



ENTWICKLUNGS- RAUM FÜR DAS ICH

Jeder Mensch ist mit einem Temperament ausgestattet. Umgangssprachlich drückt sich das in seiner Wirkung aus. In Sätzen wie: Er hat ein melancholisches Temperament. Aber was ist das genau? Wagen wir eine neue Betrachtungsweise.

VON MONIKA M. HOYER

Seit der Antike gibt es Bestrebungen, menschliche Verhaltensweisen zu vergleichen und anhand von Verhaltensmustern Typen zu bilden. Timm (Name geändert), der als Manager schon viele Persönlichkeits-tests hinter sich hat, beschreibt sein Verhalten so: *„Ich habe ein Minderwertigkeitsproblem. Egal ob privat oder beruflich, ich versuche mich immer so darzustellen, dass ich in den Augen meines Gegenübers nicht wertlos wirke. Beruflich muss ich vor Hunderten von Kunden etwas präsentieren und denke: Wenn die merken, dass ich gar nicht aus der Branche komme, lehnen sie mich ab, weil sie meine Expertise nicht wertschätzen. Vor solchen Terminen kann ich nächtelang nicht schlafen und bin voller Ängste und Sorgen. Dann habe ich Kopfschmerzen, ein beklemmendes Gefühl im Oberbauch, bin nervös, reizbar und kaue Fingernägel. Objektiv betrachtet gibt es keinen Grund für meine Wertlosigkeitsgefühle. Meine Frau sagt, ich muss lernen ‚Nein‘ zu sagen.“*

Timm, der eigenen Angaben zufolge schon sein ganzes Leben unter diesen Marotten leidet, sieht wenig Chancen auf Veränderung: Er hat nun mal ein melancholisches Temperament. Und das sei nach Aussagen seiner Ärztin auf eine Botenstoffstörung zurückzuführen.

Viele Missverständnisse über seelisches Leid entstehen, weil wir die Funktion der Botenstoffe nur che-

misch erklären. Man muss nicht lange recherchieren, um herauszufinden, dass Botenstoffe als Überbringer von Informationen dienen. In seinem Buch *„Fühlen, Denken, Handeln – Wie das Gehirn unser Verhalten steuert“* fordert der Biologe und Hirnforscher Gerhard Roth seine Kollegen auf: *„Natürlich muss hier die Frage gestellt werden, was an einem Dopamin-Molekül antreibend ist, an einem Serotonin-Molekül beruhigend und an einem Noradrenalin-Molekül aufregend. Nichts – heißt die schlichte Antwort. Diese Moleküle wirken nicht rein chemisch, sondern – wie man zu Recht sagt – als Boten-Stoffe, als Überbringer von Bedeutungen.“* Das Einwirken von Dopamin auf die Rezeptoren könnte somit bedeuten: Tu dies, denn es verspricht eine Belohnung! Stark vereinfacht gesprochen können Botenstoffe als Postboten des Nervensystems verstanden werden, weil deren Funktion an einen Überbringer erinnert, der Informationen innerhalb des Gehirns von einer sendenden Nervenzelle zu einer empfangenden trägt (Roth, 2001, S. 455). Somit sind es nicht die Botenstoffe, sondern die im Gehirn wirkenden Informationen (!), die unser Temperament aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn wir unser Fühlen, Denken, Reden und Handeln besser verstehen wollen, dann benötigen wir eine neue Betrachtungsweise. Eine, die die *funktionale und informelle Organisation* im Gehirn miteinbezieht. Dieser Herausforderung wollen wir uns nachfolgend stellen.

Ein Blick ins Gehirn

Im Kern kann unser Gehirn als ein gewaltiges informationsverarbeitendes Netzwerk verstanden werden, das über die Wahrnehmung der Außenwelt hinaus organisiert, wie wir fühlen, denken, reden, handeln und uns selbst sehen. Nach Erkenntnissen von Gerhard Roth wird das neuronale Netzwerk, das vier funktionale Ebenen¹ umfasst, in unterschiedlichen Lebensabschnitten der Hirnentwicklung geformt (s. auch Praxis Kommunikation 2/2021, S. 40).

Die **erste Ebene** (untere limbische Ebene) formt sich bereits in den ersten Schwangerschaftswochen (Roth 2017, S. 116ff). Sie beinhaltet die *grundlegenden Eigenschaften unserer Persönlichkeit*, die unabhängig von vorgeburtlichen Erfahrungen und Übertragungen in der Schwangerschaft ins Gehirn gelangen. Das Temperament ist eine der grundlegenden Eigenschaften.

Anatomisch betrachtet bildet das Temperament ein neuronales Grundgerüst, bestehend aus *fest verbundenen Faserbahnen*, in das spätere Informationen „hineingeboren“ werden. Diese „späteren Informationen“, die unsere eigenen psychosozialen Erlebnisse und systemischen Übertragungen darstellen, sind in der mittleren und oberen limbischen Ebene verortet.

Funktional betrachtet beinhaltet das Temperament eine Vorprogrammierung, ein *unauslöschliches Kontinuum* (!) an vorcodierten Informationen.

¹ Ebene 1: untere limbische Ebene (Temperament, Schreckreflexe, Orientierungsreaktion); Ebene 2: mittlere limbische Ebene (Konditionierungsebene); Ebene 3: obere limbische Ebene (das individuelle Ich als der eigentliche Mensch); Ebene 4: Großhirnrinde (Arbeitsgedächtnis, Ratio, Bewusstsein)

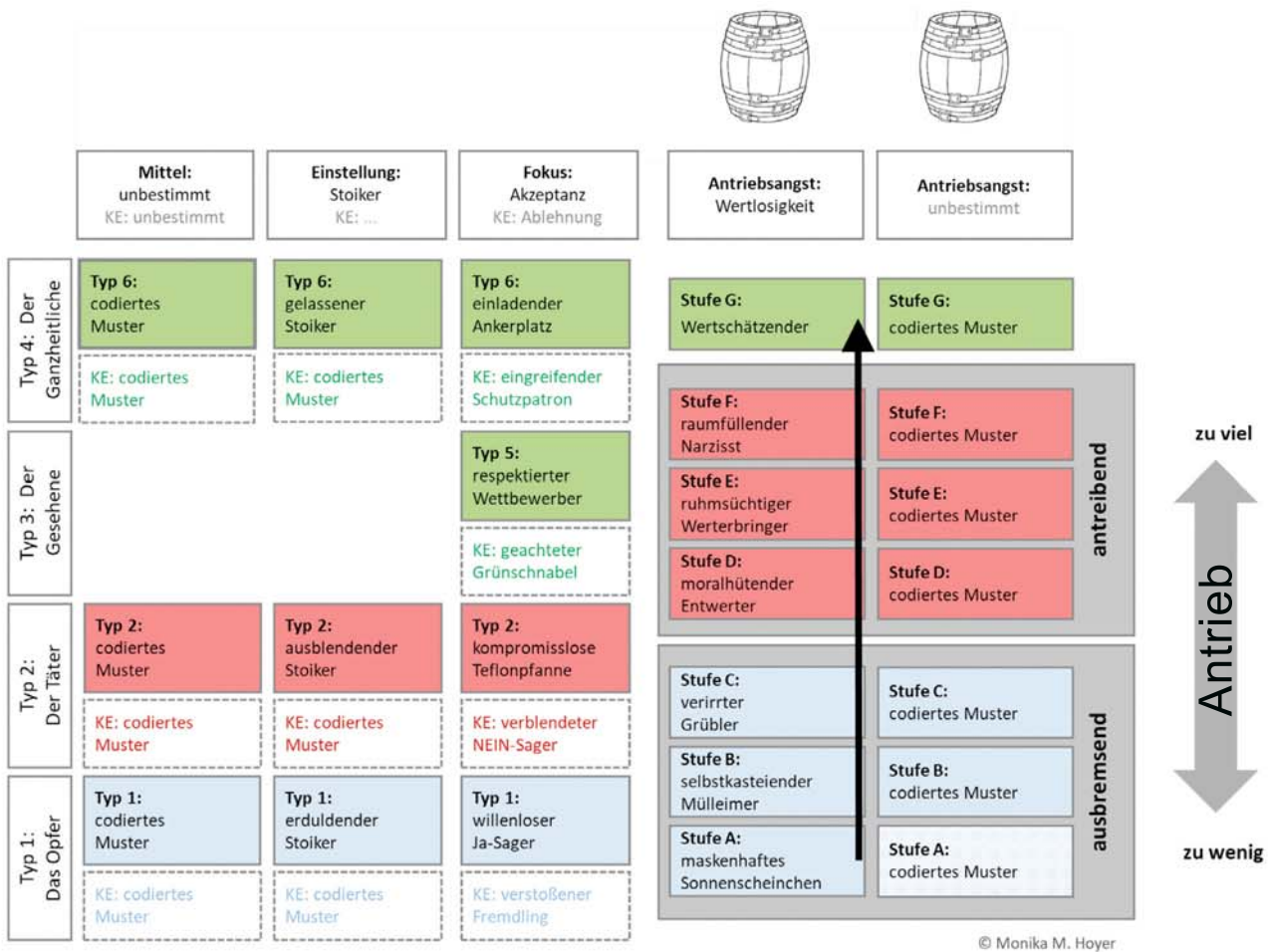


Abbildung 1: Der Entwicklungsraum als Gesundheits- und Potenzialtreiberbaum dargestellt; das Temperament eines Menschen wird, wie abgebildet, durch fünf Bausteine (Mitte, Einstellung, Fokus, zwei Antriebsängste) und damit einhergehend 34 codierte Muster repräsentiert. Der Pfeil zeigt den Weg der Potenzialentfaltung/Neuro-Psychotherapie an; hier ausgefüllt mit zwei von Timms Bausteinen. Blau hinterlegte Muster formen die Opferstrukturen, rot hinterlegte Muster formen die Täterstrukturen, grün hinterlegte Muster formen das Potenzial, das als inneres Gleichgewicht empfunden wird.

Das Vorhandensein der Codierung ist für die Entwicklung des *individuellen Ichs* entscheidend, weil Sinneseindrücke nach Verknüpfungsmöglichkeiten im Gehirn suchen. Wäre das Gehirn eine leere Festplatte, gäbe es für das erste Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Tasten des Neugeborenen nichts, an das es diese Eindrücke „dranhängen“ kann. Ein Speichern, also Lernen, wäre dann nicht möglich (vgl. Vester, 2018, S. 39). Daraus folgt, dass alle angenehmen, unangenehmen und traumatischen Erlebnisse, die in unserem autobiografischen Gedächtnis abgespeichert sind, mit den codierten Mustern unseres Temperaments „neuronal verknotet“ sind. Es stellt sich die Frage: Was ist das

Temperament? Die nachfolgende Lehre, für die ich den Namen „das codierte Temperament“ vorschlage, ist das Ergebnis meiner siebzehnjährigen Forschungsarbeit, die auf meine Synästhesie zurückgeht. Das ist eine besondere Form der Wahrnehmung, die mir außergewöhnliche Einblicke in die Funktionsweise des limbischen Systems erlaubt. Diese Lehre hat sich bereits in der Praxis bei rund 800 Klient:innen und Proband:innen bewährt.

Das codierte Temperament

Über das Erklärungsmodell von Roth und Vester hinausgehend wird hier die neue These aufgestellt, dass das

Temperament ein vorcodierter Entwicklungsraum ist, der einer festen Logik folgt. Dieser Raum beinhaltet eine Vorprogrammierung, ein unauslöschliches Kontinuum an codierter Information zwischen zwei Polen, innerhalb dessen sich das individuelle Ich (der eigentliche Mensch, s. auch Praxis Kommunikation 2/2021, S. 40) im Rahmen seiner hirnganischen und umweltbedingten Möglichkeiten frei entfalten kann. Die Informationen wirken auf unser Fühlen, Denken, Reden und Handeln, die sich uns beispielsweise als Denk- oder Handlungsmuster offenbaren. Dieser Entwicklungsraum, den ich nachfolgend als Gesundheits- und Potenzialtreiberbaum dargestellt habe

(Abbildung 1), setzt sich bei jedem Menschen aus **exakt fünf Bausteinen** zusammen, die es jeweils in verschiedenen Varianten gibt. Die fünf Bausteine zusammen bilden das individuelle Temperament. Zwei Bausteine stellen unsere **Antriebsängste** (im Sinne antreibender und richtungsweisender Kräfte) dar, die ich für nachfolgende Erklärungen mit dem Symbol der „Spezialfässer“ versehen habe, wobei eine als **Hauptantrieb**, die zweite als **Nebenantrieb** auf unser Fühlen, Denken, Reden und Handeln wirkt. Die anderen drei Bausteine bezeichne ich als den **Fokus**, die geistige **Einstellung** und das **Mittel** zum Ziel, die um das Muster ihrer Komplementäreigenschaft (KE) ergänzt werden.

Der Entwicklungsraum kann somit als eine Art „Spielfeld“ verstanden werden, auf dem sich unser individuelles Ich (der eigentliche Mensch) wie ein Spieler situativ hoch und runter bewegen oder für längere Zeit in einer Musterkombination verharren kann. Die Vordcodierung, die feste (Verhaltens-)Muster bildet, vermittelt uns das Gefühl: „Ja, so bin ich, das ist ein Teil von mir.“ Und zwar egal, ob wir unser Temperament aus seinen Opferstrukturen (blau: Typ 1 mit Stufe A, B, C), Täterstrukturen (rot: Typ 2 mit Stufe D, E, F) oder als Ganzheitlicher (grün: Typ 4 mit Stufe G) erleben. Das aus den codierten Mustern resultierende Fühlen, Denken, Reden und Handeln wird als fester Bestandteil unserer Ich-Identität erlebt, was Psychiater und Psychologen als Ich-Syntonie bezeichnen.

Menschen haben unterschiedliche Temperamente, somit andere Bausteine. Umgekehrt gilt aber, dass zwei Menschen, die den gleichen Baustein haben, über die gleichen codierten Muster in ihrem Fühlen, Denken, Reden und Handeln gesteuert werden. Ist ein Baustein identifiziert, können die dazugehörigen, festen (Verhaltens-)Muster in den Treiberbaum gefüllt werden. Damit die Wirkung der vielen Muster leichter zu merken ist, habe ich einprägsame Namen wie

„der willenlose Ja-Sager“ oder „das maskenhafte Sonnenscheinchen“ gewählt.

Meine These lautet: Die Temperamente aller Menschen können über insgesamt 28 Baustein-Varianten und die damit einhergehenden 119 codierten Muster vollständig abgebildet werden.

Das innere Gleichgewicht

Es bleibt die Frage: Wieso fühlt sich Timm so wertlos?

Die codierten Muster unseres Temperaments haben drei unauslöschliche Funktionen: Sie dienen uns erstens als **WahrnehmungsfILTER**, zweitens formen sie unsere **Ich-Zustände** und drittens bauen sie als **aktivierte Strukturen** ein **Resonanzfeld** auf.

Erlebnisse, bei denen sich Timm mit seinem individuellen Ich gesehen und *respektiert* fühlte, wurden mit den grün hinterlegten Mustern seines Temperaments („der gelassene Stoiker“, „der respektierte Wettbewerber“, „der Wertschätzende“) wahrgenommen und neuronal „verknotet“. Je mehr solcher Ich-stärkenden Erlebnisse er sammelt, desto stärker wird sich diese Ebene als Resonanzfeld ausformen.

Gleiches gilt für Erlebnisse, die für Menschen eine psychische Belastung oder Traumatisierung darstellen. Wird das Bedürfnis nach Autonomie und freier Entfaltung der Persönlichkeit punktuell oder wie bei Timm schon in der Kindheit systematisch verletzt, und werden Autoritäten (wie Eltern, Lehrer oder Politiker) als übermächtig erlebt, dann werden die blau hinterlegten Muster (z.B. „der erdulden Stoiker“, „der willenlose Ja-Sager“ und das „maskenhafte Sonnenscheinchen“) ausgeformt, sodass das Temperament mehr oder weniger stark aus seinem Gleichgewicht gerät. Bewegungsmangel, ungesundes Essen, Umweltgifte, Existenzängste und systemische Übertragungen wirken zusätzlich wie „saurer Regen“.

Ein Mensch mit einer hohen Resilienz hat die Fähigkeit, die von außen

auf ihn einwirkenden psychischen Belastungen so zu „verdauen“, dass er schnell wieder in der Lage ist, sein inneres Gleichgewicht (als Typ 4 und Stufe G) zu finden.

Das Ziel der Transformation besteht somit darin, die mit den blau und rot hinterlegten Mustern einhergehenden Ängste und Zwänge zu lösen, damit der Mensch seine codierten Potenziale entfalten kann. Der Gesundheits- und Potenzialtreiberbaum, der beispielhaft für Timm in Auszügen gefüllt ist, zeigt den Weg der Transformation anhand der zunehmenden Ich-Entwicklung auf.

Nachfolgend wollen wir das Schlaglicht auf die Wirkung einer der Antriebsängste, der **Angst vor Wertlosigkeit** (siehe Abbildung 1, Pfeilverlauf) in ihrer ausgeformten Struktur richten.

Die sieben Stufen

Die codierten Muster der Stufen A bis G im Schnelldurchlauf, beginnend mit den stärksten Ich-einschränkenden Ängsten und Zwängen, die mit den Opferstrukturen des Temperaments in Resonanz gehen:

Stufe A:

Das maskenhafte Sonnenscheinchen

Wenn Kinder übermächtigen Ängsten oder frühkindlichen Traumata ausgesetzt sind, die ihre Existenzberechtigung infrage stellen, wird das codierte Muster des **maskenhaften Sonnenscheinchens** mit der Außenwelt in Resonanz gehen. Beispielsweise, wenn die Eltern die Geburt des Kindes mit einer Enttäuschung, Verbitterung verbinden, viel zu hohe Erwartungen an den kleinen Erdenbürger stellen oder diesem zu verstehen geben, dass er oder sie eine Überforderung und Belastung darstellt. Timm erzählt: *„In meiner Familie hatten Mädchen keinen besonderen Wert. Mein Onkel Karl-Gustav aber macht die ganze Familie stolz. Beruflich erfolgreich, kennt er wichtige*

„Ich weiß jetzt, dass ich wertvoll bin, ich kann es aber nicht fühlen.“

Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Politik und wird überall gerne gesehen. Alle in der Familie waren sich einig: So muss ein Kind sein. Meine Oma hat sich einen Karl-Gustav gebastelt und meine Mutter wollte aus mir auch einen machen.“ Als Sonnenscheinchen glaubt der Mensch: „Mein Ich ist wertlos“, und „Deshalb muss ich meinen Eltern beweisen, dass es richtig war, mich auf die Welt zu bringen“, und schlussfolgert: „Wenn ich mein (wertloses) individuelles Ich opfere und meine Eltern (und andere) glücklich mache, dann bestätigen sie mir meinen Wert als Mensch.“ Aus diesem Grunde wollte Timm eine Kopie von Karl-Gustav sein. Wer aber sein wahres Ich erblicken möchte, der muss hinter die Maske schauen, wo es langsam dehydriert.

zeigen, welches sie auch in völlig unpassenden Situationen (Konflikte, Beerdigung, Kündigung) nicht abstellen können. Nur dann, wenn das Sonnenscheinchen die Maske ablegt, um sein individuelles Ich „ans Tageslicht“ zu holen, kann der Mensch die nächsthöhere Stufe der Ich-Entwicklung erklimmen.

Transformierende Glaubenssätze:

- Ich habe eine Existenzberechtigung!
- Ich darf weinen, wenn ich traurig bin!
- Ich habe das Recht auf eine eigene Ich-Identität!

Stufe B:

Der selbstkasteiende Mülleimer

Wirkt das Muster der Stufe B, glaubt der mit wenig Selbstwert ausgestattete Mensch: Wenn ich mich anderen als „emotionaler Mülleimer“ für deren Wut, Frust und Ballast oder als Sündenbock für Schuldzuweisungen anbiete, dann bestätigen sie mir, dass ich (als Abladeplatz) wertvoll bin. Nina erlebt die Anfänge dieser Stufe so: *„Mein Müllberg ist so groß wie das Haus. (Zufrieden aussehend): Oben auf dem Müllberg, da throne ich. Unter mir ist es dunkel, schwarz und braun. Das ist schon ein Privileg. Hier darf jeder was abwerfen, der mir was bedeutet: Mein Mann, meine Kinder, Freunde, Arbeitskollegen ... Das fühlt sich gut an. Ich bin wichtig.“* Bleibt das gute Gefühl aus, wird sie die Schuld für die geringe Wertbestätigung zunächst bei sich suchen und glauben: „Dann habe ich mich

nicht genug für die Gemeinschaft aufgeopfert“. Folglich fordert dieser Mensch seine Mitmenschen unbewusst auf, immer schwerwiegendere Lasten bei ihm abzuladen, bis seine „Deponie“ zum Bersten voll ist. So ergeht es auch Timm, der unter Schuldgefühlen leidet, obwohl niemand ihm einen Vorwurf macht. In Extremfällen kann sich sogar ein krankhafter Schuldwahn entwickeln. Nur dann, wenn sein Unterbewusstsein diesen „Schuld-Abladeplatz“ räumt, kann sein individuelles Ich die nächsthöhere Stufe erklimmen.

Transformierende Glaubenssätze:

- Ich darf die Funktion des Mülleimers ablegen!
- Ich darf aufhören, mir Schuld und Ballast anderer aufzuladen!
- Ich darf meine Bedürfnisse wahrnehmen!

Stufe C:

Der verirrte Grübler

Ist das Muster dieser Stufe in Resonanz mit der Außenwelt, will er die Funktion des Mülleimers ablegen. Man hört ihn Sätze sagen, wie: „Ich weiß (jetzt), dass ich wertvoll bin, ich kann es aber nicht fühlen.“ Er glaubt zunächst, dass er sich wertvoll *fühlen* wird, wenn er mit seinem individuellen Ich vom System als wertvoll anerkannt wird, erlebt aber immer noch das Gegenteil. Er grübelt und erkennt sein Dilemma: Für die habe ich keinen Wert! Meine Andersartigkeit grenzt mich aus! Diese kann in seiner *deskriptiven* Eigenschaft als



Abb. 2: Das codierte Muster der Stufe A

Wird das individuelle Ich über einen längeren Zeitraum in den Untergrund verdrängt, so wird der Mensch, wie Timm, eine *larvierte Depression* entwickeln, die über körperliche Symptome wie Schmerzen ihren Ausdruck findet. Das sind Menschen, die verlernt haben, freudvoll und herzlich zu lachen, stattdessen ein künstlich aufgesetztes, maskenhaftes Lächeln

Mensch liegen (z.B. „falsches Geschlecht“, „falsche Hautfarbe“) oder seine *normative* Lebensgestaltung betreffen (andere Werte, Regeln und Normen). Und so grübelt der Mensch über moralische, ethische und gesellschaftspolitische Fragen, die den Wert eines Menschen im System generell betreffen. Auf Irrwegen unterwegs, glaubt er: „Wenn ich mich immer an alle Regeln (!) halte und stets (!) ein guter Mensch bin, dann werde ich mich wertvoll fühlen.“ Wenn er sich bis zum Kern des Dilemmas durchgrübelt, wird er wie Manuela denken: *„Ich möchte auch gerne das Richtige tun und ein wertvoller Mensch sein. Aber ich weiß nicht, wann man ein guter Mensch ist. Jede Kultur, jeder Mensch hat andere Maßstäbe. Und ich kann ja nicht nach allen Maßstäben richtig sein. Und ich weiß nicht, welches der richtige Maßstab ist.“*

Findet der Grübler weder im Außen noch im Inneren eine Lösung, wird sich in seinem Leben Hoffnungslosigkeit, Ausweglosigkeit und Antriebslosigkeit breit machen, sodass der Botenstoff Dopamin „nicht viel zu tun“ hat. Dann besteht die Gefahr, dass er sich als „Typus Melancholicus“, einer schweren Form der endogenen Depression, in einer Sackgasse verirrt. Den Ausweg findet er, wenn er den Nimbus der Moral für sich entzaubert und begreift: Moral hat lediglich eine ordnende Funktion! Ganz neutral betrachtet muss die Moral eines Systems (egal ob Familie, Sportverein oder Gesellschaft) als die Summe der *tatsächlich* gelebten Werte, Regeln und Normen verstanden werden. Ein Mensch, der „moralisch“ handelt, verhält sich so, wie es die Menschen aus dem System fordern. Die Bewertung der Moral im Sinne von „gut“ und „schlecht“ erfolgt über die Prüfung ethischer Werte². Konkret gesprochen: Ein Verhalten, das für die „ordnende Funktion“ wertvoll ist, kann unethisch sein. Umgekehrt kann das Handeln, das die „ordnende Funktion“ stört (wie das

von Sophie Scholl), ethisch wertvolle Ziele verfolgen. Nur dann, wenn der Grübler versteht, dass sein Wert als Mensch unabhängig von seiner Eigen-

überschüttet, dessen Wert als Mensch infrage stellt und jegliche Mitschuld und Fehlverhalten seinerseits von sich weist. Wird der Mensch von seinen

„Ich kann ja nicht nach allen Maßstäben richtig sein!“

schaft und seinem Verhalten ist, kann er sich aus dieser Verirrung befreien.

Transformierende Glaubenssätze:

- Ich darf eigene Werte, Regeln und Normen haben!
- Ich darf unvollkommen sein!
- Ich darf meine eigenen Bedürfnisse leben!

Stufe D:

Der moralhütende Entwerter

Geht das ausgeformte Muster dieser Stufe mit der Außenwelt in Resonanz, dann nimmt der Mensch die Leistung beziehungsweise Moral der anderen unter die Lupe und kommt zu dem Ergebnis: Das, was ihm als wertvolles Platin verkauft wird, ist in seinen Augen billiges Blech. Umgekehrt findet er es ungerecht und inakzeptabel, dass seine Leistung beziehungsweise seine Moral, die er dem Goldstandard zurechnet, weit unter Wert oder gar als wertlos eingestuft wird. Weil er diese Ungerechtigkeit nur schwer ertragen kann, will er das Zuviel an Wertbestätigung seines Gegenübers richtigstellen, indem er Fehler, Lügen und Missstände aufdeckt. Gefolgt von der Aufforderung, die tatsächlich erlebte oder *limbisch eingebildete* Herabwürdigung seiner Person richtigzustellen. So kann es passieren, dass er den Übeltäter „im Namen der Gerechtigkeit“ an den Pranger stellt, ihn dort mit moralischen Schuldvorwürfen

Wertlosigkeitsgefühlen übermannt, wird er Unschuldige auch als Projektionsfläche benutzen, wie Uta: *„Ich war am Wochenende mit meinem Freund verabredet. Der hat mir abgesehen, weil er krank war. Da habe ich mich wertlos und abgelehnt gefühlt und ihm eine Szene gemacht, weil er unsere Abmachung gebrochen hat.“* Nur dann, wenn der Mensch auf dieser Stufe lernt, sich gegen Herabwürdigungen wirkungsvoll zu schützen, das Herabwürdigende Dritter unterlässt und sich ein System sucht, in dem er als Mensch mit seiner Leistung geschätzt wird, kann er die nächste Stufe der Ich-Entwicklung erklimmen.

Transformierende Glaubenssätze:

- Ich darf einen respektvollen Umgang verlangen!
- Ich darf Missstände konstruktiv ansprechen!
- Ich darf mir ein System suchen, das mich wertschätzt!

Stufe E:

Der ruhmstüchtige Werterbringer

Das Muster der Stufe E aktiviert sich nur, wenn er für die Leistung im Außen die erhoffte Wertschätzung erwarten darf. Wer dieses Muster ausgeformt hat, lernte meist schon als Kind, dass sie oder er etwas leisten muss, um Lob, Anerkennung und damit Wertbestätigung zu erhalten. So wie Timm, der im Berufsleben

2 Ethische Werte sind z.B. die Achtung und Einhaltung der Menschenwürde, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Integrität.

Sobald die Bestätigung von außen nicht mehr zugeführt wird, bricht das instabile Selbstwertgefühl zusammen.

von dieser Stufe der Angst angetrieben wird. Timm berichtet: *„Ich muss meinen Wert durch Leistung bestätigen. Das war bisher meine Lebensmaxime. Das treibt mich an. Wenn ich mich abstrampeln kann, um zum Ziel zu kommen, dann fühle ich mich wohl.“* Problematisch ist, dass er die Wertbestätigung in seinem „defekten Fass“ nicht ausreichend speichern kann. Deshalb „pumpt“ er wie ein Besessener. Timm erlebt es bei der Arbeit so: *„Es fällt mir schwer, die Arbeit an Mitarbeiter zu delegieren. Ich möchte den Ruhm, die Ehre und die Wertbestätigung meiner Person. Ich möchte bestätigt bekommen, dass ich für das Unternehmen unabkömmlich bin. Und diese Bestätigung möchte ich nicht mit den anderen teilen.“*



Abb. 3: Das codierte Muster der Stufe E

Wird der Mensch gelobt und gefördert, wird er, mit Dopamin überschüttet, seinen „Höhenflug“ genießen, bis er an der Spitze seiner körperlichen, fachlichen oder sonstigen Möglichkeiten angelangt ist. Diese Stufe ist ein Karriere-Booster, wie er häufig bei Managern, Spitzensportlern, Musikern oder sonsti-

gen Talenten in Erscheinung tritt. Er funktioniert, weil das gute Gefühl auf dieser Stufe ein kurzes Verfallsdatum hat und eine immer höhere Dosis benötigt wird, damit es wirkt. Sobald die Bestätigung von außen nicht mehr im gewohnten Maße zugeführt wird, bricht das instabile Selbstwertgefühl zusammen, was sich in einer leichten bis starken Depression äußern wird. Dann ähnelt dieser Mensch einem Drogenabhängigen, der seinen „Stoff“ nicht bekommt. Buzz Aldrin (geb. 1930, zweiter Mensch auf dem Mond) hat seinen „Wertbestätigungs-Entzug“ so erlebt: *„Ich dachte, dass eine Reise zum Mond nicht mehr überboten werden könnte. So verließ ich die NASA und kehrte zur Air Force zurück. Doch ich glaube, die Air Force wusste nicht, was sie mit jemandem anfangen sollte, der zum Mond geflogen war. Ich war ein Außenseiter (...). Ich traf auf Eifersucht und Neid. Ich fand keinen Teamgeist. Das führte zu Unzufriedenheit und Unbehagen. Was ich fühlte, war die Depression.“*³

Weil Menschen auf dieser Stufe Antriebskraft haben, sind sie einer höheren Selbstmordgefahr ausgesetzt. Ein Schicksal, das auch den Fußballprofi Robert Enke im Jahre 2009 eingeholt hat.

Transformierende Glaubenssätze:

- Ich bin auch dann wertvoll, wenn ich „nix“ leiste!
- Ich bin auch dann wertvoll, wenn meine Leistung nicht gesehen wird!
- Ich bin auch dann wertvoll, wenn ich ausruhe!

Stufe F: Der raumfüllende Narzisst

Das Muster der Stufe F tritt dann in Erscheinung, wenn der Mensch mehr Wertbestätigung erwartet, als sein Umfeld ihm ungefragt anbietet. Daher schafft er sich gerne Situationen, wo er im Mittelpunkt des Geschehens von seinen Leistungen, Errungenschaften und Heldentaten berichten kann und alle seinen Erzählungen lauschen. Geht von der Aufforderung: *„Bestätigt mir, dass meine Leistung wertvoll ist! Bestätigt mir, dass ich als Mensch wertvoll bin!“* Diese Stufe formt den klassischen Narzissten, der ein aufgesetztes Gefühl der eigenen Wertigkeit, Wichtigkeit und Großartigkeit hat. So wie Donald J. Trump, der als US-Präsident auf Twitter postete: *„Nobody in many years has done for the USA what I have done for the USA, including the greatest economy in history, rebuilding our military, biggest ever tax & regulation cuts ...“* (Tweet vom 17.01.2020).



Abb. 4: Das codierte Muster der Stufe F

Wer es wagt, seine Grandiosität anzuzweifeln, stellt in seinen Augen nicht nur den Wert seiner Leistung,

³ <http://www.sueddeutsche.de/gesundheits/beruehmte-depressions-patienten-wenn-mein-schwarzer-hund-zurueckkehrt-1.2519325-4>

sondern auch seinen Wert als Mensch und damit seine Daseinsberechtigung infrage. Weil dies unbewusst als Bedrohung für Leib und Leben empfunden wird, landet jeder Kritiker prompt auf der „Abschussliste“, die der „morallührende Entwerter“ (Stufe D) abarbeiten soll. Weil dieser Mechanismus unbewusst abläuft, ist es gefährlich, diesen Menschen zu kritisieren. Dem Narzissten auf dieser Stufe gelingt es nicht, sein übertriebenes Verlangen nach Wertbestätigung im Zaum zu halten und die Leistung der anderen angemessen wertzuschätzen. Aber genau das muss er lernen, damit er seine wahren Potenziale (Stufe G) entfalten kann.

Befreiende Glaubenssätze für Transformation:

- Ich darf mit Kritik konstruktiv umgehen!
- Ich darf den Wert meiner Arbeit richtig einschätzen!
- Ich darf die Leistung der anderen wertschätzen!

Stufe G: Der Wertschätzende

Der Befreiungsschlag aus den vorausgegangenen Stufen gelingt, indem der Mensch bewusst versteht und unbewusst integriert, dass alle Menschen (und damit jedes Ich) den gleichen, unerschütterlichen Wert haben, der unter dem Begriff der Menschenwürde einen besonderen Schutz erfährt (s. mein Artikel „Unantastbar“ in Praxis Kommunikation 4/2021). Eine Klientin hat das Erleben dieser Stufe so beschrieben: *„Es fühlt sich gerade so an, als wenn man an einem Wahnsinns-Sommertag auf einer Wiese liegt und die Seele baumeln lässt. Ein Gefühl von ‚das erste Mal ankommen‘. Ich bin was wert! Ich kann es richtig fühlen. Also nicht nur denken, ich kann fühlen, dass ich wertvoll bin.“* Wer aus dieser Stufe heraus agiert, wird sich selbst vor Würdeverletzung schützen, Verantwortung für

sein Leben übernehmen und gleichermaßen die Würde seines Gegenübers achten. Uta hat das Gefühl dieser Stufe so beschrieben: *„Ich fühle mich be-seelt. Jetzt sehe ich die Welt wie durch einen goldenen Schleier. Alles ist wertvoll. Jeder Mensch. Jedes Tier. Ich fühle eine tiefe Dankbarkeit“.*

Befreiende Glaubenssätze für Transformation:

- Ich darf meine Würde achten und schützen!
- Ich darf die Würde anderer achten und schützen!
- Ich darf Menschen, Tiere und die Umwelt wertschätzen!

Lehren aus dieser Erkenntnis

Was lernen wir aus dieser neuen Betrachtungsweise?

Die erste Erkenntnis lautet:
Es gibt kein gutes und schlechtes Temperament.

Es ist vielmehr ein polarer Raum von vorcodierten Ich-Zuständen.

Der Gesundheits- und Potenzialtreiberbaum zeigt den idealtypischen Weg der Persönlichkeitsentwicklung beziehungsweise Heilung auf, den auch Timm über alle seine 34 Muster beschritten hat.

Nach der „Reparatur des Fasses“ mache ich mit Timm einen „Sonnenscheinchen-Belastungs-Test“ und bitte ihn, seiner Mutter virtuell sein „neues Ich“ vorzustellen. Mit all den kleinen und großen Dingen, die seine Mutter nicht wertschätzt. Timm lacht bei der Vorstellung, diesmal herzlich, und legt los ... Am Ende des virtuellen Gesprächs strahlt er und sagt: „Mein Ich ist präsent. Das fühlt sich gut an ... Ich habe gefühlt, dass mir die Vorstellung meiner Mutter von meinem Leben egal ist und dass sie mich auch dann liebt, wenn ich meinen eigenen Weg gehe. Wenn ich

nicht wie Karl-Gustav bin. Ich kann jetzt ‚Nein‘ sagen. Ich habe keine Minderwertigkeitsgefühle mehr. Ich fühle mich befreit.“

Die zweite Erkenntnis lautet:
Depressionen entstehen nicht deshalb, weil die Botenstoffe, sondern weil das codierte Temperament aus dem Gleichgewicht geraten ist!

Der Weg der Transformation ist, sofern die Bausteine richtig identifiziert sind, mithilfe des Tools vorhersehbar, damit besser planbar und der Erfolg messbar. Wie alle Fässer, bedarf auch Timms einer regelmäßigen Wartung. ■



© Dominik Pfau

Monika M. Hoyer
Diplom-Betriebswirtin,
Expertin für Value Based
Management (Unternehmenssteuerung), bietet Coachings und Workshops für Persönlichkeitsdiagnostik und Transformation an, mit Heilerlaubnis.

QR-Code zu meinem Blog-Artikel „Die Lehre der Temperamente im Wandel der Zeit“ unter <https://monikahoyer.de/temperament-typenlehre-personlichkeitsdiagnostik/>



QUELLEN & LITERATUR:

