

**Rainer
Eggebrecht**

**Besser umgehen mit
Persönlichkeitstypen**



Therapeutischer Knigge
und Kompendium
für Menschen in helfenden Berufen

iof

Rainer Eggebrecht

Besser umgehen mit Persönlichkeitstypen

Therapeutischer Knigge und Kompendium
für Menschen in helfenden Berufen



Books on Demand

Rainer Eggebrecht, geb. 1948 in München, hat nach dem Studium der Soziologie und Psychologie als Max-Planck-Stipendiat in Verhaltensforschung promoviert und 1985 eine Dissertation über »Emotionen im interkulturellen Vergleich« verfasst. Nach dreijähriger Ausbildung in Gesprächspsychotherapie und dreijähriger Ausbildung in Focusingtherapie arbeitete er in freien Therapiepraxen in München und Starnberg. Als Ausbilder und Lehrtherapeut leitet er seit 1990 das Institut für Gesprächs- und Focusingtherapie (IGF) in Weilheim/OBB.

Seit 1999 ist er offizieller Focusing-Koordinator für Deutschland, seit 2002 Privatdozent für moderne Therapieverfahren an der Universität Semmelweis in Budapest.

Der Autor ist Vater dreier Kinder und zu erreichen unter

E-Mail: igf-institut@t-online.de

Website: www.focusing-igf.de

Inhalt

1 Charakterstrukturen

1.1 Einführung in die Charakterstrukturen

1.2 Psychische Grundfunktionen

1.3 Zur Genese der Charaktertypen

1.4 Charakterstrukturen in der Übersicht

2 Die unteren/frühen, symbiotischen Strukturen

2.1 Einleitung

2.2 Die Grund-Charakterstrukturen

2.3 Die Grund-Charakterstrukturen im Einzelnen: Der sensibel-zurückgezogene Typus – der Existenzsucher – der »schizoide« Charakter

2.4 Der abhängig-gewinnende Typus – der Bedürfnissucher – der »orale« Charakter

2.5 Der einfühlsam – diffuse Typus – der Formsucher – der »narzisstische« Charakter

3 Die mittleren Charakterstrukturen

3.1 Einleitung

3.2 Der motivierend-manipulative Typus – der »psychopathische« Charakter

3.3 Der zurückhaltend-mutlose Typus – der »depressive« Charakter

3.4 Die schwarz-weiße Welt des Borderline-Charakters

3.5 Der aufmerksam-hypochondrische Typus – der »krankheitsneurotische« Charakter

4 Die oberen Charakterstrukturen

4.1 Einleitung

4.2 Der belastbar-leidende Typus – der »masochistische« Charakter

4.3 Der temperamentvoll-dramatisierende Typus – der »hysterische« Charakter

4.4 Der leistungsorientiert-rigide Typus – der »phallische« Charakter

5 Literaturverzeichnis

6 Anhang: Kurzdarstellung unterschiedlicher Persönlichkeitstypologien

Einleitung:

6.1 Die Temperamentenlehre von Galen

6.2 Das Enneagramm

6.3 Körperbau und Charakter

6.4 C. G. Jungs Typologie

6.5 Fritz Riemanns Grundformen der Angst

6.6 Das Persönlichkeitsmodell von Distanz und Nähe, von Dauer und Veränderung

6.7 Das Typenmodell des Taibi Kahler

6.8 Gemeinsamkeiten der verschiedenen Typologien

6.9 Der Nutzen von Typologien für den privaten und beruflichen Alltag

1 Charakterstrukturen

1.1 Einführung in die Charakterstrukturen

Charaktertheorien beschreiben den gemeinsamen Nenner von Gewohnheiten, Formen und Strategien, die Menschen als Antwort auf ihre Welt entwickeln.

Die diesbezüglich wichtigsten Erfahrungen machen Kinder dabei in dem Zeitraum zwischen Zeugung und dem sechsten Lebensjahr, wobei die Zeit bis zum Ende des zweiten Lebensjahres besonders bedeutsam zu sein scheint. Die Lernschritte nach dem sechsten Lebensjahr bewältigt das Kind dann vor allem mit bis dahin erworbenen Verhaltensmustern. Allerdings entscheidet sich oft erst dann, ob sich diese Muster zu einer Charakterstruktur verfestigen.

Im Lauf der kindlichen Entwicklung tauchen bestimmte natürliche Funktionen auf, wie Stehen, Gehen, Sprechen u.a. Eng verknüpft sind damit psychologische und soziale Funktionen, wie Zugehörigkeit, Unterstützung, Ehrlichkeit und Verantwortlichkeit.

Diese existenziellen Grundthemen spielen in der Entwicklung eine herausragende Rolle. Jedem Kind begegnen dabei Konflikte, die es zu bewältigen gilt.

1.2 Psychische Grundfunktionen

Die Grundfunktion der Zugehörigkeit benötigt man, um in die jeweilige Umwelt hineinzupassen. Schizoide haben das nicht besonders gut gelernt.

Die Grundfunktion der Unterstützung enthält verschiedene Aspekte:

- geben und annehmen,
- Stärkung annehmen und
- wissen, wie und wo man sie bekommt.

Orale und Kompensiert-Orale haben hier Schwierigkeiten.

Echtheit und authentische Selbstwahrnehmung ist ein wichtiges Kriterium für die Beziehung zu anderen. Narzissten können das nicht so gut.

Die Grundfunktion der Wertschätzung von Ehrlichkeit ist notwendig, um sich gut in die Familie und in größere soziale Gruppen integrieren zu können.

Psychopathen haben dies schlecht oder unvollständig gelernt.

Die Grundfunktion der Verantwortlichkeit und der Freiheit, sich auszudrücken, ist bei Masochisten unvollständig.

Einfach Dasein-können, sich ohne Leistung wohlfühlen, ist für Rigide besonders schwierig. Für sie ist es wichtig, etwas zu tun (Phalliker) und/oder hübsch aussehen und wirken zu müssen (Hysteriker).

Die Bezeichnungen der einzelnen Typen sind aus der Psychopathologie abgeleitet – deshalb hört sich krankhaft an, was in Wirklichkeit nur menschlich ist. Die Typenbenennungen klingen heute diskriminierend. Trotzdem weisen die einzelnen Bezeichnungen immer noch ein semantisches Bedeutungspotenzial auf, das es schwer macht, gleichwertige, weniger neurotische Bezeichnungen dafür zu finden. Bei der Darstellung der einzelnen Charaktertypen werde ich weniger wertbeladene Begriffe immer wieder einfließen lassen.

Jede Typenlehre vereinfacht und schematisiert. Im Grunde müsste es so viele verschiedene Typen geben wie es Menschen gibt.

Für Typisierungen gilt: Sie sollen möglichst übersichtlich und einfach sein – und einen hohen Erklärungswert aufweisen. Aufpassen muss man, dass man sich nicht zum Schubladendenken verführen lässt. Jeder Typ ist ein der Wirklichkeit entnommenes Abbild, aber niemals die Wirklichkeit selbst. Jeder Mensch hat von allen Typen bestimmte Anteile, er trägt vom Schizoiden bis zum Rigiden alles in sich.

Die Arbeit mit Charaktertypen ist sehr hilfreich, um uns selbst und andere besser zu verstehen und anzunehmen. Wenn dieses Wissen allerdings nur »kalt« im Kopf angewendet wird, dann degradiert es zu einem Instrument, mit dem andere Menschen in Schubladen eingeordnet und kategorisiert werden. Damit kann auch Macht ausgeübt und manipuliert werden.

Erst wenn wir uns von diesem Wissen in unserer therapeutischen Grundhaltung wirklich berühren lassen, wenn wir uns selbst und die Vielfalt menschlicher Verhaltensweisen damit besser erkennen, können wir anderen wirklich helfen. Dann benutzen wir dieses Wissen nicht, um andere zu be- oder verurteilen, sondern es steht als hilfreiches Werkzeug in unserem Methodenkoffer neben uns bereit, um den Entwicklungsprozess des Klienten zu fördern.

1.3 Zur Genese der Charaktertypen

Wilhelm Reich – zeitweise Lieblingsschüler von Sigmund Freud – entwickelte fünf grundlegende Charaktertypen, die er »schizoid«, »oral«, »psychopathisch«, »masochistisch« und »rigide« nannte.

Von Alexander Lowen – Reich-Schüler und Begründer der Bioenergetik – wurde diese Typologie weiterentwickelt.

Ron Kurtz ergänzte im Rahmen der Hakomi-Therapie diese Charaktertypen von Reich und Lowen, indem er drei von

Lowens fünf Klassifizierungen in je zwei unterschiedliche Charaktere aufteilte:

- Den oralen Typus unterteilte er in »oral« und »kompensiert oral«.
- Den psychopathischen Typus unterschied er in »Psychopath 1« – den manipulativen Machtmenschen – und »Psychopath 2« – den charmanten Verführer.
- Der rigide Typus wird bei ihm in den »hysterischen« und den »phallischen« Typus aufgeteilt.

Bei Ron Kurtz gibt es somit bereits acht Grundtypen menschlichen Verhaltens.

Er entdeckte zudem noch zahlreiche weitere typenspezifische Details, die Reich und Lowen noch verborgen geblieben waren.

In der vom IGF weiterentwickelten und um therapeutische

Interventionen erweiterten Typologie sind vier weitere Typen hinzugekommen:

- der »narzisstische« Charaktertypus in den Grundstrukturen,
- der »depressive«, der »krankheitsneurotische« und der »borderline«-Typus in den mittleren Strukturen.

Zudem wird eine Unterscheidung getroffen zwischen:

- »frühen« (unteren),
- »mittleren« und
- »oberen« (späten) Strukturen.

(Anregungen dazu erhielt ich vor 15 Jahren durch Johannes Wiltschko, Ernst Juchli und Christiane Geiser, die Reich'sche Körperarbeit in der Schweiz praktiziert.) Diese Unterscheidung ist sehr wichtig und erfordert jeweils unterschiedliche therapeutische Interventionen bei:

- Problemen im
»unteren« Bereich = Ich (Lebensgrundhaltung)
- Problemen im
»mittleren« Bereich = Ich – Du (Selbstwert)
- Problemen im (Rollenverhalten im »oberen« Bereich =
Wir Beziehungsraum)

Charakterstrukturen werden jetzt auch nicht mehr rein »pathologisch« betrachtet, sondern als geniale Kreationen des gesamten Organismus verstanden, die es dem Kind ermöglicht haben, in schwierigen Situationen den jeweils bestmöglichen Weg zu finden. Jede Charakterstruktur besitzt damit also auch besondere Stärken und Fähigkeiten, die es therapeutisch zu fördern gilt. Ganz neu ist auch die differenzierte Darstellung therapeutischer Interventionen im Umgang mit den jeweiligen Charaktereigenschaften, die in 15-jähriger Ausbildungspraxis praxisnah entwickelt und ausgearbeitet wurden.

Die Kenntnis der im Folgenden dargestellten Charaktertypen sowie die dafür notwendigen therapeutischen Techniken ermöglichen ein gesteigertes Verständnis und Mitgefühl für die schwierige Situation des Klienten auch in problematischen Therapieverläufen.

Ohne genaue Kenntnis der speziellen Charakter-»Fallen« und der Verstrickungsgefährdungen im Beziehungsraum können Therapeuten – trotz aufrichtigen Bemühens, echt, einfühlsam und akzeptierend zu sein – in charakterstrukturelle Fallen tappen und in selbsterfüllende Prophezeiungen verstrickt werden, die den therapeutischen Prozess unnötig verzögern, komplizieren oder gar zum vorzeitigen Therapieabbruch führen.

1.4 Charakterstrukturen in der Übersicht

transformiert

Befruchtung	Untere (frühe) Strukturen: Lebensgrundhaltung (Ich)		
	schizoid:	analytisch-zurückgezogen	zuverlässig, klar, sensibel
	oral:	abhängig-bedürftig	herzlich, gewährend
	kompensiert-oral:	übertrieben unabhängig	eigenständig, unterstützend
	narzisstisch:	diffus-unwirklich	harmonisch-einfühlsam
8 Monate	Mittlere Strukturen: Selbstbildung (Ich – Du)		
	psychopathisch 1:	impulsiv, machtvoll, manipulativ	unabhängig, kompetent, motivierend
	psychopathisch 2:	überhöflich, verführerisch, manipulativ	authentisch, charmant, stimulierend
	depressiv:	zurückhaltend, mutlos	beständig, ermutigend
	borderline:	übergangslos böse/gut	zentrierend-tolerant
4–5 Jahre 18 Monate	Obere (späte) Strukturen: Rollenfindung (Wir)		
	masochistisch:	aushaltend-leidend	belastbar, humorvoll, konfliktfähig
	hysterisch:	sehnsüchtig-dramatisierend, klammernd	temperamentvoll, lebensfroh, echte Nähe
	rigide (früher: phallisch):	leistungszentriert, angespannt perfektionistisch	tatkräftig, entspannt, weiche Gefühle

2 Die unteren/frühen, symbiotischen Strukturen

2.1 Einleitung

Empfangene oder verweigerte Liebe, Nestwärme und Anerkennung haben im ersten Lebensjahr einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Lebensgrundhaltung. Daraus entwickelt sich eine frühe, noch symbiotisch erlebte Charaktergrundhaltung. Es ist ein Phänomen, dass trotz der unterschiedlichen genetischen und seelisch-geistigen Anlagen jedes Kind, von der Zeugung bis zum circa achten Lebensmonat, eine von drei Grund-Charakterstrukturen entwickelt. Maßgeblich hierfür sind positiv und negativ erlebte Erfahrungen und Ereignisse, die das Kind macht.

Diese drei Grund-Charakterstrukturen dürfen nur als Grund- oder Basismuster verstanden werden; die Weiterentwicklung zur eigenen Persönlichkeit führt im Lauf der Ontogenese später meist zu Vermischungen mit anderen Charakterstrukturen und erhält damit ihre individuell jeweils einmalige besondere Färbung.

Je früher sich eine Struktur ausbildet, desto existenziellere, allgemeinere und ganzheitlichere Bereiche umfasst sie. Je später eine Struktur sich verfestigt, desto spezifischere und umgrenztere Bereiche werden damit erfasst.

Untere Strukturen haben mit dem existenziellen Lebensgefühl zu tun, das mit der Grundhaltung der Eltern zum Leben insgesamt zusammenhängt. Hierbei geht es nicht um konkretes Verhalten, sondern um die Existenz im biologischen und transzendenten, nicht im personalen Sinn.

Die unteren Strukturen bilden sich nicht entwicklungsgeschichtlich nacheinander aus, sondern werden alle in der Zeit zwischen Geburt und circa achtem Lebensmonat gebildet.

Meiner Meinung nach ist es in einer erfolgreichen Therapie notwendig, in der unteren Struktur anzukommen und eine wechselseitige unterstützende Verbindung zwischen den drei Strukturanteilen (unten, Mitte und oben) entstehen zu lassen. Veränderung ist nur möglich, wenn ein Klient sich in seinem tiefsten Lebensgrund wahrnehmen und erfahren kann. Eine energetische Felt-sense-Erfahrung ist nur dann möglich, wenn wir bereit sind, tief bei uns selbst anzukommen und uns zu akzeptieren.

2.2 Die Grund-Charakterstrukturen

Im Folgenden werden die drei Grund-Charakterstrukturen in konzentrierter Form dargestellt. Wichtig ist für Therapeuten jeweils der Umgang mit bestimmten typenabhängigen Beziehungs- und strukturellen Fallen. Daher beginnt die Darstellung jeweils mit der gestörten Ausprägung eines Typus. Danach werden die gesunden Aspekte (unter der Überschrift: »Therapeuten mit transformierten... Anteilen«) beschrieben und dann die positiven Eigenschaften jedes Charaktertypus nochmals zusammenfassend dargestellt. Diese positiven Anteile herauszuarbeiten, zu fördern und im Klienten zu »transformieren«, ist grundlegend für eine gute Therapie.

Unter Transformation versteht man, dass sich der Einzelne bewusst dafür entscheiden kann, welche Phasen welches Charaktertypus er leben möchte. Transformation bedeutet, dass der Wechsel zwischen verschiedenen Typen und Phasen (gesund – gestört) nicht mehr unbewusst und automatisch passiert – wobei Ängste und Verärgerungen