

Franz Sedlak

WEGE ZUM ICH, ZUM DU, ZUM WIR

Erziehung als Förderung der Beziehung
zu sich selbst und zu anderen

Impressum

Mag.DDr.Franz Sedlak,
Leiter der Abteilung V/4 - Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium
für Unterricht, Kunst und Kultur
Psychotherapeut, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Supervisor
A-1014 Wien, Freyung 1

ISBN 3-85031-066-3

September 2001

©Alle Rechte (inkl. Weiterverbreitungsrechte) liegen beim BMUKK, Abt. V/4

Die Broschüre ist nur als Download verfügbar. In begründeten Fällen
kann um die Zusendung in Papierform angefragt werden: Fr. Schreier,
Tel.: 01/531 20-2584 oder per e-mail: sandra.schreier@bmukk.gv.at

VORWORT

Zwei Themen sind derzeit in aller Munde. Einerseits „**Erziehung**“. Andererseits **die Förderung der Beziehung zu sich selbst** (Selbstakzeptanz, individuelle Persönlichkeitsentwicklung) **und zu anderen** (Einfühlung, Kommunikation..). Dazu gibt es viele wichtige Anregungen von pädagogischer und schulrechtlicher Seite, Erfahrungen von Eltern, Vorschläge von Schüler/inne/n, von Student/inn/en Hausordnungen und vieles andere mehr. Beide Themen kann man miteinander verbinden: Die vorliegende Broschüre zeigt, dass wir das Thema „Erziehung“ mit dem Thema „Beziehung“ verknüpfen müssen. Und dass das Thema „**Erziehung als Förderung der Beziehung zu sich selbst und zu anderen**“ zeitlos wird, d.h. es uns alle immer wieder betrifft, egal, ob wir 7 Jahre oder 70 Jahre alt sind, egal, ob wir vom Miteinander in der Familie, in der Schule, im Studium, im Beruf, in der Freizeit sprechen! Wir lernen unaufhörlich von einander, jeder wirkt auf jeden. Wir erziehen einander. Die intensivste Erziehung geschieht durch unser Modell für das Verhalten anderer. Ohne gute Beziehung wollen wir von einander nichts lernen. Dann helfen nur Gebote und Verbote und Regeln und Vorschriften. Diese werden wahrscheinlich auch in manchen Bereichen unersetzlich sein. Aber den stärksten Einfluss in der Erziehung hat auf Dauer doch die positive Beziehung, das Verständnis für andere, die Berücksichtigung der Verschiedenheit. Deshalb ist es wichtig, dass wir andere Menschen zu verstehen suchen und uns in sie hinein fühlen. Die folgenden Beschreibungen liefern keine „Typen in Reinkultur“, wie man sie in wissenschaftlichen Lehrbüchern findet. Sie sind Beobachtungen im Alltag entnommen und dadurch eher gemischt, schillernd, aber doch erkennbar.

F.Sedlak

Wien, im August 2000

INHALT

EINLEITUNG	6
UM WEN GEHT ES HIER?	7
WELCHE MENSCHEN TREFFEN AUF EINANDER?	8
DIE EINZELNEN PERSONENGRUPPEN	9
WAS IST ERZIEHUNG?	10
DIE EINZELNEN TYPEN	11
NOCH EIN WICHTIGER HINWEIS	12
DIE ERSCHÖPFTEN	13
DIE MISSTRAUISCHEN	14
DIE TRÄUMER	15
DIE SELBSTÜBERZEUGTEN	16
DIE GEREIZTEN	17
DIE UNAUSGESCHLÜPFTEN	18
DIE JUNGGEBLIEBENEN	19
DIE TEMPERAMENTVOLLEN	21
DIE ABWESENDEN	21
DIE DELEGIERER	23
DIE DIGITALISIERER	24
DIE ÄNGSTLICHEN	25
DIE GEFÜHLVOLLEN	26
DIE RASER	27
DIE EHRGEIZIGEN	28
DIE GRÜNDLICHEN	29

DIE WORKAHOLICS.....	30
DIE FREUNDLICHEN SCHEINTOTEN	31
DIE SUPERKLUGEN	32
DIE GESELLIGEN.....	33
Q U I Z.....	34
WORAUF ES ANKOMMT!.....	36
UND WAS KÖNNEN ERWACHSENE UND KINDER VONEINANDER LERNEN?... 37	
BEISPIEL 1:.....	37
BEISPIEL 2:.....	39
BEISPIEL 3:.....	41
BEISPIEL 4:.....	43
BEISPIEL 5:.....	44

EINLEITUNG



Psycholog/inn/en beschäftigen sich besonders mit der Frage: „Wie können Menschen besser miteinander umgehen?“

Menschen kommen besser miteinander aus, wenn sie auf den anderen Rücksicht nehmen. Wenn ich weiß, wie es dir geht, was dir wichtig ist, wo du verletzlich bist, was dich freut, und und und..., dann kann ich besser mit dir umgehen. Das gilt natürlich auch umgekehrt. Es ist auch wichtig, dem anderen zu zeigen, wenn wir uns freuen, ärgern, kränken.

Menschen kommen besser miteinander aus, wenn sie auf den anderen Rücksicht nehmen, aber auch auf sich selbst!

Am meisten lernen wir voneinander durch das Verhalten: Jeder Mensch ist ein Modell für andere! Was du tust und wie du lebst, beeindruckt mich mehr, als was du sagst oder schreibst.

UM WEN GEHT ES HIER?

Es geht um die Eltern und um ihre Kinder.

Es geht um die Kinder und um ihre Eltern.

Und natürlich auch um die Personen, die ein wichtiges Wort mitzureden haben: Lehrer/innen, Erzieher/innen, junge und alte Bekannte oder Verwandte.

Noch konkreter geht es um diese Mutter und dieses Kind, oder dieses Kind und diesen Vater usw.: Immer, wenn Menschen zusammenkommen, treffen zwei Welten aufeinander. Daher geht es eigentlich nicht nur um Eltern und Kinder, Lehrer und Schüler, Professoren und Studenten, sondern einfach um Menschen, die miteinander zu tun haben. Wenn daher von "Mutter, Vater, Kind" gesprochen wird, kann man auch an Beziehungen zwischen anderen Menschen denken.

WELCHE MENSCHEN TREFFEN AUFEINANDER?

Die Erschöpften
Die Misstrauischen
Die Träumer
Die Selbstüberzeugten
Die Gereizten
Die Unausgeschlüpften
Die Junggebliebenen
Die Temperamentvollen
Die Abwesenden
Die Delegierer
Die Ängstlichen
Die Digitalisierer
Die Raser
Die Ehrgeizigen
Die freundlichen Scheintoten
Die Gefühlvollen
Die Geselligen
Die Gründlichen
Die Superklugen
Die Workaholics

ÜBRIGENS:

- Zur Abwechslung wurden einmal Karikaturen von Frauen, dann von Männern, dann von Kindern eingefügt. Aber damit ist keine Festlegung auf Typen verbunden. Alle angeführten Typen gelten grundsätzlich für alle Menschen: Erwachsene, Kinder, Jugendliche.

- Es gibt viel mehr Typen als hier angeführt. Und es gibt viel mehr Individuelles (nämlich so viel, wie Menschen existieren). Es gibt keine lebendigen Typen in Reinkultur. Aber viel Typisches.

DIE EINZELNEN PERSONENGRUPPEN

Dass die **Mütter** eine ganz wichtige, unersetzliche Rolle bei der Erziehung spielen, muss nicht erst ausgeführt werden.

Aber die **Väter**? Braucht man die denn noch? Hat denn nicht die vaterschwache Nachkriegszeit gezeigt, dass es ohne auch geht? Gibt es nicht Untersuchungen, die zeigen, dass Kinder gesünder aufwachsen, wenn es keine dauernden Streitigkeiten gibt, sondern nur ein Elternteil, eben die Mutter, erzieht?

Aber die moderne psychologische und tiefenpsychologische Entwicklungsforschung zeigt: Der Vater hat eine ganz entscheidende Rolle! Für das Kind, weil es sich sonst zu sehr an die Mutter klammert. Der Vater sagt: „Schau dir auch die Welt rundherum an!“ Er ist aber auch wichtig für die Mutter, die lernen muss: Ich bin nicht nur Mutter, sondern auch Frau, Partnerin, Person mit eigenen Interessen. Der Vater hilft, dass sich die Mutter auch wieder um sich selbst kümmern kann.

Und wenn Vater und Mutter sich nicht zu arg „in den Haaren liegen“, dann lernt das Kind: Man kann verschiedene Meinungen haben und trotzdem zusammen leben.

Und die **Kinder**? Ist Erziehung nicht eine Sache der Erwachsenen? Sollen sie das doch unter sich ausmachen! Aber Kinder sind nicht nur „Befehlsempfänger“ - wenn sie das überhaupt noch sind (Manchmal hat man den Eindruck, die Eltern sind die Befehlsempfänger.). Sie sind ganz wesentlich daran beteiligt, wie das Klima zu

Hause ist. **Deshalb „erzieht jeder jeden“!** Die Erwachsenen erziehen die Kinder durch ihr Vorbild, ihre Erfahrung, ihr Wissen. Die Kinder erziehen die Erwachsenen ebenfalls: Das Leben der Erwachsenen ändert sich, wenn Kinder da sind. Die Kinder beeindruckten die Erwachsenen durch ihre Unbekümmertheit und Echtheit, durch ihr originelles Denken. Stur und widerspenstig können beide Seiten sein. Und jede der beiden Seiten lernt unaufhörlich voneinander. Die Fachleute sprechen vom Nachahmungslernen, vom sozialen Lernen, vom Modell-Lernen. Erwachsene haben die Verantwortung sich zu fragen: „Was kann das Kind schon? Wie können wir miteinander umgehen? Was kann es jetzt von mir lernen? Was kann es noch nicht verstehen oder nachahmen? Was lernt es von mir durch mein tägliches Verhalten?“

Deshalb wird auf den nächsten Seiten nicht einfach aufgezählt, was es gibt an Erziehungstipps, Verhaltensregeln, von Tricks und Techniken. Es geht viel mehr darum: **Wie können wir einander besser verstehen und dadurch auch bewusster von einander lernen?**

WAS IST ERZIEHUNG?

„Erziehung“ klingt nach „ziehen“. Im lateinischen Wort „educare“ ist auch das „Führen“ enthalten. Und sicher gehen Erwachsene oft mit gutem Beispiel und viel Erfahrung voraus. Aber: **Erziehung und Beziehung hängen ganz stark zusammen.** Jede Begegnung mit einem anderen Menschen, ob jünger oder älter, formt und verändert uns. Man kann ein Messer beim Griff anpacken oder bei der Schneide: Jedes Ding hat bekanntlich zwei Seiten. Jeder Ratschlag kann gut oder schlecht „ankommen“. Wenn eine gute, positive Beziehung besteht, dann wird alles positiv aufgenommen.

Eine positive Beziehung schließt nicht aus, dass man auch miteinander streitet. Auseinandersetzungen sind wichtig. **Erziehung ohne Beziehung ist ebenso einseitig wie Beziehung ohne Erziehung. Im ersten Fall versucht man, Regeln aufzustellen, ohne sich darum zu kümmern, wie es den anderen geht. Im zweiten Fall möchte man nur gut miteinander auskommen, nimmt aber nicht die gegenseitige Verantwortung wahr.**

DIE EINZELNEN TYPEN

Wenn die folgenden Beschreibungen auch aus der Alltagsbeobachtung entnommen sind, lassen sich doch zu jedem Typ Entsprechungen in der wissenschaftlichen Literatur finden. (Es gibt für Interessierte eine umfangreiche Literatur zum Thema Persönlichkeit, Persönlichkeitsstile, Persönlichkeitsstörungen.) Eine kreative Idee: Versuchen wir bei jedem Typus an das Gegenteil zu denken und uns auch in dieses gegenteilige Verhalten einzufühlen.

Die Erschöpften - Die Unermüdlichen

Die Misstrauischen - Die Vertrauensseligen

Die Träumer - Die Sachlichen

Die Selbstüberzeugten - Die Selbstunsicheren

Die Gereizten - Die Sanften

Die Unausgeschlüpften - Die Abenteurer

Die Junggebliebenen - Die vorzeitig Alten

Die Temperamentvollen - Die Temperamentlosen

Die Abwesenden - Die Überpräsenten

Die Delegierer - Die Allestuer

Die Ängstlichen - Die Risikofreudigen

Die Digitalisierer - Die Unvernünftigen

Die Raser - Die Trägen

Die Ehrgeizigen - Die Gleichgültigen

Die freundlichen Scheintoten - Die Überlebendigen

Die Gefühlvollen - Die Trockenen, Kühlen

Die Geselligen - Die Ungeselligen

Die Gründlichen - Die Ungenauen

Die Superklugen - Die Schwerfälligen

Die Workaholics - Die Faulen

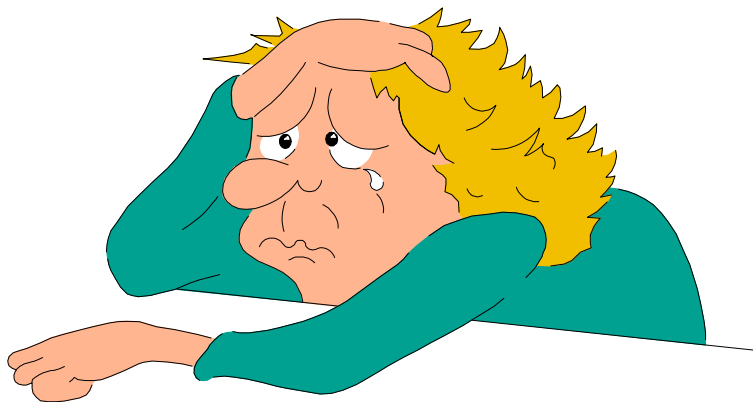
Das sind nur Beispiele. Man könnte auch andere Gegenpole finden.

NOCH EIN WICHTIGER HINWEIS

Bei den folgenden Beschreibungen geht es darum, dass wir angeregt werden, uns mit anderen Menschen auseinander zu setzen, uns in sie hinein zu fühlen. **Am besten kann man andere verstehen, wenn man sich nicht nur mit ihnen auseinandersetzt, sondern zusammen setzt, miteinander redet!** Die aufgezählten Möglichkeiten, warum jemand so oder so ist, sind kein Ansporn für wilde Vermutungen: „Du bist wahrscheinlich so, weil du in deiner Kindheit“. Nein, sie sollen uns nur zeigen, dass jedes Verhalten irgendwie erklärbar ist.

Außerdem ist es sinnvoll, bei jedem der folgenden Typen das Positive zu suchen, z.B.: Der Fleiß beim Workaholicer, der Mut zu sich selbst beim Selbstbewussten, der Gerechtigkeitssinn beim Gereizten, die feine Wahrnehmung beim Ängstlichen usw. Meist ist nur das „Zuviel“, was diese positiven Eigenschaften dann schwierig macht. **Ein ganz wichtiger Tipp: Suchen wir unsere(n) eigenen Typ(en). Dann sehen wir, wo wir unter Umständen von bestimmten Eigenschaften zu viel haben (man nennt dies einen Exzess). Dann suchen wir Typen, die für uns überhaupt nicht passen. Damit erhalten wir Eigenschaften, von denen wir zu wenig haben (man nennt dies ein Defizit). Eine positive Veränderung lässt sich dann anpeilen, wenn wir den „Exzess“ oder die „Exzesse“ reduzieren und die „Defizite“ etwas auffüllen.** Z.B. hat jemand zu viel Misstrauen und zu wenig Geselligkeit. Nun könnte er versuchen, sein Misstrauen abzubauen und mehr Geselligkeit zuzulassen. Natürlich geht das nicht ganz einfach. Manchmal braucht man länger dazu und manchmal geht es auch nicht ohne fachliche Hilfe.

DIE ERSCHÖPFTEN



Sie sind müde, erschöpft, mutlos, frustriert, deprimiert.

Auch Erwachsene sind Menschen. Manche Kinder halten sie stattdessen für immer einsatzbereite Versorgungs-Maschinen. Auch Kinder sind Menschen. Manche Erwachsene halten sie stattdessen für unermüdliche Lern-Maschinen. Jeder hat vielleicht auch andere Sorgen als nur die Versorgung der Kinder, oder die guten Leistungen in der Schule. Erwachsene haben ein Anrecht auf persönliche Probleme. Aber auch Kinder haben ein Anrecht auf persönliche Probleme. Nicht alles dreht sich um die Schule.

Man kann nur helfen, wenn man selbst einigermaßen seelisch und körperlich fit ist. Jeder braucht daher Zeit zum Erholen, eine Möglichkeit sich auszusprechen. Erwachsene sind nicht nur „Funktionäre“ der Familie, sondern ganz individuelle Personen, die manchmal Kraft schöpfen müssen. Kinder sind nicht nur Bildungstanks, die man mit Lehrstoff füllt. Längere Überbeanspruchung kann zu Depressionen führen. Auch zu sehr für die anderen da sein wollen, oder sich mehr auf die Wünsche der anderen als auf die eigenen zu konzentrieren, kann eine krank machende Einseitigkeit sein. Wenn sich jemand nicht und nicht erholen kann, niemals aus der Erschöpfung und Kränkung herausfindet, dann sollte der Rat von Fachleuten (Psycholog/inn/en, Psychotherapeut/inn/en, Ärzte), gesucht werden.

DIE MISSTRAUISCHEN

Die Welt ist tatsächlich voller Tücken. Gerade in diesem Augenblick werden viele Menschen belogen, betrogen, ausgetrickst. Misstrauen ist daher berechtigt. Diese Menschen sehen allerdings immer nur die lauenden Fallen. Sie sind pessimistisch und glauben eher an das Schlechte als an das Gute. Sie sind vielleicht öfter enttäuscht worden. Sie mussten vielleicht erleben, dass Versprechungen nicht eingehalten wurden; dass man sich auf andere nicht immer verlassen kann. Vielleicht waren die ersten Lebenserfahrungen sehr widersprüchlich, sehr wechselhaft,



unberechenbar. Misstrauische Menschen haben eine Spürnase dafür, wenn etwas „faul“, d.h. nicht stimmig, nicht zuverlässig ist. Andererseits machen sie es gutmeinenden Menschen auch schwer: Wer an Misstrauische heran kommen will, muss „Grenzkontrollen“ über sich ergehen lassen. Man muss erst einen „Pass“ herzeigen – dass man es gut meint; dann öffnen sich die Grenzschraken ein wenig und man darf das Angebot oder oft sogar nur einen Vorschlag oder ein Lob „einführen“! Es ist, als ob der Blick nur auf die Schlaglöcher der Straße gerichtet wäre, anstatt die Bäume und Blumen rundherum zu bewundern. Dabei haben die Misstrauischen viel Sehnsucht nach dem Positiven und sind sehr dankbar für alles, wenn sie sicher sind, dass es gut gemeint ist.

DIE TRÄUMER

Manche Menschen träumen nicht nur in der Nacht...



Wir alle haben unsere Tagträume und Wünsche. Wünsche, die durch die Lebensentwicklung oft auf der Strecke geblieben sind. Vielleicht gibt es unerfüllte Wünsche: Was wäre gewesen, wenn das Leben anders verlaufen wäre, ohne diese Eltern, ohne diese Kinder, ohne diese/n Partner/in. Wenn diese Menschen mehr und mehr träumen, verpassen sie vielleicht das „wirkliche Leben“ und wenn man ihnen verbietet (oder sie sich selbst) weiter zu träumen, dann werden sie vielleicht hart und fantasielos. Sie brauchen „echte und erfüllende Begegnungen“, die ihnen Mut machen, die Augen vor der Realität zu öffnen. Was sind „echte und erfüllende Begegnungen“? Wahrscheinlich Kontakte, in denen man laut darüber nachdenken darf, welche Wünsche man hat und welche man sich unter bestimmten Bedingungen erfüllen könnte.

DIE SELBSTÜBERZEUGTEN

Diese Menschen leiden nicht unter Minderwertigkeitsgefühlen. Im Gegenteil: Sie sind stolz auf sich, weil sie perfekte Heimwerker sind, oder mit ihrem Mountain-Bike überall hinauf strampeln, oder weil sie viel jünger ausschauen als sie sind, oder weil sie sich überall in der Welt auskennen; oder weil sie das neueste Handy mit Selbstverständlichkeit bedienen; oder weil sie in der Sauna ihre Beine zu einem fast



echt-indischen Lotussitz verknoten können. Oder sie sprechen mehrere Sprachen und und und. Es gibt viele Gründe, mit sich selbst zufrieden zu sein. Und vieles davon ist auch wirklich ein Grund, sich über sich selbst zu freuen. Aber manchmal fährt der Lautsprecher-Wagen mit dem Text: „Schaut her, wie toll ich bin!“ zu oft und zu lange und zu laut im Kreis. Solche Menschen haben vielleicht eine Kindheit hinter sich, in der es nur auf Leistungen, Tüchtigkeit und Erfolg ankam. Oder, wo sie im Gegenteil erlebten, dass sie nur das verachtete „Schlusslicht“ waren, weil sie noch kleiner, unerfahrener, schwächer, unwissender waren als die Großen oder als die Altersgenossen. Deshalb veranstalten sie so oft „Werbefahrten“ in eigener Sache. Und sind dabei furchtbar abhängig vom Applaus. Im Innersten bräuchten sie vielleicht mehr echte Überzeugung, dass sie wertvoll sind. Sie könnten dann Ruhe finden in sich selbst. Und erträglicher werden für andere.

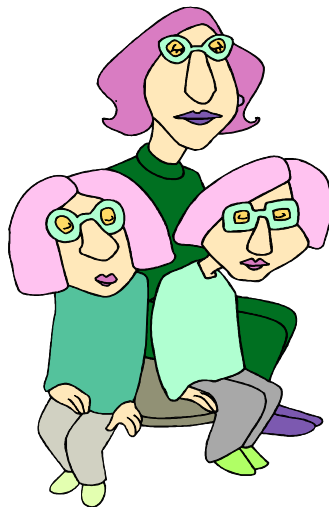
DIE GEREIZTEN



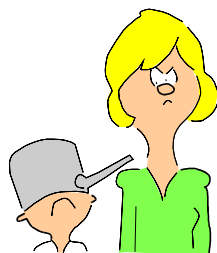
Sie sind zornig, weil sich in ihnen viel angestaut hat. Manchmal sind Aggressionen einfach auch Zeichen von Angst und Nervosität. Manche Erwachsene schreien nicht, sie sind ganz „coole Hardliner“. Sie verlangen ganz strenge Regeln und Vorschriften für die Erziehung. Sie sagen: „Es ist notwendig, weil die Kinder so undiszipliniert sind!“ Aber harte Kontrolle erzeugt keine innere Umwandlung. Es gibt auch coole Kinder, die ganz still bleiben, aber ihr Zorn ist aus allen Poren spürbar. Andere wieder „köcheln“ dahin: Ihr Zorn erreicht keinen Siedepunkt, sie bekommen keinen zornroten Kopf, aber ihr Ärger kommt in einem Dauernörgeln zum Ausdruck. Die meisten dieser Menschen haben einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit. Vielleicht haben sie zu lange geschwiegen. Manche brauchen Jahre, um ihren Zorn zu spüren, und dann nochmals Jahre, um diese Wut zuzulassen und auszudrücken. In den Erlebnissen solcher Menschen finden sich oft eigene Ohnmacht verbunden mit massiven Forderungen von anderen, manchmal auch gewaltvollen Erfahrungen durch andere. Aggressionen zeigen - mit Recht - an, dass einem etwas nicht passt. Aber die Art, wie man sie zeigt, kann besser oder schlechter sein. Wenn man laut wird, „bunkert“ der andere wahrscheinlich, d.h. er/sie/es macht sich zu, verschließt sich, um sich zu schützen. Je lauter man wird, desto mehr macht das Gegenüber zu (oder schreit zurück) und wird nicht wirklich erreicht. Wenn sie cool und feindselig sind, ist es auch nicht besser. Sie brauchen einen anderen Weg. Sie brauchen keine Verhaltens-Tricks und -Tipps. Sie brauchen den Mut, den Weg zum anderen zu

suchen und zu gehen. Die anderen haben sie gefunden, wenn sie nicht mehr schreien müssen, und dennoch gehört werden. Manchmal muss man allerdings eine Weile laut sein, weil die anderen sonst nicht aufmerksam werden (Es gibt freilich auch „Fälle“, wo der Weg zueinander nicht mehr gefunden werden kann. Dann ist Hilfe notwendig, um das Zusammenleben für alle einigermaßen erträglich zu machen.).

DIE UNAUSGESCHLÜPFTEN



Bei der Mama ist es doch am schönsten. Das denken sich jüngere Kinder, die Angst vor anderen Menschen haben. Auch ältere schätzen das „Hotel Mama“! Allerdings aus Bequemlichkeit: Wo hat man schon gutes Essen und Trinken und Wohnen kostenlos? Gibt es auch reifere Unausgeschlüpfte? Oh ja. Nur die „Eltern“ sind dann dementsprechend älter.



Vielleicht sind auch die Mütter/Väter daran schuld: Sie lassen die Kinder nicht selbstständig werden. Oder die Kinder selbst wollen nicht erwachsener werden - ob

es sich nun um ein 3-jähriges Kindergartenkind oder einen 35-jährigen Dauer-Studenten handelt.



Vielleicht aus einem tiefen Zweifel, ob man es allein schafft! Dieser Zweifel kann aus Verwöhnung oder Vernachlässigung geschehen (z.B. durch eine/n „junggebliebene/n Mutter/Vater“) oder aus Angst vor Fehlern (z.B. durch eine/n sehr gründliche/n Vater/Mutter“). Unausgeschlüpfte sind, wenn sie ihren Halt zu Hause verlieren, sehr auf der Suche nach allem, was Geborgenheit und Nestwärme verspricht. Dadurch geraten sie manchmal auch in Schwierigkeiten.

DIE JUNGGEBLIEBENEN

(betrifft ausnahmsweise eher die Erwachsenen)



Sie würden am liebsten selbst noch in der Schulklasse sitzen. Sie sind vor verschiedenen Veranstaltungen oft angespannter, aufgeregter als das Kind. Sie bevorzugen es, mit ihrem Vornamen angesprochen zu werden. (Anmerkung: Diese Partnerschaftlichkeit ist einerseits wohl tuend, wenn man bedenkt, dass die Kinder früher ihre Eltern mit „Sie“ anreden mussten. Andererseits sind sie Mutter/Vater,

Lehrer/Erzieherin und haben Verantwortung, auch, wenn sie von ihrem Kind „Herta“, „Irene“, „Klaus“ etc. gerufen werden).

Vielleicht haben sie eine sehr behütete, geborgene Schlaraffenland-Kindheit hinter sich und möchte diese nun weiterführen. Oder im Gegenteil: Ihre Kindheit war hart, sie mussten früh erwachsen sein oder zumindest so tun, als ob.... Nun können sie einiges nachholen (Für Kinder ist eine echte Kumpel-Mutter/ein echter Kumpel-Vater natürlich toll, man kann alles Mögliche tun und findet volles Verständnis. Andererseits brauchen Kinder auch Orientierungshilfen, Eltern sind für lange Zeit für ihre Kinder wie ein Kompass, der ihnen den Weg zeigt, bis sie eigene Wege gehen. Sie brauchen Vorbilder für das Erwachsenwerden, für die Übernahme von Pflichten.).

Auch Kinder können - relativ gesehen - „junggeblieben“ sein. Dann, wenn sie vor weiterer Entwicklung zurückschrecken und sich „kindischer“ verhalten als ihrem Alter angemessen ist. Manchmal verbinden sich diese Eigenschaften mit dem „Unausgeschlüpft-Sein“ (siehe weiter oben).

Manchmal steckt hinter all dem auch eine Angst vor dem Tod. Die meisten Menschen erfahren schon während ihrer Schuljahre, dass jemand aus dem näheren Umkreis stirbt, plötzlich nicht mehr da ist. Aus diesem schockartigen Erleben kann ein Fluchtverhalten entstehen, Flucht vor der Zukunft (bei den Unausgeschlüpften und Junggebliebenen), Flucht in Aktivität (Workaholicer) u.v.a.m.

DIE TEMPERAMENTVOLLEN



Diese Menschen stecken voller Späße. Oft kann man auch darüber lachen. Sie sind wahre Energiebündel. Ihr Temperament ist stark ausgeprägt: Was sie machen, machen sie mit „Volldampf“. Möglicherweise mussten sie sich früh behaupten und sehr aktiv sein, um wahrgenommen zu werden (siehe auch „Die Gereizten“), aber viele solcher Menschen haben diese kräftige, deftige und heftige Weise von Natur aus. Man spricht von einem starken Temperament (zum Unterschied vom „Charakter“, der durch die Umwelt geprägt wird). Manche Menschen laufen seelisch auf „höheren Touren“, sind dann häufig gut aufgelegt. (Sie stehen seelisch öfter auf dem „Gaspedal“. Das Gegenteil sind diejenigen, die eher auf der Bremse stehen, zurückhaltend, gehemmt, traurig).

DIE ABWESENDEN

Sie haben innerlich schon ihre Reisetaschen gepackt. Möglicherweise sind sie auch tatsächlich sehr oft abwesend. Vielleicht haben sie eines Tages bemerkt, dass ihr



Leben an ihnen vorüberläuft, wenn sie bleiben, wo sie sind. Wenn es sich um einen Elternteil handelt, dann würde es helfen, wenn die Mutter/der Vater dem Kind zeigt, was mit ihm zu tun hat und was nicht. Kinder glauben sonst, an allem schuld zu sein. Sie schauen die Erwachsenen mit großen Augen an und fragen: „Was habe ich falsch gemacht? Bin ich dir nicht recht?“ Kinder haben diese Art, dass sie alles auf sich selbst beziehen. Der Versuch mehr zu geben als man hat, führt zu Unechtheit oder seelischem Raubbau. Das hält nicht lange an. Aber Kinder sind wie genügsame Pflanzen, die schon gedeihen, wenn nur etwas Licht und Wärme da ist. Erwachsene sollten das geben, was sie geben können.

Auch Kinder können „Abwesende“ sein. Z.B. wenn andere Dinge sie mehr beschäftigen als die momentane Gemeinschaft (siehe „Die freundlichen Scheintoten“). Vielleicht sind sie eher künstlerisch veranlagt und sehen die Welt – aus Distanz – mit anderen Augen? Oder, sie finden sich aus anderen Gründen in der Gruppe, Klasse, Familie nicht zurecht. Man braucht kein überscharfes Auge oder superfeines Gehör, um zu entscheiden: Handelt es sich um Menschen, die mehr Abstand von den anderen brauchen? Oder um einen „normalen“ Aufbruch aus der bisherigen Gemeinschaft (sonst sind sie ja „Unausgeschlüpfte“, oder „Junggebliebene“) oder ist der/die „Abwesende“ einsam, unglücklich – und braucht unsere Hilfe?

DIE DELEGIERER



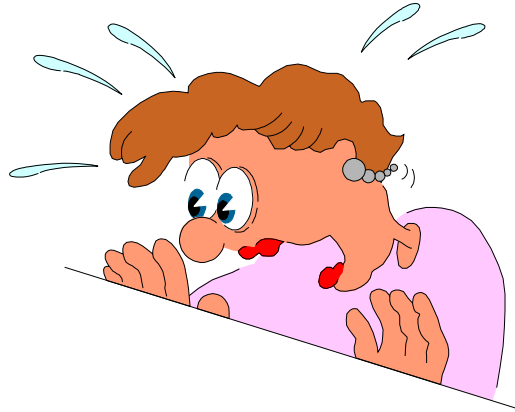
Die Delegierer geben Aufgaben und Verantwortung gern ab: An Experten, an Lernhilfeinstitute, Erziehungsberatungsstellen oder - der Einfachheit halber - an jemand in der Familie oder Gruppe. Möglicherweise sind diese Menschen einfach zu bescheiden, nehmen sich selbst nicht wichtig. Oder vielleicht verunsichert durch eigene Fehlschläge. Möglich ist aber auch, dass sie gerne komplizierte Aufgaben anderen überlassen. Vielleicht, weil sie von klein auf an Sprüche gewöhnt sind wie: „Lass das, ich mache das schon! Du bist dafür noch zu klein, schwach, jung, unerfahren...!“ Andere wieder lieben die Bequemlichkeit und möchten nur ungern, dass in ihrem ruhigen dahin gleitenden Lebensfluss plötzlich Strudel auftauchen. Ein Grund dafür kann auch sein, dass man lernen musste, mit der Lebensenergie sparsam umzugehen: Z.B. nach Krankheiten.

DIE DIGITALISIERER



Wäre doch gelacht, wenn sich kein Programm schreiben ließe, wie man Erziehungsprobleme anpackt. Sie sind sehr tüchtige Menschen im Beruf, sie können komplizierte Dinge klären. Aber: Es gibt kein Computerprogramm – und wenn man das Papier, auf dem es steht, zweimal um den Globus wickeln könnte - das zwingend ergibt: Ich mag dich, mag dich nicht! (Alle Menschen sind auch „irrational“, d.h. „unlogisch“, „unberechenbar“. Kinder handeln besonders deutlich nach dem, was sie fühlen, spüren... Das ist es, was die Erwachsenen oft zum begeisterten Ausspruch veranlasst: „Kinder sind so herrlich spontan und natürlich!“). Vielleicht haben diese Menschen Gründe, Gefühlen zu misstrauen, sich lieber auf „Schwarz-Weißes“ zu verlassen, auf 0 und 1, wie beim Computer. (Siehe auch „Die Misstrauischen“) Aber damit bekommen sie nie ihre Söhne, Töchter, Väter, Mütter usw. vor Augen, sondern besitzen nur Skizzen.

DIE ÄNGSTLICHEN



Diese Menschen schrecken bei leisesten Geräuschen hoch. Ihre Augen huschen rasch hin und her, um die „Gefahr“ zu entdecken. Sie gleichen nicht den misstrauischen, aber selbstbewussten Katzen, oder gemütlichen, träge-wachsamen Hunden, sie sind eher wie Rehe, Hasen, Vögel: Ihre Sinne sind scharf angespannt, ihnen entgeht keine Bewegung im ganzen Umkreis. Sie wittern Gefahren oder nehmen sie schon vorweg. Manche Menschen werden mit einer höheren Angstbereitschaft und einer höheren Reizempfindlichkeit geboren. Sie reagieren auf feinste Schwingungen. Andere wieder haben Erfahrungen hinter sich, die es verständlich machen, dass sie dauernd „auf der Lauer liegen“. Solche Erfahrungen müssen aber nicht unbedingt in allen Fällen tatsächliche Gefahren gewesen sein: Es genügt schon, wenn die erlebte Zeit sehr unruhig war. Oder die Menschen rundherum sich sehr unterschiedlich, unberechenbar verhalten haben. Ängstliche Menschen sind meist angespannt, sie haben Schwierigkeiten, Ruhe oder Bequemlichkeit zu genießen, haben aber eine große Sehnsucht danach, ihren „Radarschirm“ zwischendurch einmal auszuschalten.

DIE GEFÜHLVOLLEN



Jahrzehnte, vielleicht sogar Jahrhunderte lang, hat man den Männern eingeredet, dass sie „Mann sein müssen!“ D.h. sie sollen keine zu starken Gefühle zeigen. Schon gar nicht Tränen! Es gibt aber immer mehr Buben, Burschen, Männer, die auch Gefühle zeigen, Rührung, Kränkung, Freudentränen...? (Kinder haben sehr viel davon, wenn sie sehen, dass man Gefühle zeigen darf; wenn sie es von beiden Elternteilen sehen, umso mehr).

Freilich kann es auch sein, dass mit dem Durcheinanderwirbeln alter „Werte“ auch die Frage entsteht, was „Männer“ eigentlich sind (Kinder brauchen Orientierungshilfen, um sich später zu ihrem eigenen Geschlecht zu bekennen, aber auch das andere Geschlecht wertschätzen zu können. Mutter und Vater sind hier ganz entscheidende Wegweiser. Sie können es sein, wenn sie für sich geklärt haben, wie sie das „Mann-Sein“ bzw. „Frau-Sein“ verstehen und leben.).

Abgesehen davon, dass wir es heute allgemein leichter haben, Gefühle zu zeigen, gibt es gefühlvolle Menschen beiderlei Geschlechts, man nennt sie auch Sensible, die von Natur aus sehr stark mit Gefühlen reagieren. Bei manchen Menschen sagt man, sie haben „nahe am Wasser gebaut“, weil sie leicht Tränen in die Augen bekommen. Ähnlich wie bei den Ängstlichen gibt es also von Natur aus höhere Empfindsamkeiten. Diese Menschen spüren leichteste Erschütterungen, sie sind lebende „Seismografen“. Andererseits können aber auch Erlebnisse zu einer

größeren Empfindlichkeit führen. Frühe Kränkungen können zwar auch eine Verhärtung, „Versteinerung“ bewirken, sehr oft aber sind leichte Verletzlichkeit, Kränkbarkeit die Folge von starken Spannungen, Verlusterlebnissen, Zurücksetzungen. Manchmal kann aber auch eine sehr verwöhnende, verweichlichende Erziehung dazu führen, dass man „alle Fenster geschlossen hält, und bei der geringsten Zugluft eine Erkältung bekommt“ (siehe auch „Die Unausgeschlüpfen“). Eine gewisse Abhärtung - aber ohne Verlust der Empfindungsfähigkeit - hilft nicht nur gegen körperliche Verkühlungen.

DIE RASER

(betrifft ausnahmsweise eher die Kinder)



Mit „Raser“ sind hier nicht zu schnell fahrende Autofahrer/innen gemeint. Es sind viel mehr die Kinder, die überaktiv, unruhig, dauernd in Bewegung sind. Sie machen sich selbst - aber auch allen anderen - das Leben oft schwer. Manche, sagen die Fachleute, sind schon mit dieser Unruhe auf die Welt gekommen. Es wird dabei angenommen, dass die Informationen bei diesen Menschen anders verarbeitet werden. Dadurch erreichen die Eindrücke oft wenig Intensität. Die äußere Fülle an Aktivitäten muss die mangelnde innere Fülle des Erlebens ersetzen. Diese Kinder sind innerlich sehr angespannt. Sie müssen ihre Spannung los werden. Sie brauchen Hilfe: Manchmal durch eine besondere Ernährung, manchmal durch bestimmte Übungen, manchmal durch Medikamente. Oder auch, indem man mit ihnen über alles spricht, was ihnen Sorgen macht (Gewisse Ähnlichkeiten mit den „Temperamentvollen“ sind gegeben). Oft ist ihre Überaktivität verbunden mit

Aufmerksamkeitsstörungen: Zu schnell wechseln die Eindrücke (Das können alle leicht verstehen, die vor dem TV-Apparat sitzen und dauernd mit ihrer Fernbedienung von einem TV-Kanal zu einem anderen springen. Es bleibt nur ein bunter Bilderbogen ohne Zusammenhang im Gedächtnis). Manchmal ist die „Raserei“ auch ein Weg, um mit innerer Unruhe fertig zu werden. Die Ursachen sind dann nicht von Geburt an mitgegeben, sondern Erlebnisse, die hohe Spannungen ausgelöst haben.

Auch manche Erwachsene, oft auch ältere, sind „Raser“, mit ihrer Hektik lenken sie sich ab von Gefühlen der Traurigkeit, Einsamkeit.

DIE EHRGEIZIGEN



Diese Menschen möchten ganz schnell „hoch hinaus“. Zum Unterschied von den „Selbstüberzeugten“ sind sie aber mit dem Erreichten nie zufrieden. Sie sind wie Stahlfedern: Angespannt-elastisch, immer am Sprung. Sie lächeln gern, aber wirken dabei sehr konzentriert und angestrengt. Viele dieser Menschen sind „Workaholics“ (siehe dort) aus Überzeugung und mit besessenem Interesse an ihrem Arbeitsgebiet. Manche sind weniger an ihrer Tätigkeit interessiert, sondern eher an dem, was sie damit erreichen können. Sie haben von früh an gelernt, die Ersten, Besten, die Sieger - und nicht die Verlierer - sein zu müssen. Es ist, als ob sie Angst hätten, in einer Gruppe unter zu gehen, wenn sie nicht heraus ragen und wichtiger sind als die anderen. Kinder können solche Überzeugungen entwickeln, wenn sie in einer vielköpfigen Geschwisterschar aufwachsen. Oder, wenn sie Einzelkind in einer Erwachsenenwelt sind, wo sie nicht im Mittelpunkt stehen, sondern still sein müssen,

wenn die Großen reden. Oder, wo sehr viel von Erfolg und Misserfolg die Rede ist, und von den Tüchtigen, denen die Welt gehört. Einige dieser Menschen sind im Zweierkontakt ruhig, aufmerksam, angenehme Gesprächspartner. Aber kaum sind mehrere Personen anwesend, müssen sie sich beweisen. Sie erzählen dann laut und deutlich verschiedene Erfolgs- und Beeindruckungs-Stories. Andererseits leiden sie darunter, dass sie nicht in einer Gemeinschaft voll integriert sind, sondern immer ein bisschen einsam und isoliert.

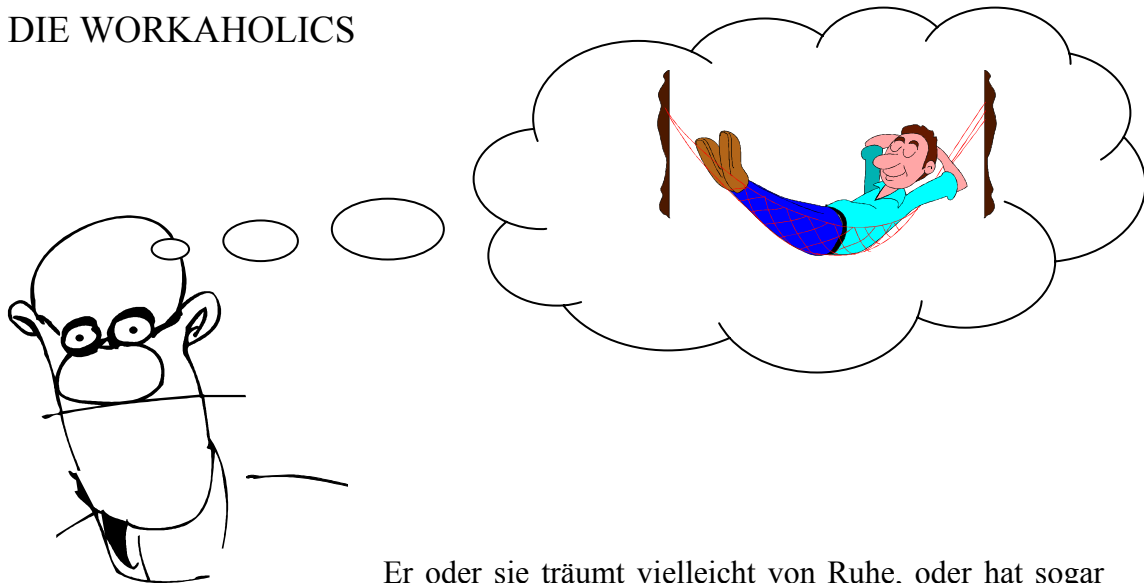
DIE GRÜNDLICHEN



Diese Personen sind gründlich, vorsichtig, denken über alles nach, nochmals und nochmals. Jeder Schritt muss überlegt sein. Streitigkeiten gibt es dadurch seltener oder kaum. Wie denn auch? Aber mühselig kann es schon werden. Z.B. wenn das Kind etwas Neues ausprobieren möchte, aber die vielen Überlegungen ihm schließlich allen Mut nehmen. Manche Menschen sind „von Natur aus“ so gründlich. Andere lernen aus ihren Erfahrungen, sich so zu verhalten. Strenge Erziehungsregeln mit harten Strafandrohungen können eine starke Angst vor Fehlern auslösen. Diese Menschen leben den anderen vor, wie wichtig Vorsicht und Umsicht ist. Auch das Grübeln und Nachdenken hat seinen Sinn – wenn es nicht zu viel wird. Aber sie sind kein Modell dafür, dass es manchmal auf einen großen mutigen Schritt ankommt. Intelligenz ist - wie Alfred Adler treffend formulierte - nicht so sehr eine Frage des Intelligenzquotienten. Es kommt viel mehr auf den Mut an, von seinen Begabungen

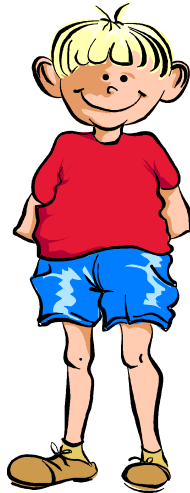
Gebrauch zu machen. Mut zum Risiko neuer Erfahrungen und Mut dazu, auch Fehler zu machen. Durch Fehler lernen wir sehr viel. So sehr die Gründlichkeit wünschenswert ist und bei einigen Berufen sogar lebenswichtig - denken wir an einen Chirurgen oder an einen Piloten - so sehr kommt es auch auf Spontaneität und Improvisieren an, d.h. aus dem Bauch heraus Ungewöhnliches denken oder tun können.

DIE WORKAHOLICS



Er oder sie träumt vielleicht von Ruhe, oder hat sogar ganz laut gesagt: „Irgendwann bin ich auf meiner eigenen Insel!“ Aber bis dahin ist noch dieses und jenes, und dann noch dieses und jenes zu tun! Denn ein Workaholic ist ein ganz fleißiger Mensch. Zu Hause ist er auch entweder beschäftigt – oder müde. Vielleicht hat man ihm als Kind immer wieder gesagt: „Man bekommt nichts geschenkt! Ohne Fleiß kein Preis!“ Deshalb sind ihm Noten auch wichtig! Aber ganz tief steckt in diesen Menschen auch der Wunsch: Loslassen, genießen, sich’s gut gehen lassen. Wenn man das erkennt, wäre so mancher Streit zwischen den Fleißigen und den Faulen in der Familie nicht notwendig (Faule sollten sich nicht zu viel auf ihre Faulheit einbilden. Faule können nur faul sein, weil es Fleißige gibt. Das aber wiederum sollte den Überfleißigen zu denken geben.).

DIE FREUNDLICHEN SCHEINTOTEN (betrifft ausnahmsweise eher die Kinder)



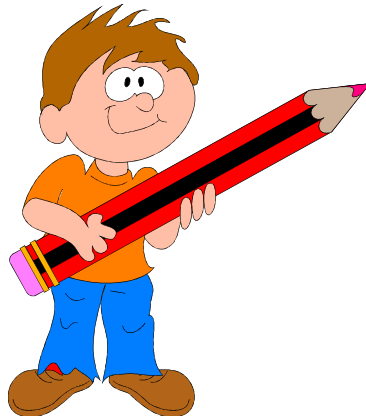
Diese Kinder sind nicht verhaltensschwierig. Im Gegenteil: Es ist schwierig zu sagen, ob sie sich überhaupt „verhalten“. Sie sind da und auch wieder nicht. Besser gesagt: Ihr Körper ist da – aber ihre Gedanken sind ganz woanders. Manche schlafen mit offenen Augen und werden erst in der Nacht munter. Sind sie erschöpft, weil sie woanders ihre ganze Energie einsetzen? Sind sie so abwesend, weil sie sich für den Unterricht und das ganze Rundherum nicht interessieren? Vielleicht wollen sie sich auch nicht anstrengen. Einfach nur das Notwendigste tun und dann wieder friedlich dahindösen...

Mit welchen Posaunen weckt man diese Scheintoten auf? Was könnte sie bewegen, ihre Energie hier und jetzt einzusetzen? Vielleicht haben sie selbst eine/n Träumer/in als Mutter/Vater? In vielfacher Weise erinnern sie uns an die „Abwesenden“. Manche dieser stillen „grauen Mäuse“ sind „Löwen“ in ihrer Fantasiewelt. Wenn die Umwelt manchmal feindlich, unwirtlich erlebt wird, kann der Rückzug in die Innenwelt rettend erscheinen. Andere sind kleine „Einsteins“, sie verfolgen eigene Gedankenwege. Sie wirken nur scheinbar, weil sie total - auf etwas anderes - konzentriert sind. Freilich wäre es gut, wenn man sie von ihrer selbstgewählten Robinson-Insel herunter holen könnte.

DIE SUPERKLUGEN

(betrifft ausnahmsweise eher die Kinder)

Diese Kinder können besser z.B. rechnen, lesen, schreiben, Fremdsprachen lernen, ihren Körper bewegen usw. Sie sind auf der „Autobahn“ unterwegs, weniger Begabte nur auf „Bundesstraßen“ oder sogar auf „Feldwegen“.



Manchmal fühlen sie sich sehr allein auf ihrer geistigen Autobahn, sie sehnen sich nach anderen. Manchmal sind sie schwer zu ertragen: Sie haben hunderttausend Fragen! Manchmal sind sie auch ungeduldig und schlampig, weil sie schon wieder etwas Neues suchen. Manche sind nur in bestimmten Richtungen auf der „Autobahn“, aber in anderen Richtungen auch nur so schnell oder sogar langsamer als andere.

Z.B. Hans (Hugo, Irma...) kann gut rechnen, aber muss deswegen nicht schon ein guter Turner sein. Irma (Friedl, Karin...) lernt sehr gut Sprachen, aber tut sich schwer mit den Klassenkameraden. Sie brauchen Hilfe. Allzu schnell werden sie sonst wie kleine Erwachsene behandelt. Oder als verhaltensschwierig angesehen.

Selbstverständlich gibt es auch superkluge Erwachsene. Bedenklich muss uns stimmen, dass viele dieser sehr gescheiterten Menschen oft zugleich sehr sensibel (siehe „Die Gefühlvollen“) sind und sehr stark unter ihrer Einsamkeit leiden. Oder darunter, dass sie die vielen Rätsel der Welt, des Lebens, des Menschseins nicht klären können. Oder darunter, dass sie nicht so ausgelassen sein können wie andere, oder nicht so leicht zufrieden. Mehr als andere fühlen sie sich durch die Lebensbedingungen eingeengt. Sie möchten gerne über den Zaun fliegen, innerhalb dessen sich die anderen Menschen durchaus wohl fühlen können.

Etliche solcher Menschen sind - trotz vieler Erfolge - unglücklich und verzweifelt. Sie brauchen andere Personen, Begleiter, die den überscharfen Verstand der Superklugen auch einmal spazieren führen. Durch Witze entspannen. Durch intensive Sinneseindrücke (berührende Musik, duftende Morgenwiese,...) mit der Welt versöhnen.

DIE GESELLIGEN



Sie haben das ganze Jahr über „Tag der offenen Tür“. Sie wissen oft selbst nicht, wie viele Personen sie soeben eingeladen haben. Ein Tag ohne andere ist ein verlorener Tag. Sie brauchen den Kontakt. Allein welken sie dahin, aber andere sind für sie elektrisierend. Auch sie selbst können die anderen gut unterhalten und faszinieren. Manchmal allerdings merkt man, dass die Kontakte nicht sehr tief gehen, sie sind sprunghaft wie ein Ball. Vielleicht waren diese Menschen sehr allein und holen nun alles nach. Andere haben vielleicht selbst so eine Dauer-Party zu Hause erlebt mit viel Menschen und wenig Persönlichem, Intensivem. Für manche Menschen sind andere Personen ein Publikum, dem sie zeigen können, wie tüchtig, wertvoll, unterhaltsam etc. sie sind (Ähnlichkeiten ergeben sich hier zu den „Selbstüberzeugten“ und den „Ehrgeizigen“). Für andere sind Situationen des Alleinseins schwer erträglich, sie fühlen sich unsicher, im Stich gelassen. Aber wenn nur eine weitere Person anwesend ist, dann spüren sie Sicherheit in sich. Wie auch

immer: Solche Menschen müssen einmal damit experimentieren, dass sie ganz allein sind – vielleicht nur für einen Tag. Sie können dann feststellen, dass sie für sich selbst auch „nicht das schlechteste Publikum“ sind. Dass man es auch mit sich selbst aushalten oder sogar genießen kann. Wir brauchen nicht nur die Gemeinschaftsbezogenheit, sondern auch den Mut zu unserer Individualität.

QUIZ

Frage: Warum wurden diese Mütter-, Väter-, Kinder-Typen aufgezählt?

Welche der folgenden Antworten ist richtig?

1. Damit man über andere lachen kann.
2. Weil mit diesen Typen alle Menschen beschrieben werden.
3. Damit es klar ist, wer Schuld hat, wenn es Schwierigkeiten gibt.
4. Um in der Familie und in der Klasse „Psychologe“ zu spielen.
5. Weil....

Alle 4 Antworten sind falsch, auch wenn sie einen kleinen wahren Kern enthalten!

Ad 1) Ein Philosoph hat einmal gesagt: Die eine Hälfte der Welt lacht über die andere - und Narren sind alle! **Es geht nicht darum, über andere zu lachen. Schmunzeln ist aber erlaubt. Lächeln und Akzeptieren, dass wir alle verschieden sind.**

Ad 2) Niemand wird ernsthaft sagen, dass diese 20 Typenbeschreibungen genügen. Es gibt viel, viel mehr. Auch, wenn doppelt so viele Typen (z.B. durch nähere Betrachtung der gegenteiligen Typen) beschrieben worden wären, wäre das immer noch eine sehr kleine Auswahl aus allen Möglichkeiten. Außerdem gibt es oft verschiedene typische Verhaltensweisen zur gleichen Zeit (Wenn nur zwei oder drei „Typen“ gemischt werden, ergeben sich rund 1400 Kombinationen!) **Die Typenbeispiele sollen es spannend machen, sich in andere Menschen einzufühlen.**

Ad 3) **Typische Verhaltensweisen sind kein Stempel, den man Menschen aufdrückt: „So bist du! Und deswegen gibt es hier Probleme!“** Der wahre Kern ist: Einzelne Menschen können eine Familie oder Gruppe, z.B. auch eine Klassengemeinschaft ziemlich durcheinander bringen. Sie haben von Natur aus oder durch Erlebnisse Schwierigkeiten, sich in eine Gemeinschaft einzufügen. Sie brauchen (sonder-) pädagogische oder psychologische oder psychotherapeutische oder medizinische Hilfe. Aber in den meisten Fällen sind nicht einzelne Personen die Ursache von Störungen, sondern die ganze Gemeinschaft, in der man sich miteinander wohl fühlen kann oder nicht. Dass du anders bist als ich, ist kein Problem. **Auch in einem Orchester gibt es verschiedene Instrumente. Aber ob wir gut zusammen spielen, hängt davon ab, ob wir aufeinander achten, hinhören, Rücksicht nehmen. Wenn jeder nur seinen eigenen Standpunkt, seine eigenen typischen Verhaltensweisen als richtig ansieht, dann gibt es Probleme!**

Ad 4) **Hier geht es nicht darum, dass man** so tut, als seien die anderen Menschen Patienten und man könnte ihnen bis in die Seele schauen. **Es ist viel mehr die Einladung, andere Menschen zu betrachten, ihre ganz normalen Wünsche, Sorgen und Ängste ernst zu nehmen.**

Es gibt einen Unterschied zwischen **momentanen Zuständen** (z.B. gereizt sein, wenn jemand unpünktlich ist), **Persönlichkeitseigenschaften** (manche Menschen regen sich etwas leichter auf als andere), **Persönlichkeitsstilen** (z.B. jemand sein, bei dem ein hitziges Temperament wesentlich dazu gehört) und **Persönlichkeitsstörungen** (z.B. eine aggressive Persönlichkeitsstörung haben). Persönlichkeitsstörungen kommen nur in ca 5% - 8% der Bevölkerung vor und bedeuten, dass man mit seinem Verhaltensmuster bei anderen aneckt und auch selbst darunter leidet. **Die vorliegende Broschüre beschäftigt sich nicht mit Störungen, sondern mit einigen beispielhaften Persönlichkeitseigenschaften, vielleicht auch Stilen, damit wir Toleranz und Verständnis für einander einüben!**

WORAUF ES ANKOMMT!

- Beachten: **Viele Persönlichkeitsmerkmale sind angeboren, manches wird auch durch die Umwelt geprägt und ist dadurch auch veränderbar.** Dies zeigen die 20 Beispiele!
- **Andere verstehen und hinhören**, wenn sie sich mitteilen.
- **Voneinander lernen wollen.**
- Beachten: Alle Typen haben etwas Besonderes und Wertvolles an sich. **Oft liegt es nur an der Dosierung, ob etwas angenehm oder unangenehm wird. Jeder kann das für sich entdecken und daran arbeiten.**
- Interessant sind auch die **Typen in einer Familie**. WER bewirkt WAS bei den anderen? Ein Beispiel dazu: In einer Familie gibt es einen „Gründlichen Digitalisierer“ und eine „Junggebliebene-Temperamentvolle“! Die Kinder sind z.B. „Gründlich-Unausgeschlüpft“ bzw. „Abwesende-Träumer“.
- **Stellen wir uns vor, wenn verschiedene Typen**, z.B. ein/e gefühlvolle/r Lehrer/in und ein/e digitalisierende/r Schüler/in **zusammentreffen**. Oder ein unausgeschlüpfte/r Mitarbeiter/in und ein/e ehrgeizige/r Chef/in??? usw. Wie erleben sie einander? Was können sie voneinander lernen?
- Wie man besser miteinander auskommt, dazu kann man auch Rat und Anregungen von Psycholog/inn/en einholen. Diese helfen nicht nur seelisch kranken Personen, Patienten, sondern sind auch „Coaches“ für die Persönlichkeitsentwicklung und Gemeinschaftsförderung, im Bereich der Bildung helfen die Schulpsychologie und die psychologischen Beratungsstellen für Studierende.

UND WAS KÖNNEN ERWACHSENE UND KINDER VONEINANDER LERNEN?

Sehen wir uns dazu nochmals einige der verschiedenen Typen an. Wir können versuchen, einige zusammen „zu holen“ und ihre gemeinsame Botschaft zu ergründen.

BEISPIEL 1:

DIE ERSCHÖPFTEN



DIE FREUNDLICHEN SCHEINTOTEN



DIE TRÄUMER



DIE ABWESENDEN

Ihre Erziehungs(=Beziehungs)-Botschaften sind:

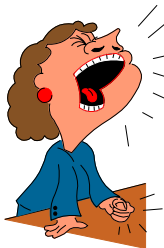
- Jeder braucht Zeit zum Auftanken, Erholen, sich Aussprechen!
- Niemand ist nur für andere da.
- Alle haben auch das Recht, für sich selbst zu sorgen!
- Man muss ein wichtiges Vorbild dafür sein, wie man gut mit sich selbst umgeht.
- Jeder hat das Recht auf persönliche Träume, persönliche Ziele und Selbstverwirklichung.
- Verantwortung heißt: Sich engagieren!
- Aber ohne sich völlig „auszubrennen“ (burn out). Man soll nur so viel geben, wie man geben kann.
- Sich selbst motivieren! Man kann „geistig“ abwesend sein, weil man zu müde ist (die Energien gingen irgendwo anders hin), oder weil man desinteressiert ist.

Psychologische Forschungen haben ergeben, dass erschöpfte und gestresste Menschen mit einander schlechter umgehen können. Wenn man erschöpft und gestresst ist, kann man auch nicht so gut (voneinander) lernen. Wenn man ausgepumpt ist, ausgebrannt (burned out), dann kann man nicht hilfreich sein. Besonders Menschen, die gerne und viel helfen, müssen sich auch ab und zu selbst helfen lassen und für ihr Wohlbefinden sorgen. Selbstverwirklichung ist zwar ein Modewort gewesen. Und für manche auch ein Grund für den Rückzug aus Pflichten. Aber sie ist wichtig. Ein Alarmsignal für Erschöpfung ist, wenn man überwiegend traurig, gedrückt, mutlos ist. Oder, wenn man das Gefühl hat, dass man nur mehr so „dahin lebt“. Das kann Kindern natürlich genau so ergehen. Auch sie können „scheintot“ sein. Nichts interessiert sie, sie wirken schlapp und gleichgültig. Wir

können einander viel geben, wenn wir darauf achten, dass jeder persönlich, seelisch und körperlich fit bleibt. Und außerdem dafür, dass jeder auch ein persönliches Lebensziel findet. Stressabbau, Energieausgleich, Selbstverwirklichung gemeinsam mit dem Engagement für die Gemeinschaft, das sind die wichtigen Punkte. Man nennt all das „Psychohygiene“!

BEISPIEL 2:

DIE GEREIZTEN



DIE RASER



DIE JUNGGEBLIEBENEN

DIE UN AUSGESCHLÜPFTEN



Ihre Erziehungs(=Beziehungs)-Botschaften sind:

- Zusammenleben muss gelernt werden.
- Jeder hat das Recht, die Gemeinschaft mitzugestalten.
- Das heißt auch: Sagen, wenn einem etwas stört.
- Es heißt auch: Gemeinschaft suchen.
- Aber auch sich abgrenzen können.

- Einen echten Weg zu einander suchen, dann können wir leichter das verbessern, was uns stört.
- Das wirkliche Gespräch mit einander ist wichtiger als Tricks und Techniken.
- Erwachsene haben Erziehungspflichten. Sie haben Verantwortung für die Kinder. Erwachsene sind zwar auch nur Kinder – mit größeren Kleidern. Aber sie haben doch schon mehr Lebenserfahrung. Ihr Appell: „Lasst euch etwas sagen von den Älteren!“ ist daher nicht unbegründet.
- Jeder Mensch braucht ein warmes Nest. Aber jeder muss auch „flügge“ werden. Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen viel zutrauen, ohne sie zu überfordern.
- Kinder brauchen eine sichere Begleitung. Aber man muss in ihnen auch Menschen mit eigenem Denken und Wollen sehen!“
- Erwachsene müssen ein Vorbild dafür geben, wie man Pflichten übernimmt. Und wie man sich in die Welt hinaus getraut.
- Manche sind von Natur aus unruhiger, lebhafter, auffälliger. Sie brauchen unsere Unterstützung. Manchmal genügt dazu auch die positive Beziehung in der Gemeinschaft.

Psycholog/inn/en und Verhaltensforscher haben beobachtet, unter welchen Bedingungen sich rascher Streit entzündet. Unter anderem war dies dann, wenn mehrere Menschen sich einen nicht sehr großen Raum teilen mussten. Durch die „Dichte“ kam es leichter zu „Reibungen“. Jeder Mensch braucht eine Möglichkeit, für sich zu sein. Jeder braucht die Möglichkeit, Grenzen zwischen sich und anderen herzustellen. Man steckt sozusagen sein „Revier“ ab. Hier müssen die „Schwächeren“ (das können die Kinder sein oder die Erwachsenen) sich durchsetzen gegenüber den Stärkeren und ihre Rechte verteidigen. Wenn Menschen ungebeten und unerwartet in unsere persönliche Zeit, in unseren persönlichen Raum einbrechen, dann kann das sehr aggressiv machen. Und die Wurzeln dafür liegen in einem uralten biologischen Programm. Erwachsene, die den Stil des ungebremsten Zulassens (laissez faire) vertreten, tun ihren Kindern damit nichts Gutes. Denn diese müssen auch lernen, Rücksicht zu nehmen. Hier müssen die Erwachsenen ebenso

ihren „Boden“ verteidigen wie die Kinder. Andererseits müssen Erwachsene auch ihren Alters- und Erfahrungsvorsprung und ihre Erziehungsaufgabe insofern ernst nehmen, dass sie nicht nur auf der „Kumpel- und Kameraden-Ebene“ bleiben. Kinder brauchen, so hat die psychologische und psychotherapeutische Forschung ergeben, in ihrem Inneren ein „steuerndes Objekt“. So nennt man ein verinnerlichtes Erwachsenenmodell, das einem Sicherheit und Orientierung gibt. Eltern, die in dieser Weise den Kindern zur Verfügung stehen, bauen in ihnen einen „Kompass“ für das angemessene Verhalten in leichten oder schwereren Situationen auf. Kinder brauchen Eltern, die ihnen Geborgenheit geben ohne fest zu halten und zugleich auch Freiheit ohne zu vernachlässigen.

BEISPIEL 3:

DIE DELEGIERER



DIE GRÜNDLICHEN



Ihre Erziehungs-(=Beziehungs)Botschaften sind:

- Es gibt Expert/inn/en für die Erziehung, für das Lernen, für das Zusammenleben..
- Man sollte daher den Weg nicht scheuen, wenn es um schwierige persönliche Fragen geht.
- Aber kein Experte kann die lebendige und lebensnotwendige Beziehung ersetzen.
- Gründlichkeit und Vorsicht sind notwendig . Lieber einmal zu viel nachdenken!

- Aber Mut ist ebenfalls notwendig: Zu neuen Erfahrungen und auch zu Fehlern. Wir lernen aus Fehlern.

So wertvoll es ist, dass unser Seelenleben ernst genommen wird, und dass es Fachleute dafür gibt – aber bitte keine „Psychologisierung“ oder „Therapeutisierung“ des normalen Alltags. Man kann zwar in der Erziehung viel falsch machen, aber sich hinter Experten zu verstecken ist falscher als alles andere. Sonst könnte man Muttertag und Vatertag ersetzen durch einen „Psychologie-Tag“ und „Psychotherapie-Tag“.

Es gibt Menschen, die zu wenig nachdenken, bevor sie etwas tun. Man nennt sie „impulsiv“. Sie sind oft „Unfälle“, d.h. es passiert ihnen häufig etwas Unangenehmes, weil sie Gefahren zu wenig beachten und in Situationen nicht ausreichend überlegen.

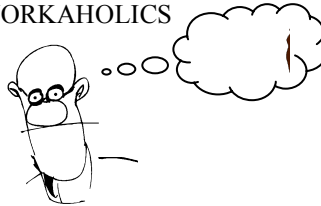
Andererseits gibt es aber auch Menschen, die aus jedem Handgriff ein qualvolles Programm machen, und aus jeder Entscheidung ein wissenschaftliches Projekt. Dahinter steckt oft die Erfahrung, für Fehler sehr stark bestraft worden zu sein. Oder es wurde einem wenig Möglichkeit gegeben, Verschiedenes auszuprobieren. Die daraus entstandene Unsicherheit kann sehr quälend werden. Sie kann von der Entscheidungsunfähigkeit bis zur Sprechhemmung reichen (diese fällt vor allem in den Fremdsprachen auf, wenn man sich nicht traut, Fehler zu machen). Mut ist wichtig und auch die Überzeugung, dass man zum Erfolg gelangen kann. Psychologen sprechen hier von der Erfolgsmotivation und Erfolgsszuversicht. Diese ist ein großer Motor für jede Entwicklung und jeden Lernschritt. Wer nur an Misserfolge glaubt oder Fehlschläge befürchtet, kommt nur ganz langsam und zögerlich weiter.

BEISPIEL 4:

DIE DIGITALISIERER



DIE WORKAHOLICS



DIE SUPERKLUGEN



DIE GEFÜHLVOLLEN



Ihre Beziehungs-(=Beziehungs)Botschaften sind:

- Vieles, was unser „Kopf“ leistet ist bewundernswert. Es lohnt sich zu lernen und seinen Verstand zu schulen und einzusetzen.
- Ohne Fleiß gibt es keinen Preis. Alle großen Menschen waren und sind auf ihre Art unermüdlich und fleißig. Sie waren und sind dauernd neugierig und bereit, Wissen aufzunehmen. Sie waren und sind von ihrer Tätigkeit „wie besessen!“
- Aber ebenso wichtig ist es, auch die Seele und den Körper zu entwickeln und zu fördern.
- Superhirne ohne Herz („Intelligenzbestien“) sind ebenso unerträglich wie Herzliche ohne Verstand.
- Hoch begabte Kinder sind trotzdem Kinder. Sie brauchen ebenso viel Wärme wie andere, nicht nur Hochleistungsprogramme.
- Das heißt, auch Gefühle entwickeln, Herz zeigen und akzeptieren. Wir sind keine Maschinen.

- Früher hat man die Männer mit Kopf und die Frauen mit Herz gleichgesetzt. Das ist zum Glück schon „Schnee von gestern“. Jeder Mensch hat Kopf und Herz, Verstand und Gefühl, und das Recht, beides zu gebrauchen.
- Das heißt aber nicht, die Unterschiede zwischen Männern und Frauen zu verwischen. Jeder Mensch braucht eine klare Orientierung: Wie stehe ich zu meinem Körper, meinem Geschlecht, zu meiner Rolle als Mann oder als Frau, zur Partnerschaft? Erwachsene sind hier ein wichtiges Modell.

Psychologische Forschungen haben ergeben, dass die ersten Lebensjahre besonders wichtig für die Gefühlsbildung sind. Die Gefühle, oder wie man umfassender sagt: die Affekte, sind Wegweiser für uns. Sie helfen uns, uns schon von Anfang an in der Welt zurecht zu finden. Die Affekte sind auch das, worauf wir uns verlassen können, wenn wir durch noch so viel Nachdenken zu keiner Entscheidung kommen. „Emotionale Intelligenz“ ist nicht nur die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen. Sondern unsere Gefühle selbst „haben Intelligenz“. Nur den Kopf zu schulen, wäre verfehlt.

Die Zeit der ersten vier, fünf Schulstufen ist besonders wichtig für unsere Erfolgsszuversicht, für den Mut zu unserer eigenen Begabung.

Die Zeit zwischen dem ungefähr 12. und 18. Lebensjahr entscheidet über unsere Identitätsfindung. Damit bezeichnet man die Notwendigkeit, für sich selbst heraus zu finden: Wie will ich leben? Was ist mir wichtig? Was sind meine Werte und Überzeugungen? Was verstehe ich unter Partnerschaft? U.v.a.m.

Manche Menschen haben von Natur aus besondere Fähigkeiten. Aber ohne richtige Haltung, ohne Fleiß, ohne Ausdauer gehen viele Fähigkeiten verloren oder werden nie ausgenützt. Ohne Herzenswärme kann man noch so klug sein: Man ist dennoch traurig und einsam, eine Leuchte, aber auch ein Leuchtturm.

BEISPIEL 5:

Man kann verschiedene Gruppen einander gegenüberstellen: Z.B. die Misstrauischen, Träumer, Ängstlichen auf der einen Seite und auf der anderen die Selbstüberzeugten, Temperamentvollen, Geselligen. Wie geht es ihnen miteinander?

Was haben die jeweiligen Personentypen gemeinsam? Welche Vorteile haben ihre Verhaltensweisen und welche Probleme tauchen auf? Andere Gegenüberstellungen

wären z.B.:	Digitalisierer	↔	Gefühlvolle
	Gründliche	↔	Raser
	Erschöpfte	↔	Temperamentvolle

Von den gegenteiligen Typen können wir lernen, zur richtigen Dosierung zu kommen! **Führen Typen-Beschreibungen nicht zu gegenseitigen Etikettierungen?** Erfahrungen mit der psychologischen und psychotherapeutischen Fachliteratur haben gezeigt, dass Typenbeschreibungen nur selten dazu verwendet werden, auf andere mit dem Finger zu zeigen. Im Gegenteil, nicht Stigmatisierung oder Etikettierung sind die Folge, sondern Erleichterung, sich verstanden zu fühlen und von anderen akzeptiert zu wissen. Erleichtert, dass man grundsätzlich „ok.“ ist, trotz der Verschiedenheit von anderen. **Wird die Broschüre in diesem Sinn gelesen und verwertet, hat sie ihr Ziel erreicht! Stellen wir uns vor:** Ein/e gründliche/r, ängstliche/r Lehrer/in wird eine/n temperamentvolle/n, rasende/n Schüler/in leicht als „unerzogen“ oder „verhaltensauffällig“ erleben. Ebenso wird ein/e temperamentvolle/r, rasende/r Lehrer/in eine/n gründliche/n, ängstliche/n Schüler/in leicht als „erziehungsschwierig“ erleben. (Das gilt auch für Eltern und Kinder).

„Schwierigkeiten“ sind zu einem großen Teil nur Unterschiede zwischen Persönlichkeitsstilen. Am Rest können wir arbeiten, feilen! Aus einer Geige kann man keine Trompete machen, aber beide können dieselbe Melodie spielen, im gleichen Tempo und in der gleichen Tonart! (Man kann sich statt zu spielen auch gegenseitig damit auf den Kopf schlagen.) Wir haben verschiedene Instrumente! Ein schönes Konzert machen heißt: Möglichst gut spielen und aufeinander hören!

IN DIESEM SINN: VIEL ERFOLG!

Zum Autor:

MinRat DDr. Franz Sedlak

Leiter der Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung und der Psychologischen Studentenberatung im Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Supervisor, Psychotherapeut (Autogenes Training, Klientenzentrierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Individualpsychologie und individualpsychologische Gruppentherapie, Logotherapie und Existenzanalyse, Katathym Imaginative Psychotherapie)

Erziehung ist Beispiel und Liebe – sonst nichts.

Friedrich Fröbel

**Einen Menschen zu erziehen, heißt,
ihm zu sich selbst zu verhelfen.**

Peter Altenberg, österr. Schriftsteller

**Ebenso wichtig wie die Erziehung der Kinder
ist die Erziehung der Eltern.**

Carl Gustav Jung, Arzt und Tiefenpsychologe

**Bevor ich heiratete, hatte ich sechs Theorien
über Kindererziehung.
Jetzt habe ich sechs Kinder und keine Theorie.**

John Wilmot, engl. Dichter

Adressen der Schulpsychologie-Bildungsberatung

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Burgenland

Hofrat Dr. Werner Braun (LRef.), e-mail: werner.braun@lshr-bgld.gv.at
7001 EISENSTADT, Kernaustieg 3, Tel.: 02682/710-131, Fax: 02682/710-79

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Kärnten

Hofrätin Dr. Christine Kampfer-Löberbauer (LRef.),
e-mail: christine.kampfer-loeberbauer@lshr-ktn.gv.at
9020 KLAGENFURT, Kaufmanng. 8, Tel.: 0463/56659, Fax: 0463/56659-16

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für NÖ.

Hofrätin DDr. Andrea Richter (LRef.), e-mail: andrea.richter@lshr-noe.gv.at
3109 ST.PÖLTEN, Rennbahnstr. 29, Tel.: 02742/280-4700, Fax: 02742/280-1111

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für OÖ.

Dr. Agnes Lang, (LRef.), e-mail: agnes.lang@lshr-ooe.gv.at
4041 LINZ, Sonnensteinstraße 20 (PF 107), Tel.: 0732/7071-2321,
Fax: 0732/7071-2330

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Salzburg

Mag. Helene Mainoni-Humer (LRef.), e-mail: helene.humer@lshr.salzburg.at
5020 SALZBURG, Aignerstr. 8, Tel.: 0662/8083-4221, Fax: 0662/842788-4

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Steiermark

Hofrat Dr. Josef Zollneritsch (LRef.) e-mail: josef.zollneritsch@lshr-stmk.gv.at
8015 GRAZ, Körblergasse 23, Tel.: 0316/345-199, Fax: 0316/345-299

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Tirol

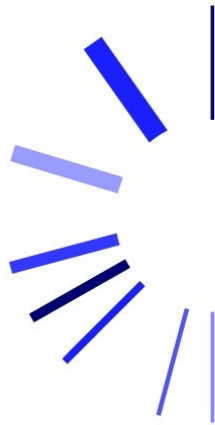
Hofrat Dr. Hans Henzinger (LRef.), e-mail: schulpsy@tsn.at
6020 INNSBRUCK, Müllerstr. 7/II, Tel.: 0512/57 65 61, Fax: 0512/57 65 61-13

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Vorarlberg

Hofrätin Dr. Maria Helbock (LRef.), e-mail: maria.helbock@lshr-vbg.gv.at
6900 BREGENZ, Bahnhofstraße 12, Tel.: 05574/4960-210, Fax: 05574/4960-408

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Stadtschulrat für Wien

Hofrätin Dr. Mathilde Zeman (LRef.), e-mail: mathilde.zeman@ssr-wien.gv.at
1010 WIEN, Wipplingerstr. 28, Tel.: 01/52-525/77505, Fax: 01/52 525/9977501



SCHULPSYCHOLOGIE BILDUNGSBERATUNG

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung steht als eine in das Schulsystem integrierte psychologische Einrichtung Schüler(inne)n, Lehrer(inne)n und Eltern bei der Suche nach Problem vorbeugenden, -reduzierenden und -lösenden Einsichten, Erfahrungen und deren Umsetzung im jeweiligen Feld zur Verfügung. Sie fördert darüber hinaus durch psychologische (gegebenenfalls auch psychotherapeutische) Information, Beratung, Begleitung und Behandlung die individuelle, soziale und organisatorische Entwicklung im Lebensbereich Schule.



Die Schulservice- und Schulinformationsstellen stehen als erste Anlaufstellen für alle Fragen zum Thema Schule zur Verfügung. Die Hauptaufgabe ist die qualifizierte Erstinformation und –beratung in den Bereichen allgemeine Schulberatung, Informationsberatung zur Schullaufbahn sowie Erteilen von allgemeinen Auskünften zum Schulrecht. Eine besondere Funktion besteht darin, unbürokratisch und schnell zu Problemen und Unklarheiten im schulischen Bereich Lösungsmöglichkeiten zu suchen, Informationsmängel zu beheben und bei weitergehenden Informations- und Beratungsbedürfnissen „zielgenau“ an andere Stellen weiterzuverweisen.