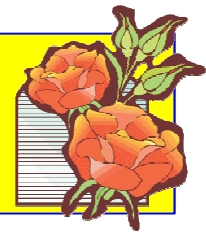


# Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 9 für den Monat November 2010



Liebe Freunde,  
in diesem Newsletter möchte ich euch gern  
einführen in die Temperamenten-Lehre des  
Arztes Hippokrates.  
Vielleicht denkst du – langweilig!  
Aber ist es nicht! Lass dich überraschen!  
Deshalb erspar ich dir die Details.  
Der Mensch besteht aus einer Mischung von  
4 Temperamenten:

1. Sanguinisch (Distanz-Typ)
2. Choleric (Nähe-Typ)
3. Melancholisch (Ordnungs-Typ)
4. Phlegmatisch (Freiheits-Typ)

Diese Temperamentenlehre wurde von Fritz  
Riemann, Psychologe, aus Wien  
weiterentwickelt.

Er untersuchte die Grundformen der Angst bei  
Menschen.

Dabei geht es weniger um Temperamente als  
um Persönlichkeitsstrukturen – also um  
Grundeinstellungen und  
Verhaltensmöglichkeiten.

**Es gibt vier Persönlichkeitsstrukturen, die er  
folgendermaßen benennt:**

1. Der Distanz-Typ - Angst vor Hingabe
2. Der Nähe-Typ – Angst vor Selbstwerdung
3. Der Ordnungs-Typ – Angst vor Veränderung
4. Der Freiheits-Typ – Angst vor Unfreiheit

Der Distanztyp entwickelt sich durch  
Existenzangst, Angst vor Selbsthingabe.

Der Nähetyp entwickelt sich durch Angst vor der  
Trennung von Menschen und fordert die  
Selbsthingabe.

Der Ordnungstyp hat Angst vor Schuld und  
Strafe, Angst vor Veränderung, weil sie als  
Unsicherheit empfunden wird.

Der Freiheitstyp hat Angst vor Unfreiheit  
und fordert die Veränderung.

**Möchtest du wissen, welcher Typ du bist?**

Nun, es gibt nicht den „reinen Typ“.

Wir alle haben von jedem etwas.

Aber wahrscheinlich sind wir in einem Bereich  
besonders stark.

Wenn du magst, dann wirst du hier durch diesen  
Newsletter etwas mehr von dir entdecken,  
indem du am Ende des Briefes den Link zum  
Fragebogen nutzt.

Aber dazu später mehr!

All diese Typisierung hat sich aus dem Umgang  
mit Angst entwickelt.

Alle Typen sind gleich wertvoll.

Sie haben allerdings ganz verschiedene  
Prägungen.

**Erfahrungen:**

Bevor wir eigenverantwortlich leben können,  
müssen wir Erfahrungen machen.

Wir lernen mehr dadurch, als durch  
theoretisches Wissen.

Erst dann können wir diese Erfahrungen nutzen.  
Wenn wir unsere persönliche Art und Weise zu  
denken kennen.

Wenn wir die uns eigenen Muster  
durchschauen.

Wenn wir unsere subjektive Beobachtungsweise  
erkannt haben, mit der wir Erfahrungen deuten  
und bearbeiten.

**Wie gewinnen wir Erfahrungen?**

Ein Kind erlebt seine Umgebung, seine Familie.

Es wird mit Denken, Fühlen, Handeln  
konfrontiert. All das wird gespeichert und auch  
verarbeitet.

Das Kind zieht – unbewusst – seine Schlüsse  
daraus.

So wie Kuchen mit einer Kuchenform gemacht  
wird, so benutzen wir Schablonen und  
Wahrnehmungsmuster, um die Welt, um  
Menschen und Situationen zu bewerten und  
einzuordnen.

So hat jeder Mensch seine Wahrnehmungsmuster.  
Seine persönlichen Deutungsrahmen.  
Seine Vorurteile – seine private Logik.  
Der Mensch wählt das aus, was seinem Lebensstil entspricht. Er verwirft das, was diesem Deutungsrahmen widerspricht.  
Das ist seine Lebensbrille (wurde im letzten Newsletter eingehend beschrieben).  
Ist dieser Deutungsrahmen nicht richtig eingestellt, werden alle Erfahrungen „schief“ gedeutet.  
Dadurch kommen falsche Überzeugungen, Lebensirrtümer, Fehldeutungen, Fehleinschätzungen zustande.

Es handelt sich um Verhaltensmuster, die in den vier Persönlichkeitsstrukturen eine große Rolle spielen.

Drei Verhaltensmuster (Grundhaltungen) spielen im Leben des Menschen eine wesentliche Rolle:

**Angst, Vertrauen und Hoffnung.**

Auch unsere Erfahrung wird von diesen drei Faktoren bestimmt.

Alle drei sind Werkzeuge, die von uns zur Lebensbewältigung eingesetzt werden.

Diese Werkzeuge können positiv genutzt oder missbraucht werden.

Wir ziehen Schlüsse daraus und gehen entsprechend damit um.

Das Kind registriert nicht nur Erwartungen, Befehle und Anordnungen der Eltern. Es trifft auch Entscheidungen. Es nimmt Stellung.

Dadurch bestimmt das Kind sein Selbstbild, und so entwickelt es sein Selbstwertgefühl.

Der Charakter eines Menschen ist nichts anderes als die Ausführung eines Lebensplanes, das sich das Kind für sein weiteres Leben zugelegt hat.

Dieser Lebensplan entsteht nicht aus einmaligen Erlebnissen oder einzelnen Begebenheiten, sondern ist das Ergebnis der Entscheidung des Kindes mit Schwierigkeiten umzugehen.

Ganz egal, ob diese nun wirklich vorhanden waren oder nur angenommen wurden.

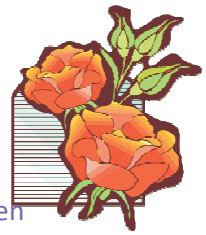
**Sind negative Erfahrungsmuster korrigierbar?**

Ja, aber es braucht Kraft, sich zu ändern.

Es braucht Mut, ein anderes Leben anzufangen, neue Verhaltensmuster einzutrainieren.

Es braucht Durchhaltevermögen, schlechte Gewohnheiten abzulegen.

Es braucht die Bereitschaft, Gott zu vertrauen, und in seiner Kraft ein neues Leben zu führen.



Was haben wir bisher festgestellt?

Der Umgang mit Angst hat uns geprägt.

Die Angst hat uns in die eine oder andere Weise geprägt – besser der Umgang mit der Angst hat uns geprägt.

Ob Distanztyp, Nähetyt, Ordnungstyp oder Freiheitstyp – es hat uns positiv oder negativ geprägt.

Auf den kommenden Seiten habe ich die Vor- und Nachteile von jedem Typ dargestellt.

Vielleicht findest du dich ja schnell wieder.



**Bildmontage aus Albrecht Dürers vier Aposteln: (1526): Johannes, Petrus, Markus und Paulus – vier verschiedene Temperamente**

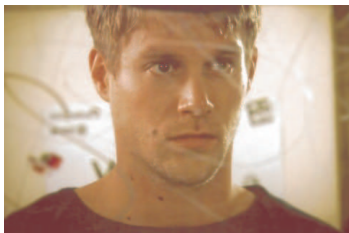
## Der Distanz-Typ

### Sein Lebensmotto lautet:

- Ich liebe und bevorzuge die Unabhängigkeit
- Ich denke in erster Linie sachlich und rational.
- Ich gehe an alle Lebensprobleme realistisch heran.
- Ich lebe eher zurückgezogen.
  
- Distanz-Typ- Persönlichkeiten sind keine Massenmenschen.
- Sie heben sich ab, wollen unabhängig sein, wollen niemanden brauchen und niemandem verpflichtet sein.

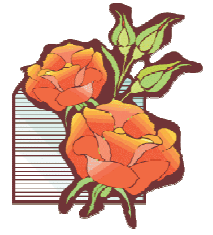
### Distanz meint:

- seelisch getrennt, gespalten, getrennt von der Welt, getrennt von Menschen sein.
- Reserviert, überlegen wirkend, abweisend, kontaktscheu und gefühlsunsicher!
- Sie vermeiden menschliche Nähe.
- Sie schirmen sich gegen andere ab, gehen auf Distanz.
- Sie versachlichen menschliche Beziehungen.
- Sie verhalten sich in Gruppen anonym.
- Sie geben im Zusammenleben wenig von sich preis.
- Sie zeigen ihre Gefühle nicht.
- Sie wirken kühl und unpersönlich.
- Sie reagieren abwehrend und misstrauisch.
- Sie brechen Kontakte ab.
- Sie ziehen sich zurück.



## Die positiven Seiten

- Bejaht sein Eigendasein
- Ist kein Massenmensch
- Ist mehr selbstbewahrend
- Grenzt sich gern ab
- Ist unabhängig
- Will niemandem verpflichtet sein
- Hat eine scharfe Beobachtungsgabe
- Hat mehr Mut zu sich selbst
- Ist in der Regel kritischer und unbestechlicher als andere
- Ist unsentimentaler
- Lehnt alles Überschwängliche ab
- Ist klar und kompromisslos
- Ist Selbstgestalter seines Schicksals
- Lebt ohne Illusionen
- Glaubt stärker an sich selbst als andere
- Fühlt sich überlegen
- Kann sich zu einsamer Genialität steigern
- Strebt die reine Erkenntnis an
- Benutzt mehr den Verstand als andere
- Neigt zum exakten Arbeiten
- Hat in erster Linie die Sache (nicht den Menschen) im Auge.



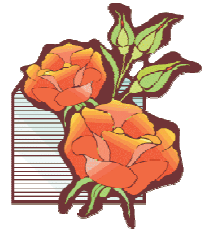
## Die negativen Merkmale

- Will sich von anderen unterscheiden
- Lebt daher isoliert und einsam
- Hat wenig Dazugehörigkeitsgefühl, Gemeinschaftsgefühl
- Fühlt sich leicht abgelehnt von anderen
- Hat Angst vor Abhängigkeit
- Hat Angst vor Ich-Verlust
- Ist unpersönlich und kühl (auch kaltblütig)
- Ist kontaktunsicher
- Ist schwer ansprechbar
- Hat mehr Angst vor dem Du und allgemein vor Gefühlen

- Ist abstrakter und lebensfremder
- Ist eigenbrötlerisch und neigt zur Kauzigkeit
- Neigt dazu, misstrauisch zu sein
- Ist gespalten – zur Welt und im ganzheitlichen Erleben
- Ist zerrissener zwischen Gefühl und Antrieb
- Ist zerrissener zwischen Gefühl und Ratio
- Neigt zum Autismus
- Neigt dazu, die Welt verzerrter zu sehen – aus Misstrauen, aus der Distanz heraus.

#### Seine Kindheit:

- Werden dem Kind nach der Geburt nicht ausreichend Nähe, Fürsorge und Zuwendung gegeben, dann stellt sich Verlassenheit ein.
- Ein Gefühl von Ungeborgenheit.
- Der Distanz-Typ hat hier Mangel erlebt.
- Er hat keine warme, gefühlsstarke Umgebung bekommen.
- Das führt zu Daseins-Unlust.
- Die Eltern erleben das Kind wie ein „Ding“.
- Wie eine Sache, die betreut und fachgerecht behandelt werden muss.
- Es fehlt der gefühlsmäßige Dialog.
- Es fehlt die warmherzige Art der Eltern.
- Das Kind erfährt eher Beängstigendes und Erschreckendes.
- Das Kind zieht aus dieser emotionalen Vernachlässigung seine Konsequenzen.
- Und es beginnt, sich zu schützen.
- Verhält sich dieser Mensch später im Leben negativ, vielleicht sogar neurotisch, dann wird deutlich:
- Er hat diese „Daseins-Unlust“ erfahren.



- Es gibt noch eine zweite Art von Eltern, die dieses distanzierte Verhalten im Kind auslösen:
- Sie überschütten das Kind mit Liebe und so genannten Liebesbeweisen.
- Sie beachten aber nicht die Bedürfnisse des Kindes und praktizieren eine vergewaltigte Zärtlichkeit.
- Dieses Überangebot an Liebe und Fürsorge ruft oft Widerstand und Abwehr hervor.
- Das Kind fühlt sich erdrückt, wehrt sich und reißt sich los.
- Hier wird deutlich, dass viele Distanz-Typen im späteren Leben ein Übermaß an Liebe und Zärtlichkeit als Bedrohung erleben.
- Sie wollen nicht vereinnahmt und geklammert werden.
- Ihr Verlangen nach Freiheit und Selbstständigkeit ist riesengroß.
- Dann kann ein Gefühl von Vertrautheit nicht wachsen.
- Es fehlen der Ruhepol und der gleich bleibende Bezugspunkt.
- Dieser Mensch fühlt, denkt und handelt später „selbstbezogen“.
- Das Gemütsleben verkümmert, emotionale Bindungen werden gemieden.
- Die Welt wird nicht zur Heimat, zum Ort der Geborgenheit.
- Der Distanz-Typ erlebt Existenzangst.

#### Bevorzugte Berufe

- Exakte Naturwissenschaftler
- Physiker
- Mathematiker
- Psychologen (diagnostisch)
- Kritiker
- Ingenieure
- Sachberufe
- Erfinder und Entdecker
- Bibliothekare

### Krankheitsbilder:

- Sie sind im somatischen Bereich.
- Schlafstörungen verschiedenen Ausmaßes.
- Gastritis
- Magengeschwüre
- Zwölffingerdarmgeschwüre
- Lungentuberkulose
- Niedriger Blutdruck
- Verstopfung (vor allem bei Frauen)
- Schizophrenie

### Weitere seelische Beeinträchtigungen:

- Sie haben ein aggressives Misstrauen
- Sie haben eine Menschen- und Lebensfeindlichkeit entwickelt
- Sie werden in Einsamkeit, Isolierung und Krankheit getrieben.

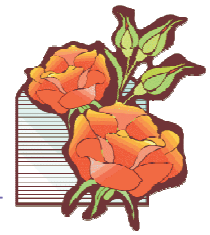
### Der Glaube

Diese Charaktereigenschaften wirken sich natürlich auch auf den Glauben aus:

- Selten äußern sie sich im Glauben spontan.
- Sie denken über Texte und Botschaften lange nach
- Sie reagieren wenig gefühlsbezogen
- Sie bevorzugen im Allgemeinen eine nüchterne Verkündigung.
- Sie sind keine Gemeinschaftsmenschen.
- Sie möchten für das Reich Gottes etwas tun, aber nicht reden.
- Ihr Beitrag ist „lautlos“ aber handfest.
- Sie glauben und leben geradlinig und konsequent.
- Sie glauben in erster Linie sachlich und nicht gefühlsbetont.
- Sie berufen sich auf das Wort, nicht auf Stimmungen.
- Sie beten eher nüchtern (wenn überhaupt)
- Sie sind nur schwer zu überzeugen.
- Sie argumentieren verstandesmäßig und wollen auch in erster Linie über den Verstand erreicht werden.
- Sie sind im Glauben standfest und zuverlässig.

### Seine Beziehungen:

- Er hat eine eingeschränkte soziale Beziehungsfähigkeit.
- Er ist anderen gegenüber gleichgültig,
- Er ist anderen gegenüber misstrauisch,
- Er ist anderen gegenüber lieblos distanziert,
- Er ist anderen gegenüber kalt und unnahbar.
  
- Er zeigt nur eine schwach entwickelte Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeit.
- Nahe Angehörige reagieren enttäuscht.
- Distanz-Typen sind Einzelgänger.
- Nur wenige Personen haben Zugang zu ihrem Herzen und zu ihren Gefühlen.
- Sie planen ihr Leben allein, sie lösen ihre Probleme allein, sie befriedigen ihre Wünsche und Bedürfnisse allein.
- Auch von Lob und Kritik anderer sind sie im Wesentlichen unabhängig.
- Was andere denken und sagen, ist ihnen meist gleichgültig.
- Beruflich können sie sehr erfolgreich und leistungsstark sein, solange keine zwischenmenschlichen Kontakte gefordert werden.
- Am liebsten arbeiten sie isoliert.
- Diese Auflistung macht klar, wie schwer sich der distanzierte Mensch mit sozialen Beziehungen tut.
- Daher kommt es auch in der Ehe zu Schwierigkeiten.



### Welches Merkmal weist die Liebe dieser Persönlichkeit auf?

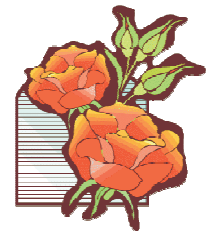
- Sie liebt distanzierter, unpersönlicher, sachlicher
- Sie zeigt ihre Liebe nicht auf Anhieb.
- Sie zeigt keine Gefühle
- Sie praktiziert wenig Zärtlichkeit
- Sie bevorzugt einen eher unkomplizierten Partner.
- Sie versteht unter Liebe ein problemloses Miteinander. Sie will in der Partnerschaft nicht eingeengt werden.
- Sie bevorzugt einen gefühlvollen Partner, bleibt aber selbst auf Distanz.
- Sie liebt Menschen, die sich unterordnen.
- Sie lebt nicht in der Verschmelzung mit dem Partner.
- Sie kann sich nicht mitteilen und ihr Herz nicht offenbaren.
- Sie sucht wortloses Einverständnis.
- Sie kann sich nur schwer um den kranken und hilflosen Partner kümmern.
- Sie will ungern stundenlang reden.

### Welche positiven Seiten der Liebe gibt es ?

- Sie hat einen klaren Blick für das Wesentliche.
- Sie muss sich in der Liebe nicht produzieren.
- Sie liebt realistischer als andere Persönlichkeitsstrukturen.
- Sie hält Versprechen ein.
- Sie schenkt Liebe durch Tun, nicht durch Reden.
- Sie gestaltet ihre Liebesbeziehung gleichmäßig.
- Sie hat es nicht nötig, sich aufzudrängen.
- Sie ist zuverlässig.
- Sie bringt eine große Toleranz auf.
- Sie demonstriert eine berechenbare Liebe.
- Sie lässt sich von Gefühlsdingen nicht umwerfen.
- Sie trifft keine leichtfertigen Lebens-Entscheidungen.
- Sie gibt dem Partner große Freiräume.
- Sie klammert den Partner nicht; hat weniger Verlustängste!

### Die Lieblingssünden:

- Lieblosigkeit
- Ausbeutung
- Herrschsucht
- Herzlosigkeit
- Habsucht
- Geiz
- Respektlosigkeit
- Selbstverwirklichung (über den anderen hinweg)
- Machtstreben
- Härte



### Zusammenfassung: Die Stärken:

- Geradlinigkeit
- Zuverlässigkeit
- Unabhängig im Urteil
- Selbständig in der Arbeit
- Leben mit einer festen Überzeugung
- Sie lieben beständig
- Und glauben als Christen treu

### Die Schwächen:

- Leistungsorientierung
- Sie wollen ihre Anerkennung verdienen.
- Sie wollen sich nichts schenken lassen.
- Sie wollen sich durch Leistung unabhängig machen.

### Was dürfen sie sich von Gott schenken lassen?

- dass sie den Mitmenschen und Mitchristen nicht so distanziert und unnahbar begegnen.
- dass sie Distanz nicht kultivieren und für eine geistliche Tugend halten.
- dass sie ihren Besitz nicht hartnäckig festhalten und ihn womöglich als Segen Gottes rechtfertigen.
- dass sie sich aus Angst vor Vereinnahmung nicht abkapseln und die Gemeinschaft meiden.
- dass sie nicht arrogant und dünkelhaft wirken, weil sie ihre Objektivität und Sachlichkeit übertreiben.
- dass sie spontan etwas äußern und nicht krampfhaft bemüht sind, eine rationale und perfekte Persönlichkeit zu vermitteln.
- dass sie den Mut finden, ihren

## Der Nähe-Typ

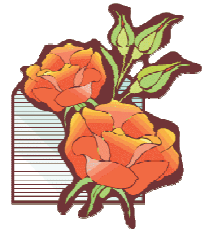
### Die Grundstruktur

- Es sind die hilfsbereiten, besorgten und liebevollen Menschen.
- Sie kümmern sich in erster Linie um andere.
- Sie sind warmherzig.
- Sie werden gemocht, geschätzt und ernst genommen, wenn sie ihre Fürsorge nicht übertreiben.

### Welche Persönlichkeitsmerkmale stehen im Vordergrund?

- Sie begegnen anderen Menschen ausgesprochen rücksichtsvoll.
- Sie scheuen keine Mühe, Bedürfnisse anderer Menschen ernst zu nehmen und zu erfüllen.
- Im zwischenmenschlichen Bereich spielt die Harmonie eine große Rolle.
- Die Beziehung zu ihnen nahe stehenden Personen in ihrem Umkreis muss ausgeglichen und friedvoll sein.
- Diese Menschen sind abhängig und nahebedürftig.
- Sie meiden das Alleinsein.
- Ihnen fällt sonst die Decke auf den Kopf.
- Sie leben teamorientiert.
- Sie wollen nicht herrschen und uneingeschränkt führen.
- Sie arbeiten zuverlässig und treu und versuchen, dem Vorgesetzten zu gefallen.
- Sie widersprechen nicht und handeln kooperativ.
- In Freundschaft, Liebe und Ehe sind sie sehr bindungsfreudig.
- Sie suchen dauerhafte Beziehungen und meiden oberflächliche Begegnungen.
- Sie treffen meist keine Alleinentscheidungen, sondern holen sich den Rat anderer ein.

- Beziehungen sind das A und O.
- Der Sinn ihres Daseins ist auf den Mitmenschen ausgerichtet.
- Sie bekommen ihren Wert durch andere.
- Sie besitzen keine Führungsqualitäten.
- Sie wollen gefallen
- Sie brauchen rundherum Harmonie
- Sie wollen nicht anecken
- Sie erwarten Rückendeckung bei ihren Entscheidungen.



### Die positiven Eigenschaften des Nähe-Typs

- Er ist anpassungsfähig
- Er ist selbstlos
- Er ist einfühlsam
- Er ist ein guter Mitspieler
- Er ist ein Idealist
- Er ist geduldig
- Er ist kontaktfreudig
- Er ist aufopferungswillig
- Er ist gefühlsbetont
- Er ist bescheiden
- Er ist bindungsfreudig
- Er ist arglos
- Er ist rücksichtsvoll
- Er ist aufmerksam
- Er ist tiefgründig
- Er ist offenherzig
- Er ist zuverlässig
- Er ist sorgfältig





### Die negativen Merkmale sind:

- Abhängigkeit
- Angst vor Trennung und Verlust
- Unselbständigkeit
- Durchsetzungsvermögen
- Hoffnungslosigkeit
- Antriebslosigkeit
- Weltangst
- Lebensangst
- Schuldgefühle
- Suche nach Vollkommenheit
- Leichte Verletzbarkeit
- Empfindlichkeit
- Pessimismus
- Das Gefühl, missachtet zu werden
- Entscheidungsschwäche
- Masochismus
- Resignierte Haltung
- Überangepasstheit
- Klammern
- Einen Hang zum Grübeln
- Übertriebenen Idealismus (baut Luftschlösser)
- Neigung zum Groll

### Wie war seine Kindheit?

- Sie haben oft Geborgenheit und liebevolle Nähe vermisst.

### Sie haben gelernt, ..

- sich durch Wohlverhalten Liebe zu erkaufen
- sich durch Dienen Zuwendung zu verschaffen
- sich durch Opferbereitschaft beliebt zu machen
- sich durch Hilfsbereitschaft Bestätigung zu holen

- Enttäuschungen in der Kindheit haben sie pessimistisch gemacht.
- Sie haben viel entbehren müssen und entsagen heute immer noch.
- Sie werden (bei Frauen) zu Glucken-Mütter, die ihre Kinder beschützen und behüten.
- Aber sie wollen auch von ihren Kindern gebraucht werden.
- Dadurch werden sie kontrollierend und beherrschend.
- Weil sie nicht genug Liebe und Wärme erfahren haben, laufen sie ihr Leben lang hinter Liebe und Zärtlichkeit hinterher.
- Sie wollen sie sich verdienen.
- Sie rackern sich ab, um gelobt und beachtet zu werden.
- Ihr Wohlbefinden hängt von ihrer Umgebung ab.
- Kommt es hier zu Konflikten sackt ihre Zufriedenheit in den Keller.
- Aber sie blühen auf, wenn sie gebraucht werden.
- Sie wollen und können nicht überflüssig sein.
- Schon als kleine Kinder machen sie sich nützlich und bieten sich an, um Lob und Anerkennung einzunehmen.

### Ihre Entstehungsgeschichte in Stichworten:

- Die Eltern spiegeln Angst, Abwehr und Hoffnungslosigkeit wider.
- Sie strahlen Weltmüdigkeit, Pessimismus, Ohnmacht, Enttäuschung aus.
- Sie erleben die Welt nicht als Heimat, als Ort der Geborgenheit
- Sie leiden an der Welt, an Ungerechtigkeit, an sich selbst.
- Sie hadern mit dem Schicksal, mit Gott, mit dem Partner, mit ihrem Leben.
- Sie huldigen einer Religion der Entsagung.
- Sie leben Wehleidigkeit und Gekränktheit



- Das Kind findet keinen Frieden im Herzen.
- Es erlebt kein mutiges „Dennoch“.
- Es erfährt keine Freude, keine Hoffnungskraft
- Es übernimmt das Hadern
- Es sagt aus Angst „NEIN“ zur Welt und zum Leben.

#### Bevorzugte Berufe:

- Es sind Tätigkeiten, in denen es um Menschen geht.
- Gemeinnützige Berufe
- Helfende und pflegende Berufe
- Erzieherinnen,
- Altenpfleger
- Lehrer
- Berater
- Pfarrer

#### Der Nähetyp-Patient (Worunter leidet er?)

- Zu große Abhängigkeit und Unterwürfigkeit sind die Hauptkennzeichen bei einer Persönlichkeitsstörung.
- Seine Entscheidungsfähigkeit ist beeinträchtigt.
- Er braucht ständig Bestätigung und Anerkennung.
- Die Eigeninitiative verkümmert.
- Er kann nicht allein sein.
- In Träumen erleben sie Verlustängste.
- Das Selbstvertrauen dieser Menschen ist untergraben.
- Die eigenen Fähigkeiten und Gaben werden unterschätzt.
- Sie suchen Schutz in den Armen starker Menschen.

#### Die positive Seite

- Sie sind äußerst fürsorglich, aktiv, aufopfernd.

#### Fällt dieser Mensch in Depression, dann ...

- weil seine hohen Erwartungen nicht erfüllt werden.
- weil er vom Partner oder von anderen Bezugspersonen enttäuscht ist.
- weil seine idealistischen Ziele nicht erreicht wurden.
- Dann können krankhafte depressive Züge auftreten.
- Die Freude am Leben erlischt.
- Das Interesse an Aktivitäten erlischt.
- Die Leistungsfähigkeit nimmt ab.
- Schlafstörungen stellen sich ein.
- Die Konzentration geht verloren.
- Die Energie schmilzt dahin.
- Wertlosigkeitsempfinden stellt sich ein.
- Schuldgefühle kommen auf.
- Sie sind völlig entmutigt, fühlen sich resigniert und hoffnungslos und reagieren wie ein Häufchen Elend.
- Appetitlosigkeit kommt.
- Sie verlieren an Gewicht.
- Minderwertigkeitsgefühle stellen sich ein.
- Die Tränen sitzen locker.
- Undefinierbare Angstgefühle entstehen.
- Hohe Ideale und überhöhte Erwartungen führen zu Enttäuschungen.
- Die Enttäuschung führt zu Bitterkeit.
- Viele greifen zu Suchtmitteln.
- Alkohol, Drogen.
- Süchte sind bei depressiven Menschen zahlenmäßig sehr häufig zu finden.
- Aber auch Esssucht und Magersucht sind Krankheiten, die besonders depressive Menschen befallen.

- Essen wird zur Ersatzbefriedigung.
- Auch Suizidbedrohungen und Selbstmordversuche gehören zum Störungsbild dieser Persönlichkeit.
- Dahinter steht die Verlustangst dieser Menschen.

#### Weitere Krankheitsbilder:

- Masochismus (sexuelle Befriedigung durch Gedemütigt werden)
  - Ich-Verlust
  - Hörigkeit
  - Eifersuchtswahn
  - Grübelzwang
  - Märtyrerkomplex
  - Resignation
- Es gibt ein durchgängiges Muster von abhängigem und unterwürfigem Verhalten.
  - Der Beginn liegt im frühen Erwachsenenalter und die Störung zeigt sich in den verschiedensten Lebensbereichen.
  - Sie werden sichtbar, wenn mindestens 5 der nachfolgenden Kriterien zutreffen:
    1. Der Betroffene ist unfähig, alltägliche Entscheidungen zu treffen, ohne ständig den Rat anderer einzuholen oder seine Entscheidungen billigen zu lassen.
    2. Der Betroffene lässt andere die wichtigsten Entscheidungen für sich treffen.
    3. Der Betroffene pflichtet anderen stets und auch dann bei, wenn er diese im Unrecht sieht, nur um nicht abgewiesen zu werden.
    4. Er ist ohne nennenswerte Eigeninitiative oder Eigenaktivitäten.
    5. Er übernimmt Tätigkeiten, die für ihn unangenehm oder erniedrigend sind, um die Zuneigung anderer zu gewinnen.

6. Er fühlt sich allein meist unwohl und hilflos und vermeidet dies nach Möglichkeit.
7. Er ist am Boden zerstört und hilflos, wenn enge Beziehungen in die Brüche gehen.
8. Er hat gewöhnlich Angst davor, verlassen zu werden.
9. Er ist bei Kritik oder Ablehnung leicht zu verletzen.

#### Sein Glaube

##### Der Nähetyp-Christ

- hat zu Gott eine engere, eine nähere Beziehung, als etwa der Distanz-Typ-Christ.
- sucht in Christus in erster Linie Halt, Geborgenheit und Wärme
- braucht mehr Austausch im Glauben als der Distanz-Typ-Christ.
- betet gefühlsbetonter
- sieht Christus als seinen Freund und Begleiter.
- ist sehr hingabefähig, leidenschaftlich und opferbereit
- kann leichter Zeugnis geben
- leidet mehr an der Ungerechtigkeit dieser Welt
- leidet mehr an Gottverlassenheit
- leidet mehr unter Schuldgefühlen
- hält sich alte Sünden, die längst vergeben sind, immer wieder vor.
- braucht mehr Zuspruch, mehr Gespräche, mehr Gemeinschaft und mehr Seelsorge als der Distanz-Typ-Christ.
- Die hohen Erwartungen dieser Christen sind in der Regel nicht erfüllbar, darum neigen sie zur Selbstkritik.
- Sie leiden sehr unter Schuld und Schuldgefühlen.
- Ich bin eine schlechte Ehefrau
- Ein schlechter Vater
- Eine miserable Köchin
- Ein mangelhafter Liebhaber
- Ein unvollkommener Christ

- Unter diesen Persönlichkeiten finden wir daher auch viele Kritiker und Pessimisten.
- Ihre Gedanken kreisen um ihre moralische und geistliche Unvollkommenheit.
- Sie haben nicht genug gelobt.
- Sie haben nicht genug geglaubt
- Sie haben nicht genug getan
- Sie haben nicht genug gebetet
- Sie sind von sich, von den Menschen und von Gott enttäuscht.
- Das führt viele in die totale Abhängigkeit.
- Er will keinen Fehler machen
- Er will jede Eigenwilligkeit vermeiden
- Er will Christus uneingeschränkt nachfolgen
- Er will seinem Herrn blindlings gehorchen.
- Er sägt Sägemehl!
- Der Nähetyp schüttet es nicht weg – sondern holt es zurück.
- Mit äußerster Gewissenhaftigkeit wird neu gesägt.
- Er kaut auf Problemen herum, wo keine sind.

#### Seine Lieblingssünden:

- Moralische Überlegenheit
- Übertriebene Aufopferung
- Idealismus
- Werkgerechtigkeit
- Bitterkeit
- Hochmut
- Zu hohe Erwartungen
- Zweifel
- Flieht in die Traumwelt
- Hörigkeit und Unselbständigkeit
- Selbst ernannte Heilige
- Märtyrerfantasien
- Kritiksucht
- Sorge

#### Wie geht er mit Beziehungen um?

- Er ist auf gute Beziehungen angewiesen
- Er will geben, ermutigen, trösten und bereichern.
- Andere Menschen stehen im Mittelpunkt.
- Die soziale Komponente wird ganz groß geschrieben
- Er versteht es, zu lieben
- Er bemüht sich, zärtlich und anhänglich zu sein
- Er liebt und lebt durch den Partner
- Er schafft eine warmherzige und wohlige Atmosphäre
- Er genießt als Mann das Umsorgt werden
- Sie überlässt als Frau dem Partner die Entscheidungen
- Dieser Mensch bemüht sich, den ihr Nahestehenden zu gefallen
- Er kann liebevoll und einfühlsam sein.
- Er ahnt und erspürt, was die anderen brauchen
- Er stellt von allen Typen den aufmerksamen Partner dar.
- Er sogt umsichtig für ein gutes Klima.
- Er reagiert mit Schuldgefühlen, wenn es den Nahestehenden schlecht geht.
- Er ist auf Nahestehende fixiert.
- Er scheut keine Belastungen, um Harmonie und Frieden zu ermöglichen.
- Er steckt bereitwillig zurück, um den anderen entgegenzukommen

### Die wahren Motive

- Aufopfernde Menschen sind in der Gemeinde sehr beliebt.
- Sie vermitteln ein starkes Gefühl von Sicherheit.
- Aber sie können auch zu Märtyrern werden.
- Ungewollt verursachen sie Schuldgefühle.
- Sie haben alles gegeben, alles getan und sie sind enttäuscht, wenn das nicht honoriert wird.
- Sie reagieren frustriert, wenn ihre guten Ratschläge in den Wind geschlagen werden.
- Dieser Typ Mensch hat ein sicheres Gespür dafür, was der andere braucht.
- Aufopfernde Menschen sind „Lustgeber“.
- Sie geben aber sie können nicht nehmen!
- Sie finden Befriedigung darin, zu schenken und Gutes zu tun.
- Es ist kein Wunder, dass diese Menschen leicht in depressive Stimmung verfallen, wenn die Dankbarkeit auf der Strecke bleibt.
- Viele glauben von sich, das sie keine Dankbarkeit brauchen.
- Aber da irren sie sich!

### Der Depressive will:

- eine ideale Aufgabe
- den anderen total glücklich machen
- sein letztes Hemd verschenken
- nur für den anderen da sein!
  
- Er schießt über sein Ziel hinaus!
- Die Latte liegt zu hoch!
- Die Depression ist schon vorgezeichnet!
- Glück besteht nicht nur im Geben.
- Die eigene Seele darf nicht leer ausgehen!
- Kein Auto kann fahren, ohne wieder neu betankt zu werden.
- Liebe schenken und empfangen gehört zusammen!

### Seelsorgerliche Hilfe

1. **Fürsorge und Opferbereitschaft an erster Stelle.**
  - Sie stellen Dienst, Fürsorge und Opferbereitschaft an die erste Stelle.
  - Und werden deshalb hoch geschätzt.
  - Sie leben für andere.
  - Sie denken für andere.
  - Sie verausgaben sich für andere.
  
2. **Der hohe Selbstanspruch und seine Folgen**
  - Sie leiden oft mehr als andere Charaktertypen.
  - Woher kommt das?
  - Sind sie negativer und unglücklicher als andere?
  - Nein!
  - Sie sind tiefgründiger als andere Menschen.
  
  - Sie haben einen höheren Anspruch an sich und andere,
  - Sie haben einen größeren Einfluss auf vielen Gebieten.
  - Sie sind abhängiger von der Meinung Nahestehender als andere.
  - Sie messen ihren Wert an der Opferbereitschaft für andere.
  - Sie werden dadurch leichter ausgebeutet.
  
3. **Was müssen diese Menschen geistlich und menschlich bedenken?**
  - Sie müssen in zwischenmenschlichen Beziehungen unabhängiger werden.
  - Sie müssen ihre eigenen Bedürfnisse entdecken und leben.
  - Sie müssen die biblische Wahrheit „Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst*“ für sich nutzbar machen.
  - Nicht Werkgerechtigkeit und Vollkommenheitsstreben garantieren einen Platz im Himmel, sondern Gottes Güte und Liebe, der sie annimmt, wie sie sind

#### 4. Fragen zur Selbstprüfung

- Erkenne ich in mir eine Helferpersönlichkeit?
- Was sind meine Stärken, was sind meine Schwächen?
- Kann ich die Stärken aus Gottes Hand nehmen und meine Schwächen beim Namen nennen?
- Kenn es sein, dass ich Menschen in meiner nächsten Umgebung hilflos, ohnmächtig, abhängig und mutlos mache?
- Gibt es Freude, Schwestern und Brüder in der Gemeinde, die mich vorsichtig oder deutlich auf diese zu gut gemeinte Fürsorge aufmerksam gemacht haben?
- Reagiere ich hin und wieder wütend und innerlich verbittert, weil meine Hilfsbereitschaft missverstanden, gedankenlos hingenommen oder auch abgelehnt wurde?
- Leide ich unter der „Undankbarkeit“ der anderen?
- Fühle ich oft eine größere Verantwortung für andere, die mir innerlich und äußerlich keine Ruhe lässt?
- Kann es sein, dass hinter meiner großen Hilfs- und Opferbereitschaft ein moralisches Überlegensein lauert, gläubiger und hingabebereiter als viele Mitchristen zu sein?
- Habe ich bei mir schon einmal die trotzig Gedanken verspürt: „Du stellst jetzt alle Bemühungen ein, weil die anderen deine Opferbereitschaft nicht verdient haben!“
- Bin ich traurig und verbittert?
- Bin ich betrübt oder stolz?
- Neige ich zur Entscheidungsschwäche?
- Kann ich die Motive meiner Entscheidungsschwäche benennen?
- Will ich fehlerlos sein?
- Will ich die anderen (den Partner, die Eltern, die Vorgesetzten) verantwortlich machen?
- Darf ich geliebten Menschen oder solchen, auf die ich angewiesen bin, nicht widersprechen und verzichte auf eine eigene Entscheidung?
- Kenne ich Ersatzbefriedigungen wie Süßigkeiten, Alkohol oder Einkaufsbummel?
- Kann ich schlecht „NEIN“ sagen?
- Muss ich stets gebraucht werden?
- Mit welcher Wesensart, die mir und meiner Umgebung am meisten Kopfzerbrechen bereitet und die ich geistlich für fragwürdig finde, will ich beginnen, um sie mit Gottes Hilfe zu verändern?

## Der Ordnungs-Typ

### Die Grundstruktur

- Diese Menschen sind Ordnungsmenschen.
- Sie lieben alles, was mit Struktur, Richtlinien und Maßstäben zu tun hat.
- Ihr Leben wird von Prinzipien bestimmt.
- Zwangsstrukturen gehen auf Nummer sicher.
- Alles im Leben muss geprüft, berechnet, gemessen, kontrolliert und abgesichert werden.
- Deshalb stehen sie Gefühlen, Leidenschaften und spontanen Emotionen kritisch gegenüber.
- Sie wollen kontrollieren und das Lebensheft in der Hand behalten.
- Sie vermeiden Unwägbarkeiten und Unklarheiten.
- Ordnung ist ihr Stichwort.
- Perfektionismus und Gewissenhaftigkeit gehen über alles.

### Die Vorteile dieser Persönlichkeit:

- Sie verhält sich im Leben umsichtig und gewissenhaft.
- Sie lebt realistisch.
- Sie strebt ein ausgewogenes Urteil an.
- Sie versucht, stets gerecht und objektiv zu sein.
- Sie verfolgt hohe moralische Maßstäbe.
- Sie will im privaten und öffentlichen Leben Vorbild sein.
- Sie legt Wert auf persönliche Integrität.
- Sie ist Kämpfer und Anwalt für alles Gute.
- Sie praktiziert (besonders im Beruf) Korrektheit und Beständigkeit.
- Sie lehnt Verschwendung ab und lebt sparsam.
- Sie hat die Uhr im Kopf und ist pünktlich.
- Sie meidet das Oberflächliche und ist ernsthaft.
  
- Arbeit spielt eine große Rolle.
- Ordnungs-Menschen strengen sich an, meiden jeglichen Pfusch,
- dulden keine Ungenauigkeiten
- und sind engagiert bis zur letzten Minute.

- Niemand muss sie antreiben.
- Arbeitgeber schätzen diese Menschen sehr.
- Sie sind perfekt und vollkommen.
- Sie suchen starke Autoritäten, hinter denen sie sich verstecken können.
- Sie ist pflichtbewusst, loyal und treu.
- Aber die letzte Verantwortung gibt sie gern ab.
- Weil sie keine Fehler machen will.
- Sie braucht Sicherheit und Absicherung.
- Sie will den Kopf nicht hinhalten.
- Deshalb sind sie keine Führernaturen.
- Ihre Entscheidungsfähigkeit ist eingeschränkt.
- Sie überlegen zu lange, denken zu differenziert und zu gründlich.
- Außerdem haben sie keinen Mut zum Risiko.
- Sie sind sehr gute „zweite“ Leute.
- Als Stellvertreter und Assistenten.

### Der Ordnungs-Typ ist:

- Pflichtbewusst
- Ausdauernd
- Treu
- Traditionsbewusst
- Sparsam
- Solide
- Gewissenhaft
- Geradlinig
- Ehrgeizig
- Stabil
- Korrekt
- Verantwortungsbewusst
- Ordnungsliebend und sauber
- Gehorsam
- Konsequenz
- Moralisch
- verlässlich

### Die Schattenseiten dieser Persönlichkeit:

#### Der Ordnungs-Typ ist:

- Pedantisch
- Ein Prinzipienreiter
- Ein Pharisäer
- Tyrannisch
- Ein Sklave der Pflicht
- Ein Schwarz-Weiß-Denker
- Geizig
- Ein Sauberkeitsfanatiker
- Skrupelhaft
- Fanatisch
- Unbarmherzig
- Übertrieben gesetzlich
- Übergewissenhaft
- Übermoralisch
- Ein Sicherheitsfanatiker
- Unflexibel
- Stur
- Zu steif und beherrscht
- Selbstgerecht

#### Der Ordnungs-Typ

- hat Angst vor Neuem
- hat Angst vor Vergänglichkeit
- hat Angst vor Risiko
- tut, was „man“ tut

#### Die Kindheit:

- Seine Erziehung kann streng und/oder moralisch gewesen sein.
- Die Eltern hatten wahrscheinlich überhöhte Ansprüche und Anforderungen.
- Sie drohten mit der Hölle.
- Sie haben kleinste Fehler hart bestraft und bewertet.
- Das Kind hat früh gelernt, sich vor Verurteilungen zu fürchten und sich brav und tadellos zu verhalten.
- Es beherrschte sich und seine Gefühle.
- Benahm sich sauber und gewissenhaft.
- Sein Charakter ist durch Sparsamkeit, Ordentlichkeit und Geiz gekennzeichnet.
- Sein Lebensmotto lautet: „Du wirst nur geliebt, wenn du gehorcht, wenn du gewissenhaft und sauber bist!“

- Angst vor Fehlern, Angst vor Schuld, Angst vor Versäumnissen steckt tief im Gewissen.
- Er fühlt sich ständig schuldig.
- Gleichzeitig ist er aber wütend, dass die Eltern ihm einen solchen Vollkommenheitsanspruch zumuteten.

#### Entstehungsgeschichte in Stichworten:

- Eltern
- leben festgesetzte Ordnungen, Regeln, Gebote und Verbote.
- vermitteln absolute Gültigkeiten
- orientieren sich an dem „man tut“.
- leben in Satzungen und keine Freiheit,
- halten Weltordnung für wichtig

#### Kind

- erlebt eine geordnete, durch Gebote und Verbote strukturierte Welt,
- lernt wenig Freiheit und Spontanität kennen,
- erlebt hinter Sicherheit große Angst, beginnt Sicherheiten aufzubauen (Zwänge, Normen)
- findet seine Identität durch Gesetze, Strukturen, Normen und Traditionen.

#### Bevorzugte Berufe:

- Beamte
- Juristen
- Ingenieure
- Systematiker
- Buchhalter
- Korrektoren
- Statistiker
- Computerspezialisten
- Raumpfleger
- Kontrolleure
- Richter
- Chemiker
- Ordnungs-Menschen lieben Tätigkeiten, in denen es um präzises und sauberes Arbeiten geht, um scharfes und gerechtes Einordnen, um klares Formulieren und klare Formen – eben Perfektion.



### Der Ordnungs-Typ als Patient

- Aus seiner Vergangenheit hat sich bei ihm ein „besonderes Gewissen“ entwickelt, das Schuld und Schuldgefühle individuell widerspiegelt.
- Es ist ein überscharfes, überwachtes Gewissen.
- Neurotiker laufen mit solch einem Übergewissen herum.

### Was ist der unbewusste Sinn dieses Verhaltens?

- Je strenger sie gegen sich selbst sind, desto mehr werden sie sich verurteilen.
- Je perfekter sie sind, desto mehr moralische Pluspunkte sammeln sie gegenüber ihren Mitmenschen.
- Beim Zwangsneurotiker wird das besonders deutlich.
  
- Da ist ein 20jähriger Mann, der unter Zwangs-Gedanken in Form von heftigen Gewissensbissen und Schuldgefühlen leidet.
- Er hat eine tiefgläubige Mutter, die ihn sorgfältig erzogen hat.
- Sie sieht, wie er mit 6 Jahren aus dem Kindergarten ein Spielzeugauto mit nach Hause nimmt.
- Die Mutter schlägt ihn nicht, aber sie weint vor dem Kind hemmungslos.
- Einige Tage bekommt er keinen Gute-Nacht-Kuss von der Mutter.
- Der Junge vergisst die Trauer seiner Mutter über sein Verhalten nicht.
- Mit dem Älterwerden stellen sich mehr und mehr Schuldgefühle ein.
- Sie nehmen eine bedrohliche Stellung ein.
- Er hat einem alten Mann aus Versehen einen falschen Weg gezeigt.
- Jetzt kann er nachts deshalb nicht schlafen.
- Viele solcher „kleinen Dinge“ machen ihn total fertig.
- Was bezweckt der Mann mit seinem übertriebenen Gewissensbissen?
- Er will noch gewissenhafter sein als seine fromme Mutter.

- Durch sein Verhalten bekommt er jetzt Aufmerksamkeit und Beachtung in der Gesellschaft.
- Jedes Schuldgefühl beruht auf dem Vorhandensein einer Schuld, auch wenn sie unsinnig ist.
- Was ist das für eine Störung?
- Da sind Steinchen.
- Aus dem winzigen Steinchen wird ein Felsbrocken in der Vorstellung des Skrupulanten.
- (Skrupulus = Steinchen)
- Er macht aus einer Mücke einen Elefanten.
- Besonders im moralisch-sittlichem Leben.
  
- Solche zwangsneurotischen Symptome sind wie ein Rettungskreuz gegen die drohenden und überwältigen Gefahren des Lebens:
  
- Lebensbedrohende Dinge müssen abgewehrt werden
- Mögliche Katastrophen müssen abgefangen werden
- Unwägbares muss im Zaum gehalten werden
  
- Der Abwehrkampf nimmt diesen Menschen gefangen.
- Er kann daher meist nicht beten.
- „Dein Reich komme!“
- Sein Reich beinhaltet eine Herrschaft, die ihm unheimlich und unberechenbar erscheint.
- Das Abgeben von Herrschaft fällt ihm schwer.
- Je mehr er kämpft, desto mehr bekommen die Gedanken und Mächte, gegen die er antritt ein Eigenleben.
- Er erlebt einen Gedanken wie eine fremde Macht.
- Die Gedanken zwingen ihn, quälen ihn, tyrannisieren ihn.

- So entwickelt er einen „Gegenzauber“ um sich gegen seine Gedanken zu schützen.

- Die Gegenwehr kann ein Bibelvers sein.
- Ein Stoßgebet
- Eine geistliche Formel
- Eine rituelle Handlung
- Oder sogar eine Selbstbestrafung.

#### Der Zwangsneurotiker will alles unter Kontrolle halten:

- Sein Reden, Denken und Handeln.
- Sein Leben und das Leben allgemein
- Seine Gefühle, Leidenschaften und Begierden
- Seine unkontrollierten Wünsche und Sünden, die aus der Tiefe seines Herzens kommen.
- Auf diese Weise können Perversionen „gezüchtet“ werden, weil der Gläubige mit aller Macht versucht, Unsauberkeit und böse Lust zu bekämpfen.
- Dadurch schenkt er ihnen besonders viel Aufmerksamkeit.
- Dieses Starren auf die Sünde stellt sie (die Sünde) erst recht auf den Sockel.

#### So entstehen Zwangsneurosen:

- Putzzwang,
- Waschwang,
- Kontrollzwang
- Zählzwang
- Sammelzwang

#### Folgende Krankheitsbilder sind typisch:

- Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen)
- Agoraphobie (Platzangst)
- Verspannung
- Neophobie (Angst vor Neuem)
- Fanatismus (nach Sicherheit und Sauberkeit)
- Krankhafte Furcht (z.B. vor Schmerz)
- Skrupelhaftes Verhalten
- Über-Ich-Neurosen.

- Es ist ein durchgängiges Muster von Perfektionismus und Starrheit.
- Der Beginn liegt im frühen Erwachsenenalter, und die Störung zeigt sich in den verschiedensten Lebensbereichen.

- Dafür müssen mindestens 5 der folgenden Kriterien erfüllt sein:

1. Nichterfüllung von Aufgaben durch Streben nach Perfektion, z.B. können Vorhaben aufgrund der übermäßig strengen eigenen Normen häufig nicht realisiert werden.
2. Übermäßige Beschäftigung mit Details, Regeln, Listen, Ordnung, Organisation oder Plänen, sodass der eigentliche Grund für die Aktivität dabei verloren geht.
3. Unmäßiges Beharren darauf, dass die eigenen Arbeits- und Vorgehensweisen übernommen werden – oder unvernünftiger Widerwille dagegen, anderen Tätigkeiten zu überlassen, aus Überzeugung, dass diese sie nicht korrekt ausführen.
4. Arbeit und Produktivität werden über Vergnügen und zwischenmenschliche Beziehungen gestellt (nicht bei offensichtlicher finanzieller Notlage)
5. Unentschlossenheit: Entscheidungen werden vermieden oder hinausgezögert.
6. Übermäßige Gewissenhaftigkeit, Besorgtheit und Starrheit gegenüber allem, was Moral, Ethik oder Wertvorstellung betrifft.

7. Eingeschränkter Ausdruck von Gefühlen
8. Mangelnde Großzügigkeit hinsichtlich Zeit, Geld oder Geschenken, sofern kein persönlicher Vorteil zu erwarten ist.
9. Unfähigkeit, sich von verschlissenen oder wertlosen Dingen zu trennen, selbst wenn diese keinen Gefühlswert besitzen.

#### Wie sieht sein Glaubensleben aus?

- Er verspürt einen unvorstellbar großen Sog in die Geborgenheit!
- Er hat den Wunsch nach Sicherheit (in dieser Geborgenheit)
- Unbekanntes soll in Bekanntes verwandelt werden.
- Der Ordnungs-Typ will Garantien.
- Er will ein sicheres System
- Er will Ordnungen und Richtlinien.
- Er will den abgegrenzten Raum, der keine Unberechenbarkeit kennt.
- Er will Gottesbeweise.
- Wo sich der Nähetyt auf Gefühle verlässt, will der Ordnungs-Typ überprüfbare Tatsachen.
- Er zweifelt nicht am Schöpfer - aber er zweifelt die Aussagen an!
- Er fragt: „Stimmt das auch?“
- „Wer gibt mir dafür die Garantie?“
- Alle Gottesbeweise der Kirche sind ihm vertraut.
- Aber die Unklarheiten und Lücken in seiner Vorstellung überwiegen.
- Er lässt sich schwer trösten.
- Denn Trost ist nichts Materielles, das er berechnen kann.
- Er will Beweise, er will die Hand in die Wundmale Jesu legen (wie Thomas).
- Er will die Offenbarung Gottes als Tatsache.
- Wo er nicht berechnen, messen und prüfen kann, reagiert er mit Zweifel.

- Deshalb hat er es schwer im Glauben.
- Ihm fehlt das Fröhliche, Unbeschwerte und Kindliche.
- Der gesetzliche Gott in Christus hat das Sagen, wenn er zum Glauben kommt.

- Aus dieser Grundhaltung ergeben sich folgende typische Merkmale:

#### Der Ordnungstyp als Christ:

- Schätzt in erster Linie Werte, Ordnungen, Gebote, Maßstäbe, Richtlinien
- Glaubt gesetzlicher als andere Persönlichkeiten
- Kann die Bibel zum Gesetzbuch machen
- Erlebt den lebendigen Gott als Richter, Buchhalter, Staatsanwalt, Rachegott.
- Erlebt Gottesdienste und Gebete als Pflichten.
- Bevorzugt fest liturgische Formen, vorformulierte Gebete, unveränderliche Abläufe.
- Hält sich streng an Überliefertes (liebt Riten, Formen, Traditionen, Altehrwürdiges).
- Kann andere zum Glauben zwingen (Kinder)
- Erlebt und vermittelt Glaubensängste.
- Hat Angst vor Toleranz, Liberalität, Kompromissen, Chaos.
- Glaubt fundamentalistisch.
- Lehnt eine situationsbezogene Ethik ab.
- Neigt zum Glaubensfanatismus.
- Opfert sich auf für die Geradlinigkeit.

### Auch hier fallen Lieblingssünden sofort ins Auge:

- Perfektionismus, Verurteilen, Kiritiksucht
- Pessimismus, Überlegenheitsstreben, Selbstgerechtigkeit, Pharisäismus (Gesetzlichkeit)
- Rechthaberei, Fanatismus
- Moralische Überheblichkeit, Zorn
- Alles-oder-Nichts-Denken

### Wie sehen seine Beziehungen aus?

- Wie liebt diese Persönlichkeit?

### Die positiven Seiten:

- Sie liebt verantwortlich
- Sie lässt sich nicht auf unverbindliche Liebeleien ein
- Sie respektiert klare Absprachen in der Partnerschaft.
- Sie hält sich an Versprechen, die sie gegeben hat, und beachtet gemeinsame Pflichten.
- Sie ist unbedingt treu.
- Sie schätzt die Ehe als Institution.
- Sie mag keine Experimente.
- Sie liebt keine Überraschungen
- Sie braucht Gewissheit in der Liebe.
- Sie liebt nicht oberflächlich und prüft eine Partnerschaft gründlich.
- Sie vermeidet Flirts, Seitensprünge und günstige Gelegenheiten.
- Sie strebt eine reine und unbefleckte Liebe an.

### Die negativen Seiten:

- Sie liebt schematisch „wie es sich gehört“
- Sie spricht von „ehelichen Pflichten“
- Sie versteht unter Liebe nicht in erster Linie Gefühl
- Sie hat Angst vor Gefühlsüberschwang
- Sie wehrt sich gegen „gefährliche“ Leidenschaften.
- Sie meidet alles Spontane.
- Sie fürchtet sich vor unkontrollierten Gefühlsausbrüchen.
- Sie will das Heft in der Hand behalten, der Partner muss sich unterordnen.

- Sie will den Partner nach ihrem Willen formen.
- Sie schließt die Ehe aus Vernunftgründen.
- Sie sieht die Ehe als juristische Verbindung an.
- Sie fasst den Partner als ihren Besitz auf.
- Sie will Fehler vermeiden und zweifelt lange an der Liebe des Partners.
- Sie kann scharf trennen zwischen Sex und Liebe.

### Ordnungstypen

- Fliegen auf das Vertraute
- Suchen das Gewohnte
- Bevorzugen das Liebgewordene
  
- Sie haben sich für eine eingeschränkte Sicht entschieden und lieben keine Experimente.

### Die wahren Motive:

- Ordnungs-Typ-Menschen haben hohe Erwartungen an sich und andere.
- Wahrheit, Gerechtigkeit und moralische Qualitäten können selbstgerecht demonstriert werden.
- Sie zahlen einen hohen Preis für ihre idealistischen Ziele.
- Sie wirken unfrei, verspannt und in der Regel unzufrieden.
- Sie sind schnell frustriert, weil die Menschen nicht so sind, wie sie sein sollten.
- Weil er Vollkommenheit anstrebt kommt er in Konflikte.
  
- Er strebt nach hohen Idealen und nach dem Absoluten
- Er ist nie zufrieden mit sich
- Er führt nicht selten einen Bürgerkrieg mit sich selbst
- Er lebt im Kampf zwischen Gut und Böse
- Er steht in der Spannung zwischen Fleisch und Geist
- Er wird hin- und hergerissen zwischen Kopf und Herz.

- Diese Widersprüche zerreißen ihn.
- Auch der Widerspruch zwischen Kopf und Herz, zwischen Verstand und Gefühl macht diesem Menschen zu schaffen.
- Sie wollen den echten Glauben erzwingen.
- Sie wollen ihren Christenalltag puritanisch sauber haben.
- Sie wollen moralisch einwandfrei leben.
- Zwangsneurotiker sind oft wie trotzig Kinder!
- Sie wollen alles anders machen.
- Der Perfektionist ist ständig unzufrieden, unglücklich und ängstlich.
- Er ist nervös, steht unter Druck, verhält sich verkrampft, leidet psychosomatisch.

#### Sein Perfektionismus wirkt sich aus:

- Auf den Glauben (vergessene Gebete sind furchtbar für ihn)
- Auf die Ehe (nur die vollkommene Ehe ist eine gute Ehe)
- Auf die Kindererziehung (Fehler sind unverzeihlich)
- Auf den Haushalt (eine unvollkommene Hausfrau ist eine Schlampe)
- Auf der Arbeit (nur perfekte Arbeit hat eine Existenzberechtigung)
- Auf die Wahrheit (Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht!)
- Welche Motivation steckt hinter diesem Verhaltensmuster?

#### Motiv 1

- Sie wollen perfekt sein, um bei Arbeitgebern und Vorgesetzten beliebt zu sein.
- Nur wenn sie perfekt sind, werden sie geschätzt, glauben sie.

#### Motiv 2

- Sie praktizieren Perfektionismus, um fehlerlos zu sein.
- Nur wenn sie fehlerlos sind, haben sie überhaupt eine Daseinsberechtigung..

#### Motiv 3

- Sie glauben, fehlerlos sein zu müssen, weil ja durch das Leben aus dem Geist alle sündhaften Gedanken und Taten abgetötet sind.

#### Motiv 4

- Sie verhalten sich in der Familie perfektionistisch, weil sie glauben, ihren Kindern ein kritikfreies Vorbild liefern zu müssen.

#### Motiv 5

- Sie „Müssen“ perfektionistisch denken und arbeiten, denn sie tragen (für die Familie, für den Betrieb, für die Gemeinde) die alleinige Verantwortung.
- Die anderen sind zwar gutwillig, aber oberflächlich.
- Sie meinen, für alles den Kopf hinhalten zu müssen.

#### Motiv 6

- Sie haben schwerwiegende Minderwertigkeitsgefühle.
- Nur durch Perfektionismus meinen sie, dies ausgleichen zu können.
- Erst dann erlangen sie Anerkennung, Bestätigung und Bedeutung, glauben sie.

#### Seelsorgerliche Tipps:

- Der Ordnungsmensch ist für das Zusammenleben von Christen und Nichtchristen notwendig.

#### 1. Was will diese Persönlichkeit bezwecken?

- Die Wesensmerkmale sind nicht vererbt, sondern erworben (durch Vorleben).
- Welchen Stellenwert hat der Zwang?
- Welche Rolle spielen feste Überzeugungen, klare Absprachen, Richtlinien usw.

- Wozu haben sich diese Menschen solche eindeutigen Umgangsmuster zugelegt.
- Was sind die Konsequenzen ihrer Lebensweise?
- Wie wirkt sich das auf sein Leben aus?
- Was sagen die Kollegen?
- Was sagen Ehepartner und Kinder?
- Was sagt die Gemeinde?
- Kann er die Bemerkungen annehmen?
- Will er sie überhaupt hören?
- Zwangsreaktionen sind immer mit grundlegenden Überzeugungen des Kopfes und des Herzens verbunden.
- „Sag mir, was du denkst, und ich sage dir, was du bist!“

- Er will sich mit seinen eindeutigen Überzeugungen durchsetzen.
- Er will mit seiner klaren Position klare Verhältnisse schaffen.
- Er schüchtert mit seiner starren und unflexiblen Art seine Mitmenschen ein.
- Er will nicht nachgiebig erscheinen und wird (unter Umständen) gegen seine christliche Einstellung zum Tyrannen).

## 2. Was darf sich dieser Mensch schenken lassen?

- Er muss wissen, dass Gott ihn liebt, so wie er ist.
- Viele Unzufriedenheiten schaffen wir uns selbst.

Darum darf er sich immer wieder sagen:

- Dass er nicht allein für Gerechtigkeit und Wahrheit zu sorgen hat.
- Dass er mit seiner Tugendhaftigkeit und Reinheit die Welt nicht retten kann.
- Dass er die guten Absichten nicht mit Druck und hohen Forderungen erzwingen kann, sondern dass er sie an seinen Herrn abgeben kann.
- Dass er sich Gelassenheit von Gott schenken lassen darf.

## 3. Mut zur Unvollkommenheit

- Christus hat vollkommen für unsere Sünden, Schwächen und Fehler gelitten.
- Wir müssen sein Erlösungswerk nicht nachbessern.
- Wer den Mut zur Unvollkommenheit bejaht, der bejaht sich, sein Sündersein, seine Erlösungsbedürftigkeit.
- Er schaut nicht auf seine Defizite, er schaut auf Jesus.

## 4. Aus größeren Fehlern kleinere machen

- Wer Fehler grundsätzlich vermeiden will, macht sich unglücklich.
- Er wird resignieren.
- Der Ordnungs-Typ hat Angst: „Wenn ich Fehler mache, werde ich von Gott und den Menschen nicht mehr geliebt!“
- Diese Angst darf er Gott abgeben!
- Wer auf die Fehler schaut, verkrampft sich.

## 5. Mut zur Sorglosigkeit

- Der Ordnungs-Typ will alles selbst im Griff haben.
- Auch sich selbst.
- Zucht und Selbstbeherrschung haben in der Bibel einen hohen Stellenwert.
- Paulus schreibt, dass der Geist Gottes gute Frucht in uns aufstehen lässt, wenn wir seine Gemeinschaft suchen – im Geist wandeln!
- Nicht wir müssen uns die Selbstbeherrschung abringen, sondern der Geist Gottes lässt diese Frucht wachsen.
- Die Kernsünde dieses Typs besteht darin, es selbst machen zu wollen!
- Der Perfektionist unterhält eine Sorgenfabrik.
- Sorglosigkeit ist ihm zu riskant.
- Alles muss kontrolliert werden.
- Alles muss lückenlos funktionieren.
- Diese Sorgen und Befürchtungen machen ihn kaputt.

- Sorglosigkeit ist ihm zu riskant.
- Alles muss kontrolliert werden.
- Alles muss lückenlos funktionieren.
- Diese Sorgen und Befürchtungen machen ihn kaputt.
- Er darf lernen, loszulassen und abzugeben!
- Dem, der sie haben will – Jesus!

#### 6. **Werkgerechtigkeit**

- Perfektionismus und Vollkommenheitsstreben sind ungeistliche Verhaltensmuster.
- Sie sind schlimme Versuchungen, in die dieser Mensch leicht fällt.

#### Seine Fehlhaltungen bestehen darin:

- ER schaut auf seine Sünden und nicht auf Jesus.
- Er schaut auf die Fehler und nicht auf sein Gelingen
- Er schaut auf sich selbst und nicht auf die Vergebung

#### Fragen zur Selbstprüfung:

- Kann ich darum beten, mein Vollkommenheitsstreben in Gottes Hände zu legen und vollkommen aus ihm zu leben.
- Erkenne ich mein Tadeln, mein Nörgeln, Schimpfen und Kritisieren?
- Will ich meiner Umgebung Schuldgefühle machen?
- Will ich ihr Druck machen – aus guter Absicht?
- Kann es sein, dass ich meine Kinder durch meine starre Haltung zur Rebellion und zum Widerstand verführe?
- Reagiere ich im Leben in erster Linie fehlerorientiert?
- Bin ich ein Schwarzseher und Pessimist?
- Muss ich den Teufel ständig an die Wand malen, damit er von der Umgebung ja nicht übersehen wird.

- Kann ich nur ein zufriedenes Leben führen, wenn meine hohen Erwartungen und meine (idealistischen) Pläne in Erfüllung gehen?
- Will ich fehlerlos leben, damit ich ein fehlerloses Vorbild für andere Menschen abgebe?
- Neige ich zur Intoleranz und Fanatismus?
- Bin ich stolz auf meine Rechtgläubigkeit?
- Muss ich anderen Menschen mit meiner Standhaftigkeit imponieren?
- Bin ich ein Prinzipienreiter?
- Bin ich stolz auf meine unbeugsame Haltung?
- Welche meiner Eigenschaften werden von meinen Mitmenschen mit „über“ beschrieben:
- Über-gewissenhaft
- Über-genau
- Über-moralisch
- Über-sauber usw.
- Bin ich stolz darauf, oder sehe ich in diesen kritischen Äußerungen anderer nur Empörung oder geistliches Unverständnis?





### Der Freiheits-Typ

- (Gegensatz Ordnungs-Typ-Persönlichkeit) lebt großzügig, freiheitsliebend und einfach „drauflos“.
- Sie reagiert in jeder Lebenslage flexibel
- Sie verhält sich auf allen Beziehungsebenen angepasst
- Sie gibt sich privat und öffentlich populär
- Sie will etwas Besonderes sein
- Sie versteht es, andere zu motivieren
- Sie legt es darauf an, andere zu beeindrucken
- Sie tritt in der Regel selbstbewusst und selbstsicher auf
- Sie verkörpert ein wahres Energiebündel
- Sie versteht sich als Leitfigur
- Sie weiß, was sie will und lebt ausgesprochen zielgerichtet
- Sie ist nicht auf Details ausgerichtet, sondern auf das Gesamtbild
- Sie versteht es, sich gut und effektiv zu verkaufen
- Sie kann planen und schnelle Entscheidungen treffen
- Sie will gebraucht werden
- Sie demonstriert eine optimistische Lebenseinstellung
- Sie handelt selbstbeherrscht und kontrolliert, um die selbst gesteckten Ziele zu erreichen.
  
- Diese Menschen sind dem Leben zugewandt und dankbar.
- Sie nehmen alles aus Gottes Hand, sind begeisterungsfähig und gerne froh.
- Sie demonstrieren ein seelisches Glücksempfinden.
- Gute Laune ist ihr Markenzeichen

### Freiheits-Typ- Menschen sind:

- Lebenskünstler
- Stimmungsmacher
- Optimisten
- Spontan
- Flexibel
- Schnell
- Initiativfreudig

- Mitreißend
- Wandlungsfähig
- Abenteurer
- Fantasiereich
- Zweckorientiert
- Kindlich
- Humorvoll
- Stehaufmännchen
- Lebensbejahend
- Impulsiv
- Offenherzig (nach außen)
- Sprühend
- Aufgeschlossen für alles Neue und Moderne
- Überzeugend
- Kontaktfähig
- Pragmatisch

### Die negativen Seiten sind:

#### Die Freiheits-Typ-Persönlichkeit

- Ist wenig beharrlich
- Ist flatterhaft und unbeständig
- Ist zu spontan
- Übertreibt
- Hat Angst vor dem Festgelegtwerden, vor Zwang
- Hat Angst vor mangelnder Anerkennung
- Ist geltungssüchtig
- Ist stark beeinflussbar
- Ist abhängig von Sympathie
- Hat überhöhte Erwartungen
- Ist unzuverlässig und sprunghaft
- Ist verschwenderisch
- Ist unrealistisch
- Geht den Weg des geringsten Widerstandes
- Ist Meister im Verdrängen
- Hängt die Fahne nach dem Wind
- Ist diplomatisch
- Ist unkontrolliert und spielt Theater
- Macht Flüchtigkeitsfehler
- Denkt „Einmal ist kein Mal“
- Ist wenig verbindlich
- Denkt „Gestern ist vorbei“
- Sucht Bewunderer
- Glorifiziert sich selbst (Narzisst)

### Seine Kindheit

- Wurde als Kind beachtet und oft hofiert.
- Wurde ernst genommen und geschätzt.
- Um ihn wurde viel Aufhebens gemacht
- Die Eltern waren stolz auf ihn.
- Sie stellen ihn in den Mittelpunkt.
- Die Eltern selbst haben ein selbstsicheres Auftreten.
- Und wenig Minderwertigkeitskomplexe.
- Sie wissen, was sie können und zeigen es.

### An dem Kind wurde:

- Alles gelobt
- Alles herausgestrichen
- Gaben betont
- Eigenschaften positiv gedeutet.
- Dieser übertriebene Optimismus reizt viele Kinder, dem Mut machenden Glauben der Eltern und Erzieher zu entsprechen.
- Vielen gelingt es.
- Sie demonstrieren Stärke und Zuversicht.
- Sie haben Wagemut und Risikobereitschaft.
- Sie glauben an sich, weil andere an sie glauben.
- Die Kinder fühlen sich geschmeichelt, beachtet und in den Mittelpunkt gestellt.
- Sie registrieren ihre Aufwertung und handeln entsprechend.
  
- Sie bewegen sich mutig und sicher
- Sie zeigen ein großes Selbstvertrauen
- Sie halten sich nicht schüchtern zurück
- Sie melden sich in der Schule ohne Vorbehalte
- Sie packen kommentarlos zu
- Sie denken und handeln unkompliziert

### Dann gibt es die Kinder, die den Maßstab für gesunde Selbstkritik verloren haben.

- Das ist die zweite Gruppe der Freiheits-Typ- Persönlichkeit.
- Ihre Kindheit verlief anders.
- Sie wurden in der Kindheit vernachlässigt
- Sie wurden als Kinder wenig beachtet
- Sie hatten Eltern, die keine Zeit für sie hatten

- Sie wurden zwar nicht entmutigt
- Aber sie wurden auch nicht übertrieben klein gehalten.
- Sie erfuhren allerdings auch nicht genügend Anerkennung und Bestätigung.
- Diese Anerkennung verschaffen sie sich jetzt selbst.
- Sie trumpfen auf.
- Sie stellen sich in den Mittelpunkt.
- Und sie kämpfen auf vielen Gebieten um Lob und Bewunderung.

### Ihre Entstehungsgeschichte in Stichworten:

#### Eltern

- Nehmen sich sehr wichtig
- Sind stolz auf ihre Kinder und machen sie stolz
- Oder.
- Vernachlässigen und ignorieren die Kinder
- Leben Konkurrenzkampf vor
- Werten andere ab oder vergöttern sie
- Erziehen Töchter zu verführerischen Evas
- Erziehen Söhne zu unwiderstehlichen Liebhabern
- Lieben die Fassade, das Prestige, das Äußerliche

#### Kinder

- Machen auf sich aufmerksam
- Stehen im Mittelpunkt
- Belügen sich selbst
- Berauschen sich an sich selbst
- Greifen nach den Sternen
- Entwickeln Angst vor Nichtigkeiten
- Wollen glänzen
- Müssen überlegen sein und sich gegenüber anderen Menschen profilieren

### Bevorzugte Berufe:

- Er wählt Berufe, die mit Fantasie, Kontakten, Sich-Darstellen, mit Überzeugenwollen und Großauftritten zu tun haben.
- Schauspieler
- Forscher
- Erfinder
- Künstler
- Innenarchitekten
- Redakteure
- Confernciers
- Modeschöpfer- und zeichner
- Designer
- Redner
- Evangelisten
- Kabarettisten
- Repräsentationsberufe
- Politiker
- Propagandisten
- Vertreter
- Verkäufer

### Der Freiheits-Typ als Patient

- Das Wort Hysterie kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Uterus“ – Gebärmutter.
- Hippokrates war der Meinung, dass Hysterie als Krankheit entsteht.
- Und schon im Mutterleib auftritt.
- Andere Forscher stellten fest, dass es eine Nervenkrankheit sein könnte.
- Freud aber stellte fest, dass Störungen psychogenen Ursprung haben (Neurosen sind).

### Wir sprechen hier also um krankhafte Züge dieser Persönlichkeit.

Sie zeigen sich durch:

- Lähmungen
- Sehstörungen
- Stimmverlust
- Schmerzunempfindlichkeit und Ausfälle von bestimmten Körperfunktionen.
- Der kranke Hysteriker hat unverarbeitete Kindheitserlebnisse.
- Freud beschäftigte sich vor allem mit solchen Menschen.

- Folgende Krankheiten sind typisch für diese Persönlichkeit:
- Hypertonie (überhöhter Blutdruck)
- Pseudologie (krankhafte Lügenhaftigkeit)
- Realitätsverlust (in der Pubertät)
- Größenwahn
- Manie (manisch-depressives Kranksein)
- Hypochondrie (eingebildetes Kranksein)
- Arbeitssucht
- Infantilität
- Narzissmus
- Chaotische Charaktere
- Leichtsein
- Spielsucht
- Krankhafte Selbstsucht
- Selbstzerstörung
- Histrionische Persönlichkeitsstörung (übertriebenes Verlangen nach Aufmerksamkeit)

- Die histrionische Persönlichkeit zeigt folgende Auffälligkeiten:
- Sie hat ein übermäßiges Verlangen nach Aufmerksamkeit, nach Bestätigung, Lob und Anerkennung.
- Sie produziert rasch wechselnde und oberflächliche Emotionen.
- Sie kann in schnellem Wechsel freudige, zornige und traurige Erregungen zur Schau stellen.
- Sie ist ungeduldig, kann nicht warten und verlangt eine sofortige Befriedigung.
- Sie legt übertriebenen Wert auf ihr Äußeres, auf ihre Erscheinung.
- Sie dramatisiert in Sprache und Gestik.
- Sie mag keine mangelnde Stimulation und Routine
- Sie handelt inkonsequent
- Sie lässt sich häufig leicht beeinflussen und ist vertrauensselig

- Sie versucht in Partnerbeziehungen das andere Geschlecht zu dominieren und abhängig zu machen
- Sie unterbewertet analytisches Denken
- Sie ist fantasiereich und kreativ
- Sie neigt stark zu schlecht fundierten Urteilen und Überzeugungen
- Mindestens 4 Kriterien müssen erfüllt sein für dieses Krankheitsbild:

#### Der Betroffene

1. Verlangt ständig von anderen Bestätigung, Anerkennung und Lob.
  2. Ist übertrieben attraktiv und verführerisch im Äußeren und im Gehabe.
  3. Ist übertrieben besorgt um sein Äußeres
  4. Zeigt übertrieben seine Emotionen, umarmt z.B. flüchtige Bekannte, schluchzt unkontrolliert in einer wenig sentimental Situation, hat Wutausbrüche.
  5. Fühlt sich unwohl in Situationen, in denen er nicht im Mittelpunkt steht.
  6. Zeigt rasch wechselnde und oberflächliche Emotionen
  7. Ist stark egozentrisch, das Handeln ist auf unmittelbare Befriedigung ausgerichtet, Frustration durch Belohnungsaufschub wird schwer ertragen.
  8. Hat einen übertriebenen impressionistischen Sprachstil, der keine Details kennt. Bei der Beschreibung der eigenen Mutter heißt es z.B. „Sie war eine wunderbare Frau!“
- Eine weitere Persönlichkeitsstörung ist der Narzissmus.
  - Die Verliebtheit in sich selbst.
  - Gemeint ist die Hinwendung auf sich selbst und die Abwendung vom anderen.
  - Die Erkrankung vollzieht sich vor allem bei manisch-depressiv-Kranken.

#### Das narzisstische Krankheitsbild

##### Wie drückt sich das aus?

- Sie halten sich selbst für großartig
- Sie sind von ihrer eigenen Bedeutung überzeugt
- Sie übertreiben ihre Fähigkeiten und Begabungen
- Sie zeigen einen Wechsel von übertriebenem Selbstwertgefühl und extremer Wertlosigkeit
- Sie sind in ihrer Fantasie mit grenzenlosen Erfahrungen beschäftigt
- Sie denken fortwährend an Macht, Schönheit und Glanz
- Sie haben ein instabiles Selbstwertgefühl
- Sie zeigen ein übertriebenes Verlangen nach Aufmerksamkeit und Bewunderung
- Sie besitzen viel Charme und wollen ständig Komplimente
- Sie sind in zwischenmenschlichen Beziehungen gestört
- Sie benutzen den Partner in einer Beziehung als Objekt
- Sie verstehen es, Gefühle vorzutäuschen
- Es geht also um ein Muster von Großartigkeit (in Fantasie und Verhalten).
- Einen Mangel an Einfühlungsvermögen
- Eine Überempfindlichkeit gegenüber der Einschätzung durch andere.
- Der Beginn liegt im frühen Erwachsenenalter.

## 5 Kriterien müssen erfüllt sein für dieses Krankheitsbild:

### Der Betroffene

1. Reagiert auf Kritik mit Wut, Scham oder Demütigung (auch wenn das nicht gezeigt wird)
2. Nützt zwischenmenschliche Beziehungen aus, um mithilfe anderer die eigenen Ziele zu erreichen.
3. Zeigt ein übertriebenes Selbstwertgefühl, übertreibt z.B. die eigenen Fähigkeiten und Talente und erwartet daher, selbst ohne besondere Leistung als „etwas Besonderes“ Beachtung zu finden
4. Ist häufig der Ansicht, dass seine Probleme einzigartig sind und dass er nur von besonderen Menschen verstanden werden kann
5. Beschäftigt sich ständig mit Fantasien grenzenlosen Erfolges, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe
6. Legt ein Anspruchsdenken an den Tag, stellt beispielsweise Ansprüche und übermäßige Erwartungen an eine bevorzugte Behandlung, meint z.B. dass er sich nicht wie alle anderen auch anstellen muss.
7. Verlangt nach ständiger Aufmerksamkeit und Bewunderung, ist z.B. ständig auf Komplimente aus
8. Zeigt einen Mangel an Einfühlungsvermögen, kann z.B. nicht erkennen und nachempfinden, wie andere fühlen, zeigt sich überrascht, wenn ein ernsthaft kranker Freund ein Treffen absagt
9. Ist innerlich sehr stark mit Neidgefühlen beschäftigt

### Der Glaube

#### Freiheits-Typ- Christen:

- Haben eine ansteckende Fröhlichkeit
- Können begeistern, wenn sie vom Heiligen Geist ergriffen sind
- Sind charismatische Verkündiger
- Vertrauen blindlings

- Erwarten stets das Positive, sind Optimisten
- Lassen sich auch selbst begeistern
- Haben das Herz auf der Zunge, auch im Glauben
- Sind dynamisch
- Können sehr euphorisch sein
- Glauben kindlich und unkompliziert
- Sind aufgeschlossen für alle neuen Bewegungen, neue Lieder, neue Formen, neue Ideen
- Sind Gnadenverkündiger, nicht Gesetzesverkündiger
- Sind gute Tröster und Ermutiger
- Sind weltoffen
  
- Während sich Nähe-Typ und Ordnungs-Typ-Christen mit dem Glaubensproblemen herumschlagen, vertraut der Freiheits-Typ-Christ blindlings.
- Er weiß, dass das Evangelium eine frohmachende Botschaft ist.

#### Für ihn ist

- der Glaube kein Sklavendienst
- Die Nachfolge kein Bußgang nach Canossa
- Das Beten keine Schwerstarbeit
- Die Heiligung kein Leidensweg
- Das Christsein ein fröhliches Wandern zur ewigen Heimat

#### Dieses Glaubensleben hat natürlich auch Schattenseiten:

##### Freiheits-Typ-Christen:

- Gehen Schmerz und Leid aus dem Weg
- Sie verkündigen einseitig die glücklich machende Botschaft
- Sie predigen den Triumph der Auferstehung
- Sie vermeiden Leid, Kreuz und Elend
- Sie wollen stets aufrichten
- Sie verbreiten eine Theologie der Herrlichkeiten
- Sie stehen in der Gefahr, eine „Wohlfühl-Theologie „zu praktizieren

### Die Lieblingssünden der Freiheits-Typen

- Eitelkeit
- Geltungsstreben
- Oberflächlichkeit
- Leichtfertigkeit
- Übertreiben der Gnade
- Verharmlosen der Sünde
- Übertriebene Selbsteinschätzung
- Verwechslung von menschlicher Begeisterung bzw. Eingebungen und Begeisterung durch den Heiligen Geist.
- Dramatische Verkündigung!

### Sein Beziehungsleben

- Menschen, die das Rampenlicht lieben und von der Gunst des Publikums leben fallen öfter als andere.
- Sind sie schlechter als andere, labiler vielleicht.
- Davon kann keine Rede sein!

### Ihr Lebensmotto lautet.

- Ich muss ankommen, darum setzte ich alles daran, um das Ziel zu erreichen.
- Ich kann nur existieren, wenn ich im Mittelpunkt stehe und sich alles um meine Person dreht.
- Ich glaube fest, das mein Wert in der Luft hängt, wenn nicht alle Menschen in meiner Umgebung mit Hochachtung von mir denken.
- Auf diesem Hintergrund ist Verführbarkeit grenzenlos.
- Deshalb sind Liebesabenteuer und Dreiecksverhältnisse bei diesen Menschen keine Seltenheit.
- Der Hysteriker nimmt Treue nicht so wichtig.
- Er ist treu, wenn er in vollem Umfang von seinem Ehepartner bestätigt wird.
- Er braucht seinen Partner zur Selbstwertsteigerung.

- Der Hysteriker benutzt seinen Partner, ist aber nicht von ihm abhängig.
- Er ist eher ein egoistischer Liebhaber.

### Der Freiheits-Typ muss beachten:

- Dass er die Schwächen seiner allzu leichtlebigen Lebensart erkennt und eine Kurskorrektur unterwirft.
- Oberflächlichkeit ist schädlich!
- Untergräbt eine intensive Bindungsfähigkeit.
- Er darf seine kindliche Art nicht überschätzen.
- Optimismus ist positiv, die Verkennung der Realität jedoch neurotisch.
- Er muss seiner ethischen Großzügigkeit Zügel anlegen.
- Gebote, Verbote und Regeln sind keine unnötigen Knebel, sondern Hilfen, um das Miteinander zu erleichtern.
- Klarheit, Geradlinigkeit, Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit ist lebensnotwendig.
- Er muss seine Vorstellung von Liebe, Partnerschaft und Treue überprüfen.
- Er ist zwar ein Meister der Erotik, aber kein wahrhaft Liebender.
- Geben und Nehmen stehen in keinem Verhältnis zueinander.
- Er liebt selbstsüchtig und benutzt den Partner, um seiner Eitelkeit zu frönen.
- Er muss lernen, das Schenken und Beschenktwerden, Gelten und Geltenlassen, Lieben und Geliebtwerden die Grundlage für eine solide Partnerschaft sind.

## Wie liebt der Freiheits-Typ?

### Die positiven Aspekte

- Er kann Komplimente machen
- Er ist ein Charmeur der Liebe
- Er kann neue Impulse und Anregungen in der Ehe vermitteln
- Er kann den anderen mitreißen
- Er kann großzügig mit Geschenken, Taschengeld und Haushaltsgeld umgehen
- Er kann dafür sorgen, dass es in Ehe und Partnerschaft nie langweilig zugeht
- Er kann sich über Kleinigkeiten schnell hinwegsetzen
- Er kann in der Liebe nicht nachtragend sein
- Er vergisst schnell Auseinandersetzungen
- Er ist aufgeschlossen für alles Neue, Moderne, Interessante und Aufregende
- Er bringt Optimismus und Lebensfreude in die Partnerschaft
- Er hält sein Haus offen für Geselligkeit und Partys

### Die negativen Aspekte

- Er liebt nur den ausgefallenen Partner
- Er liebt die ständige Abwechslung
- Er ist leicht zu entflammen
- Er will allen Menschen gefallen, nicht nur dem Lebenspartner
- Er braucht einen Partner zum Vorzeigen
- Er liebt unverbindlich und oberflächlich
- Er nimmt viele Gemütsregungen des Partners nicht ernst.
- Er liebt nicht so innig
- Er übertreibt: „Meine Frau und ich wir lieben uns wahnsinnig!“
- Er stellt den Partner in seinen Dienst
- Er versteht es, mithilfe des Partners die eigenen Ziele zu verwirklichen

- Er verlangt ein sehr hohes Maß an Anerkennung und Bewunderung
- Er kann es schwer akzeptieren, wenn der Partner krank ist.

### Die wahren Motive

- Hysteriker sind Lebenskünstler
- Sie verstehen es, dass Leben zu meistern und zu genießen.
- Sie machen das Beste aus jeder Situation.
- Durch viel Arbeit fliehen sie vor der Angst vor dem Leerlauf.
- Sie sind immer unterwegs und wollen etwas erleben.
- Wo nichts los ist, machen sie etwas los.
- Diese Lebenskünstler sind Optimisten.
- Sie überspielen ihre Probleme, Sorgen und Schwierigkeiten.
- Ihr Verdrängungsmechanismus funktioniert hervorragend.
- Seine Vielseitigkeit ist sprichwörtlich.
- Er kann auf zwei Klavieren gleichzeitig spielen.
- Dabei bleibt die Gründlichkeit und der Tiefgang auf der Strecke.

### Sie benutzt folgendes Vokabular:

#### Das Leben ist

- Wunderbar und herrlich
- Hervorragend und einzigartig
- Irre und toll
- Umwerfend und einmalig

### Hier wird das Negative deutlich:

- Er übertreibt
- Er dramatisiert
- Er überzeichnet



### Der Unzuverlässige

- Weil Freiheits-Typen spontan, ungeduldig und schnell sind, sind sie auch weniger gründlich.
- Fehler gehören zu ihrem Leben.
- Hysteriker sind leicht beeinflussbar.
- Greifen schnell Anregungen auf!
- Machen schnell Versprechen, die sie dann nicht einlösen.

### Der Leidensflüchtling

- Er klammert das Leiden aus.
- Leidensflucht wird praktiziert
- Durch Verdrängen
- Durch Überspielen
- Durch Ersatzbefriedigung
  
- Gefallen müssen ist eine Sucht.
- Und kann Suchtcharakter annehmen.
- Krankhaft übersteigert bettelt der Gefallsüchtige um Anerkennung.
- Sei Hunger ist maßlos.
- Sein Durst unstillbar.

### Wie kommt es zu diesem Verhalten?

- Sie haben vielleicht eine angeborene Lebhaftigkeit
- Sind emotional leicht ansprechbar
- Sie zeigen eine große Spontanität und den Drang, sich auszudrücken.
- Sie erleben, wie die Eltern stolz sind auf ihr Kind.
- Deshalb steht es im Mittelpunkt.
- Das hat das Kind jetzt begriffen und will von diesem Zeitpunkt an, immer im Mittelpunkt stehen.



### So wächst ein Kind auf,

- Das Menschen braucht, die es beachten und anhimmeln
- Das Partner sucht, in denen es sich liebenswert spiegeln kann
- Das Menschen animiert, sein labiles Selbstwertgefühl aufzubessern
- Das Schmeicheleien zum Opfer fällt, weil es allzu gern den hübschen Reden anderer Glauben schenken will
- Das ständig im weiteren Leben mit seiner übertriebenen Eitelkeit im Streit liegt
- Das sich später als Erwachsener pausenlos verliebt und in Dreiecksverhältnisse gerät, nur weil es verliebten Blicken nicht ausweichen kann.

### Es wird deutlich:

- Anerkennung, Bestätigung und Geltungsstreben sind die vorrangigen Lebensziele.
- Im Leben Profil zu haben – das ist ihre Lebensdevise!

### Seelsorgerliche Hilfe:

- Freiheits-Typ- Menschen fallen auf.
- Die größten Leistungen sind ihnen möglich, wenn Menschen da sind, die ihre Taten honorieren.
- Wie kann man ihnen in der Seelsorge helfen!

### 1. Freiheits- Persönlichkeiten reagieren oft oberflächlich!

- Sie glauben kindlich und haben deshalb keine Glaubensprobleme.
- Ihr Optimismus ist nicht zu übertreffen.
- Aber sein Glaube hat keinen Tiefgang.
- Er verdrängt Probleme und geht ihnen aus dem Weg.

2. **Freiheits-Persönlichkeiten sind ungeduldig und sprunghaft**
- Sie wollen viel schaffen, und sie wollen schnell erledigen.

**Ihre Schwächen sind:**

- Sie können nicht warten
- Sie haben keine innere Ruhe
- Sie können schlecht genießen
- Sie leben in Gedanken schon im Morgen
- Ihnen fehlt die Ausdauer und Beständigkeit

**Woran liegt das?**

- Sie brauchen Erfolge und Arbeiten, die gelingen.
- Bleiben sie aus werfen sie das Handtuch.
- Für systematische Kleinarbeit sind sie nur schlecht zu gebrauchen.

**Was müssen sie lernen?**

- In die Stille zu gehen
- Geistlich aus der Tiefe zu leben
- Ihre Aktivität zu bremsen, weil sie Gott und den Menschen nichts beweisen müssen.

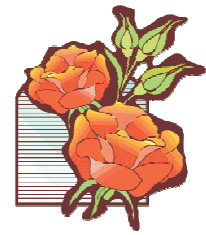
3. **Das Wesentliche erkennen  
Noch einmal die Lebensgrundmotive des  
Freiheits-Typ- Menschen.**

- Sie leben von der Anerkennung möglichst vieler Menschen
- Sie brauchen Applaus, Bewunderung und Bestätigung, um erfolgreich sein zu können
- Sie wollen mit geringstem Kraftaufwand das Leben meistern
- Sie wollen Alleskönner sein, um möglichst vielseitige Anerkennung einzuheimsen

- Sie lieben das Anspruchsvolle, weil das ihr Prestige erhöht.
- Sie suchen Abwechslung und ein interessantes Leben, um der Angst vor Langeweile zu entfliehen

4. Fragen zur Selbstprüfung
- An welcher Stelle neige ich dazu, mich in den Mittelpunkt des Geschehens zu stellen?
  - Worauf lege ich besonderen Wert?
  - Welche verborgenen oder mir bekannten Ziele stehen dabei im Vordergrund?
  - Muss ich ständig geschäftig und hyperaktiv sein, um der Langeweile und der Angst vor Leere zu entfliehen?
  - Spüre ich, dass meine Rastlosigkeit auch Oberflächlichkeit beinhaltet?
  - Soll die Überaktivität depressive Gedanken und Gefühle überspielen?
  - Muss ich bestimmte Aufträge und Ehrenämter auch noch übernehmen?
  - Vermitteln die Tätigkeiten meinen Anerkennungshunger noch eine zusätzliche Befriedigung?
  - Will ich bei allen Menschen ankommen, die mir im Laufe des Tages begegnen?
  - Ist mit dieser Lebenseinstellung nicht eine Anbiederung verbunden?
  - Sitze ich zwischen allen Stühlen und werde profillos?
  - Dienen die vielen Aufgaben und Tätigkeiten im Beruf und in der Gemeinde in erster Linie meinem eigenen Prestige, oder ist es die Liebe zu Christus, die mich treibt?
  - Kann es sein, dass ich Sünden verharmlose, weil ich in Christus in erster Linie den liebenden Gott, den Liebhaber der Menschen entdecke, der mit einem weiten Mantel seiner unermesslichen Liebe alle Sünden wortlos zudeckt?

- Weiche ich Leiden, Schmerzen, Krankheit und dem Tod in Freundschaft, Ehe, Familie und Gemeinde aus, weil ich diese Seite in meinem Leben am liebsten ausblenden möchte?
- Neige ich dazu, in Kontakten mit Freunden und Bekannten überleben meine Gefühle sprechen zu lassen?
- Werde ich von nahen Angehörigen ab und zu ermahnt, meinen Gefühlssturm zu bremsen?
- Welches Motiv meiner Persönlichkeit erscheint mir im Hinblick auf biblische Maßstäbe am fragwürdigsten?
- Wie ist es zu dieser Lebensgrundüberzeugung gekommen?
- Bin ich bereit, dieses Problem mit Gottes Hilfe einer Korrektur zu unterziehen?



Die früher benutzten Namen für die Temperamentenlehre waren:

Distanz-Typ – schizoid (nicht schizophran)

Nähe-Typ – depressiv

Ordnungs-Typ – zwanghaft

Freiheits-Typ – hysterisch

Aber die wollte ich euch nicht zumuten.

Deshalb habe ich die neueren Begriffe gewählt.

Hören sich allerdings nur schlimm an, sind aber harmlos.

Das war jetzt ein sehr langer Newsletter.  
Aber ich wollte die Typen schon genau beschreiben,  
damit ihr euch darin wiederfinden könnt.

Hast du dich wiedererkannt?

Willst du es ganz genau wissen, wie viel Anteil du  
von welchem Typ hast, dann geh auf meine  
Homepage:  
[www.heinz-trompeter.de](http://www.heinz-trompeter.de)

Unter der **Rubrik Tipps** findest du im November  
Newsletter **einen Fragebogen**, den du als PDF  
herunterladen kannst.

Dort sind auch alle Newsletter aufgeführt.

Dort ist genau beschrieben, wie du ihn ausfüllen  
kannst und auswerten kannst.  
Danach schau dir die Typ-Beschreibung noch einmal  
genau an!

Leg dir diesen Newsletter und den Fragebogen zur  
Seite und wiederhole den Test in 6 Monaten.  
Vergiss nicht, Menschen können sich verändern,  
wenn es nötig ist und sie es wollen!

Ich wünsche dir eine starke Zeit in der Gnade  
unseres Herrn Jesus.

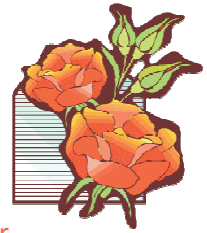
Heinz



Du kannst den Newsletter auch gern weiter  
empfehlen an deine Freunde.  
Sie können ihn kostenlos per Mail anfordern!



## Termine im November:



**Dienstag, 9. November 19.30 Uhr**  
**Heilungsabend**

Gebet für Kranke und Bedürftige  
Bei Familie Trompeter  
Bozener Straße 22  
90592 Schwarzenbruck  
(Begrenztes Platzangebot, daher bitte anmelden)

**Samstag, 13. November 17 Uhr**

Heinz predigt im CVJM Amberg, Zollhausstraße

**Mittwoch, 17. November 20 Uhr**

Heinz predigt in der Hausgemeinschaft Vögerl,  
Poppenricht

**Samstag, 20. November, Sersheim**

Gemeinschaft mit den Freunden aus Sersheim.  
10 – 18 Uhr.

**Donnerstag, 25. November 19.30 Uhr**  
**Männer-Abend**

Thema:  
Wie kann ich mein Selbstvertrauen steigern?  
Bei Familie Trompeter  
Bozener Straße 22  
90592 Schwarzenbruck  
(Begrenztes Platzangebot, daher bitte bis zum  
Vortag anmelden)  
Es gibt eine Brotzeit, für die 5,-- Euro zu zahlen sind.

**Vorschau:**

**Samstag, 4. Dezember 19.30 Uhr**  
**Heilungsabend**

In der Gemeinde „Weg des Lebens“,  
Weiden.  
Gebet für Kranke und Bedürftige

## Übrigens...

Wir haben jeden Sonntag um 10 Uhr Gottesdienst  
im Haus der Familie Trompeter  
Bozener Straße 22  
90592 Schwarzenbruck  
Dazu herzliche Einladung!