# Zeig mir, wie du tickst!

Text · **Dr. Barbara Stekl**

**Eine gute Menschenkenntnis ist wie ein Kompass im Umgang mit den Mitmenschen, sei es beruflich oder privat. Sie entscheidet über Erfolg und Zufriedenheit in unserem Miteinander. Aber was macht gute Menschenkenntnis aus? Ist diese „Kunst" erlernbar?**

ICH BIN SO ENTTÄUSCHT! Wir alle kennen Situationen, wo wir mit unserer Menschenkenntnis komplett daneben liegen, weil wir uns geirrt haben und niemals gedacht hätten, dass der andere so reagiert, sich so verhält oder einfach so ist. Ihnen ist sicher schon passiert, dass ein Mensch, den sie gerade kennengelernt haben, sie an „jemand anderen" erinnert. Und je nachdem, ob Sie mit der Person gute oder schlechte Erfahrungen gemacht haben, bewerten Sie auch Ihr neues Gegenüber und versuchen, den Menschen entsprechend zu behandeln. Spätestens wenn der andere dann doch nicht so reagiert, wie wir es uns wünschen oder erwartet haben, wissen wir, dass uns unsere Menschenkenntnis getäuscht hat. Das geht uns allen so. Leider können wir auch trotz guter Menschenkenntnis enttäuscht werden. Gerade wenn wir eng befreundet oder wenn wir in einer Liebesbeziehung sind, neigen wir dazu, unser Bauchgefühl zu ignorieren. Die Fähigkeit, andere gut wahrzunehmen und einzuschätzen, ist jedoch eine wesentliche Grundvoraussetzung, um mit anderen Menschen zu kommunizieren, gute Beziehungen aufzubauen und sozial kompetent zu sein. Denn andere Menschen „lesen" bzw. „interpretieren" zu können, macht uns zu empathischen, toleranten Wesen und führt zur Beziehungskompetenz.

## WAS HEISST MENSCHENKENNTNIS?

Man versteht darunter die Fähigkeit, andere schnell einschätzen zu können, sich einzufühlen und zu erkennen, wie es dem Gegenüber geht und was er/sie vorhat. Wer rasch erkennt, welche Probleme, Sorgen, Wünsche, aber auch Charaktereigenschaften das Gegenüber hat, kommt mit jeder Situation leichter klar, weil er sich in die Lage des anderen ›

Fotos: Adobestock.com – Rawpixel

versetzen, Verständnis aufbringen und entsprechend agieren kann. Auch kann ein Menschenkenner rasch enttarnen, ob der Auftritt seines Gegenübers authentisch ist oder ob die Person nur eine „Show abzieht". Es gibt nicht wenige Menschen, die eine Rolle spielen. Wir alle tun das in der einen oder anderen Situation. Aber manche finden aus dem Rollenspiel nicht mehr heraus und das wahre Ich bleibt verborgen.

**Intuitives Verstehen.** Eine wesentliche Voraussetzung für gute Menschenkenntnis ist die Intuition. Spiegelneurone bieten eine Erklärung für dieses Phänomen. Auch ohne Worte und nicht selten entgegen dieser erkennen wir scheinbar magisch, was andere denken und fühlen, beabsichtigen oder sich wünschen. Diese superintelligenten Zellen ermöglichen uns ein Mitschwingen und intuitives Verstehen und sind somit Grundlage von Empathie und Mitgefühl. Das Funktionieren der Spiegelneurone ist für unser alltägliches Zusammenleben unentbehrlich. Wir haben bestimmte Muster abgespeichert, die uns signalisieren, was bestimmte Handlungen bedeuten. Es reichen bereits wenige Zeichen, um aus den Bewegungen oder Gesten anderer Menschen die richtigen Schlüsse zu ziehen. Ein flüchtiger Blick und wir nehmen unglaublich viel auf einer tieferen Ebene wahr. Spiegelneurone führen wahrgenommene Situationen vorausschauend zu Ende. Sie lassen uns also erahnen, was unser Gegenüber als nächstes tun wird.

**Erworbene Fähigkeit.** Entscheidende Faktoren für diese Fähigkeit sind außer der Intuition auch Lebenserfahrung, Intelligenz und Weisheit. Menschenkenntnis ist demnach nicht angeboren, sondern wird durch den Umgang mit vielen Menschen erworben. Die Basis dafür sind zwar die genannten Spiegelneuronen im Gehirn, die von Geburt an vorhanden sind, sie müssen jedoch entsprechend trainiert werden. Das geschieht meist durch den Kontakt mit unseren Eltern: Als Kind beobachten wir, was diese tun, wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten und was dabei Gesicht und Körpersprache ausdrücken. Wir „lesen" unsere Eltern bzw. enge Bezugspersonen. Auf diese Weise erlernen wir Menschenkenntnis wie eine Sprache: Gesten, Mimik und Stimmlage bilden

## „MENSCHEN-FLÜSTERER"

- *Beobachten Sie andere Menschen: Wie ist die Körpersprache, wie die Mimik? Wie ist ihre Stimme? Passt die Körpersprache zu dem, was sie sagen, tun?*
- *Vorsicht vor Äußerlichkeiten: Wenn wir andere nur nach ihrer Kleidung oder ihrem Auftreten beurteilen, kann das gewaltig daneben gehen.*
- *Achten Sie auf typische Wahrnehmungsfehler – z. B. den Halo-Effekt (halo, Heiligenschein). Er besagt, dass wir von der bekannten Eigenschaft eines Menschen auf eine unbekannte schließen, obwohl es keinen Zusammenhang gibt. Wir finden jemanden sympathisch und schlussfolgern, dass er z. B. auch loyal und ehrlich ist, obwohl es dafür keinen Hinweis gibt.*
- *„Man" ist ein Hinweis, dass jemand die Verantwortung abgibt. Viele Menschen sagen „man", wenn sie „ich" meinen.*
- *„Ganz ehrlich": Wenn jemand diese Worte oft gebraucht, hat er Zweifel an der grundsätzlichen Ehrlichkeit.*
- *„Eigentlich" und „vielleicht" sind Hinweise auf Unsicherheit und mangelndes Selbstvertrauen.*


## WIR MACHEN SIE FIT – 200-MAL IN ÖSTERREICH!

*Wenn Sie noch nicht Kneippbund-Mitglied sind: Melden Sie sich beim Kneippbund an – einer der 206 Kneipp-Aktiv-Clubs ist sicher auch in Ihrer Nähe. Viele Veranstaltungsangebote (z. B. Gymnastik, Vorträge, Schlank mit Kneipp, Ausflüge, Workshops) und 10-mal jährlich die Kneipp-Zeitschrift. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 28,– und € 40,– jährlich.*

ANMELDUNG zum Kneipp Aktiv-Club _____ Gewünschter Kneipp-Aktiv-Club

Tel. 03842 / 21718
office@kneippbund.at
www.kneippbund.at

**Die Anmeldung** bewirkt eine Doppelmitgliedschaft im Kneipp-Aktiv-Club und im Österreichischen Kneippbund. Mitglieder haben Anspruch auf die 10-mal jährlich erscheinende Zeitschrift „Kneipp bewegt".

**Mitgliedsbeitrag:** Während der Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club wird dieser durch den Kneipp-Aktiv-Club festgesetzt. Der Mitgliedsbeitrag enthält sowohl den Mitgliedsbeitrag zum Kneipp-Aktiv-Club, als auch zum Österreichischen Kneippbund. Familienmitglieder zahlen den halben Mitgliedsbeitrag und haben – mit Ausnahme der Kneipp-Zeitschrift – ebenfalls alle Mitgliedsrechte. Mitglieder können alle Gesundheitsangebote des Kneippbundes und der Kneipp-Aktiv-Clubs sowie Rabatte und Preisvorteile nützen.

**Kündigung:** Jederzeit schriftlich unter Einhaltung einer zweimonatigen Kündigungsfrist zum Jahresende (spätestens am 31.10.) Die Kündigung der Mitgliedschaft zum Kneipp-Aktiv-Club bewirkt nicht automatisch eine Kündigung beim Österreichischen Kneippbund, diese muss separat erklärt werden.

Sollte die Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club enden, ist der Mitgliedsbeitrag direkt an den Österreichischen Kneippbund zu leisten, den dieser jährlich festsetzt (2021: € 35,– pro Jahr) und vorschreibt.

Einsenden an: Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, A-8700 Leoben.

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

☐ Frau ☐ Herr ☐ Firma Titel _____

Vor- und Zuname _____ Geb.-Dat. _____

Straße _____ Hausnr./Stiege/Stock/Tür _____

PLZ _____ Ort _____

E-Mail _____

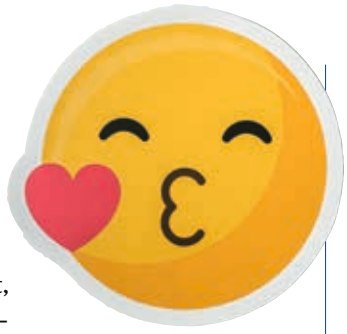
Tel./Handy _____

Datum _____ Unterschrift _____

*Die Mitgliedschaft kann jährlich bis zum 31.10. schriftlich gekündigt werden.*

**Aufgrund der Datenschutzbestimmungen (ab 25.5.2018) bitten wir Sie um Ihre Einwilligung zur Verwendung Ihrer persönlichen Daten, die wir zu Administrationszwecken benötigen!**

☐ Ich willige ein, dass der Österreichische Kneippbund sowie der für mich zuständige Kneipp-Aktiv-Club meine personenbezogenen Daten intern nutzen, speichern sowie für postalische bzw. elektronische Informationsschreiben verwenden kann. Die Bereitstellung meiner Daten ist zur Erfüllung des Vereinszwecks gemäß Statuten/AGBs erforderlich, bei Nichtbereitstellung ist eine Mitgliedschaft zum Verein nicht möglich.



so etwas wie Vokabeln, die im Zusammenspiel einen Satz mit einer spezifischen Aussage formen. Das Spannende ist, dass am meisten Menschenkenntnis jene Menschen besitzen, deren Eltern sich in der Kindheit sehr viel Zeit für sie genommen, viel mit ihnen gespielt haben sowie jene, deren Eltern genau das Gegenteil taten und im Verhalten willkürlich waren. In letzteren Familien ist es für Kinder überlebenswichtig anhand von Nuancen zu erkennen, welche Stimmung vorherrscht.

## DAS ZÜNGLEIN AN DER WAAGE

Ein Beispiel: Katrin und Mia, beide bewerben sich um den gleichen Job. Während Katrin sehr nervös ist, ist Mia ruhig. Beim Bewerbungsgespräch ist ihr Gesprächspartner zurückhaltend und stellt mit unbeweglicher Miene knappe Fragen. Katrin macht das so nervös, dass sie beginnt, immer mehr und schneller zu reden. Sie kann ihren Gesprächspartner nicht einschätzen, kann nicht deuten, was er von ihr hält, und das verunsichert sie sehr. Mia hingegen stellt sich ganz auf Ihr Gegenüber ein und gibt kurze und ganz präzise Antworten.

Was meinen Sie wer den Job bekommen hat? Ja, Mia. Aber das sagt noch gar nichts über Katrins Kompetenzen aus. Denn sie ist von ihrem Profil her genauso geeignet wie Mia. Aber Mia hat einen entscheidenden Vorteil: Sie kann sich sehr rasch auf andere Menschen einstellen und lässt sich nicht verunsichern. Sie findet zu den unterschiedlichsten Menschen schnell einen Draht und zieht daraus zuweilen auch einen persönlichen Vorteil.

Echte Menschenkenntnis beginnt in dem Augenblick, wo wir uns von vorgefassten Meinungen über andere menschen verabschieden. Wenn wir im Zuge einer Begegnung bewusst den Autopiloten abschalten und damit aufhören, das Vis-à-vis nach unserem „Lieblingsrezept“ zu behandeln. ●

### DIE GESCHICHTE DER MENSCHENTYPEN

*Schon früh bemühte sich die Menschheit, eine Einschätzung anderer vorzunehmen und dafür Modelle zu entwickeln.*

- *Hippokrates klassiizierte Menschen anhand von vier Temperamenten: Choleriker, Melancholiker, Phlegmatiker, Sanguiniker.*
- *Johannes Heinrich Pestalozzi, Mitbegründer der Pädagogik, unterschied Ende des 18. Jhd. bauch-, hand-, und kopfgeprägte Typen – eine Unterscheidung, die sich bis in das heutige Schul- und Berufssystem erhalten hat.*
- *Sigmund Freud wiederum hat zwischen dem oralen (will genährt werden, alles bekommen, ist unreif), dem analen (will alles behalten, ist geizig, pünktlich und zwanghaft), dem phallischen (will beherrschen, angeben, ist leistungsorientiert) und dem genitalen Typ (ist die ideale neurosefreie Persönlichkeit) unterschieden.*
- *Von C. G. Jung stammt die Unterteilung in Sachorientierung und Menschenorientierung einerseits und zwischen Extraversion und Introversion andererseits. Das daraus resultierende Modell der vier Menschentypen basiert auf der Vorstellung, dass sich die Persönlichkeit eines Menschen ein Leben lang entwickelt und das Ziel darin besteht, das Selbst, das die Persönlichkeit darstellt, zu verwirklichen. Laut Jung ist das Selbst/die Psyche ein komplexes System, das sich grob in vier Teile gliedern lässt: das Ich (Selbst), das persönliche Unbewusste, das kollektive Unbewusste und die Archetypen.*

*In anderen Kulturen wurden ebenfalls etliche Typologien entwickelt. Oft waren sie religiös motiviert. Sehr bekannt ist die 5.000 Jahre alte indische Typenlehre des Ayurveda, die zwischen Vata-, Pitta- und Kapha-Typen unterscheidet. Diese beziehen sich auf Körper- und Stoffwechselmerkmale, die auch ins Verhalten hineinspielen.*

## Beziehungs-WEISE

·Kolumne·

**Mag. Sabine Standenat**
*Klin. Psychologin*

# „SOLL ICH DARÜBER REDEN?“

Ich habe es in allen Krisen meines Lebens immer als sehr tröstlich empfunden, wenn ich das, was in mir vorging, auch aussprechen konnte. Oft fühlte ich mich danach, als ob 1.000 Kilo an Schwere von mir abgefallen wären. Nun ist das mit dem Aussprechen so eine Sache. Ich weiß aus vielen Jahren, in denen ich Menschen in ihren Leidenszuständen begleite, dass sich nicht jeder damit leichttut. Oft fühlt jemand nur vages Unbehagen, eine depressive Verstimmung, Traurigkeit, Angst, Sorge oder Wut. Aber häufig kann er dieses Gefühl weder konkret benennen, noch zuordnen, woher es kommt. Andere wiederum wissen ganz genau, worum es bei einer bestimmten Sache geht, aber sie haben einfach nie gelernt, sich so weit zu öffnen, dass sie auch darüber reden können. Oder sie gehören zu jener Gruppe, die sich gar nicht mitteilen wollen. Und wieder andere haben niemanden, der ihnen einfühlsam zuhört. Wie leicht oder schwer fällt Ihnen das Reden über Ihre Gefühle in Krisensituationen? Wenn Sie ein ähnliches Naturell haben wie ich, sollte es keine Probleme geben. Aber vielleicht gehören Sie ja auch zu einer der oben genannten Gruppen. Dann möchte ich Ihnen sanft ans Herz legen, eine Möglichkeit zu finden, Ihre Seele zu entlasten. Denn psychischer Stress, der nicht verarbeitet wird, kann irgendwann auch zu körperlichen Problemen führen. Und wenn es wirklich keinen geeigneten Zuhörer gibt, dann greifen Sie ruhig auf Vertreter meiner Berufsgruppe zurück. Einzige Bedingung: Sie sollten sich bei dieser Person zutiefst verstanden und geborgen fühlen. Also bitte – sprechen Sie!

**Kontakt:** *info@standenat.at*

Foto: Manfred Baumann