

"Du nervst! - Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten"

Dass wir unterschiedlich sind und dementsprechend verschieden reagieren und handeln, kann bereichernd und interessant sein. Manchmal suchen wir bei unseren Freunden oder beim Partner das „ganz Andere“, den Gegenpol zu uns selbst. Denn wenn alle so wären wie ich es bin, wäre es langweilig, auch wenn ich mir das manchmal wünsche, nach dem Motto: „Sei so wie ich, dann ist alles in Ordnung“!

Woran liegt es, dass mich manche Eigenschaften von Menschen besonders aufregen? Sie sind mir zu anstrengend, ich reagiere gereizt und ärgerlich! Mein Ärger verstärkt sich, wenn ich erlebe, dass es nur mich so nervt, und andere damit anders umgehen können.

Was steckt dahinter, was mich nervt? Wie das „Genervt sein“ genutzt werden kann zur Selbsterkenntnis und zum persönlichen Wachstum. Mich selbst und mein Gegenüber bewusster wahrzunehmen, öffnet die Tür zur Integration der eigenen abgelehnten Persönlichkeitsanteile.

„Gemeinschaft ist der Ort, an dem genau der Mensch lebt, mit dem man am wenigsten zusammenleben möchte“ (Henri Nouwen).

Was nervt **mich!**

Wenn es um die Nerven geht, hat es alles mit Sinneseindrücken zu tun

Sehen – Hören – Schmecken – Riechen - Fühlen

Welche Sinneseindrücke nehme ich auf, die mich nerven im Sinne von: beunruhigen, stressen?

Was mich nervt ist abhängig von meiner Situation und meinem Umfeld. Bsp.: das entspannte Zeitmanagement meines Mannes

Es ist demnach nicht die Sache selbst, die mich nervt, sondern meine Bewertung der Dinge und Interpretation des Erlebten. Das würde bedeuten, dass ich mir viel „Genervtsein“ ersparen könnte durch mehr Verständnis und Bewusstheit für meine Wahrnehmung und Interpretation.

Nun bin ich aber, wie ich bin, und manches Verhalten nervt mich mal mehr mal weniger, je nachdem wie viel ich gerade verkraften kann.

Zwei Ebenen – die pragmatische und die innerpsychische. Wenn ich mir anschau, was mich nervt, stellt sich zuerst die Frage: Was kann ich tun, damit es mich nicht nervt? Also die Frage nach der **Selbstverantwortung** und meinen **Handlungsmöglichkeiten**.

Beispiel: Es nervt, wenn Kollegen mich regelmäßig stören bei der Arbeit oder mich mit Fragen beschäftigen, die ich gerade nicht beantworten kann oder will. Oder wenn sie sich bei mir beschweren über Probleme, die ich nicht lösen kann.

Selbstverantwortung hat etwas zu tun mit Selbstfürsorge.

Ich darf für mich sorgen und das was mir möglich ist tun, damit ich in Folge nicht mehr so genervt bin. Aussprechen – beschreiben – Bedürfnis kommunizieren – Grenzen setzen! Stoppszeichen setzen.

Die zweite Ebene – Verständnis der unterschiedlichen Persönlichkeiten

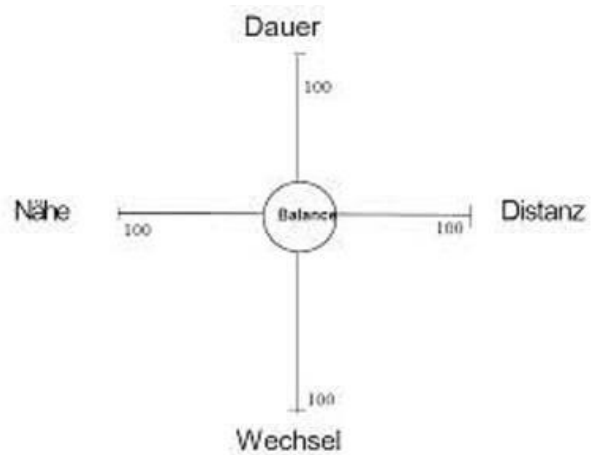
Wir reagieren auf das äußere Bild einer Person und verbinden das mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen. Was wir über die Person denken, ist zunächst reine Projektion von uns. Wie der oder die andere ist, werden wir erst erleben, wenn wir uns auf Begegnung einlassen.

Es gibt verschiedene Ansätze, die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen zu verstehen. Was sich durchgesetzt hat ist die Beobachtung, dass es vier innere Grundorientierungen gibt, die unser

Handeln und unsere Reaktionen bestimmen. Sie helfen zu verstehen, welche Dynamik wir miteinander leben. Dieses Modell wird vielseitig genutzt, vor allem im Teambuilding.

Fritz Riemann hat es in seinem Klassiker „Grundformen der Angst“ beschrieben und Christoph Thomann hat es bearbeitet und für die Paardynamik nutzbar gemacht. Raum und Zeitachse

Riemann Thomann Modell:



Die vier Grundstrebungen: Nähe, Distanz, Dauer, Wechsel

Wir werden aus diesen vier Orientierungen jeweils *eine als unsere bevorzugte* einsetzen und diese durch die anderen ergänzen. So entsteht ein mehr oder weniger ausbalanciertes „Mischungsverhältnis“, das unsere innere Situation bestimmt und uns in unserem Verhalten unwillkürlich beeinflusst. Jede Persönlichkeit gewinnt ihr eigenes Profil, indem eine der Grundstrebungen besonders ausgeprägt, eine andere vielleicht unterrepräsentiert, ist. Hat sich ein Profil extrem verschoben, so bekommt es Züge, die Probleme machen, zumindest aber die Kommunikation erschweren. Sind die erwähnten Grundstrukturen bei jemandem besonders stark ausgeprägt, so neigt er dazu, in bestimmten Situationen leichter in Krisen zu geraten als jemand, bei dem die Kombination der Grundelemente für einen besseren inneren Ausgleich sorgt. Insofern hilft eine Kenntnis der eigenen Ausprägung auch, sich selbst wahrzunehmen und besser auszubalancieren. **Wir bewegen uns auf diesen Achsen und erleben als fremd, was wir selbst nicht sind.**

Sonnen- und Schattenseiten

Die Menschen mit dem Bedürfnis nach **Nähe** haben eine große Sehnsucht, lieben zu können und geliebt zu werden. Beziehungen sind wichtig, das Bedürfnis nach dem Miteinander, Geborgenheit, Zärtlichkeit. Als Liebende wollen sie die anderen glücklich machen, sind empathisch, hilfsbereit, hingabebereit, selbstlos, friedfertig, gehen auf in dem beglückenden Austausch des Gebens und Nehmens. Gleichzeitig vermeidet der Nähe-Typ Konflikte und Spannungen – es muss ja immer alles gut sein. Sonst geht es ihm selbst eben auch nicht gut. Er kann nicht gut „Nein“ sagen und die Verantwortung beim Gegenüber lassen, er sorgt bei Problemen nicht für Klarheit, sondern versucht wieder alles zu kompensieren. In den sozialen Gemeinschaften haben wir diese Grundstrebung genährt. Frauen mit der Grundstrebung nach Nähe passen gut in Strukturen, wo es Helfer braucht. Schattenseite ist, dass es bis zur Selbstaufgabe gelebt werden kann, und das geringe Selbstwertgefühl mit den eigenen unklaren Wünschen und einer passiven Erwartung in der Dulderrolle, sehr wohl einen moralischen Überlegenheitsanspruch mit sich bringt. Es fehlt die Selbstverantwortung und die nötige Abgrenzung. Folge ist häufig tiefe Kränkung und Rückzug, was die anderen wiederum nervt.

Die **Distanzierten** kriegen die Krise mit dieser ständigen Nähe. Sie leben den Wunsch nach Abgrenzung von anderen, um sich selbst als eigenständiges Individuum wahrnehmen zu können. Sie streben nach Einmaligkeit, Freiheit, Unabhängigkeit – eben Autonomie. Klare Erkenntnis auf intellektueller Ebene ist erwünscht. Die Nähe-Typen unter ihnen werden meine Inhalte mehr hören auf der Ebene des Miteinanders und die Distanz-Typen mehr in Bezug nur auf sich selbst. Menschen mit dieser Tendenz leben ihre Stärken, indem sie unabhängig, autark, niemandem verpflichtet und auf niemanden angewiesen sind. Sie kommen gut alleine klar. Sie können auch nein sagen, in Gruppen treten sie weniger in den Mittelpunkt. Sie schulen ihre Wahrnehmung und ihren Intellekt, sind sensibel und reagieren feinfühlig auf Unausgesprochenes, Sie leben die Selbstverantwortung und können auch in Konflikten deutlich sagen, was sie wollen oder was nicht.

Wenn man sie in Ruhe lässt, sind es feine Nachbarn. Nähe-Typen die hier Zuviel wollen, werden als aufdringlich und nervig erlebt.

Ihre Schattenseite ist die Angst vor Nähe. Sie fürchten in der Nähe-Beziehung ihre Individualität zu verlieren. Das macht es manchen auch schwer, sich Jesus anzuvertrauen, weil dahinter die Angst mitschwingt, dass sie sich als Persönlichkeit verlieren, wenn sie ihr Leben Jesus geben. Sie wirken auf andere oft kühl, befremdend, abweisend – eben distanziert. Sie bekommen Stress, wenn ihr Maß an Kontakt erfüllt ist dann distanzieren sie sich schnell.

Dauer: Die Sehnsucht nach Dauer und Verlässlichkeit hat etwas mit dem großen Wunsch nach Sicherheit zu tun. Menschen streben diesem nach um sich sicher zu fühlen in einer unsicheren Welt. In der Praxis geht es um: Planung, Vorsicht, Voraussicht, Ziel, Gesetz, Theorie, System, Macht, Wille, Kontrolle. Die positiven Werte, die gelebt werden, sind: Verantwortung, Pflicht, Pünktlichkeit, Sparsamkeit, Achtung und Treue.

Menschen mit dieser Strebung sind verlässlich, pünktlich, bodenständig. Sie halten gerne an lieb gewordenen Gewohnheiten fest. Sie sammeln gerne, setzen sich für das „Richtige“ ein und vertreten damit auch ihre Meinung in der Öffentlichkeit. Man kann sich auf sie verlassen. In guten Beziehungen können sie verlässlich und stabil zum Partner stehen und in gegenseitiger Achtung und Zuneigung viel Verantwortung für die Gemeinschaft übernehmen. Sie halten sich an Vorschriften und Prinzipien und sind bereit ihren Platz in einer Hierarchie zum Besten des Ganzen einzusetzen.

Die Schattenseite zeigt sich durch die allgemeine Angst vor Veränderung und Unvorhergesehenem. Bloß nichts riskieren, keine Experimente und kein Chaos. Die Gefahr ist, dass vor lauter Absicherung und Planung das Leben mit seiner Entwicklungskraft beschnitten wird. Entscheidungen werden hinausgezögert oder vermieden. Kleinigkeiten werden zu wichtig, Die Frage nach Zeit, Geld und Pflichten ist so dominant, dass Freude, Genuss und Lebendigkeit leidet. Es entwickelt sich eine Zwanghaftigkeit die auf Ordnung und Autorität angewiesen ist. Sie predigen häufig Selbstbeherrschung und Selbstzucht..

Wechsel: Diese Tendenz beschreibt den Wunsch nach Abwechslung und Veränderung. Das Neue ist verheißungsvoll, Abenteuer, Spontaneität, den Rahmen sprengen. Den Luftschlangen-Minion können wir so verstehen. Es geht um Leidenschaft, Charme, Höhepunkte, Phantasie, Verspielt sein, Genuss, Begehren und begehrt werden. Das kann wie wir im Clip gesehen haben den Dauertypen so nerven, dass er in die Pfanne gehauen wird.

Wechselmenschen bringen Bewegung in das Miteinander, sind beziehungsstark, spontan, begeisterungsfähig, unkonventionell, suchen das weite Feld der zukünftigen Möglichkeiten, lassen sich und andere leben. Sie machen gute Stimmung und setzen sich gerne für kreative Lösungsmöglichkeiten bei Konflikten ein. In ihrer Umgebung ist es nie langweilig.

Schattenseite ist die Angst vor dem Dauerhaften das verbunden wird mit dem Unausweichlichen und dem Endgültigen, mit dem Notwendigen und den Einschränkungen. Verträge, Konventionen, Vorschriften, Gesetze sind Ärgernisse so wie der Tod auch. Wenn es um Konsequenzen geht, finden sie gerne ein Hintertürchen, Sie sind zu wenig fest in ihrer eigenen Identität, angewiesen auf Neues mit dem Bedürfnis nach Bestätigung. Manchmal launenhaft, schnell verstimmt und unzufrieden. Sind in der Gefahr, sich selbst für die einzig genialen Typen zu halten.

Unsere Lebens- und Erlebniswelt findet sich irgendwo zwischen diesen Grundstrebungen.

Die wertvollste Erkenntnis ist wohl die, dass ich meine Wahrnehmung für die Mitte halte, nach dem Motto „Ich bin der Nabel der Welt“ und die anderen bewerte nach meiner Position. Je extremer ich einer Strebung nachlebe, umso weiter ist mein Gegenüber entfernt und umso extremer sind die Reaktionen. Jede Strebung trägt in sich eine eigene Denkart und Weltanschauung.

Wir haben ein Problem mit anderen, die uns nerven, weil wir uns selbst mit unsrer Eigenart zum Maßstab machen, wir fühlen uns als Nullpunkt – mittig – ausschlaggebend – und nehmen den anderen dementsprechend unterentwickelt wahr. Es fällt uns tatsächlich schwer, unsere eigene Erlebniswelt und Denkart realistisch, also im Blick auf das Ganze, zu sehen. Je stärker unsere Tendenz zu einem Pol ist, umso weiter ist der andere entfernt und umso merkwürdiger kommt er uns vor. Das führt zwangsläufig zu Verstimmungen und Krisen. Das Verhalten derjenigen mit anderen Tendenzen bedroht meine eigene Welt – es passt nicht.

Fremd macht Angst. Und wenn es Konflikte gibt, gehen wir wieder unterschiedlich damit um.
Fremd macht Druck und tut weh.

Der Nähe-Typ will sich aussprechen und ausweinen. Manchmal ist es nur ein Tropfen, der sein Fass zum Überlaufen bringt. Dann ist das Bedürfnis verstanden zu werden riesengroß. Es braucht ein Gegenüber zum Anlehnen oder ein Kuscheltier, warme Decke, heißes Bad um im Selbstmitleid getröstet zu werden.

Der Distanzierte zieht sich zurück und will sich alleine sortieren. Macht lange Spaziergänge und wenn er mit sich klar ist, kommt er und sagt was Sache ist.

Der Dauer-Mensch ordnet den Konflikt am liebsten nach einem Schema, wenn es innen noch nicht geordnet werden kann, ordnet er gerne auch andere Angelegenheiten oder die Wohnung um zur Ruhe zu kommen.

Der Wechsel-Mensch reagiert auf Konflikte mit Aktion. Tapetenwechsel in vielen Bereichen, Kleidung, Stil, Haare, mal eben eine Kurzreise. Flucht Tendenzen, um sich in Bewegung zu fühlen und dadurch lebendig. Bei Konflikten können sie durch ihr Verhalten manchmal für so viel Unruhe sorgen, dass sich niemand mehr auskennt um was es eigentlich geht.

Annahme ist Entwicklungsarbeit; ich kann das mir fremde und nervige als Herausforderung sehen mich zu entwickeln

Meine Erlebniswelt in Bezug auf jemanden der mich nervt.

Vom Persönlichkeits- zum Beziehungsmodell.

Arbeitsblatt ausfüllen; meine Erlebniswelt und die des Anderen

1. Schritt: Bewusst wahrnehmen, dass meine Grundstrebung mich anders sein lässt wie viele andere.
2. Dass es mich beunruhigt, wenn jemand anders tickt wie ich. Sich in einer anderen Erlebniswelt bewegt.
3. Einladung zu wachsen: Alle Grundstrebungen sind Anteil unsrer menschlichen Bedürfnisse. Die Grundmotivation der Strebungen ist immer Angst. Angst nicht dazuzugehören, Angst vereinnahmt zu werden. Angst überfordert zu sein und dadurch unsicher. Angst vor dem Vergänglichen.
4. Wir stellen uns unseren Ängsten. Eine starke Ressource ist in dieser Entwicklung eine Gottesbeziehung die mir Schutzraum gibt. Annahme und Verständnis für meine kleine und begrenzte Welt. Da ist jemand der größer ist als ich und mich einlädt ein bisschen mehr in diese größere Welt der Entwicklungsmöglichkeiten einzutauchen. Wenn wir Jesus ansehen, können wir verstehen, dass in allen Grundstrebungen Gutes und wertvolles ist. Er ist den Einzelnen ganz nah und begegnet ihnen auf Augenhöhe mit einer Liebe die verändert. Er zieht sich auch zurück in die Einsamkeit und ins Gebet. Und das, obwohl so viele Menschen ihn brauchen und nach ihm suchen. Er ist derselbe, gestern heute und für immer. Der Treue, ich bin bei euch alle Tage bis an das Ende der Welt, und gleichzeitig der kreative Schöpfer, der Atem Gottes in uns, Ein Geist der uns führt und lenkt und leitet. Ein Schöpfer der sagt: „Ich mache alles neu“

Es gibt nicht um Richtig oder Falsch, Gut oder Böse. Polarisieren hält uns im Macht-Kampf und bindet Energie. Wir sind als Individuen auf einer Entwicklungsreise und haben einen Entwicklungsauftrag. Integration und Verständnis verstärkt unsere Sonnenseiten, gibt Lebens- und Entwicklungsraum. Zwischen Beziehung und Autonomie. Nah sein können – Beziehung leben und auch alleine sein können ist die beste Voraussetzung für ein gutes Miteinander. Verlässlichkeit und Entdeckerfreude gemeinsam öffnen ein großartiges Entwicklungsfeld. Team Building meint genau dies: Menschen mit unterschiedlichen Grundstrebungen ergänzen sich. Dann ist die ganze Kompetenz im Team, und es ist so viel möglich.

5. Meine inneren Verbote überwinden. Ich darf mich nicht zurückziehen und für mich alleine sorgen. Wir müssen doch alle zusammen kuscheln! Oder ich darf dir nicht zu nahe kommen, es ist sicherer alleine zu sein. Ich darf nichts Neues wagen - das ist nicht kontrollierbar. Hilfe, wenn in meinem Leben alles kontrolliert wird bekomme ich keine Luft mehr. Was mich nervt, sind oft die Persönlichkeitsanteile die ich mir nicht erlaube. Da gibt es Verbote in mir. Meine eigenen abgelehnten Anteile werden im Gegenüber bekämpft. Diese Dynamik leben wir insbesondere in den ganz nahen Beziehungen – Partnerschaft. Ich stelle mich meinen Blockaden und Ängsten. Übe mich in einer wertschätzenden und mutig-offene Kommunikation, um Licht ins Dunkle zu bringen. Wir bleiben zu oft in den Vorhaltungen stecken, statt miteinander zu verstehen was sich in uns abspielt.

Mein Entwicklungsauftrag:

ich nehme mich an und nehme dich an, ich bin ok – du bist ok! Wir wachsen aneinander in unseren unterschiedlichen Grundstrebungen.

Du nervst – oder – du förderst meine Entwicklung!