SCHAUSPIEL-LEITFADEN

Welcher Kommunikationstyp sind Sie?

Ich möchte Ihnen eine Typologie vorstellen, die aus dem Schauspiel stammt. Sie soll Ihnen helfen, sich selbst noch bewusster wahrzunehmen, Ihre Stärken zu erkennen und anzunehmen, sowie Ihnen möglicherweise neue Wege aufzeigen, mit Ihren Schwächen umzugehen. Lesen Sie sich dazu in einem ersten Schritt die Beschreibungen der verschiedenen Typen durch, die alle einem der vier Elemente zugeordnet sind, und versuchen Sie herauszubekommen, welcher Kommunikationstyp Sie sind.

Beachten Sie dabei, dass Sie niemals nur ein bestimmter Typ sind, sondern immer alle Elemente in sich tragen, wenn auch in unterschiedlicher Ausprägung. Meist werden ein bis zwei Elemente dominieren, während die restlichen schwächer ausgebildet sind oder eines eventuell sogar gar nicht zum Tragen kommt. Es gibt auch Menschen, bei denen alle Elemente gleich stark ausgebildet sind, was insofern ein Vorteil ist, weil Sie zu allen Typen leicht einen Zugang finden. Allerdings fühlen sich diese Menschen oftmals verloren, weil Sie nicht wissen, wo sie hingehören und sich deshalb permanent auf Sinnsuche befinden.

Natürlich sind die verschiedenen Typen der besseren Erkennbarkeit wegen in den Beschreibungen stark überzeichnet.

Begeisternd und selbstverliebt – der Feuer-Typ

Feuer steht nicht nur für Wärme, Wohligkeit und Licht, sondern Feuer ist auch gefährlich und nahezu unkontrollierbar. Und genauso ambivalent ist der Feuer-Typ, der im wahrsten Sinne des Wortes brennt. Es ist, als würde sein ganzer Körper in Flammen stehen, ohne dass er dabei verbrennt. Kein Wunder also, dass der Feuer-Typ sich seines Körpers und jeder seiner Bewegungen absolut bewusst ist. Entsprechend ist er Präsenz pur. Wenn er die Bühne betritt, sind alle Augen nur auf ihn gerichtet – genau das Richtige für den Feuer-Typ, der diese Aufmerksamkeit ebenso sehr genießt wie den Applaus. Und der ist ihm sicher, denn der Feuer-Typ ist eine echte Rampensau. Ihm gelingt es mühelos, bei seinem Publikum Begeisterung zu entfachen, den sprichwörtlichen Funken überspringen zu lassen (reine Sachthemen liegen ihm dementsprechend weniger). Er ist der Mittelpunkt jeder Party, der Rockstar unter den vier Elementen.

Aber genau das ist auch der Grund, warum der Feuer-Typ schnell als arrogant wahrgenommen wird. Und natürlich ist er kein Teamplayer. Wie auch? Die Einstellung „Ich sage, wo es langgeht und ihr rennt" ist nun einmal nicht dazu geeignet, eine gute Zusammenarbeit mit Kollegen und Mitarbeitern zu fördern. Deshalb benötigen Vorgesetzte, bei denen dieses Element – oder auch das Element Erde beziehungsweise die Kombination Feuer/Erde – sehr stark ausgeprägt ist, ei-

nen Assistenten/Sekretär (beziehungsweise eine Assistentin/Sekretärin), der sehr stark empathisch ist. Denn ein solcher Chef hat große Probleme, den Kontakt zu seinen Mitarbeitern zu halten und deren Bedürfnisse und Probleme zu erkennen. Auch sollte man dem Feuer-Typen nicht in die Quere kommen. Er ist ein Choleriker, der sehr emotional reagiert und gern provoziert. Deshalb ist es nicht sinnvoll, bei einem Feuer-Typen Schutz zu suchen. Sie können sicher sein, dass die Situation eskaliert und noch mehr Ärger auf Sie wartet. Der Feuer-Typ ruft häufig sehr harsche Reaktionen bei anderen Menschen hervor. Wird er angegriffen, dann nur mit schwerem Geschütz, und nicht selten zielen diese Schläge unter die Gürtellinie.

Überzeugend, aber auf Dauer langweilig – der Erde-Typ

Mit dem Element Erde verbinden wir allgemein Stärke, Bodenständigkeit, Ursprünglichkeit und Wachstum. So verwundert es nicht, dass der Erde-Typ unglaublich überzeugend ist. Er spricht erst dann, wenn er genau weiß, was er sagen will – und natürlich spricht er auf Punkt. Der Erde-Typ ist beeindruckend, überzeugend und souverän. Er ist einer der Menschen, bei denen man sich sicher fühlt, hinter denen man sich bei Gefahr verstecken möchte. Denn er schafft es, Grenzen zu ziehen, ohne zu verletzen. Er glänzt in Verhandlungen und in schwierigen Situationen, denn die Wahrnehmung ist seine Stärke. Panik kennt er nicht. Er behält stets den Überblick und überlegt kühl, was in der jeweiligen Situation das Beste ist. Zeigt er in eine Richtung, dann folgen die Menschen ihm. Dabei ist er – auch wenn man ihm das manchmal unterstellt, weil er zu den Menschen gehört, die Pausen problemlos aushalten können – keine Spur arrogant. Darüber hinaus ist der Erde-Typ absolut zuverlässig. Planen Sie einen Umzug und bitten ihn um Hilfe, können Sie sicher sein, dass er zum vereinbarten Zeitpunkt am Treffpunkt erscheinen wird.

Allerdings wirkt so jemand schnell langweilig. Mit einer Präsentation von 10 Minuten wird der Erde-Typ alle seine Zuhörer überzeugen, eine Rede von 30 Minuten und mehr wird sie hingegen zum Einschlafen bringen. Er entfacht keine Leidenschaft, dafür ist er nicht emotional genug. Er redet auch nicht gern über seine Gefühle. Ist Ihr Partner ein Erde-Typ wird er Ihnen frühestens nach zwei Jahren das erste Mal sagen, dass er Sie liebt (erwarten Sie aber bitte keine Liebesschwüre und Blumen). Und dann werden Sie das auch die nächsten zwei Jahre nicht mehr hören, denn er/sie hat es ja jetzt einmal gesagt und damit gilt es. Genauso wie Sie sicher sein können, dass ein Erde-Typ, der die Arme ausbreitet und Sie willkommen heißt, das auch exakt so meint. Er umarmt niemanden, nur weil es gerade „schick" ist. Er umarmt Sie, weil er das möchte und weil es ihm etwas bedeutet. Der Erde-Typ ist zwar ein prima Kumpel, auf den Sie sich jederzeit verlassen können, aber er ist niemand, mit dem man nächtelang um die Häuser ziehen möchte. Sie erkennen das auch daran, dass er bei einer Party meist etwas abseits steht und lieber zuhört oder beobachtet. Der Erde-Typ hat trotzdem Spaß, aber es zeigt deutlich: Erde ist kein verbindendes Element. Erde-Menschen fühlen sich auch allein wohl.

Freude, Neugierde und Abenteuerlust – der Luft-Typ

Luft ist das genaue Gegenteil von Erde. Sie steht für die Hochatmung, für das Reden ohne Punkt und Komma und repräsentiert damit genau das, was allgemein als Kommunikationsfalle bezeichnet wird. Aber lassen Sie sich davon nicht täuschen. Denn wir verbinden auch sehr viele schöne Dinge mit Luft, zum Beispiel Freiheit, Frische und Leichtigkeit. Kinder sind sehr stark in diesem Element verhaftet. Sie tun etwas – ohne groß darüber nachzudenken –, nur weil es lustig oder spannend ist. Und der erwachsene Luft-Typ hat sich ein Stück dieser Kindlichkeit bewahrt. Bei ihm muss nicht alles sinnvoll sein, sondern es kann auch einfach nur Spaß machen. Das ist seine große Stärke: Er kann seiner Fantasie freien Lauf lassen, was ihn unglaublich kreativ macht – sofern man ihn lässt. Denn leider neigen gerade wir Deutsche dazu, durch unsere Unbeweglichkeit viele gute Ideen schon im Keim zu ersticken. Natürlich braucht ein Luft-Typ jemanden, der auf die Umsetzbarkeit seiner Luftschlösser achtet, aber deswegen sollte man ihn nicht unterschätzen und ihn trotzdem ernst nehmen. Luft ist darüber hinaus ein sehr stark verbindendes und kommunikatives Element. Der Luft-Typ ist ein begnadeter Small Talker, ein echter Charmeur, der die Leute unterhält, zum Lachen bringt und dafür sorgt, dass sie ins Gespräch kommen. Mag sein, dass er nicht ganz so überzeugend wie der Erde-Typ und nicht ganz so begeisternd wie der Feuer-Typ ist, aber auch er hat eine tolle, vor allem sympathische Präsenz. Er ist darüber hinaus ein guter Beobachter und kann Situationen gut analysieren. Von Luft-Menschen können wir uns wieder etwas von der Leichtigkeit, Freude, Neugier und Abenteuerlust abgucken, die uns seit unserer Kindheit verloren gegangen sind.

Diese Unbekümmertheit lässt den Luft-Typen allerdings auch in zahlreiche Fettnäpfchen treten – wovon er sich jedoch nicht abhalten lässt. Zudem ist er genauso unberechenbar und schwer zu fassen wie sein Element. Der Luft-Typ ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Luftikus. Er handelt häufig unkontrolliert und kann sich alle paar Minuten für etwas anderes begeistern. In schwierigen Situationen neigt der Luft-Typ zu Panik oder auch zum Schmollen – genau wie ein Kind eben.

Mitfühlend und tiefschürfend – der Wasser-Typ

Befragt nach ihren Assoziationen zum Begriff „Wasser", antworten viele Seminarteilnehmer: Meer, Wellen, Weite und Tiefe. Das charakterisiert den Wasser-Typen schon sehr gut. Seine weichen, fließenden Bewegungen erinnern in der Tat an das beständige Auf und Ab der Wellen. Auch ist der Wasser-Typ sehr stark, was man ihm aber oftmals auf den ersten Blick nicht ansieht (denken Sie nur daran, dass Wasser – langsam, aber sicher – selbst den größten Felsen zu Sand zermahlt). Sein herausstechendstes Merkmal ist aber: Der Wasser-Typ ist unglaublich emotional und mitfühlend. Er ist derjenige, zu dem man kommt, wenn man Probleme hat, derjenige, der immer ein offenes Ohr und eine Schulter zum Ausweinen hat. Seine Verlässlichkeit sowie seine positive, verbindliche und tiefschürfende Art prädestinieren ihn geradezu dafür.

Dies ist aber auch gleichzeitig seine größte Schwäche. Denn dem Wasser-Typen fällt es extrem schwer, Grenzen zu ziehen und Nein zu sagen. Er ist ein Mensch, der immer nur gibt und für andere da ist, aber nie an sich selbst denkt. Und genau das sollten Wasser-Typen lernen, da sie sonst irgendwann nichts mehr zu geben haben. Sie sollten öfter versuchen, die Dinge an sich vorbeifließen zu lassen, anstatt sie sich zu eigen zu machen. Auch kommt seine Gefühlsduselei nicht immer gut an. Stellen Sie sich vor, Sie sind richtig wütend und jemand sagt ganz weich und sanft zu Ihnen: „Beruhig dich doch erst mal wieder. Atme tief durch und dann finden wir gemeinsam eine Lösung." Glauben Sie wirklich, dass ein solcher Satz zur Entspannung der Situation beiträgt? Was ebenfalls viele überrascht und oftmals auch abschreckt, ist die Tatsache, dass der Wasser-Typ nichts neutral sehen kann, sondern allem eine Bedeutung, einen tieferen Sinn beimisst. Das führt dazu, dass er Ihnen in einem ganz „normalen" Gespräch Dinge erzählt, die man sonst nur unter vier Augen besprechen würde und auch nur mit jemandem, den man sehr gut kennt. Hier zeigen sich einmal mehr die Schwierigkeiten, die Wasser-Typen im Umgang mit Grenzen haben – auch wenn es hierbei nicht um das Ziehen, sondern um das Einhalten von Grenzen geht.

Fazit

Sie sind, was Sie sind – oder auch nicht.

Und? Haben Sie herausgefunden, welche Elemente bei Ihnen dominieren? Dann bedenken Sie bitte, dass es sich bei dem Ergebnis um eine Momentaufnahme handelt. Es kann sich im Laufe der Zeit ändern. Auch gilt, dass kein Element besser ist als das andere. Jedes hat seine Stärken und – genau wie jede Medaille eine Kehrseite hat – seine Schwachpunkte. Genießen Sie die Stärken „Ihres" Elements beziehungsweise Ihrer Elemente und machen Sie sich deren Schwächen bewusst. Machen Sie sich dabei vor allem bewusst, dass Sie diesen Verhaltensweisen und Wesenszügen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern sehr wohl die Möglichkeit haben, besser damit klarzukommen. Wer sagt denn, dass Sie als ausgeprägter Feuer-Mensch in Konflikten nicht auf Ihre Erde-Anteile zurückgreifen können? Oder dass Sie als Luft-Typ nicht Ihre Erde-Vorzüge aktivieren können, um in einem wichtigen Gespräch nicht einfach draufloszuplappern? Dass Sie nicht den Luft-Typen in sich hervorholen können, wenn es darum geht, Small Talk zu führen? Dass Sie als ausgeprägter Wasser-Typ dank des Feuers in Ihnen nicht trotzdem klare Grenzen ziehen können? Niemand!

Sie können sich bestimmte Elemente auch erarbeiten und zu einem Bestandteil von sich selbst machen – wenn Sie das denn möchten. Denn wenn Sie der Meinung sind, dass Sie gut mit Ihren sogenannten Fehlern leben können, dann ist das toll. Wenn Sie in manchen Situationen aber gern etwas mehr Variationsmöglichkeiten hätten, dann greifen Sie bewusst auf ein anderes Element zu, das Ihnen in diesem Moment helfen kann. Das bedarf zugegebenermaßen einiger Übung.

Elemente:

Feuer bedeutet heiß, bedeutet fordernd, bedeutet auf den Fersen gehen, bedeutet Reibung. Also fest mit den Fersen aufstampfen und mit den Händen über den Körper reiben. Ihn überall spüren. Und dann versuchen, das Feuer zu fühlen und fordernd den Raum auszufüllen.

Erde bedeutet mit den Fußspitzen leicht nach innen gehen. Es bedeutet schwere Glieder. Alles geht langsam und stockend. Der Körper, der Blick, alles ist schwer und wird somit sparsam bewegt. Alles ohne Schnörkel. Wenn sich der Blick bewegt, bewegt sich der Kopf gleich mit. Kaum ein Finger bewegt sich alleine, meist bewegt sich dann die ganze Hand. Aber so wenig wie möglich.

Luft bedeutet auf den Zehenspitzen gehen. Alles strebt nach oben. Alles ist leicht und fahrig. Als ob der ganze Körper elektrisch geladen wäre und, wie elektrostatisch geladene Haare, nach oben strebt. Wie ein Luftballon, der mit Gas gefüllt ist. Kein Gedanke wird zu Ende geführt, keinem Blick standgehalten. Wie ein Schmetterling von hier nach da und zurück, ohne irgendwo haltzumachen.

Wasser bedeutet, dass die Fußspitzen leicht nach außen streben. Der Blick ist auf den Horizont gerichtet. Alles ist fließend. Schnelle, zackige Bewegungen sind nicht möglich. Wasser ist schwer und kann sehr kraftvoll sein. Aber es gibt immer ein Zurückschwappen. Wenn der Körper sich in die eine Richtung neigt, schwappt er erst einmal leicht zurück, bevor er weiter in die Richtung gehen kann. Immer an die Wellen denken, die an den Strand gespült werden.

Schauspielgesten:

Deuten bedeutet Einatmen, den Punkt, den man anpeilt, förmlich aufsaugen. Es bedeutet, dass alles auf einen Punkt zustrebt. Nicht nur der Blick schaut auf einen Punkt, sondern der ganze Körper geht mit und strebt in die Richtung, wo der Blick hängen bleibt.

Innenraum bedeutet Ausatmen. Die Außenwelt abschotten. Den Körper von innen fühlen. Tief in den Bauch fühlen, die Füße, den Stand, die Arme, die Beine. Nichts mehr von außen wahrnehmen. Der Blick ist nach innen gerichtet und nimmt nicht mehr aktiv an der Außenwelt teil.

Zweifel bedeutet Einatmen. Viele verschiedene Eindrücke wahrnehmen. Sich aber sofort für einen anderen entscheiden, sobald man einen wahrgenommen hat. Nie bei einem lange bleiben, sofort den nächsten entdecken und nicht fähig sein, sich zu entscheiden, welcher nun besser ist. Hin- und herpendeln, ohne zu wissen, was nun das Ziel sein soll.

Antipathie bedeutet Ausatmen. Allen Frust, allen Ärger rauslassen. Wegstreben von dem, was einen ärgert. Einen Schritt zurück machen. Dort ist die Welt und ich mag sie nicht. Der ganze Körper sagt Nein. Auch der Blick.

Sympathie bedeutet Einatmen. Einen Schritt auf die Welt zumachen, die einem gefällt. Hingehen, aufnehmen, einatmen, aktiv wahrnehmen und gut fühlen.

Neutral bedeutet Ausatmen. Einen Schritt raus aus der Welt. Dort ist die Welt und hier sind wir. Der Blick ist nicht nach innen gerichtet wie bei der Innenraumgeste, sondern sieht sehr wohl, was draußen passiert. Nur berührt es uns nicht. Denn die Welt hat nichts mit uns zu tun. Einfach zusehen, nicht interessiert, nicht desinteressiert. Einfach wahrnehmen, aber nicht aufnehmen.

DIE VIER ELEMENTE IM PRAXISTEST

	steht hauptsächlich für:	kann ich nutzen für:
Feuer	• mitreißen • begeistern • männlich	• Präsentationen •Moderation
	Welche Gesten kann ich gut mit Feuer verbinden?	
	• Deuten • Sympathie	

	steht hauptsächlich für:	kann ich nutzen für:
Wasser	• Harmonie verbreiten • ausgleichend • verbindend • weiblich	• Feedback • Coaching • Mitarbeitergespräch • Trost
	Welche Gesten kann ich gut mit Wasser verbinden?	
	• Sympathie • Innenraum • Zweifel	

	steht hauptsächlich für:	kann ich nutzen für:
Erde	• überzeugend • männlich	• Verhandlungen • Problemanalysen • Diskussion • Sicherheit verbreiten • Konflikte

Welche Gesten kann ich gut mit Erde verbinden?

- Antipathie
- Neutral
- Deuten
- Zweifel

	steht hauptsächlich für:	kann ich nutzen für:
Luft	• Kontakte schließen • begeistern • verbindend • weiblich/kindlich	• Small Talk • Training • Moderation • Erholungsphase bei Konflikten • Teamarbeit

Welche Gesten kann ich gut mit Luft verbinden?

- Sympathie
- Deuten
- Neutral