

Vier Temperamente: Sanguiniker, Choliker, Phlegmatiker, Melancholiker

In einer gut besuchten und interessanten Fachfortbildung der UDH Hessen Ende Januar 2013 brachte uns Heilpraktiker Stefan Mair aus München die vier Temperamente näher. Neugierig hatte schon die Beschreibung der Fortbildung unterstützt von der Firma ISO Arzneimittel gemacht: Temperamente – Ihre Bedeutung für die tägliche Praxis und die therapeutische Konsequenz für die manuelle Therapie, die medikamentöse Therapie und für die Diätetik.

Die Zeitschrift für Naturheilkunde berichtet seit dem Heft 3 (März 2012) in einem fortlaufenden Artikel bis heute über die Humoralmedizin, die sich u.a. auch mit den vier Temperamenten beschäftigt. Humoral bedeutet „einer Körperflüssigkeit entsprechend“. Das Gemüt eines Menschen ist demnach abhängig von den im Körper wirksamen Säften, die nach der Temperamentenlehre jeweils das cholische (warm-trocken), melancholische (kalt-trocken), phlegmatische (kalt-feucht) oder sanguinische (warm-feucht) Temperament hervorbringen. Die Säfte liegen in bestimmten Mischungen im Organismus vor. Dadurch erhält jeder Mensch in seiner physischen und psychischen Ausprägung ein individuelles Mischungsverhältnis, sein Temperament, das ihn zum Sanguiniker, Choliker, Phlegmatiker oder Melancholiker macht.

Jedes Temperament hat seine eigene Ausprägung im Verhalten.

So sind die positiven sanguinischen Eigenschaften u.a. lebhaft, beliebt, optimistisch, kontaktfreudig, energisch, ehrgeizig, gesprächig und spontan.

Die positiven cholischen Eigenschaften sind antreibend, direkt, einfallsreich, energisch, willensstark, entscheidungsfreudig und überzeugend.

Die positiven phlegmatischen Eigenschaften: angenehm, ausgeglichen, beständig, diplomatisch, freundlich, zurückhaltend und verbindlich.

Die positiven melancholischen Eigenschaften: analytisch, sensibel, hartnäckig, idealistisch, ordentlich, respektvoll und aufopferungsvoll.

Schon alleine durch diese Aufzählungen wird klar, dass jedes Merkmal sowohl ins Positive wie ins Negative ausgelegt werden kann und im Zusammenspiel mit Körper, Geist und Seele bei Krankheitssymptomen mit unterschiedlichen Ausprägungen vorliegen können.

Anschaulich wurden bei den vier Temperamenten die äußeren Merkmale, die Lebensäußerung, das Verhalten, die Lebensphase, das geschlechtliche Prinzip, die Krankheitsneigungen und die Therapiemöglichkeit von der Biochemie bis hin zur Phytotherapie von HP Mair erklärt. Deutlich wurde vor allem der Unterschied in den Krankheitsneigung und deren Symptome. So ist es für einen sanguinischen Menschen durchaus normal mit einem Fieber zu reagieren. Für einen phlegmatischen Menschen wäre das allerdings höchst ungewöhnlich.

Auch das Wort Humor (lateinisch) - in der Bedeutung von Feuchtigkeit - kam in der Fachfortbildung nicht zu kurz. Durchaus humorvoll ging es darum, welche Temperamente es in Partnerschaften am besten zusammen „aushalten“. Man sieht schnell ein, dass zwei Menschen mit gleicher Temperamentkombination zwar einen tollen Abend verbringen würden, aber können sie auch einen Monat oder gar ein Jahr zusammenleben? Oder würden sich zwei Menschen mit gleicher Temperamentkombination vor Langeweile irgendwann „die Rübe einschlagen“?

Warum hält es nur eine phlegmatische Frau mit einem cholischen Mann aus aber nicht umgekehrt?

Warum kommen so selten cholische Personen in unsere Praxen?

Woher rührt eine Gastritis beim cholischen Temperament im Gegensatz zum phlegmatischen Temperament?

Welche individuelle Therapieform ist für jedes Temperament am sinnvollsten?

Diese vierstündige Fachfortbildung konnte uns einen kurzen Einblick in das Thema gewähren. Interessant ist die Vertiefung für die tägliche Arbeit in unserer Praxis.

