

SYBILLE UNIQUE
UNVOLLKOMMENHEIT WAGEN

jkamphausen Verlag
285 Seiten
19,95 €
ISBN 978-3-89901-173-9

Auszug zum Thema:

Innere Spieler

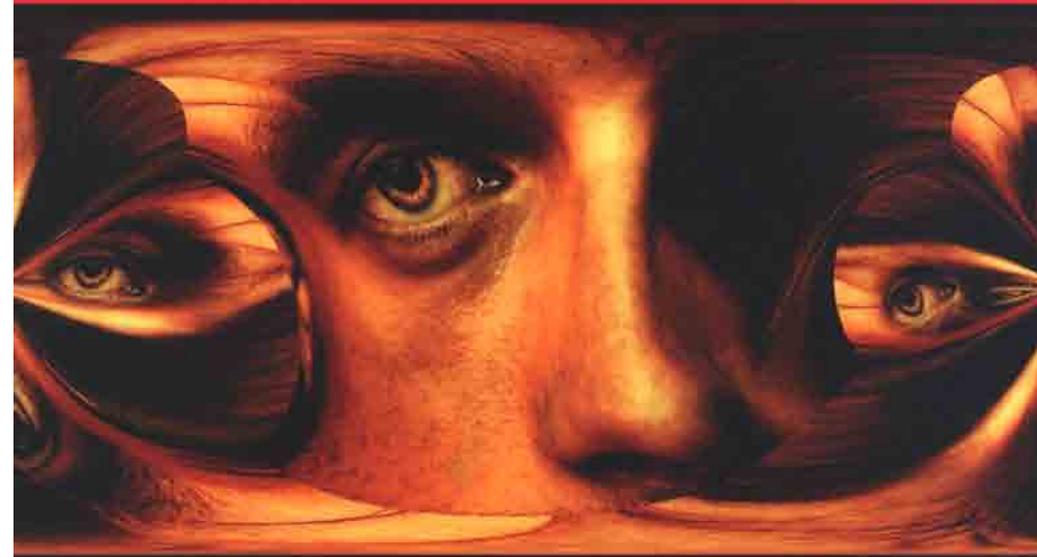
Seite 36 - 39



SYBILLE UNIQUE

Unvollkommenheit wagen

DAS PERMEAGRAMM:
ANLEITUNG FÜR GEGLÜCKTE
BEZIEHUNGEN



	1.	2.	3.	4.	
Empore Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte stark ausgeprägt gelebt und angespannt werden.	Schwerarbeiter Sie arbeiten viel und schwer und definieren sich über ihre Arbeit. Wenn sie viel, hart, gefährlich, schmutzig, schweißtreibend geschuftet haben, dann können sie mit sich zufrieden sein. Wenn sie in weniger strapaziösen Szenarien arbeiten, schätzen sie es nicht wert und glauben, von anderen nicht ernst genommen zu werden. <i>Eisenfresser</i>	Kritiksüchtiger Indem sie schlecht über andere reden, indem sie andere abwerten, können sie sich selbst aufwerten. Sie haben immer etwas an anderen, ihren Leistungen, ihrer Lebensweise auszusetzen. Sie nehmen dabei jeden aufs Korn.	Selbstabwerter Sie machen sich selbst und alles, was sie leisten mies und schlecht. Keine ihrer Leistungen ist groß genug, um vor sich selbst bestehen zu können. Sie schauen auf ihre Fehler, nicht auf ihre Kompetenzen. <i>Maulwurf, Miesmuschel</i>	Perfektionist Sie sind übergenu in allem, was sie leisten, 150%. Sie sind nie mit dem Ergebnis zufrieden, weil sie mit ihrer scharfen Brille immer noch irgendwo eine Ungenauigkeit entdecken. Sie spüren einen starken Antrieb, eine Aufgabe zu lösen und ein erstklassiges Ergebnis zu erzielen. <i>Signore/Signora Millecento</i>	Theaterkeller Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte unterdrückt werden.
Bühne Positive Spieler und positive Gegenspieler: Gesunder, entspannter Bereich	Hartarbeitender Sie erleben sich als lebendig, wenn sie gegen Widerstand arbeiten, den sie überwinden. Oder wenn sie viel Arbeit bewältigen. Dann erleben sie sich als jemand, der das Leben meistert. Leicht Arbeitender Sie bevorzugen Arbeiten, die ihnen leicht von der Hand gehen. Dann erleben sie sich als souverän, und das Leben macht ihnen Spaß.	Zweifler Sie haben ein wachsames Auge auf die Menschen um sie herum. Sie sind kritisch bis misstrauisch und fassen nicht leicht Vertrauen. Wenn Menschen sich anders verhalten als erwartet, stören sie sich daran und kritisieren. Toleranter Sie gewähren anderen Vorschuss an Vertrauen. Sie lassen sich auf das Leben mit seinen Unwägbarkeiten ein und können auch mal ein Auge zudrücken. Sie können andere Auffassungen und Verhaltensweisen tolerieren.	Selbstkritiker Sie erkennen ihre Fehler und arbeiten hart daran, sie zu überwinden. Sie sind sich selbst ein Korrektiv, ehe andere den Fehler bemerken. Selbstzufriedener Sie kennen ihre Gaben und Fähigkeiten und sind ihren Schwächen gegenüber tolerant. Sie bemühen sich um gute Leistung, regen sich aber auch nicht auf, wenn etwas mal nicht klappt.	Korrektur Alles wird daran gesetzt, Fehler zu vermeiden. Sie sind genau auch im Detail. Sie kennen das Verhältnis von Einsatz und Erfolg, das heißt, es ist ihnen klar, dass die letzten 5% von 100% unvergleichlich viel Energie kosten. Nur wo 100% gebraucht werden, unterziehen sie sich dieser Mühe. Lässiger Sie können „fünfe gerade sein lassen“ und halten Irren für eine natürliche menschliche Eigenschaft. Sie wissen, dass sie nicht vollkommen sind in dem was sie tun, und können gut damit leben. Aus kreativer Unordnung schöpfen sie.	Bühne Positive Spieler und positive Gegenspieler: Gesunder, entspannter Bereich
Theaterkeller Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte unterdrückt werden.	Luftikus Ihre Begabung lässt sie manche Dinge tänzerisch ohne jede Anstrengung tun. Das hindert sie, sich Aufgaben zu stellen, die Anforderungen an sie stellen, und sich weiterzuentwickeln. Sie bleiben damit unter ihren Möglichkeiten. <i>Leichtfuß</i>	Wegseher Sie wollen den Problemen nicht ins Auge sehen, Fehlleistungen der Mitmenschen nicht wahrnehmen. In der Hoffnung: „Wenn ich es nicht sehe, ist es nicht da.“ Damit vermeiden sie, aktiv werden zu müssen und sich Schwierigkeiten auszusetzen.	Angeber Sie sind narzisstisch, in sich selbst verliebt und fühlen sich über jeden Zweifel erhaben. Sie prahlen, reden sich und ihre Taten schön, um ihre Fehler nicht anschauen zu müssen. Denn diese können sie sich nicht eingestehen. <i>Glitzervogel, Pfau, Scaramouche</i>	Versager Sie erleben sich als Menschen, denen die Dinge misslingen. Aus diesem Grund mögen sie nichts anpacken. Oft investieren sie gar keine Gedankenenergie mehr in den Erfolg, sondern in den Misserfolg. Manchmal heischen sie dann nach Mitleid für ihre vermeintliche Unfähigkeit. <i>Signore/Signora Forata</i>	Empore Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte stark ausgeprägt gelebt und angespannt werden.

Abb. 3a: Liste der 12 prominenten Spielerpaare

	5.	6.	7.	8.	
<p>Empore</p> <p>Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte stark ausgeprägt gelebt und angespannt werden.</p>	<p>Selbstantreiber</p> <p>Sie treiben sich selbst ständig zur Tätigkeit an. Dabei ist es egal, was sie arbeiten. Was sie leisten, schätzen sie nicht wert, nehmen es kaum wahr. Sie sehen nur, was noch nicht gemacht ist und was sie auch noch leisten sollten. Sie quälen sich selbst mit endloser Aneinanderreihung von Tätigkeiten, bis in die Selbstzerstörung, und erleben kein Kompetenzerleben. <i>Egoschinder</i></p>	<p>Vielharmoniker</p> <p>Harmoniesüchtig wird jede Unstimmigkeit mit anderen unter den Teppich gekehrt. Ärger, Beleidigungen und Beschämungen werden um des lieben Friedens willen geschluckt. Dabei verlieren sie zunehmend das Gefühl für ihre eigenen Bedürfnisse. <i>Harmonika</i></p>	<p>Notorischer Helfer</p> <p>Überall sehen sie Not am Mann und fühlen sich in der Pflicht, die Welt zu retten. Ihre Art zu helfen hält die Hilfslosen in Unselbständigkeit. Das bezwecken sie auch unbewusst, denn wenn es keinen Hilfslosen mehr gibt, sind sie selbst nutzlos und wertlos. <i>Weltenretter</i></p>	<p>Neider</p> <p>Die Angst, zu kurz zu kommen, ist so groß, dass sie ständig darauf schauen müssen, was andere sind oder haben, und sie fühlen sich benachteiligt. Das nagt an ihnen und höhlt ihr Gefühlsleben aus, so dass sie andere mit ihrem Neid verfolgen. <i>Neidhammel</i></p>	<p>Theaterkeller</p> <p>Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte unterdrückt werden.</p>
<p>Bühne</p> <p>Positive Spieler und positive Gegenspieler:</p> <p>Gesunder, entspannter Bereich</p>	<p>Emsiger Sie sind leistungswillige Arbeiter mit viel Energie. Sie sehen die Arbeit und packen zu. Anstrengung und Zeitnot nehmen sie bis zu einem bestimmten Punkt in Kauf.</p> <p>Entspannter Sie lassen sich nicht antreiben. Druck weichen sie aus, eher machen sie nichts, als dass sie sich so hetzen lassen. Sie machen ihre Arbeit mit Ruhe.</p>	<p>Ausgleichender Sie sind einfühlsam und verstehen es, aufgebrachte Personen wieder zu beruhigen. Sie können vermitteln und trösten. Dabei vergessen sie nicht anzusprechen, was für sie selbst stimmig ist.</p> <p>Unterhändler Probleme werden auf den Tisch gebracht und ausdiskutiert. Sie nehmen sich selbst und ihre Bedürfnisse wichtig und bringen sie zur Sprache, auch wenn dadurch die Harmonie gestört wird.</p>	<p>Gefälliger Sie sind hilfsbereit und wissen doch, dabei Grenzen zu ziehen. Sie bieten Hilfe zur Selbsthilfe und leiten Hilfesuchende zur Selbständigkeit an.</p> <p>Bedürftiger Hilfe anzunehmen bereitet ihnen keine Probleme. Leben ist für sie geben und nehmen. Sind sie der Nehmende, so werden sie an anderer Stelle wieder die gefälligen Geber sein.</p>	<p>Skeptiker Sie vergleichen sich mit anderen und prüfen, ob sie nicht etwa benachteiligt wurden beim Verteilen des Kuchens. Sie sind dem Leben und den Menschen gegenüber eher misstrauisch. Sie behalten ihr Wissen lieber für sich und neigen dazu, zu vergleichen.</p> <p>Selbstzufriedener Für sie ist alles im Lot. Sie vergleichen nicht und vertrauen darauf, dass ihnen zuteil wird, was ihnen zusteht. Mit dieser Einstellung können sie in gutem Verhältnis geben und nehmen. Sie müssen nicht ängstlich Wissen, Dinge und Menschen besitzen.</p>	<p>Bühne</p> <p>Positive Spieler und positive Gegenspieler:</p> <p>Gesunder, entspannter Bereich</p>
<p>Theaterkeller</p> <p>Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte unterdrückt werden.</p>	<p>Faulenzer</p> <p>Was ihnen Mühe bereiten könnte oder nicht ihrem Vergnügen dient, meiden sie. Sie sehen nicht, dass Anstrengung sich lohnen könnte, und kennen kein Kompetenzerleben. <i>Mühemeider</i></p>	<p>Kämpfer</p> <p>Sie haben das Gefühl, über den Tisch gezogen zu werden, wenn sie nicht ständig kämpfen. Deshalb setzen sie sich krampfhaft immer und überall zur Wehr. Sie erleben die Welt als hart und ungerecht und sehen in den Mitmenschen Gegner, die man bekämpfen muss. <i>Krampfgekämpfer</i></p>	<p>Hilfloser</p> <p>Sie halten sich nicht für fähig, sich selbst zu helfen. Darum fühlen sie sich als Opfer ungerechter Schicksalsmächte. Sie hängen sich in einer Art Hassliebe an die notorischen Helfer, die sie zu brauchen glauben. <i>Elendswurm</i></p>	<p>Naiver</p> <p>Sie lassen sich ausnutzen, sind leichtgläubig und arglos. Wenn sie es feststellen, fallen sie aus allen Wolken. Sie hatten nicht daran gedacht, dass andere so etwas tun würden. Sie versuchen dennoch, bei anderer Gelegenheit mit derselben untauglichen „Strategie“ bessere Erfahrungen zu machen. Irgendwann kehren sie der Welt beleidigt den Rücken. <i>Treudoofer</i></p>	<p>Empore</p> <p>Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte stark ausgeprägt gelebt und angespannt werden.</p>

Abb. 3b: Liste der 12 prominenten Spielerpaare

	9.	10.	11.	12.	
<p>Empore</p> <p>Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte stark ausgeprägt gelebt und angespannt werden.</p>	<p>Geiziger</p> <p>Aus Angst, dass es für sie selbst nicht reicht, sind sie unfähig zu geben, auch wenn sie reichlich haben. Sie geben so wenig wie möglich und wollen möglichst viel dafür bekommen. Sie können dabei jedes Maß verlieren, sowohl im materiellen wie im ideellen Bereich. <i>Pantalone, Harpagon</i></p>	<p>Nutznießer</p> <p>Sie sind von ihren kreativ-schaffenden Potenzialen abgeschnitten. Sie benutzen Dinge, Menschen, die Welt mit ihren Schönheiten, unbewusst darauf hoffend, ihr Urbedürfnis nach Stimulation zu befriedigen. Die Natur wird als Erlebnispark empfunden, die Mitmenschen danach beurteilt, was sie einem „bringen“. Aufgaben danach eingeschätzt, was man persönlich davon hat. Sie verbrauchen die Welt.</p>	<p>Übermächtiger</p> <p>Sie müssen oben sein, Macht ist ihnen wichtig: Über anderen stehen, Einfluss haben, die „Puppen tanzen lassen“. Sie kontrollieren andere. Zu den besonders einfachen Methoden, Macht auszuüben, gehört dabei, anderen Fehler nachzuweisen und sie dafür zu verurteilen. <i>Oberaufseher, Capitano, Controlletti</i></p>	<p>Schwarzseher</p> <p>Sie sind der Überzeugung: „Was schief gehen kann, geht schief.“ Und sie sehen untätig zu. Sie bewegen sich in Katastrophenszenarien oder Verschwörungstheorien und sind empfänglich für Weltuntergangstheorien.</p>	<p>Theaterkeller</p> <p>Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte unterdrückt werden.</p>
<p>Bühne</p> <p>Positive Spieler und positive Gegenspieler:</p> <p>Gesunder, entspannter Bereich</p>	<p>Sparsamer Sie wissen ihre Ressourcen knapp und sinnvoll einzusetzen. Sie geben lieber etwas weniger als sie bekommen. Sie achten sehr genau darauf, dass ihnen auf den Cent genau heraus gegeben wird. Trinkgeld geben sie knapp.</p> <p>Großzügiger Freigiebig gehen sie mit ihrem Besitz um und rechnen nicht gegen. Ihre Grundeinstellung ist: Das Universum ernährt alle. Und alles fließt. Wenn ich da etwas weggebe, kommt dort etwas zu mir zurück.</p>	<p>Macher Impulse, die von außen kommen, setzen sie um. Sie packen zu, bauen auf und „machen“. Sie können sich und andere gut organisieren. Sie sind Häusle-, Fabrikbauer, Manager... Sie fragen mehr nach Machbarkeit und eigenem Erfolg und weniger nach Gemeinwohl und Nachhaltigkeit.</p> <p>Kreativeur Sie erschaffen und kreieren. Sie entwickeln neue, noch nie da gewesene Ideen, um etwas Gutes in der Welt zu machen, und setzen ihre Ideen auch um. Sie sind Künstler, Visionäre, Erfinder. Sie sind überzeugt von ihren Ideen und realisieren diese alleine oder mit anderen.</p>	<p>Anführer Sie sind Führer, denen man gerne folgt. Ihre Macht üben sie verantwortlich und konsequent aus. Dabei lassen sie keinen Zweifel an ihrer Führungsposition.</p> <p>Auftragsempfänger Gehorsam stellen sie sich in den Dienst der Sache und führen aus, was ihnen aufgetragen wird. Sie lassen sich gerne etwas sagen.</p>	<p>Pessimist Sie fokussieren auf das Schlechte. Für sie ist das Glas halb leer. Um nicht enttäuscht zu werden, rechnen sie lieber schon mal damit, dass die Sache schlecht ausgehen könnte. Sie sind damit in der Lage, Vorsorge zu treffen für eventuelles Misslingen.</p> <p>Optimisten Sie fokussieren auf das Gute. Für sie ist das Glas halb voll. Sie glauben daran, dass es gut gehen kann. Damit treffen sie alle nötigen Vorbereitungen, damit die Dinge tatsächlich gelingen können.</p>	<p>Bühne</p> <p>Positive Spieler und positive Gegenspieler:</p> <p>Gesunder, entspannter Bereich</p>
<p>Theaterkeller</p> <p>Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte unterdrückt werden.</p>	<p>Habenichts</p> <p>Sie leben nur den Augenblick und genießen um jeden Preis. Wenn sie etwas bekommen, verschwenden, verprassen sie es und sind dann wieder Habenichtse und Hungerleider. Sie können nichts zusammenhalten und ökonomisch nicht mit dem, was sie gewinnen, umgehen. <i>Fritellino</i></p>	<p>Phantast</p> <p>Sie haben sehr viele Ideen. Oft sind sie so groß, weltverbesserisch und phantastisch, dass es schwer ist zu erkennen, wie Projekte zu realisieren wären. Dann sterben sie, bevor sie gestartet wurden. Oft werden mehrere Projekte gleichzeitig begonnen, aber kaum eines zu Ende gebracht, weil weitere interessante Ideen das Interesse fesseln oder Hindernisse auftreten.</p>	<p>Ohnmächtiger</p> <p>Sie fühlen sich machtlos, glauben nicht daran, dass sie Dinge aus eigener Kraft ins Werk setzen können. Sie laufen mit, weil sie sich ohnmächtig fühlen, gegen das anzugehen, was andere beschließen. <i>Duckmäuser</i></p>	<p>Schönbeter</p> <p>Für sie muss einfach immer alles gut gehen. Sie beschwören das Gute mit angespanntem „Positiv denken“ und Gesundbeten. Sie schauen nicht mehr kritisch hin, denn es muss einfach gut sein, und sie arbeiten auch nicht aktiv am Gelingen.</p>	<p>Empore</p> <p>Ungesunder Bereich, weil diese Aspekte stark ausgeprägt gelebt und angespannt werden.</p>

Abb. 3c: Liste der 12 prominenten Spielerpaare

Das Theater, in dem sich unsere innere Spielertruppe bewegt und jeden Tag die Stücke unseres Lebens inszeniert, hat also drei Etagen. Im Bereich der Bühne bewegen sich die Spieler ganz entspannt. Die beiden Gegenspieler sind so gut wie gleichwertig und sie können sich gegenseitig akzeptieren. In dem Moment aber, in dem ein Skeptiker, der argusäugig verglichen hat, ob es anderen Menschen gewiss nicht besser als ihm selber geht, glaubt festzustellen, dass es ihm schlechter geht, da schwingt er sich auf die Empore und wird zum Neider. Er beginnt, seinen Gegenspieler zu hassen und ihn, so weit es geht, aus seinem Blickfeld zu entfernen. Der Selbstzufriedene wird zum Naiven und als Kellerassel in den Theaterkeller verbannt. Dort möchte der Neider ihn am liebsten vergessen. Das heißt ganz generell: Emporenspieler haben Antipoden, die sie nicht mehr kennen wollen, die sie tief im Theaterkeller halten, die sie töten würden, wenn sie nur könnten. Das sind die berühmten „Leichen im Keller“, von denen der Volksmund spricht. Oder auch die „Schatten“, wie es in der Psychologie oftmals heißt. Es ist nicht möglich, sich eines Spielers zu entledigen, auch wenn wir das oft angestrengt versuchen. Aber es ist möglich, ihn zu heilen, indem wir ihn zurück auf die Bühne und damit in den gesunden Bereich bringen. Je nachdem auf welcher Ebene des Theaters sich die Spieler bewegen, verändern sie ihre Qualitäten. Auf der Bühne sind sie entspannt, tolerant und positiv. Auf der Empore verursachen sie Stress, sie üben Druck aus, werden unangenehm, manchmal böse, und sie sind sehr angestrengt. Im Theaterkeller sind sie frustriert, quengelig oder böse und tobend.

Das abgedruckte Permeagramm zeigt die zwölf prominenten Spieler und ihre Gegenspieler. Darüber hinaus gibt es natürlich eine Vielzahl von Charaktereigenschaften in unterschiedlich starker Ausprägung. Die erweiterte Spielerliste der Commedia della Vita im Anhang des Buches erfasst sechzehn weitere Spielerpaare. Je länger Sie darüber nachdenken und Ihre Umwelt beobachten, um so mehr

Charaktereigenschaften mit entsprechenden Gegenspielern werden Ihnen einfallen.

Das Bewusste-Ich – der Regisseur

Die wichtigste Person der ganzen Commedia della Vita steht wie die beleuchtende Sonne links oben im Permeagramm. Das ist der Regisseur. Er steht außerhalb. Seine Aufgabe ist es, das Spielgeschehen zu beobachten und – wenn nötig – Spieler aufzurufen und neue Spielanweisungen zu erteilen. Der Regisseur ist eine Instanz, die in der Lage ist, den Spielern Anweisungen zu geben. Er kann unser Lebenskript umschreiben und bewirken, dass wir ausgeglichen und glücklich leben und freudvolle Beziehungen genießen. Schade nur, dass die meisten Menschen ihren Regisseur weder kennen noch einsetzen. In ihrem inneren Theater spielen dann selbsternannte Emporenspieler von der Empore herunter die immer gleichen Stücke mit ähnlichem unglücklichen Ausgang. Der Regisseur ist unser Bewusstes-Ich. Es ist diese Instanz in uns, die uns ermöglicht, uns selbst zu reflektieren. Gedanklich einmal kurz aus dem Geschehen heraus zu treten und von außen drauf zu schauen. Wahrscheinlich haben Sie schon den einen oder anderen Moment in Ihrem Leben gehabt, vielleicht war es in einer Verhandlung oder auch bei einem Flirt, da standen Sie für einen kurzen Moment sozusagen neben sich, schauten auf die Szene und fragten sich vielleicht: „Was erzähle ich da eigentlich gerade? Wieso habe ich jetzt davon angefangen? Wäre es nicht besser gewesen, das zu verschweigen?“. Der da zuschaute und in Ihrem Kopf sprach, das war der Regisseur, das Bewusste-Ich. Mit ihm beobachten und reflektieren Sie sich selbst und vor allem objektiv.

Der Regiestuhl ist der Platz, den der Regisseur, also unser Bewusstes-Ich einnimmt. Von dort aus beobachtet er die Spieler, hört allen zu, egal, ob sie gerade auf der Bühne oder der Empore agieren oder im Theaterkeller sitzen. Er trifft die Entscheidung, wie das Stück