen bestehen und was damit zum Ausdruck kommt.

• Was steckt hinter dem "Ruhigsein" eines Sachtyp-Naturells? Woher rührt die Neigung zum inneren "Sich-Zurücknehmen" und zur äußeren "Zurückhaltung"? Was bedeutet für dieses Na-

turell "etwas ruhen lassen können"? Kommt dadurch nicht auch der tiefe Wunsch eines grundlegenden "Sein-lassens" dem Leben gegenüber zum Ausdruck? Ein "Es ist gut so, wie es ist"? Oder ein "Es kommt, wie es kommt"?

- Was verbirgt sich hinter der "liebenswürdig-gewinnenden" Art eines Beziehungstyp-Naturells? Warum die starke Tendenz, sich immer wieder anderen Menschen und Dingen zuzuwenden? Steckt dahinter vielleicht eine Grundsehnsucht nach Vereinigung, nach dem Drang, sich die Welt "einverleiben" zu wollen? Und sich dadurch überhaupt erst zu vergewissern, "lebendig" zu sein?
- Und worin liegen die tieferen Gründe für die "zupackendtätige" Art des Handlungstyp-Naturells? Woher rührt das unbändige Verlangen nach Gestaltung der Welt? Der Drang, ständig in "alles und jenes" eingreifen zu wollen oder gar zu müssen? Zeigt sich hier nicht ein Grundverlangen nach Veränderung, nach Umgestaltung des Seienden, um sich somit vielleicht überhaupt erst ein "Daseins-Recht" zu sichern?

Diese wenigen Fragen und Hinweise sind nur der tastende Versuch, um in tiefere Schichten bzw. Dimensionen der Naturellbeschreibung einzudringen. Was es bräuchte, sind Phänomenologen, denen es gelingt, die Tiefenschichten des Naturells besser ausloten zu können, hineinzuleuchten in die Hintergründe und Urgründe der jeweiligen Wesenszüge und sie sprachlich deutlicher zum Vorschein zu bringen. Zudem sollten sie so zur Darstellung gebracht werden, dass sie für andere "spürbar" werden, um dadurch besser zu verstehen, was das Wesen des Einzelnen ausmacht.

#### Wie könnte (nach all dem Gesagten) eine Naturellwissenschaft zusammenfassend beschrieben werden?

Die Naturellwissenschaft beschäftigt sich mit der angeborenen Wesensart eines Menschen. Sie beschreibt das Sosein einer Person hinsichtlich bestimmter Erlebensbereiche. Sie geht davon aus, dass diese Wesensart sich größtenteils aus epigenetischen Aktivierungsprozessen heraus entwickelt, dass aber auch ande-

re Einflussfaktoren auf das Naturell modifizierend einwirken könnten. Grundsätzlich jedoch gilt das Naturell als angeboren. Es zeigt sich zuerst in sogenannten Formaleigenschaften, die bereits bei Kleinstkindern zu beobachten sind und die sich im Laufe der Lebensspanne zu inhaltlichen Wesenseigenschaften verdichten, die als relativ zeitstabil bzw. als kaum veränderbar gelten. Die Naturellwissenschaft konzentriert sich auf die Beschreibung dieser inhaltlichen Wesenseigenschaften und versucht sie, in eine typologische Form zu bringen.

Kennzeichnend ist, dass diese Wesenseigenschaften zwar in äußeren beobachtbaren Merkmalen sichtbar werden, dass aber das tiefere Erfassen der jeweiligen Wesensart (aus hermeneutischer Sicht) auch auf intuitiven Eindrücken beruht. Diese werden gefiltert durch den individuellen Erfahrungshorizont des Einzelnen, sodass es zu unterschiedlichen (Rück-)Wirkungen darüber kommt, wie diese Naturelle in ihrem jeweiligen Wesenskern für diese Person erscheinen.

Die Naturellwissenschaft präsentiert sich in der aktuellen Entwicklung in Form einer triadisch-prozessualen Persönlichkeitstypologie, die Werner Winkler (in Anlehnung an Dietmar Friedmann) entwickelt hat. Sie enthält vier zentrale Aspekte:

- 1. In einer Naturell-Landkarte werden drei grundlegende Erlebensbereiche thematisiert, die triadisch ausdifferenziert werden und die unterschiedliche Fähigkeitsdimensionen beinhalten.
- 2. Innerhalb der jeweiligen Bereiche sind unterschiedliche Bevorzugungen und Vernachlässigungen feststellbar, die der Einzelne unterschiedlich gewichtet. Daraus ergeben sich naturellspezifische Stärken und Schwächen.
- 3. Diese Gewichtungen stehen in einer dynamischen Verbindung zueinander, die sich in einer bestimmten prozessualen Abfolge zeigt: Aus dem bevorzugten Bereich folgt der vernachlässigte und darauf der Ergebnisbereich.
- 4. Aus diesen Bereichen werden vielfältige triadische Denkfiguren abgeleitet, die Entwicklungs- und Veränderungsoptionen enthalten und in Psychotherapien bzw. psychologischen Beratungen

zur Anwendung kommen können.

Hinsichtlich dieser praktischen Therapie- bzw. Beratungsarbeit vertritt die Naturellwissenschaft einen gewissen Veränderungsskeptizismus, der, will man mit diesem Modell arbeiten, eine fundamentale Unterscheidung notwendig macht: die zwischen Sein (Wesen) und Verhalten (Handeln). Es wird die These vertreten, dass der Einzelne in seinem Sosein, also in seiner tiefen Wesensart, kaum bzw. nicht veränderbar ist. Gleichwohl hat eine Personjedoch die Möglichkeit, sich in ihrem Verhaltenso oder so zeigen zu können. Das heißt, dass sie in bestimmten Situationen, auch entgegen ihrer Wesensart Verhaltensweisen zeigen und auch so handeln kann, wie sie es für die jeweilige Situation für erforderlich hält.

In diesem Zusammenhang hält es eine Naturellwissenschaft für wichtig, einer Person zu vermitteln, dass sie von ihrem Wesen her "in Ordnung" ist bzw. ihr auch die Erlaubnis auszusprechen: "Sie dürfen so sein, wie Sie sind!" Damit kommt eine Anerkennung und Wertschätzung zum Ausdruck, die zeigt, dass eine Person auch verhaltens- und leistungsunabhängig bewertet und gesehen wird. Dies entspricht nicht nur humanistischen Grundsätzen, sondern dadurch bleibt auch die Würde des Menschen gewahrt.

#### Literatur:

Amelang, M./Bartussek, D. (1997): Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung. 4. überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

Asendorpf, J.B. (1999): Psychologie der Persönlichkeit. 2. Aufl. Berlin: Springer.

*Friedmann, D.* (1990): Der Andere. Sich verstehen und wertschätzen. München: Ehrenwirt.

*Friedmann, D.* (1991): Die Entdeckung der eigenen Persönlichkeit. Kompetenz und Lebensqualität. München: Ehrenwirt.

*Friedmann, D.* (1993): Lass dir nichts vormachen! Rasch erkennen – kompetent auftreten durch praktische Menschenkenntnis

in Beruf, Alltag und Partnerschaft. München: Ehrenwirt.

*Friedmann, D./Fritz, K.* (1996): Wer bin ich, wer bist du? Mehr Erfolg durch bessere Menschenkenntnis. München: dtv.

Friedmann, D./Fritz, K. (1997): Wie ändere ich meinen Mann? Den Partner verstehen, die Beziehung verbessern.

München: dtv.

*Friedmann, D.* (1997): Integrierte Kurztherapie. Neue Wege zu einer Psychologie des Gelingens. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

*Friedmann, D.* (2000): Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien. Wissenschaftliche und praktische Menschenkenntnis. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

*Friedmann, D.* (2004): ILP. Integrierte Lösungsorientierte Psychologie. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Häcker, H.O./Stapf, K.-H. (2009): Dorsch Psychologisches Wörterbuch. 15. überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern: Hans Huber. *Oerter, R./Montada, L.* (1995): Entwicklungspsychologie. 3. vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

*Petermann. F./Niebank, K./Scheithauer, H.* (2004): Entwicklungswissenschaft. Entwicklungspsychologie – Genetik – Neuropsychologie. Berlin: Springer

*Pervin, L.A.* (2000): Persönlichkeitstheorien. 4. völlig neu bearbeitete Auflage. München: Ernst Reinhardt.

Vogel, P./Winkler, W. (2007): Der Gorilla in meinem Bett. Psychographie als Wegweiser im Beziehungsdschungel. Heidelberg: mvg.

Winkler, W. (1999): Die Psychognomie des Menschen. Zur Entstehung und Charakteristik unterschiedlicher Persönlichkeitstypen. Fellbach: Privatdruck.

*Winkler, W.* (2001): Lehrbuch Psychographie. Menschenkenntnis mit System. Fellbach: Winkler-Verlag.

*Winkler, W.* (2003): 99 Lösungswerkzeuge. Praxis der Problemlösung. Fellbach: Winkler-Verlag.

*Winkler, W.* (2005): Warum sind wir so verschieden? Psychographie als Schlüssel zur Persönlichkeit. Heidelberg: mvg.

Winkler, W. (2006): Warum Kinder so verschieden sind. Kinder besser verstehen und fördern: Kirchzarten bei Freiburg: VAK. Winkler, W. (2006): Gesamtordner Psychographie. Fellbach: Winkler-Verlag.

*Winkler*, *W*. (2008): Arbeitsbuch Psychographie 81. Typunterschiede systematisch wahrnehmen, verstehen und respektieren. Fellbach: Winkler-Verlag.

Winkler, W. (2010): Warum sind wir so verschieden. Wie man sich selbst und andere besser versteht. 2. völlig neu überarbeitete Auflage. München: mvg.

#### Unternehmensnaturell

Nicht nur einzelne Menschen, sondern auch Systeme wie ein Unternehmen, eine Kultur oder eine Institution, können eine Art "Naturell" zeigen – also eine Gewichtung zwischen "Gelb", "Blau" und "Rot".

#### Beispiele:

Unternehmen A ist sehr "gelblastig". Es wird viel Wert auf Kommunikation, neue Ideen und die Beziehungspflege nach Innen und Außen gelegt. Zu kurz kommt dann in der Regel der blaue Bereich, also etwa Ökonomie, Geduld, Sorgfalt. Apple litt unter ihrem Chef Steve Jobs lange an dieser Einseitigkeit.

Kultur B ist sehr "blaulastig". Sparsamkeit, Schlichtheit und Ernsthaftigkeit sind wichtige Werte, ebenso Leidensfähigkeit, Geduld und Verzicht. Zu kurz kommen kulturbedingt Klarheit, Freiheit oder Kritikfähigkeit, ebenso Mut, Risikobereitschaft oder Äußeres. Manche Mönchsorden oder religiöse Sondergruppen wie die "Amish-People" (die Amishen) dürften in diese Rubrik fallen.

Institution C ist sehr "rotlastig". Hier geht es um Gerechtigkeit, den Kampf für die eigenen Ziele, es herrschen klare Regeln, Hierarchien und Vorgaben. Nicht gern gesehen sind zu viele

Unternehmensnaturell 273

private Kontakte, es wird selten gelacht und nach Innovationen und Neuerungen sucht man eher vergeblich. Viel Wert wird auf das äußere Erscheinen gelegt (auch im Sinne von "die Fassade aufrechterhalten"). Diese Form taucht sowohl in Unternehmen, Behörden – aber auch in Aktionsgruppen oder in religiös-spirituellen Institutionen auf.

# Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Friedmann- und Winkler-Modell in Theorie und Anwendung

Wenn zwei Menschen immer die gleiche Ansicht haben, ist einer davon überflüssig ...

Winston Churchill

#### 1. Verwendung des Begriffs "Psychographie"

Nachdem der Begriff "Psychographie" bereits in den 1940er-Jahren von Gordon W. Allport, einem amerikanischen Persönlichkeitspsychologen (und zuvor von seinem Lehrer, William Stern) ((Quelle 1)), verwendet wurde und der DUDEN ((Quelle 2)) "Psychographie" 1982 als "auf mündliche Äußerungen, Schriften, oder Werke gegründete, möglichst vollständige seelische Beschreibung einer Person und Erfassung ihrer seelischen Einzeldaten (Triebleben u.a.; Psychol.)" übersetzt, nutzte Dietmar Friedmann ihnerneut 1990 in der ersten Veröffentlichung seiner Typenlehre im Sinne von "Landkarte der Persönlichkeit" ((Quelle 3)). Friedmanns eigener Aussage ((Quelle 4)) zufolge war ihm zu diesem Zeitpunkt jedoch weder Gordon W. Allport noch der DUDEN-Eintrag bekannt, sondern er kombinierte "Psychologie" und "Geographie" zu einem Kunstwort.

#### 2. Entwicklung der Untertypen bei Friedmann

In diesem ersten Entwurf seiner Psychographie stellte Friedmann drei Typen vor, von denen er einen (den Beziehungstyp) in zwei

Untertypen (Typ 1 und Typ 2) aufteilte; außerdem regt er an, auch beim Sachtyp diese Unterscheidung zu treffen, verzichtet jedoch darauf: "Die entsprechende Unterscheidung in Sachtyp 1 (intuitives Denken) und Sachtyp 2 (rationales Denken) wäre ähnlich wie beim Beziehungstyp möglich, ist aber nicht üblich. Deshalb soll auch hier darauf verzichtet werden." ((Quelle 5)) Trotzdem beschreibt er "Varianten des Sachtyps" ((Quelle 6)).

1996, in "Wer bin ich? Wer bist du?" ((Quelle 7)), unternimmt er weitere Versuche, die drei Typen zu differenzieren. Er spricht z.B. von "weiblichen Handlungstypen" ((Quelle 8)) oder vom "leptosomen Sachtyp" ((Quelle 9)) und wagt ganz am Ende des Buchs noch einen Ausflug in die Typologie der Homöopathen, indem er seine vier Typen (drei Grundtypen, zwei Beziehungstypen) in die drei Körperformen "leptosom, athletisch, pyknisch" teilt und mit homöopathischen Konstitutionstypen in Einklang zu bringen versucht – dies führt ihn zu 12 Typen ((Quelle 10)).

In dem im Jahr 2000 erschienenen Buch "Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien" schließlich führt er diese Idee aus, nimmt weitere Konstitutionstypen hinzu und kommt auf 18 Typen: "Ich habe mich auf 18 Konstitutionsmittel beschränkt, eine Kombination aus den drei psychologischen Grundtypen, den drei Körpertypen und Typ I und Typ II. Letztere sind immer verwandt, denn jeder Typ II war in seinen ersten Lebensjahren der entsprechende Typ I." ((Quelle 11)) Gleichzeitig stellt er die neun Typen des Enneagramms vor und zieht auch hier Parallelen zu seinen eigenen Typen ((Quelle 12)). Erstmals erwähnt er hierin ((Quelle 13)) die von mir Ende 1998 eingeführte Unterscheidung in "Ich, Wir, Du" für den Beziehungsbereich und dankt für den Hinweis - verknüpft diese Unterscheidung jedoch nicht mit seinen eigenen Grundtypen, sondern mit denen des Enneagramms. Interessanterweise vermeidet Friedmann hier einen Hinweis auf die ihm vorliegende schriftliche Quelle der "Ich, Wir, Du-Unterscheidung" ((Quelle 14)), ebenso auf den Begriff "Psychographie"; stattdessen verwendet er "prozessorientierte Persönlichkeitspsychologie".

Zusammengefasst zeigen sich bei Friedmann im Laufe der Zeit mindestens vier Modellvarianten:

#### Friedmann A (1990, "Der Andere"):

Unterscheidung von vier Typen

- Sachtyp
- Handlungstyp
- Beziehungstyp 1 (ich-bezogen)
- Beziehungstyp 2 (ich-vergessend)

#### Friedmann B (1996, "Wer bin ich? Wer bist du?"):

Unterscheidung von sechs Typen

- Sachtyp 1 (ich-bezogen)
- Sachtyp 2 (ich-vergessend)
- Handlungstyp 1 (ich-bezogen)
- Handlungstyp 2 (ich-vergessend)
- Beziehungstyp 1 (ich-bezogen)
- Beziehungstyp 2 (ich-vergessend)

**Friedmann C** (2000, "Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien"):

Unterscheidung von neun Typen in Vermischung von Enneagramm, Psychographie und Winkler-Modell

- Sachtyp 5 (fühlen+gegenwartsorientiert+du-bezogen)
- Sachtyp 6 (denken+vergangenheitsorientiert+ich-bezogen)
- Sachtyp 7 (wollen+zukunftsorientiert+wir-bezogen)
- Handlungstyp 8 (denken+verg.heitsorientiert+ich-bezogen)
- Handlungstyp 9 (wollen+zukunftsorientiert+wir-bezogen)
- Handlungstyp 1 (fühlen+gegenwartsorientiert+du-bezogen)
- Beziehungstyp 2 (wollen+zukunftsorientiert+wir-bezogen)
- Beziehungstyp 3 (fühlen+gegenwartsorientiert+du-bezogen)
- Beziehungstyp 4 (denken+verg.heitsorientiert+ich-bezogen)

**Friedmann D** (auf älteren und neueren Webseiten von Friedmann-Schülern so kommuniziert):

Unterscheidung von drei Grundtypen ohne Untertypen

- Sachtyp (der dann auch als "Denker" gesehen wird)
- Handlungstyp (der dann auch als "Macher" oder auf "Wollen" spezialisiert gesehen wird)
- Beziehungstyp (der dann auch als "Fühler" gesehen wird)

#### 3. Die Ergänzungen durch Werner Winkler 1999

Durch die Teilnahme an ca. 100 Stunden Unterricht bei Friedmann im Rahmen meiner Ausbildung an der Paracelsus Schule Stuttgart (Qualifikationsstufe und Therapiepraxis-Workshop) wurde ich sowohl mit der damals "Integrierte Kurztherapie" genannten Therapiemethode Friedmanns als auch mit seiner damals gelehrten Form der Psychographie vertraut. Dies wurde mir auch 1998 schriftlich bestätigt, sowohl von Seiten der Paracelsus Schulen als auch von Friedmann selbst ("... er konnte zur Ausgestaltung der Psychographie einen wertvollen Beitrag leisten (Ich-Du-Wir-Konzept). Er hat sich in der kollegialen Weiterbildung (...) intensiv engagiert, dabei eine führende und motivierende Rolle übernommen ...")

Während dieser Zeit entstanden die ersten klaren Abläufe der "Integrierten Kurztherapie", ich entwarf dazu einen strukturierten Bogen, der in abgewandelter Form bis heute in Verwendung ist, und fand dafür Friedmanns und meiner Studienkollegen Zustimmung. Dadurch ermutigt, wagte ich mich kurz darauf auch an Versuche, das offensichtlich offene Untertypen-Problem zu lösen bzw. Vorschläge dafür mit Friedmann und meinen Kollegen zu diskutieren. Ohne die Vermutung Friedmanns, die drei Grundtypen seien Reaktionen auf drei "eigengesetzliche Lebensbereiche", zu übernehmen, entwarf ich 1999 eine "Landkarte der Psychographie" ((Quelle 15)), in der die drei Grundtypen jeweils logisch und sprachlich nachvollziehbar in Untertypen unterschieden werden können.

Hintergrund dieses Versuchs war die Annahme, dass es sich bei jeglicher Typologie, welche unsichtbare Persönlichkeitsunterschiedebeschreibt, um Konstrukte, also Modelle, handelt-und nicht um physikalische oder biologische Wirklichkeiten, sie also prinzipiell unvollständig, veränder- und diskutierbar und niemals "wahr" im Sinne einer physikalischen Wahrheit sein können. Zudem waren (außer dem Bereich der "Wir-Beziehung" und den Begriffen "Zeit" und "Tätigkeit") sämtliche Module dieser Landkarte bereits bei Friedmann beschrieben ((Quelle 16)) – nur eben nicht in dieser Zusammenstellung.

Nachdem Friedmann meinen Entwurf zunächst nicht kommentierte oder auf die ihm übersandten Skizzen mir gegenüber nicht reagierte, fand er für Teile davon in den oben beschriebenen Enneagramm-Vergleichen Verwendung.

#### 4. Keine Akzeptanz der 81 Untertyp-Kombinationen

Meine im Laufe des Jahres 1999 entstandene und auf dem ersten Psychographie-Tag 1999 in Anwesenheit Friedmanns geäußerte Vermutung (die ich in den darauf folgenden Jahren bestätigt sah), jeder der drei Grundtypen könne beliebig kombinierte Untertypen aus den drei Unterbereichen zeigen (also rein mathematisch 81 verschiedene Kombinationen), fand zwar bei vielen psychographisch tätigen Kollegen Anerkennung, nicht jedoch bei Friedmann selbst.

Viel später (ca. 2002) ließ er jedoch eine angenäherte Unterteilung zu, bei der jeweils die Untertypen-Trios "Du-Gegenwart-Fühlen", "Ich-Vergangenheit-Denken" und "Wir-Zukunft-Machen" möglich waren; später (Anfang 2006) nahm er dieses "Entgegenkommen" jedoch wieder zurück und kombinierte erneut (wie am Anfang seiner Modellentwürfe) Beziehungstypen alleine mit Fühlen und Sachtypen mit Denken.

#### 5. Zwei psychographische Modelle am Markt

Nach sieben Jahren und zahlreichen fehlgeschlagenen Versuchen, die beiden Modelle zu harmonisieren, ließ sich im Juli 2006 feststellen, dass sich zwei psychographische Modelle mit weitgehend (jedoch nicht komplett) gleich beschriebenen Grundtypen, aber unterschiedlichen (bzw. fehlenden?) Untertypen etabliert hatten ((Quelle 17)).

Übereinstimmend lehren beide einen auf Triaden aufbauenden Prozessfortschritt ("Schlüsselfähigkeiten" bei Friedmann, "Ressourcen" bei Winkler), die Beobachtung von drei Grundtypen, wobei deren "Entstehung" unterschiedlichen Hypothesen folgt ("drei eigengesetzliche Lebensbereiche" bei DF, "Gewichtung der Lebensbereiche" bei WW). Ebenfalls unterschiedlich gesehen wird offenbar ein möglicher biologischer Einfluss, den Friedmann zumindest nicht erwähnt (stattdessen folgt er tiefenpsychologischen Deutungsmustern und den sogenannten Entwicklungsphasen in der frühen Kindheit, die typprägend sein sollen), während das Winkler-Modell Hinweisen auf Unterschiede in der embryonalen Entwicklung und möglicherweise dadurch aktivierten/nicht-aktivierten Gensequenzen (Epigenetik) nachgeht.

Ebenfalls unterschiedlich ist die Verwendung oder Nicht-Verwendung von Metaphern zur prägnanteren Kurzbeschreibung der Typen (bei Winkler: Schimpansen, Delfinen = Beziehungstypen, Orang-Utans, Blauwale = Sachtypen, Gorillas, Haifische = Handlungstypen).

#### 6. Praktische Konsequenzen der Typunterscheidung

In der praktischen Konsequenz aus den Typverschiedenheiten haben sich ebenfalls deutliche Unterschiede herausgebildet: Während Friedmann von einer generell notwendigen "Entwicklung" der Persönlichkeit (vor allem mit Hilfe der von ihm entworfenen Therapieform ILP oder seines "Autonomietrainings") ausgeht und in mehr oder weniger entwickelte Persönlichkeiten unterscheidet, sind für Winkler alle (Unter-)Typen prinzipiell "in Ordnung" und können sich mittels lösungsorientierter Verstärkung von Ausnahmen (in denen die eigenen Ressourcen bereits genutzt werden) eine größere Auswahl an Reaktions- und Verhaltensmustern aneignen, ohne dafür "therapeutisch" behandelt werden zu müssen.

Schwerpunkt der Verwendung ihrer psychographischen Modelle sind demzufolge bei Friedmann die Integrierte Lösungsorientierte Psychologie (ILP) sowie das "Autonomietraining", die beide seit 2005 an eigens dafür gegründeten und im Franchi-

se-Verfahren betriebenen "ILP-Fachschulen" gelehrt werden; Winklers 123-Modell hingegen wird neben der pädagogischen, erzieherischen und geschäftlichen Nutzung auch in Form einer eigenen Dienstleistung, den sogenannten "Typanalysen" genutzt - hier geht es allein um die Feststellung der Typzugehörigkeit (Grund- und Untertyp) sowie daraus resultierenden Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung oder Problemlösung. Ebenfalls werden Paaranalysen und Teamanalysen angeboten und durchgeführt – hierbei rücken die typabhängigen Interaktionsmuster in den Mittelpunkt des Interesses, ähnlich wie in der Transaktionsanalyse von Eric Berne, von der Friedmann-wie er selbst erzählte – seine ersten Impulse zur Typunterscheidung erhalten hatte (im Dramadreieck von Stephen Karpman). Die von Winkler entwickelte Form der Psychographie wird von Anfang an als "freies Modell" angeboten und keinen Einschränkungen in Nutzung oder Lehre unterzogen, jedoch werden vom gemeinnützigen und von Ehrenamtlichen getragenen Verein "Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft e.V." seit 1999 freiwillige Zertifizierungen gemäß einer Vereinsordnung angeboten und auch zahlreich durchgeführt.

#### 7. Das 123-Modell von 2010

2010 nutzte ich die Neuauflage des Buches "Warum sind wir so verschieden?" dazu, die inzwischen gewonnenen Erkenntnisse in eine Optimierung des Modells umzusetzen. Vor allem die Landkarte, ihre Darstellungsformen und einzelne Begriffe wurden reformiert. Auch wurden alternative Begriffe für die drei Grundtypen eingeführt (Relationiker, Temporiker, Aktioniker) und anstatt "Winkler-Psychographie" der Begriff "123-Modell" etabliert. Aus "Typanalysen" wurden "Stärken-Profil-Analysen"; durch die Entwicklung des Haus-Modells zur Darstellung der Stärken-Profile ergaben sich völlig neue Erkenntnisse – auch für die Paaroder Teamanalyse (die Größenverhältnisse zwischen den Unterbereichen und deren Skalierung durch die Gewichtung im Grundbereich wurden klar und mit Ziffern mathematisch vergleichbar). Später wurde durch den Begriff "Naturellwissenschaft" als deutsche Übersetzung von "Psychographie" hier noch einmal

der Unterschied zwischen beiden Modellen verdeutlicht. Inhaltlich spannend hierzu der Artikel von Günter Hiller zum Thema ("Überlegungen zum neuen Begriff …"), der ebenfalls hier im Buch abgedruckt ist. Hintergründe der neuen Formulierungen waren zahlreiche Rückmeldungen, dass Begriffe wie "Psycho…" oder "Typ…" zu Missverständnissen oder Abwehrhaltungen führen, ohne dass der Inhalt des Modells selbst verstanden und damit bewertet wird. In der Neuauflage des genannten Buches wurde daher fast vollständig auf die Verwendung dieser irreführenden Wörter verzichtet.

#### **Ouellen:**

1 vgl. Allport, Gordon W.: Persönlichkeit - Struktur, Entwicklung und Erfassung der menschlichen Eigenart, Stuttgart: Klett 1949

- 2 Duden Fremdwörterbuch, 4. Auflage, Mannheim, 1982
- 3 Friedmann, Dietmar: Der Andere, München 1990
- 4 mündliche Mitteilung, ca. 1997
- 5 Friedmann, Dietmar: Der Andere, München 1990, S. 59
- 6 ebd. S, 64
- 7 Friedmann/Fritz: "Wer bin ich? Wer bist du?", München, 1996
- 8 ebd. S. 66
- 9 ebd. S. 95
- 10 ebd. S. 247
- 11 Friedmann: Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien, Darmstadt, 2000, S. 183
- 12 ebd. S. 151ff.
- 13 ebd. S. 166/218
- 14 Winkler: Kurze Einführung in die Psychographie nach Dietmar Friedmann, Fellbach, 1999
- 15 Winkler: Die Psychognomie des Menschen Zur Entstehung und Charakteristik unterschiedlicher Persönlichkeitstypen, Fellbach, 1999 S. 29
- 16 statt "Ich-Beziehung" verwendete Friedmann "ich-bezogen" und statt "Du-Beziehung" "ich-vergessend"
- 17 vgl. Winkler: Warum sind wir so verschieden?, Heidelberg, 2005 und Winkler: Warum Kinder so verschieden sind, Kirchzarten, 2006

### Unter-Unterbereiche der Landkarte und die individuelle Gewichtung darin

Üblicherweise wird bei der Naturellanalyse die Gewichtung von 12 Lebensbereichen (Grundbereich-Grundtyp und Unterbereiche-Untertypen) untersucht. Für die Praxis ist die Unterscheidung in die drei Grundtypen (1. Stufe) häufig ausreichend; mit 81 Untertypen (2. Stufe) ist sicherlich die Grenze für eine im normalen Alltag sinnvolle Unterscheidung von Naturellen erreicht. Dies gilt jedoch nicht für die individuelle Naturellanalyse, denn aus einer noch feineren Untergliederung der Unterbereiche in die so genannten Unter-Unterbereiche und die Analyse der eigenen Gewichtung darin können weitere interessante Anregungen für Persönlichkeitsentwicklung und individuelle Lösungsprozesse gewonnen werden.

Ich habe schon 2001 versucht, die neun Unterbereiche ebenfalls in Triaden aufzuteilen (3. Stufe). Vermutlich gibt es dafür noch andere als die hier vorgestellten Möglichkeiten; mir erscheint es in dieser Weise jedoch logisch und passend; an dieser Stelle habe ich erneut Günter Hiller zu danken, der damals mit mir am Telefon geduldig alle neun Dreiteilungen sprachlich und praktisch durchgegangen ist und mir wertvolle Hinweise gegeben hat.

Für die Selbstanalyse empfiehlt es sich, jeweils nur einen Unter-Unterbereich über längere Zeit zu beobachten und die eigene Gewichtung zu erkennen. Die folgenden Erklärungen sollen dabei helfen, die Unterscheidung zwischen den jeweils drei unterschiedlichen Erlebensformen zu erkennen.

In Band 2 finden sich die im Folgenden beschriebenen Dreiteilungen auf Seite 96 in der farbigen Darstellung der "Kategorien des Erlebens".

#### 1. Drei Du-Beziehungsarten



Einseitig auf ein **Du hin** beziehend – dies kann etwa dann der Fall sein, wenn ein Teenager sein Idol mittels Postern oder Videos verehrt. So etwas wird durchaus als Beziehung erlebt, auch wenn das Beziehungsobjekt nichts davon erfährt. Menschen beziehen sich häufig auf abwesende oder sogar verstorbene Personen, z.B. auf Verwandte oder Freunde.

Einseitig von einem **Du her** bezogen bedeutet z.B., wenn ein Redner von seinen Zuhörern (durch Applaus oder Pfiffe) signalisiert bekommt, dass sie zu ihm ein besonderes Verhältnis empfinden. Oder wenn ein Leser einem Autor schreibt und sich auf ihn bezieht, ist es aus Sicht des Autors eine einseitige Beziehung.

Dies ändert sich dann, wenn er antwortet und der Kontakt in ein gegenseitiges Gespräch und ein Sich-aufeinander-Beziehen mündet. Auch im partnerschaftlichen Verhältnis zweier Geschäftsleute kommt es häufig zu solchen gegenseitigen Beziehungen. Diese können jeweils unterschiedlich stark erlebt werden. Im Unterschied zur Wir-Beziehung bleiben aber die Beteiligten für sich und sind nur durch die Interaktion für eine gewisse Zeit in Beziehung.

#### 2. Drei Ich-Beziehungsarten

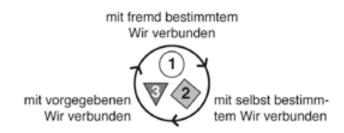


Auf ein **objektives Ich** beziehend – dies meint Ich-Konstrukte, die auf objektiv feststellbaren Fakten gründen. Beispielsweise den Geburtsjahrgang ("ich als 68-er"), die geographische Herkunft ("ich bin Berlinerin"), die Körpergröße oder das Alter ("ich gehöre zu den 'Großen' im Kindergarten"), die Familienoder Nationalzugehörigkeit ("ich bin ein typischer Vertreter des schottischen McDonald-Clans") etc.

Subjektive Ich-Konstrukte dagegen entspringen dem persönlichen Erleben der eigenen Person. Vermutlich werden die meisten Menschen mehr als ein Selbstbild kennen, auf das sie sich zeitweise beziehen. Oft hängt dies mit dem Umfeld zusammen, in dem sich der Einzelne gerade bewegt oder mit den Weltbildern (Themen, Zielen), mit denen er sich identifiziert.

Konsensuelle Ich-Konstrukte zeigen sich dann, wenn objektive und subjektive Selbstwahrnehmung eine Schnittmenge bilden. Wenn ich mich etwa für einen guten Tennisspieler halte und dann meinen Namen auf der Weltrangliste sehe, erweitert das mein Selbstbild; so kann ein anderes Selbstbild entstehen als durch objektive und subjektive Ich-Bezüge allein.

#### 3. Drei Wir-Beziehungsarten



Das Wort fremdbestimmt mag zunächst negativ klingen, jedoch sind viele angenehme Wir-Bezüge, in denen wir leben, in diese Kategorie einzuordnen. Kennzeichnend ist, dass uns ein einzelner Mensch mit anderen verbindet. Das muss nicht negativ sein; wenn uns z.B. Mitschüler durch einen Rektor "aufgezwungen" wurden, hatte dies manchmal seinen Reiz.

Ein **selbst gewählter Wir-Bezug** kann sowohl in kleinen Einheiten ("wir als Paar...") als auch in großen ("wir Wähler der Partei X...") seinen Ausdruck finden. Kennzeichnend ist, dass man diesen Bezugsrahmen auch wieder verlassen und sich anderen zuwenden kann. Ein zuerst fremdbestimmter Wir-Bezug lässt sich von einzelnen Beteiligten auch nachträglich in einen selbst gewählten umbenennen ("wir als Klasse 1a").

In Wir-Bezügen zeigt sich manchmal eine neue Qualität, die man "vorgegeben" nennen kann; etwa, wenn sich zeigt, dass man "wie vorbestimmt" oder "natürlicherweise" zueinander gehört (z.B. wenn sich innerhalb einer Klasse Cliquen finden, die sich ein Leben lang freundschaftlich verbunden bleiben). Auch die eigene Herkunftsfamilie kann so erlebt werden.

#### 4. Drei Gegenwartsaspekte



Das Vergehen der Zeit und der **vergehende Moment** sind ebenfalls Teil unserer Wahrnehmung. Vergehendes schafft Raum für Kommendes-Geburt und Tod sind oft dicht beieinander; manchmal erschreckt uns dies, aber wir erkennen darin unsere unabänderliche Bindung an den Faktor "Zeit", von dem wir uns zeit unseres Lebens nicht mehr lösen können.

Der Bereich des **bleibenden Moments** ist derjenige, dessen Ausdehnung wir uns in den Sternstunden unseres Lebens herbeisehnen und den wir verkürzen möchten, wenn uns etwas quält. Friedrich Nietzsche sagte über diese (die angenehmen) Augenblicke: "... jede Lust will Ewigkeit, will tiefe, tiefe Ewigkeit". Welche der vielen Momente zu bleibenden werden, zeigt sich erst mit der Zeit.

Angenehme und unangenehme Zeiten enthalten den Aspekt des vorläufig bleibenden Moments. Die Dauer dieses "vorläufig" können wir bewusst beeinflussen, z.B. über die Bedeutung, die wir einem Erlebnis geben. Sowohl das Festhalten als auch das Loslassen von Augenblicken kann man trainieren; ohne Steuerung überlassen wir dem Unbewussten die Wahl.

#### 5. Drei Vergangenheitsaspekte



Die Hintergründe/Vorgeschichte der Vergangenheit sind sozusagen "Vergangenheit plus Vergangenheit". In ihnen können differenziertere Aspekte zu Tage kommen, als wenn man die Vergangenheit nur pauschal betrachtet. Wenn sich jemand jedoch ausschließlich auf diesen Teil der Vergangenheit beschränkt, kann er sich fast ohne Ende damit beschäftigen.

Indem man nach Aspekten der Vergangenheit sucht, die für die Zukunft wichtig oder relevant sind, öffnet man die Vergangenheit nach vorne. Etwa, wenn bei Beschwerden Ausnahmezeiten gefunden werden, in denen diese nicht auftraten. Dann lassen sich vielleicht "Erfolgsrezepte" aufspüren, die man künftig wiederholen kann.

Welche Teile der Vergangenheit **bis in die Gegenwart wirken** sollen, entscheidet man in der Regel selbst; auch die Wahl, welche Kindheitserinnerungen uns wichtig sind, liegt in unserer Hand. Deren Bedeutung ist, wie vieles andere Vergangene, nicht zwangsläufig, sondern Glaubenssache. Sollte jemand das Gegenteil behaupten (z.B. in einer Psychotherapie), sind Zweifel angebracht, denn Erinnerungen sind formbar.

#### 6. Drei Zukunftsaspekte



Auch für die Zukunftswahrnehmung ergeben sich neue Aspekte durch deren Differenzierung. Die **mögliche Zukunft** ist das Feld der Science-Fiction-Autoren und der Visionäre. Da in der Zukunft vieles denkbar ist, kann dabei leicht die Grenze des Unmöglichen überschritten werden. Hermann Hesse dichtete: "Damit das Mögliche geschieht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden."

Die unmögliche Zukunft ist oft besetzt mit unerfüllbaren Wunschträumen: "Es könnte doch so schön sein, wenn …". Dabei achtet man sehr genau darauf, nicht das zu würdigen, was gut ist und auch in der Zukunft sicher scheint. Nützlich ist die Wahrnehmung der unmöglichen Zukunft vielleicht, wenn man von Zukunftsängsten geplagt wird; hier kann sie die Angst begrenzen helfen (durch den unmöglichen Extremfall).

Die **sicher scheinende Zukunft** dient manchmal als Sicherheitspolster oder als (trägheitsverstärkendes) Ruhekissen. Was für den einen ein Fortschritt und eine Ressource ist, lähmt den anderen (z.B. in Bezug auf Geld oder Besitz). Wie so oft ist auch in diesem Fall das "richtige Maß" entscheidend.

#### 7. Drei Arten des Fühlens



Das "Fühlen" im hier verwendeten Sinn umfasst alle Reize, die vom Organismus registriert werden. Dazu gehört nicht nur das Gefühl zum Körper (nicht zu verwechseln mit der Beziehung zu sich selbst), sondern auch hören, schmecken, sehen und lesen (als aktive Varianten der Reizaufnahme).

Zur **gesteuerten Aufnahme** von Reizen gehört die Auswahl des Angebotenen. Zu viel Steuerung beim Fühlen schadet auf Dauer; wer seine Reizaufnahme ständig einengt (z.B. nur in einem Buch liest), verarmt und verschließt sich für Neues.

**Unausweichliches Fühlen** meint Reize, gegen die wir uns nicht abschotten können, etwa einzelne Wörter, die wir in Gesprächen hören. Wer von dieser Art des Fühlens zu viel hat, dem hilft u. U. eine "Reiz-Reduktions-Diät" (z.B. maximal eine Stunde lesen, Musik hören oder fernsehen pro Tag).

Das Üben einer **reduzierten Reizwahrnehmung** sollte aber nicht bedeuten, statt der äußeren nun die inneren Reize zum Ziel der Wahrnehmung werden zu lassen. Gemeint ist vielmehr Ruhe für die Gedanken, also für die Reizverarbeitung.

#### 8. Drei Arten des Denkens



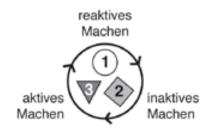
Denken meint hier das Verarbeiten (Einordnen, Vergleichen) der eingehenden Reize.

Bewusstes Denken ist Denken als Arbeit, also Rechnen, gezieltes Erinnern (etwa von Namen oder Vokabeln), Sortieren oder Abwägen von Argumenten. Auch zu viel bewusstes Denken kann Schaden anrichten, denn "alle Dinge sind Gift, nur die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist." (Paracelsus).

**Teilbewusstes Denken** begegnet uns im "dritten Zustand" (Amos Oz) zwischen Schlafen und Wachen, beim Eintauchen in einen fesselnden Film oder beim Autofahren. Hier nimmt unser bewusstes Denken das unbewusste (noch) wahr.

Spätestens seit Freud ist der **unbewusste Teil unseres Denkens** ins öffentliche Interesse getreten. Dazu gehört auch die Steuerung der autonomen Körperfunktionen wie Atmung oder Herzschlag. Wären uns sämtliche Vorgänge und Inhalte unseres Denkens bewusst, könnten wir vermutlich überhaupt nichts mehr von außen wahrnehmen; unsere Aufmerksamkeit wäre zu sehr von inneren Vorgängen beansprucht.

#### 9. Drei Arten des Machens



Wennvon "Machen" gesprochen wird, ist meist das **aktive Machen** gemeint, das Aussenden von Reizen durch körperliche Aktivität (dazu gehört auch reden, schreiben oder singen). Sogar Selbstgespräche zählen dazu und unterscheiden sich vom Nachdenken, Grübeln oder "Hirnen". Eine geeignete Metapher ist ein aktiver Vulkan, der allein aus sich heraus tätig ist.

Reaktives Machen meint im Gegensatz dazu diejenigen Aktivitäten, die als Antwort auf einen Reiz von außen zustande kommen. Deutlich wird dieser Unterschied in der künstlerischen Arbeit: Während der Künstler zuerst aus innerem Antrieb arbeitet, bedient der Kunsthandwerker Kundenbestellungen oder reagiert auf Marktwünsche.

Um ein ausgewogenes Verhältnis zum Machen aufzubauen, gehört auch das Erlernen des **inaktiven Machens** dazu. Lao-Tse drückte es so aus: "Lehren ohne Worte, beim Tun im Nicht-Tun verweilen: das verstehen nur wenige." (Tao-te-king, 43. Spruch). Wer dies zu gut kann und an seiner Passivität leidet, sollte nicht mit großen Aktivitäten beginnen, sondern mit kleinen oder kleinsten. Schon das absichtliche Aufstehen aus dem Sessel kann der Beginn einer Kette von Aktivitäten sein.

## Vergleich zwischen Gorillas, Schimpansen und Orang-Utans

Als Metapher für die Unterschiedlichkeit der drei psychographischen Grundtypen scheinen die Menschenaffen (besonders die drei aufgeführten) relativ gut geeignet. Interessant ist, dass die bisherigen Beobachtungen und Recherchen bei ihnen keine sehr deutlichen Typunterschiede (hinsichtlich des Grundtyps) wie beim Menschen erkennen ließ – dies könnte neues Licht auf die Entstehung der Typunterschiede beim Menschen werfen, bzw. darauf, dass bei den drei beschriebenen Primatengruppen die Kultur das individuelle Naturell weitgehend überlagert.

### 1. Gorillas

Körpergröße: männl. bis 190cm, weibl. ca. 150cm Gewicht: männl. 130-350kg, weibl. 60-100kg

Lebensalter: 35-50 Jahre

Lebensweise: 95% bodenlebend

Tagestouren: 100-3400m

Sozialstruktur:(vorherrschende) Tendenz zur Haremsbildung

mit ca. 11 Mitgliedern; meist ein Silberrücken als

Leittier, dazu wechselnde Anzahl von

Weibchen, Jungtieren und Heranwachsenden

### Besonderheiten des Zusammenlebens:

formen die stabilsten Sozialstrukturen; Weibchen untereinander haben wenig soziale Kontakte – sie halten sich mit ihren Jungen an den beschützenden Silberrücken; sehen sich nur ins Gesicht, wenn sie streiten, Rangkämpfe ausfechten oder Sex haben möchten; ausgiebiger Mittagsschlaf wird zur Pflege von Sozialkontakten genutzt

### Aufschlussreiche Zitate und Beobachtungen:

"Feindseligkeiten unter Männchen prägt Begegnungen zwischen Gruppen-was ganz im Gegensatz zum konfliktlosen Leben innerhalb der Gruppe steht." (Volker Sommer)

"Verhalten sich Gorilla-Männchen extrem feindselig gegenüber fremden Kindern, so sind sie äußerst freundlich gegenüber eigenem Nachwuchs." (Volker Sommer)

"Die jungen Gorillas in der Gruppe ignorierten den Pfleger weitgehend, der sich zu ihnen in den Käfig setzte. Stattdessen waren sie magisch angezogen von einer Gruppe Gärtner, die vor ihrem Käfig die Büsche von Laub säuberten. Mehrmals versuchten sie, deren Werkzeuge zu berühren. Wurden sie selbst berührt, flohen sie kreischend. Ihr Spiel bestand vor allem im gegenseitigen Knuffen, auf-den-Kopf-hüpfen und nachjagen." (Werner Winkler über seine Beobachtungen in der Stuttgarter Wilhelma)

"Wir malten mit unserem VHS-Kurs vor dem Gorilla-Käfig. Die Affen ignorierten uns vollkommen und gingen ihren Beschäftigungen nach – erst als ein älterer Kursteilnehmer unvorsichtigerweise über die letzte Treppe vor dem Käfig stolperte, hinfiel und einige Leute versuchten, ihm aufzuhelfen, standen alle Affen hinter der Scheibe, um das Geschehen zu beobachten." (Teilnehmerin eines Malkurses)

## 2. Schimpansen

Körpergröße: männl. 120cm, weibl. 113cm Gewicht: männl. 37-90kg, weibl. 30-47kg

Lebensalter: 40-50 Jahre

Lebensweise: 50/50 Boden und Bäume

Tagestouren: 2000-5000m

Sozialstruktur: wechselnde Großgruppen mit 20-100 Mitgliedern; einzelne Männchen versuchen, sich als Alpha-Tiere durchzusetzen; verbringen einen Großteil ihrer Zeit mit der Pflege von Sozialkontakten

### Besonderheiten des Zusammenlebens:

sexuell sehr freizügig, setzen Sexualität ein, um Streit zu schlichten oder Nahrung zu erbetteln; machen häufig die Nacht zum Tag und gehen dann sozialen Kontakten nach (Krieg, Streit, Sex); Berührungen, Umarmungen und Küsse werden als Gruß und zur Beruhigung eingesetzt; sehen sich ständig direkt ins Gesicht, teilen Nahrung miteinander

### Aufschlussreiche Zitate und Beobachtungen:

"Nicht allein Körperkraft zeichnet die Siegertypen aus. Geschicktes Koalieren und Taktieren kann einen Mann gleichfalls an die Spitze bringen. Ehrgeiz geht dabei mit Ruchlosigkeit einher." (Volker Sommer)

"Jahre später sagte Jane Goodall, es habe mich zwei Jahre gekostet, um bei den Orang-Utans ebenso viele Gruppenaktivitäten zu beobachten wie sie bei den Schimpansen in zwei Stunden." (Biruté Galdikas)

"Wenn der Pfleger an den Primaten-Käfigen vorbei läuft, lärmen die Schimpansen und Bonobos, was ihre Lungen hergeben – selbst wenn er kein Futter bringt; sie kennen und erkennen ihn. Gorillas und Orangs machen so etwas nie." (Pfleger der Stuttgarter Wilhelma)

"Es ist kurz vor der Essenszeit, die Schimpansen und Bonobos hören, dass die anderen Menschenaffen schon gefüttert werden, und klammern sich an die Gittertür, durch die der Pfleger hereinkommen wird. Dieser muss sowohl zur Begrüßung als auch zum Abschied zahlreiche Hände schütteln und Streicheleinheiten verteilen. Auch mit den Besuchern kommunizieren diese Affen ständig und offenbar mit großem Vergnügen – vor allem mit den Kindern." (Werner Winkler über seine Beobachtungen in der Stuttgarter Wilhelma)

"Es würde Mord und Totschlag geben." (Ein Primaten-Kenner auf die Frage, was geschähe, wenn man alle Primaten zusammen in ein Gehege lassen würde)

### 3. Orang-Utans

Körpergröße: männl. bis 180cm, weibl. 115cm Gewicht: männl. 60-90kg, weibl. 35-50kg

Lebensalter: 40-57 Jahre

Lebensweise: 95% baumlebend

Tagestouren: 50-1000m

Sozialstruktur: Männchen einzelgängerisch mit seltenem Kontakt

zu Weibchen, um Sex zu haben; braucht ein großes Revier; Weibchen ziehen ihre Kinder alleine auf; 2-3 Jahre Entwöhnungszeit "ihr Gemeinschaftsleben läuft in einer Art Zeitlupe ab." (V. Sommer)

### Besonderheiten des Zusammenlebens:

langsamste Fortpflanzungsrate aller Primaten; Weibchen wehren sich gegen unerwünschte Paarungsversuche; schwerstes baumbewohnendes Tier; Ältere geben sich als Jungtiere aus, um sich Weibchen nähern zu können; empfängnisbereite Weibchen werden von mehreren Männchen umworben

Aufschlussreiche Zitate und Beobachtungen:

"Am Abend zuvor hatte er in einer Viertelstunde sein Nachtnest gebaut, mit Blättern ausgepolstert und Zweige entfernt, die ihn hätten pieksen können. In der Frühe beobachtete ihn Harrison von einem Nachbarbaum aus: Der Dschungelmann setzte sich aufrecht, schaute herum, kratzte seinen Rücken. Er schob seine Ellenbogen seitwärts, rieb mit den Fäusten die Augen; atmete tief ein, drückte seinen Rücken gerade durch und warf die Arme zur Seite, erst eine Faust, dann die andere. Fiel wieder in sich zusammen, atmete aus. Saß, um über den Nestrand nach unten zu blicken. Er kratzte seinen Rücken zwischen den Schulterblättern, langsam aber fest, wieder und wieder. Er reckte sich noch einmal, wobei er diesmal seine Beine bog und streckte; saß eine Weile starrend herum, als ob er über den neuen Tag nachdachte ..." (über das Aufwachen eines alten Orang-Mannes)

"Der Orang-Mann sah, dass ich ihn mit meiner Kamera einzufangen versuchte. Zuerst hob er eine Augenbraue, dann verbarg er sein Gesicht geschickt hinter einer Stange." (Werner Winkler über seine Beobachtungen in der Stuttgarter Wilhelma)

"Orangs mögenes, körperlich berührt zu werden. (...) Einmal kam ich im Dschungel unabsichtlich einem Orang-Nest zu nahe – da raste der Orang mit einer ungeahnten Geschwindigkeit los und ich bin ihm nur mit Mühe entkommen." (Orang-Pfleger).

### Literatur/Quellen:

Sommer/Ammann: Die großen Menschenaffen

Goodall: Leben mit den Schimpansen

Baumgärtel: Unter Gorillas

Kleemann: Die peinlichen Verwandten

Simons: Problemverständnis und Problemlösungsverhalten

bei Primaten

Galdikas: Meine Orang-Utans

mündliche Auskünfte eines Primatenpflegers der Stuttgarter

Wilhelma

## Verhalten als Teil der Gesamtpersönlichkeit

Zur Frage, welche Faktoren unter dem Begriff "Verhalten" zu verstehen sind (Faktor 8 in der Auflistung der Faktoren, welche die Gesamtpersönlichkeit definieren – s. Bd. 1), fasst Günter Hiller (Quelle: persönliche Mitteilung) wie folgt zusammen:

Verhalten: Hierunter fallen psychologische Merkmale, die das Verhalten (vom psychologisch-wissenschaftlichen Standpunkt aus gesehen) maßgeblich beeinflussen: kognitive Merkmale wie z.B. Intelligenz und Kreativität; emotionale Merkmale wie z.B. Affekt, Gefühl, Stimmung und Leidenschaft sowie motivationale Merkmale wie z.B. Bedürfnis, Wille, Interesse und Einstellung. All diese Faktoren zeigen sich im konkreten Verhalten eines Menschen und wirken gleichzeitig auf ihn ein.

Zudem verweist er auf wichtige formale Faktoren wie Fähigkeit und Einstellung, die in der wissenschaftlichen Psychologie folgendermaßen definiert werden: Fähigkeit meint zum einen die Voraussetzung zum Können (als Disposition), zum anderen das Können selbst (als Imstandesein), das sich in beobachtbaren Leistungen zeigt. Einstellung dagegen äußert sich in Bewertungen (z.B. geäußerten Stellungnahmen); sie zeigt sich in Zustimmung oder Ablehnung (kognitiv), in Überzeugungen, im Denken; in Zuneigung oder Abneigung (affektiv), in Gefühlen, Empfindungen und in Zuwendung oder Abwendung (konativ; handlungsgemäß), im Wollen, im Handeln. Elsbeth Stern unterscheidet hier in ihrem Buch "Intelligenz" folgende Fähigkeitsbegriffe

## Begabung (Potenzial):

—> Potenzial zur Erzielung von Leistungen (in Bezug auf bestimmte Leistungsbereiche), und zwar unabhängig davon, ob das Potenzial auch realisiert bzw. in Leistung umgesetzt wird.

### Talent (Können):

—> realisierte Begabung; umgesetztes Leistungsvermögen, das sichtbar ist bzw. gezeigt wird. Talent ist also Begabung, die in beobachtbare Leistung umgesetzt wird.

### **Intelligenz (Potenzial):**

- —> kognitives Begabungspotenzial eines Menschen; Begabung in kognitiven Bereichen.
- —> s-Faktor: sprachliche, mathematische, visuell-räumliche Intelligenz (= Inhaltsklassen).
- —>g-Faktor:Merkfähigkeit(des Arbeitsgedächtnisses);Verarbeitungsgeschwindigkeit, Verarbeitungskapazität, Einfallsreichtum, Kombinationsfähigkeit (= formale Leistungen).
- —> Die Intelligenz ist nicht an spezifische Inhalte gebunden, ist (weitgehend) angeboren, kann nicht gefördert werden und bezieht sich ausschließlich auf kognitive Fähigkeitsbereiche.
- —> Stern sieht im Übrigen das Konzept der multiplen Intelligenzen von Gardner kritisch. Für sie sind diese multiplen Intelligenzen (musikalische, emotionale, soziale usw.) Fähigkeitsbereiche, die sie nicht mit dem Begriff Intelligenz in Verbindung bringen will. Sie versteht Intelligenz rein kognitiv.

## Kompetenz (Können):

- —> Bewältigung, Realisierung, Umsetzung von Anforderungen, Aufgaben in bestimmten Inhaltsbereichen.
- —> Kompetenzen sind immer an spezifische Inhalte gebunden, werden erworben, können gefördert werden (durch Erziehung und Bildung) und beinhalten andere Fähigkeitsbereiche wie z.B. soziale, künstlerische, sportliche, musikalische.

# Wer kann wie mit wem? Interaktionsmuster der drei Grundtypen mit Beispielen

Unter den vielen Perspektiven, aus denen der Interessierte beobachten kann, was zwischen den Menschen an Interaktion passiert, hat die psychographische einen ganz besonderen Reiz. Beschreibt sie doch Muster, die ihren Ursprung direkt in der Persönlichkeitsstruktur der "Mitspieler" haben.

Mutig ausgedrückt könnte gesagt werden dass die Naturellwissenschaft das teilweise uneingelöste Versprechen der Transaktionsanalyse nach Eric Berne erfüllt hat: Eine exakte Beschreibungsmatrix der Interaktionsgrundlagen anzubieten.

Sicher kann man zu jedem Muster (besonders wenn man die psychographischen Untertypen mit einbezieht) sehr viel genauere Aussagen machen – hier sollen jedoch nur Beobachtungen grundsätzlicher Art aufgeführt und in den folgenden Texten illustriert werden.

	Sachtyp	Handlungstyp	Beziehungstyp	
Sachtyp	(1) Ruhiges, sachliches Verhäl-	(2) HT entwickelt gegenüber	(3) BT fasziniert/genervt von	
	tnis. Themenbezogene	dem ST oft 'Muttergefühle'	ST-Ausstrahlung (Ernst, Ver-	
	Gespräche. Trockener Humor.	– hat den Eindruck, ihm auf	ständnis, Detailkenntnisse,	
	Verständnis über kleine	die Sprünge helfen, ihn beleh-	Tiefgang, geheimnisvolles	
	Andeutungen – indirekte	ren zu müssen. Mag aber seine	Wesen), BT in Gefalu, ST	
	Kommunikation. 'Kampf' um	Konstanz und seinen dezenten	'retten' zu wollen oder neben	
	Aufmerksamkeit.	Charme.	ihm 'dumm' zu bleiben.	
Handlungstyp	(4) ST sieht oft im HT-Verhal-	(5) Kraftvolle, deutliche und di-	(6) BT genießt den 'Vor-	
	ten ein unerreichbares Ziel;	rekte Kommunikation. Zielori-	sprung', kommt aber mit	
	er ist fasziniert von dessen	entierte Gespräche, häufig über	dem unflexbilen, oft negati-	
	Power und Erfolg, Sieht kaum	berufliche Themen. Kumpelhaf-	ven Wesen des HT kaum zu-	
	eine Chance, den Abstand auf-	tes oder förmlich-ritualisiertes	recht, Fühlt sich hilflos und	
	zuholen. Lässt sich vom HT	Verhalten. Vermeidung von	mit seinem (kindlichen) We-	
	Arbeit abnehmen.	Nähe/Privatheit.	sen nicht geliebt/verstanden.	
Beziehungstyp	(7) ST erlebt BT als chaotisch	(8) HT angezogen von BT-	(9) Freundliche, offene und	
	oder sprunghaft; genießt aber	Eigenschaften (positive Welt-	sprunghafte Unterhaltung.	
	die Aufmerksamkeit. Missver-	sicht, Kreativität, Leichtigkeit,	Theatralische oder dramati-	
	steht sie leicht hinsichtlich	spielerische Art). Die ständige	sche Aussehmückungen. Der	
	ihrer Tiefe und Dauerhaftig-	Beziehungsaufnahme kann	'Funke' springt rasch über –	
	keit. ST fühlt sich vom BT oft	nerven, weil der HT hier seine	sofortige Beziehungsaufnah-	
	überrollt/überreizt.	'Ruhe' möchte.	me; nur selten von Dauer.	

Tabelle: Interaktionsmuster aus der Sicht der drei Grundtypen (vereinfacht)

Die Nummern werden auch in den nachfolgenden beispielhaften Geschichten verwendet, die Vornamen in den Geschichten kennzeichnen den Grundtyp (z.B. Sonja = Sachtyp). Einige davon wurden schon in Band 1 aufgeführt, aber der Vollständigkeit halber wiederhole ich diese hier.

## 1) Beispiele für Sachtyp und Sachtyp

(1a) Sabine und Sandra kannten sich schon im Kindergarten. Sie galten früh als unzertrennlich, warteten an der Tür des Kindergartens, wenn der andere noch nicht da war, und verbrachten die meiste Zeit im gemeinsamen Spiel. Später gingen sie in die gleichen Schulen, wählten die gleichen Kurse und spielten das gleiche Instrument. Es verging keine Woche, in der sie nicht mindestens ein langes Telefongespräch geführt oder gemeinsam in die Stadt gegangen waren. Beide hatten keine Sachtypen in ihrer Herkunftsfamilie, beide fanden also im anderen etwas Bekanntes, Angenehmes, das sie zuhause vermissten. Ihre Gespräche laufen stets leicht und ohne große Rückfragen, sie fühlen sich gegenseitig fast 100% verstanden und akzeptiert. Sie lesen die gleichen Bücher und finden die gleichen Filme interessant. In ihren Zukunftsträumen kommt die Freundin stets wie selbstverständlich vor, ein Leben ohne die andere ist für beide schlicht unvorstellbar.

(1b) Als Herr und Frau Sacher sich kennen lernten, war er bereits 44, sie 37. Sie arbeiteten zwar seit langem in der gleichen Behörde, hatten sich auch öfters gesehen oder ein paar Worte miteinander gewechselt, sonst aber nichts über den anderen erfahren. Näher kamen sie sich erst, als Herr Sacher eines Abends mit einer großen Flasche Sekt im Aufzug stand und sie ihn ansprach. Er erzählte von seiner Beförderung – sie gratulierte und drückte ihm herzlich die Hand. Vor Überraschung ließ er die Flasche fallen.

Beim anschließenden Putzen lachten sie viel, so dass sie den Mut fand, ihn zum Ausgleich noch auf ein Glas einzuladen. Sie verabredeten sich häufiger, fingen an, zusammen Sport zu treiben und sich anzufreunden. Als er in eine andere Stadt versetzt wurde, besuchten sie sich weiter und verliebten sich schließlich. Beobachtet man die beiden, fällt ihr stilles, fast wortloses Verstehen auf. Ausdauernd betreiben sie gemeinsam ihre Lieblingssportarten, Tennis und Marathonlauf. Streit gibt es selten, die Versöhnung dauert aber stets etwas, meist ist es eine wortlose Umarmung, die beiden aus ihrem Schweigen hilft.

(1c) Scott und Shirley lernten sich übers Handy kennen. Sie schickte ihm eine SMS, um eine Information zu bekommen – die Nummer hatte sie von seiner Arbeitskollegin. Er antwortete, dass er zuerst wissen wolle, wozu sie die Information benötigte. Sie schrieb nicht zurück. Das machte Scott ganz wild und er drängte auf eine Antwort. Irgendwann meldete er sich per Anruf bei ihr. Es gingen einige Telefonate hin und her, bei denen es "funkte" und sie sich trafen. Sie waren sehr nervös, verstanden sich aber auf Anhieb. Beide hatten nur wenig Zeit, um sich wieder zu sehen. Aber dann, nach dem dritten Treffen, konnten sie es beide nicht mehr aushalten und landeten im Bett. Vielleicht weil Shirley zu sehr "ranging", machte Scott einen Rückzieher, meldete sich nicht mehr bei ihr. Er hatte Angst vor der vermeintlich rasanten Entwicklung und wollte die Verantwortung, die eine Beziehung mit sich brächte, nicht übernehmen. Shirley ihrerseits war gekränkt ob der entzogenen Aufmerksamkeit Scotts, leistete passiven Widerstand, indem sie ihn auch nicht mehr anrief. "Es waren zwei Königskinder, ..."

(Texte a und b von Werner Winkler, c von Petra Vogel)

### 2) Beispiele für Handlungstyp mit Sachtyp

(2a) Hilde ist Handlungstyp und hatte sich endlich entschlossen, eine Abendschule zu besuchen, um ihre EDV-Kenntnisse zu verbessern. Herr Sato, ihr Lehrer, ist zwar Koreaner, spricht aber fast perfekt Deutsch. Dabei ist er der Inbegriff des zerstreuten Professors – seine Unterlagen sind inhaltlich hervorragend, aber mit einem alten Drucker erstellt und im Copyshop preiswert vervielfältigt. Immer wieder sucht er sekundenlang nach dem passenden Wort und schaut dann mit treuherzigem

Blick suchend in der Klasse umher. Hilde hatte ihn sofort ins Herz geschlossen – was für ein feiner Mensch und doch so hilfsbedürftig! Nach der dritten Stunde gab sie sich einen Ruck und bot ihm ihre Unterstützung an. Sie wollte seine Unterlagen ordentlich gestalten und gleich einen Klassensatz saubere Kopien anfertigen. Er schien gerührt und nahm ihre Einladung zu einer Besprechung etwas zögernd an. Doch damit fing das Chaos erst an: Er brachte einen dicken Packen Dokumente mit ins Bistro, nur von einem alten Schnürsenkel zusammengehalten – das sei sein Manuskript für ein Lehrbuch – ob sie es sich nicht einmal ansehen wolle? Nach zwei Stunden hatten sie noch immer nicht über die Unterrichtsblätter gesprochen …

(2b) Hanne und Stefan sind seit vielen Jahren verheiratet und haben zwei Kinder. Als Handlungstyp arbeitet Hanne selbstverständlich mit, obwohl Stefan ein erfolgreicher Immobilienmakler ist. Täglich ärgert sie sich über seine Unordnung – er lässt seine Kleider auf dem Boden und das Geschirr in der Spüle liegen. Auch stellt er sich immer wieder an wie ein tollpatschiger Hund; für praktische Dinge im Haus kann sie ihn nicht gebrauchen. Doch sie schätzt seine ruhige Art und die Gelassenheit, die er trotz aller Hektik verbreitet. Er ist ein wunderbarer Vater und die Kinder genießen jede Minute mit ihm. Außerdem hat er ihr fest versprochen, nur bis 55 zu arbeiten und dann eine Finca in Spanien zu kaufen – und sie weiß, dass er dieses Versprechen halten wird.

(2c) Das Beste für die beiden wäre eigentlich, wenn Samuel den Haushalt übernehmen würde, damit der Karriereweg für Hermine ganz frei wäre. Doch erstens liegt Samuel das Haushalten nicht und zweitens würde er es für Hermines hohe Maßstäbe ja doch nie perfekt genug machen. So arbeitet er nach wie vor als leitender Ingenieur und seine Frau ist, zwar manchmal murrend, klassischerweise nur Hausfrau und Mutter. Ihren unbändigen Tatendrang befriedigt sie durch ständige Veränderungen und Umbauten in der Wohnung. Als Mitglied im Elternbeirat und jetzt auch in einer politischen Gruppierung kann sie aktiv und

nach außen tätig sein. Sie sieht aber auch in Samuels "Perfektionierung" so etwas wie eine Lebensaufgabe. Sie meint, ihn verändern und ihm Tipps geben zu müssen – z.B. wie er sein Auftreten verbessern und in seinem Beruf erfolgreicher werden könnte. Es ist ihr unverständlich, warum er unbedingt so bescheiden und unauffällig bleiben möchte, wie er nun einmal ist. Doch Samuel sträubt sich hartnäckig gegen jegliche Erziehungsversuche und gibt lieber in anderen, für ihn einsichtigeren Wünschen seiner Frau nach. In seiner Freizeit werkelt er gerne im Garten, aber seine sehr individuelle Art, ihn zu gestalten (er liebt es vollkommen natürlich und nicht so "geschniegelt" wie Hermine) führt regelmäßig zu kleinen Streits; Hermine beachtet nämlich für Samuels Geschmack seine Arbeit viel zu wenig und ist auch mit Kritik nicht sparsam. Diese "Missachtung" macht ihm immer wieder schwer zu schaffen, auch wenn er sich das nicht offen anmerken lässt. Bekommt Hermine es doch einmal mit, tut es ihr schrecklich leid und sie bemüht sich, die alte Harmonie wieder herbeizuführen, z.B. indem sie ihn mit einer humorvollen Bemerkung umarmt und etwas festhält.

Text a und b von Werner Winkler, c von Susanne Huber (leicht gekürzt)

### (3) Beispiele für Beziehungstyp mit Sachtyp:

(3a) Britta hat als Beziehungstyp natürlicherweise immer ein Auge für interessante Männer offen; so fiel ihr auch beim jährlichen Fortbildungswochenende ihrer Firma Simon sofort auf: Er trug einen auffälligen Strohhut, als er aus dem Porsche-Cabrio stieg und dabei fast über seine eigenen Koffer stolperte. Auch im Seminar wirkte er sehr geheimnisvoll und unnahbar – solche Männer hatten sie schon immer angezogen. Bei der Vorstellungsrunde hörte sie, dass er aus Passau kam und dort Gruppenleiter war. Bei der Abreise am nächsten Abend stand sein Wagen direkt vor ihrem; sie half ihm beim Einladen der Taschen in den viel zu engen Kofferraum und sah, wie er ihr fast unmerklich zulächelte. Sie steckte ihm ihre Visitenkarte zu und meinte, wenn

er mal in München wäre, solle er sich doch auf einen Kaffee bei ihr melden. Als er "sehr gerne" sagte, war es um sie geschehen. Am nächsten Wochenende fuhr sie einfach nach Passau und suchte nach dem auffälligen Porsche – Simon hatte seinen Namen nämlichinkein Telefonverzeichniseintragen lassen, was die Sache nur noch spannender machte. Bald stand sie vor einem avantgardistisch anmutenden Bungalow. Simon war überrascht, als er sie durch den Garten auf die Terrasse kommen sah – verlegen stellte er ihr seine Freundin vor und Britta hätte sich am liebsten in Luft aufgelöst …

- (3b) Herr Bauer ist der Leiter der Versandabteilung, Frau Sendig seine rechte Hand. Als Beziehungstyp fällt es Herrn Bauer leicht, mit der ganzen Firma in Kontakt zu bleiben, so dass er allseits bekannt und beliebt ist. Frau Sendig dagegen kennt fast niemand, obwohl sie schon über 15 Jahre im Unternehmen ist. Still und unauffällig erledigt sie die Arbeiten, die ihr aufgetragen werden stets mit Akribie und Sorgfalt. Wenn es nach ihrem Vorgesetzten ginge, könnte sie ruhig etwas flinker und pragmatischer vorgehen aber sie besteht darauf, alles korrekt auszufüllen und möglichst keinen Fehler zu machen. Anfangs hat sich Herr Bauer öfters darüber geärgert und sie kritisiert, doch dann wurde sie stets unsicher und brauchte noch länger. Inzwischen lässt er sie in Ruhe arbeiten und mischt sich nur noch ein, wenn sie ihn fragt.
- (3c) Frau Bohn war Gruppenleiterin und sehr gespannt darauf, wer ihre neue Vorpraktikantin sein würde. Als Beziehungstyp unterhielt sie sich sehr gerne und fand es für das Arbeitsklima wichtig, dass man sich gut verstand. So ging sie auch gleich auf Silvia zu doch auf ihre Fragen gab diese nur wortkarge Antworten und von sich aus sagte sie nur selten etwas. Nachdem diese Versuche, ein Gespräch anzufangen, also gescheitert waren, saßen sie oft schweigend am Tisch. Diese Situation konnte Frau Bohn kaum aushalten und fühlte sich dabei so unbehaglich, dass sie sich notgedrungen mit den Kindern unterhielt. Während sie ständig in Bewegung war und etwas machte, konnte Silvia

manchmal für längere Zeit, ohne etwas zu machen, auf einem Stuhl sitzen oder beim Anziehen der Kinder dabei sein, ohne einzugreifen, wenn Hilfe nötig war. Frau Bohn hatte lange Zeit Verständnis, tolerierte es und war immer freundlich; sie hoffte, mit der Zeit würde es sich bessern. Nachdem Silvia noch jeden Tag mindestens zehn Minuten ohne Begründung zu spät kam, beschloss sie, doch etwas zu ihr zu sagen. Freundlich machte sie Silvia darauf aufmerksam, dass sie am Ende des Jahres ein Zeugnis bekäme und nach welchen Kriterien sie bewertet würde. Daraufhin wurde die Praktikantin wesentlich aktiver und gesprächiger ...

Texte a und b von Werner Winkler, c von Marion Thaiss

### (4) Beispiele für Sachtyp mit Handlungstyp

(4a) Frau Singer zog mit 35 endlich in ihre eigene, viel zu große Eigentumswohnung. Die Eltern hatten sie ihr gekauft und damit die Hoffnung verbunden, ihr endlich zur Selbstständigkeit zu verhelfen. Ihre Mutter hatte alles in die Hand genommen und generalstabsmäßig geplant. Ihrer Tochter ging das alles viel zu schnell – als Sachtyp hätte sie lieber zuerst einige Wohnungen angesehen und sich Alternativen offen gelassen. Das finanzielle Angebot der Eltern, ihr einen Teil des Erbes in Form der Wohnung zukommen zu lassen, konnte sie jedoch nicht ausschlagen. Schon der Gedanke an den Umzug bereitete ihr Stress und so war sie froh, dass die Mutter ihr die meiste Arbeit abnahm, ihr die Kartons einpackte, die Handwerker beauftragte (sie ließ für ihre Tochter selbstverständlich Einbauschränke anfertigen), den kleinen Garten bepflanzte und den Umzugsservice engagierte. Es war alles wie immer: Sie fühlte sich als kleine, unscheinbare Tochter neben der perfekten und über alle Maßen tatkräftigen Mutter. Die Lust auf eine eigene Familie war ihr wieder einmal vergangen – nie würde sie in diese Fußstapfen treten können ...

(4b) Sebastian und Hedwig führen gemeinsam ein alteingesessenes Uhren- und Schmuckgeschäft. Kennen gelernt hatten

sie sich auf der Fachschule in Pforzheim – Sebastian war ihr aufgefallen, weil er sie an ihren Großvater, den Firmengründer, erinnerte. Er wiederum war angetan von ihrer Tatkraft, ihrer Zielstrebigkeit und Direktheit. Mit so einer Frau konnte man durchs Leben gehen, dachte er sich. Sie anzusprechen hätte er sich niemals getraut – bestimmt würde sie einem kleinen Gesellen wie ihm keine Aufmerksamkeit schenken. Dass sie trotzdem zusammenkamen, ist für ihn heute noch ein Wunder. Er fuhr sie nur mit seinem alten Kadett regelmäßig nach dem Unterricht nach Hause – sonst hatte er gar nichts gesagt oder getan. Als eines Tages der Auspuff abbrach, schweißte ihn Hedwig fachmännisch wieder an und erzählte ihm dabei zum ersten Mal etwas Privates – das war der Beginn ihrer Beziehung. Heute repariert er antike Uhren in der kleinen Werkstatt hinter dem Laden – sie kümmert sich um alles andere.

### (5) Beispiele für zwei Handlungstypen:

(5a) Herbert und Harry spielen seit Jahren im gleichen Orchester, beide sind verheiratet und haben sich im Laufe der Zeit angefreundet. Von neuen Mitspielern werden sie öfters für Brüder gehalten, obwohl sie sich äußerlich kaum ähnlich sehen. Aber ihre Gestik, ihre Stimmen und die Art, wie sie in Spielpausen gedankenverloren mit der freien Hand den Takt schlagen, lassen doch Ähnlichkeiten erkennen. In der Trinkfestigkeit kann keiner den anderen überbieten und beide lachen herzhaft über die gleichen Späße, wenn sie im Club feiern. Als sie ihre Häuser bauten, halfen sie sich wie selbstverständlich mit Maschinen und Erfahrungen aus, packten auch einmal an, wenn Not am Mann war. Zu einer wirklich privaten Einladung ist es zwar bisher noch nicht gekommen, beide haben aber für sich beschlossen, den Kollegen zum nächsten Geburtstag einzuladen und ihm das "Du" anzubieten.

(5b) Hiltrud und Hannes sind erst seit kurzem ein Paar. Sie, Rechtsanwältin, hatte nach mehreren unglücklich endenden Beziehungsversuchen begonnen, auf Partnerschaftsanzeigen zu antworten. Bis dahin hielt sie das für "unter ihrem Niveau" - doch eine Freundin hatte ihr gebeichtet, dass sie ihren Mann nicht bei Freunden, sondern ebenfalls über die Zeitung gefunden hatte. Hannes bekam die Anzeige von den Kollegen aus der Gärtnerei geschenkt, weil sie sahen, wie er sich allein mit seinen zwei Töchtern zuhause schwer tat. Ihm war die Frau einfach auf und davon, seitdem halfen seine Mutter und eine Nachbarin, so gut sie konnten. Hiltrud beeindruckte das - ihr Vater hätte so etwas nicht geschafft. Hannes war ihr auch als Mann sympathisch – direkt und deutlich. Er fasste sie nicht ungefragt an, wie andere das taten. Aber er ließ sich auch nicht zweimal bitten, als sie ihn beim Stadtfest auf den Tanzboden zog. Und trinken konnte er! Sie merkte, wie ihre Schranken fielen. Immer mehr Gemeinsamkeiten zeigten sich, obwohl sie so unterschiedliche Berufe hatten - ob Kino, Urlaub oder die Abneigung gegen Ärzte – es war eine angenehme Harmonie zwischen ihnen. Nicht mehr lange, und sie würde ihm Haus und Kanzlei zeigen.

(5c) Heidi und Henner waren im Grunde das perfekte Paar. Sie liebten beide sportliche Aktivitäten, gutes Essen bei ihrem Lieblingsitaliener, kleideten sich im selben Stil, konnten über dieselben Dinge reden, diskutieren und lachen. Nur eines konnten sie nicht – streiten. Obwohl sie in ihrem Beruf beide durchaus streitbar waren, fiel es ihnen unglaublich schwer, in ihrer Beziehung offen ihre Meinung zu äußern. So kam es immer wieder zum gleichen Szenario. Kleinigkeiten, die sie in sich hineinfraßen, kochten solange in ihnen, bis einer von beiden wie ein Vulkan hochging. Blind vor Wut schleuderten sie sich dann alles an den Kopf, was sich über Wochen angestaut hatte, in einer Art und Weise, dass man glauben konnte, sie würden sich abgrundtief hassen. Danach herrschte dann stunden-, manchmal auch tagelang eiskaltes Schweigen. Keiner schaffte es, auf den anderen zuzugehen. In einer solchen Situation packte Heidi eines Tages den Koffer und ging. Trotzdem es Henner sehr weh tat, unternahm er nichts, sie zurückzuholen – das ließ sein Stolz, den er für "männlich" hielt, nicht zu.

Texte a und b von Werner Winkler, c von Padma O'Mara

### (6) Bsp. für Beziehungstyp mit Handlungstyp:

(6a) Als Biancas Ausbildungsleiter in eine andere Filiale versetzt wurde, wurde Herr Harris ihr neuer Vorgesetzter. Wie immer gelang es ihr mühelos, sich auf einen unbekannten Menschen einzustellen; Herrn Harris fiel das angenehm auf - ihm bereitete alles Zwischenmenschliche Mühe. Dass es aber ohne nicht ging, war ihm natürlich klar und so empfand er es als Glücksfall, eine Mitarbeiterin wie Bianca an seiner neuen Wirkungsstätte vorzufinden. Ihr konnte er beruhigt sein Vorzimmer anvertrauen, immer war sie freundlich und bald sah er so etwas wie seine gute Fee in ihr. Wenn er sich schwer tat, unbekannte Kunden zu besuchen oder zu heiklen Besprechungen gerufen wurde, nahm er sie regelmäßig mit. Sie war wie ein Türöffner und garantierte ihm fast immer den geschäftlichen Erfolg. Bianca registrierte das und freute sich darüber. Wenn da nur nicht dieser grimmige Blick wäre, mit dem ihr Chef jeden Morgen das Büro betrat. Und sein Ordnungsfimmel! Keine Fussel durfte auf dem Tisch liegen, sofort rief er sie mit vorwurfsvoller Miene zu sich. Doch ihr Vorsatz war, sich nichts anmerken zu lassen. Sie genoss das Vertrauen, das ihr entgegengebracht wurde, und verkniff sich die Tränen, wenn er sie anpolterte. Als Chef war er noch relativ in Ordnung – aber heiraten würde sie so einen Mann niemals!

(6b) Brunos Verhältnis zu seiner Mutter bestand zum größten Teil aus "Versorgtwerden, Anweisungen und einer allzeit sauberen Wohnung" – so beschrieb er es später. Nur selten nahm sie ihren Sohn zu sich auf den Schoß oder gab ihm gar einen Gute-Nacht-Kuss. Er erinnerte sich nicht, dass sie jemals mit ihm gespielt oder Witze gemacht hatte. Dafür hatte er für seine Frechheit manchen Klaps eingefangen. Seit er denken konnte, tat sie ihm leid – ihr Leben bestand scheinbar nur aus Pflichterfüllung und Hausarbeit. Noch im Alter war sie so – jedoch konnte sie nun seine Zuneigung etwas besser annehmen als früher. Es kam ihm fast paradox vor, doch nach über vierzig Jahren begann sie,

eine persönliche Beziehung zuzulassen – Bruno versöhnte das ein wenig mit seinen Erinnerungen.

(6c) Balthasar hatte Heather im Kino kennen gelernt. Er raschelte andauernd mit der Chipstüte und Heather empörte sich darüber so sehr, dass er sich danach mit einem Drink bei ihr entschuldigen musste. Zuerst zierte sie sich ja, aber seinem Charme konnte sie nicht lange widerstehen. Er schaffte es mit Leichtigkeit, sie zum Lachen zu bringen, was ihn wiederum sehr glücklich machte. Auch faszinierte ihn an ihr, dass sie nicht so schnell "Ja und Amen" sagte und er sich etwas bemühen musste, um ihre Gunst zu gewinnen. Die Beziehung ging prima, solange sich die beiden nur sporadisch sahen, als sie sich aber zu festigen begann, nervte es Balthasar zunehmend, dass Heather abends immer häufiger schlapp und müde von der Arbeit kam. Sie dann noch zu motivieren, "einen draufzumachen", war fast unmöglich. Neben ihrem ständigen "Nein" ärgerte ihn, dass sie so rigide Vorstellungen von einer Beziehung hatte – alles musste für sie nach Plan laufen, aber darauf hatte Balthasar gar keine Lust; er wollte das Leben genießen, Spaß haben, spontane Entscheidungen treffen. Somit entfernte er sich immer mehr von Heather, bis sich die Beziehung nach nur einem Jahr "totgelaufen" hatte.

Texte a und b von Werner Winkler, c von Petra Vogel

## 7) Beispiele für Sachtyp und Beziehungstyp:

(7a) Simone Sanft hatte die Hoffnung fast aufgegeben, noch einen Partner zu finden, geschweige denn, eine Familie zu gründen. Seit es vor acht Jahren mit Hans auseinandergegangen war, schien sie für Männer aus Luft zu bestehen. Keiner sprach sie an oder lud sie irgendwohin ein. Dass nebenan ein neuer Nachbar eingezogen war, merkte sie erst, als sie einen kleinen Blumenstrauß an der Wohnungstür fand. Mit dieser Aufmerksamkeit wolle er sich den Mitbewohnern vorstellen und sie zum Einzugsfest einladen, stand auf der eingesteckten Karte. Missmutig

ging sie am nächsten Abend hin – sie mochte die meisten im Haus nicht sonderlich. Etwas überrascht öffnete ein Mann um die fünfzig die Wohnungstür – hatte sie sich etwa im Datum geirrt? Es war doch "Samstagabend um Neun"! Dass sie das Wörtchen "Abend" in Gedanken dazugedichtet hatte, merkte sie erst, als er sagte "besser spät als nie" und sie mit einem freundlichen Lächeln hereinbat. Ihn schien das aber gar nicht zu stören – er machte die Musik leiser und stellte einen zweiten Teller auf den Tisch. Wie aufmerksam er war und wie vielseitig interessiert! Sein Leben schien ebenso bunt zu sein wie sein Gemüseteller. "Den oder keinen" schwor sie sich, als er sie zwei Wochen später auf der Treppe ansprach und fragte, ob sie mit ihm in ein Konzert gehen würde.

(7b) Sigmund ahnte schon, was da in Gestalt seines jüngeren Bruders auf ihn zukommen würde, als er das Baby zum ersten Mal auf dem Arm hielt. Der Kleine kreischte und fuchtelte mit den Armen, dass ihm ganz schwindelig wurde. Und so ging es die nächsten Jahre auch weiter: Boris mischte sein bis dahin so ruhiges Leben gründlich auf – ständig schleppte er neue Freunde ins Haus, jede Woche begann er ein neues Hobby oder wünschte sich ein neues Tier. Außerdem mischte er sich ständig in Sigmunds Privatleben ein oder räumte sein Zimmer auf, während er nicht daheim war. Nichts war mehr am Platz nach solchen Aktionen. Heimlich bewunderte er den Esprit, den Boris um sich versprühte wie einen feinen Nebel – aber es wäre genug, ihn und seine naiv-fragenden Augen nur die halbe Zeit vor sich zu sehen ...

(7c) Sabine ist eine große, gut aussehende, stolz wirkende Frau. Ihre zurückhaltende Art verstärkt diesen Eindruck noch und wer sie nicht näher kennt, hält sie schnell für eingebildet. Gebildet ist sie und das hat Benno imponiert. Er ist eine richtige Leseratte und neugierig auf so ziemlich alles. Aber Sabines Fähigkeit, Wissen in einer solch klaren und verblüffend einfachen Weise rüberzubringen, hat ihn richtig eingefangen. Eine schöne und kluge Frau, sein Traum wurde Wirklichkeit dank sei-

nes perfekten Werbens, aus dem Sabine nicht mehr unterscheiden konnte, was denn nun Wunsch und Realität sein würde. Inzwischen sind sie über 20 Jahre verheiratet und haben drei Söhne. Nun ist sie, die Wissenschaftlerin, fürsorgliche Hausfrau und Mutter. Benno hat in dieser Zeit dreimal seine Existenz aufgegeben und wieder neu aufgebaut. Sabine leidet darunter, da ihr finanzielle Sicherheit über alles geht. Die Angst vor immer neuen Abenteuern ihres Benno verunsichert sie zutiefst. Für Benno aber ist das kein Problem. Wo seine Sabine Risiken sieht, entdeckt er Chancen. Kaum hat sich das Neue gefestigt, beginnt er, sich etwas anderes zu erträumen. Euphorisch beschreibt er das Vorhaben, macht glauben, es wäre noch in weiter Ferne und gibt dann doch aus heiterem Himmel alles auf, um frei zu sein für den Aufbruch zu neuen Ufern.

Texte a und b von Werner Winkler, c von Susanne Huber (gekürzt)

### (8) Beispiele für Handlungstyp mit Beziehungstyp:

(8a) Den Pfarrer hatte Heiner seit der Konfirmation nicht mehr gesehen – deshalb war ihm ein bisschen mulmig zumute, als er telefonisch um einen Termin für das Hochzeitsgespräch bat. Er war positiv überrascht, als ihn der Geistliche nach über zehn Jahren noch erkannte und freundlich zu plaudern begann. "Vermutlich hat die Kirche es nötig, bei so vielen Austritten", dachte er bei sich, um sich die für ihn unverständliche Freundlichkeit plausibler zu machen. Er wollte die Angelegenheit einfach so rasch wie möglich erledigen. Deshalb nervten ihn auch die persönlichen Fragen, als er mit seiner Braut in der Sakristei saß. Ihm ging es vor allem um die Checkliste, die er mit seiner Mutter aufgestellt hatte. Es sollte eine perfekte Feier werden. Die Ideen des erfahrenen Mannes und seine lockere Art, heikle Dinge zur Sprache zu bringen, ließen die innere Waagschale dann doch in Richtung Sympathie kippen – wenn er nur nicht sein Gesicht so viel bewegen und ständig neue Themen anschneiden würde! Nach diesem Gespräch brauchte er erst mal einen Sherry.

(8b) "Der Junge gefällt mir!", sagte Malermeister Helmut H. seiner Frau beim Abendessen. "Benjamin wird unser nächster Auszubildender." Benjamin hatte etwas erschrocken vor dem massigen Mann gehockt, als der ihm ohne viel zu fragen einen dicken Pinsel und einen Farbeimer in die Hand drückte. Er solle diesen Schemel streichen, hieß die Prüfungsaufgabe. Helmut gefiel es, wie er an die Sache heranging – nach Dosen mit Farbresten fragte und dann rasch und ohne viel Aufhebens ein kleines Kunstwerk aus dem schlichten Möbelstück zauberte – lauter bunte Würmer verzierten das Teil und ließen den Meister kurz auflachen. "Du wärst bei den Kunstmalern auch gut aufgehoben" lobte er. Der Junge erinnerte ihn an seine eigene Jugend und seine längst verblichenen Träume. Vielleicht konnte er ihn zu seinem Nachfolger aufbauen, überlegte er. Wenn er nur nicht so fahrig und wechselhaft wird wie mein letzter Geselle, kam es ihm in den Kopf – der hatte auch sehr hoffnungsvoll angefangen und dann mit meiner Tochter angebandelt. Diesen düsteren Gedanken schob er erst einmal beiseite ...

(8c) Hanna und Bianca waren gleich alt und verstanden sich prima; denn als Hanna neu in den Kindergarten gekommen war, hatte Bianca sich gleich ihrer angenommen und von da an waren sie Freundinnen. Hanna gefieles, sich von der Freundin mitreißen zu lassen, denn Bianca fiel, im Gegensatz zu ihr selbst, immer etwas ein, was sie spielen oder unternehmen konnten. Hanna fand es reichlich übertrieben und unnötig, dass Bianca sich ständig verkleidete oder schminkte – dann baute sie lieber mit den Jungs Bauklötze. Hanna machte ihre angefangenen Sachen zu Ende, Bianca dagegen verlor meist rasch das Interesse und fing etwas anderes an. Wenn die beiden ein Spiel anfingen, fand das Hanna jedes Mal "echt doof", wenn Bianca nicht zu Ende spielen wollte. Hatte Hanna schlechte Laune, musste vor allem Bianca darunter leiden. Zeigte sie ihr freudestrahlend ein selbst gemaltes Bild, war Hannas Kommentar etwa: "Das ist hässlich!"; Bianca machte das wenig aus. Nur als Hanna zu ihr sagte, dass sie "dumm" sei, war Bianca ehrlich getroffen. Das verstand nun Hanna nicht, sie hatte es doch gar nicht so gemeint!

Texte a und b von Werner Winkler, c von Marion Thaiss

### (9) Beispiele für zwei Beziehungstypen:

(9a) Beate und Brunhild lernten sich im Freibad kennen, wo sie mit ihren Kindern öfters schwimmen gingen. Noch vor den Kindern hatten sie Kontakt aufgenommen und sich über dies und das unterhalten. Der Nachmittag verging wie im Flug und beide waren froh, dass die andere nicht anfing, Telefonnummern auszutauschen oder zum Kaffee einzuladen. Es war nett und man würde sich wieder sehen. Nächsten Sommer begegneten sie sich an gleicher Stelle wie zufällig wieder und verstanden sich erneut prächtig. Es war inzwischen viel Dramatisches passiert, so dass es Gesprächsstoff ohne Ende zu geben schien. Wieder machte niemand Anstalten, den Zauber des Augenblicks absichtlich wiederholen zu wollen - umso überraschter war man, als sich herausstellte, dass die Kinder in die gleiche Klasse kommen sollten. Bald traf man sich regelmäßig und für die anderen Eltern sah es so aus, als seien die beiden schon seit vielen Jahren die dicksten Freundinnen.

(9b) Bärbel war dreizehn, als sie anfing, mit dem nur zwei Jahre älteren Barnabas zu gehen. Sie spielten beide im Jugendorchester der Schule und sahen sich so regelmäßig. Die Eltern von Bärbel fielen zuerst aus allen Wolken, als sie fragte, ob sie bei "ihrem Freund" übernachten dürfe. Die Mutter zog sie ins Nähzimmer, um ihr eindringliche Fragen zu stellen, der Vater verzog sich peinlich berührt hinter seinen Computer. "Was ihr immer gleich denkt!", beschwerte sich Bärbel lauthals und rannte hysterisch kreischend in den Garten. "Das kommt von euren ständigen Serien im Fernsehen – ihr seid total bescheuert" war das Letzte, was man von ihr hörte.

In den nächsten Jahren ging es öfters hin und her zwischen den beiden – mal war sie in einen anderen verknallt, dann hatte er die Schnauze voll von ihren Liebeleien und ging demonstrativ mit ihrer Schwester ins Kino; als sie sich Jahre später in den Semesterferien erneut über den Weg liefen, sprang der Funke sofort wieder über und ihre Beziehung setzte sich fort, als hätte es nie ein Problem zwischen ihnen gegeben. Die Freunde schließen schon Wetten ab ...

(9c) Herr Bunke und Herr Blauth sind beide schon über drei Jahre im Pflegeheim und teilen sich seit dieser Zeit ein Zimmer. Ihre Kinder hatten anfangs zwar Bedenken, denn eigentlich sollte es nur eine Übergangslösung sein – beim ersten freien Einzelzimmer sollte Herr Blauth nämlich umziehen – doch beide verstanden sich sofort und hatten schon nach kurzer Zeit beschlossen, es gemeinsam zu versuchen. Nach dem Tod ihrer Frauen lebten beide viele Jahre alleine und fanden die Gesellschaft des anderen jetzt sehr angenehm. Zudem waren ihre Interessen sehr ähnlich oder sie konnten sich gegenseitig für neue Dinge begeistern. Was nicht bedeutete, dass sie sonst keinen Kontakt zu anderen Bewohnern hatten, nein, ganz im Gegenteil, es gab auch Zeiten, da sahen sie sich nur am Abend, weil jeder ganz verschiedenen Aktivitäten nachgegangen oder andere Freundschaften gepflegt hatte. Beide wollten jedoch den abendlichen Austausch bei einem kleinen Gläschen und einer Zigarre keinesfalls mehr vermissen.

Texte a und b von Werner Winkler, c von Dijana Gerber

## Wichtige Unterscheidungen zum Verständnis des Naturells (Günter Hiller)

(Dies ist die schriftlich überarbeitete Fassung meines Vortrages, den ich auf dem 15. Fachtag Naturellwissenschaft am 25. März 2017 in Stuttgart gehalten habe.)

Ein Ziel meines Vortrages ist es, mittels verschiedener Unterscheidungen zum Verständnis des Begriffs "Naturell" beizutragen. Auf die meisten dieser Unterscheidungen bin ich bereits in meiner Abhandlung ("Überlegungen zum neuen Begriff der Naturellwissenschaft"), die ich vor rund einem Jahr geschrieben habe, eingegangen.

Nun möchte ich heute nochmals in konzentrierter und teils auch in etwas zugespitzter Form diese Unterscheidungen referieren und in dieser Runde zur Diskussion stellen. Es wird dabei deutlich werden, dass ich den Begriff "Naturell" teilweise sehr spezifisch verstehe und vielleicht mit Bedeutungen unterlege, die nicht jeder in dieser Weise teilt.

Ein zweites Ziel meines Vortrages ist es, Verbindungslinien zur akademisch-wissenschaftlichen Psychologie zu ziehen. Es wird sich zeigen, dass die Unterscheidungen, die für das Verständnis des Begriffs "Naturell" wichtig sind, auch in der wissenschaftlichen Psychologie getroffen werden. Für mich ist dieser Bezug zur wissenschaftlichen Psychologie sehr wichtig, weil es sozusagen mein Heimatgebiet ist. Ich bin der Auffassung, dass diese Art der Psychologie am besten dazu geeignet ist, fundierte Aussagen über das Verhalten und Erleben des Menschen zu machen.

Damit ihr meinen Ausführungen besser folgen könnt, habe ich euch eine Zusammenstellung (ein Handout) mit den wichtigsten Unterscheidungen ausgeteilt. Die ersten drei Unterscheidungen hängen sehr eng miteinander zusammen; die letzten beiden sind etwas spezieller. Hier habe ich auch einige wichtige Kernthesen aufgeführt.

### Zur ersten Unterscheidung: Gesamtperson vs. Teilaspekte

In Bezug auf unser Thema nimmt die Persönlichkeitspsychologie natürlich die zentrale Stelle ein. Hierbei gibt es eine fundamentale Unterscheidung, die auch in der akademischen Psychologie getroffen wird: die zwischen Gesamtperson und deren Teilaspekte.

Und genau diese Unterscheidung findetsich quasials Titeloder Überschrift auf der Broschüre von Werner (Winkler). Dort heißt es: "Das Naturell als Teil der Persönlichkeit". In dieser Überschrift steckt schon die fundamentale Erkenntnis drin, dass das Naturell eben "nur" ein Teil der Persönlichkeit ist und nicht die ganze Person ausmacht.

Der Begriff "Persönlichkeit" wird in der wissenschaftlichen Psychologie ausschließlich in einem rein beschreibenden (deskriptiven) Sinne verwendet: Persönlichkeit ist die Summe (Gesamtheit) aller personalen Eigenschaften oder Merkmale eines Menschen. Und die wichtigsten Merkmale habe ich auf meiner Zusammenfassung aufgelistet.

Einige wichtige Merkmalsbereiche	Temperamentsmerkmale im weiteren Sinne: die Art und Weise des Verhaltens
<ul> <li>→ Gestaltmerkmale (Hautfarbe, Geschlecht, Körpergröße);</li> <li>→ Ausdracksmerkmale (Gestik, Mimik, Körperhaltung, Stimme, Gang);</li> <li>→ kognitive Merkmale (Intelligenz, Kreativität, Wissen);</li> <li>→ emotionale Merkmale (Empfindung, Gefühl, Stimmung);</li> <li>→ mortvationale Merkmale (Bedürfnis, Trieb, Wille);</li> <li>→ praktische Merkmale (z.B. künstlerische, sportliche, handwerkliche Fertigkeiten);</li> <li>→ Bewertungsmerkmale (Werte, Einstellungen, Überzeugungen, Glaube);</li> <li>→ ich- und selfutbezogene Merkmale (Ich- Funktionen, Selbsbilder, Selbstwert);</li> <li>→ soziologische Merkmale (Herkunft, Milteu, Bildung, Status).</li> </ul>	<ul> <li>→ Persönlichkeitsstile (nur eine Auswahl):         Erwartungsstile (optimistisch vs. possimistisch);         Bewältigungstile (offensiv vs. defensiv);         Denkstile (analytisch vs. synthetisch).         → Persönlichkeitsfaktoren-Modelle: Big. Five-Modell (neurotisch – belastbar; extravertiert – introvertiert altruistisch – egoistisch; strukturiert – chaotisch; offen – verschlossen gegenüber neuen Erfahrungen).         → Persönlichkeitsnypologien (nur eine Auswahl):         Hippokrates (sanguinisch, phlegmatisch, cholerisch, melancholisch);         Kretschmer (pyknisch, athletisch, leptosom);         Riemann (schizoid, depressiv, zwanghaft, hysterisch);         Priedmann/Winkler (sachtypisch, beziehungstypisch, handlungstypisch).</li> </ul>

Ich möchte an dieser Stelle nicht auf all die einzelnen Merkmalsbereiche eingehen. Diese Auflistung soll lediglich verdeutlichen, dass der Mensch (die Person) aus vielen Merkmalen besteht, die in der wissenschaftlichen Persönlichkeitspsychologie thematisiert und erforscht werden.

Zu diesen Merkmalsbereichen gehört auch das Temperament. Es steht sozusagen "quer" zu den anderen Merkmalsbereichen, weil hier zum Ausdruck kommt, dass es sich um die Art und Weise des Verhaltens handelt. Und genau das ist mit Temperament im weiteren Sinne gemeint: Es bezeichnet die Qualität des Verhaltens. Und innerhalb dieser Temperamentsmerkmale gibt es in der wissenschaftlichen Psychologie unterschiedliche Einteilungen: Man unterscheidet zum Beispiel Persönlichkeitsstile, Persönlichkeitsfaktorenmodelle und Persönlichkeitstypologien. In meiner Zusammenfassung habe ich dazu jeweils einige Beispiele aufgeführt.

### Zur zweiten Unterscheidung: Temperament vs. Naturell

Was ist nun der Unterschied zwischen Temperament und Naturell? In diesem Bereich haben wir es mit dem Temperament im engeren Sinne zu tun, also mit den angeborenen Formaleigenschaften des Menschen. Die wichtigsten Formaleigenschaften habe ich hier aufgelistet.

Temperament im engeren Sinne; angeborene Formaleigenschaften		che Kerneigenschafte verlichten sieh zu inhalt!	
ktivitätsniveau, biologische Rhythmen, enäherungs- und Rückrugsverhalten, apassungsfähigkeit, sensorische eaktioenschweile, Abtenkharkeit, ufmorksamkeitsspanne.	BT-Naturell	ST-Naturell	HT-Naturell
	hebenswürdig- lebendig, offen, kreativ, faetasievoll	sachlich-nüchtern, vorsichtig, gedaldig, gelassen	tarkräftig- repackend, ziel- ergebnisorientiert

Diese Formaleigenschaften lassen sich bereits bei Säuglingen bzw. Kleinkindern beobachten. Und dabei zeigen sich auch schon recht deutliche Unterschiede: Das eine Kind reagiert zum Beispiel zurückhaltend und scheu auf neue Reize, das andere Kind nimmt sie begierig auf. Das eine Kind lässt sich leicht ablenken, das andere lässt sich kaum aus der Ruhe bringen. Das eine Kind reagiert schon auf leichte Reize, beim anderen muss ein viel stärkerer Reiz gesetzt werden, damit es überhaupt reagiert.

Und weil sich eben bereits Säuglinge bzw. Kleinkinder in diesen Formaleigenschaften unterscheiden, geht man in der wissen-

schaftlichen Psychologie davon aus, dass sie angeboren sind. Das heißt, das Kind kommt schon mit einer ganz spezifischen Disposition zur Welt, also mit der Anlage, auf bestimmte Reize auf eine bestimmte Art und Weise zu reagieren. Und diese angeborenen Formaleigenschaften verdichten sich dann im Laufe der Entwicklung zu inhaltlichen Kerneigenschaften.

Was heißt das genau: Sie "verdichten sich"? Man kann zum Beispiel von einem Säugling schwerlich sagen: Es ist sachlichnüchtern oder gelassen. Dies sind komplexe Eigenschaften, die erst im Laufe der Zeit in voller Stärke bzw. in einer bestimmten Qualität zum Ausdruck kommen. Aber die Disposition zur sachlich-nüchternen oder gelassenen Haltung ist bereits bei Säuglingen angelegt, kommt aber erst später so richtig zum Vorschein.

Und mit dem Begriff Naturell sind genau diese inhaltlichen Kerneigenschaften oder auch Wesenseigenschaften gemeint, die in der wissenschaftlichen Psychologie mit dem Begriff Temperament bezeichnet werden. Und dieses Temperament bzw. diese Kerneigenschaften lassen sich typisieren (d.h. in Gruppen einteilen).

### Zur dritten Unterscheidung: bio – psycho – sozial

Die nächste Unterscheidung bezieht sich auf die Entwicklungspsychologie. Hierbei wird vor allem unterschieden zwischen biologischen, sozialen und psychischen Faktoren. Der Mensch gilt in der wissenschaftlichen Psychologie als ein "bio-psycho-soziales" Wesen.

Ich möchte an dieser Stelle auch auf Werners Darstellung der "Einflussfaktoren auf die Gesamtpersönlichkeit" aufmerksam machen, die er in seiner Broschüre aufgeführt hat (vgl. S. 3). Hier kommen auch diese Aspekte zum Ausdruck.

Ich selbst habe in meiner Zusammenfassung diese drei Bereiche folgendermaßen beschrieben:

Das Biologische	Das Soziale	Das Psychische
genetische und epigenetische Prozesse: Sie führen zu bestimmten Struktuern und Funktionsweisen einer Person.	Sozialisationsprocesse: Erzichung, Umwelt; Kubur; Religion. Gruppenrugehörigkeit (Milieu).	Individualisierungsprozesse: Ich kann Stellung nehmen zu meinen je individuellen biologischen und sozialen Prägungen und Beeinflussungen. Und ich kann Einstellungs- und Verhaltensveränderungen vornehmen.

Das Biologische kommt in genetischen und epigenetischen Prozessen zum Ausdruck. Diese führen zu bestimmten Strukturen und Funktionsweisen einer Person.

Dazu ein Beispiel: Ihr habt sicherlich schon etwas vom Down-Syndrom gehört bzw. von Trisomie 21. Dabei handelt es sich um eine Chromosomenaberration (Aberration heißt Abweichung). Das heißt: Teile des 21. Chromosoms sind dreifach statt zweifach vorhanden. Und diese "Abweichung" in diesem Chromosomenstrang führt eben zu ganz bestimmten Strukturen und Funktionen, also zu bestimmten Persönlichkeitsausprägungen, die für das Down-Syndrom charakteristisch sind (zum Beispiel hinsichtlich der äußeren Gestalt oder einiger kognitiven Merkmale). Dieses Beispiel zeigt also, dass nur eine einzige Abweichung in einem Chromosom genügt, um eine Person auf eine ganz bestimmte Art und Weise zu prägen.

Wasnundas Naturellbetrifft, soentwickeltes sich nach Werners Hypothese aufgrund epigenetischer Aktivierungsprozesse in der frühen Embryonalphase (während der Einnistung des Embryos in die Gebärmutter). Auch hier haben wir es mit einer biologischen Prägung zu tun.

Das Soziale zeigt sich in den verschiedensten Sozialisationsprozessen, die Menschen von klein auf durchlaufen. Einer der wichtigsten ist sicherlich die Erziehung, die den Menschen ungemein stark prägen kann. Aber auch die Umwelt, die Kultur und die Religion sind prägende Einflussfaktoren. So macht es sicherlich einen großen Unterschied, ob ich in eine Individualkultur (so wie wir hier im Westen) oder in eine Kollektivkultur (wie in bestimmten östlichen Erdteilen) hineingeboren werde. Auch macht es einen Unterschied, ob ich als Christ religiös sozialisiert werde oder als Moslem, Jude oder Buddhist. Und es macht natürlich einen Unterschied, ob ich in prekären sozialen Verhältnissen aufwachse oder in einem reichen Akademikermilieu.

Wenn es allein nur diese beiden biologischen und sozialen Prägungsfaktoren gäbe, so wären wir ganz stark "determiniert" (dies ist ein Begriff aus der Philosophie), das heißt, wir wären quasi durch diese beiden Faktoren weitgehend in unserem Verhalten "vorherbestimmt". Nun gibt es aber noch einen dritten Bereich, der uns bestimmte Freiheitsgrade ermöglicht. Und dieser Bereich ist das Psychische. Hier finden ganz spezifische Individualisierungsprozesse statt. Ein ganz wichtiger Satz in diesem Zusammenhang lautet: Ich kann Stellung nehmen zu meinen je individuellen biologischen und sozialen Prägungen und Beeinflussungen. Und ich kann Einstellungs- und Verhaltensveränderungen vornehmen.

Dazu einige Beispiele: Ich kann zwar meine Erziehung, die ich persönlich erfahren habe, nicht mehr verändern, aber ich kann dazu Stellung nehmen und kann beispielsweise, sofern ich der Überzeugung bin, keine gute Erziehung erfahren zu haben, meine eigenen Kinder ganz anders erziehen. Oder ich kann aus der Kirche austreten, sofern ich zentrale christliche Glaubensinhalte nicht glaubend annehmen kann. Oder ich kann mich aus einem bestimmten Milieu, in das ich hineingeboren wurde, zurückziehen, wenn es beispielsweise nicht zu meinem Naturell oder meinen Überzeugungen passt. Aber auch auf das Biologische kann ich teilweise Einfluss nehmen. Angenommen, jemand hat eine starke genetische Disposition im Alter Diabetes II auszubilden, dann hat er mittels dauerhafter Ernährungsumstellung und ausreichendem Sport die Möglichkeit, den Ausbruch dieser Erkrankung hinauszuzögern oder gar zu verhindern. Mit diesen Beispielen möchte ich zum Ausdruck bringen, dass wir hinsichtlich des Biologischen und Sozialen gewisse Freiheitsgrade besitzen, die wir bewusst einsetzen können, um uns selbst ein Stück weit zu verändern.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig zu wissen, dass all diese Faktoren in einem Wechselwirkungsprozess stehen. Das Biologische, das Soziale und das Psychische sind Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen. Die wissenschaftliche Psychologie spricht hier von "Interaktionismus".

Und dies gilt auch für das Naturell: Es fließen einerseits sehr viele Faktoren in das Naturell ein und können das Naturell sehr stark beeinflussen und modulieren. Andererseits wirkt aber auch das Naturell auf die anderen Faktoren ein und beeinflusst und moduliert diese.

## Zur vierten Unterscheidung: Naturell vs. Verhalten; (weitgehend) unveränderbar vs. veränderbar

In meiner Zusammenfassung habe ich hinsichtlich dieser Unterscheidung einige wichtige Thesen aufgestellt, auf die ich nun etwas ausführlicher eingehen möchte.

Das Naturell ist Teil der Person. Es ist (weitgehend) unveränderbar. Es ist der stabile Kern der Person, der das "Wesen" des Einzelnen ausmacht. Am Naturell gibt es nichts zu therapieren. Das Naturell ist das Gesunde, das es wertzuschätzen gilt. (Ich darf so sein, wie ich bin!) Das Verhalten ist das Sichtbarwerden der Person; auch des Naturellaspekts. Das Verhalten ist prinzipiell veränderbar. Ich kann mich stets situationsadkquat verhalten (kann eine bestimmte Rolle einnehmen). Störungen zeigen sich im Verhalten. Das Verhalten ist therapierbar.

Mit dieser Unterscheidung sind wir im Bereich der Klinischen Psychologie (einschließlich Therapie und Beratung). Hier geht es um die Frage der Veränderbarkeit des Menschen.

An dieser Stelle geht es um einen Knackpunkt innerhalb der Naturellwissenschaftbzw. hier entzünden sich manche Konflikte und Widerstände. Das hat sich in der Auseinandersetzung vor einem Jahr gezeigt, als es um die Namensumbenennung des Vereins ging. Ein Haupteinwand hat gelautet: "Wenn das Naturell angeboren ist, ist es praktisch nicht veränderbar, und wie sollen wir dann mit Klienten therapeutisch oder beraterisch arbeiten? Wir wollen sie ja verändern". Man kann diesen Einwand nur entkräften, in dem man folgende Unterscheidung trifft: Das Naturell ist praktisch nicht veränderbar, wohl aber das Verhalten bzw. mein Handeln.

Wichtig hier ist zu wissen, dass Naturell und Verhalten zwei unterschiedliche Kategorien sind, die aber miteinander zusammenhängen. Naturell ist ein Teil der Person. Verhalten ist das, was ich nach außen hin zeige, es ist das Sichtbarwerden meiner Person. Im Verhalten zeige ich mich, werde ich für andere sichtbar. Das Verhalten ist im Grunde kein Persönlichkeitsmerkmal, sondern das Sichtbarwerden all meiner Persönlichkeitsmerkmale. Und natürlich wird in meinem Verhalten auch mein Naturell sichtbar.

Und mein Naturell, als Teil meiner Person, kann ich nicht einfach ändern, aber mein Verhalten ist veränderbar. Ich kann mich stets so oder so verhalten. Natürlich fließt in mein Verhalten mein Naturell ein, aber eben nicht ausschließlich. Auch andere Persönlichkeitsanteile fließen in mein Verhalten ein, nämlich all die oben genannten Persönlichkeitsmerkmale.

Das Naturell ist der stabile Wesenskern, das Verhalten ist das Veränderbare schlechthin, denn in jeder Situation kann ich mich, zumindest prinzipiell, anders verhalten. Das lernen wir ja alle von Kindesbeinen an. Auf einer Beerdigung verhalte ich mich anders als auf einer Hochzeit. In einem Vorstellungsgespräch verhalte ich mich anders als auf einem Kegelabend mit Freunden. Wir müssen uns stets situationsadäquat verhalten und das heißt, jeweils flexibel auf eine Situation reagieren. Aber wiederum gilt: Natürlich fließt mein Naturell stets in mein Verhalten ein. In den jeweiligen Situationen kommt natürlich mein Naturell zum Vorschein. Aber gleichzeitig kann ich mein Verhalten ganz stark einer jeweiligen Situation anpassen. Und um das zu können, muss ich mich so oder so verhalten können.

Ich muss in den jeweiligen Situationen quasi immer eine Rolle einnehmen. Dies ist ein Fachbegriff aus der Sozialpsychologie. Eine Rolle ist eine Verhaltenserwartung, die andere bzw. die Gesellschaft, die Bezugsgruppe an mich stellt. Stellt euch vor, ich würde meinen Vortrag an dieser Stelle abbrechen und sagen: "Ich hab keine Lust mehr weiter zu sprechen, ich gehe jetzt". Ihr wärt völlig perplex. Ich würde massiv gegen eine Verhaltenserwartung verstoßen. Hier wird auch deutlich, dass eine Rolle stets mit einem gesellschaftlichen Kontext verknüpft ist. Wenn

ich allein in meinem Zimmer bin, kann ich mich verhalten, wie ich will. Ich brauche dort keine Rolle zu spielen. Ja, der Begriff der Rolle macht da überhaupt keinen Sinn, weil das Gegenüber fehlt, das eine Verhaltenserwartung an mich stellt. Es wird also deutlich, dass, sobald wir uns in einem gesellschaftlichen Kontext befinden, wir immer eine Rolle einnehmen und dass mit dieser Rolle eine Verhaltenserwartung verknüpft ist, die andere an mich stellen. Und um diesen Verhaltenserwartungen gerecht zu werden, muss ich mich je nach Situation so oder so verhalten, muss mich auf die jeweilige Situation einstellen. Und um das leisten zu können, muss ich mein Verhalten stets verändern können, zumindest prinzipiell. Die Veränderbarkeit des Menschen ist also notwendig, damit er die vielfältigen Rollen, die eine Gesellschaft ihm zuteilt, spielen kann.

Das alles heißt aber nicht, dass wir uns beliebig verändern können. Hier müssen wir wieder differenziert fragen: Was an der Person ist veränderbar bzw. welche Persönlichkeitsmerkmale sind wie stark (in welchem Ausmaß) und in welcher Form veränderbar? Und dazu müssen wir uns jedes einzelne Persönlichkeitsmerkmal anschauen, und dabei wird sich zeigen, dass die Antwort auf die Frage der Veränderbarkeit von dem jeweiligen Merkmal abhängt.

Das Problem bei dieser Frage nach der Veränderbarkeit des Menschen ist, dass meist der ganze Mensch in den Blick genommen wird, und dann möchte man grundsätzlich wissen: Wie veränderbar ist der Mensch? Aber es sollte deutlich geworden sein, dass der Mensch, die Person eben aus vielen Merkmalen besteht und dass die Frage der Veränderbarkeit für jedes einzelne Merkmal gestellt werden müsste. Wenn man den Menschen als Ganzes nimmt, kann man diese Frage gar nicht adäquat beantworten, weil die Gesamtperson aus Teilaspekten besteht, und der eine Teilaspekt veränderbar ist, der andere aber nicht oder nur graduell. So kann ich beispielsweise meine Hautfarbe nicht verändern, auch meine Körpergröße nicht; auch kann ich meinen IQ nicht um 50 Punkte erhöhen, aber ich kann meine

Fertigkeiten verändern: Ich kann zum Beispiel jederzeit eine Fremdsprache erlernen oder das Spielen eines Musikinstrumentes. Andere Merkmale kann ich graduell verändern, wie zum Beispiel bestimmte Einstellungen oder Grundstimmungen. Diese wenigen Beispiele zeigen also, dass die Frage der Veränderbarkeit des Menschen immer nur in Bezug auf jedes einzelne Merkmal beantwortet werden kann.

Nun zur Frage der Therapierbarkeit des Menschen. Natürlich ist der Mensch, die Person therapierbar, also veränderbar. Aber die Frage ist auch hier: in welchem Ausmaß und in welchem Bereich? Erfahrene Psychotherapeuten wissen: Je tiefer es in den Persönlichkeitsbereich geht, desto weniger ist der Mensch veränderbar. So gelten Persönlichkeitsstörungen als am schwierigsten zu behandeln, und die Therapieerfolge sind in diesem Bereich ziemlich bescheiden. Auf der anderen Seite lassen sich bestimmte Angststörungen am erfolgreichsten behandeln, weil sie weniger mit dem Kern einer Persönlichkeit zu tun haben.

Und was das Naturell betrifft, so ist dies meines Erachtens nicht therapierbar. Man sollte es auch gar nicht therapieren. Denn es ist ja mein ureigenes So-Sein. So bin ich! Und für mich folgt daraus: So darf ich auch sein! Im Hintergrund steht die Wertschätzung des je eigenen Naturells, die Annahme dieses Naturells.

Wenn nun andere einwenden: "Ja, man muss doch auch sein innerstes Wesen verändern können", dann frage ich mich: Warum? Mir kommt dann immer der Verdacht: Kann sich der andere gar nicht annehmen? Kann er sein Innerstes, sein Naturell gar nicht wertschätzen? Ich finde es höchst bedenklich, wenn jemand sein inneres Wesen verändern möchte. Ich für mich kann jedenfalls stets bekennen: Ich bin ein Mensch mit Sachtyp-Naturell, und das ist gut so! Und das möchte ich auch bleiben bis zu meinem Lebensende. Ich hab mir noch niemals gewünscht, ein Mensch mit Beziehungstyp- oder Handlungstyp-Naturell zu sein.

Mir geht es an dieser Stelle vor allem darum, dafür zu plädieren, dass man sich zu seinem Naturell bekennen sollte. Und wenn man das kann, dann kann man sich auch selbst wertschätzen und selber lieben. Der erste Artikel des Grundgesetzes lautet: Die Würde des Menschen ist unantastbar. Ich würde so weit gehen zu sagen: Das Naturell des Menschen ist unantastbar. Am Naturell gibt es (zumindest für mich) nichts zu verändern, sondern nur wertzuschätzen.

Die Veränderungen, die man in der Beratung und Therapie anstrebt, liegen für mich in anderen Bereichen. Was wird denn in den Therapiepraxen gewöhnlich behandelt? Ängste, Depressionen, Zwänge, Essstörungen, Sexualstörungen, Süchte aller Art, ADHS, Burnout. Aber was hat das mit dem Naturell zu tun? Gar nichts! Warum nicht? Weil diese Störungen ihre Ursache nicht im Naturell haben, sondern zum Beispiel in frühkindlichen Störungen, in hirnorganischen Störungen, in Stoffwechselstörungen, in akuten Belastungen, in traumatischen Erfahrungen usw. Und deswegen kann auch hier nach Herzenslust therapiert werden. Und hier sind Therapien auch sinnvoll und möglich. All diese Störungen zeigen sich doch im Verhalten (oder auch im Erleben). Und das ist, wie ich vorher schon gesagt habe, grundsätzlich veränderbar. Und eine der erfolgreichsten Therapieformen (zumindest in der akademischen Psychologie) ist die Verhaltenstherapie. Sie hat ihr Programm schon im Titel. Es geht um die Therapie des Verhaltens. Und das funktioniert auch.

Habt ihr eigentlich je gehört, dass Werner eine Naturelltherapie propagiert? Nein! Und das ist auch gut so. Das Naturell, und dies ist meine dezidierte Meinung, sollte auf keinen Fall therapiert werden. Das Naturell ist niemals etwas Krankes, sondern stets etwas Gesundes; etwas, das es zu wertschätzen gilt.

"Aber wo bleibt die Entwicklung?", wird vielleicht manch einer einwenden. "Der Mensch muss sich doch auch entwickeln können. Und muss er sich dann nicht auch von seinem Naturell lösen können?" Nein, von seinem Naturell kann er sich nicht lösen.

Hinsichtlich des Entwicklungsbegriffs gibt es meines Erachtens ein gewisses Missverständnis (dies ist mir eigentlich erst vor kurzem so richtig bewusst geworden). Denn der Begriff "Ent-

wicklung" wird in der wissenschaftlichen Entwicklungspsychologie im Gegensatz zum allgemeineren Verständnis in einem ganz speziellen Sinne verwendet.

Im Modell von Dietmar Friedmannspielt der Begriff "Entwicklung", so scheint es mir, eine wichtige Rolle. Er spricht auch ganz explizit von einem "Entwicklungsbereich" (als Bezeichnung für den vernachlässigten Lebensbereich, der auf den bevorzugten folgt) und auch von "Entwicklungslinien". Werner dagegen spricht zumindest in diesem Zusammenhang nicht von Entwicklung, sondern von Ressourcen. Sein Modell ist ja letztlich ein Gewichtungsmodell; ein Stärke-/Schwäche-Modell oder ein Bevorzugungs-/Vernachlässigungsmodell. Das heißt, wir alle haben Stärken und Schwächen in je unterschiedlicher Gewichtung. Könnten wir alle Eigenschaften in einem gleich starken Maße ausüben bzw. zeigen, dann gäbe es keine Typologie. Dann wäre ja jeder gleich. Das ist aber nicht der Fall, weil es eben unterschiedliche Typen oder Naturelle gibt, die sich in ihren Stärken und Schwächen unterscheiden.

Nun tauchen aber in Friedmanns und Werners Büchern sogenannte Dreiecke oder Kreise mit Pfeilen auf. Und nun könnte man meinen, das sind Entwicklungskreisläufe. Bei Friedmann scheint dies auch so gemeint zu sein. Nicht aber bei Werner. Er spricht von Prozessabläufen bzw. Prozesskreisen (die Abfolge von Bevorzugungen/Stärken, Vernachlässigungen/Ressourcen und Ergebnisbereichen/Kontrolleuren). Das ist etwas völlig anderes.

Aber fragen wir uns zunächst: Was heißt hier eigentlich Entwicklung? In der wissenschaftlichen Psychologie hat der Begriff "Entwicklung" eine ganz spezifische Bedeutung. Entwicklung meint hier: Veränderung über die Zeit (also über eine Zeitspanne). Damit ist in erster Linie eine bleibende Veränderung gemeint. Im Wikipedia-Artikel zur Entwicklungspsychologie wird Entwicklung definiert als zeitlich überdauernde Veränderung menschlichen Erlebens und Verhaltens.

Dazu ein Beispiel: Angenommen ich beobachte ein Kind, das ein Jahr alt ist, und stelle fest: Es kann nicht laufen und sprechen. Dann beobachte ich dieses Kind in fünf Jahren wieder und stelle fest: Es kann jetzt laufen und sprechen. Das heißt: Innerhalb dieser Zeitspanne hat eine Veränderung stattgefunden, und das Entscheidende ist: Diese Veränderung behält das Kind bei, sein ganzes Leben lang.

Wenn mir nun aber als Denker empfohlen wird, beispielsweise vom Denken ins Machen zu gehen, dann entwickle ich mich doch nicht vom Denker zum Macher, sondern ich zeige in einer bestimmten Situation für eine bestimmte Zeit Macher-Eigenschaften. Aber die lege ich sofort wieder ab, wenn ich sie nicht mehr brauche. Es handelt sich also gerade nicht um eine bleibende Veränderung. Das heißt: Entwicklung in dem Sinne, dass ich mich quasi zu einem anderen Naturell hin verändere, das gibt es doch gar nicht. Es ist also ein Missverständnis hier überhaupt von Entwicklung als bleibender Veränderung zu sprechen. Werners Kreise sind eben keine Entwicklungskreisläufe in dem Sinne, dass ich mich vom Denker zum Macher entwickle, also "hinverändere".

Und es ist doch auch nicht so, dass ich, wenn ich bei Werner eine Beratung oder Therapie in Anspruch nehmen würde, ich als Sachtyp in seine Praxis hineingehe und als Handlungstyp wieder herauskomme. Das ist doch nicht der Fall. Ich verändere mich ja nicht wirklich. Das Naturell ist eben nicht veränderbar. Das, was Werner mir in seiner Beratung oder Therapie aufzeigt, sind meine Ressourcen. Dabei handelt es sich um meine vernachlässigten Bereiche, die mich vielleicht in Schwierigkeiten oder in die Bredouille bringen. Und er sagt mir, dass, wenn es darum geht, ein Problem zu lösen oder eine Herausforderung zu meistern, es für mich wichtig sein könnte, meine Ressourcen zu aktivieren. Aber das hat doch mit Entwicklung im Sinne einer bleibenden Veränderung nichts zu tun.

Wo findet denn eine Entwicklung im Sinne einer bleibenden Veränderung statt? Meines Erachtens im kognitiven Bereich, aber nicht im Naturellbereich. Was wird denn in Werners Broschüre vermittelt? In erster Linie doch Wissen. Wenn ich die Broschüre gelesen und auch ganz stark verinnerlicht habe, dann habe ich ein Wissen erworben. Und für mich persönlich gilt: Dieses Wissen habe ich bleibend erworben; ich kann mir dieses Wissen stets bewusst machen und es auch einsetzen.

Wenn ich also (und das gilt jetzt für mich) irgendwelche Schwierigkeiten habe, dann ist es für mich vielleicht sinnvoll, dieses Wissen anzuwenden. Und wenn ich es anwende, dann aktiviere ich bestimmte Handlungseigenschaften, dann gehe ich quasi vom Denken ins Machen und zeige Macher-Verhaltensweisen, die ich selbstverständlich auch einüben kann. Aber, und das ist der springende Punkt, ich zeige diese Macher-Eigenschaften ja nicht immer und niemals in jeder Situation. Im Gegenteil: Oft genug bleibe ich im Denken und tue nichts und sitze ein Problem einfach nur aus. Das ist ja auch eine Problemlösestrategie, mit der ich persönlich auch schon sehr gut gefahren bin. Und warum sollte ich überhaupt in jeder Situation ins Handeln gehen? Das ist doch gar nicht notwendig. Für mich zumindest gilt: Ich entscheide in jeder Situation neu, ob ich in meinem Bevorzugungsbereich bleibe oder eben nicht. Das heißt: In einer Situation bleibe ich im Denken, in der anderen gehe ich ins Machen. Und gerade deswegen kann man doch nicht von Entwicklung im Sinne einer bleibenden Veränderung sprechen. Jedenfalls nicht im Naturellbereich. Das Naturell ist eben nicht veränderbar.

(Das Vertrackte an der ganzen Sache ist, dass der Begriff "Entwicklung" im allgemeinen Sprachgebrauch mit "Veränderung" gleichgesetzt wird. Und dabei wird eben nicht unterschieden, ob diese Veränderung von "bleibender" oder nur von "vorübergehender" Natur ist. Insofern ist es für manch einen teils auch schwierig zu beurteilen, was Dietmar Friedmann oder Werner meinen, wenn sie in ihren Veröffentlichungen von "Entwicklung" sprechen.)

# Zur fünften Unterscheidung: beschreiben/bewerten vs. verstehen

Auch hinsichtlich der letzten Unterscheidung habe ich in meiner Zusammenfassung einige Kernthesen aufgestellt, die ich im Folgenden erläutern möchte.

Eine Person wird vor allem beschrieben mittels Verben und Adjektiven. Mit den Adjektiven kommt eine subjektive Bewertung im Spiel. Beschreiben und bewerten heißt noch nicht verstehen. Verstehen ist ein komplexer Prozess des Nachvollziehens und des Sieh-einfühlen-Könnens. Kognitives Verstehen erfolgt durch Wissen. Emotionales Verstehen durch Einfühlungsvermögen (und Selbsterfährungen). Es gibt jedoch auch Grenzen des Verstehens.

Die letzte Unterscheidung bezieht sich auf eine Methode innerhalb der geisteswissenschaftlichen Psychologie. Es geht um die Hermeneutik, also um die Lehre oder Kunst des Verstehens. Und dieser Schlüsselbegriff findet sich auch auf der Vorderseite von Werners Broschüre: "Sich selbst und andere besser verstehen".

Um etwas zu verstehen, muss ich es vorher beschreiben, also überhaupt erst in Worte fassen. Man kann zwar auch etwas wortlos bzw. intuitiv verstehen, aber wenn es darum geht, eine Person zu charakterisieren, dann brauche ich eine Sprache, und in der verbalen Sprache brauche ich eben Wörter bzw. Begriffe.

### Schauen wir uns dazu ein Beispiel an:

Eine Party ist im Gange, Menschen unterhalten sich in Gruppen. Einer sitzt in einer Ecke und redet nicht mit anderen, er schweigt, er sitzt da, ohne ein Wort zu sagen. Er sieht die anderen an oder er blickt sie an, aber er geht zu niemandem hin. Welche Beschreibungsworte verwende ich hier? Ausschließlich Verben; Verben sind Tunwörter, sie sagen aus, was jemand tut. Was tut dieser Jemand? Er sitzt da, er schweigt und sieht die anderen an. Das alles könnte man filmen. Dann würde man sehen, wie er dasitzt, schweigt und die anderen anblickt. Dieses Verhalten ist objektiv; und insbesondere Verben bringen diese objektive Beschreibung zum Ausdruck.

Manch einer könnte hier vielleicht einwenden und sagen: "Moment mal, "schweigen" ist doch gar kein richtiges Tun. Wer schweigt, tut doch nichts." Doch! Wer schweigt, unterlässt das Reden. Und dieses "Unterlassen" ist auch ein Tun, und manchmal ist dieses Tun viel wirkmächtiger und zielführender.

Stellt euch folgendes Beispiel vor: Jemand möchte eine Diät machen. Er geht in den Supermarkt und kommt am Süßwarenregal vorbei. Was ist nun zielführender (für eine Diät)? Zur Tafel Schokolade zu greifen (was ein sichtbares Tun darstellt) oder es zu unterlassen, nach der Schokolade zu greifen (was für andere im Grunde nicht sichtbar ist)? Doch das Letztere. Also ist das Unterlassen in vielen Fällen ein wirkmächtigeres und zielführenderes "Tun" als das sogenannte "sichtbare" oder "greifbare" Tun.

Im Übrigen sind manche Sachtypen (dies ist zumindest mein Eindruck) "Weltmeister" im Unterlassen. Sie unterlassen es beispielsweise, in einer hitzigen Auseinandersetzung das Wort zu ergreifen (oder etwas "Falsches" zu sagen) und verhindern damit vielleicht eine Eskalation. Oder sie unterlassen ein bestimmtes Handeln und bringen sich dadurch nicht in eine schwierige Lage. Das "Unterlassen" kann also, zumindest in einigen Fällen, viel effektiver sein als überhastetes Tun.

Nun aber wieder zurück zu unserem "Jemand", der in der Ecke sitzt und schweigt. Anderen, die diesen "Jemand" beobachten, fällt dieses Verhalten natürlich auf (es ist für andere sichtbar). Sie bemerken also diese Person und sagen etwas. Sagt der Eine: "Der ist aber ziemlich ruhig und verschlossen." Sagt der Zweite: "Der ist eben sehr introvertiert." Sagt der Dritte: "Der ist wohl einfach nur etwas schüchtern". Sagt der Vierte: "Der ist doch kontaktgestört." Und der Fünfte pflichtet ihm bei und sagt: "Der ist schizoid." Das alles sind Bewertungen. Und welche Wörter werden benutzt? Adjektive (Wie-Wörter; Eigenschaftswörter).

Man sollte sich also klar machen, dass wir bei der Beschreibung von Personen häufig Adjektive verwenden und dass damit ein subjektives Element ins Spiel kommt, nämlich eine Bewer-

tung. Eine Bewertung ist ein subjektives Urteil über etwas oder jemanden. Ich kann stets etwas so oder so bewerten. Es ist also ein großer Unterschied, ob ich sage: Dieser Jemand ist introvertiert oder ob ich sage: Er ist schizoid. Da benutze ich bereits einen pathologischen Begriff.

Wie kommen die Bewertungen zustande? Dadurch, dass dieses Verhalten auf die Menschen eine unterschiedliche Wirkung hat, dass also das Verhalten eines anderen eine positive oder negative Reaktion in mir auslöst. Und eine Frage in diesem Zusammenhang lautet: Hat diese Wirkung mehr mit dem Verhalten des anderen zu tun oder mehr mit mir, mit meiner Interpretation? Natürlich mit beidem! Der Auslöser der Wirkung ist immer der andere. Erverhältsich auf eine bestimmte Weise; er tutetwas; er setzt guasi einen Reiz. Und ich reagiere darauf. Eben mit einer bestimmten Bewertung. Ich muss diesen Reiz, dieses Tun ja irgendwie beurteilen, muss mich fragen: Was bedeutet dieses Verhalten für mich? Wenn jemand auf einer Party in der Ecke sitzt und nichts redet, dann bedeutet das für den einen relativ wenig oder eigentlich gar nichts. Er nimmt das nur wahr und lässt denjenigen so sein, wie er eben ist; er beurteilt dieses Verhalten nicht negativ. Ein anderer dagegen regt sich vielleicht furchtbar auf und er denkt: "Wie kann man auf einer Party nur so lasch sein, wie kann man nur einfach so dasitzen und nichts reden? Ich verstehe das gar nicht!"

Und hier kommt plötzlich ein neues Element herein: das Verstehen. Und das Interessante ist, dass das Verstehen meist dann ins Spiel kommt, wenn wir etwas nicht verstehen oder wenn ein Verhalten stark normabweichend ist oder wenn es sich stark von unserem eigenen Verhalten unterscheidet, sodass wir Probleme haben, dieses Verhalten zu verstehen.

Was heißt überhaupt verstehen? Verstehen heißt, etwas nachvollziehen zu können. Und nachvollziehen wiederum heißt: sich so in die Gedanken, Vorstellungen, Handlungsweisen eines anderen hineinzuversetzen und diese so zu verstehen, als hätte man selber so gedacht und gehandelt. Ich verstehe den anderen also, wenn es mir gelingt, mich so in seine Gedanken und Handlungen hineinzuversetzen, als hätte ich selbst diese Gedanken gehabt und als hätte ich genauso gehandelt.

Und Nicht-Verstehen meint dann, dass es mir eben nicht gelingt, mich in die Gedanken und Handlungen eines anderen hineinzuversetzen. Im Gegenteil: Diese Gedanken und Handlungen bleiben für mich fremd, unverständlich, uneinfühlbar.

Was hat das jetzt alles mit dem Naturell zu tun? Viel. Denn ich möchte auf folgende Frage hinaus: Inwieweit ist mein Naturell für andere Naturelle verstehbar? Dieses Partybeispiel ist nicht zufällig gewählt. Ich war früher in der DLRG und musste in diesem Zusammenhang auch bestimmte Freizeit-Veranstaltungen organisieren und durchführen. Und damals haben wir eben auch Tanzveranstaltungen oder eben Partys angeboten. Und bei diesen Veranstaltungen habe ich mich genau so verhalten wie vorher beschrieben. Ich saß in einer Ecke und habe dem ganzen Treiben meist nur zugeschaut. Und natürlich kam der eine oder andere auf mich zu mit dem Kommentar: "Wie kann man nur so lasch rumsitzen? Ich verstehe das gar nicht!" Mein Verhalten war also für viele nicht nachvollziehbar; uneinfühlbar, eben unverständlich. Es gab aber auch andere, die einfach nur sagten: "Das ist typisch Günter!" Diejenigen haben erkannt, dass dieses Verhalten typisch für mich ist. Und sie konnten es dann auch eher so stehenlassen.

Verstehen kommt also dann zustande, wenn es uns gelingt, ein beschriebenes oder auch bewertendes Verhalten nachzuvollziehen. Und nachvollziehen gelingt umso mehr, je mehr wir uns in den anderen hineinversetzen und versuchen, das Verhalten von seiner Warte aus zu sehen. Es ist ein Perspektivenwechsel notwendig. Man muss eine vielleicht fremde, ungewohnte Perspektive einnehmen, um diesen Nachvollzug hinzubekommen.

Wichtig ist also zu erkennen, dass beschreiben und bewerten noch nicht verstehen bedeutet. Wenn ich also ein Verhalten beschreibe und bewerte, dann habe ich es noch nicht verstanden.

Der Verstehensakt erfolgt auf zwei Ebenen: auf der kognitiven und auf der emotionalen. Zum kognitiven Verstehen benötige ich Informationen, Wissen. Und dieses Wissen erhalte ich von den Beschreibungen und Bewertungen, die sich beispielsweise in Werners Broschüre finden. Zum emotionalen Verstehen brauche ich ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen. Ich muss versuchen, mich auch emotional, gefühlsmäßig in den anderen hineinzuversetzen, um auch auf dieser Ebene zu einem Verstehen zu gelangen. Und dazu wiederum ist Selbsterfahrung hilfreich. Wenn ich bestimmte Erlebnisse, und damit auch ein bestimmtes Erleben und Verhalten, selbst erfahren habe, dann kann ich es viel besser verstehen, d.h. nachvollziehen.

Die Frage ist jedoch auch immer, wie tief kann ich jemanden verstehen bzw. in unserem Fall: Wie tief kann ich ein mir fremdes Naturell verstehen? Wie weit reicht mein Wissen, mein Einfühlungsvermögen?

Man muss hier sicherlich auch zugestehen, dass es eine Grenze des Verstehens gibt. Dass es vielleicht Verhaltensweisen gibt, die nur schwerlich oder überhaupt nicht verstehbar sind. Dass es also Naturell-Aspekte gibt, die nur schwerlich oder gar nicht einfühlbar sind. Für mich als Mensch mit Sachtyp-Naturell ist es zum Beispiel nur sehr schwer nachvollziehbar, wie gefühlsintensiv manche Beziehungstyp-Naturelle über etwas schwärmen können und wie schnell sich das wieder ändern kann. Und bei Handlungstyp-Naturellen fällt es mir manchmal schwer nachzuvollziehen, wie stark sie in einen Aktivitätsrausch verfallen können und immer etwas machen müssen. Andere tun sich natürlich auch mit einigen meiner Naturell-Aspekte schwer, wenn ich mich beispielsweise auf Partys in eine Ecke verkrümle und einfach nur so dasitze, ohne Kontakt mit jemandem aufzunehmen.

Die Quintessenz hier lautet also: Wenn ich etwas beschrieben und bewertet habe, dann habe ich es noch längst nicht verstanden. Verstehen erfordert kognitives Wissen und emotionales Sich-hinein-fühlen. Und man muss sich immer auch vergegenwärtigen, dass es Grenzen des Verstehens gibt, dass ich ein mir fremdes Naturell nur schwerlich oder teils auch gar nicht verstehen kann.

Damit bin ich am Ende meines Vortrages angelangt. Ich hoffe, dass ich zeigen konnte, dass all diese Unterscheidungen, die ich hier dargestellt habe, nützlich sind, um den Begriff "Naturell" besser zu verstehen.

#### Wie kann man die Naturellwissenschaft erlernen?

Viele von denen, die sich mit der Naturellwissenschaft befassen, haben ihre Kenntnisse aus einem Seminar, einer Ausbildung (während der Zeit, in der Friedmann und Winkler an den Paracelsus-Schulen unterrichteten) oder aus einem Fachbuch. Hinzu kommen weitere Möglichkeiten, z.B.

- 1. Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, Haus der Familie etc.
- 2. Fachfortbildungen im sozialen Bereich.
- 3. Privat organisierte Kurse und Trainings.
- 4. Crashkurse an Wochenenden.
- 5. Privatkurse für den Freundeskreis.
- 6. Trainingskurse für Klienten, die mehr über die Methodik lernen wollen.
- 7. Trainingskurse für Abteilungen, z.B. aus dem Jugendamt, die gemeinsam lernen möchten.
- 8. Einzelunterricht.
- Die Fachtage der Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft sowie die Materialien und Informationen auf deren Webseiten (auch die "Tipps der Woche").
- 10. Seminare in Firmen inkl. Typanalysen und Coachingangeboten.
- 11. Eigenstudium mit einem Mentor/Trainer.
- 12. Fernkurs mit persönlichem Mentor.

Im Rückblick scheint vor allem das Gespräch über naturellwissenschaftliche Themen mit anderen, die sich im gleichen Beobachtungsfeld bewegen (etwa in einer Kindertageseinrichtung) als nützlich für Lernfortschritte zu erweisen. Auch das Gespräch von Therapeuten/Beratern/Coaches über die Erfahrungen mit Klienten unterschiedlicher Naturellgruppen bzw. die Interaktionen von Paaren und Teams ermöglicht die Reflexion und Vertiefung der eigenen Beobachtungs- und Interventionskompetenz.

# Wie unterschiedliche Typen ihre Zimmer aufräumen ... (von Angelika Carle)

Eine Aufräumaktion meines (Beziehungstyp-) Sohnes W. sieht folgendermaßen aus: Irgendwann packt ihn der "Rappel" und er beschließt, sein Zimmer aufzuräumen und zu putzen. Beginn zehn Uhr morgens. Er räumt aus, räumt um und hin und her, sortiert aus, putzt und staubwedelt, stapelt Berge von Müll, aussortiertem Nützlichem und Unnützem, Tüten und Kartons im Flur, so dass fast kein Durchkommen mehr ist. Diese Dinge müssen später dann natürlich noch nach Müll, Wertstoffe und Flohmarkt sortiert werden, wobei dann wir als ganze Familie mit einbezogen werden.

Und er bringt es fertig, auch morgens um drei oder vier Uhr noch den Staubsauger anzuwerfen. Da kennt er kein Pardon. Ende der Aktion? Fast ohne Pause zu machen, am nächsten Tag so gegen zwei Uhr mittags. Doch dann ist sein Zimmer wieder Tiptop in Ordnung. Er ist zwar total geschafft, aber zufrieden mit sich und der Welt. Jetzt räumt er noch sporadisch das Notwendigste auf, oder überzieht sein Bett neu ... Bis ihn wieder der Rappel packt!!!

Eine Aufräumaktion meines (Sachtyp-) Sohnes T. sieht dagegen so aus: Auch ihn muss der "Rappel" packen; aber bitte ein gemächlicher Rappel, der meist dadurch ausgelöst wird, dass er in seinem Zimmer nicht mehr laufen oder sitzen kann, weil jeder freie Fleck zugestellt ist (außer dem Bett). Dann beginnt er ganz systematisch in einer Ecke seines Zimmers und arbeitet sich davon ausgehend langsam vorwärts. Er beginnt, seine Stapel auszusortieren und neu zusammenzustellen. Er wischt Staub – wo unbedingt nötig, auch feucht. Dann noch staubsaugen. So gegen Abend hat er seiner Meinung nach genug gearbeitet. Immerhin ist circa ein Drittel (von der Ecke ausgehend), aufgeräumt – die anderen zwei Drittel wurden wohlgemerkt noch nicht berührt.

Nach einigen Wochen beschließt er, weiterzumachen und schafft dann das zweite Drittel. Das letzte Drittel muss ebenfalls noch ein paar Wochen warten, bis es drankommt. Somit kann sich eine Aufräumaktion schon über mehrere Wochen hinziehen. Überlegt, einigermaßen gründlich und ja nichts überstürzend, immer eins nach dem anderen, es müssen ja schließlich auch Pausen gemacht werden! Nun kann das (Sachtyp-) Zimmer wieder über längere Zeit bewohnt werden - bis die Berge zu hoch werden und wieder kein Platz zum Laufen mehr bleibt. Solange bleibt auch T. mit sich und seinem Zimmer zufrieden

# Wozu eine Typologie gut ist

Die Naturellwissenschaft als Teil einer "Menschenkenntnis mit System" geht der Frage nach, warum einige Menschen sich (manchmal "bis aufs Haar") gleichen und andererseits gegenüber Dritten vollkommen verschieden sind. In vielen alltäglichen Situationen, am Arbeitsplatz, in der Familie und im gesellschaftlichen Leben spielen solche Phänomene eine beachtliche Rolle. Auf dem Unterschied zwischen Menschen basiert mehr als nur Verstehen und Missverstehen. Es geht auch darum, dem anderen als individuelle Persönlichkeit (zu der das Naturell einen bedeutenden Teil beiträgt) gerecht zu werden.

Wozu ist eine Typologie nun gut? Stellen Sie sich vor, Sie suchen in einer Immobilienbörse nach einer passenden Wohnung. Zu Ihrer Überraschung lesen Sie dort aber Texte wie folgenden:

"Sehr schöne Räumlichkeiten. Grüne Tapeten, weiße Fenster, Eingangstür aus hellem Holz, geeignet für verschiedene Ansprüche. Kommen Sie einfach her und sehen Sie sich alles an."

Sicher haben Sie sofort bemerkt, was in einer solchen Beschreibung fehlt: nämlich allgemein verständliche und zum Vergleich mit anderen Wohnungen geeignete Merkmale. Hätte der Verkäufer oder Vermieter noch dazu geschrieben "Nebenstraße in Kleinstadt, vier Zimmer, 98 qm, Preis ...", könnten sich die Interessenten auch ohne einen persönlichen Besuch durchaus vorstellen, wie diese Wohnung beschaffen ist.

Oder stellen Sie sich ein Schuhgeschäft vor, in dem die Schuhe keine Größen haben und nach dem Herkunftsland sortiert sind. Kaum jemand würde sich die Mühe machen, dort einzukaufen, wenn es Läden mit der gewohnten Sortierung gäbe. Der Unterschied besteht also in einer sinnvollen und für den jeweiligen Zweck angemessenen Gruppenbildung (Schuhe der gleichen Größe, Wohnungen mit der gleichen Zimmerzahl).

Selbstverständlich sagt die Anzahl der Zimmer nichts über den Bauherrn, und die Größe eines Schuhs lässt keinen Rückschluss auf die Arbeitsbedingungen in der Schuhfabrik zu. Aber für den jeweiligen Zweck sind solche Oberbegriffe sehr nützlich und zeitsparend. Verständlicherweise ist man jedoch vorsichtig, wenn versucht wird, Menschen mit Oberbegriffen zu belegen, sie gleichsam in "Schubladen" zu stecken oder mit Etiketten zu versehen. Denn Menschen sind vielschichtig, veränderlich und in gewisser Weise einzigartig.

Wenn also in der Naturellwissenschaft von "Typen", "Naturelltypen" oder "Typfamilien" die Rede ist, sollen solche Begriffe nicht die Einzigartigkeit und Besonderheit jedes Einzelnen ignorieren oder andere Faktoren neben dem Naturell ausblenden. Falls durch die Namen der Typen der Eindruck entstehen sollte, die damit bezeichneten Menschen bestünden ausschließlich aus den typkennzeichnenden Merkmalen, ist dies nicht beabsichtigt - ein Schuh besteht ja auch nicht aus seiner Größe allein, eine Wohnung nicht aus ihrer Zimmerzahl und auch die Zugehörigkeit zu einer Familie allein sagt recht wenig über die einzelnen Personen, aus denen sie sich zusammensetzt. Durch die Einordnung des Naturells als eines von mehreren bedeuten den Faktoren der Gesamtpersönlichkeit wurde dieser Gefahr (das jemand seine Typenzugehörigkeit mit der Persönlichkeit selbst gleichsetzte) inzwischen gut vorgebeugt - was früher, als noch von "Persönlichkeitstypen" die Rede war, weitaus öfters der Fall war.

#### Zitate zum Thema

Für Seminare und Einladungen dazu können prägnante Zitate ein Blickfang sein und zum Weiterlesen animieren. Oder in einem einführenden Kurzvortrag verwendet bringen manche Zitate Sachverhalte prägnant auf den Punkt. Hier eine kleine Sammlung, die zum Thema "Naturell" passt:

Könnte es ein größeres Wunder geben, als wenn es uns ermöglicht wäre, einen Augenblick mit den Augen der anderen zu sehen? (Henry David Thoreau, Walden)

Was wir wissen, ist ein Tropfen, was wir nicht wissen, ein Ozean.

(Isaac Newton)

Wer sich selbst fehlt, kann nur dadurch geheilt werden, dass man ihm sich selbst verschreibt. (Novalis, Bd.II, 666)

Zerstückle das Leben, du machst dir's leicht; vereinige es, und du machst dir's schwer. (Goethe)

Im Grunde genommen könnte man alles in drei Kategorien teilen.

(Janosch)

Wissenschaft ist Unterscheidungskunst. (Hermann Hesse, Narziss und Goldmund)

Kenntnis der anderen ist Klugheit, sich selber kennen, Erleuchtung.

(Lao-Tse, Tao-Te-King, 33. Spruch)

Woher hat man das Temperament? Man weiß es nicht, aber man weiß, was es anrichtet. (Aus dem Film "Camille Claudel")

Laut Platon hat die menschliche Seele drei Teile: Die Vernunft, den Willen und das Begehren. Ein Mensch ist nur dann glücklich, wenn alle drei Seelenteile im Gleichgewicht sind, und miteinander befreundet sind, das heißt sich nicht widersprechen. Quelle: wikipedia.org/wiki/Philosophie des Glücks

Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit. (Friedrich Schiller)

Eines schickt sich nicht für alle ... (Goethe)

Glücklich ist also ein Leben in der Übereinstimmung mit der eigenen Natur. (Seneca, de vita beata, 3,3)

Durch keine Weisheit nämlich lassen sich die natürlichen Gebrechen des Körpers oder des Geistes beseitigen: Was tief verwurzelt und angeboren (lat.: infixum et ingenitum) ist, wird durch theoretische Belehrung zwar gemildert, aber nicht überwunden.

#### und weiter:

Was immer das Los der Geburt und des Körpers Verfassung zugewiesen haben, wird haften bleiben, mag der Geist auch viel und lange an sich gearbeitet haben; nichts davon kann verwehrt, ebensowenig wie herbeigeholt werden. (Seneca, Zitate nach der Übersetzung von Franz Loretto, Epistulae morales ad Lucilium, Liber I, Reclam 1977, 11. Brief, 1 und 6)

Und genau um Mitternacht sah Bodhisatva ein gleißendes Licht. Und in einem einzigen Augenblick sah er die drei Stadien des Seins: Die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft, mit durchdringender Klarheit. (Im Film "Kundun" vom Dalai Lama zitierter buddhistischer Lehrtext)

Sie müssen Ihren eigenen Charakter akzeptieren, wie er ist. (Helmut Schmidt)

Diese Verdrängung ist nach Freud nötig, weil sonst die Triebe in Form kindischer Fantasien, hemmungsloser Sexualität und aggressiver Gewalttätigkeit unser Leben beherrschen würden. (Mark Solms, Freuds Wiederkehr, in Spektrum der Wissenschaft, Oktober 2004)

#### Sein in der Zeit

Nichts erscheint leichter in jenem Merksatz, der Descartes berühmt gemacht hat, als zu sagen: "Ich denke – also bin ich." "Ich denke heute, gestern, morgen. Also bin ich in der Zeit. Ich begreife die Zeit." (…) Sein und Zeit in Bezug zu setzen, ist ein altes Anliegen der Philosophie. Natürlich kann man auch Sein und Raum gemeinsam betrachten. Dazu muss man den Raum erkennen können. Man muss sehen. Die Zeit kann man nicht sehen, so wenig wie das Sein.

Man kann die Zeit also mit geschlossenen Augen wahrnehmen, und ganz allein. Aber man teilt diese Zeit auch mit allen anderen, ob sie wollen, ob wir wollen, oder nicht. Aus einem Raum kann man weggehen, um allein zu sein. Aus der Zeit nicht. Die Zeit, so freundlich sie uns ihr "Gestern, Heute, Morgen" anbietet, stellt uns sofort unter ihre Kuratel: Wir müssen mit dem Heute vorlieb nehmen, können nicht zurück ins Gestern, und dürfen das Morgen noch nicht erleben. Den Raum, diesen oder jenen, können wir dagegen, wie es scheint, wählen und nach Belieben erfahren.

Das ist ein merkwürdiges Zeitbewusstsein, das unser Dasein begleitet und uns zu Zeitgenossen macht: Wir teilen das Datum, wir wünschen uns einen guten Tag, Abend, Morgen, wir bekräftigen fort und fort ein Miteinander, das eigentlich nur durch ein Beisammensein verwirklicht wäre. (Ferdinand Seibt in seinem Buch "Die Begründung Europas")

Es gibt noch viele Aspekte der menschlichen Natur, die wir verstehen müssen und für die es noch keine brauchbaren Modell gibt. Vielleicht sollten wir davon ausgehen, dass die Moral nur den Göttern bekannt ist und dass wir, wenn wir Menschen als Modellorganismen für die Götter betrachten, durch das Studium unserer Selbst vielleicht auch dazu kommen, die Götter zu verstehen.

(Sydney Brenner, Biologe , in seiner Nobelpreisrede 2002; zitiert nach Eric Kandel, Auf der Suche nach dem Gedächtnis; er etablierte einen Fadenwurm als Modellorganismus für das menschliche Nervensystem)

Jeder Mensch ist in gewisser Hinsicht

- a) gleich allen anderen Menschen
- b) gleich einigen anderen Menschen
- c) gleich keinem anderen Menschen.

(Gordon W. Allport, Zitat evtl. von Clyde Kluckhohn entlehnt)

Der Umgang mit Menschen macht einen guten Teil unseres Lebens aus (...)

Unsere Arbeitszufriedenheit und unsere beruflichen Erfolge, unser persönliches Wohlbefinden und Glück hängen sehr davon ab, wie uns dies gelingt.

(Dietmar Friedmann, 1990, im Vorwort zu "Der Andere")

Es kostete mich einige Jahre, bis ich herausbekam, wer ich bin – und ein paar mehr um das zu akzeptieren, was ich entdeckte. (Jolene Blalock)

Nichts ist so praktisch wie eine gute Theorie. (Kurt Lewin)

Was wir erleben, wie wir auf andere zugehen – immer ist die eigene Persönlichkeit unser Zugang zur Welt. (Dietmar Friedmann)

# Zwillinge, psychographische

Das Phänomen der "psychographischen Zwillinge" (Ähnlichkeit bei gleicher Zuordnung zu einem von 81 Typ-Kombinationen der Naturellwissenschaft) lässt evtl. auf biologisch begründete und auf einer noch unbekannten Ebene auch messbare Übereinstimmung zwischen Menschen gleichen Untertyps schließen. Vermutungen gehen hier in Richtung früher epigenetischer Prägungen während der Embryonalphase, die gleichermaßen Naturell und Aussehen beeinflussen könnten. Im Alltag taucht dieses Phänomen möglicherweise als "Doppelgänger-Phänomen" aufbekannt z.B. bei Personen, die für Stars (oder Politiker wie im Fall des früheren irakischen Präsidenten Saddam Hussein, der mehrere Doppelgänger beschäftigte) auftreten.

Die Ähnlichkeit tritt hierbei nicht nur optisch-statisch, sondern auch in der gezeigten Bewegung (z.B. der Gesichtsmimik) oder einer Ähnlichkeit der Stimme/Sprechweise auf. Seit es die Bildersuche im Internet gibt, lassen sich über Google oder andere Suchmaschine solche Ähnlichkeiten rasch recherchieren bzw. auch Artikel finden, die auf das Doppelgänger-Phänomen bei Prominenten verweisen. Offenbar fallen die Ähnlichkeiten ziemlich vielen Zuschauern auf.

Es lässt sich also häufiger als rein zufällig zu erwarten bei Menschen mit gleichem Naturellmuster eine optische Ähnlichkeit feststellen, die bis zum Eindruck gehen kann, leibliche Geschwister vor sich zu haben. Seit 1999 habe ich viele meiner

eigenen "Zwillinge" getroffen. Auffallend neben einer "gleichen Wellenlänge" ist, dass normalerweise im Gespräch sofort ein extrem hohes Verständnis dafür vorhanden ist, wie der andere was meint und worauf es ihm ankommt. Gleichzeitig lassen die zwischen den Naturellzwillingen vorhandenen Unterschiede in Lebensstil, Weltanschauung oder Sozialisation die anderen Einflussfaktoren auf die Ausbildung der Gesamtpersönlichkeit in diesen Fällen besonders deutlich erkennen (da ja der Faktor "Naturell" identisch angelegt ist).

Einige Bilder von solchen "Zwillingen" finden sich hier: http://www.wernerwinkler.de/psychographie/zwillinge.htm

Beispiele für prominente Doppelgänger oder (vermutlich) "psychographische oder Naturell-Zwillinge":

#### Gelbes Naturell (Beziehungstypen):

Julia Ormond und Juliette Binoche und Ingrid Bergman

Thomas Müller und Andrew Garfield

François Cluzet und Dustin Hofmann

Nelson Müller und Tim Mälzer

Kristen Stewart und Claire Foy

Sandra Bullock und Iben Hjejile und Marit Larsen und Kati Witt

Volker Kefer und Bryn Terfel

Rod Stewart und Otto Waalkes

Rolando Villazon und Rowan Atkinson

Drew Barrymore und Kate Winslet

Patrick Swayze und Johnny Logan

Tim Meadows und Barack Obama

Elijah Wood und Daniel Radcliffe und Gregory Smith

Shakira und Mariah Carey

Avery Brooks und Denzel Washington

#### Blaues Naturell (Sachtypen):

Angela Merkel und Hannelore Kraft und Winfried Kretschmann Clemens Binninger und Christian Wulff Emma Thompson und Hugh Grant Harald Schmidt und John Lennon und Michael Haneke Leonard Cohen und Paul Watzlawick Michael Phelps und John Kerry Nastassja Kinski und Eva Padberg

#### Rotes Naturell: (Handlungstypen):

Tilda Swinton und David Bowie
Udo Lindenberg und Karl Lagerfeld
Benicio del Toro und Brad Pitt und Leonardo di Caprio
und Eric Dane
Gesine Lötzsch und Julia Klöckner
Emma Watson und Fritzi Haberland
Lena Meyer-Landruth und Morena Baccarin
Menowin Fröhlich und Elvis Presley
Harvey Keitel und Robert de Niro
Les Humphries und Nicolas Cage
Stefan Raab und Cas Haley
Nina Ruge und Erika Steinbach

#### Weitere (noch ohne Typverdacht):

Neil Patrick Harris und Christopher Kennedy Masterson
Josh Holloway und Nicolaj Coster-Waldau
Jan Josef Liefers und Robert Downey Jr.
Alexander Siddig und James Callis
Wesley Snipes und Don Cheadle
Orlando Bloom und Prinz Carl Philip von Schweden
Chace Crawford und Jac Efron
Anne Hathaway und Uma Thurman
Gene Hackman und Luiz Felipe Scolari
Andy Borg und Toni Marschall

## Stichwort- und Namensverzeichnis

Abao, Ritva 234 Adler, Alfred 13 Adrenalin 58 Allport, Gordon W. 274, 342 Amish-People 274 Analyse, konsensuelle 12 Appelfeld, Aahron 31 Autonomietraining 280 Ayurveda 182

Bachblüten 81
Basho 92, 93
Baumgart, Hildegard 88
Berne, Eric 106, 126, 152, 299
Bewusstsein 22, 167
Blalock, Jolene 342
Blutgruppentest 180
Bonhoeffer, Dietrich 204
Botenstoffe 58
Brenner, Sydney 342

Carle, Angelika 107, 336 Celaya, Gabriel 96 Cernuda, Luis 94 Chess, Stella 230 Churchill, Winston 274 Coulter, Catherine R. 237

Dalai Lama 24 Darmflora 59 Darwin, Charles 182 de Lamartine, Alphonse 91 de Shazer, Steve 196 Donath, Anne 26 Dopamin 58 Doppelgänger 175, 180, 343 Dreiteilung 75 Drewermann, Eugen 28 Eliot, T.S. 89 Embryo 72 Endorphin 58 Engel, Kathleen 89, 203 Enneagramm 82, 136, 275

Feuerbach, Ludwig 213
Fontane, Theodor 90
Fossey, Diane 181
Frank, Anne 45
Freier, Susanne 17
Fried, Erich 93, 95
Friedmann, Dietmar 16, 128, 152, 197, 233, 342
Fritz, Klaus 83, 153, 234

Galdikas, Biruté 181, 294 Gerber, Dijana 201, 314 Goethe, Johann Wolfg. 87, 203, 339 Goodall, Jane 181 Google 343 Gradtke, Gabriele 187 Grünbein, Durs 89 Guillén, Jorge 88

Hägele, Holger 56 Hahnemann, Samuel 81 Heerdt, Bernhard 186 Hegel, G.W.F. 245 Heine, Heinrich 87 Hemmingway, Ernest 205 Hepatitis 60 Herzfrequenz 59 Hesse, Hermann 11, 204, 288 Hierro, José 89 Hiller, Günter 5, 15, 223, 282 297, 315 Hippokrates 13, 232 Hoge, Heike 187 Holmes, Sherlock 71 Homöopathie 81 Hormonspiegel 58 Huber, Susanne 303, 312

ILP 20, 280 Integrierte Kurztherapie 277 Intelligenz 298 IQ 324 Issho 96 Janosch 41, 339 Jay, Antony 67 Jobs, Steve 273 Jung, C.G. 126

Klimakatastrophe 133 Konstruktivismus 60 Kormoran 159 Kortisol 58 Krebserkrankungen 176 Krebstherapie 60 Kretschmer, Ernst 13

Lao-Tse 38, 291, 339 Lewin, Kurt 343 Löffler, Verena 53 Lorca, Federico Garcia 94

Machado, Antonio 95 Marketing 18 Mediation 19 Merkel, Angela 163 Modell 21 Morgenstern, Christian 92 Morphium 58

Naturellanalyse 12 Nelson, Portia 91 Neruda, Pablo 95 Newton, Isaac 339 Novalis 92, 339

Obama, Barack 164 O'Mara, Padma 308 Oxytocin 58 Oz, Amos 290

Paarberatung 19
Pacing 159, 178, 207
Palmer, Helen 237
Papalagi 36
Paracelsus 290
Paracelsus-Schule 16, 128, 277, 335
Partnerwahl 19
Phänotyp 71
Popper, Karl 62
Priest, Kelly 91
prinzipiell unentscheidbare Fragen 68

Psychographie 223, 233

Reiss, Tim 83 Riemann, Fritz 237 Rogers, Carl 255 Roller, Christa 17, 128 Roth, Eugen 91 Roth, Gerhard 250

Schiller, Friedrich 340 Schmidt, Helmut 341 Schmitt, Tanja 84 Schüssler-Salze 82 Schwerkraft 73 Seattle, Häuptling 33 Seehofer, Horst 164 Seibt, Ferdinand 342 Semsrott, Nico 209 Seneca 44, 340 Shakespeare, William 88 Shiva 213 Skácel, Jan 92, 93, 95 Solms, Mark 341 Sommer, Volker 293, 294 Stärken-Profil-Analyse 19, 220 Stern, Elsbeth 297 Stern, William 233 Sternzeichen 79

Tagore 204
Temperament 229
Thaiss, Marion 75, 198, 305, 313
Thierse, Wolfgang 221
Thomas, Alexander 230
Thoreau, Henry David 42, 339
Trump, Donald 154

Vogel, Petra 137, 154, 301, 309 von Foerster, Heinz 64, 68, 131

Werbung 18 Wilde, Oscar 176 Winkler, Werner 152, 201, 234 Wissenschaft 70 Wittgenstein, Ludwig 68

Zwillinge, eineiige 133