

## **KOPF – HERZ – BAUCH** **- ein Drei-Perspektiven-Modell der Persönlichkeit**

Kopf, Herz und Bauch beschreiben hier drei unterschiedliche Perspektiven, drei Aspekte der Persönlichkeit und ihr internes Zusammenspiel.

Das Modell verwendet die drei Organsysteme vorrangig in metaphorisch-symbolischer Bedeutung. Es handelt sich dabei vermutlich um drei archetypisch angelegte Selbststeuerungsweisen der Persönlichkeit, die sich sowohl auf körperlicher wie auch auf psychischer Ebene in ihren Grundfiguren beobachten und verstehen lassen.

Jede der drei Perspektiven Kopf, Herz und Bauch fokussiert spezifische Aspekte, Eigenarten, Zuständigkeiten und Organisationsweisen des Gesamtsystems.

Der Herz-Perspektive gilt ein besonderes Augenmerk, nachdem sie zur Zeit in vielen Bereichen des Berufs- und Privatlebens wenig gesehen und gewürdigt wird. In meinem Verständnis kommt gerade ihr eine einzigartige, integrative Bedeutung als Steuerungsinstanz der ganzen Persönlichkeit zu.

### **Die Kopf-Perspektive**

**Der „Kopf“ organisiert sich und den Rest der Welt durch Denken, die logische Zuordnung und Verknüpfung von inneren und äußeren Wahrnehmungen. Die Grundfigur bildet dabei die bewußt(seinsbildend)e Trennung von Subjekt und Objekt, von Vorher und Nachher, die Vorstellung und das Erleben von Zeit und Raum.**

Gedanken erhalten selbst sich und ihre eigene Bedeutung durch Konstruktionen von Ursache und Wirkung (Logik), mit Orientierungen in Zeit und Raum. Informationen werden gesammelt, analysiert und neu kombiniert. Es wird getrennt, definiert und abgegrenzt.

Gegen-Stände und Gegen-Sätze entstehen und werden „objektiv“ betrachtet. Es werden Projekte entworfen und zielorientiert umgesetzt. Konzepte und Methoden, Gedankengebäude, ganze Paradigmen und Syntagmen werden erdacht, erprobt, analysiert und abschließend bewertet. Die Welt erscheint polar und auf diese Weise objektiv, denk- und handhabbar.

Das Ego, als seiner selbst bewußtes Steuerungszentrum, entsteht, versteht und erhält sich am Leben durch Denken in Vergangenheit und Zukunft.

Die Sprache spielt dabei eine wichtige Rolle. Alles, was sich in Worte fassen lässt, was sich in die Form einer Subjekt-Objekt-Beziehung bringen lässt, wird dem Bewusstsein fassbar und verfügbar – so erscheint es zumindest aus dieser Perspektive.

In der Alltags- und Wissenschaftsorganisation, in der Welt- und Selbstbeherrschung haben wir es auf diese Weise weit gebracht . Die einseitige Ausrichtung der

Steuerung aus dieser Perspektive bringt allerdings auch viele der Probleme hervor, mit denen wir heute verstärkt zu kämpfen haben, und die sich m.E. auf dieser Ebene allein nicht lösen lassen.

Der „Kopf“ ist überzeugt von seiner Art, die Dinge zu sehen, zu beurteilen und zu entscheiden. Er leitet daraus seine Vormachtstellung und Steuerungskompetenz für den ganzen Menschen ab. Andere „Stimmen“ im System werden durch die bekannten Arten der gewohnheitsmäßigen Sicht und Bearbeitung oft ausgeblendet bzw. erst dann gehört, wenn das Gesamtsystem bereits deutlich Schaden genommen hat, wenn „Herz“ und/oder „Bauch“ die Gefolgschaft aufkündigen und eigene Wege gehen.

## Die Bauch-Perspektive

**Der „Bauch“ ist in erster Linie an Selbsterhaltung und Überleben des Systems - des Individuums, der Sippe, der Art, der Gruppe, der Organisation - als ganzem interessiert und ausgerichtet.**

Dem dient auf der Körperebene seine in der Evolution erworbene Instinkt- und Gefühlsausstattung. Sie erlaubt es, die Themen Nahrung, Sicherheit, Zugehörigkeit, Wachstum und Fortbestehen, zur Not auch ohne Kopfbeteiligung, zu bedienen und zu regeln.

Der Bauch bildet die nährnde und schützende Basis für sich ebenso wie für die anderen Subsysteme, Kopf und Herz. Ohne ihn könnten diese ihre Aufgaben auf Dauer nicht erfüllen. Alles, was dem Überleben und der Vitalität dient, dem Erhalt ebenso wie dem Wachstum, wird vorrangig durch den Bauch gesteuert.

Er sorgt für die Ernährung ebenso wie für den Zugriff auf Ressourcen, aber auch für Abgrenzung und Abwehr gegenüber anderen konkurrierenden Systemen. Dafür werden Vorräte und Einflußmöglichkeiten angesammelt und verteidigt. Dafür wird mit anderen Systemen kooperiert und zur Not auch gekämpft.

Alle Emotionen, die dem Überleben dienen, haben hier ihren Ort. Dazu gehören Aggression, Wut, Gier, Leidenschaft, Begierde, Sexualität, Schmerz und Angst vor akuter Gefährdung, letztlich vor dem Tod.

Unterscheidungen trifft der Bauch nach Kriterien wie:

Ist angenehm/nützlich für mich oder nicht? Kann ich es mir einverleiben, zu meinem Wachstum nutzen? Bedroht es mein eigenes Überleben?

Diese Perspektive läßt sich m.E. gut auf Gruppen und Organisationen übertragen. Auch hier gibt es fundamentale Themen und Interessen der Zugehörigkeit, der internen und externen Versorgung, der Selbstbehauptung und des Wachstums, die sich symbolisch als „Bauch“ des Systems beschreiben und verstehen lassen. Auch diese wollen angemessen versorgt sein, bevor andere Themen und Aspekte in den Vordergrund treten können.

Der „Bauch“ ist in seiner einseitig selbsterhaltenden Weise, ohne Blick aufs Ganze, „egoistisch“. Im Zweifelsfall lieber du als ich! Es geht ihm um eigene Interessen, eigene Erweiterung, eigenes Überleben, in Zweifelsfall auch auf Kosten von anderen.

Problematisch wird es für eine Person, einer Organisation und ihre Umwelten insbesondere dann, wenn sich Bauch und Kopf, aus ihren einseitigen Interessen und Verständnisperspektiven heraus, zu einer Koalition unter Ausschluß des Herzens zusammen tun. Beide nutzen sich dann gegenseitig zur Entfaltung ihrer Interessen, und der Bezug zum Ganzen, die Domäne des Herzens, geht verloren.

## Perspektive Herz

**Das „Herz“** steht in seinem Wesen für das Zentrum des Menschen. Es **sorgt wesentlich für die Verbindung und Integration der Gegensätze** jenseits von Kausalität, von Logik und Eigeninteressen, von Zeit und Raum. Es geht ihm um Synchronizität als sinn-stiftende Zusammenschau gleichzeitiger Ereignisse. **Das Herz ist unser Sinn-Organ, das Wesentliches erfasst und intuitiv spürbar und erfahrbar macht.**

Im Herzsymbold selbst ist dieses Wesen ausgedrückt und sichtbar: Die beiden Herzohren stehen für die Polarität, die Welt der Zwei, der Zwei-fel, der Trennung von Subjekt und Objekt mit all seinen Vorzügen und Folgen.

Die Herzspitze repräsentiert die Eins, in der die Gegensätze gewürdigt und bewahrt, zugleich zusammenfallen und aufgehoben sind in ein größeres Ganzes. Es repräsentiert die Ebene, in der auch Zeit und Raum zusammenfallen, in der alles gleich-zeitig da und anwesend ist.

Das Herz verbindet in der Welt des Sozialen, der Mit-Menschen und der Umwelt. Es „weiß“ zugleich um das größere Ganze, das den einzelnen Subsystemen ihren Ort und Sinn verleiht.

Das Herz repräsentiert den Kern, das Wesen des Menschen (Core). Es koordiniert und orientiert durch seinen Eigenrhythmus die anderen Subsysteme in ihrer Eigenart zu einem wirkungsvollen Ganzen.

Das Herz ist stark und kraftvoll, zugleich zwingt es nicht. Bei Nichtachtung (z.B. durch Kopf und/oder Bauch) zieht es sich zurück, macht seine Arbeit im Stillen und wartet. Erst ist bei langer und starker Überlastung wehrt es sich oder kündigt am Ende seinen Dienst auf, wenn es keinen Raum und keinen Sinn mehr für sich und das Ganze in dem jeweiligen Leben des Systems erkennen kann.

Aus Herzsicht geht es nicht um Abgrenzung, sondern um sich Öffnen, An- und Hinnehmen, was immer geschieht und sich zeigt. Das Herz ist bereit, alles zu nehmen und alles zu geben, im seinem immerwährenden, eigenen Rhythmus.

Dies ist gemeint mit Liebe im umfassenden, eben im Herz-Sinn. Liebe, die gelten lässt, was ist, wie es ist, und sich in diesem Geltenlassen selbst erfüllt. Im Herzen sind Wertungen aufgehoben, in ihm wird gelassenes Da-Sein und absichtsloses Wirken möglich.

Auch zum Herzen gehören spezifische Gefühle, klar unterschieden von denen des Bauches. Hier gilt es differenzieren zu lernen, wenn „aus dem Bauch heraus“ gefühlt und gehandelt wird.

Hierher gehören Freude, Dankbarkeit, Wertschätzung, Anerkennung, Vertrauen, wie auch die verschiedenen Spielarten von Mut: Der Löwenmut ebenso wie Langmut und echte Demut, in der der Kopf sich frei-willig dem Herzen beugt. Auch Anmut zeigt sich hier als Schönheit, die von innen strahlt.

Dies sind zugleich Gefühle, die das Herz und damit das Gesamtsystem nähren, stärken und gesunden lassen.

Eine ganze Reihe meiner eigenen Erkenntnisse zum Thema habe ich in der Aufstellungsarbeit meiner Seminar- und Beratungspraxis gewonnen und vielfältig überprüft. Hier hat sich das „System-Herz“ als kraftvoller Integrator und Sinnstifter bewährt, und mir die Arbeit als Begleiter sehr erleichtert.

In dieser Arbeit zeigt sich auch regelmäßig die Vorrangstellung des Herzens im Zusammenspiel mit Kopf und Bauch. Diese beiden reagieren im gegenseitigen Kontakt, repräsentiert durch StellvertreterInnen, nach anfänglicher Irritation der bisherigen Gewohnheitsmuster, meist erleichtert und entlastet.

In dem das Herz die Steuerung übernimmt, können Kopf und Bauch ihre eigentlichen Aufgaben erfüllen. Sie dienen dann nicht nur ihren eigenen Interessen, sondern eingebettet in die größeren Zusammenhänge, auch den umgebenden Systemen, der Familie, dem Team, dem Unternehmen und der Gesellschaft.

Das Herz eröffnet und erlaubt zugleich Religio, Rück-Bindung an das, was den Menschen aufgehoben sein läßt in eine Dimension, die sein intellektuelles Fassungsvermögen übersteigt und dennoch/zugleich erfüllt.

Die Fokussierung auf das „Herz“ und seine zentrale Rolle im Zusammenspiel der drei Steuerungssysteme eines Menschen erlaubt die Entwicklung eine Reihe eleganter und wirksamer Arbeits- und Interventionsformen in den Bereichen Persönlichkeitsbildung, Beratung, Organisationsentwicklung und Therapie.

Sie können aus einer reichen Tradition schöpfen und werden seit einigen Jahren zeitgleich bei einer Reihe von KollegInnen (wieder)entdeckt und beschrieben. Zugleich wartet hier ein reiches Potential an Entdeckungen und Entwicklungsaufgaben für KollegInnen, derer wir in unseren heutigen Integrationsherausforderungen dringend bedürfen.

Am neu gegründeten **corework.Institut für SinnBeratung** gehen wir diesen Fragen und Entwicklungen intensiv nach. Wer immer sich von unserem Ansatz er-innert, angeregt und berührt fühlt, ist herzlich eingeladen, sich daran in seinen/ihren Möglichkeiten zu beteiligen.

Ich freue mich auf den Dialog und das mögliche Zusammenspiel.

Stand: 25. Juli 2005

Wolfram Jokisch