

Welcher Persönlichkeits - Typ sind Sie?



Alle Menschen sind verschieden, jeder Mensch ist für sich einzigartig. So viele Menschen es gibt, so viele verschiedene Persönlichkeiten und Charaktere existieren auch. Das ist auch gut so, ansonsten wäre das Zusammenleben doch mehr als langweilig. Jeder Mensch ist einzigartig – und dennoch finden sich immer wieder welche, die sich in ihrem Charakter stark ähneln. Wir Menschen lassen uns deshalb in bestimmte Persönlichkeitstypen einordnen.

Diese Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten und bestimmte Typologien der menschlichen Persönlichkeit zu bilden, beschäftigen Philosophen, Schriftsteller und Wissenschaftler bereits seit tausenden von Jahren. Dazu wurden körperliche Merkmale, Eigenschaften und Verhalten untersucht, Kategorien gebildet und Persönlichkeitsmodelle entwickelt. Es wurden diverse Typologien erstellt, um unser Denken, Fühlen und Handeln besser zu verstehen. Diese Modelle sollten dabei nicht dogmatisch gesehen werden, wir können uns und andere damit besser verstehen, sie machen uns aber nicht zu einem „gläsernen Menschen“, der absolut durchschaubar ist.

In den letzten Jahren gibt es einen regelrechten Boom der verschiedensten Typologie-Modelle. Die Faszination, die von Typologien ausgeht, liegt vor allem darin, dass wir uns in ihnen erkennen, unsere Art, wie wir uns verhalten, was uns wertvoll und wichtig ist und was wir verabscheuen. Wir sehen deutlich unsere Stärken und Schwächen, und es wird uns bewusst, wie wir unser Leben gestalten. Haben wir die anderen bisher eher an den eigenen Maßstäben gemessen, von unseren Erfahrungen auf sie geschlossen, so können wir nun mit Hilfe dieses typologischen Wissens deutlicher ihre Eigen- und Wesensart sehen. Diese Typologien können uns dabei unterstützen, effektiver miteinander umzugehen und zu kommunizieren.

Das ist eben mein Charakter ...

Ein Frosch und ein Skorpion begegnen sich am Flussufer. Der Frosch hält vorsichtig Abstand, denn er weiß um die Gefährlichkeit des Skorpions. Bevor der Frosch sich anschicken kann, den Fluss zu durchschwimmen, bittet ihn der Skorpion, der nicht schwimmen kann, ihn mitzunehmen. Der Frosch ist erstaunt und fragt den Skorpion, ob er ihn denn nicht dabei stechen wird. "Ich bin doch nicht dumm - dann würden wir ja beide untergehen." Dem Frosch leuchtet das Argument ein; er heißt ihn aufsitzen und gemeinsam durchqueren sie den Fluss. In der Mitte des Flusses sticht ihn der Skorpion. Mit sterbender Stimme fragt ihn der Frosch, warum er das tue, wo sie jetzt doch beide sterben müssten. "Ich weiß auch nicht - das ist eben mein Charakter."



Charakter, Temperament, Naturell und Typus sind in der Psychologie Modelle zur Beschreibung und Erklärung menschlichen Verhaltens, das durch situative und kognitive Überlegungen der Person kaum beeinflusst wird. Die "Natur" bzw. der "Charakter" des Skorpions ist es, zu stechen. Auch wenn er etwas anderes sagt und es auch so meint; selbst wenn es vernünftig wäre, in der konkreten Situation etwas anderes zu tun: der Skorpion tut, was ihn sein "Naturell" heißt.

Stecken Sie niemanden in eine Schublade! Wir sollten die Typologie und andere Modelle nicht dazu nutzen, andere in eine Schublade zu stecken. Wer möchte schon selber gerne in eine Schublade gesteckt werden? Alle Typisierungen von Menschen können nur grobe Vereinfachungen sein. Der Mensch ist ein zu komplexes Wesen, um ihn in Schablonen zu pressen und so sein Verhalten eindeutig vorhersagbar machen zu können.

Menschen lassen sich nicht in Schubladen stecken, aber durchaus bestimmten Charaktertypen zuordnen. Deshalb ist es nützlich, Einteilungen vorzunehmen, weil sie erlauben, die bevorzugte Denk-, Gefühls- und Handlungsweisen des jeweiligen Gesprächspartners schneller einzuschätzen. Körperhaltung, Bewegungen, Auftreten, Redeweise, Reaktion in Konflikt- und Stresssituationen und viele andere Verhaltensweisen geben Aufschluss darüber, was für ein Typ jemand ist.

Sternbilder und Charaktertypen

Bereits seit tausenden von Jahren wird versucht, Menschen zu „typologisieren“, sie also in Kategorien einzuteilen, um ihre Einstellungen und Verhaltensweisen schneller und besser zu verstehen. In verschiedensten Kulturen unserer Welt wurde vor allem mit dem Instrument der Sternbilder versucht, den Menschen aufgrund von zwölf „Charakter-Typen“ systematisch einzuschätzen. Lange Zeit – in Europa insbesondere in der Zeit der Renaissance (14. – 17. Jahrhundert) galt die Astrologie als etablierte Wissenschaft, so dass an den Universitäten oft zwischen Astrologie und Astronomie kaum unterschieden wurde. Beispielsweise soll Kepler ein sehr überzeugter Astrologe gewesen sein.

Mit dem Beginn des Zeitalters der Aufklärung wurde die Astrologie aber als Aberglaube abgetan und seitdem sind alle Versuche gescheitert, die Astrologie erneut als Wissenschaft zu etablieren. Es gibt keine naturwissenschaftlichen Hinweise darauf, dass der genaue Geburtszeitpunkt oder andere Deutungselemente der Astrologie Erkenntnisse über Lebewesen oder Ereignisse liefern können, geschweige denn eine determinierende Wirkung auf Irdisches haben

Auch heute hat die Astrologie bzw. die Erstellung von speziellen Horoskopen eine nicht geringe Bedeutung. Selbst in vielen Unternehmen werden sie bei Einstellungsentscheidungen -inoffiziell- genutzt. Es wird nur nicht öffentlich darüber gesprochen. Hinter all diesen Ansätzen steckt der Wunsch, die Menschen schneller zu verstehen, um gute Entscheidungen treffen zu können.



Die vier Temperamente von Hippokrates

Einer der Ersten, der mit einer Persönlichkeitstheorie bekannt wurde, war der griechische Arzt **Hippokrates (460-377 v. Chr.)**. Er ließ sich bei seiner Einordnung der Menschen von medizinischen Gesichtspunkten leiten. Er beobachtete seine Patienten genau und teilte sie in vier Grundtypen ein, je nachdem, welche Körperflüssigkeit sie seiner Ansicht nach am stärksten beeinflusste: Blut, Schleim sowie gelbe und schwarze Galle. Er beschrieb den Zusammenhang zwischen Körperflüssigkeiten und Temperament und stellte damit erstmals einen Zusammenhang von physischen und psychischen Merkmalen her.

▶ **Choleriker:** Ihnen kommt, wie es heute noch sprichwörtlich heißt, leicht „die Galle hoch“. Wenn nicht alles so klappt, wie sie es sich vorstellen, werden sie ärgerlich und aufbrausend – und das dauert meist nicht lange. Dominanz, Führungsanspruch und Autorität sind ihre maßgeblichen Charaktereigenschaften.

▶ **Sanguiniker:** Sie sind Menschen voller Energie und Lebenslust, mit einer fröhlichen, optimistischen Lebenseinstellung. Hippokrates nahm an, dass ihr starker Blutfluss verantwortlich für ihre extravagante Ausstrahlung sei.

▶ **Phlegmatiker:** Sie werden in erster Linie von ihrem zähflüssigem Körperschleim geprägt. Er bewirkt, dass sie friedliebende, ruhige, beständige Menschen sind, die leicht mal in der Passivität verharren. Sie sind keine Kämpfer und leben lieber in Harmonie, auch wenn sie dann eigene Wünsche hintenanstellen müssen.

▶ **Melancholiker:** Die schwarze Galle ist bei ihnen ausschlaggebend. Melancholiker haben eine besondere intellektuelle Tiefe, aber auch eine Neigung zu Depressionen. Sie brauchen Struktur, Ordnung und Ruhe, sonst sinken sie in tiefe Gemütslöcher. Sie sind eher menschenscheu und leben gerne zurück gezogen.



„Wir haben die vier Temperamente. Jeder hat alle vier in sich, allerdings in unterschiedlichen Mischungsverhältnissen“.

Johann Wolfgang Goethe

E. Kretschmer: Körperbau und Charakter

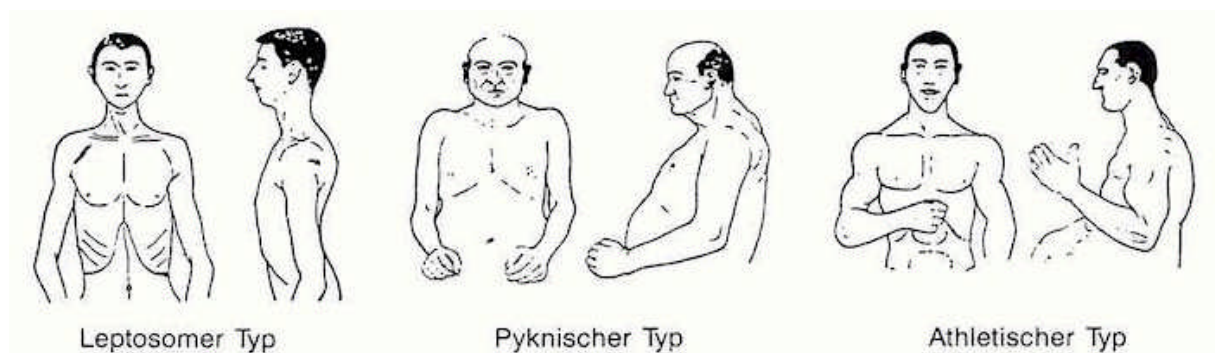
In Deutschland hat die Lehre von den *Konstitutionstypen* im 20. Jahrhundert mit dem Buch von **Ernst Kretschmer "Körperbau und Charakter"** (1921) noch einmal eine große Renaissance erlebt. Das Buch erlebte zwischen 1921 und 1965 erstaunliche 27 Auflagen und hat die Generation unserer Eltern und Großeltern begeistert.

Kretschmer (1888-1964) war Psychiater und Neurologe. Für ihn war ein bestimmter Zusammenhang zwischen Körperbau und bestimmten charakterlichen Eigenschaften und emotionalen Grundstimmungen (Gemüt) immer auch vom Körperbau eines Menschen eindeutig erkennbar. Er ordnete Menschen anhand ihres Körperbaus **3 Konstitutions- und Temperamenttypen** zu:

▶ **Leptosome:** Lang gewachsener, schlanker Körperbau, wenig Unterhautfettgewebe, schmales ovales Gesicht, häufig markantes Nasenprofil mit dünnem Körperbau. Galten als schüchtern, zurückhaltend, empfindsam, kontaktarm und hektisch.

▶ **Pykniker:** Mittelgroß, gedrungener Körperbau mit relativ dünnen Gliedmaßen, großen Leibeshöhlen und starkem Fettansatz, besonders am Rumpf. Rundes Gesicht mit weichen Konturen, kurzer Hals; Männer häufig mit Glatze (Halbglatze). Galt als gemütlich, gesellig, aber auch phlegmatisch, geistig träge („kommt schwer in die Gänge“) und stimmungsstabil.

▶ **Athletiker:** Breitschultrig, muskelstarker, meist mittelgroßer Typus mit breitem Brustkorb, kräftigem Körperbau, schmalen Becken. Galten als eher zäh, aber auch schwerfällig.



Heutzutage ist zu beachten, dass durch das beschleunigte Größenwachstum, andere Ernährung und Sport, anders als zu Zeiten Kretschmers die Körpertypen weniger an der Gestalt als vielmehr an der Form des Kopfes und der Hände erkannt werden können. Es gibt auch groß gewachsene und schlanke Pykniker, relativ schmalshoulderige Athletiker und kleinwüchsige Leptosome.

Ayurveda Konstitutionstypen

Aber nicht nur in unserem Kulturkreis gab es den Ansatz zwischen Körperbau und Verhaltensweisen einen Zusammenhang herzustellen. Auch in der klassischen indischen Medizin – **Ayurveda** –, die auch in unserer westlichen Gesellschaft zunehmend an Bedeutung und Interesse gewinnt, spielen seit rund 5000 Jahren drei so genannte Doshas zur Bestimmung der individuellen Konstitution eine zentrale Rolle: **Pitta, Kapha und Vata.**“ Ayurveda unterscheidet nach den Doshas zwischen 3 verschiedenen Konstitutionstypen und einigen Mischformen dieser Typen.



Die **drei Grundtypen des Ayurveda**:

► **Vata-Typen** zeichnen sich durch einen zarten, schlanken bis mageren Körperbau aus. Sie sind oft sehr groß oder sehr klein.

In einer individuellen Konstitution werden die drei Doshas dem Menschen mit in die Wiege gelegt, wobei die eine Kraft überwiegen und die andere nur minimal ausgeprägt sein kann. Den wenigsten Menschen bleibt jedoch ihre ursprüngliche Konstitution erhalten. Durch psychische Belastungen, falsche Lebensweise und andere äußere Umstände kann dieses individuell festgelegte Zusammenspiel entgleisen. Dadurch wird der Mensch krank. „Jede ayurvedische Therapie zielt deshalb darauf, den ursprünglichen Konstellationstyp des Menschen wieder herzustellen, weil er dann ausgeglichen und stark ist.“

Sie sind leicht nervös oder hektisch, handeln zumeist schnell und einfallsreich. Ihr dünner Körper fröstelt leicht und nimmt schwer zu. Störungen zeigen sich bei ihnen vor allem als Schlaflosigkeit, Magenschmerzen, Verstopfung und Psychosen. Sie leiden oft unter chaotischen und unregelmäßigen Lebensumständen und Stress.

► **Pitta-Typen** sind der Regel mittelgroß, wohlproportioniert und besitzen eine athletische Muskulatur. Pitta-Typen haben guten und regelmäßigen Appetit und eine gute Verdauung, leidet aber öfter mal an Durchfall. Sie leiden häufiger unter emotionaler Anspannung, Zorn, Wut und Stress. Sie gelten als temperamentvoll, kritisch und reizbar.

► **Kapha-Typen** zeichnen sich durch schweren und robusten Körperbau aus. Sie sind groß, stark und neigen zu Übergewicht. Sie leiden oft unter Völlegefühl, Magenschmerzen, Müdigkeit und Trägheit. Sie werden als treu, anhänglich und gelassen beschrieben. Sie lassen sich nicht leicht aus der Ruhe bringen, benötigen jedoch auch viel Schlaf. Bei einer Störung nimmt dieses Bedürfnis noch zu. Sie leiden dann unter einer Lethargie, chronischer Erschöpfung und Niedergeschlagenheit.

Psychographie

Ein weiterer interessanter Ansatz der Typisierung wurde von Dietmar Friedmann 1990 mit dem Modell der „**Psychographie**“ entwickelt. Friedmann geht davon aus, dass es drei verschiedene Lebensthemen gibt: das Thema Beziehung, das Thema Erkennen und das Thema Handeln. Auf Basis dieser Lebensthemen **Beziehung**, **Erkennen** und **Handeln** formuliert Friedmann seine Persönlichkeitstypologie: Menschen mit einer Bevorzugung im Bereich "Beziehung" bezeichnet er als **Beziehungstyp**, im Bereich "Erkennen" als **Sachtyp**, im Bereich "Handeln" als **Handlungstyp**.

Beziehungstypen:

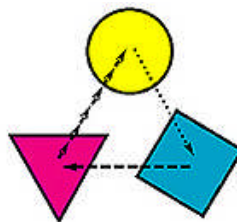
- sagen oft (zu schnell) "Ja"; haben meist eine positive (unkritische) Einstellung; wirken häufig verspielt und selten ernst
- sind vielseitig interessiert, dafür aber nur oberflächlich; wechseln die Interessen in rascher zeitlicher Folge
- sind offen für Unbekanntes und Neues, mögen die Vielfalt
- zeigen im Gesicht (mit ihrer Mimik), wie es ihnen geht
- nehmen rasch Beziehung zu anderen auf, pflegen diese jedoch nur ausnahmsweise intensiv

Sachtypen:

- bleiben lange beim 'Vielleicht'
- können schwer "Nein" sagen
- brauchen eine starke Motivation, um ihr Geld auszugeben
- haushalten sehr gut mit ihrer Zeit - behandeln diese wie ein wertvolles Kapital
- sind besonders vorsichtig, rücksichts- bzw. verständnisvoll

Handlungstypen:

- vorherrschende Grundhaltung eher 'Nein' als 'Ja'
- privat harmonie- und ruhebedürftig
- vermeiden den Gang zum Arzt trotz Schmerzen
- bevorzugen hochwertige Kleidung und Schuhe
- als Erwachsene trinkfest, unter Alkohol lustig und gelöst
- zuverlässig, zielgerichtet
- Arbeit ist Mittelpunkt des Lebens.



Das Enneagramm

Das Enneagramm ist eine der ältesten und zugleich aktuellsten Typologien. Der Ursprung des Enneagramms liegt im Dunkeln. Oscar Ichazo und Georg Iwanowitsch Gurdjieff machten es in der westlichen Welt bekannt.

Das Enneagramm unterscheidet neun verschiedene Persönlichkeitsmuster und beschreibt ihre Beziehungen zueinander. Der Name stammt aus dem Griechischen; ennea ist das griechische Wort für "neun" und gramma bedeutet "Modell".

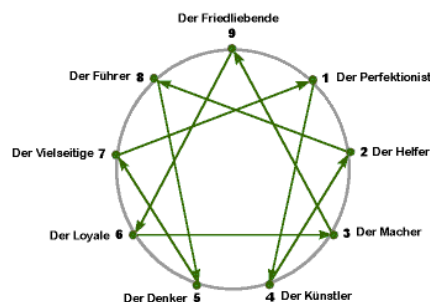
Nach dem Enneagramm hat jedes Persönlichkeitsmuster eine bestimmte Weltsicht und betrachtet die Welt durch einen entsprechenden Filter. Davon ausgehend wird es möglich zu erklären, warum Menschen sich auf eine bestimmte Weise und nicht anders verhalten. Damit trägt das Enneagramm zum Verständnis für andere bei. Indem die Typologie des Enneagramms beschreibt, wie sich die Grundmuster in positiven wie negativen Situationen verändern, zeigt es zugleich Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung.

Wie andere Typologien auch ist das Enneagramm ein Klassifikationsschema. Es besteht aus drei Hauptenergien und drei Basistypen, aus denen sich neun Persönlichkeitstypen ableiten lassen. Die drei **Basistypen sind Herz-, Kopf- und Bauch-Typ**. Es sind drei Strategien das Leben zu meistern. Gurdjieff sprach im Zusammenhang der drei Basistypen von den „drei Gehirnen“, dem mentalen, emotionalen und instinktiven Zentrum.

Jeder von uns hat es erlebt: Es gibt Menschen, die eher aus dem **Bauch** heraus agieren und dazu neigen in Konflikten sich schnell aufzuregen, aber auch schnell wieder herunterzukommen. Es gibt auch Menschen, die auf ihr **Herz** hören und von ihren Gefühlen geleitet werden. Die in Konflikten eher mit Trauer reagieren und den Konflikten schnell schlichten wollen. Und es gibt Menschen, die viel den **Kopf** benutzen, viel Denken und manchmal auch grübeln. In Konflikten lieber flüchten, um in Ruhe analysieren zu können und ggfs. darüber nachzudenken, was nun der nächste kluge Schritt wäre.

Alle drei Energien sind für das Überleben eines Menschen wichtig. Keiner von uns könnte ohne Bauch, Herz oder Kopf leben. Jeder von uns hat alle drei Energien zur Verfügung. Nun in unterschiedlicher Stärke und unterschiedlicher Priorität. In Notsituationen reagieren wir immer mit unserer Hauptenergie.

Enneagramm-
Symbol



Die neun Persönlichkeitstypen im Enneagramm

Im Enneagramm gibt es neun verschiedene Persönlichkeitstypen (Archetypen), wobei jeder Mensch Anteile von jedem Typus in sich trägt, aber einen Haupttypus hat. Wir möchten Ihnen die neun Typen hier kurz skizzieren. Bitte beachten Sie dabei, dass die Stichwörter zu den einzelnen Typen nur einen winzigen Einblick in den jeweiligen Persönlichkeitstyp geben. Die Beschreibungen in den Büchern zum Enneagramm sind sehr viel komplexer.

Typ 1: Die Reformer oder Perfektionisten – Menschen mit festen Idealen und Prinzipien, mit schnellem Urteil und Lust an der Verbesserung; Hang zu Intoleranz und Perfektionismus.

Typ 2: Die Helfer oder Fürsorglichen – Menschen, die Anteil am Leid anderer nehmen, treu und hilfsbereit sind; Hang dazu, sich selbst zu vernachlässigen und zum Märtyrer zu werden.

Typ 3: Macher oder Statusmenschen – Menschen, die gerne im Mittelpunkt stehen, ehrgeizig und zielgerichtet sind; Hang zu Eitelkeit und Orientierung am Äußeren.

Typ 4: Künstler oder Romantiker – Menschen mit Phantasie, Kreativität und großen Emotionen; Hang zu Depressionen und Realitätsflucht.

Typ 5: Denker oder Beobachter – Menschen mit einem großen Wissensdurst, analytischen Fähigkeiten und Zuhörvermögen; Hang zur Introvertiertheit und Detailversessenheit.

Typ 6: Loyalen oder Fragenden - Menschen, die vertrauenswürdig und kooperativ sind, geborene Networker; Hang zu Ängsten und Autoritätsgläubigkeit.

Typ 7: Vielseitigen oder Abenteurer – Menschen voller Energie, sehr vielseitig und charismatisch; Hang zu Extremen und zu impulsiven Handlungen.

Typ 8: Führer oder Bosse – Menschen, mit einem großen Selbstbewusstsein, die Herausforderungen lieben und andere Menschen gerne führen; Hang zu Dominanz und Aggressivität.

Typ 9: Friedliebenden oder Harmonischen - Menschen, die beliebt sind, für Harmonie sorgen und eine ruhige Ausstrahlung haben. Hang dazu, sich zurückzuziehen und dazu, andere zu idealisieren.