

Günter Hiller: Wichtige Unterscheidungen zum Verständnis des Naturells

(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 findet sich quasi als Titel oder 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 style="list-style-type: none"> → <i>Gestaltmerkmale</i> (Hautfarbe, Geschlecht, Körpergröße); → <i>Ausdrucksmerkmale</i> (Gestik, Mimik, Körperhaltung, Stimme, Gang); → <i>kognitive Merkmale</i> (Intelligenz, Kreativität, Wissen); → <i>emotionale Merkmale</i> (Empfindung, Gefühl, Stimmung); → <i>motivationale Merkmale</i> (Bedürfnis, Trieb, Wille); → <i>praktische Merkmale</i> (z.B. künstlerische, sportliche, handwerkliche Fertigkeiten); → <i>Bewertungsmerkmale</i> (Werte, Einstellungen, Überzeugungen, Glaube); → <i>ich- und selbstbezogene Merkmale</i> (Ich-Funktionen, Selbstbilder, Selbstwert); 	<ul style="list-style-type: none"> → <i>Persönlichkeitsstile</i> (nur eine Auswahl): Erwartungsstile (optimistisch vs. pessimistisch); Bewältigungsstile (offensiv vs. defensiv); Denkstile (analytisch vs. synthetisch). → <i>Persönlichkeitsfaktoren-Modelle</i>: Big-Five-Modell (neurotisch – belastbar; extravertiert – introvertiert; altruistisch – egoistisch; strukturiert – chaotisch; offen – verschlossen gegenüber neuen Erfahrungen). → <i>Persönlichkeitstypologien</i> (nur eine Auswahl): Hippokrates (sanguinisch, phlegmatisch, cholisch, melancholisch); Kretschmer (pyknisch, athletisch, leptosom); Riemann (schizoid, depressiv, zwanghaft, hysterisch);

→ <i>soziologische Merkmale</i> (Herkunft, Milieu, Bildung, Status).	Friedmann/Winkler (sachtypisch, beziehungstypisch, handlungstypisch).
--	---

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	Naturell: inhaltliche Kerneigenschaften (angeborene Formaleigenschaften verdichten sich zu inhaltlichen Kerneigenschaften)		
Aktivitätsniveau, biologische Rhythmen, Annäherungs- und Rückzugsverhalten, Anpassungsfähigkeit, sensorische Reaktionsschwelle, Ablenkbarkeit, Aufmerksamkeitsspanne.	BT-Naturell	ST-Naturell	HT-Naturell
	liebenswert, lebendig, offen, kreativ, fantasievoll	sachlich-nüchtern, vorsichtig, geduldig, gelassen	tatkräftig-zupackend, 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 wissenschaftlichen 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 sachlich-nüchtern 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
<i>genetische und epigenetische Prozesse:</i> Sie führen zu bestimmten Strukturen und Funktionsweisen einer Person.	<i>Sozialisationsprozesse:</i> Erziehung. Umwelt; Kultur; Religion. Gruppenzugehörigkeit (Milieu).	<i>Individualisierungsprozesse:</i> 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.

Was nun das Naturell betrifft, so entwickelt es 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 aufwache 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.

<p>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!)</p>	<p>Das Verhalten ist das Sichtbarwerden der Person; auch des Naturellaspekts. Das Verhalten ist prinzipiell veränderbar. Ich kann mich stets situationsadäquat verhalten (kann eine bestimmte Rolle einnehmen). Störungen zeigen sich im Verhalten. Das Verhalten ist therapierbar.</p>
---	---

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 Naturellwissenschaft bzw. hier entzündeten 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 gelauret: „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 in 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 soweit 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.

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.

<p>Eine Person wird vor allem beschrieben mittels Verben und Adjektiven. Mit den Adjektiven kommt eine subjektive Bewertung ins Spiel. Beschreiben und bewerten heißt noch nicht verstehen.</p>	<p>Verstehen ist ein komplexer Prozess des Nachvollziehens und des Sich-einfühlen-Könnens. Kognitives Verstehen erfolgt durch Wissen. Emotionales Verstehen durch Einfühlungsvermögen (und Selbsterfahrungen). Es gibt jedoch auch Grenzen des Verstehens.</p>
---	--

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 Bewertung. 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. Er verhält sich auf eine bestimmte Weise; er tut etwas; er setzt quasi 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 um so 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 hineinzusetzen, 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.