

Ich-Du und Ich-Es-Orientierung

Interview mit Dr. Bernd Schmid

Interviewerin: Dr. Cornelia Knobling

Tag des Interviews: 13. Februar 2003

Cornelia (C.): Ich habe Dein zusammen mit Wolfram Jokisch verfasstes Paper (Schmid/Jokisch 1998) zu diesem Thema gelesen. Dort wird zwischen Ich-Du-Menschen und Ich-Es-Menschen unterschieden. Ich-Du-Menschen sind in erster Linie an der Bezogenheit auf Andere interessiert und erst dann an Themen und Projekten. Bei Ich-Es-Menschen ist es umgekehrt.

Also wie Du sagst: „Frag einen Ich-Es-Menschen, was ihn im Leben bewegt, dann wird er Dir von seinen Projekten erzählen. Frag einen Ich-Du-Menschen, was ihn im Leben bewegt, dann wird er Dir von seinen Beziehungen erzählen.“

Du machst aber auch deutlich, dass jeder Mensch sich in beiden Dimensionen verwirklichen und an andere anschließen können sollte.

Vielleicht könntest Du nochmals mit Deinen Worten zusammenfassen, was der jeweilige Entwicklungsbedarf hinsichtlich Ich-Du oder Ich-Es wäre, damit man ein Gefühl dafür bekommt.

Bernd (B.): Aufgrund einer Darstellung des Konzepts wissen die meisten relativ schnell, wo sie sich einordnen können. Allerdings ordnen sie sich zum Teil auch falsch ein und brauchen von anderen dann Feedback. Auch hilft manchmal die umgekehrte Frage: Wer nervt mich am ehesten? Das sind meist die Leute von der anderen Fraktion.

C.: Gehen nicht die meisten irgendwie davon aus, dass die Anderen Wirklichkeit so erleben müssten wie sie selbst?

B.: Ja, wie viele unserer Konzepte hilft auch dieses, tatsächlich zu begreifen, dass andere Leute wirklich anders sind.

Und das fällt gewöhnlich zwischen deutlichen Ausprägungen beider Typen schwer: Der Ich-Du-Mensch kann es kaum glauben und kaum *nicht* persönlich nehmen, wenn der Ich-Es-Mensch eben an der Sache orientiert ist. Seine Emotionen kristallisieren sich an Bezogenheit zu anderen und weniger an der Sache. So verdächtigt er den Anderen aufgrund seiner Präferenz leicht der Unbezogenheit und Unemotionalität.

Umgekehrt gilt:

Der Ich-Es-Mensch kann seelisch eigentlich nicht glauben, dass eine Beziehung bedeutsam sein kann, die nicht auf irgendetwas, das ihn interessiert, ausgerichtet ist - von akuten Verliebtheiten oder dem Umgang mit Kindern einmal abgesehen. Wenn es um Partnerschaft geht, hängt Beziehung von wechselseitigen oder gemeinsamen Interessen ab. Der Ich-Es-Mensch vermutet beim Ich-Du-Menschen leicht mangelndes Interesse und Engagement an der gemeinsamen Sache und erlebt dies als Verrat an der Beziehung.

C.: Wie kann man lernen, sich gegenseitig wirklich zu verstehen?

B.: Vielleicht dauert das ein ganzes Leben lang oder gelingt letztlich nicht wirklich. Es ist schon viel gewonnen, wenn Entgleisungen vermieden werden und man tolerant miteinander ist.

Dafür ist es schon mal ganz wichtig zu verstehen, dass die Welt für den anderen in diesen beiden Dimensionen wirklich anders ist.

Zumindest sollte man sich nicht der Neigung zum Polarisieren hingeben. Oder wenn es doch passiert ist, wieder Anschluss suchen - trotz weiter bestehender Unterschiede; als ständige Übung, nicht dem Fundamentalismus im Alltag zu verfallen. Hierfür ist es hilfreich, wenn jeder in seinen bevorzugten Bedürfnissen hinreichend versorgt ist. Dies ist eine gute Voraussetzung, um sich auf die Bedürfnisse des Anderen und auf ein gemeinsames Niveau einlassen zu können. Allerdings eignen sich nicht alle Lebensbühnen in gleichem Maße dafür. Unternehmen sind meist vorrangig Ich-Es ausgerichtet oder sollten es zumindest sein, weil dies ihr Existenzgrund ist. Ich-Du-Bedürfnisse sollten keine vorrangige zumindest aber keine vom Unternehmenszweck losgelöste Rolle spielen. In Familien und Freundschaften ist ein Ich-Du Vorrang angebracht. Je besser die vorrangigen Bedürfnisse auf den dafür geeigneten Bühnen gelebt werden, desto weniger „verirren“ sie sich auf weniger geeignete Bühnen, sondern erlauben dort Spielräume für vielschichtige und für sowohl zur Situation wie auch zu den Beziehungsstilen passenden Ankoppelungen.

C.: Das würde heißen, dass jeder, sobald er sich weiterentwickelt, in Stand gesetzt wird, ein Stück von sich selber ab zu rücken.

B.: Ja natürlich. Und er versteht, dass der Andere eine andere Ankoppelung benötigt als er selbst sie braucht.

C.: Wie kann nun z.B. so ein Ich-Es-Mensch das üben?

B.: Er braucht gar nicht so viel technisch zu üben. Das ist vorrangig eine Haltungssache: Wenn er merkt, dass der Andere zunächst Ich-Du-Bedürfnisse hat, sollte der Ich-Es-Mensch frei sein, nicht im eigenen Begegnungsmodus anzukoppeln, sondern zuerst einmal deutlich zu machen: *Ich sehe Dich!* Erst wenn das beim Anderen angekommen ist, dann zu sagen: *Und jetzt zur Sache!*

C.: Und umgekehrt?

B.: Der Ich-Du-Mensch sollte verstehen, dass er dem Ich-Es-Menschen vermitteln muss: *Das, was Dir wichtig ist, ist mir auch wichtig und ich setze mich dafür ein.* Und erst in 2. Linie: *Ich möchte das in einer Weise tun, in der wir beide vorkommen und unsere Gemeinsamkeit pflegen können.* Wenn der Ich-Du-Mensch seiner Gewohnheit entsprechend die Bezogenheitsbedürfnisse in den Vordergrund rückt, löst dies beim Ich-Es-Menschen die Furcht aus, dass seine Sache nicht zum Zug kommt. Wenn er dann darum kämpft, dann entsteht leicht eine Polarisierung und die Abstimmung entgleist.

Es ist für den Ich-Es-Menschen nicht so einfach in Bezogenheit zu investieren, wenn er um seine Sache fürchtet oder für den Ich-Du-Menschen, in die Sachorientierung zu investieren, wenn er um sein Einbezogenheit fürchtet.

C.: Wie könnte man das im Rahmen eines Seminars in Entwicklungsimpulse umsetzen?

B.: Zunächst referiere ich das Konzept. Dann lasse ich die Teilnehmer Paare oder Trios bilden, sich selbst einschätzen und sich von den Anderen eine Einschätzung einholen. Da gibt's immer Leute, die sich falsch einschätzen. Die reden viel von Beziehung und meinen deshalb, sie wären beziehungsorientiert. Aber „Beziehung“ kann eben ihr Thema sein. In ihrer Art in diesem Thema

mit sich und mit Anderen umzugehen, sind sie eigentlich Ich-Es orientiert. Gelegentlich schätzt man sich selbst so ein wie man sein möchte oder glaubt, sein zu sollen. Aber es gibt auch Leute, die eigentlich Ich-Du orientiert sind, jedoch in einer auf Ich-Es-Orientierung getrimmten Umgebung in dieser Orientierung eher eine Schwäche sehen, die bestenfalls ins Privatleben gehöre. Sie lassen sich daher selbst nicht merken, dass sie ihre Entscheidungen, z.B. mit wem sie wie viel Zeit in Gremien verbringen, nach Ich-Du-Gesichtspunkten und nicht nach Ich-Es-Gesichtspunkten treffen.

In Begriffen der Theatermetapher kann man das so darstellen:

Der Ich-Es-Orientierte hat ein bestimmtes Stück im Sinn, das er aufführen will. Er wählt die Mitwirkenden danach aus, ob sie sich eignen, dieses Stück aufzuführen. Bzw. müssen Leute, die nicht passen, von der Bühne gehen und andere müssen hergeholt werden. Das ist für den Ich-Es-Menschen kein Verrat an der Beziehung, sondern einfach ein adäquates Mittel, um das, was er aufführen möchte, auch aufführen zu können. Er geht davon aus, dass es niemanden glücklich macht, in einem nicht passenden Spiel zu spielen.

Der Ich-Du-Mensch hingegen folgt eher einer anderen Maxime: *Wir sind eine Company und wir spielen das, was wir können, und wir bleiben beieinander. Keiner muss von der Bühne oder höchstens, weil es Beziehungsknatsch gibt. Nicht aber, weil eine Person nicht zur Aufführung passt.* Der Ich-Du-Mensch geht davon aus, dass nicht länger einbezogen zu sein, persönliche Ablehnung bedeutet.

Probleme in der Sache werden vom Ich-Du-Menschen leicht als Sympathieprobleme fehleingeschätzt. Ebenso wie Bezogenheitsprobleme vom Ich-Es-Menschen gerne als Sachprobleme fehlgedeutet werden.

C.: Nach dem Klischee würde man unterstellen, dass Frauen eher Ich-Du- und Männer eher Ich-Es orientiert sind? Ist da was dran?

B.: Ich habe dazu keine repräsentativen Daten, weil mir in meinem Beruf immer nur der konkrete Fall begegnet. Was ich sagen kann, ist, dass Männer und Frauen relativ stark in der einen oder anderen Richtung erzogen sind. Aber Rollen und Selbstdarstellungen, die so gelernt sind, geben keinen Aufschluss über Beziehungspräferenzen und Kriterien der Selbststeuerung. Frauen meinen häufiger, sie wären Ich-Du-Menschen. Nähere Befragungen zeigen sie gelegentlich dann doch als Ich-Es-Menschen. Darauf reagiert manche Frau erleichtert, dass das sein darf. Andere reagieren besorgt, weil es nicht zu ihrem gelernten Selbstverständnis passt. Um sich vor der befürchteten Einordnung als vermeintlich wenig emotional oder wenig weiblich zu bewahren, tun sie sich schwer, ihre Ich-Es-Orientierung anzuerkennen. Gelegentlich stehen sie auch trotzig und auf eine dann unnötig harsche Weise dazu.

Umgekehrt gibt es Männer, die sich verpflichtet fühlen, sich als Ich-Es-Menschen zu gebärden, um sich vor einer vermeintlichen Zuschreibung als zu emotional und zu wenig männlich zu bewahren. Sie merken daher nur ungern, wie sehr sie sich „Ich-Du“ bezogen steuern. Oder sie stehen romantisierend dazu und tun dies dann auf unnötig unsachliche Weise.

Wer sich in seiner Orientierung deutlich verfehlt, dem fehlt es sowohl an bezogener Ich-Es-Orientierung, als auch an sachdienlicher Ich-Du-Orientierung. Wer sein Gegentyp zu sein versucht, überzeugt in keiner der beiden Dimensionen, da andere die mangelnde Stimmigkeit spüren. Zur primären Orientierung zu stehen, diese auf ein gutes Niveau zu bringen und um die sekundäre Orientierung zu ergänzen, ist ein besserer Weg.

C.: Vom Konzept her macht also den Unterschied aus, ob die primäre Orientierung eher andere Menschen oder eher die restliche Welt mit ihren Themen sind?

B.: Ja, aber man kann eine Unterscheidung nicht allgemein an Themen oder Berufen festmachen! Als Psychotherapeut war ich dennoch Ich-Es orientiert, obwohl ich meine Arbeit auf menschliche Begegnung ausgerichtet hatte. Ich tat dies aber mehr auf eine Ich-Es-Weise und weniger auf eine Ich-Du-Weise.

C.: Also die Art und Weise, wie ich mich auf einen Menschen oder ein Thema beziehe, macht den Unterschied?

B.: Ja, die Präferenz, was mich seelisch mehr interessiert und was für mich steuerungsrelevant ist. Nicht, wie ich gelernt habe, mich zu präsentieren.

C.: Steuerungsrelevant heißt?

B.: Ich kenne einen Pfarrer, der spricht viel von Begegnung und Liebe zwischen den Menschen, tut das aber in einer Ich-Es-Weise. Das heißt: Er inszeniert Nächstenliebe als Thema. Er hielt sich auf Befragen für einen Ich-Du-Menschen und verstand nicht, wie ihm gelegentlich eine rücksichtslose Bevorzugung seiner Themeninteressen gegenüber dem liebevollen Umgang mit Gemeindemitgliedern vorgehalten wurde. Doch die Leute spürten genau, dass mit seiner Selbstpositionierung etwas nicht stimmte und fühlten sich irgendwie ge- oder enttäuscht. Er wiederum fühlte sich in seinem Bemühen nicht richtig erkannt.

C.: Was empfehlst Du nun für seine persönliche Entwicklung?

B.: Dass er sich er- und bekennt, vorrangig ein Ich-Es-Mensch zu sein.

C.: Und was bringt es, wenn er sich bekennt?

B.: Dass er sich und anderen nichts vormacht, sondern sagt: *Wenn ich mit Dir zusammen bin, reicht mir nicht, dass wir uns gegenseitig mögen, sondern wir müssen uns auch gemeinsam mit etwas beschäftigen, was mich interessiert oder ich muss mich für das interessieren, was Dich interessiert, und Du Dich für das, was mich interessiert. Und wir dürfen das nicht ausblenden und so tun, als könnten wir uns einfach genug sein.*

Das hat Auswirkungen darauf, wie man z.B. gemeinsame Freizeit verbringt. Ferner darauf, dass man z.B. in einer Ehe nicht erwartet, man sei sich einfach genug, indem man ja zueinander sagt. Sondern nun wird relevant, dass man z.B. auch gemeinsam einen Lebensentwurf verfolgt, den man interessant findet. Und der eine kann diesen Lebensentwurf mehr aus der Ich-Du-Orientierung und der Andere mehr aus der Ich-Es-Orientierung verfolgen.

C.: Und bei der Ich-Du-Orientierung wäre es so, dass man miteinander zu tun haben mag, weil man sich mag, auch wenn man sonst keine Interessen teilt? Hat nicht der jüdische Philosoph Martin Buber aber gerade dieser Ich-Du-Beziehung als der einzigen wesentlichen Beziehung Vorrang eingeräumt?

B.: Hier haben wir ein terminologisches Problem. Mit Ich-Du-Beziehung meint Buber m.E. eigentlich „seelische Lebendigkeit“ bei beiden Typen. Wenn das Ich-Du-Prinzip nicht lebendig ist, dann wird die Welt und der Andere zum Instrument und man begegnet beiden nicht mehr. Begegnung findet nur statt, wenn dabei seelisch Bedeutsames geschieht. Buber wird gerne zitiert, um der

Entfremdung vom lebendigen Kontakt mit Menschen in der Begegnung etwas entgegen zu setzen. Dabei wird häufig übersehen, dass in der Ich-Du-Beziehung der Andere genauso zum Instrument meiner Beziehungssehnsucht werden kann wie in der Ich-Es-Beziehung zum Instrument meiner Inszenierungswünsche. Insofern sind es, obwohl es sprachlich gleich klingt, zwei unterschiedliche Verwendungen des Begriffs Ich-Du-Beziehung.

C.: Also der entscheidende Entwicklungsschritt ist, sich in seinem Wesen so zu erkennen wie man ist - egal wie die kulturellen oder Sozialisationsüberlagerungen sind?

B.: Ja! Und sich in eine gelungene Variante der eigenen Wesensart zu entwickeln. Wenn ich erkenne, dass ich ein Ich-Es-Mensch bin, darf dies ja nicht als Rechtfertigung dafür dienen, dass ich in einer einseitigen und unausgegorenen Variante verharre. Wie immer ist es auch hier die Entwicklungsaufgabe, erlöste und beglückende Varianten der eigenen Wesensart gegenüber den unerlösten und frustrierenden anzustreben. Dazu gehört immer auch die Fähigkeit, anderen Wesensarten begegnen zu können, ja ihre Qualitäten in die eigene Persönlichkeit zu integrieren. Jeder Mensch sollte ja auch für etwas stehen, sonst gibt es ja nur Einerlei.

So ist es Teil der Entwicklungsaufgabe, zur eigenen Ich-Es-Orientierung zu stehen, aber sie anzureichern und zu vertiefen und sie kompatibel, sowie den Ich-Du-Orientierten verständlich zu machen und ihnen zu zeigen, dass man mit einer Ich-Es-Orientierung manchmal mehr für die Menschlichkeit und Begegnung tun kann als mit einer starken Ich-Du-Orientierung.

Wenn jemand zum Beispiel eine gute Organisationsentwicklung macht, und damit die Chancen verbessert, dass Menschen sich gut verstehen und begegnen können, tut er mehr für Ich-Du-Möglichkeiten im Unternehmen als wenn jemand sagt, sie sollen sich lieben.

C.: Du meinst, ein Ich-Es orientierter Mensch kann mehr für die Ich-Du-Qualitäten tun als ein Ich-Du orientierter?

B.: Wenn ein Ich-Du orientierter Mensch in seiner Funktion im Unternehmen keine Strukturen schafft und sich nicht für das Strukturschaffen interessiert, sondern nur versucht, selbst ein bezogener Mensch zu sein, verrät er trotzdem in einer Weise seine Werte, weil er sie als Thema nicht ernst genug nimmt und verfolgt – obwohl dann natürlich die Kontakte mit ihm sehr angenehm sind.

C.: Es geht also darum, die eigenen Prioritäten in beiden Modi zu verfolgen oder zumindest um ein Mindestmaß der anderen Lebensorientierung zu ergänzen?

B.: Ja, die Fähigkeit zum komplementären Zusammenspiel mit Andersartigkeiten ist auch hier wichtig. Nicht nur um sich anzukoppeln und dadurch der Welt von den eigenen Einseitigkeiten geben zu können. Sondern auch, damit die Einseitigkeiten sich im Zusammenspiel entwickeln und nicht zur Marotte und zum Laster verkommen.

Tiefenschärfe entwickelt sich dann, wenn der komplementäre Teil mit belebt ist.

C.: Was hieße das beim Ich-Du-Typen?

B.: Das hieße, dass er seine Themen nicht seelenlos verfolgt, sondern den Eros und die Beseeltheit, die er im Umgang mit Themen empfinden kann, zum Leuchten bringt und andere mit einbezieht, ohne sie in seinem System zu kolonialisieren.

C.: Wie kann man die andere Dimension in das eigene Wesen integrieren?

B.: Bei mir selbst war das so: Ich bin ein ausgeprägter Ich-Es-Mensch gewesen. Als ich der Psychologie begegnete, hat mich zunächst der Mensch eher als Thema interessiert. Weil mir dabei wohl immer wieder Inspirierendes gelungen ist, haben sich auch Ich-Du-Orientierte davon angesprochen gefühlt. Aber dadurch, dass ich mich immer differenzierter mit dem Menschen auseinandergesetzt habe, ist in mir nach und nach mehr seelisches Interesse am Gegenüber in seinem Wesen und nicht nur als Träger einer interessanten psychischen Dynamik gewachsen. Die seelische Lebendigkeit in der Begegnung hat sich langsam in Richtung Interesse am Du weiter entwickelt. Und im Lauf der Zeit hat meine Begierde, den Menschen als Thema zu verstehen, nachgelassen. Und meine Freude daran, ihm einfach zu begegnen, hat zugenommen. Viktor Frankl spricht davon, dass ergänzende Übungen und Erfahrungen über die Jahre in das eigene Wesen hinein „sedimentieren“. Meine Entwicklung ist auch ein Beispiel dafür, dass der Weg zur Ergänzung über die Anerkennung der Eigenart, auch der unerlösten, führt. Versuche mancher Therapiegruppen, mir das Fehlende beizubiegen, habe ich gelegentlich als intolerant und kolonialistisch erlebt.

C.: Gibt es auch Mischformen in den Orientierungen?

B.: Ja natürlich! Wie jede Typologie ist auch diese willkürlich. Um das tatsächliche Leben zu erfassen, brauchte man so viele Kategorien wie Individuen. Es geschieht auch, dass Menschen in unterschiedlichen Kontexten unterschiedliche Präferenzen leben. So geriet ich z.B. bei den Wirtschaftlern mehr auf die Ich-Du orientierte Seite und bei den Psychotherapeuten auf die Ich-Es orientierte. Ich neige dazu, die jeweils unterrepräsentierte Seite zu betonen. Dadurch kann ich auch zwischen beiden Kulturen vermitteln. Dennoch ist mir als Grundströmung immer eine deutliche Ich-Es-Orientierung geblieben.

Wenn umgekehrt jemand nur in „Ich-Du“ macht und dabei nicht schaut, wie er dabei die Welt gestaltet, dann verliert auch das seine Eichung. Beziehungssensibilitäten kriegen Dimensionen, die völlig irrelevant sind, wenn man sich nicht miteinander mit etwas wirklich Wichtigem beschäftigt. Aber dies ist ein allgemeines Lebensprinzip.

Alles, was nur in sich selbst wuchert, wird seelenlos.

C.: Nehmen wir diesen Satz doch als Schlusswort. Danke!

Quellen / Literatur:

B. SCHMID & W. JOKISCH (1998): „*ICH-DU- UND ICH-ES- TYPEN*“. STUDIENSCHRIFTEN DES ISB, (10 S.)