

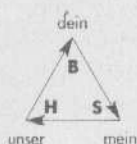
TEIL 2

Wenn man sich selbst zu einer Gruppe zugehörig weiß, mit der Gemeinsamkeiten bestehen, kann man von den Erfahrungen der anderen

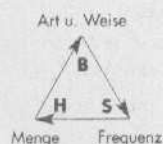
lernen. Wer eine Ausbildung zusammen mit weiter fortgeschrittenen Teilnehmern genossen hat, weiß, was ich meine. Die Wege sind sozusagen

bereits ausgetreten und an den gefährlichen Stellen sind Warnschilder aufgestellt - wie bei einem oft begangenen

Bergpfad.



Die Möglichkeit, vom „Gruppenwissen“ der verschiedenen Persönlichkeitstypen zu lernen oder sich davon fernzuhalten, ist eine der Stärken der Psychographie. Was nämlich für einen Beziehungstyp von großem Nutzen sein kann, z.B. intensives Nachdenken über seine Vergangenheit, wird dem Sachtypen eher schaden (weil er es sowieso zu viel macht).



Paracelsus hat einmal formuliert:
"Alle Dinge sind Gift und kein Ding ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, daß ein Ding kein Gift ist."

Erst das Wissen um die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen aber gibt uns Hinweise darauf, was für jede Gruppe eher „giftig“ und was heilend bzw. ausgleichend ist. Natürlich kann es jeder auch für sich selbst durch Lebenserfahrung herausfinden. Leider ist es meist so, daß wir auch aus mehrmaligen Fehlversuchen nicht die passenden Schlüsse ziehen.

Häufig machen wir mehr von dem, was uns bereits früher geschadet hat, ohne uns dessen bewusst zu sein, so verinnerlicht sind die typischen Muster. (Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes!)

Der Entwicklungsprozess der Persönlichkeit gelingt nach Friedmann immer nach demselben Muster, aber je nach Typ mit unterschiedlichem Ausgangspunkt: (Steve de Shazer) Die Spezialisierungen im „Persönlichkeitsbereich“ werden angenommen, aber die Aufmerksamkeit verstärkt den vergessenen Qualitäten des „Entwicklungsbereichs“ zugewandt (vgl. S. 8 u. 29). Damit profitiert automatisch auch der letzte Bereich, der „Zielbereich“. Persönlichkeiten, die in allen drei Bereichen gleichermaßen entwickelt sind, werden auch von anderen als ausgeglichen oder „rund“ erlebt.

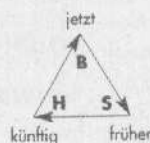
DIE ENTWICKLUNG DES BEZIEHUNGSTYPUS

Der Beziehungstyp tut gut, wenn er sich mehr seiner eigenen Person zuwendet und so seine Individualität und Einzigartigkeit stärkt. Oder wenn er ausdauernder und geduldiger wird, seinem Erkennen traut und sich darin übt, ausführlich und genauer über eine Sache nachzudenken (Goethe). Dafür muss er zwar etwas von seinem überschäumenden Gefühl zurückneh-

men, aber seine neue Sachlichkeit ist ein entscheidender Fortschritt.

Der Beziehungstyp entwickelt sich auch dadurch, daß er seine Vergangenheit ernster nimmt.

Dort, in den vergangenen Erfahrungen, liegen seine ungenutzten Ressourcen und Erfahrungswerte, auf die er immer wieder zurückgreifen kann. Aus



früheren Erfolgen und Enttäuschungen kann er lernen, sich z.B. besser vorzubereiten und sich umfassend zu informieren, bevor er eine Sache beginnt. Dabei wird vielleicht die Euphorie für ein Vorhaben etwas gebremst, aber letztlich ist das realistische Ziel eher zu erreichen.

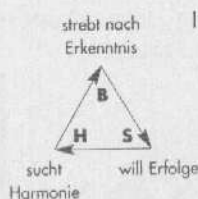
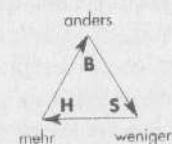
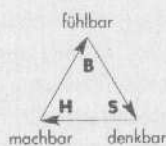
Wenn ein **Beziehungstyp** leidet, hilft ihm erfahrungsgemäß eher das Selbstgespräch bzw. die Notiz in sein Tagebuch als die Zwiesprache mit einem Gegenüber. Dabei wird es entscheidend darauf ankommen, wie und mit welchen Begriffen er sein Thema formuliert. Oft hilft ihm schon eine weniger dramatische Formulierung zurück zum Frieden und zum Erkennen der notwendigen Schritte.

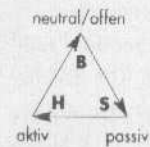
Dem Beziehungstyp schadet es nicht, etwas äußeres Chaos zuzulassen und sich lieber einer Beschäftigung ausführlich zu widmen, bis er wirklich damit zufrieden ist. Anstatt sich immer mit Neuem zu beschäftigen, lohnt es sich für ihn, mehr Energie in wenige und wichtige Projekte zu investieren. Etwas größere Vorsicht tut ihm gut, öfters einmal „vielleicht“ anstatt sofort „ja“ zu sagen - dies ermöglicht ihm das ruhige Erkennen seiner Wünsche und die überlegte Formulierung seiner Forderungen.

Doch bei allen Fortschritten in seinem „Entwicklungsbereich“ wird der Beziehungstyp nicht seine typischen Stärken wie Gegenwartsbezug, selbstverständliche Zuwendung zum DU (z.B. als Kundenorientierung) oder seine ausgeprägte Gefühlsintensität verlieren. Sie werden nur durch den Ausgleich der sachtypischen Qualitäten an Kraft und Faszination gewinnen.

DIE ENTWICKLUNG DES SACHTYPUS

Die vernachlässigten Qualitäten des Sachtyps sind die Zukunft, der WIR-Bezug und das Handeln. Dafür übertreibt er die Vergangenheit, seine ICH-Stärke und das Denken. Es fällt ihm nicht leicht, etwas voranzuplanen und sich festzulegen. Vielleicht kommt ihm ja etwas dazwischen? Tut er es doch - entschließt er sich z.B., regelmäßig an einer sportlichen Aktivität zusammen mit anderen teilzunehmen, wird er alles versuchen, dabeizusein und keinen Termin zu verpassen. Genau-





so überraschen wird ihn der Erfolg, wenn er seine Zweifel beiseite schiebt und sich zu Aktivitäten aufrafft, die seine berufliche oder persönliche Zukunft verbessern könnten. Der Erfolg einer Bewerbung, das Interesse an seiner Person und seinen Fähigkeiten sind für ihn unerwartet und rühren sein Herz mehr, als dies bei den anderen Typen der Fall ist. Der sich entwickelnde Sachtyp kann es kaum glauben, daß * andere ähnliche Gedanken haben wie er und sie



Interesse zeigen, etwas gemeinsam mit ihm in Angriff zu nehmen. Findet er die passenden Mitstreiter, steht seinem Erfolg kaum etwas im Weg.

Er kann dann sehr viel Fürsorge entwickeln, eine Ausdauer und Perfektion an den Tag legen, die seine Umgebung überrascht. Von seinen zwei linken Händen ist nichts mehr zu sehen, hartnäckig probiert und optimiert er seine Aktivitäten.



Jetzt gewinnt er treue Freunde, lernt öfters „nein“ zu sagen und seine Sicherheit wächst. Endlich erntet er auch den Erfolg seiner Anstrengungen und womöglich werden andere ihn bitten, sein Wissen und seine Erfahrungen mit ihnen zu teilen.

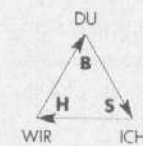
Denn wenn er erst einmal überzeugt ist, auf dem richtigen Weg zu sein, hält ihn fast nichts davon ab, ihn auch konsequent zu gehen. Er darf nur nicht seine existenziellen körperlichen Bedürfnisse und seine sozialen Bezüge außer acht lassen. Sonst bleibt er am Ende allein und fühlt sich ignoriert und übergangen trotz aller Erfolge.

Seine schildkrötengleiche Bedächtigkeit und potentielle Langlebigkeit lassen diesem lebenswerten Spätzünder für das Erreichen seiner Ziele meist auch reichlich Lebenszeit.

DIE ENTWICKLUNG DES HANDLUNGSTYPUS

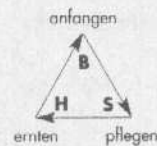
Der Handlungstyp macht sich oft erst spät Gedanken über seine persönliche Entwicklung. Seine Schwächen hält er mehr für Mangel an Perfektion denn für Anlass zur Veränderung. Erst wenn er mit seiner Power und seinem Einsatz nicht zum Ziel kommt, wenn ihm die Harmonie verlorengeht oder wenn Krankheiten ihn bremsen, wächst sein Wunsch nach Einlasskönnen, nach tiefen Gefühlen, nach mehr Bequemlichkeiten und nach einem verständnisvollen Gegenüber. Dann rückt seine Arbeit, der Verein, die Familie oder die Politik etwas in den Hintergrund. Er genießt dann endlich die langjährigen Freundschaften oder geht nur mit seinem Partner in den immer wieder verschobenen Traumurlaub.

Indem er sich also auf die Gegenwart, auf das Du und auf das Fühlen einlässt, gewinnen seine Stärken unübersehbar. Er entwickelt Milde und Nachsicht, kann auch einmal ohne schlechtes Gewissen einen Tag lang faulenz, die Geschäfte ruhen lassen und sich nicht für unersetzlich halten.



Immer öfter kommt er wieder dazu, einen gefühlvollen Film zu Ende zu sehen, die Urlaubsfotos der letzten Jahre einzukleben oder einfach mit der Katze auf dem Balkon zu sitzen oder lange Gespräche mit seinen Eltern zu führen.

Vielleicht gönnt er sich etwas, wovon er schon ein Leben lang geträumt hat, beschäftigt sich ausgiebig mit den Enkelkindern, lernt sein Lieblingsinstrument spielen oder setzt neue Pflanzen in seinem Garten.



Er verkauft die Firma oder sein Haus, wendet sich neuen Fragestellungen zu und entwickelt eigenwillige Hobbys, obwohl die Rente weit ist. Wenn sich der Handlungstyp entwickelt, ist er kaum wiederzuerkennen, was ihm in seinem Umfeld anfangs Unverständnis einbringen kann.

Anstelle eines sicheren Bausparvertrags genießt er den kreativen Workshop, für den er sich endlich erlaubt, die angesammelten Mehrstunden abzufeiern. Und anstatt sich mit unliebsamen Verwandten herumzuärgern, mässigt er sein Pflichtbewusstsein und verbringt seine knappe Freizeit lieber mit Tieren und Pflanzen.

Seine Wertschätzung durch andere geht dann über seine Nützlichkeit und Zuverlässigkeit hinaus. Neben seinem Gerechtigkeitsinn und seiner Ordnungsliebe schätzt man nun auch, daß er sich einfühlen und Frieden stiften kann. Wenn er seine praktischen und fürsorglichen Seiten zusätzlich mit Phantasie und Intuition würzt und bei der Fülle seiner Aktivitäten das Wohl des Einzelnen

TYPESPEZIFISCHE PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNGEN

nicht vergisst – dann wird der ausgeglichene Handlungstyp mehr und mehr zu einer wirklich geachteten und beliebten Persönlichkeit.

PRAKTISCHE ANWENDUNGEN DER PSYCHOGRAPHIE

Zunächst einige Vorbemerkungen: Die Psychographie nutzt die Möglichkeit der Vereinfachung von komplexen Sachverhalten. Paul Watzlawick prägte dafür den Begriff „Komplexitätsvereinfacher“. In gewisser Weise werden Persönlichkeiten durch die Typisierung messbar und vergleichbar.

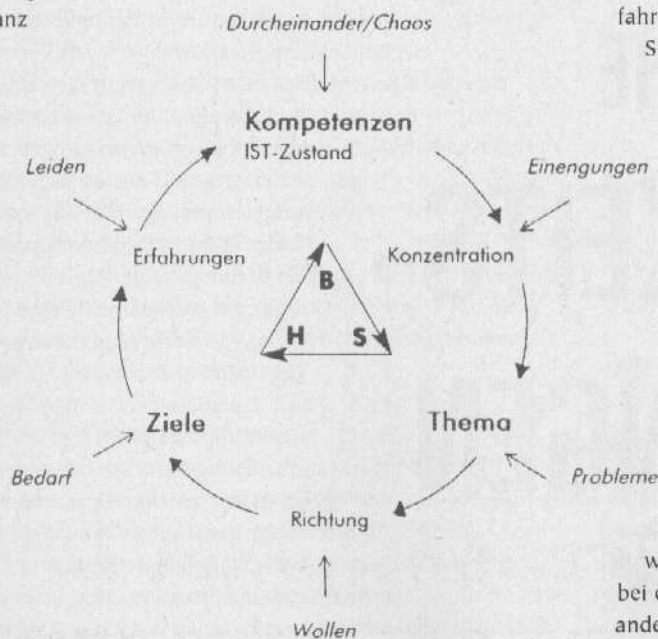
Einerseits ist es natürlich unmöglich, durch eine so einfache Dreiteilung allen Aspekten einer Persönlichkeit gerecht zu werden. Andererseits sind Vereinfachungen unumgänglich, um sich in unserer Welt zurechtzufinden. Wir können vermutlich gar nicht anders als vereinfachen. Auch deshalb hat mich die Psychographie nach anfänglicher Skepsis doch von ihrem Sinn überzeugt. (Zerstücke das Leben, du machst dir's leicht; vereinige es, und du machst dir's schwer (Goethe).

Wenn wir die Welt von unseren Schultern nehmen, bemerken wir, daß sie nicht fällt

John Cage

Obwohl sie Unterschiede verdeutlicht, reißt sie keine Gräben auf, da die jeweils anderen beiden Persönlichkeitstypen Seiten meiner eigenen Person verkörpern, die ich noch entwickeln kann.

Andere Persönlichkeitsmodelle sind einseitig auf die kranken Seiten (z.B. Riemanns Angststypen), auf körperliche Merkmale (Kretschmer) oder auf veraltetem Wissen (Hippokrates - Choleriker etc.) aufgebaut. Friedmann dagegen verwendet offensichtliche und beobachtbare Eigenheiten zur Unterscheidung, ohne daraus zunächst einen bestimmten Zweck abzuleiten. Die Psychographie eröffnet also die Chance, von jedem Menschen zu lernen und ihn als Herausforderung für Toleranz und



Einfühlungsvermögen zu sehen.

Modelle sind einfache Darstellungen einer komplizierten Sache, man denke z.B. an das Atommodell. Gute Modelle taugen für den Zweck, für den sie entworfen wurden. Die Psychographie eignet sich z.B. zum Selbstverständnis, für die raschere Menschenkenntnis, für zwischenmenschliche (Beziehungs-) Kompetenz usw.

Drei Beispiele für praktische Anwendung möchte ich im Folgenden kurz ausführen:

TYPGERECHTE PROZESSUNTERSTÜTZUNG /

Beratung und typgerechtes Selbstmanagement

Die Kunst, sich selbst oder andere in Wachstums- oder Entwicklungsprozessen zu unterstützen, ist einfach – aber nicht leicht zu erlernen. Vor allem hilft es, die eigenen Erfahrungen nur dann zu teilen, wenn sich der gleiche Typ an der gleichen Stelle befindet, an der diese Erfahrung gemacht wurde. Und das dürfte sehr selten der Fall sein. Besser ist es da, zuerst einmal nur zuzuhören, aber nicht, um den anderen genau zu verstehen (das ist meist unmöglich), sondern damit er seine Gedanken im Reden ordnen und entwickeln kann. Das hier skizzierte Modell eines Prozessablaufs erlaubt den Einstieg an jeder Stelle. Versuchen Sie nur, ihr Gegenüber oder sich selbst (z.B. durch offene Fragen) entlang des inneren Rings zu führen. Beginnt er außen (z.B. mit einem Problem) bringen Sie ihn baldmöglichst nach innen ("Was ist dein Thema?") und dann weiter entlang der Kreisbahn ("Was ist dein Ziel?"). Zum Trainieren empfehle ich ein entsprechendes Seminar.

DIE FÖRDERUNG DES ENTWICKLUNGSBEREICHS

Je mehr mir über den persönlichkeitsstypischen Entwicklungsbereich (siehe voriges Kapitel) bekannt ist, desto passgenauer kann ich mich oder andere darin unterstützen oder ermutigen, ihn zu nutzen.

Jeder, der Einfluss auf andere Menschen hat, z.B. weil ihm Kinder oder Schüler anvertraut wurden, neigt dazu, eigene Erfahrungen auf andere zu übertragen. Aus psychographischer Sicht zeigt sich, daß diese nur für den eigenen Typ passend sind. Für andere Typen können diese gutgemeinten Tips aber selbstverständlich oder überfordernd sein.

Wenn etwa ein (sich dieser Tatsache nicht bewusster) Handlungstyp seine Erfahrung schildert, daß ihn sein Gefühl und seine Intuition selten im Stich lassen, mag das für andere Handlungstypen Anlass sein, auch mehr ihrem Gefühl zu trauen. Dem Beziehungstypen, dessen Gefühle gerne Achterbahn fahren, wird dieser Rat eher zu Zweifeln an seiner seelischen Gesundheit Anlass geben. Und für einen Sachtyp, der dazu neigt, sich den Gefühlen seines Gegenübers anzuschließen, wird einmal mehr die Verzweiflung über seine Unfähigkeit zu tiefem Gefühl genährt.

So kann uns das Wissen um die unterschiedlichen Entwicklungswege und -bereiche vorsichtiger und passgenauer bei der Beratung und der Formulierung von Anregungen an andere machen.

„Gibt dir jemand einen so-
geannten guten Rat, so tue
gerade das Gegenteil und
du kannst sicher sein, daß
es in neun von zehn Fällen
das Richtige ist.“

Feuerbach

Die folgende Tabelle listet stichwortartig einige Begriffe aus den jeweiligen Entwicklungsbereichen auf, die beim jeweiligen Typ Unterstützung und Bestärkung erfahren sollten. Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist dies sehr wirkungsvoll.

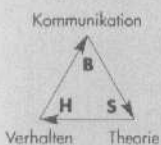
Entwicklungsbereich		
Beziehungstyp	Sachtyp	Handlungstyp
Vergangenheit	Zukunft	Gegenwart
denken	handeln	fühlen
Ich-Stärke	Wir-Zugehörigkeit	Du-Bezug
weniger	mehr	genügend
Reduktion	Maximierung	Genügsamkeit
fordern	nehmen	geben
wünschen	erwarten	träumen
vorsichtig sein	mutig sein	spielerisch sein
sachlich	praktisch	sensibel
realistisch	zielgerichtet	wahrnehmen
„Vielleicht“	„Nein“	„Ja“
zögernd	abgrenzend	einlassend
pflegend	erntend	beginnend

DAS EINSTIMMEN AUF ANDERE MENSCHEN (wohlwollende Manipulation)

Indem ich den Persönlichkeitstyp des anderen nachfühlen, bedenken bzw. verstehen lerne, kann ich mich auf seine typischen Eigenschaften einstellen. Dann fällt es mir und ihm z.B. leichter, ins Gespräch zu kommen. Das Verständnis wird erleichtert und Unterschiede führen nicht ständig zu Missverständnissen.

Probieren Sie einmal, einen Menschen, den Sie eben erst kennengelernt haben, vorsichtig nachzuahmen: seine Lautstärke beim Sprechen, seine Handbewegungen, die

Blickrichtung seiner Augen, vielleicht auch seine Wortwahl und seinen Gesichtsausdruck. Damit signalisieren Sie ihm (bzw. seinem Unterbewusstsein), daß Sie sich auf ihn einstellen wollen und an ihm Interesse haben.



Versuchen Sie das nicht, wenn Ihnen ein anderer Mensch gleichgültig ist oder Sie ihn nur zu Ihren Gunsten manipulieren wollen: es schadet Ihnen und ihm. Haben Sie aber bei guter Absicht keine Angst, daß Sie sich lächerlich machen - Ihr Gegenüber wird von Ihrem Experiment kaum etwas mitbekommen. Beobachten Sie, wie leicht es anderen fällt, sich zu öffnen, über sich oder ihre Wünsche zu reden und Sie sym-

pathisch zu finden (was Sie ja vermutlich auch sind, wenn man Sie erst einmal kennenlernt).

Am schnellsten lernen Sie diese Technik, die in der Fachsprache „Pacing“ heißt, in einem speziellen Kurs über Gesprächstechniken.

PSYCHOGRAPHISCHE ANALYSE VON FAMILIEN-, PAAR- ODER TEAM-KONSTELLATIONEN

Es ist in diesem engen Rahmen, der ja nur eine kurze Übersicht zur Psychographie geben soll, nicht möglich, alle Aspekte hinreichend auszuführen. Es kann Ihnen aber in jedem Fall helfen, den Persönlichkeitstyp Ihrer jeweiligen Gegenüber zu kennen und so rücksichtsvoll und mit Verständnis auf deren Stärken und Schwächen einzugehen.



Vielleicht macht Ihnen ein kleines Schaubild, auf dem Sie jedem der Familienmitglieder oder Arbeitskollegen mit Hilfe eines Farbstiftes seinen Typ markieren (gelb für Beziehungstyp, blau für Sachtyp und rot für Handlungstyp) bereits einiges über die Zusammenstellung dieser

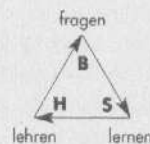
Gruppe klar. Wer ist in der Mehrzahl? Wer ist mit seinem Typ allein? Weshalb verstehen sich zwei oder drei so gut und andere gar nicht?



Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, ist es wahrscheinlich, daß Ihr Partner oder Ihre Partnerin nicht den gleichen Persönlichkeitstyp verkörpert wie Sie selbst. Dann gilt eine einfache Faustregel: Die unbesetzte „Ecke“

ist der besonders förderungswürdige Entwicklungsbereich ihrer gemeinsamen Beziehung.

Angenommen, ein Sachtyp und ein Handlungstyp sind zusammen, werden die Stärken des Beziehungstyps zum unbesetzten Feld. Dort werden sich beide wohlfühlen und lockerer sein, wobei der Handlungstyp etwas im Vorteil ist, weil es sich auch um den für ihn so reizvollen Entwicklungsbereich seines Persönlichkeitstyps handelt.



Auch in dieser Hinsicht machen Sie die größten Fortschritte, wenn Sie sich von weiter in der Psychographie geübten und erfahrenen Personen Anregungen holen. Ein Berater oder eine Beraterin, die sich auf die Psychographie versteht, wird Ihnen sicher kompetente Hinweise geben können.

Werner Winkler