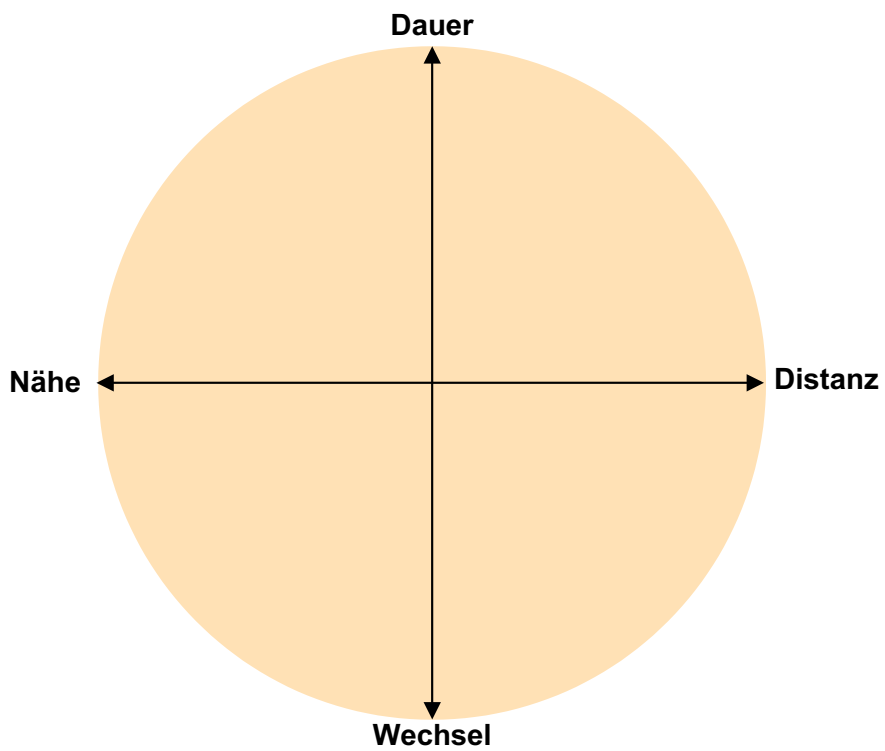


---

# Das Riemann-Thomann-Modell

Teilnehmerunterlage



---

## INHALTSVERZEICHNIS

1.	Das Riemann-Thomann-Modell .....	3
2.	Grundimpulse .....	3
3.	Charaktertypologien	
3.1	Charaktertypologien – Tendenzen .....	4
	Nähe .....	4
	Distanz .....	4
	Dauer .....	5
	Wechsel .....	5
3.2	Umgang mit sich und anderen	
	Nähe .....	6
	Distanz .....	6
	Dauer .....	7
	Wechsel .....	7
4.	Umgang im Arbeitsalltag	
	Nähe .....	8
	Distanz .....	9
	Dauer .....	9
	Wechsel .....	10
5.	Charakterfragebogen .....	11
	LITERATURVERZEICHNIS .....	22

---

## 1 Das Riemann-Thomann-Modell

Der Psychoanalytiker Fritz Riemann hat die menschlichen Handlungen, die Grundstimmungen und das Gefühlserleben auf dem Hintergrund von vier Grundimpulsen betrachtet, von denen jeweils zwei polare Gegensätze sind.

Das eine Gegensatzpaar lässt sich beschreiben als Streben nach Dauer, und entgegengesetzt als Streben nach Wandlung. Das andere Gegensatzpaar beinhaltet Selbstbehauptung und Selbsthingabe.

Diese vier Strebungen sind in allen Menschen vorhanden. So gehören der Zauber des Neuen, der Reiz des Unbekannten und die Freude am Wagnis zu unserem Leben, wie das Streben nach Dauer und verlässlicher Wiederkehr des Gewohnten und Vertrauten.

Menschen möchten ihre persönlichen Interessen leben dürfen, in partnerschaftlicher Verbundenheit und bezogen auf mitmenschliche Kontakte ihr Leben gestalten.

Bei Störungen in der Persönlichkeitsentwicklung kann es zur stärkeren Ausprägung eines dieser Grundimpulse kommen z.B. ausgeprägtes Unabhängigkeitsstreben, aus Angst vor Selbsthingabe.

Dieses überdeutliche Ausleben eines dieser Grundimpulse bei Vermeidung des Gegenimpulses, lässt bestimmte Lebensbewältigungsstrategien entstehen, die als Charaktertypologien beschrieben werden.

## 2 Grundimpulse

Menschen, die sich ganz in die eigene Person zurückziehen und nach Autarkie streben, entwickeln eine distanz-orientierte Persönlichkeitsstruktur.

Die weitgehende Selbstaufgabe gehört zu nahe-strukturierten Menschen.

Derjenige der das Unveränderliche anstrebt, wird als dauerorientiert bezeichnet, der in beständigen Wandel begriffen ist und sich nicht festlegen möchte, als wechselorientierte Persönlichkeit.

### Anwendungshinweis

Riemann formuliert zu jedem „Typ“ ambivalente (gegensätzliche) Adjektive. Diese sollen nicht dazu beitragen, Menschen (vorschnell) abzustempeln.

Sie sollen vielmehr auffordern dort, wo beim Menschen störende Verhaltensweisen bemerkt werden, die entsprechenden (ambivalenten) positiven Eigenschaften zu suchen und zu fördern.

---

### 3 Charaktertypologien

#### 3.1 Charaktertypologien - Tendenzen

##### Nähetendenz

Jeder Mensch braucht so viel Nähe und Zärtlichkeit wie ich, nur merken es die anderen nicht. Die Menschen sind von Grund auf gut, Zärtlichkeit und Kontakt sind Retter der Welt. Mensch sein heißt im Grunde, mit anderen in Kontakt und Beziehung stehen. Gefühlskälte, Kontaktarmut und Isolation zwischen Menschen sind verantwortlich für alles Böse in der Welt.

Die Veränderung der Welt fängt bei der Veränderung des Einzelnen an, bei Dir und mir.

Die Gefühle sind das wichtigste, sie sind der Motor der Welt.

##### Distanztendenz

„Die Welt ist schlecht.“ Die Menschen sind im Grunde genommen schlecht. Wenn jeder allein sein könnte und zu Hause bleiben würde, gäbe es keinen Krieg.

Der Mensch ist und bleibt ein Einzelwesen. Wir sind keine Herdentiere. Im Grunde genommen ist man immer allein. Man kann sich nur auf sich selber verlassen und sich selber nähren. Man soll andere nicht mit seinen Problemen belasten. Man kann anderen nicht helfen, nur jeder sich selber.

Nur frei ist der Mensch ein Mensch. Beziehung bringt Abhängigkeit. Abhängigkeit ist der Tod des Menschen. Der Geist übersteigt die Materie.

Kontakt und Begegnung sind eine Illusion des Paradieses auf Erden und leiten die Menschen irre, lenken sie ab von der Individuation, die ihre wahre Aufgabe ist.

**Sich-selber-werden** als letztes Ziel; die anderen lenken einen nur davon ab.

##### Dauertendenz

„Die Welt ist von Natur aus ein Chaos“. Unsere Aufgabe ist es, aus dem Chaos Kosmos zu machen. Ohne Ordnung und Spielregeln geht es nun einmal nicht. Ja keine Fehler machen! Recht und Ordnung helfen immer. Kein Risiko und keine Experimente!

Bis jetzt ist es ja auch gegangen, es war schon immer so. Sicherheit ist alles. Erst in der Kontinuität kann sich der Mensch entfalten. Am besten sieht man das in der Kindererziehung. Man muss streng unterscheiden, ob etwas moralisch gut oder verwerflich ist. Dabei sind sowohl die Motive als auch die Auswirkungen zu berücksichtigen.

Veränderung findet erst statt, wenn die gesetzlichen Grundlagen verändert werden. Das wichtigste Ziel der Erziehung ist: Warten können. Ohne System, Planung, Konzept, Organisation und Ziel erreicht man nichts. Ohne Fleiß kein Preis. Zuerst kommt die

*„Willst Du das Land in Ordnung bringen, so musst Du zuerst die Provinzen in Ordnung bringen.“*

*Willst Du die Provinzen in Ordnung bringen, so musst Du zuerst die Städte in Ordnung bringen.“*

*Willst Du die Städte in Ordnung bringen, so musst Du zuerst die Familien in Ordnung bringen. Willst Du die Familien in Ordnung bringen, so musst Du zuerst Deine Familie in Ordnung bringen.“*

*Willst Du Deine Familie in Ordnung bringen, so musst Du zunächst Dich selbst in Ordnung bringen.“*

*China*

Arbeit, dann das Vergnügen.

## Wechseltendenz

Das Wichtigste am Leben ist Freude und Spontaneität. Gesetze und Paragraphen sind blöd. Gelegenheiten sind da, um ergriffen zu werden. Man kann sich nur entwickeln, wenn man immer neue Seiten an sich entdeckt und ausprobiert. Man darf seine Meinung jederzeit äußern. Auf Reisen entdeckt man sich selbst und vergrößert seinen Horizont.

Das Leben ist wie eine Seifenblase. Die Welt ist eine Bühne. Die Menschen sind die Schauspieler. Es gibt kein Gut und Böse. Nur so oder anders.

Leben heißt Veränderung. Veränderung heißt Unsicherheit. Wer still steht, ist tot.

Treue ist der Ausdruck einer toten Beziehung. Die Ehe ist das Grab der Liebe. Das Leben ist ein Spiel, tobe dich darin kreativ und sensitiv aus! Das Prinzip Hoffnung. Einmal ist keinmal. Unser ganzes System ist eben schuld; zu verknöchert und zu rigide. Ganz entspannt im „Hier und Jetzt“.

## 3.2 Umgang mit sich und anderen

### 3.2.1 Menschen an Ihren Handlungen und Haltungen erkennen

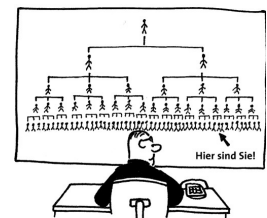
Im Alltagsleben finden die vier Charakterstrukturen „Distanz“, „Nähe“, „Dauer“ und „Wechsel“ ihren Ausdruck und werden sichtbar bei Menschen an den nachfolgenden Verhaltensweisen:

#### Menschen mit **vorherrschenden Distanz - Anteilen...**

...besitzen die Fähigkeit, kritisch und unbestechlich zu denken, sachlich zu kritisieren, Dinge auf den Punkt zu bringen, scharf zu beobachten, gut zu analysieren, abstrakt zu denken, zu führen, als Einzelkämpfer Überdurchschnittliches zu leisten, ihre Intellektualität zur Geltung zu bringen, Auseinandersetzungen zu führen, Konflikte auszutragen, um der Sache willen „lustvoll“ zu diskutieren, gegensätzliche Standpunkte zu vertreten.

... neigen dazu, empfindsam wie Mimosen zu sein, die Schwächen anderer zu kritisieren, bei kleinster Gefahr oder Enttäuschung aggressiv bis feindselig zu reagieren, spitze bis zynische Bemerkungen zu machen, andere durch ihre intellektuelle Überlegenheit klein zu machen oder totzureden, in ihren Reden abstrakt zu sein, sich dauernd getestet zu fühlen, sich die Menschen vom Leib zu halten, Scheu vor positiver Zuwendung zu haben.

*„Es ist leichter,  
zum Mars vorzudringen,  
als zu sich selbst.“  
Carl Gustav Jung*



### Menschen mit **vorherrschend Nähe - Anteilen...**

...besitzen die Fähigkeit, beständig in zwischenmenschlichen Beziehungen zu sein, auszuharren, sich mit Menschen, Dingen und Aufgaben stark zu identifizieren, liebesfähig zu sein, kooperativ zu sein, viel Verständnis für andere Menschen aufzubringen, mit anderen Menschen Schweres zu teilen, eigene Bedürfnisse zurückzustellen, sich für den Beruf oder die Belange anderer einzusetzen, wenn Not ist, dazu sein. Verantwortung zu tragen, sofern der Rahmen ihnen Sicherheit bietet.

. ...neigen andererseits dazu, konfliktscheu zu sein, sich übermäßig anzupassen, sich zu kurz gekommen und ungerecht behandelt zu fühlen, zu erwarten, dass auch andere soviel geben, wie sie selbst, sich immer die Schuld zu geben, nicht "Nein" sagen zu können, sich überfordern und ausnutzen zu lassen, sich überverantwortlich zu fühlen, durch Essen, Trinken, Rauchen, Süßigkeiten usw. den Mangel zu kompensieren, alles zu schwer zu nehmen, zu nachgiebig zu sein und zu verwöhnen, Schuldgefühle zu bekommen, die Folgen ihrer Fehler zu überschätzen, ihre Leistungsfähigkeit zu unterschätzen, ihre eigenen Belange zu vernachlässigen, bequem zu sein, sich Aufgaben abnehmen zu lassen.

### Menschen mit **vorherrschend Dauer - Anteilen...**

...besitzen die Fähigkeit, Methoden bis zur Perfektion zu verfeinern, Aufgaben mit akribischer Genauigkeit zu erledigen, beharrlich ein gestecktes Ziel zu verfolgen, Geduld zu bewahren, wenn andere längst aufgegeben hätten, ausdauernd zu sein, Aufgaben gründlich zu erledigen, konsequent zu sein, verlässlich zu sein, treu zu sein.

...neigen andererseits dazu, vor lauter Perfektionismus kein Ende zu finden, dadurch in Zeitnot zu geraten, sich mehr für die Technik als für die Sache zu interessieren, sich hinter starren Prinzipien zu verstecken, dogmatisch zu sein, alles besser zu wissen, in ihren Handlungen vorhersagbar zu sein, langweilig und unspontan zu wirken, zu nörgeln, Auseinandersetzungen aus Angst vor Aggression zu meiden, vermeintlich legitime Ventile für ihre Aggression zu suchen.

### Menschen mit **vorherrschend Wechsel - Anteilen ...**

...besitzen die Fähigkeit, gut auf andere Menschen zugehen zu können, Sympathie zu erzeugen, ihr Gegenüber zu verzaubern, ihrem Gegenüber das Gefühl von Bedeutung zu geben, kreativ zu sein, schnell zu erfassen, Geschehenes und Gehörtes sofort umzusetzen und



---

## 5. Charakterfragebogen oder „Testen“ Sie sich selbst

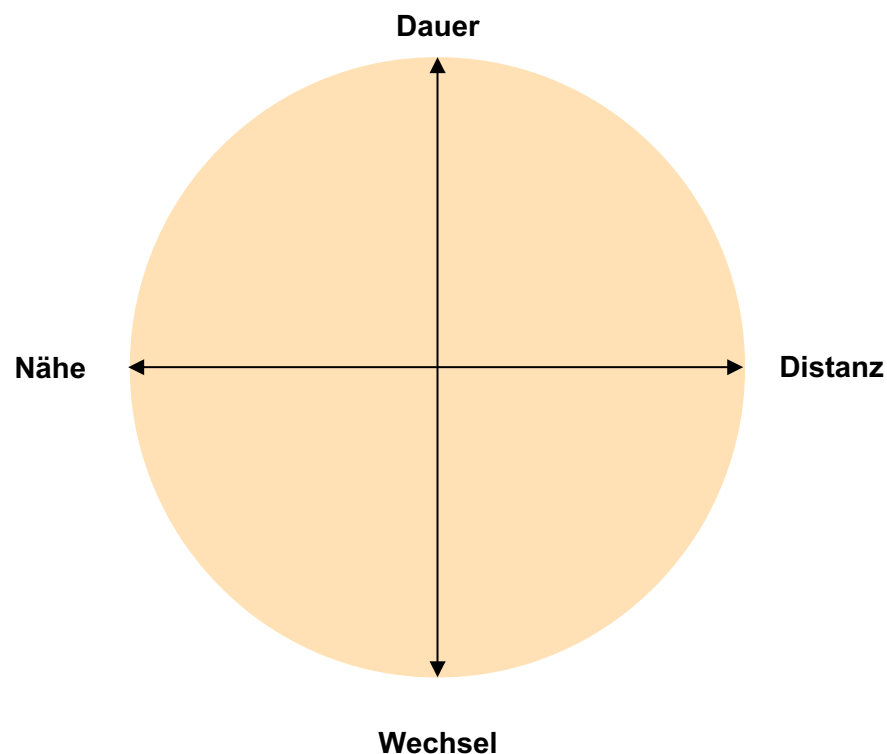
Der nachfolgende Fragebogen kann Anhaltspunkte über die Strukturanteile der eigenen Person geben. Er ist nicht geeicht und kann deshalb keine eindeutigen Aussagen machen. Das soll auch nicht der Anspruch sein.

Betrachten Sie ihn als Anregung, sich über die eigenen Strukturanteile Gedanken zu machen und die eigene Persönlichkeit zu reflektieren.

Der Fragebogen untergliedert sich in die vier Anteile der Persönlichkeitsstruktur:

1. Feld: „Distanz“ - Anteil
2. Feld: „Nähe“ - Anteil
3. Feld: „Dauer“ - Anteil
4. Feld: „Wechsel“ - Anteil

Bitte erarbeiten Sie ihn nach bestem Wissen und Gewissen.



## Charakterfragebogen / Distanz-Anteil

Fragen zur Persönlichkeitsstruktur			
1. Feld: Distanz-Anteil			
Bitte kreuzen Sie an: Diese Aussage...	stimmt genau	stimmt etwas	stimmt nicht
Unabhängigkeit ist mir sehr wichtig.			
Ich mache meine Sachen lieber allein, bevor ich jemanden um Rat frage.			
Es fällt mir leicht, Zusammenhänge zu durchschauen.			
Ich möchte nicht einer unter vielen sein, sondern aus der Masse herausragen.			
Ich möchte es im Leben weit bringen/ habe es weit gebracht.			
Ich lasse mich häufiger zu spitzen Be- merkungen hinreißen.			
Es liegt mir, Verantwortung zu tragen.			
Ich bin eher ein distanzierter Mensch.			
Ich fühle mich schnell angegriffen.			
Ich ordne mich nicht gerne unter.			
Argumente sind mir wichtiger als Emotionen.			
Meiner Argumentation ist so leicht keiner gewachsen.			
Multiplizieren Sie Kreuze x Punktzahl Anzahl der Punkte:	1	0,5	0
Summe der Punkte:			



## Charakterfragebogen / Nähe-Anteil

<b>Fragen zur Persönlichkeitsstruktur</b>			
<b>2. Feld: Nähe-Anteil</b>			
Bitte kreuzen Sie an: Diese Aussage...	stimmt genau	stimmt etwas	stimmt nicht
Ich neige dazu, mich ausnutzen zu lassen.			
Es fällt mir viel leichter, für meine(n) Partner/Partnerin ein Geschenk zu kaufen, als für mich selbst.			
Um des lieben Friedens Willen gebe ich nach.			
Es gibt nichts Schlimmeres im Leben, als einen nahestehenden Menschen zu verlieren.			
Ich bin ein friedlicher Mensch.			
Bescheidenheit ist eine Zier.			
Ich habe immer ein offenes Ohr für die Sorgen anderer Menschen.			
Ich wehre mich nicht, aus Angst, die Zuneigung anderer zu verlieren.			
Ich beklage mich häufig über mein Los.			
Ich Sorge sehr für mein leibliches Wohl/ das Wohl meiner Familie.			
Die anderen sollten mich auch so verwöhnen, wie ich sie.			
Dauernd will einer etwas von mir.			
Multiplizieren Sie Kreuze x Punktzahl Anzahl der Punkte:	1	0,5	0
<b>Summe der Punkte:</b>			

---

## Hinweise für Distanz-orientierte Menschen

Bejahen Sie Ihren kritisch klaren Sachverstand und Ihre Intellektualität, von der viele Menschen fasziniert sind.

Sie müssen nicht alles sagen, was Sie denken und wissen. Sie neigen dazu, Ihre Mitmenschen mit intellektuellen Ausführungen zu erschlagen.

Sie halten Distanz und lösen sie bei anderen Menschen aus. Im Grunde möchten Sie doch dazugehören, das können Sie ruhig eingestehen.

Menschen sollten Ihnen nicht zu nahe rücken. Diese Distanz steht Ihnen zu. Nutzen Sie die Möglichkeit, andere zu beobachten (Darin liegt ja eine Ihrer Stärken). Wenn Sie Menschen besser verstehen, sind Sie nicht so isoliert.

Auch Sie brauchen emotionalen Austausch. Wählen Sie Menschen, die gut zuhören können, sowie Situationen, die das Zuhören ermöglichen.

Sie reagieren auf Kränkungen und Widerspruch empfindlich und aggressiv. Auch andere Menschen sind verletzlich.

Sie streben nach Überlegenheit und tragen gerne Verantwortung. Vermeiden Sie, andere klein zu machen.

Es fällt Ihnen schwer, Gefühle in Worte zu fassen. Versuchen Sie andere Ausdrucksformen...

Sie wissen manchmal nicht, wohin mit Ihren Aggressionen. Körperliche Aktivität (Sport sowie die obigen Ausdrucksmöglichkeiten) könnten entlasten.

## Hinweise für Nähe-orientierte Menschen

Sie besitzen eine ausgeprägte Liebesfähigkeit und Beständigkeit in zwischen menschlichen Beziehungen. Sie neigen dazu, nahe stehende Menschen zu sehr einzuengen. Diese brauchen persönliche Freiräume. Sonst müssen sie sich distanzieren.

Sie erleben es trotz gegenseitiger Beteuerung als Liebesverlust, wenn Menschen sich eigenen Interessen zuwenden. Sie können ein Gegengewicht schaffen, indem Sie sich ebenfalls eigene Interessengebiete aufbauen.

Sie besitzen die Fähigkeit, sich stark mit Ihrem Beruf und jedem anderen Tätigkeitsfeld zu identifizieren. Es passiert Ihnen allzu leicht, dass Sie sich selbst überfordern, mit Zeit, Kraft und Geld zu großzügig umgehen, das eigene Konto - monetär wie seelisch - beständig zu überziehen. Geben Sie nicht mehr aus, als Sie sich

*Auf, lasst uns anders  
werden als die vielen, die  
da wimmeln in dem  
Haufen.  
Spittler*

*„Tu Gutes, - und sprich  
darüber!“*

---

leisten können.

Sie können schlecht nein sagen. Bedenken Sie, dass Sie dann auch wirklich "ja" sagen können. Für die soziale Umwelt ist es einfacher im Umgang mit Menschen die meinen was sie sagen.

Sie möchten, dass man Ihnen die Wünsche von den Augen abliest. Menschen sind keine Hellseher und meist viel zu sehr mit sich beschäftigt. Sie müssen schon sagen was Sie wünschen.

Sie neigen zu Schuldgefühlen. Auch Sie dürfen Fehler machen. Aber bitte nicht den, Ihre Schuldgefühle durch Verwöhnen, Übereinsatz und Aufopferung zu beschwichtigen.

Sie haben Angst, es könnte nicht reichen. Wenn es dann zur Auseinandersetzung kommt, ist Ihre Reaktion oft unangemessen heftig.

Hüten Sie sich davor, Konsequenzen anzudrohen, die sich nicht einhalten lassen.

Sie warten viel zu lange, bis Sie sich wehren oder mit Problemen bzw. Menschen auseinandersetzen. Sie wären verblüfft zu erfahren, dass die meisten Menschen sich wohler fühlen, wenn Sie diese weniger verwöhnen, bemuttern, sich für sie einsetzen usw.

### **Hinweise für Dauer-orientierte Menschen**

Sie sind zuverlässig, genau und belastbar. Das sind Tugenden, die Anerkennung verdienen. Bedenken Sie, allzu starkes Einhalten von Regeln macht Ihre Mitmenschen ärgerlich.

Sie sind geduldig und ausdauernd. Dadurch sind Sie in der Lage, sich Aufgaben auch dann noch zuzuwenden, wenn andere längst aufgegeben haben.

Seien Sie kein geduldiges Lamm, das alles mit sich machen lässt.

Sie haben ein ausgeprägtes Sicherheitsstreben. Sichern Sie sich ruhig ab. Wenn Sie es übertreiben, werden Sie unflexibel und unspontan.

Sie haben Entscheidungsschwierigkeiten. Nicht allen Menschen fallen Entscheidungen schwer. Holen Sie sich Unterstützung bei denen, die ein gutes Urteilsvermögen haben.

Sie haben große Scheu vor Aggressionen und damit auch vor Auseinandersetzungen. Ihre Mitmenschen rechnen mit aggressiven Äußerungen Ihrerseits, wenn ein Anlass gegeben ist.

*Einmal zu Stein erstarren.  
Einmal dauern.  
H. Hesse*

---

Sie neigen zu Perfektionismus. Sie werden dadurch mit Ihren Aufgaben manchmal nicht rechtzeitig fertig.

Sie haben kein so gutes Körpergefühl. Sie können Ihr Körpergefühl durch Ausgleichssport ohne Hochleistungsanspruch, ohne Perfektionismus verbessern.

### **Hinweise für Wechsel-orientierte Menschen**

Sie besitzen Charme und eine starke Anziehungskraft, Menschen fühlen sich in Ihrer Umgebung spontan wohl. Sie sind zu beneiden.

Beteuern Sie Zuneigung nur, wenn Sie sie auch wirklich empfinden. Ihre Mitmenschen sind enttäuscht, wenn sie feststellen, dass die Zuwendung nicht wirklich ihrer Person galt.

Sie würden gern alles schon können. Ihre Ungeduld lässt Ihnen keine Zeit, erst zu lernen.

Sie neigen dazu, mehr zu riskieren als Ihr Kenntnisstand eigentlich erlaubt. Sie haben erstaunlich oft Glück damit. Dafür laufen Sie wie auf rohen Eiern.

Sie geben leicht anderen die Schuld für Ihre Misserfolge.

Sie haben meist keine Lust, sich verantwortlich zu fühlen.

Sie wollen gefallen und geliebt werden. Geben Sie darum nicht Ihre Persönlichkeit und Ihre Meinung auf.

Sie sind talentiert und haben eine schnelle Auffassungsgabe. Sie laufen Gefahr, nie fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben, solange Sie Methodisches als altmodisch, überholt und ungenial betrachten.

Sie sind schnell zu begeistern. Sie sollten hellhörig sein, wenn Sie alsbald die Lust verlieren. Es sind meist nicht die Menschen und Dinge oder die Hobbys, die uninteressant geworden sind. Erfolge stellen sich ein, wenn Sie sich Zeit zum Üben nehmen.

*Und jedem Anfang wohnt  
ein Zauber inne.  
H. Hesse*

---

## LITERATURVERZEICHNIS

Riemann, F.:

**Grundformen der Angst**

Ernst Reinhard Verlag München Basel 1

Freud, S.:

**Das ICH und das ES**

Fischer Taschenbuchverlag

Becker, A. H.:

**Psychologisches Konfliktmanagement**

Beck-Wirtschaftsberater im dtv

Cohn, R. C.:

**Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion**

Klett-Cotta

Schulz von Thun, F. :

**Miteinander Reden 2**

Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag