

## Persönlichkeit

Mit unserem Trainings- und Coaching-Ansatz setzen wir da an, wo Verhalten gesteuert wird – bei den Gefühlen, automatischen Reaktionen und Persönlichkeitsteilen. Unsere Vorgehensweisen basieren auf dem Verständnis von Persönlichkeit aus der Hakomi Psychotherapie und Internal Family Systems.

### Multiplizität der menschlichen Psyche

Bei aufmerksamer Beobachtung wird deutlich, dass sich Menschen in unterschiedlichen Situationen sehr unterschiedlich fühlen und verhalten. Wenn man den Ablauf ihrer Gedanken, Gefühle, Stimmungen erforscht, berichten sie von unterschiedlichen Teilen oder Stimmen, die auch kontroverse Sichtweisen über kleine Alltags- oder größere Lebensfragen haben. Unterschiedliche Anteile der Persönlichkeit treten mal stärker und mal weniger stark in den Vordergrund. Dies hat in der Psychologie bereits Anfang dieses Jahrhunderts dazu geführt, Modelle zu entwickeln, die - trotz der allgemeinen Sicht der Einheitlichkeit - der Vielschichtigkeit der menschlichen Psyche gerecht werden wollten.

Mit seiner Beschreibung von Es, Ich und Überich machte Freud (1923) den ersten Schritt zur Erforschung der Multiplizität der Psyche. Eine der einflussreichsten späteren Theorien stammt von Melanie Klein (1948), die davon ausgeht, dass unsere innere Erfahrung von »introjierten Objekten« geformt wird, d.h. von ganzheitlichen inneren Repräsentanzen der Menschen, die in unserem Leben die wichtigste Rolle gespielt haben. Auch Jung führte den Gedanken, dass wir viele Bewußtseinsformen in uns tragen, einen Schritt weiter. 1935 beschrieb er einen Komplex als etwas, das »die Tendenz hat, eine kleine eigene Persönlichkeit zu bilden ... er benimmt sich wie eine Teilpersönlichkeit«. Jungs Zeitgenosse Assagioli und sein Schüler Ferrucci entwickelten mit ihrer Schule der Psychosynthese einen der ausgefeiltesten Ansätze dazu, die Psyche des Menschen als eine Ansammlung von verschiedenen, individuell sehr unterschiedlichen Teilpersönlichkeiten zu sehen. Ferrucci (1982) hat eine große Zahl praktischer Übungen beschrieben, um das volle Potential aller Teilpersönlichkeiten zu erlangen. In Deutschland hat Friedemann Schulz von Thun (1998) einen pragmatischen Ansatz vorgestellt, mit diesem »inneren Team« umzugehen.

Richard Schwartz (1995) hat mit Internal Family Systems als erster das Konzept der Multiplizität der Psyche und modernes systemisches Denken zusammengeführt und den Ansatz entwickelt, den wir neben der Hakomi-Methode bei der Entfaltung der emotionalen Intelligenz verwenden.

## Merkmale von Persönlichkeitsteilen

Jeder Mensch hat verschiedene innere Teile, die wie unterschiedliche Teilpersönlichkeiten gesehen werden können. Jeder Teil kann wie eine eigene Persönlichkeit mit Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen, Anschauungen, Erinnerungen usw. empfunden und erlebt werden. Das, was unser alltägliches Denken ausmacht, ist häufig ein Dialog verschiedener Teile.

Ein einfaches Beispiel aus einem unserer Trainings: Eine Führungskraft in einer Bankfiliale fühlt sich seit einigen Monaten unterfordert. Auf der Suche nach einer herausfordernden, interessanten Aufgabe bewirbt sich der Mann bei verschiedenen Stellen, auch in anderen Städten. Irgendetwas bremst ihn jedoch, den Schritt in Richtung Veränderung zu vollziehen. Er bemerkt in sich einen Teil, der ihm sagt: »Du hast es doch jetzt so bequem. Du hast mehr Zeit für die Familie, kannst eine ruhigere Kugel schieben. Warte doch noch ein paar Monate ab. Viele Dinge entwickeln sich von alleine«. Diese Stimme wird von dem Teilnehmer als »Der Bequeme« in ihm erkannt und bezeichnet. Den anderen Teil in ihm, der nach Veränderung und Weiterentwicklung strebt, erlebt er als »Den Ehrgeizen«. Dieser Teil reagiert ungeduldig, übt Druck aus. »Du verschwendest Deine Zeit. Wenn Du jetzt nicht bald den Absprung schaffst, ist der Zug abgefahren. Umso länger Du wartest, umso schwieriger wird es für Dich.«

Wie in größeren sozialen Systemen gibt es innerhalb der Persönlichkeit zwischen den verschiedenen Teilen Zusammenarbeit und Konkurrenz. In gewissem Sinn haben alle Teile die Tendenz, sich in der Gesamtpersönlichkeit einen besonderen Platz zu suchen. Dazu bilden sie Koalitionen und es entstehen Polarisierungen - verschärfte Gegensätze - mit anderen Teilen.

Internal Family Systems nutzt die Ressourcen und die Weisheit des Klienten, um die „innere Familie« optimal aufzustellen und besser zu führen. Das Wissen um die inneren Zusammenhänge hilft Menschen, in schwierigen Situationen mit sich und anderen gelassener umzugehen. Persönlichkeitsteile können tiefer verstanden und integriert werden. Wenn die Beweggründe von Persönlichkeitsanteilen tiefer verstanden und die unterschiedlichen Interessen besser berücksichtigt werden, kann die Person sich selbst besser führen.

Für Teilnehmer und Klienten ist das Kennenlernen wichtiger Anteile der eigenen Persönlichkeit ein interessanter und wertvoller Prozess. Einblick in die eigene Persönlichkeit und tieferes Verständnis über wichtige Zusammenhänge hilft ihnen, bewusster mit sich und anderen umzugehen.

## Lebensthemen und Prägungen

Die Persönlichkeitstheorien von Wilhelm Reich, Alexander Lowen und Ron Kurtz haben das Menschenbild der Hakomi - Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie beeinflusst. Die von Hakomi definierten Persönlichkeitsstile sind nicht als »Typen« zu verstehen, vielmehr weisen sie auf verschiedene Themen hin, mit denen Menschen im Leben zu tun haben, z.B. Wert, Sicherheit oder Freiheit. Daher erleben Menschen auch viele der verschiedenen Strategien, um mit den entsprechenden Lebensthemen umzugehen. Alle Stile haben Stärken und Schwächen. Sie zu kennen und sie bewusst zur Verfügung zu haben, wird als Zeichen psychischer Gesundheit gesehen.

Im allgemeinen bewegen sich Menschen in verschiedenen Lebensabschnitten und in unterschiedlichen Situationen durch verschiedene Zustände. Diese können situativ, z.B. durch den Kontakt mit einer bestimmten Person, ausgelöst werden. Es kann aber auch zu sehr festgefahrenen Situationen kommen, in der eine Person die Welt nur noch aus einer eingegengten Perspektive sehen kann.

Das Wissen um Lebensthemen und Persönlichkeitsstile hilft,

- Menschen in der Tiefe besser zu verstehen
- die Sichtweisen über sich selbst und andere relativieren zu können
- die Fähigkeit zu entwickeln, sinnvoll und unterstützend auf Menschen einzugehen,
- destruktive Wechselwirkung mit anderen leichter vermeiden und einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu entwickeln.

## Persönlichkeitsstile

Die Hakomi - Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie beschreibt acht verschiedene Persönlichkeitsstile. Die Wechselwirkungen mit einigen dieser Stile werden im Training »Emotionale Intelligenz« näher erforscht.

- Zurückgezogener Stil:  
Vermeidet Kontakt, fühlt sich nicht zugehörig, ist sachlich ausgerichtet.
- Bedürftiger Stil:  
Sucht Nähe, Kontakt, Hilfe und Unterstützung, möchte mit Problemen nicht alleine sein; fühlt sich im Mangel.
- Unabhängiger Stil:  
Macht alles alleine, selbständig, eigenständig, unabhängig, erwartet keine Hilfe von anderen; vermeidet, von anderen abhängig zu sein.
- Widerstandsstil:  
Verzögert oder blockiert, hat viele Einwände, ist eher passiv, lehnt Verantwortung; fühlt sich unfrei oder fremdbestimmt.
- Dominierender Stil:  
Macht sich groß, wichtig und stark, vermeidet Unterlegenheit, setzt andere herab; kann großzügig sein, wenn eigene Macht und Kontrolle nicht gefährdet sind.
- Anpassender Stil:  
Ist darauf bedacht »*wie wirke ich?*«, verhält sich flexibel, charmant, anpassungsbereit, einfühlsam.
- Leistungsorientierter Stil:  
Beweist sich den eigenen Wert durch Leistung; sucht sofort nach Lösungen, geht über Gefühle hinweg, spricht primär sachlich über Probleme.
- Expressiver Stil:  
Entfaltet ständig Aktivitäten und Wirbel, um die Aufmerksamkeit der anderen zu bekommen und zu halten; hohe Emotionalität, eingeschränkte Fähigkeit, Beziehungs- und Sachaspekte zu trennen.