

Löwen – Eulen – Bernhardiner – Regenbögen

Franz Sedlak



Elias Porter, ein Managementforscher aus den Vereinigten Staaten, hat eine äußerst produktive und interessante Typologie geschaffen. Er nennt seine Typen Löwen, Eulen, Bernhardiner und Regenbögen.

Unter „Löwen“ versteht er Menschen, die sehr strebsam, selbstbewusst, überzeugend und aktiv sind. Es sind Führungspersönlichkeiten, die gern Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen, Richtlinien setzen, sehr rasch auch zu Handlungen bereit sind. Von anderen werden sie oft als arrogant, dominant, rechthaberisch empfunden. Weiter gibt es die so genannten „Eulen“. Das sind sehr vorsichtige, konsequente, genau und gründlich denkende Menschen. Sie halten sich mehr als andere an Fakten, Logik, Regeln, Methoden und Details. Von anderen werden sie oft als kleinlich, misstrauisch, auch etwas „unterkühlt“ angesehen. „Bernhardiner“ sind hilfreiche, Vertrauen schenkende Menschen, die sich sehr um das Wohl der anderen kümmern. Sie möchten in erster Linie helfen, aber auch Konflikte vermeiden und werden von anderen oft als etwas unterwürfig und zu wenig selbstbewusst erlebt. Schließlich gibt es noch die so genannten „Regenbogen“. Das sind sehr flexible, wandlungsfähige Menschen. Sie experimentieren mit verschiedenen Verhaltensweisen, versuchen allen Erwartungen gerecht zu werden. Sie werden dadurch von anderen oft

als unklar, sprunghaft und ziellos erlebt.

So kann z. B. ein/e „Löwe/in“ es sehr genießen, wenn seine/ihre Partner(in) selbst so etwas Unternehmerisches, Löwenhaftes an sich hat. Aber er/sie wird vielleicht darunter leiden, wenn der/die andere eher ein Eulentyp ist, sehr gründlich, zurückhaltend, zu wenig unternehmerisch ist, zu wenig „Biss“ hat, oder wenn der/die andere nicht so ehrgeizig ist wie er/sie selbst und zum Bernhardinertyp gehört, sich zu sehr unterordnet und einfügt. Eine „Eule“ z.B. wird sich sehr leicht tun mit einem/r Partner/in, der/die selbst auf Gründlichkeit und Fakten und Genauigkeit aus ist, hat er/sie jedoch einen „Löwen“ vor sich, der dauernd auf dem Sprung ist, oder einen „Regenbogen“, der einmal diese und dann wieder jene „Farbe“ zeigt, dann kann es zu Spannungen kommen. Auch mit einem „Bernhardiner“ kann ein „Eulen-Mensch“ Probleme haben: Der Bernhardiner braucht zu viel Lob und Zuwendung.

Genau so kann man die Schwierigkeiten des Löwen, des Bernhardiners und des Regenbogens aufschlüsseln. Es stellt sich also oft heraus, dass viele Schwierigkeiten untereinander nicht so sehr mit „böartigen“ Absichten zu tun haben, sondern mit der grundverschiedenen Persönlichkeitsstruktur der Beteiligten.



Psychosomatik

Franz Sedlak

...ist die Lehre von der körperlichen Resonanz der Balance zwischen Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsgestaltung. Das YinYang-Symbol ist ein sehr ergiebiges Meditationsobjekt für die Suche nach dem Ausgleich: Ein Kreis ist durch eine s-förmig geschwungene Linie in eine dunkle Hälfte und eine lichte geteilt. Wenn die dunkle Seite zunimmt, nimmt die lichte ab und wenn die lichte zunimmt, nimmt die dunkle ab. Im dunklen Feld befindet sich ein lichter Punkt und im lichten Feld ein dunkler Punkt. Dieses Symbol gibt sich keiner Illusion hin: Je mehr die Selbstbehauptung zunimmt, desto mehr nimmt die Beziehungsorientierung ab und je mehr die Beziehungsorientierung zunimmt, desto mehr nimmt die Selbstbehauptung ab. Das muss aber nicht in dieser Härte sein, denn diese Dynamik wird ausgewogen durch den beständigen Wechsel zwischen den Polen und dadurch, dass in der Selbstbehauptung immer die Beziehung präsent bleibt und in der Beziehung nie auf die Treue zu sich selbst vergessen wird, so wie es im lichten und im dunklen Feld des Yin-Yang-Symbols jeweils einen kleinen Punkt mit der lichten oder dunklen Gegen-Farbe gibt. Die s-förmige Linie, die den Kreis so schwingend teilt, zeigt an, dass der gesunde Wechsel ein sanftes Hin-und-Her ist und nicht ein jähes Umkippen vom einen Pol in den anderen, von Nähe in Distanz und umgekehrt.

Psychosomatik ist daher die Lehre von der körperlichen Resonanz auf unsere mehr oder minder ganzheitliche Lebensführung und das gegebene oder fehlende Gleichgewicht zwischen Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsgestaltung. Eine psychosomatisch gesunde Lebensführung erreichen wir, wenn wir integer sind (d.h. ganz, eine seelisch-körperlich-geistig sich weiterentwickelnde Person) und integriert (d.h. in die Gemeinschaft aufgenommen, aber nicht in ihr aufgelöst, zwischen Ich und Du im Gleichgewicht stehend)! Gesundheitsverhalten, das heißt unsere aktive Sorge für unser Wohlergehen, zeigt sich in Ganzheitlichkeit des Umgangs mit Seele, Körper und Geist und in der Balance der Bedeutung von Ich und Du.



Fantasie und Realität

Franz Sedlak

Don Quichotte ist ein durchaus reifer spanischer Herr, der eines Tages nach intensiver Lektüre von Ritterromanen beschließt, in seiner eigenen, illusionären Welt zu leben. Er wandelt sich innerlich zum Ritter und verzaubert die ihn umgebende Welt in eine Landschaft voller Abenteuer. So wird aus einer derben Wirtshausdirne in seinen Augen eine anbetungswürdige Dulcinea, aus einer Metallwaschschüssel für Friseure wird in seiner Vorstellungskraft ein Zauberhelm. Und zwei Tierherden, Lämmer und Schafe, die er von weitem beobachtet, macht er zu zwei gegnerischen Armeen. Ganz zu schweigen von den Windmühlen, in denen er Riesen mit langen Armen sieht. Sein Problem ist die illusionäre Verkennung der Welt, der mögliche Realitätsverlust. Andererseits hat er aber auch die Gabe der Verzauberung, mit der er aus Alltäglichem etwas Besonderes macht, er hat die Fähigkeit der Phantasie, der Vision, die wir alle brauchen, um initiativ zu werden; wie schon Hermann Hesse sagt: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne!“ Sancho Pansa ist sein Diener und Gegenpol, ein biederer Pragmatiker, auf die Welt des Essens und Trinkens reduziert, illusionslos, nüchtern. Sancho Pansas Problem ist der Reduktionismus, die mangelnde Phantasie. Das Verhältnis der beiden lässt sich sehr gut an der Windmühlengeschichte demonstrieren, in der Don Quichotte mit Kampfesgeschrei und nachherigen Verletzungen gegen die Windmühlenflügel galoppiert, während Sancho Pansa die Hände ringend von dieser Vernunftlosigkeit abrät.

Dabei ist klar, dass wir beides sein müssen: Fantasievoll wie Don Quichotte – freilich ohne illusionären Realitätsverlust – und nüchtern wie Sancho Pansa – freilich ohne Reduktionismus und Fantasieverlust. Ohne Fantasie bleiben wir am Boden kleben, ohne Bodenhaftung heben wir ab. Jede Einseitigkeit aber wird psychosomatisch sichtbar werden.

Kämpfer und Chamäleon

Franz Sedlak



Auf der einen Seite steht Rambo, der von Sylvester Stallone gespielte Filmheld, der als ehemaliger Vietnam-Kämpfer immer wieder in Situationen gerät, in denen er sich als Einzelner nahezu gegen die ganze Welt verteidigen bzw. an ihr rächen muss: Rambos Gangart ist die kämpferische Selbstbehauptung gegen das wirkliche oder vermeintliche Unrecht. Diese ist an sich wichtig, aber ihr Problem besteht in der Spaltung von Freund und Feind, Gut und Böse (wie dies bei allen radikalen Gruppierungen sichtbar ist). Auf der anderen Seite steht Zelig (von Woody Allen dargestellt), ein menschliches Chamäleon. Zelig schafft es, überall sich so anzupassen, dass er überhaupt nicht auffällt. Der Film brilliert durch geschickte Bild-Montagen, man sieht Woody neben dem Papst stehen, oder neben anderen bekannten Figuren der Zeitgeschichte, und jedes Mal hat man den Eindruck, dass er selbstverständlich dazu gehört. Und noch mehr: Zelig nimmt als medizinisches Wunder griechische Züge an, wenn er neben Griechen steht, chinesische neben Chinesen, rundliche neben dicken Menschen, er wird zum Psychiater, wenn ihn Psychiater untersuchen usw. Seine Verwandlungsfähigkeit ermöglicht ihm das Eingehen auf die jeweilige Situation, den Kompromiss, die Anpassung, freilich für sich selbst ist er ein Nichts und fühlt sich so. Er möchte geliebt und nicht geschlagen werden, für den Rest seines Lebens in der Masse untertauchen und unauffällig bleiben bzw. völlig zur Umgebung zu werden. Vielleicht hat auch Rambo einmal eine Verletzung auf seiner Suche nach Verständigung und Beziehung erlitten, und nun kämpft er hart und unerbittlich und verschlossen gegen alles und jedes. Betrachten Sie die Menschen in ihrer Umgebung. Woran laborieren die Rambos, und welche Beschwerden haben die Zeligs? Aber wichtiger ist hier: Beides ist nötig, die Orientierung an den anderen, das Miteinander, die Rücksichtnahme einerseits, die Selbstbehauptung und Treue zu sich selbst andererseits.

Kämpfer und Chamäleon

Franz Sedlak



Auf der einen Seite steht Rambo, der von Sylvester Stallone gespielte Filmheld, der als ehemaliger Vietnam-Kämpfer immer wieder in Situationen gerät, in denen er sich als Einzelner nahezu gegen die ganze Welt verteidigen bzw. an ihr rächen muss: Rambos Gangart ist die kämpferische Selbstbehauptung gegen das wirkliche oder vermeintliche Unrecht. Diese ist an sich wichtig, aber ihr Problem besteht in der Spaltung von Freund und Feind, Gut und Böse (wie dies bei allen radikalen Gruppierungen sichtbar ist). Auf der anderen Seite steht Zelig (von Woody Allen dargestellt), ein menschliches Chamäleon. Zelig schafft es, überall sich so anzupassen, dass er überhaupt nicht auffällt. Der Film brilliert durch geschickte Bild-Montagen, man sieht Woody neben dem Papst stehen, oder neben anderen bekannten Figuren der Zeitgeschichte, und jedes Mal hat man den Eindruck, dass er selbstverständlich dazu gehört. Und noch mehr: Zelig nimmt als medizinisches Wunder griechische Züge an, wenn er neben Griechen steht, chinesische neben Chinesen, rundliche neben dicken Menschen, er wird zum Psychiater, wenn ihn Psychiater untersuchen usw. Seine Verwandlungsfähigkeit ermöglicht ihm das Eingehen auf die jeweilige Situation, den Kompromiss, die Anpassung, freilich für sich selbst ist er ein Nichts und fühlt sich so. Er möchte geliebt und nicht geschlagen werden, für den Rest seines Lebens in der Masse untertauchen und unauffällig bleiben bzw. völlig zur Umgebung zu werden. Vielleicht hat auch Rambo einmal eine Verletzung auf seiner Suche nach Verständigung und Beziehung erlitten, und nun kämpft er hart und unerbittlich und verschlossen gegen alles und jedes. Betrachten Sie die Menschen in ihrer Umgebung. Woran laborieren die Rambos, und welche Beschwerden haben die Zeligs? Aber wichtiger ist hier: Beides ist nötig, die Orientierung an den anderen, das Miteinander, die Rücksichtnahme einerseits, die Selbstbehauptung und Treue zu sich selbst andererseits.