

Theo Fehr

*Welchen Typ verkörpere ich ?*

Bioenergetische  
Prozess-Analyse

**BPA**

Eine Persönlichkeitstypologie



---

## INHALT:

<b>1</b>	<b>WOZU DIE BIOENERGETISCHE PROZESS-ANALYSE DIEN</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>DIE THEMEN DER ERSTEN ENTWICKLUNGSPHASE</b>	<b>2</b>
2.1	Die Pole: Belastbarkeit / Resilienz versus subjektive Unzulänglichkeit & Insuffizienz	3
2.2	Die Pole Integration & Verbundenheit versus Spaltung & Isolation (schizoid)	3
2.3	Die Pole "Selbständigkeit & kompensierte Oralität" versus "Abhängigkeit & Unselbständigkeit" (orale Prägung)	5
<b>3</b>	<b>DIE THEMEN DER ZWEITEN ENTWICKLUNGSPHASE</b>	<b>7</b>
3.1	Die Pole "Kontrolle & Manipulation" (Dominanz & Macht; "psychopathisch") vs. Macht- & Hilflosigkeit, Resignation	7
3.2	Die Pole "Ehrgeiz, Ich-Stärke, Offenheit für Erfahrung" vs. "Unterlegenheits-/Minderwertigkeitsgefühl" (masochistisch)	9
3.3	Die Pole "gewissenhaft, pedantisch" vs. "nachlässig, unzuverlässig"	10
<b>4</b>	<b>DIE THEMEN DER DRITTEN ENTWICKLUNGSPHASE</b>	<b>12</b>
4.1	Die Pole Kontaktfreudigkeit, kommunikativ vs. soziale Angst, Zurückhaltung	12
4.2	Die Pole Antagonismus, Rigidität, Reaktivität vs Altruismus, Nachgiebigkeit, Toleranz	13
4.3	Die Pole Aggressive Rivalität, Erregbarkeit (phallisch) vs. Toleranz, Nachgiebigkeit	14
4.4	Die Pole Dramatik, Übertriebenheit (hysterisch) vs emotionale Zurückhaltung, Nüchternheit	16

### Impressum

IPPM

Institut für Positive Psychologie und Meditation.

Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt auch für - auch auszugsweisen - Nachdruck, Reproduktion, Computerbearbeitung, Übernahme ins Internet, Übersetzung und auch jegliche andere Aufzeichnung und Wiedergabe durch bestehende und künftige Medien.



# 1 WOZU DIE BIOENERGETISCHE PROZESS-ANALYSE DIENT

---

Die folgenden Ausführungen können Sie mit Ihrer körperlichen und Bioenergetischen Anlage vertraut machen. Es geht darum, welche Zusammenhänge zwischen Ihrer persönlichen Art, auf Probleme zu reagieren, Ihrer persönlichen Vergangenheit und Ihrer Körperstruktur bestehen. Die Aussagekraft dieses Vergleiches hat auch Grenzen. Diese sind zum Beispiel bedingt durch Ungenauigkeiten bei der Einschätzung oder durch die seelische Tagesform und andere Faktoren. Sie sollten daher die Beschreibungen nicht als unumstößliche Wahrheiten nehmen, sondern als Impulse zu einer konstruktiven inneren Auseinandersetzung mit sich selbst nutzen. Dementsprechend können sich Ihre Selbst-Erkenntnisse im Laufe einer solchen Arbeit mit der Zeit verändern.

Wir werden in der Folge jeden Persönlichkeitstyp besprechen, wobei wir auf extreme Ausprägung der jeweiligen Persönlichkeitsdimension fokussieren, wo die jeweilige Typologie deutlicher zum Ausdruck kommt. Liegen Sie in einem Bereich etwa zwischen den beiden Extrem-Polen, liegen Sie vermutlich im unauffälligen Mittelbereich. Es gibt dann keine prägnante Aussage über Ihren Persönlichkeitsstil zu diesem Zeitpunkt. Probleme sind dann für Sie entweder grundsätzlich oder in dieser Phase Ihres Lebens nicht vorhanden oder nicht aktiviert. Das kann bedeuten, dass Sie derzeit in dem entsprechenden Bereich nicht zu extremem Verhalten, extremen Gefühlsschwankungen neigen oder unter extremem Druck durch unerledigte Probleme aus der Vorgeschichte Ihres Lebens stehen.


Im Gegensatz hierzu kann es in einigen Fällen auch sein, dass ein Persönlichkeitsprofil trotz vorliegender Problematik oder vorliegenden Symptomen eher ausgewogen zu sein scheint. Das kann daran liegen, dass die Wahrnehmung im seelischen Bereich noch ungeübt ist, oder dass es schwerfällt, die richtigen Begriffe für die eigenen Probleme/Symptome zu finden, weil die inneren Zusammenhänge noch nicht genügend bewusst sind. In diesem Falle kann eine Begleitung durch einen Coach zur begrifflichen Klärung beitragen.

Unsere Vorgehensweise hatte anfangs nur das Ziel, die Ausprägung der bioenergetischen Typen nach Alexander Lowen als *Persönlichkeitsdimensionen* zu *messen* statt sie nur ungefähr phänomenologisch grob zu bestimmen wie es die klassische psychiatrisch-klinischen Denkart seit über 100 Jahren macht. Dann zeigten unsere Analysen, dass es noch weitere Persönlichkeitsdimensionen über die bisherige Charakter-Typologie hinaus gibt. Damit war es nun möglich, statistisch gestützte Aussagen zu den Ausprägungen und Verwandtschaften (Korrelationen) der einzelnen Dimensionen miteinander zu ermitteln und die zugrundeliegende seelische Ordnung faktorenanalytisch zu bestimmen. Die bioenergetische Prozess-Analyse war geboren und existiert nun seit über drei Jahrzehnten!

Passend dazu möchte ich diese beiden Bücher von LOWEN ans Herz legen: „Körperausdruck und Persönlichkeit“ (Kösel) und „Bioenergetik“ (rororo).

## 2 DIE THEMEN DER ERSTEN ENTWICKLUNGSPHASE

Die ersten drei Persönlichkeitsmuster haben Bezüge zu den ersten sechs bis zwölf Lebensmonaten.

Persönlichkeitsmerkmal	Persönlichkeitsmerkmal	Thema	Alter
<p><b>Insuffizienz</b>                      Isolation, einsam, (schizoid)                      unselbständig-abhängig (oral)</p>		<p><b>Resilienz</b>                      integriert, verbunden, kohärent                      selbständig</p>	<p>psychophysiologisch-                      soziale                      Integration &amp; Verbundenheit                      1. Lj.</p>

Das erste Lebensjahr ist gekennzeichnet durch eine enge Verbindung zwischen dem kindlichen Körper und dem Körper der primären Bezugsperson. Die Erfahrungen mit Kindern, die in sehr frühem Alter einige Zeit von ihren Eltern getrennt sind, zeigen die Wichtigkeit eines engen körperlichen Kontaktes mit der Mutter für die Entwicklung körperlicher und seelischer Stabilität und Anpassungsfähigkeit während der ersten frühkindlichen Phase. Wenn die Merkmale aller drei Bereiche eher auf der defizitären Seite liegen, kann das ein Hinweis sein dafür, dass es Zeiten mangelnder Geborgenheit in dieser frühen Phase gab. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn die Mutter berufstätig oder depressiv war oder wenn sie sich in einer partnerschaftlichen Krise befand. Dies ist auch der Fall, wenn Eltern zum Beispiel durch Hausbau zeitlich und in ihrer Zuwendung stark eingeschränkt waren. In diesen oder ähnlichen Fällen war die Mutter durch andere Probleme in Anspruch genommen und stand für die Versorgung ihres Kindes nicht voll zur Verfügung. In solchen Zeiten könnten Sie sich körperlich ungeborgen und unwohl, im Extrem sogar abgelehnt gefühlt haben.

Dies kann zu einer Schwächung der für das spätere Leben wichtigen Fähigkeit führen, auf eigenen Beinen zu stehen und den Belastungen der Wirklichkeit standzuhalten. Eine geringe Belastbarkeit, Energiemangel und verschiedene körperliche Symptome wie Müdigkeit, Antriebsarmut, seelische Symptome wie Traurigkeit, Gefühle des Alleinseins und der Ungeborgenheit, Hilflosigkeit und Niedergedrücktheit sind in solchen Zeiten typisch. Die Krise ist dann dadurch gegeben, dass durch Ereignisse im späteren Leben eine alte Thematik Resonanz erhält.

Generell lässt sich sagen, dass bei sehr niedriger Selbsteinschätzung in den drei ersten Bereichen derzeit vermutlich ein Bezug zu Erlebnissen innerhalb des ersten Lebensjahres besteht, in denen Sie weniger Zuwendung von Ihrer Mutter bekamen. Diese alte Erfahrung von Mangels wird durch bestimmte Erfahrungen im Heute wieder aktiviert.

Bei sehr positiven Werten in den drei Bereichen erfuhren Sie als Kind Ihre Eltern als zugewandt. In dieser Zuwendung spielten jedoch die Eigeninteressen der Eltern eine größere Rolle. Sie waren dann als Kind zwar gut versorgt und hatten - so gesehen - keinen Grund zu klagen, aber es wirkte eventuell doch irgendwie unpersönlich und berücksichtigte Ihre persönlichen Bedürfnisse zur damaligen Zeit möglicherweise nicht genug. Es war dann vielleicht so, dass die Eltern ziemlich viel mit ihren eigenen Plänen beschäftigt waren, also beispielweise mit Hausbau, beruflicher Karriere oder ähnlichem.

Die übergreifende Aussage „Resilienz versus Insuffizienz“ ist am zuverlässigsten. Die beiden folgenden Eigenschaftspole sind zum großen Teil aus dieser ersten durch Differenzierung abgeleitet und repräsentieren die „schizoide“ und „orale“ Typologie der bioenergetischen Sichtweise.

## 2.1 Die Pole: Resilienz versus Insuffizienz

### Der Pol Belastbarkeit / Resilienz

In Ihrer derzeitigen Phase sollten Sie sich fragen, wieweit Sie mit Ihren Gefühlen wirklich in Kontakt sind oder wieweit Sie nur ein Bild nach außen vermitteln von jemandem, „den nichts so leicht umhaut“ und der dabei in Wirklichkeit die Wahrnehmung für die eigenen inneren Bedürfnisse und Schwächen streckenweise abgeschaltet hat und vielleicht sogar ein wenig „gefühlstaub“ geworden ist, was die subtileren eigenen emotionalen Belange angeht. Sie selbst geben sich möglicherweise derzeit recht optimistisch, belastbar und widerstandsfähig und fühlen sich über weite Strecken auch so. Sie sind wahrscheinlich auch in einer Phase gehobener Leistungsfähigkeit. Sie vermitteln den Menschen in Ihrer Umgebung ein Bild von Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Belastbarkeit. Möglicherweise lassen sie sich dabei nur begrenzt auf emotionale Intimität (Nähe, Offenheit) ein und wirken vielleicht sogar emotional nach außen auf die Menschen ihres persönlichen Beziehungsbereiches nur begrenzt gefühlsmäßig zugänglich, manchmal wie isoliert, „zugemauert“ oder „zugeknöpft“. Männer neigen etwas stärker zu diesem Muster als Frauen. Es besteht ein Bezug zum psychopathischen Charakter, den wir später behandeln.

Bei aller positiven und etwas zur Beschönigung neigenden Selbstschilderung sind die im Laufe der Jahre sich mitunter einstellenden Symptome jedoch nicht zu übersehen. Spätestens und besonders, wenn Sie ab und zu unter rheumatischen Beschwerden oder unter Hörsturz oder Ohrgeräuschen leiden, von Ihren Mitmenschen die Rückmeldung erhalten, dass Sie in Ihrer Arbeit etwas zu verbissen vorgehen, mit einer gewissen Regelmäßigkeit Drogen wie Alkohol oder Medikamente (Schmerz-, Beruhigungs-, Schlafmittel) zu sich nehmen, sollten Sie die Notbremse ziehen. Ebenso sollten Ihnen Zeiten vorübergehender Deprimiertheit, Angst oder Beklemmung, Unruhe und von gestörtem Schlaf eine Warnung sein. Sie können ein Zeichen dafür sein, dass Sie sich etwas überschätzen - Sie könnten dann irgendwann die Quittung dafür bekommen.

### Der Pol subjektive Unzulänglichkeit / Insuffizienz

Wenn Sie einen sehr niedrigen Wert in dieser Skala haben, leiden Sie vermutlich intensiv. Sie fühlen sich möglicherweise unselbständig, abhängig und suchen stark nach Geborgenheit. Vielleicht haben Sie auch den Eindruck, nicht in Kontakt mit sich selbst, Ihren Gefühlen oder Ihrem Körper zu sein. Sie kommen sich alleine vielleicht isoliert, verloren und hilflos vor und „wissen nicht, wo der richtige Platz für sie im Leben ist“. Es besteht ein Bezug zum oralen und in zweiter Linie zum schizoiden Charakter.

Von panikartigen und beklemmenden Ängsten, niedergedrückten und unzulänglichen Gefühlen, vegetativen Beschwerden wie Schweißausbrüche, Herz- oder Magensymptome bis hin zu Schlafstörungen und Unruhezuständen scheint Ihnen kaum etwas fremd zu sein. Vermutlich haben Sie das intensive Gefühl, im Leben nicht zurecht zu kommen.

Sollten Sie trotzdem in der Lage sein, sich zu überwinden und Ihre Aufgaben in der Welt in Angriff nehmen, wäre das von Vorteil. Ihre Beschwerden sind nämlich zum Teil Ausdruck solcher unterlassenen oder vermiedenen Handlungen.

## 2.2 Die Pole Integration & Verbundenheit versus Spaltung & Isolation (schizoid)

### Der Pol Integration & Verbundenheit

Mit einem sehr hohen Wert in dieser Skala gehören sie vermutlich in Ihrer derzeitigen Lebensphase zu den sogenannten Realisten. Wahrscheinlich haben Sie einen eher robusten Kontakt zur Wirklichkeit. Ihr nach außen stabil, effektiv und belastbar scheinender Realitätskontakt dient als Gegengewicht zu der Sensibilität / Empfindsamkeit tief in Ihnen, an deren Stelle Sie eine eher forcierte Robustheit - mitunter als betonter Realitätsbezug - nach außen demonstrieren. Sie sollten sich fragen, ob Ihr Sinn für Wirklichkeit nicht vielleicht dazu dient, Ihre innere Sensibilität und seelische Verwundbarkeit vor anderen zu verbergen. Männer zeigen dieses Muster deutlich häufiger als Frauen. Unvermutet auftauchende grundlose starke Ängste vor bestimmten Situationen - sogenannte Phobien - oder Unruhe- und Beklemmungsgefühle, rheumatische Beschwerden und zweifelnde Gedanken, manchmal auch ein übersteigter Drang zu Alkohol und Drogen oder Medikamenten könnten Sie darauf hinweisen, dass Sie vielleicht

gegenüber Ihrem Inneren zu sehr Ihr Gehör verschließen. Es könnte auf Dauer für Sie gesünder sein, wenn Sie nicht so oft den Selbstsicheren, Gelassenen und Robusten spielen müssen. In Ihrem Inneren verbirgt sich ein seelischer Anteil, der im folgenden Abschnitt unter "schizoid" beschrieben wird und den Sie in Ihrem Leben bisher recht erfolgreich haben verstecken können - der Ihnen möglicherweise gar nicht bewusst war.

In diesem inneren Anteil verbirgt sich eine wahrscheinlich überdurchschnittliche seelische Empfindsamkeit, vielleicht auch eine verstärkte Empfindlichkeit Ihres Körpers auf Berührung. Da es Ihnen schwerfällt, diese innere Seite in Ihren Kontakten mit Menschen zur Geltung zu bringen, kann es sein, dass Sie sich manchmal vielleicht etwas isoliert und verloren vorkommen und gleichzeitig kann es Ihnen schwerfallen, das im jeweiligen Moment deutlich wahrzunehmen oder zu akzeptieren.

### Der Pol **Spaltung & Isolation** („schizoid“)

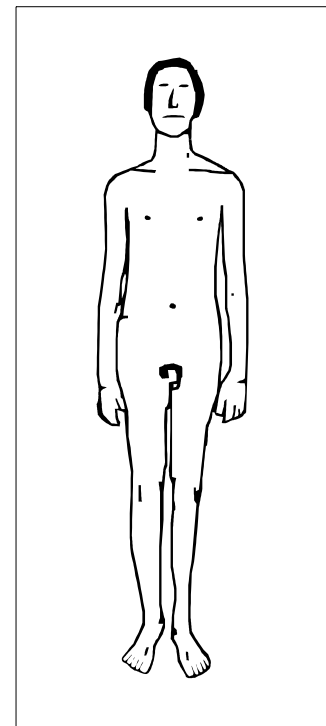
In Phasen des Spaltungs-Erlebens neigen Sie vermutlich dazu, Denken und Fühlen als getrennt zu erfahren. Sie sind in Ihrer (Über)sensibilität recht verwundbar und es fällt Ihnen schwer, echten Kontakt zu Ihrem Körper, Ihren Gefühlen, Ihrer sozialen Umwelt und zur Realität zu knüpfen. Sie neigen dazu, sich zurückzuziehen, niemanden an sich heranzulassen und in einer Phantasiewelt zu leben. Gleichzeitig leiden Sie unter Ihrer sozialen Isolation, haben aber nur wenig Zugang zu Ihren Konflikten. Von Zeit zu Zeit haben Sie das Gefühl, „auf dem falschen Planeten“ gelandet zu sein, nicht hierher, nicht dazu zu gehören, nicht willkommen zu sein. Es kann sein, dass Sie sich öfter selbst wie fremd vorkommen oder Ihnen alles andere - selbst eigentlich vertraute Menschen - fremd ist. Unklare Bedrohungsgefühle können Sie mitunter plagen.

Vermutlich verfügen Sie über eine sensible Wahrnehmungsfähigkeit und Ihrem eher abstrakten Denken liegen kreative, also unübliche und manchmal auf andere extrem wirkende Gedankengänge zugrunde, von denen Sie wahrscheinlich das meiste für sich selber behalten.

Nach dem Begründer der Bioenergetik, A. LOWEN, ist der Körper bei ausgeprägtem Typus meist hager und schmal, wirkt verkrampft und wenig proportioniert, nach unseren Beobachtungen manchmal auch etwas unförmig aufgeschwemmt oder fett. Die Energie des Körpers ist im inneren Kern eingefroren. Oft ist eine mangelnde Symmetrie in der Körperhaltung oder in anderen körperlichen Merkmalen festzustellen. Die Verbindung zu den Gefühlen im Körper ist irgendwie unterbrochen. Möglicherweise erleben Sie die innere Spaltung in Form einer starken Gegensätzlichkeit oder Widersprüchlichkeit. Einige Menschen zum Beispiel wirken nach außen hin arrogant, und fühlen sich zugleich selber innerlich minderwertig oder erniedrigt. Es besteht meist eine Überempfindlichkeit und herabgesetzte Widerstandskraft gegen äußeren Druck. Handlungen sind fast ausschließlich durch den Verstand motiviert.

Diesem Muster liegen mitunter schockartige Erfahrungen unmittelbar vor, während oder nach der Geburt zugrunde, es kann auch eine Zurückweisung durch eine Bezugsperson hinzugekommen sein. Zum Beispiel eine schwierige Krankenhausgeburt in einem überfüllten Kreißsaal mit gestresstem Arzt und Hebammen würde hierzu beitragen, sich unwillkommen und abgelehnt zu fühlen. Das Kind muss sich in diesem Moment als erstes zwangsläufig von der Umwelt abschotten und abschließen, um angesichts dieser Bedrohungen existieren und überleben zu können.

Dementsprechend besteht eine existentielle Vernichtungsangst besonders dann, wenn eigene Bedürfnisse gefühlt und erst recht, wenn sie ausgedrückt würden. Dies führte zu einer verstärkten Wendung nach innen, ins Reich der eigenen Fantasien, um überleben zu können. Es kam daher meist in der frühen Kindheit zu Episoden mit starkem Rückzugsverhalten bei eventuell seltenen Wutausbrüchen. Die Abkapselung vom Körper führte später zu einer starken Betonung abstrakter Rationalität und Intellektualität.



Bei starker körperlicher Ausprägung dieses Musters wirken die Extremitäten wackelig, staksig, schlacksig oder mechanisch, weil in ihnen relativ wenig Energie fließt und ihr Besitzer sie kaum spürt. Die Energie wird in der Körpermitte gestaut und eingefroren. Es ist, als sei der Lebenskern von einer dicken Eisschicht umhüllt und es wird alles getan, um den Kern unter Kontrolle zu halten. In seltenen Fällen versagen alle Kontrollmechanismen und dann kann überraschend viel Wut und Gewalt herausbrechen. In einigen Fällen haben Menschen mit dieser Struktur mit phantasierten Gewaltakten („den Chef mit der Säge zerlegen“) oder blitzartig auftauchenden unangenehmen Gedanken zu tun.

Die Schwierigkeit, aus den eigenen inneren nur ungenau wahrgenommenen Gefühlen heraus zu leben, gleichen Sie mit Ihrer sehr sensiblen Beobachtungsgabe aus. Ein Teil Ihres Verhaltens basiert dann auf der Imitation von Gefühlsausdruck, was nach außen manchmal unecht wirken kann. Andererseits erhalten Sie damit eine recht große Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Umgebungen. Da bei Ihnen das meiste über den Kopf geht, verfügen Sie über außergewöhnliche analytische Fähigkeiten. Wo andere fühlen, denken Sie.

Falls Sie stärker unter depressiven Stimmungen wie Unsicherheit, mangelndes Vertrauen in sich selbst und andere sowie Selbstzweifeln neigen, unerklärliche und starke grundlose Ängste z.B. vor Fahrstühlen, Tunneln, Tieren o.ä. hegen, ist dies ein Zeichen dafür, dass Sie fachlichen Rat oder Hilfe einholen sollten.

### **2.3 Die Pole Selbständigkeit & kompensierte Oralität versus Abhängigkeit & Unselbständigkeit (oral)**

genuin **selbständiger Pol oder kompensiert oral**

Sie geben sich betont selbständig und unabhängig. Sie glauben vielleicht, alles allein machen zu müssen und tun einiges, um sich Ihre Unabhängigkeit immer wieder zu beweisen. Dabei können Sie übertriebene Betriebsamkeit entwickeln. Möglicherweise ist Ihre größte Angst, schwach oder abhängig zu sein. Sie befürchten, dass dann auch keiner für Sie da wäre. Sehnsucht nach Geborgenheit, Gefühle der Hilflosigkeit, der Angst vor dem Alleinsein spielen hier in ihrer abgewehrten, geleugneten oder verdrängten Form eine Rolle. Dieses Muster ist häufiger bei Männern als bei Frauen zu beobachten.

Auch für Sie gilt, dass Sie anhand bestimmter Symptome erkennen können, wann Sie mit dieser Einstellung über das Ziel hinausschießen. Wenn Sie feststellen, dass Sie mit einer gewissen Regelmäßigkeit zu berausenden Mitteln (Drogen wie Alkohol, zu Schlaf- oder Beruhigungsmitteln oä.) oder Süßigkeiten greifen oder mit Kopfschmerzen zu tun haben, wenn Sie unter Hörstürzen oder Ohrgeräuschen oder rheumatischen Beschwerden (besonders „Hexenschuss“ oder LWS-Beschwerden) leiden, wenn Sie sich deprimiert fühlen und vegetative Störungen (wie unregelmäßigen Herzschlag oder Schweißausbrüche) bei sich registrieren, sollten Sie „die Notbremse ziehen“ und sich mit Ihrer vielleicht etwas überzogenen "Selbständigkeit" auseinandersetzen.

Der **abhängige & unselbständige Pol** des **oralen Typs**

In einer oralen Phase werden Sie sich oft einsam und alleine fühlen. Sie werden vermutlich unselbständig sein, eine Neigung haben, sich an andere Menschen anzuklammern, sich häufig niedergedrückt, energielos, müde und antriebsarm fühlen. Ängstliche Empfindlichkeit, Hilflosigkeit und die Sehnsucht nach Geborgenheit sind kennzeichnend für einen solchen Lebensabschnitt.

Irgendwie fühlen Sie sich dann den Schwierigkeiten des Lebens nicht gewachsen. Vom Standpunkt der Bioenergetik her gesehen besteht in dieser Struktur eine ungenügende Ladung. Die Atmung ist ungenügend, oft ist unterhalb des eingesunkenen Brustkorbs ein „Hungerloch“. Die Muskeln sind eher dünn und schwach, die Schultern etwas nach vorne gerundet. Orale Frauen sind oft eher klein und zierlich, haben ein „süßes“ Gesicht mit riesigen runden fragend-bittenden und kindlich unschuldigen Augen. Es besteht ein übertriebenes Bedürfnis nach Kontakt mit anderen Menschen, nach deren Wärme und Hilfe. Oft wird eine innere Leere gefühlt. In diesem Stadium ist es schwierig, Aggression nach außen zu zeigen. Es sind erhebliche Stimmungsschwankungen zwischen starker Depression bis zu unbegründeter Freude möglich. Vielleicht haben Sie das Gefühl, andere Menschen seien Ihnen etwas schuldig und Sie

hegen Erwartungen oder stellen entsprechende Anforderungen, mit denen Partner in der Regel überfordert sind.

In Ihrer Kindheit haben Sie möglicherweise Enttäuschungen und Frustrationen erlebt. Dies gilt auch, wenn Sie von Ihren Eltern während dieser Periode früher Kindheit verwöhnt worden sind; auch in diesem Falle ist es wahrscheinlich, dass die Bedürfnisse nach echter Nähe, Zuwendung und Körperkontakt seitens der Eltern zeitweise nicht erfüllt werden konnten.

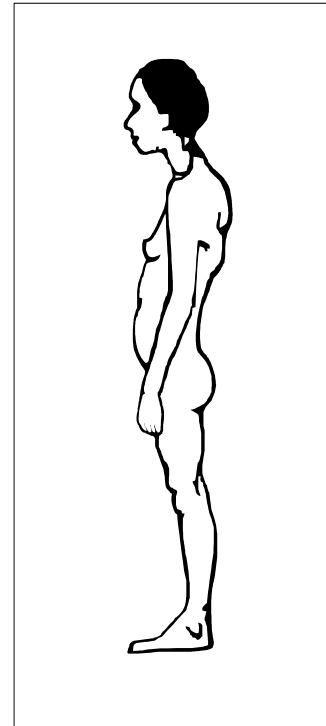
Unter „Liebe“ in der Partnerschaft verstehen Sie daher im späteren Leben, dass Sie nun aber endlich genug Nähe, Wärme und Zärtlichkeit geliefert bekommen. Und dazu vermitteln Sie Ihrer Umwelt die gleichen Signale wie ein Kleinkind: Sie geben sich hilflos und bedürftig, schwach und abhängig. Und erwarten Stärkung von außen. Mitunter wirkt dies Muster bei einer Frau magisch anziehend auf Männer - vor allem solche des psychopathischen („dominanten“) Typs. Unfähig, seine Bedürfnisse selber zu befriedigen, erwartet der Orale das von seinem Partner, der dafür als energetische Tankstelle herhalten muss, bis eben kein Benzin mehr im Tank ist: Wenn jemand sich ausgelaugt und ermüdet fühlt, liegt dies manchmal einfach daran, dass er mit einem oralen Muster - jemandem mit stark oraler Prägung - zusammen war.

Ermüdend wirken diese Menschen auf andere also wegen Ihrer Unfähigkeit zum „Austausch“: Orale nehmen alles, was sie kriegen können, sind aber unfähig, zu geben. So gesehen ist das orale Muster für den anderen ein „Fass ohne Boden“, das nicht gefüllt werden kann. Das liegt daran, dass stark oral geprägte Menschen Energie, die Sie von anderen erhalten, im Organismus nicht halten und speichern können. Mangelnde Initiative und Unentschiedenheit sind das Resultat. Orale wissen daher meist weder, was sie wollen, noch, was sie sollen und treiben damit gerne Partner, die darauf anspringen, zur Weißglut - weil man Oralen nichts gut genug machen kann, sie an allem etwas auszusetzen haben und sowieso nie genug bekommen können. Im Hintergrund dieses Musters lauert ohnmächtige Wut, an deren Stelle der Orale jedoch nur Ungeduld, Meckern und Klagen äußert.

Stark oral veranlagte Menschen geben ideal jenen karikierten Beamtentyp ab, dem es vor allem um Sicherheit und im wahrsten Sinne des Wortes um *Versorgung* geht - am besten Frühberentung („andere für sich sorgen lassen“). Oft ist ein Gefühl vorhanden wie „Die Welt schuldet mir etwas“. „Unterhaltsanspruch“ und „Versorgung“ sind typisch orale Begriffe.

Orale „kleben“ oder „klammern“ gerne und ein Abschied wird in der Regel zu einer länger dauernden Prozedur, da Orale sich schlecht lösen können - bei der Geburt von der Mutter, nach der Schulzeit von zu Hause, bei gescheiterter Ehe vom Partner und eben bei jedem kleinen oder größeren Abschied. Verlassen werden und Alleinsein, für sich selbst sorgen müssen, sind Horrorszenarien für einen oral geprägten und meist ziemlich eifersüchtigen Menschen.

Sie leiden vermutlich erheblich mehr als üblich unter Depressionen, wahrscheinlich auch vegetativen Störungen, mehr als andere unter Angst- oder Panik-Störungen und Beklemmungsgefühlen, unter Unruhe und Schlafstörungen. Daher sind Sie wohl bereits selbst auf die Idee gekommen, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Tatsächlich lässt sich dieses Beschwerdebild meist innerhalb einer akzeptablen Zeit zum Positiven wenden.



### 3 DIE THEMEN DER ZWEITEN ENTWICKLUNGSPHASE

Die nächsten Themen zeigen traumatische Bezüge zum etwa zweiten bis dritten Lebensjahr auf.

Persönlichkeitsmerkmal		Persönlichkeitsmerkmal	Thema	Alter ca.
Macht- & Hilflosigkeit Minderwertigkeitsgefühl (masochistisch) Nachlässigkeit, unzuverlässig	↔	Kontrolle & Manipulation (Psychopath) Ehrgeiz, Ich-Stärke, Offenheit für Erfahrung Gewissenhaftigkeit, Pedantisch	Das „Ich“ und seine Abgrenzung	2. - 3. Lj.

Die Entwicklungsphase während etwa des zweiten und dritten Lebensjahres dient der Entdeckung des „Ich“ und der Abgrenzung eigener Bedürfnisse gegenüber den Anforderungen seitens der Umwelt. Entsprechend den drei Persönlichkeitsmerkmalen „**Kontrolle, Druck & Manipulation**“ (bioenergetisch: „**psychopathisch**“), „**Ehrgeiz, Ich-Stärke**“ und **Offenheit für Erfahrung** (Gegenpol „**masochistisch**“) und „**Gewissenhaftigkeit**“ mit dem Gegenpol "**Nachlässigkeit / Unzuverlässigkeit**" verläuft in dieser Phase die Balance zwischen der eigenen Macht und Geltung (Eigenmachtgefühl, Selbstachtung) und der durch die unmittelbare soziale Umwelt erfahrenen Macht und Einflüsse. Das Gleichgewicht beider Bereiche ist die Basis für die Entwicklung eines angemessenen Selbstwertgefühles.

Der *insuffiziente* Pol könnte das Ergebnis mangelnder Zuwendung Ihrer Eltern zu bestimmten Zeiten sein. Möglicherweise gab es Phasen, in denen Sie als Kind das Gefühl hatten, dass die Eltern Sie mit Ihren Bedürfnissen nicht beachtetten. Während solcher Perioden haben Sie sich wahrscheinlich ziemlich machtlos gefühlt, vielleicht erfuhren Sie die Art des Umgangs Ihrer Eltern mit Ihnen als „Herumgeschubst werden“. Die Beziehung zwischen Ihren Eltern und Ihnen war dann nicht stabil oder in Ihren Augen unberechenbar und Sie hatten vielleicht manchmal das Gefühl, sich auf Ihre Eltern nicht richtig verlassen zu können oder selbst nichts wert zu sein.

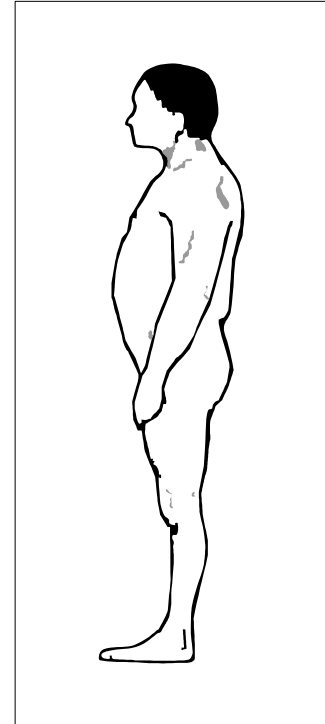
Wenn Sie sich überwiegend mit den Polen "Kontrolle", "Ehrgeiz, Ich-Stärke" und "Gewissenhaftigkeit" identifizieren, haben Sie Ihre Eltern wahrscheinlich als ziemlich präsent oder aktiv erlebt - Sie wurden gut „behütet“. Allerdings hatten Ihre Eltern offensichtlich häufiger Zeiten, in denen sie auf die Bedürfnisse und Interessen ihres Kindes weniger als auf ihre eigenen achteten. Dies ist der Fall, wenn Eltern zu viel mit sich selber oder mit ihren eigenen Dingen zu tun haben. Sie mussten daher lernen, einigen Aufwand zu treiben, um mit der starken Kraft der Eltern zu konkurrieren, um sich und Ihren Bedürfnissen Gehör und Geltung zu verschaffen.

#### 3.1 Die Pole Kontrolle & Manipulation (Dominanz & Macht; psychopathisch) vs. Macht- & Hilflosigkeit, Resignation

Der **Pol Kontrolle & Manipulation**: Sie sind bemüht, „alles im Griff“ und „alles unter Kontrolle“ zu haben, andere zu beherrschen, zu dominieren oder zu manipulieren, also in Ihrem Sinne zu beeinflussen. Es fällt Ihnen schwer, Gefühle der Schwäche wahrzunehmen oder zuzulassen, geschweige denn, solche mit Ihren Lebenspartnern zu kommunizieren. Das Schlimmste für Sie ist, sich machtlos, hilflos oder schwach zu fühlen, und Sie vermeiden solche Erlebnisse um jeden Preis, da Sie sich dadurch existentiell bedroht fühlen. Dabei sind Sie ständig bemüht, Ihre eigenen Bedürfnisse, vor allem die nach Nähe zu anderen Menschen, zu leugnen oder zu verdrängen, da Sie sich andernfalls Ihre Abhängigkeit eingestehen müssten.

Aus diesen Gründen neigen Sie dazu, öfter im Sozialbereich die Führung zu übernehmen; Sie geben sich anderen gegenüber selbstüberzeugt, sind sehr wach und rasch in Ihren Reaktionen, werden in Gruppen rasch zum Meinungsführer. Unter leitenden Managern, Politikern und Schauspielern - vor allem Showmastern - gibt es gute Beispiele für dieses Muster. Allem dominanten Augenschein zum Trotz ist der Psychopath energetisch allen anderen bioenergetischen Typen unterlegen.

Gemäß bioenergetischer Typologie ist für das psychopathische Naturell vor allem das Leugnen, Vermeiden und Verdrängen von Gefühlen kennzeichnend. Dies geschieht vor allem durch starke Kopfkontrolle. Demgegenüber sind die untere Körperhälfte und das Becken energetisch unterversorgt und schwach geladen. Wenn in der Phase beginnenden Ich-Erlebens die Erfüllung der Bedürfnisse des Kindes durch die Eltern (aus kindlicher Sicht) manipulativ oder mithilfe von Druck - also durch Machtmissbrauch - umgangen wird, kann das Kind sich machtlos fühlen und/oder lernen, zu „gegen-manipulieren“, indem es raffiniert die Schwächen der Eltern ausnutzt. Es kommt mitunter zu einem - offenen oder verdeckten - Machtkampf. Wahrscheinlich mussten Sie bereits in der Kindheit mit Ihren Eltern um Macht und Einfluss kämpfen oder konkurrieren, da Sie auf andere Weise eigene Bedürfnisse nur in noch geringerem Ausmaß erfüllt bekommen hätten. Aus dieser Zeit tragen Sie wahrscheinlich eine gehörige Portion ohnmächtiger Wut (den „inneren Mörder“) mit sich herum, die ständig vor anderen verborgen werden muss.



Sie steuern und manipulieren nun heute lieber andere Menschen, als sich von denen bestimmen zu lassen. Dies ist Ihr Versuch, die Wiederholung alter Erlebnisse der Kindheit zu vermeiden. Damals kamen Sie mit Ihren Bedürfnissen zu kurz, wenn Sie mit ihren Eltern nicht um Einfluss kämpften oder konkurrierten. Es gelingt Ihnen durch dies Manöver heute, andere Menschen in Distanz, also von sich weg zu halten. Daraus ergeben sich Beziehungsprobleme, da Ihr dominanter Teil Nähe und Intimität des Partners / der Partnerin nicht zulassen möchte. Besonders bei Männern ist dieser Typ noch sehr verbreitet. Der dominante Typ hat daher eine Neigung zu oralen (schwachen) Partnerinnen, die zu ihm aufschauen können und wo er den „Beschützer“ spielen kann.

Menschen mit diesem Grundmuster können aber lernen, den Zwang zum Kontrollieren, Dominieren und Beherrschen von Situationen los- und sich selber mehr fallen zu lassen. Einen guten Anfang machen Sie, wenn Sie sich mehr von Ihren Schwächen und Begrenztheiten eingestehen können. Sie müssen nicht immer der/diejenige sein, der „die Lage im Griff hat“. Sie brauchen auch nicht ständig zu befürchten, von anderen dann nicht gemocht oder geliebt zu werden.

Falls Sie - was bei diesem Typ häufiger als normal vorkommt - regelmäßig dem Alkohol oder anderen Drogen (auch Medikamenten) frönen oder öfter mal mit rheumatischen Beschwerden zu tun haben, sollten Sie dies als Anlaß nehmen, darüber nachzudenken, ob Sie sich nicht besser mal mit den zugrundeliegenden seelischen Ursachen auseinandersetzen sollten.

Der Pol **Macht- & Hilflosigkeit, Resignation** - Identifizieren Sie sich stärker mit dem insuffizient-resignativen Pol, ist der Machtkampf zwischen Ihren Eltern und Ihnen als Kind in bestimmten Zeiten zu Ihren Ungunsten ausgegangen. Mit anderen Worten: Sie haben damals öfter verloren. Infolgedessen fühlten Sie sich machtlos, ausgeliefert und erniedrigt. Diese Erfahrung aus früheren Zeiten wirkt in Ihnen heutzutage in bestimmten Situationen noch nach und Sie fühlen sich einer Situation ausgeliefert, resignieren und kommen sich dabei ohnmächtig, schwach und hilflos vor. Sie sind vor allem Ihren Gefühlen wie in einem Wechselbad ausgeliefert, wobei die deprimierte, resignierende Seite überwiegt. Obwohl Sie wissen, dass Sie einige Dinge in Ihrem Leben grundlegend ändern müssten, glauben Sie, nicht die Kraft dazu zu haben, so dass Sie es meist gar nicht erst versuchen. In diesen Phasen haben Sie den Eindruck, ohnmächtig mitanzusehen zu müssen, „wie sich die Dinge vollziehen“, ohne dass Sie daran etwas ändern können. Während dieser Zeit fühlen Sie sich niedergedrückt und „nichts wert“, unselbständig und ungeschützt. Sie neigen in dieser Zeit zu einer übertrieben negativen Sicht der Dinge: So schlecht, wie es sich für Sie anfühlt, ist die Lage „objektiv“ in der Regel nicht.

Irgendwann werden Sie merken, dass Sie selbst es sind, der zu sich selbst Vertrauen finden und dadurch Ich-Stärke aufbauen kann. Wenn Sie bereits mit Depressionen, vegetativen Beschwerden oder Schlafstörungen zu tun haben, ist es jetzt Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.

### 3.2 Die Pole "Ehrgeiz, Ich-Stärke, Offenheit für Erfahrung" vs. Unterlegenheits-/ Minderwertigkeitsgefühl (masochistisch)

**Am ich-starken Pol** vermitteln Sie anderen einen Eindruck von Leistungsanspruch, Ehrgeiz, Selbstüberzeugtheit, teilweise Überlegenheit. Sie handeln zielstrebig, gerichtet und Ihre Aktionen genügen meist hohen Ansprüchen, manchmal, als wollten Sie Ihren positiven Wert sich selbst oder anderen gegenüber bestätigen. Sie **interessieren sich für vieles** und gehen mit **weit geöffneten Augen** durch die Welt. Ihnen wird „Geltung“ und „Achtung“ von Ihren Mitmenschen entgegengebracht. Es könnten Sie Selbstzweifel plagen, wenn Ihre Leistungen ein Mindestmaß von Erfolg unterschreiten. Sie sind zu Mehrleistungen bereit und zum Einsatz entschlossen, um Ihre soziale Rolle durch erfolgreiches Handeln zu bestätigen. Es finden sich in dieser Gruppe einige „Perfektionisten“.

Für Sie ist nicht unwichtig, was die anderen von Ihnen denken und halten. Es kann sein, dass Sie einen Hang haben, sich zu Hause oder in Ihrem Job „unentbehrlich“ zu machen, um dadurch Anerkennung und Achtung zu erhalten oder einen Beweis der Bedeutung Ihrer Person im sozialen Feld zu liefern. Im Rahmen dieses Persönlichkeitsmusters erübrigt es sich oft, sich eigene Schwächen einzugestehen. Sie tun vermutlich mehr als andere, um eine Situation, in der Schwächen sichtbar werden könnten, von vorneherein zu vermeiden. Männer zeigen dies Muster eher als Frauen.

Hier ist das Thema Vermeidung von mangelndem oder instabilem Selbstwertgefühl. Es ist zu vermuten, dass Sie als Kind im Umgang mit den Eltern zu bestimmten Zeiten die Erfahrung machten, dass Sie mit Ihren Meinungen / Bedürfnissen nicht deutlich genug wahrgenommen (gehört, gesehen...) wurden, sich nicht genug beachtet, stattdessen öfter übergangen fühlten. Damals entwickelten Sie die Gewohnheit, darauf zu achten, ob Ihnen Geltung zugestanden und Achtung entgegengebracht wird.

Als Lösung bei dem Problem ungenügender Beachtung in der Außenwelt dient das Muster „ehrzeigige Betriebsamkeit“. Geltungsdrang und Ehrgeiz sind dann Ihre erfolgreiche Kompensation (Gegensteuerung und Ausgleich) angesichts der manchmal in Ihrem Inneren schlummernden Gefühle von Selbstzweifeln. Wer stärker programmiert ist, um Achtung in der Mitwelt zu kämpfen, hat mitunter eine eher geringe Selbstsicherheit zu besänftigen.

Es könnte Ihnen dann helfen, wenn Sie unvollkommene Seiten oder Schwächen mehr zulassen und weniger verdrängen würden. Sie wären entspannter und gelassener, wenn Sie Ihren schwachen Seiten etwas duldsamer und offener gegenüberstehen und nicht den Ehrgeizigen spielen müssten.

Stimmungstiefs, Niedergedrücktheit, vegetative Symptome (wie Schwitzen, Herzstolpern), Kopfschmerzen und rheumatische Beschwerden sind typische Warnzeichen einer zu starken Ausprägung: Dann sollten Sie das ändern und sich entspannen lernen!

**Am insuffizienten masochistischen Pol** ist leiden aufgrund erheblicher Minderwertigkeitsgefühle angesagt. In diesem Fall leiden Sie unter Minderwertigkeitserleben, inneren Zweifeln und Schuldgefühlen. Sie geben sich anspruchslos und sind jederzeit um Anpassung, Unterordnung und Nachgeben bemüht, zeigen allerdings bei genügend äußerem Druck eine starke verborgene trotzig und beharrliche passive innere Abwehr, eine trotzig Opposition. Kaum eine andere seelische Struktur eignet sich so sehr dazu, die „Rolle des unschuldigen Opfers“ zu spielen.

Vielleicht leiden Sie oft unter dem Gefühl, „sich nicht aufraffen“ zu können oder „wie in einem Sumpf“ festzustecken und brechen einmal Begonnenes nach kurzer Zeit wieder ab. Vieles schieben auch auf, bis es nicht mehr geht - und dann noch etwas länger. Sie haben vermutlich auch manchmal Probleme, die Initiative zu ergreifen und zielstrebig oder gerichtet zu handeln. Ihre Aktionen und Reaktionen sind eher bedächtig, langsam, geduldig, schleppend. Sie verharren möglicherweise öfter in einem ziel- und planlosen „wie gelähmten“ Zustand, in dem Sie dann erheblich leiden. Mit dem Bild, das Sie von Ihrem eigenen Körper haben, ist es vermutlich nicht zum Besten bestellt und vielleicht neigen Sie auch etwas zur Beibtheit.

Die Skala erfasst den Umgang mit mangelndem Selbstwertgefühl. Im Fall Ihres sehr niedrigen Wertes dient als Lösung das Muster „**Passivität** und **Widerstand**“, ein ständiges „Nein“. Es ist zu vermuten, dass Sie als Kind im Umgang mit den elterlichen Bezugspersonen zu bestimmten Zeiten die Erfahrung machten, dass Sie mit Ihren Meinungen / Bedürfnissen nicht respektiert und Ihre Intimgrenzen nicht

geachtet wurden, sondern Sie sich öfters überrollt fühlten. Liebe und Anerkennung durch die Eltern gingen mit starkem Druck einher. Vielleicht war Ihre Mutter ein aufopfernd-dominierender („mütterlicher“) Typ und Sie wurden zu Zeiten regelrecht erdrückt mit falsch verstandener Fürsorge. Ihr Vater verhielt sich dabei vielleicht eher passiv und unterwürfig oder war einfach viel abwesend.

In dieser Situation kam es Ihnen so vor, als sollte Ihr Eigenwille gebrochen werden. Sie fühlten sich damit ziemlich ohnmächtig und hatten zugleich starke Schuld- und Schamgefühle, wenn Sie selbstbestimmt handeln und sich vom Gängelband der Mutter („overprotective“, „überbehütend“) selbständig machen wollten. Da musste doch etwas „falsch“ mit Ihnen sein... Selbstbestimmung wurde damit schwierig für Sie, da sie mit Schuldgefühlen belastet war. Unterwürfige Anpassung und sich erniedrigt vorkommen, nichts wert sein, sich schämen waren angesagt. Dagegen rebellierte Ihr Inneres allerdings ständig. Der Bereich, in dem sich diese Auseinandersetzung abspielte, war meist derjenige des Essens und der Ausscheidung, weshalb spätere Ess- oder Verdauungsstörungen bei diesem Muster häufig vorkommen.

Es bietet sich für viele derart geprägte Menschen an, die „**Rolle des unschuldigen Opfers**“ besonders überzeugend zu spielen. Dies schafft erstens ein Ventil für die innere Rebellion, die Abwehr gegenüber der Umwelt, zweitens kann das Lieblingsthema ablaufen: Sich von Schuldgefühlen reinwaschen, indem diese auf andere projiziert werden und dann als missbrauchtes Unschuldslamm dastehen. Und drittens können sie sich wieder beklagen und jammern. Oft sind Menschen mit diesem Muster auch misserfolgsorientiert oder typische „Pechvögel“.

„**Unterwürfigkeit**“ mit einer Neigung zum Klagen und Jammern gilt als beherrschende Tendenz der sogenannten masochistischen Persönlichkeit an der Oberfläche; darunter liegen als konträre Anlage Gefühle der Ablehnung oder der Negativität, der Feindseligkeit, eventuell auch der Überlegenheit. Eine stark eindämmende Muskelstruktur verhindert das Ausbrechen des Trotzes, der in der Kindheit durch eine „liebvoll dominierende“ Mutter unterdrückt worden war. Dies verhindert Selbstbehauptung und Durchsetzung gegenüber dem Außen - die Abwehr wurde teilweise lahmgelegt. Diese Menschen fühlen sich immer wieder erniedrigt und wertlos.

Wegen der starken Eindämmung bleibt die energetische Ladung im Inneren und es dringt nur wenig davon nach außen an die Oberfläche, meist als Jammern, Beklagen oder Mäkeln. Die Expressivität ist also begrenzt. Ein kurzer, dicklicher, muskulöser Körper ist für die masochistische Charakterstruktur typisch. Besonders bezeichnend ist ein kurzer, dicker Hals, der anzeigt, dass der Betreffende im wörtlichen und übertragenen Sinn den Kopf einzieht. Auch die Taille ist meist kürzer und dicker. Ein anderes häufiges Merkmal ist das vorgeschobene Becken. Die Gesäßpartie wirkt dadurch verkleinert und abgeflacht. Diese Position erinnert an die Haltung eines Hundes, der den Schwanz einzieht. Stark nach vorne gerollte Schultern sind Ausdruck der Niederlage, des von hinten „Geschubst-Werdens“ und passiver Abwehr: Dieser Körper drückt ein ständiges „Nein“ aus.

Der unterlegene Typ neigt vorwiegend zu niedergedrückten, depressiven, minderwertigen Gefühlen, es kommen häufig Essstörungen und Beschwerden durch zu hohes Körpergewicht hinzu.

### 3.3 Die Pole gewissenhaft, pedantisch vs. nachlässig, unzuverlässig

Der Pol **Gewissenhaftigkeit**: Wenn Sie zu den fast zwanghaft gewissenhaften, zuverlässigen Menschen gehören, werden Sie Ihren Mitmenschen manchmal pedantisch bis zwanghaft ordentlich erscheinen. Sie neigen wahrscheinlich zu Gewissensbissen und Schuldgefühlen, falls Sie etwas nicht gut genug machen. Ihre Gewissenhaftigkeit soll einem latenten Minderwertigkeitsgefühl vorbeugen.

Aus dieser Handlungsweise, die Risiken weitestgehend vermeidet, beziehen Sie ein gewisses Maß an Selbstüberzeugung - anders gesagt: Sie können auch verbissen sein und andere damit auch manchmal



nerven. Es fällt Ihnen öfter schwer, „Fünfe gerade sein zu lassen“, weil Sie sich dann durch einen chaotischen, ungeordneten Teil Ihrer inneren emotionalen Welt bedroht fühlen. Solche inneren Schwächen und Ungereimtheiten, wie sie sich im Bereich des Inneren uns ab und zu offenbaren, wollen Sie weder erleben, noch für sich akzeptieren.

Vermutlich ist Ihre Übergewissenhaftigkeit das Ergebnis Ihrer kindlichen Reaktion auf den angedrohten Liebesentzug (meist) der Mutter. Sie hatten vielleicht eine starke Bindung zu ihr und fühlten sich ziemlich abhängig. Ihre Mutter hat möglicherweise manchmal mit Sätzen operiert wie: „Wenn Du das und das nicht tust, kann Mami Dich nicht mehr liebhaben.“ Oder Sie waren, wie zum Beispiel bei Adoption oder Trennung der Eltern öfter beobachtet, selber ängstlich bemüht, die Zuneigung der Mutter zu „erwirtschaften“. Sie hatten ein schlechtes Gewissen, wenn Ihre eigenen Bedürfnisse in eine andere Richtung wiesen, als es die Mutter wünschte, und erst recht, wenn Sie den Versuch machten, Ihre eigenen Wege zu gehen.

Es entstand daher in Ihnen als Kind der subjektive Eindruck, dass die Liebe der Mutter von Ihrem Wohlverhalten als Kind abhinge. Sie haben sich in solchen Zeiten vermutlich bemüht, dem gerecht zu werden und mussten dafür eigene Bedürfnisse und Selbstbestimmung zurückdrängen. In der Regel entwickelt sich dabei einerseits ein unterschwelliges Gefühl, irgendwie verraten worden zu sein, als auch unbewusst angestauter Ärger oder Wut. Infolge der Angst vor dem drohenden Liebesverlust und dem Unwissen, ob wirklich „etwas mit mir und meinen Gefühlen falsch“ ist, entwickelten Sie damals - sozusagen als reaktiven Eigenschutz vor den verdrängten Affekten - Schuldgefühle und Gewissenskrupel insbesondere gegenüber der Mutter.

Dahinter verbirgt sich meistens ein tiefes Gefühl sich missbraucht zu fühlen als auch der Aggression - eine heilsame Aggression, die dem unterdrückten Bedürfnis zur Selbstbestimmung entstammt. Ein hoher Wert ist daher meist Resultat einer inneren Auseinandersetzung mit einer starken Bindung an die bzw. Abhängigkeit von der Mutter.

Der Pol **Nachlässigkeit - Unzuverlässigkeit**: Sie nehmen es mit den Dingen nicht so genau, „lassen mal fünf gerade sein“, sind vielleicht sogar manchmal schludrig und schlampig. Die meisten mit einem sehr niedrigen Wert leiden unter mangelnder Steuerungsfähigkeit, das heißt, sie lassen sich gehen und müssen sich anstrengen, um sich „zusammenzureißen“. Vielleicht neigen Sie zu Unpünktlichkeit, vielen fällt es schwer, maßzuhalten (z.B. Ernährung: Süßigkeiten, Alkohol). Manchmal zeigt sich die Unzuverlässigkeit im Beziehungsbereich - es kann dann zu unaufrichtigem Verhalten oder Heimlichkeiten kommen, der Partner wird „betrogen“.


Gleichzeitig ist bei einigen zu beobachten, dass sie in bestimmten eng umgrenzten Bereichen fast fanatisch fixiertes Verhalten zuwege bringen, indem sie verbissen für oder gegen etwas kämpfen. Dies könnte man bildlich fast als den Versuch ansehen, dem inneren Chaos, der inneren Unordnung durch verfestigende Fixierungen entgegenzuwirken. Es finden sich Leute, die monatelang ihre Post und ihre Rechnungen nicht bearbeiten, bis schließlich der Gerichtsvollzieher vor der Türe steht, zugleich sind sie glühende Vorkämpfer für Greenpeace - und dort verpassen sie keinen Termin. Häufig ist eine starke Abwehrhaltung gegen die Gesellschaft als Ganzes vorhanden und es zeigen sich Tendenzen zu alternativen sozialen Gruppen.

Auch sind Essstörungen zu beobachten, und zwar sowohl des magersüchtigen Typs (Verweigerung) als auch des unkontrollierten Typs (Ess-Brechverhalten, unkontrolliertes Essen, Süßigkeitsmissbrauch, Alkoholprobleme).

Bei den „Unzuverlässigen“ kam es häufig in früher Kindheit zu einem traumatischen Bruch oder einer Unterbrechung der Beziehung zur Mutter. Dies hatte zur Folge, dass die „Zuverlässigkeit“ des Kontaktes oder der Zuwendung seitens der Mutter (zum Kind) infrage gestellt war. Dies geschah in der Regel zu einer Zeit, in der eine starke Bindung an die und Abhängigkeit von der Mutter gegeben war. Sie haben als Kind dann Ihre Mutter als unberechenbar oder unzuverlässig in der Zuwendung erfahren und konnten sich nicht sicher sein, ob Sie wirklich geliebt wurden. Es schien dann keinen Zweck mehr zu haben, noch irgendwas dafür zu tun: Sie wurden selber unzuverlässig.

## 4 DIE THEMEN DER DRITTEN ENTWICKLUNGSPHASE

Die nächsten vier Typen zeigen traumatische Bezüge zum etwa vierten bis sechsten Lebensjahr (und später) auf.

Persönlichkeitsmerkmal	Persönlichkeitsmerkmal	Thema	Alter ca.
<b>Soziale Angst, Zurückhaltung</b> <b>Altruismus, Nachgiebigkeit, Toleranz</b> Toleranz, nachgiebig Zurückhaltung, nüchtern, sachlich		<b>Kontaktfreudigkeit</b> <b>Antagonismus, Rigidität</b> <b>Aggressive Rivalität, (phallisch)</b> <b>Dramatik, Übertriebenheit (hysterisch)</b>	soziale „Rolle“; soziale Anerkennung <b>4.- 6. Lj.</b>

In der dritten Entwicklungsphase des Kindes geht es um die Erfahrung seiner selbst als soziales Wesen im Kreis der Familie, der Spielgruppe und der Schule. Weiter geht es um die Anerkennung, die dem Kind durch den näheren und weiteren Umkreis bezogen auf seine persönliche Eigenart zuteilwird. Im erweiterten sozialen Umfeld anerkannt und geachtet zu werden sind hier die wichtigen Erfahrungen. Es ist die Frage, was das Kind dafür tun muss oder nicht zu tun braucht, welche „Rolle“ es spielt, welchen „Status“ es erhält. Hier spielen Mechanismen eine Rolle, die dem Erringen der Aufmerksamkeit im Sinne der Anerkennung und des Respektierens dienen. Etwas für die Zuwendung der Eltern „tun zu müssen“ im Sinne von Leistung (phallisch) oder emotionaler Übertriebenheit (hysterisch) ist hier ausschlaggebend. Das Kind macht die Erfahrung einer „Rolle“, die es spielt, die Erfahrung seines sozialen Status und es erlebt, wieweit es in seinen persönlichen Belangen „ernst“ genommen wird.

Eine stärkere Abweichung zu einer Seite indiziert, dass die betreffende Person Probleme hat, im Sozialkontakt zu „begegnen“, in der persönlichen Begegnung standzuhalten, präsent zu sein. Toleranz, Nachgiebigkeit und ängstliche Zurückhaltung einerseits oder reaktive Affektivität, übersteigertes Bemühen oder oberflächliche rasche Kontaktnahme und erhöhte Kontaktfrequenz andererseits können beide Anzeichen von Schwierigkeiten sein, anderen persönlich zu begegnen, sich auf den Kontakt einzulassen.

### 4.1 Die Pole Kontaktfreudigkeit, kommunikativ vs. soziale Angst, Zurückhaltung

Der Pol **Kontaktfreude**: Hier gehören Sie zu den äußerungs- und kontaktfreudigen Menschen mit überdurchschnittlicher - allerdings teils auch ziemlich oberflächlicher - Kommunikationsfreudigkeit, die zugleich selber bei weitem nicht so zugänglich für andere sind, wie ihre Kontaktfreudigkeit auf den ersten Blick vermuten lassen könnte. Diese Menschen neigen dazu, über alles mögliche zu reden, nur nicht über das, was sie wirklich bewegt - dann verstummen sie meist.

Kommunikation heißt für Sie Austausch von Gedanken mit anderen, alle möglichen Themen, auch und oft gerade soziale sind für Sie interessant - solange es nicht um Ihr eigenes inneres Fühlen, um Ihre Intimsphäre geht. Sie haben vermutlich einen größeren Freundes- oder Bekanntenkreis und sind gerne gemeinsam mit anderen an Projekten beteiligt. Manchmal könnte man meinen, Ihr ganzes Seelenleben ginge in der Begeisterung für solche geistigen Konstrukte auf. Vermutlich sind Sie eine Art Schmierstoff Ihres sozialen Umfeldes. Hinter dieser sozialen Umtriebigkeit kann sich manchmal eine Flucht vor der dahinter stehenden unsichtbaren Wahrheit verbergen.

Die Kommunikationsdefizite zeigen sich dann in dem Problem, sich persönlichen gefühlsmäßigen Konflikten im Sozialbezug zu stellen. Sie neigen dazu, die Problemseiten interpersonaler Beziehungen zu verharmlosen oder auszublenden und akuten Konflikten auszuweichen bzw. die Auseinandersetzung bzgl. anstehender Probleme zu vermeiden, da es Ihnen schwerfällt, sich zu offenbaren. Sie ziehen die kommunikative Fassade vor.

Der Pol (**ängstliche?**) **Zurückhaltung**: Sie verhalten sich eher zurückhaltend, still, selbstgenügsam und ängstlich im Sozialkontakt. In Gruppen reden sie normalerweise nicht, und wenn Sie gefragt werden, nur wenig. Sie vermeiden vielleicht sogar Kontakte und gehen ihnen aus dem Weg. Sie ziehen einzelne und vertraute Kontakte vor, in denen Sie sich sicher fühlen können.

Ihr Verhalten spiegelt regelmäßig die in der Kindheit erlebte Stärke oder Schwäche des gleichgeschlechtlichen Elternteils im Umgang mit anderen Menschen wider. Beispielsweise bei Jungen eine tatsächliche Schwäche des Vaters oder ein wenig präsenter, weil vielbeschäftigter, eventuell auch ein kranker oder ein „scheinstarker“ Vater, der tatsächlich von seiner Frau vielleicht unbemerkt gesteuert oder stark beeinflusst wird - diese verschiedenen Ausgangssituationen und andere denkbare können dazu beitragen, dass der Sohn gemäß dem Vorbild des Vaters im Sozialkontakt zurückhaltend und ängstlich werden kann.

Bei Mädchen / Frauen ist eher anzunehmen, dass Sie eine Mutter erlebten, die sich wahrscheinlich ziemlich viel versteckt hat. Vielleicht traute die Mutter sich nicht, sich gegenüber dem Regiment des Vaters durchzusetzen oder dies auch nur offen in Frage zu stellen und erkaufte sich damit eine trügerische Sicherheit. Dann hatte Ihr Zuhause wahrscheinlich eher die althergebrachte patriarchalische Struktur. Aber vielleicht waren Ihre beiden Eltern selbst ängstlich gegenüber dem die Familie umgebenden Milieu, den Nachbarn oder Verwandten und haben um alles in der Welt versucht, nicht aufzufallen.

Die Gründe für Ihr ängstliches Verhalten sind darin zu suchen, dass Sie sich im Zusammensein mit anderen Menschen oft unwichtig oder machtlos, wohl auch hilflos, wertlos oder unbeachtet fühlen. Sie haben wahrscheinlich eine ziemliche Angst, sich Gehör zu verschaffen. Wenn Schlaflosigkeit, Depressivität, Ängste und Unruhe oder Kopfschmerzen Sie zu sehr zu plagen beginnen, sollten Sie erkennen, dass es Zeit ist, etwas daran zu ändern.

#### **4.2 Die Pole Antagonismus, Rigidität, Reaktivität versus Altruismus, Nachgiebigkeit, Toleranz**

Der Pol „Antagonismus, Rigidität, Reaktivität“: Wahrscheinlich lieben Sie bei einer starken Ausprägung dieses Merkmals - weltorientiert und kämpferisch, wie Sie sind - Wettbewerb und Konkurrenz. Und natürlich müssen Sie immer siegen! Ihr aufgeregtes und ungeduldiges Wesen soll vor allem eines: andere auf Sie aufmerksam machen und Ihnen eine gehörige Portion (wenn schon nicht Liebe, dann doch zumindest) Achtung für Ihre eigene Person abnötigen. Ihr reaktives und im Extrem aggressiv-verletzendes Verhalten und Ihre stolze Haltung sind Ihr Weg, sich nicht richtig einzulassen, sich nicht von Ihrer verletzlichen und verwundbaren Seite zeigen zu müssen. Leistung oder Show sind die Zauberworte und wesentlichen Mittel, durch die es Ihnen als Kind gelang, die Aufmerksamkeit und Achtung (meist) des Vaters zu erringen.

Sie wollen auf keinen Fall lächerlich oder dumm wirken, indem Sie sich gehen lassen. Daher halten Sie Ihre Gefühle zurück, kontrollieren sie, ziehen das Kräftemessen vor und wollen um jeden Preis die Oberhand behalten. Mit anderen Worten: Sie vermeiden um jeden Preis Intimität in der Begegnung - und damit sind auf Dauer partnerschaftliche Krisen bereits vorprogrammiert. Dieses Muster ist wesentlich öfter bei Männern vorhanden als bei Frauen.

LOWEN führt Rigidität oder Starrheit auf die Tendenz der betreffenden Menschen zurück, sich steif zu halten aus Stolz oder Unnahbarkeit. Dieser Typus trägt den Kopf hoch und hat ein betont gerades Rückgrat. Er fürchtet sich davor, nachzugeben, da er jedes Nachgeben mit Unterwerfung und Niederlage gleichsetzt. Die rigide Persönlichkeit ist ständig auf der Hut, dass man sie nicht ausnutzt, manipuliert oder hereinlegt. Die Wachsamkeit führt dazu, dass Impulse, sich zu öffnen, zurückgehalten werden. Daher verfügen Sie über eine überdurchschnittliche Verhaltenskontrolle (Kopfkontrolle) und haben einen guten Kontakt zur Realität. Leider wird die Betonung der Realität als Abwehrbastion gegen das Streben nach Lust und das sich-Einlassen auf die subtileren, verletzlicheren Gefühle benutzt, und das ist das eigentliche Problem der Menschen mit Schwerpunkt in dieser Struktur.

Bei diesen Menschen sind die äußeren Kontaktorgane zur Umwelt stark geladen, was die Fähigkeit verbessert, die Realität zu prüfen, bevor sie handeln. Der Körper des rigiden Charakters ist gut proportioniert, wirkt integriert und zusammenhängend, und er fühlt sich auch so an. Die Augen sind eher wach,

die Gesten und Bewegungen temperamentvoll. Vor allem der Brustkorb ist jedoch verfestigt, wirkt auch häufig starr und ist in seiner Lebendigkeit eingeschränkt. Die Starrheit des Brustkorbs soll das verletzte Herzzentrum energetisch schützen und panzern. Daher leiden rigide Menschen eher als andere unter im Extrem panikartigen Beklemmungen, Enge und Druck im Brustbereich. Die Herzinfarkt-Neigung ist dementsprechend stärker ausgeprägt als bei den anderen Typen. Dafür ist eine geringere Tendenz zu rheumatischen Beschwerden festzustellen. Alkohol und Drogen können für einige zum Problem werden.

Rigide Menschen besitzen nach LOWEN einen röhrenförmigen Panzer, entweder platten- oder maschenartig. Eine weite Röhre ist mit einer oberflächlichen Panzerung verbunden. Eine enge Röhre ist die Folge der Verkrampfung der tieferen Muskelschichten, und sie ist rigider und unflexibler. Die starre, röhrenförmige Struktur lenkt den Energiestrom in das Gehirn und in die Genitalien und überlädt diese Strukturen oft. Zugleich vermindert die Rigidität die psychische und somatische Flexibilität des Organismus.

Als „rigide“ wird sowohl der phallische (hier: „Aggressive Rivalität“, siehe 4.3), als auch der hysterische Typ (Typ „Dramatik, Übertriebenheit“, siehe 4.4) bezeichnet. In der Bioenergetischen Prozess-Analyse ist allerdings das beide Typen übergreifende Merkmal Antagonismus deutlicher ausgeprägt als die beiden vorgenannten. Wie empfohlen daher, primär diese Skala zur Beurteilung des Rigiditätsgrades heranzuziehen. Die beiden anderen Typologien liefern dann Präzisierungen der Richtung der Rigidität als aggressiv rivalisierend (phallisch) oder dramatisch übertreibend (hysterisch).

Der Pol Altruismus, Nachgiebigkeit, Toleranz kennzeichnet die eher stillen Zeitgenossen, die meist nicht anders können, als zurückzustecken und Konflikten und Auseinandersetzungen aus dem Wege zu gehen. Sie tun sich schwer damit, Ihre Wünsche oder Anliegen zu äußern, neigen insbesondere, wenn Sie verletzt werden, dazu, die Dinge „in sich hineinzufressen“. Sie haben Probleme damit, ihre Interessen gegen tatsächliche oder befürchtete Widerstände nach außen durchzusetzen oder auch nur Ihre Wünsche zu artikulieren.

Manche können nicht recht unterscheiden zwischen falsch verstandener Hilfsbereitschaft - die bei diesem Typ stärker als sonst ausgeprägt ist - und ungesunder Unterdrückung eigener emotionaler Bedürfnisse aufgrund von Ängsten im Sozialkontakt. In Partnerschaft (Partner, Kinder, Eltern ...) fühlen Sie sich vielleicht jahrelang untergebuttert und schlucken Ihren Ärger bis zum „geht nicht mehr“ herunter, bis Symptome auftreten. Ihre Partner ahnen möglicherweise von all dem nichts, denn Sie neigen dazu, es vor ihm oder ihr zu verstecken, da Sie von Schuldgefühlen oder Gewissensbissen wegen Ihrer eigenen Gefühle geplagt sind.

Ihre scheinbare Toleranz entspringt zu einem Teil Ihrer Scheu, offen Stellung zu beziehen; und so ziehen Sie es vor, ortlos verschwommen oder „sachlich nüchtern“ und persönlich unbestimmbar zu bleiben und brav Ihre Pflicht zu tun, „nützlich“ zu sein, um nicht irgendwo anzuecken. Genauso wie bei deutlich toleranter ist auch bei klar intoleranter Haltung anzunehmen, dass Sie Intimität in der Begegnung vermeiden. Sie wollen im Sozialkontakt nicht festlegbar sein. Nach Jahren wundern Sie sich, wenn Sie eine zunehmende Unzufriedenheit mit Ihrem Leben spüren oder merken, dass Sie immer empfindlicher werden; oder, wenn Sie unerklärliche Symptome bekommen wie Kopfschmerzen. Spätestens dann sollten Sie trainieren, ein wenig mehr von Ihrem Inneren nach außen zu bringen.

#### 4.3 Die Pole **Aggressive Rivalität, Erregbarkeit (phallisch)** versus **Toleranz, Nachgiebigkeit**

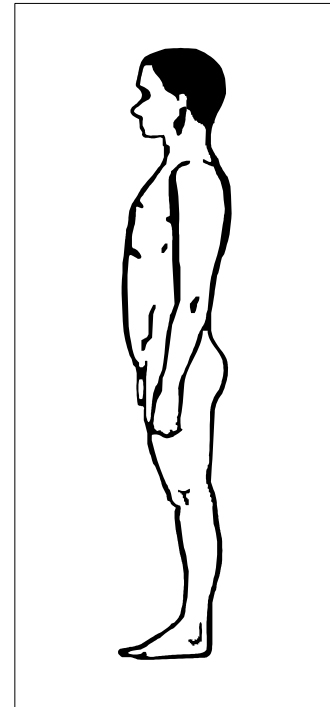
Als „phallischer Typ“ möchten Sie in Ihrer ungeduldigen und aufgeregten Art vermutlich allen beweisen, dass Sie der Beste sind und wahrscheinlich sind Sie es auch oft, da Sie in bestimmten Bereichen ganz schön Leistung zeigen. Das fing wahrscheinlich schon früh mit den Zeugnissen und Schulnoten an. Wenn Ihr Vater auch sonst wenig reagierte und seine Zuneigung kaum zu erkennen gab, dann zumindest hat er zustimmend gebrummt. Das haben Sie sich gut gemerkt und ab da fingen Sie an, einfach gut oder der Beste zu sein. Damit sind Sie einem fremden Programm aufgesessen, das bis heute zieht. Die Formel hieß: Liebe gegen Leistung. Erfolg ist seither Ihre besondere Art, die Aufmerksamkeit und Achtung anderer zu gewinnen. Für Sie gibt es immer was zu tun, denn Sie müssen

arbeiten und etwas leisten, um sich okay zu fühlen. Es fällt Ihnen schwer, zu verstehen, wieso es Menschen geben darf, die sich mal einfach so entspannen. Sie hingegen suchen Verantwortung, Erfolg und Bewunderung - als Liebesersatz.

Dabei ist Ihr Selbstbewusstsein fragil oder zartbesaitet, denn Sie sind leicht zu irritieren und zu verunsichern. So etwas können Sie nicht leichtnehmen, im Gegenteil: eine Infragestellung kann Sie ganz schön ärgerlich machen und Ihre Grundfesten erschüttern. Dann können Sie auch schon mal grantig werden, denn irgendwo sind Sie doch von sich selbst ganz schön überzeugt, vielleicht bis hin zu Stolz und Arroganz.

Bioenergetische Analyse: Nach LOWEN ist der phallische Typ durch breite, hochgezogene und eckige Schultern („Soldatenschultern“) und angespannte Gesäßmuskeln als Zeichen verfrühter Verantwortlichkeit (Hab-Acht-Stellung) charakterisiert. Es ist, als würden die Schultern gestrafft, um eine besonders schwere Last zu tragen. Bioenergetisch lenkt die Blockierung in der Kehle einen Teil der Energie seitlich in die Schultermuskeln ab. Im Rücken wird das Einströmen der Wut in die Arme und in den Kopf etwa auf der Höhe des siebten Halswirbels ebenso blockiert, woraus sich ein Zusammenziehen der Muskeln des Schultergürtels ergibt. Das Zupacken der phallischen Persönlichkeit beruht auf der Angst vor Versagen oder Verlust.

Falls Sie zu den phallischen Eroberern gehören, liegt das daran, dass Sie sexuelle Befriedigung nur unvollständig und kurzfristig erreichen. Sie haben vielleicht schon nach kurzer Zeit ein Gefühl der Unzufriedenheit mit der Sexualpartnerin, woraus die bewusste oder unbewusste Hoffnung entsteht, eine neue Partnerin würde vielleicht größere Lust verursachen. In der Hitze der durch die Jagd und durch die neue Beziehung hervorgerufenen Erregung geschieht dies auch oft. Aber wenn diese Bedingungen wieder verschwinden, wird die alte Situation wiederhergestellt, die sexuelle Lust nimmt ab, und so wird die Verfolgung wieder aufgenommen. Dieser Vorgang, der auf der genitalen Ebene abläuft, ist für dieses Muster typisch. Sie finden möglicherweise auf keiner Ebene der Betätigung tiefe Befriedigung und sind zu fortwährender Verfolgung und Eroberung gezwungen.



Die Zwangsvorstellungen, unter denen manche phallisch geprägten Persönlichkeiten leiden, sind nach LOWEN eine Folge der kontinuierlichen Aufladung der Stirnregion, während die Entladung zugleich blockiert oder eingeschränkt ist. Kleiner Exkurs: Nach neueren Untersuchungen an der Universität Essen zeigen Migränepatienten eine Stoffwechselstörung des Stammhirns. Die Migräne baut die Überaktivität des Stammhirns ab: Während der Migräne ist das EEG der Hirnströme normal, vorher hyperaktiv. Es handelt sich bei diesen Persönlichkeitsstilen vorwiegend um ehrgeizige, ordentliche, übererregte und leistungseuphorische Menschen phallischer oder zwanghaft-perfektionistischer Struktur. Andere häufiger bei dieser Struktur vorkommende Beschwerden sind vorübergehend auftretende Beklemmungs- und Engegefühle im Brustbereich.

Die klassische Sichtweise spricht das phallische Naturell eher den Männern zu. Nach unseren Untersuchungen ist der Unterschied zwischen Frauen und Männern jedoch eher gering, so dass diese Sicht heute nicht mehr gerechtfertigt ist. Sie können als Frau genauso „gut“ phallisch sein wie als Mann. Beeindruckend, wie messerscharf heutzutage schneidend phallisch geprägte Politikerinnen sozial destruktiv wirken können - mehr noch als Männer.

Am tolerant - nachgiebigen Pol haben Sie Probleme mit der Rolle des Siegers, des Besten, also mit der "Alpha-Rolle". Sie haben eine ziemliche Scheu vor Wettbewerb, Kräfteressen und Konfrontation und tragen eher eine verträglich-selbstlose-nachgiebige Umgangsform in Ihre Außenwelt. Dies erreichen Sie meist vorwiegend durch Missachtung oder Verdrängung eigener Bedürfnisse, wodurch es eventuell zu einer Mischung aus ängstlichem An-Sich-Halten einerseits und Entgleisungen in der Bedürfnissteuerung andererseits kommen kann.

Beispielsweise finden sich hier Ordnungsfanatiker, die gleichzeitig erhebliche Probleme mit Alkohol oder Essen (Essattacken, Süßigkeitsmissbrauch, Maßhalten) haben. Oder Sie bezahlen das Hinunterschlucken Ihres Ärgers mit quälendem Tinnitus (Ohrgeräuschen), die sich laut neuester Forschung unter anderem aus erheblichen Spannungen der Nacken- und Kaumusculatur (Unterkiefermuskulatur: „Zähne zusammenbeißen“) ergeben können oder mit rheumatischen Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich.

Wahrscheinlich schlucken Sie zu viel und halten es mit dem Körper fest, während Sie sich draußen pflegeleicht geben. Dies fördert im Laufe der Jahre Probleme in Form der oben als Beispiele genannten Symptome.

#### 4.4 Die Pole **Dramatik, Übertriebenheit (hysterisch) versus emotionale Zurückhaltung, Nüchternheit, sachlich**

Der Pol "Emotionales Drama" = „hysterisch“ Bei einem sehr hohen Wert neigt Ihr Verhalten oft dazu, emotional übertrieben, show-mäßig, aufmerksamkeitsheischend und dramatisch zu sein. Es kommt dann zu übersteigerten gefühlsmäßigen Reaktionen, deren Aufruhr sich auch im vegetativen Körpergeschehen als beeindruckende, jedoch meist medizinisch unbedenkliche Symptombilder wie panikartige Hyperventilationskrisen, Schweißausbrüche, Herz- und Kreislaufsensationen etc. widerspiegelt. Sie machen gerne aus einer Mücke einen Elefanten - dies ist Ihnen oft nicht einmal bewusst.

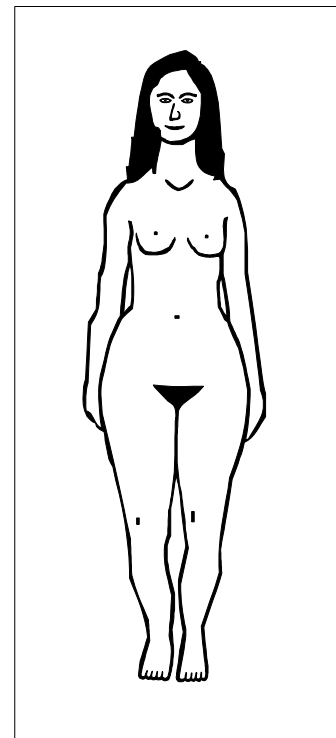
Hier heißt die Formel „Lärm und Show für Zuwendung“, und oft war ein wenig zugewandter Vater in der Kindheit an der Entstehung dieses Musters beteiligt. Sie lernten damals, immer so gezielt hinzufallen, dass Sie sich erfolgreich die Knie aufschürfen konnten und hinreichend Grund hatten, zu weinen oder zu schreien, um die Aufmerksamkeit des Vaters (zumindest endlich dann!) auf sich zu ziehen.

Nach unseren Untersuchungen gibt es entgegen der früheren psychoanalytischen Sichtweise keine Geschlechterbevorzugung für ein hysterisches Naturell. Männer sind also genauso viel und genauso wenig hysterisch wie Frauen. Dies sollten Sie bitte im Gedächtnis behalten, wenn Sie die folgenden Abschnitte lesen. Dort berichten wir über die Analyse dieser Struktur nach LOWEN, der sie vorwiegend noch im Rahmen der psychoanalytischen Tradition abhandelte, wo es im Wesentlichen nur „hysterische Frauen“ gab.

LOWEN sagt über den bioenergetischen Sinn des hysterischen Musters bei der Frau, dass der untere Teil des Körpers vom Becken abwärts zwar weich und nachgiebig, die obere Hälfte aber rigide und festgehalten ist. Dies drückt sich zum einen in der Starrheit und Unbeweglichkeit des Rückens zwischen der Schädelbasis bis zum Kreuz aus. Zum anderen ist die vordere Seite des Körpers hart. Die Rigidität des Brustkorbs und des Bauches ist kennzeichnend für die Panzerung. Die Vorderseite ist die weiche und verwundbare Seite des Körpers, sein empfindlicher Aspekt, der Bereich der zärtlichen Gefühle. Im Verlauf dieses Prozesses versteift sich auch der Hals und wirkt angespannt, und der Kopf wird stolz aufrecht getragen. Das Becken ist etwas nach hinten gezogen und festgehalten.

In einem kleinen Mädchen kann ein strenger, autoritärer Vater eine ziemliche Angst vor Männern entstehen lassen. In diesem Fall wird die Wut, die infolge der Frustration durch die mangelnde Zuwendung entsteht, blockiert und zugleich verdrängt. Dies begünstigt eine ambivalente (gespaltene) Einstellung zu Männern im späteren Leben insgesamt. Als späteres Reaktionsmuster ergibt sich daraus: Aufreizen, Widerstand („Locken und Blocken“), dann Unterwerfung.

Da Sie sich als Kind wegen der vermeintlichen Ablehnung durch den Vater gekränkt fühlten, lernten Sie, Ihre Verletzlichkeit gegenüber derartiger Kränkung herabzusetzen. Der Körper versteift sich dabei, als wollte er sagen: „Ich werde meinem Gefühl der Liebe zu dir nicht nachgeben, dann kannst du mich nicht mehr kränken, indem du mich ablehnst.“ Stolz ist die Haltung, die dieses Gefühl



ausdrückt. Dies ist meist auch der erste große und entschlossene Widerstand, mit dem Sie sich auseinandersetzen müssen, wenn Sie beginnen, an sich zu arbeiten und versuchen, Ihr Herz zu erreichen, um Gefühle tiefer Liebe zu mobilisieren. Sie können Ihre Abwehr in Form von Muskelverspannungen in Hals und Kiefer lokalisieren. Ihr Hals fühlt sich wahrscheinlich starr an, und Sie beißen die Zähne aufeinander, beides Ausdruck von Stolz und Entschlossenheit. Hintergrund ist Ihr tiefes Gefühl der Gekränktheit - und erneute Kränkung möchten Sie auf jeden Fall vermeiden. Dabei müssen Sie nicht immer bewußt merken, dass Sie auf einem reduzierten Energieniveau funktionieren, aber Gefühle der Langleweiligkeit, das Gefühl, festgefahren zu sein, und Unzufriedenheit haben Sie vermutlich häufiger.

Später machen Sie dann in Beziehungen die Erfahrung, dass die Genitalien ihre Zustimmung geben, das Herz jedoch „NEIN“ sagt. Vermutlich spüren Sie einen unüberwindlich großen Widerstand gegen das tiefe gefühlsmäßige Sich-Einlassen. Sollte das Herz seine intensiven Gefühle während der Sexualität zulassen, würden Sie wahrscheinlich große Angst verspüren. Dies Muster lässt daher in der Sexualität nur den Umsatz geringer Energiemengen, wenig Intensität zu. Die Liebe wird in zwei verschiedene Anteile aufgespalten: zärtliche (Herz-)Gefühle und Sinnlichkeit. Vielleicht haben Sie selber schon einmal festgestellt, dass es Ihnen schwerfällt, diese beiden Emotionen zu einem einheitlichen Gefühl für einen einzigen Partner zu vereinigen. Es ist möglich, dass Sie einen Partner lieben und mit einem anderen ganz gerne Sex haben (würden), oder Sie haben ab und zu nebenher gerne einen „one night stand“.

Es ist die Befreiung von der Aggression als Abwehr, die dies Muster mit der Zeit auflockert. Man kann diese Panzerung kaum beseitigen, ohne die unterdrückte Wut freizusetzen, die dann in Arme und Hände strömt. Mit den dann beweglicheren Schultern entspannt sich die Wand des Brustkorbs und die Atmung vertieft sich. Die Energieproduktion und damit die emotionale Intensität insgesamt nehmen zu.

Unter diesem Muster gibt es eine beeindruckende Palette von Symptomen - von Depressionen über vegetative Beschwerden (häufig unter Beteiligung der Atmung) und Unruhezustände, Angst-, Phobie- und Panikattacken, Beklemmungs- und Engegefühl im Brustbereich, Schlafstörungen bis zu Hautproblemen. Davon ist ein größerer Teil jedoch - anders als bei den hilflosen Strukturen - unbewusst „hausgemacht“ und soll „die Show“ retten. Das heißt, dass die Symptome teilweise zu einem Programm gehören, das unbewusst im Körper abläuft und dazu dient, die Aufmerksamkeit der Umgebung auf sich zu ziehen.

Andererseits haben verschiedene Untersuchungen gezeigt, dass eine orale Traumatisierung in der frühen Kindheit häufig einem hysterischen Muster vorausgeht. Es besteht bei diesen Menschen ein Mangel an grundlegender psychophysiologischer Integriertheit wegen mangelnder körperlicher Geborgenheit im ersten Lebensjahr. Hierdurch ist eine überdurchschnittliche Labilität des vegetativen Nervensystems gegeben. Ein gutes gibt es auch: Die Neigung zu rheumatischen Beschwerden ist im Vergleich zu den anderen Strukturen bei hysterisch veranlagten Menschen am geringsten.

Als **emotional zurückhaltend-nüchterner Typ** tendieren Sie mehr zu Drosselung und Zurückhaltung Ihrer Gefühle. Ihre eher nüchterne und sachliche - mitunter fast verbissene - Art dient als Regulativ gegenüber der Schwierigkeit, sich emotional auszudrücken, mitzuteilen und Stimmungen oder Bedürfnisse im eigenen Körper wahrzunehmen und nach außen zu zeigen. Sehr wahrscheinlich war Ihre Erziehung konservativ bis repressiv unterdrückend. Nützlichkeit und Hilfsbereitschaft waren die Losungen, die Ihnen Ihre Eltern als „glückliches Leben“ verkauft haben.

Irgendwann später im Leben fällt Ihnen plötzlich auf, dass Ihr als „Verantwortlichkeit“ oder „sachlicher Bezug“ getarntes recht „gesellschaftskonformes“ Gehabe ganz offensichtlich wenig geeignet ist, Ihnen die Erfüllung persönlicher Bedürfnisse zu bringen, die Sie lange Zeit vor lauter Nützlichkeit und Anpasstheit gar nicht wahrgenommen haben.

Wir finden unter diesem Muster sowohl zwanghaft verantwortungsbewusste Menschen wie solche, die sich - bis zur Selbstverleugnung angepasst - entgegenkommend und zurücknehmend verhalten, weil sie es so gelernt haben. Diese Menschen sind meist sehr nutzbringend für das soziale Getriebe. Wo Sie mithelfen, laufen die Dinge reibungslos, und man möchte ungerne auf Sie verzichten. Ihr sachlich-unpersönliches und zweckmäßig angepasstes Verhalten neigt vielleicht zu Partnern, die ihrer Emotionalität dann umso stärker Ausdruck verleihen.

Spätestens, wenn Sie Beschwerden wie Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden oder ‘eigentlich unbegründete Symptome’ wie Episoden von Niedergedrücktheit, Schweißausbrüche oder Herzunregelmäßigkeiten, Ohrgeräusche, Ängste oder Schlafstörungen haben, sollten Sie erkennen, dass Ihre Anpasstheit nicht so effektiv ist wie bislang vermutet: Tun Sie dann etwas für sich - und hören Sie auf, sich und anderen weiterhin etwas vorzumachen. Ein Gutes hat es auch: Sie sind der Schmierstoff im sozialen Getriebe.