

## Was ist eigentlich Charakter?

Charakter ist laut Duden etwas (ein)geprägtes, die Gesamtheit der geistig-seelischen Eigenschaften eines Menschen, seine Wesenheit. Aus ganzheitlicher Sicht ist er zudem mit dem Körper untrennbar eine Einheit. Um unterschiedliche Faktoren und Einflüsse näher zu beleuchten, lohnt es sich beim Thema Charakterkunde ganz vorn anzufangen.

Wenn Babys auf die Welt kommen, sind sie natürlich kein unbeschriebenes Blatt. Abgesehen davon, dass sie bis dahin schon eine Schwangerschaft erlebt haben, unterscheiden sie sich voneinander in Temperament, Konstitution, Hautfarbe, Geschlecht, in einer zentral-nervösen Disposition, Somato-Typ usw. Es gibt Ausprägungen durch bestimmte ererbte Talente und Handicaps (links- oder rechtshändiges Schreiben, mehr oder weniger musikalisch usw.). Mir fallen zudem Überschriften ein wie: Familienbotschaften, Generationskonflikte, kultur-spezifische Einflüsse, das soziale Umfeld, traumatische Ereignisse wie Hunger, Krieg, Unfälle, Schicksalsschläge usw.

Ron Kurtz, amerikanischer Psychologe und Gründer des Hakomi-Instituts, schließt daraus in seinem Buch über körperorientierte Psychotherapie folgendes: "Im Kern eines jeden holistischen Ansatzes für eine Charakterlehre liegt die Vorstellung, dass menschliche Aktivität multifaktoriell bestimmt ist" (vgl. Ron Kurtz, 1985, 232).

Ich denke, dass eine möglichst große Anzahl unterschiedlicher Betrachterstandpunkte der Einzigartigkeit eines jeden Individuums jeweils einen Schritt näher rückt auf dem Weg, Menschen besser zu verstehen. Dazu möchte ich Halko Weiss, internationaler Direktor des Hakomi-Instituts, zitieren: "Wenn du als einziges Werkzeug einen Hammer zur Verfügung hast, sieht jedes Problem aus wie ein Nagel".

Alle Versuche jedoch, Menschen in Charaktersystemen und Strukturmodellen zu beschreiben, bleiben hypothetische Konstrukte, Abstraktionen, also etwas, was im Grunde nur in unseren Köpfen existiert. Es ist "[...] als solches (nur) eine mögliche Annäherung an die Wirklichkeit realer Personen" (Dr. Karl Stoxreiter in Dietrich, 1990, 73).

## Charakter als Funktion

Charakter lässt sich zunächst auch als das *Managen von Erfahrung* verstehen, als Strategie zum Überleben, als Schutz vor Kälte, Schmerz, Leid, Nichtverstehen, Manipulation usw. Das ist für jeden Menschen eine enorme, oft schmerzliche Leistung, quasi ein Lebenswerk, was höchste Würdigung und Anerkennung verdient hat. Die Kehrseite der Medaille ist eine Limitierung von Erlebens-, Erfahrungs- und Handlungsspielräumen.

Als Kinder destillieren Menschen aus ihren Erlebnissen zentrale Grundüberzeugungen und Anschauungen, das *Genmaterial der Psyche*: „ich bin hier (auf dieser Welt) sehr willkommen; ich kann bekommen, was ich brauche; ich bin ein guter Mensch; das Leben ist ein Jammertal; alles muss ich allein machen; usw.“) Nicht die Erfahrungen selbst bilden somit ein Fundament für Charakter, sondern das, was jemand daraus lernt, folgert und die Bedeutungen, die dem Erlebten beimessen werden. Das macht Subjektivität und Individualität aus.

Charakter ist eine Art und Weise, um optimal effektiv auf die Welt zu reagieren, wie sie in der entsprechenden Zeit wahrgenommen wird: Der Versuch, das Beste daraus zu machen. In diesem Licht erscheint Charakter der Kindssituation angemessen und lässt sich als Funktion, nicht etwa als Fehlfunktion sehen. Manchmal experimentiert ein Kind mit einer speziellen Strategie (zurückziehen, Mitleid erregen, verführen, täuschen usw.) und stellt fest, es funktioniert nicht recht oder kostet zuviel Kraft oder Schmerz oder Opfer oder einen anderen Preis. Dann versucht es eine Variante zu finden, die seine Bedürfnisse besser trifft. Wenn diese Strategien nun erfolgreich funktionieren und damit die Grundanschauungen rückbestätigen, dann werden diese Glaubenssysteme und Strategien automatisch, unbewusst und bilden das Charakterkostüm. Fortan wird damit gearbeitet, es wird gelebt und nicht mehr so viel Zeit damit verbracht (wie in den ersten ca. fünf bis sieben Lebensjahren), diese Dinge zu entwickeln.

Eine sehr versöhnliche Allegorie ist es, wenn *Charakter* wie eine gute alte Freundin und Beschützerin angesehen wird, die uns einmal wohlmöglich sogar das Leben gerettet hat. Heute ist sie immer noch mit besten Absichten am Werke. Aber leider hat sie den Bezug zur momentanen Situation verloren, die aktuellen Informationen von der Außenwelt haben sie seit damals nicht mehr erreichen können.

Somit, folgert Jon Eisman, der aus Sicht der Hakomi-Therapiemethode über die Grundlagen des Charakters geschrieben hat: “[...], es gibt keinen schlechten Charakter, schlimmstenfalls einen schlecht informierten“ (Vgl. Ron Kurtz, 1985, 150). Dass der Charakter sich in irgendeiner Form vor allzu leichter Beeinflussung schützt, ist auch eine durchaus sinnvolle Einrichtung. Auf die kernhaften Grundanschauungen bauen die Menschen in Folge ein ganzes Leben auf. Das zu organisieren ist so komplex und vielschichtig, dass es in weiten Bereichen automatisch abläuft, ja als eine unbewusste Selbstorganisation ablaufen muss. Ähnlich wie bei komplizierten Computerprogrammen sind diese Daten und Programmierungen geschützt und verborgen, damit nicht jeder Nutzer eines Rechners (der aus Sicht der Programmierer meist ein Laie ist) per Tastendruck das ganze Programm in unverantwortlicher Weise verändern oder zerstören kann und damit zum Teil umfangreiche Daten und Funktionen verloren wären oder ins Chaos gestürzt.

## Innere Landkarten

Wir erlernen ein Selbstkonzept und verwenden es meist für den Rest unseres Lebens. Dieses Konzept, das wir uns von der Welt haben, von den Beziehungen zu uns selbst, zu anderen Menschen, halt zu alle den Themen, die unser Menschsein ausmacht, können wir auch gut in der Metapher einer *Landkarte* darstellen.

Am Anfang, als Kinder, sind wir Kartenmacher, später Kartenleser und -benutzer. Dann hat der Kartenleser in der Regel vergessen, dass er die Orientierungsgrundlagen einmal selbst konstruiert hat. Überzeugungen waren ursprünglich Annahmen, jung und veränderbar.

Indem wir die Sensibilität erhöhen gelangen wir zu der Landkarte und schließlich zum Kartenmacher, einer schöpferischen Kraft, zum Architekten des Selbst, zur Möglichkeit zur Selbsterschaffung.

Die Vertreter des *Radikalen Konstruktivismus* haben sogar die Anschauung, dass wir heute genau genommen die individuell angefertigte Landkarte mit der eigentlichen Wirklichkeit verwechseln. Das ist nicht nur für Therapeuten eine ganz wichtige Prämisse im Umgang mit Charaktertheorien und -kategorisierungen. Paul Watzlawick gibt dazu folgendes, anschauliches Beispiel: “Das amerikanische DSM (Diagnostisch Statistisches Handbuch) strich aufgrund von gesellschaftlichem Druck in seiner dritten Auflage die Homosexualität von der Liste der seelischen Erkrankungen. Das war der größte therapeutische Erfolg, der jemals erzielt wurde, denn mit einem Federstrich waren Millionen von Menschen von ihrer *Krankheit* geheilt“ (Vgl. ebd., 1992, 58).

## Charakter als Strategie

In den verschiedenen Phasen der Entwicklung (taktile, oral, anal, genital) passt sich der Mensch, jeder auf seine Art, optimal an die vorgefundenen Bedingungen in der Welt an. Es ist eine Form der Kommunikation und Orientierung, in deren Verlauf wir vielerlei Verletzungen hinnehmen und händeln müssen und wir diese Erfahrungen, insbesondere jene, die sich öfter wiederholen, in die *Landkarte* eintragen.

Diese *verletzten Kinder* bilden Grundüberzeugungen fürs Leben und entwickeln daraus angemessene, funktionierende Strategien, die ihre Anschauungen rückbestätigen. Aus dem verletzten wird, um Schmerz, Ablehnung, Entbehrung usw. zu meistern, ein strategisches Kind.

Unter seinem, uns selber fortan unbewussten Einfluss, entwickelt sich eine hochkomplexe Persönlichkeit, ein ganzes Leben und auch unser *Charakterkostüm*. Unter diesem Gesichtspunkt erscheinen die Verhaltensweisen, Meinungen, Ungerechtigkeiten,

Gefühlsausbrüche usw., mit denen sich Menschen begegnen und die oft so unverständlich oder bedrohlich wirken, die wütend, hilflos oder traurig machen können, als Reaktionen der *strategischen Kinder*. Wie ältere Geschwister versuchen sie immer noch, die *verletzten Kinder* in uns zu schützen, als seien diese auch heute noch bedroht.

Wenn wir hinter den Charakteren das Verletzte entdecken können und uns darauf beziehen, sind wir selbst leicht in Kontakt mit unserer eigenen Liebe und Verbundenheit und der Wahrheit ein Stückchen näher. Daraus kann auch eine innere, gewaltlose Haltung erwachsen, die für das therapeutische Begleiten und den zwischenmenschlichen Umgang überhaupt von unschätzbarem Wert ist. Konzepte wie *Sein statt Tun*, *gewaltlose Therapie*, *Organizität*, *Aikido der Psychotherapie* bauen auf dieser Haltung auf. Ron Kurtz nannte dieses Herz der Methode auch *loving presence* und an anderer Stelle findet man den Begriff *liebende Anteilnahme*.

### **Weitere Grundlagen zur Charakterkunde**

Die körperorientierten Aspekte, erfahrungsorientierte Analysen, Körperlesen, Stärken und Schwächen, Grundüberzeugungen, Entstehung, Barrieren, Psychosomatik, förderlicher Umgang und Kontaktmanagement usw. können Sie in unseren Seminaren live miterleben. Denn wenn man sich beim Lernen die Einsichten und Schlussfolgerungen nicht durch verschiedenste praktische Übungen und persönliche Erfahrungen zu Eigen machen kann, wirkt eine schriftliche Form oft wie aus dem Zusammenhang gerissen und kann leicht zu Miss- und Unverständnis führen. Wenn man sich aber aus der eigenen, frischen Erfahrung eines praktischen Seminars ein Bild machen und seine eigenen Schlüsse aus dem Angebot ziehen kann, wird Lernen mit einem ganz persönlichen Bezug möglich und dementsprechend lebendig, nachhaltig und es macht einfach viel mehr Spaß.

Quellen:

Ron Kurtz, Körperzentrierte Psychotherapie -Die Hakomi Methode, 1985, Synthesis-Verlag  
Reinhold Dietrich, Analytische Bioenergetik - Bilder, Strukturen und Geschichten, 1990,  
Eigenverlag

Paul Watzlawick, Vom Unsinn des Sinns oder vom Sinn des Unsinn, Wiener Vorlesungen,  
1992, Picus Verlag, Wien