

Begleitung bei Entwicklungs-Störungen 2: gelingende und gestörte Persönlichkeits-Entwicklung

- Schutz- und Abwehr-Mechanismen
- Persönlichkeits- oder Charakter-Typologien
- Menschen mit Persönlichkeits-Störungen



Schutz- und Abwehr- Mechanismen (AM)



- Abwehr- und Widerstands-Mechanismen
- Definitionen für Abwehr-Mechanismen
- Abwehr-Entstehung
- Angst, Abwehr und Widerstand
- Abwehr und Entwicklungs-Begleitung
- Schutz und Abwehr durch psychosoziale Mechanismen
- Mechanismen der Körper-Abwehr

- Abwehr und Widerstand nähren sich von der Angst, der Sorge, der Befürchtung, dass im Gefolge einer Öffnung für das Neue, Fremde, Risikobehaftete, Ungewohnte, Unbekannte, Unberechenbare oder auch nur Unbequeme eine Katastrophe geschehen könnte. Deutlich werdende Formen der Abwehr und des Widerstandes deuten so zugleich auf die Sehnsucht nach Veränderung hin.
- Wir klemmen häufig buchstäblich fest zwischen der Sehnsucht nach und der Furcht vor Veränderung. Die Unberechenbarkeit des Neuen lässt uns am Alten festhalten, obwohl es schon lange dysfunktional geworden ist.
- Mit Abwehr und Widerstand verfügt jeder Mensch über ein raffiniertes Schutz-Instrumentarium, sich den Zumutungen der Gegenwart, der Realität zu entziehen. Tragischerweise geschieht diese Realitäts-Flucht in den meisten Fällen auch gegen den eigenen Willen, weil beide Sabotage-Strategien zum Teil unbewusst, unbemerkt wirken.
- Abwehr und Widerstand können jedoch auch Strategien zur Selbst-Behauptung sein. Diese Tatsache muss besonders in hierarchisch strukturierten Beziehungen beachtet werden. Häufig dienen Abwehr und Widerstände jedoch nur scheinbar der Selbst-Behauptung, wenn sie zur Sabotage innerer Entwicklung eingesetzt werden. Diese Selbst-Behauptung mag früher einmal aus der Not geboren worden sein, die eigene Haut zu retten, um einen Hauch von Autonomie gegenüber den Manipulations-Versuchen der primären Bezugs-Personen zu bewahren. Inzwischen haben sich jedoch die Verhältnisse geändert, ohne dass Abwehr und Widerstand gelockert wurden.
- Grob gesehen dienen die Abwehr-Mechanismen der Vermeidung von Angst und die Formen des Widerstands zur Vermeidung von Veränderung.

Abwehr-Mechanismen

- sind Maßnahmen tätiger Anpassung an widrige Bedingungen.
- helfen Menschen, ihr Leben so zu leben, wie sie es leben.
- hindern Menschen daran, ihr Leben so zu leben, wie sie es möchten.
- dienen dazu, konflikthafte Vorstellungen, Wünsche, Gefühle oder Impulse nicht zu erleben und die damit verbundenen Spannungen zu bewältigen.
- sind Verteidigungs-Muster gegen Überforderung.
- können im Rahmen einer Theorie des Erlebens und der Erfahrung verstanden werden als Mittel und Strategien zu Vermeidung von Vorstellungen, Gefühlen oder Handlungs-Impulsen.
- schützen vor Erfahrungen im Angesicht eines Inkongruenz-Erlebens.
- sind kognitive Operationen gegen Vorstellungen und Affekte, z. B. Verdrängung, Verleugnung, Identifikation, Rationalisierung, Spaltung (Dissoziation) oder Projektion.
- sind Operation gegen Vorstellungen und Affekte auf der Ebene des Handelns, wie z. B. die Reaktions-Bildung (sch...freundlich statt wütend).

Die Abwehr von Erfahrungen und Affekten ist ein ganzheitlicher Vorgang, an dem der Körper beteiligt bist.

In muskulären und vegetativen Veränderungen wird die Abwehr auch körperlich aufrechterhalten

Abwehr-Entstehung

Menschen, die in einem Persönlichkeits-Muster festgefahren, erstarrt sind, ringen mit den Folgen einer Vergangenheit, in der sie gelernt haben, Mängel oder Konflikte während der Befriedigung oder Nicht-Befriedigung ihrer Bedürfnisse mithilfe von Abwehr-Strategien oder Kompromiss-Bildungen auszugleichen.

Psycho-somatische Störungen oder „Entwicklung-Themen“ ergeben sich entsprechend aus dem Wechselspiel zwischen den fundamentalen Bedürfnissen des (kleinen) Kindes und den Fähigkeiten seiner Mitwelt, diese angemessen zu erfüllen.

1. Das Kind äußert Bedürfnisse



2. Die Mitwelt (Bezugs-Personen) reagiert zurückweisend oder mangelhaft



3. Das Kind empfindet Frustration mit Wut, Schrecken oder Schmerz



4. Um seine Beziehung zu den Bezugs-Personen nicht zu gefährden, verneint das Kind sich selbst und nimmt seine Impulse mittels Kontraktion der Muskulatur zurück



5. Der kindliche Organismus ist jetzt im Konflikt mit sich selbst. Es bauen sich defensive Muster auf, die die Wiederkehr der Zurückweisung oder des Traumas verhindern sollen.



6. Es werden nur noch Bedürfnisse und damit zusammenhängende Gefühle geäußert, die in der Außenwelt (bei den Bezugs-Personen) eine positive Resonanz auslösen.



7. Durch diese Anpassung findet das Kind einen Kompromiss zwischen Wunsch/Bedürfnis und Abwehr, der jedoch mit zunehmenden Alter zu Lebens-Einschränkungen führt.

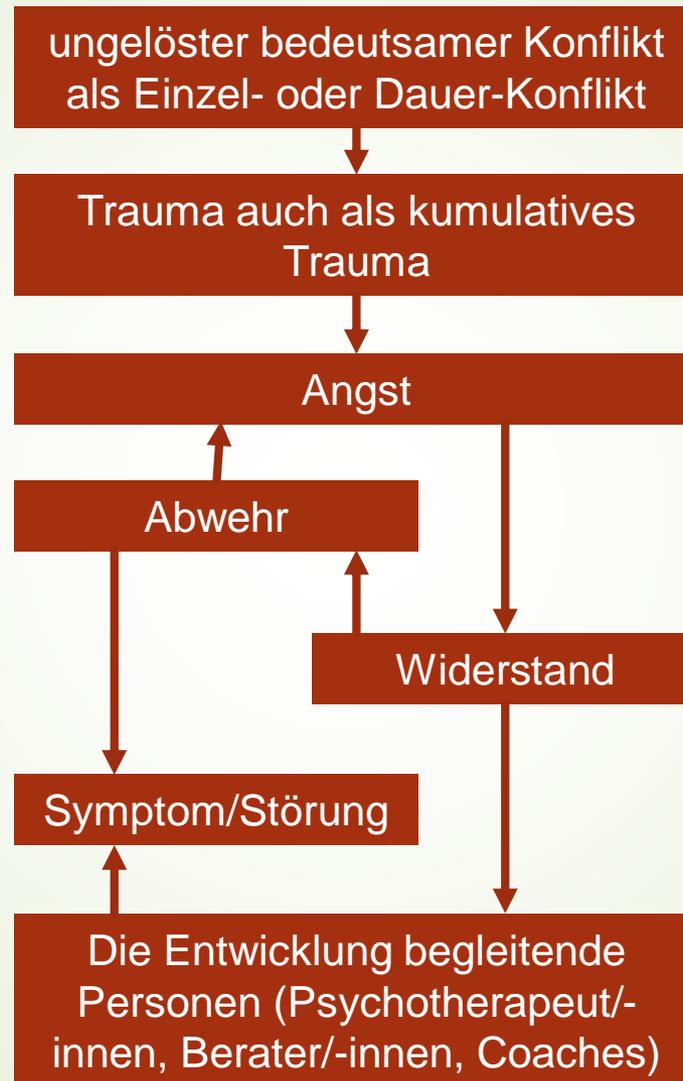
Angst, Abwehr und Widerstand

Das Trauma ist die Folge eines ungelösten Konfliktes.

Es verdeckt durch seine emotionale Aufladung die Konflikt-Hintergründe.

Die Abwehr-Mechanismen dienen der Vermeidung der aus traumatischen Konflikt-Situationen gespeisten Angst.

Die Rat suchende Person begegnet der Entwicklung begleitende Person mit dem Wunsch, die Störungs-Symptome beseitigt zu bekommen.



Bedeutsam sind alle Konflikte, die die Entwicklung von Selbst-Wert-Gefühl in Verbindung mit Mitgefühl unterminieren.

Angst ist eine Reaktion der Rat-Suchenden, die die Zusammenhänge zwischen Konflikt und Trauma verwirrt.

Da die Symptome Ausdruck verdrängter Angst sind, wird unbewusst gegen die Versuche der Begleitenden, symptom erzeugende angstbesetzte Situationen aufzudecken, Widerstand geleistet.

Möglichkeiten der Realitäts-Flucht

- Man kann unangenehme, unbequeme, ängstigende Teile der Wirklichkeit ausblenden, verleugnen, für nicht existent erklären („Das gibt es doch gar nicht, das kann doch nicht wahr sein, so geht das aber nicht, das glaube ich einfach nicht.“).
- Man kann sich Illusionen über die Wirklichkeit machen, kann sich eine rosarote Brille aufsetzen, sich einreden, dass eine halbvolle Flasche voll sei („Wer wirklich will, der kriegt einen passenden Arbeitsplatz!“).
- Man kann sich angesichts der Wirklichkeit in eine ebenso unrealistische Position der Resignation, der Ohnmacht zurückziehen („Da kann man gar nichts machen, wir kleinen Leute haben nichts zu melden.“).
- Man kann ebenso gut überwertige Ideen entwickeln, kann sich in weltfremden Allmachts-Fantasien suhlen („Ich habe alles im Griff. Alles läuft, wie ich es will.“).
- Schließlich kann man aus der Realität fliehen durch vorübergehende Halluzinationen („Mit oder ohne Drogen ausgelöst.“) oder durch dauerhafte Wahn-Vorstellungen (z. B. Schizophrenie).

Verleugnung

Realitäts-Flucht durch:

Illusionen

Halluzinationen

überwertige Ideen

Resignation

Abwehr und Entwicklungs-Begleitung

- ▶ Das Entwicklungs-Ziel ist nicht, Abwehr-Mechanismen gänzlich auszuschalten. Sie hatten einst und haben vielleicht noch in bestimmten Lebens-Situationen eine psychosozial schützende Funktion.
- ▶ Sie werden hochkommen, wenn sie in bedrohlichen Situationen gebraucht werden.
Aber wenn die Gefahr vorbei ist, kann sich der gesunde Körper wieder entspannen.
- ▶ Darin liegt der Unterschied zu chronischer psychosozialer Abwehr und chronischer Leib-Panzerung, die starr sind und sich nicht auflösen lassen und den Menschen in einen Zustand chronischer Anspannung, chronischen Stresses versetzten..
- ▶ Das Ziel der Therapie ist also, Flexibilität zu erzeugen und Wahl-Möglichkeiten zu schaffen.
Defensive und starre charakterliche und muskuläre Begrenzungen sollen durch flexible Selbst-Grenzen ersetzt werden, die das Identitäts- und Stimmigkeits-Gefühl des einzelnen zum Ausdruck bringen.

Schutz und Abwehr durch psychosoziale Mechanismen (AP)

- Introjektion oder Inkorporation 1
- Introjektion oder Inkorporation 2
- Verdrängung
- Dauerregression oder Ohnmachts-Erklärung
- Isolierung und Konfluenz
- Projektion 1
- Projektion 2
- Retroflexion
- Verschiebung
- Sublimierung
- Reaktions-Bildung oder Verkehrung ins Gegenteil
- Vermeidung und Ungeschehenmachen
- Rationalisierung und Egotismus
- Betäubung und Abschirmung
- Rollen-Spiel 1
- Rollen-Spiel 2
- Gefühls-Panzerung

Introjektion oder Inkorporation 1



Introjektion und Inkorporation (Einverleibung), Selbst-Einschärfung und Identifikation (Wunsch, gleich oder das Gegenteil der Bezugs-Personen zu sein):
„Ich habe dich zum Fressen gern.“ „Du bist mein, ich bin dein. Wir beide sind ein Herz und eine Seele.“ „Auf ewig ungeteilt.“ „So wie du will ich auch einmal sein.“ „So wie du bin ich schon lange.“ „So wie du will ich nie und nimmer sein.“

- Es geht bei dieser Form der Abwehr von Wirklichkeit um den Versuch, jemand anders zu sein, als man ist:
 - Ich identifiziere mich unhinterfragt mit dem, was mir von wichtigen Personen gesagt oder vorgelebt wurde oder wird.
 - Ich übernehme ohne Kritik die vorgegebenen Normen der Eltern, der Lehrer, des Kulturkreises: „Man tut eben dies, jenes jedoch nicht.“
 - Ich gebe meine eigene Identität auf, um so wie du zu sein. Mein gesamtes Streben zielt darauf hin, dich zu vereinnahmen, dir gleich zu werden. Wir beide bilden eine untrennbare Einheit: „Du bist so groß, schön, mächtig, bedeutend, dass ich dagegen unbedeutend erscheine und mich entsprechend fühle.“
- Der Vorteil dieser Haltung der Übernahme fremder Anschauungen und Haltungen ist, dass man mit einem **System scheinbarer Sicherheiten** der realen Ungesicherheit des Lebens zu entkommen hofft. Der Nachteil ist, dass man nicht weiß, wer man wirklich ist, was man eigenständig denkt, fühlt und will. Was andere denken, fühlen, wollen könnten, stellt man sich umso lebhafter vor.
- Man investiert alle seine Energie,
 - den anderen zu gleichen (**angepasstes Kind**), oder
 - man rebelliert gegen die anderen, um ja nicht so zu werden, wie die sind, und hängt dabei durch den Zwang des Gegenteils mit den anderen verkettet weiter an deren Rockzipfel (**rebellisches Kind**)



Introjektion oder Inkorporation 2

Transformation:

Ich werde mir meiner inneren und äußeren Abhängigkeiten und Entscheidungsfreiheiten, meiner Grenzen und Möglichkeiten jeden Tag ein wenig bewusster.

- Es ist gesünder für mich, wenn ich nicht alles fraglos hinnehme, was mir von Eltern, Lehrern, Vorgesetzten, aus Büchern oder von anderen „Autoritäten“ vorgesetzt wird, sondern wenn ich die Dinge gründlich auf ihre Bedeutung für mich, für meine Selbstverwirklichung untersuche.
- Ich untersuche alle Qualitäts- oder Gütekriterien - gerade die von anderen übernommenen – daraufhin, ob sie für die Gestaltung meines Lebens als Lern/Entwicklungsprozess nützlich oder hinderlich sind.
- Gegen Menschen oder Umstände, die mich in meiner Entwicklung einschränken, ist es besser zu protestieren als vor ihnen zu kuschen. Wenn ich phantasievoll und unverkrampft Widerstand gegen unterdrückende Autoritäten und Normen leisten kann, brauche ich Ungutes nicht mehr nur hinzunehmen und zu schlucken.
- Mein Leben ist mein Leben. Meine Gefühle sind meine Gefühle. Meine Gedanken sind meine Gedanken.
- Ich akzeptiere, dass ich einzigartig und zugleich einsam bin. Individualität, Persönlichkeit entsteht in einem - meist schmerzhaften - Trennungsprozess von den „geschluckten“ (introjierten, inkorporierten, vereinnahmten) Eltern und anderen Autoritätspersonen.
- Ich akzeptiere, dass die ersten Schritte in die Selbständigkeit unsicher und wacklig sind, dass ich Umwege machen muss, um meinen Weg zu finden.

Verdrängung



- Anscheinend nicht erfüllbare Wünsche, unangenehme Erfahrungen und Vorstellungen werden aus dem Bewusstsein abgeschoben, wenig bewusst, aber aktiv vergessen - verdrängt.
- Indem ich meinen Kopf in den Sand stecke, habe ich scheinbar - also nicht wirklich - Ruhe vor diesen unangenehmen Situationen, die mit der Erinnerung verbunden wären.
- Was ich nicht - mehr - weiß, macht mich nicht heiß.
- Mein schlechtes Gedächtnis liefert mir ein Alibi und ist zugleich eine Illusion.
Denn Verdrängtes arbeitet im Untergrund weiter, erzeugt Schuld-Gefühle oder psychosomatische Symptome wie Verspannungen, Magen-Schmerzen, Kreuz-Leiden u. v. a. m.

Transformation

Ich werde mir darüber klar, dass jeder Mensch mehr oder weniger Erfahrungen von Ohnmacht und Verletzt-Werden in sich trägt und dass es in jedem Menschen Wünsche gibt, die in unserem Kultur-Kreis als nicht schicklich angesehen werden, - auch in mir. Ich brauche ein großes Stück Mut und Wachheit, um meine „Macken“, meine Alltags-Neurosen einzugestehen, sie bewusst mit freundlicher Aufmerksamkeit anzunehmen.

Dauerregression oder Ohnmachts-Erklärung 1



- Wenn ich im Leben nicht mehr klarkomme, fliehe ich ins Paradies einer Kindheit, Krankheit oder Demenz ohne Verantwortung und Schuld.
- Die Welt ist so bedrohlich, das Leben ist so schwer. Da ist es besser, klein und abhängig zu bleiben. Dann muss man sich den Schwierigkeiten und Verantwortungen des Daseins nicht stellen, kann anderen die Verantwortung für mein Wohlergehen und die Schuld für mein Elend zuschieben: „Sorg du gefälligst für mich, denn ich bin klein und machtlos.“ „Da kann man nichts machen, das ist eben so.“ „Die da oben machen sowieso, was sie wollen.“, das sind zwei der Standardausreden, mit der die meisten Menschen Probleme und die Verantwortung für ihre Lösung von sich wegschieben. Durch die Einnahme der Ohnmachtsposition wird das Gewissen beruhigt.
- Die psychischen Probleme und die sie mitverursachenden gesellschaftlichen Bedingungen werden jedoch so nicht aus der Welt geschafft, sondern können sich unbehelligt weiter ausbreiten, denn ohne Aktivität ändert sich nichts. Manipulierbarkeit und Fremdbestimmung der Menschen nehmen dann eher noch zu.

Dauerregression oder Ohnmachts-Erklärung 2

Transformation

Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Gedanken, Gefühle und Handlungen.

- Weder die Gesellschaft noch die Eltern sind schuld daran, was ich heute tue oder unterlasse.
- Mag sein, dass gesellschaftliche Umstände und ein persönliches Schicksal dazu geführt haben, dass mir gewisse Handlungen schwerer fallen als andere, dass bestimmte Gefühle leichter erfahrbar sind als andere, jedoch trage ich für all mein Denken, Fühlen und Handeln heute die volle Verantwortung, weil ich mich frei entscheiden kann.
- Ich setze Vertrauen auf meine eigene Kraft und weigere mich, mich einzulullen oder einlullen zu lassen, z. B. durch Werbung und andere Manipulationsversuche, um mich von meinen entwicklungsfördernden Echtgefühlen und Willensentscheidungen abzubringen.
- Ich beschließe ich, ab heute auf das mehr zu achten, was ich (schon) kann, wo ich mich sicher und kompetent fühle. Je genauer ich in diese Richtung sehe, desto mehr werde ich auch finden.
- Bevor ich andere um Hilfe bitte, achte ich darauf, wie ich mir selbst helfen kann.

Isolierung und Konfluenz



- Das Herz weiß nicht, was die Hand tut. Nicht einmal die rechte Hand weiß, was die linke tut. Ich merke es nicht, ob es mein Herz oder dein Herz ist, was da so laut klopft. Es gibt keine Zusammenhänge und Verbindungen (Isolierung) oder keine Unterschiede und Trennungen (Konfluenz).
- Die Welt ist voller Widersprüche, mein Erleben und Handeln ist voller Widersprüche und Ungereimtheiten. Das ist für mich unerträglich. Deshalb teile ich die Welt in verdaubare, weil getrennte Happen auf oder ich mache keine Unterschiede mehr zwischen der Welt und mir.
- Wenn ich keine Zusammenhänge mehr erkenne oder alles untrennbar miteinander zusammenhängt, vermeide ich leidvolle, bedrückende Erkenntnisse über mein und anderer Menschen Leben.

Transformation:

Ich achte auch auf meine inneren Widersprüche und meine Unterschiede zu anderen.

- Ich gehe davon aus, dass es ein mühsamer Weg ist, sich in den Gegensätzen, Polaritäten, Unvereinbarkeiten des Lebens zurechtzufinden und in einer Wirtschaftsordnung, deren Grundlage unter anderem der (Be-) Trug - der Warenscheins, das uneingelöste Tauschwert-Versprechen, der innere Konsum-Zwang - ist, „anständig“ und autonom zu bleiben.
- Ich weiß um die Spannungen und Grundkonflikte, um die grundsätzliche Einsamkeit, die Bestandteil meines Lebens, jedes menschlichen Lebens sind.
- Ich bin gewährend gegenüber meinem „Versagen“, meinen Fehlern, Mängeln und Schwächen angesichts der Schwierigkeiten, die anscheinenden oder scheinbaren Widersprüche auszuhalten oder zu überwinden.
- Das Leben ist schön und schwer zugleich.

Projektion 1

- Projektion allgemein ist alles, was man in andere hineinsieht, hinein denkt, hinein fühlt, was nicht unmittelbar und direkt wahrnehmbar ist.



- Positiv an Projektion ist, dass sie die Grundlage für eben diese indirekte, intuitive, die Gesamterfahrung des Lebens einbeziehende Menschen-Kenntnis und intensive Erfassung der - häufig verborgenen - Gesamtpersönlichkeit eines Menschen ist, wenn man gelernt hat, sich selbst anzu-„erkennen“, mit allen Stärken und Schwächen.
- Negativ an Projektion ist, dass sie zugleich Grundlage für Fehltritte über Menschen und für Umgehung der Auseinandersetzung mit sich selbst, mit den eigenen Wünschen und Schatten-Seiten, ist.

- Zwei Arten der Projektion:

- Eine von mir ersehnte Fähigkeit bewundere ich bei dir (**Wunsch-Projektion**).



Ich gestehe mir meine Wünsche und Sehnsüchte nicht ein und reagiere auf Menschen in zweierlei Weise:

Entweder bin ich neidisch, dass sie das tun, was ich mir noch nicht einmal eingestehe, tun zu wollen, und bekämpfe sie dafür, z. B. mit Moral.

Oder ich wähle mir andere Menschen aus, z. B. meine Kinder, die meine ungelebten Sehnsüchte statt meiner leben sollen: „Du *sollst* es einmal besser haben als ich.“ Kurz: Ich sehe den Entwurf von mir in dir und lasse andere mein - gedachtes - Leben leben.

- **Transformation:**

Wenn ich mir merkwürdige, verrückte, absonderliche, unerfüllbare, utopische, übertriebene und sonstige geheime Wünsche eingestehe, wenn ich ehrlich zu mir bin und mir zugleich erlaube, zu spinnen und zu träumen, ohne jeden Traum gleich Wirklichkeit werden zu lassen, bin ich nahezu gegen Wunsch-Projektionen gefeit.

Projektion 2

- ▶ Meine eigenen verpönten Seiten greife ich bei dir an (**Schatten-Projektion**). Ich gestehe mir meine eigenen Fehler und Schwächen, meine Schattenseiten, nicht ein, sondern benutze andere Menschen als Leinwand, auf die ich meine mir unangenehmen Züge projiziere. Ich sehe also in dich hinein oder höre bei dir heraus, was ich bei mir oder von mir nicht sehen und nicht hören will. Ich muss den Splitter im eigenen Auge nicht sehen und kritisiere stattdessen den Balken im Auge der Mitmenschen. In der Außenwelt werden also die eigenen Unzulänglichkeiten heftig bekämpft, ohne sich selbst direkt dabei weh zu tun. Kurz: Ich sehe mich in dir und lehne dich dafür ab.



- ▶ **Transformation:**

Wenn ich mir selbstkritisch zubillige, nicht perfekt, sondern mit Fehlern behaftet zu sein, brauche ich die anderen nicht mehr als Prügelknaben. Wenn ich meine Fehler und Schwächen akzeptiere, habe ich es leichter mit mir und bin für andere lebenswürdiger und erreichbarer.

- ▶ Ein Spezialfall der Projektion ist die sogenannte **Übertragung**. Dabei sieht, denkt, fühlt man Persönlichkeits-Merkmale, Eigenschaften und Verhaltens-Muster in andere hinein, schreibt sie anderen zu, die diese so nicht - z. B. nicht in der vermuteten Ausprägung - haben. Dies geschieht mir. Ich tue es deshalb, weil irgendetwas an den anderen - und sei es nur eine Kleinigkeit - mich an jemanden erinnert, der/die für mich in der Vergangenheit im positiven oder negativen Sinne sehr bedeutsam und wichtig war.

Retroflexion



- *(Rückwendung gegen sich) und **Symptom-Bildung** (psychosomatische Reaktionen):*
- Weil ich mich nicht traue, dich anzugreifen, greife ich mich selbst an. Was gegen dich gerichtet ist, wende ich gegen meine eigene Person.
- Auf die Enttäuschungen, Frustrationen, die ein Mensch erlebt, kann er nicht mit Ärger und Wut reagieren, weil er von den Personen, die ihn enttäuscht haben, abhängig ist oder Schuld-Gefühle empfindet, wenn er seine Wut an anderen Unschuldigen auslässt.
Deshalb wendet die Person ihre aus Frustration entstandenen Aggressionen gegen sich selbst und bildet dabei
 - Verhaltens-Auffälligkeiten (Nägel-Kauen, Kratzen zum Beispiel),
 - körperliche Krankheits-Symptome (alle sogenannten psychosomatischen Krankheiten) oder
 - seelische Krankheiten (sog. Neurosen = Angst-Krankheiten).
 - Die wohl deutlichste Form, Aggressionen gegen sich zu wenden, finden wir bei der Selbst-Tötung, beim Suizid.
- **Transformation:**
Es gehört eine gehörige Portion Mut dazu, seine Enttäuschungen und Verletzungen den Personen zurückzugeben, die diese mit verursacht haben. Dazu ist es nützlich, ein neues Verständnis von Aggression zu entwickeln, denn aggressiv zu sein bedeutet nichts anderes, als an eine Sache heranzugehen. So gibt es konstruktive und destruktive Aggressionen: Wenn ich meinen Frust nach innen fresse, dann ist das für mich eine destruktive Aggression. Wenn ich mich in meiner Not wehre, nach außen gegen die Mitverantwortlichen für mein Leiden aktiv werde, dann ist das konstruktive Aggressivität.

Verschiebung



- Die Verschiebung dient der Vereinfachung der Aggressions-Abfuhr.
- Was mir angetan wurde, gebe ich an dich weiter, denn du bist schwächer als ich und zudem noch von mir abhängig.
- Die Verschiebung ist eine vergleichsweise „gesündere“ Abwehr-Technik, da die aus Enttäuschung entstandene Wut nicht mehr nach innen gewendet wird, sondern sich unsozialerweise auf unschuldige, unbeteiligte Dritte richtet.
- Die Aggressionen werden also nicht gegen die Personen oder Bedingungen gewendet, die mitverantwortlich für die vorangegangenen Enttäuschungen sind, sondern zumeist gegen abhängige und schwächere Personen oder Tiere.



Sublimierung



- Ich zivilisiere kriminelle Energie, werde Polizist(in), Krimi-Autor(in), Richter(in) oder...
Ich kultiviere meine Macht-Gelüste, meinen Sadismus und werde professionelle(r) Helfer(in): Lehrer(in), Sozialarbeiter(in) oder...
- Die Sublimierung funktioniert ähnlich wie die Verschiebung, nur dass hier am Ende gesellschaftlich anerkannte Umgangsformen stehen.
Aggressivität wird in sportliche Leistung umgesetzt und Sehnsucht nach Liebe und Körperlichkeit wird ersatzweise im Beruf der Kranken-Schwester oder des Lehrers ausgelebt. Im Lehrer-Beruf kann zudem noch das Macht-Streben einen Ersatz-Raum bekommen.
- Schädlich ist das ganze anscheinend nicht mehr für andere oder die Gesellschaft. Jedoch bei genauerem Hinsehen merkt man,
 - dass die Aggression abgezogen und verlagert wird, also nicht mehr als Kraft zur Veränderung bereitsteht, und
 - dass die fehlende Sinnlichkeit sich für die einzelne Person irgendwann negativ auswirken muss, denn ewig lässt sich keiner überlisten, schon gar nicht der eigene Körper.
- **Transformation:**
Ich überprüfe meine Einstellung zur Aggression, zur Sexualität, zur Macht usw. Wenn ich diesen Bereichen nichts Wichtiges und Positives abgewinnen kann, sollte ich sehr skeptisch werden.
 - Aggression beispielsweise hat einen konstruktiven Pol als Mut, Wehrhaftigkeit oder Zivilcourage.
 - Auch Sexualität ist im Zusammenhang mit Verständnis und Zärtlichkeit als lebensnotwendig anzusehen. Erotik ist ein zentrales Agens im Lehr-Lern-Prozess.
 - Ebenso hat Macht einerseits einen negativen Pol als Herrschaft, autoritäres Verhalten und Unterdrückung, andererseits einen positiven Pol als aktiv-gestaltende Anteil- und Einflussnahme für eine menschlichere Gesellschaft und Umwelt.

Reaktions-Bildung oder Verkehrung ins Gegenteil



- Man verkehrt seine ursprünglichen Gefühle ins Gegenteil. Man reagiert kühl sachlich, wo man eigentlich emotional betroffen sein müsste. Obwohl ich innerlich vor Ärger und Enttäuschung fast platze, bin ich oberflächlich freundlich. Weil ich klammheimlich gerne Pornofilme sehe, zensiere ich jugendgefährdende Filme und entsetze mich offiziell darüber.
- Man belügt sich, indem man sich und anderen etwas vorspielt, vortäuscht.
- Die Reaktions-Bildung
 - dient der Verleugnung eines vorhandenen Gefühls, vor dem oder vor dessen Äußerung man Angst hat.
 - verhindert so eine ehrliche, offene und klärende Auseinandersetzung mit den Mitmenschen.
 - verhindert durch Entpolarisierung der Gefühle und Gedanken eine personale Integration.
- **Transformation:** Es gibt einen einfachen Test, zu überprüfen, ob man zur Reaktions-Bildung neigt. Ich untersuche, ob mir die gesamte Gefühls-Palette zur Verfügung steht:
 - Habe ich gegebenenfalls alle Grundgefühle zur Verfügung: von Liebe, Lust, Freude bis hin zu Wut, Trauer, Hass und Angst?
 - Was sind meine wahren Gefühle und Meinungen in dieser Situation?
 - Was fühlen und denken andere, die mutiger und gefühlsbetonter als ich sind?

Vermeidung und Ungeschehenmachen

- Wer nichts tut, kann auch nichts falsch machen. Nach einem gemeinen Gedanken, nach einer bösen Tat sende ich fünfzig Mark für den Klingelbeutel.

- Wer Initiative und Konflikte vermeidet, zieht sich zurück, umgeht jede Anstrengung und jedes Risiko, auch auf die Gefahr hin, dass man ihn als faul und träge bezeichnet und dass er faul und träge wird.

Diese Gefahren werden lieber hingenommen, als sich den eigenen Ängsten, beispielsweise vor einer schlechten Leistung in einer Aufgabe, bei der man sich angestrengt hat, zu stellen.

- Der Schutz-Schirm „Wenn ich wollte, könnte ich...“ ist aber nicht sehr haltbar, denn viele Lern-Inhalte kann man sich nur mit experimentieren, anstrengen und üben aneignen. Lernen erfordert fast immer Aktivität.

Nur durch passives Zuschauen und Zuhören stellt sich ein sehr begrenzter Erfolg ein.

- Wer etwas ungeschehen machen will, vermeidet die tiefere Auseinandersetzung, die Verarbeitung der Gedanken, Gefühle und Handlungen, kann letztendlich nichts daraus lernen. Er lässt sich Absolution erteilen und kann getrost auf die nächste Gemeinheit zusteuern.

Die Verantwortung für die Tat wird an Gott, den Priester und andere delegiert.

- **Transformation:**

Wieder überprüfe ich, ob mein Handeln eher in einem Tun oder Unterlassen besteht. Ich nehme mir vor, pro Tag eine experimentelle - eine riskante, eine neue, eine ungewohnte - Situation herzustellen. Ich achte in jeder Woche auf einen Kompetenz-Bereich.





- Ich muss alles jederzeit im Griff haben.
- Vernünftigerweise
- Gefühlsgesteuertes Handeln mit gelockerter Selbst-Kontrolle wird als irrational abgetan.
- Es werden „vernünftige“ Gründe vorgeschoben, um das wahre eigene Handlungs-Motiv zu verschleiern.
- Auf diese Art hofft man, sich vor Außenkritik zu schützen.
- In Wirklichkeit wird jedoch durch diesen Selbst-Rechtfertigungs-Zwang, der aus Angst vor Kritik erwachsen ist, eine sachlich-konstruktive Auseinandersetzung mit Problemen, die die sowieso vorhandenen Gefühle notwendigerweise einbezieht, verhindert.
- **Transformation:**
Erforderlich wird ein Einhalt, eine Besinnung:
 - Was will ich eigentlich? Was bewegt mich im Innersten?
 - Der kritisch-wertende, die Gefühle abwertende Verstand, die Rationalität gehört für eine Weile auf die Reservebank.
 - Eine seine Stelle tritt das Eingeständnis wahrer, gefühlsgetönter Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse.

Betäubung und Abschirmung

- Ich setze mir eine rosarote Brille auf. Durch Betäubung mit Alkohol und Drogen verlieren die von Enttäuschungen, Ängsten und Schuld-Gefühlen begleiteten biopsychosozialen Konflikte vorübergehend an Macht. Die Betäubung der ängstigenden Wirklichkeit schafft eine vorübergehende Entlastung. Alkohol- und Drogen-Missbrauch führt jedoch in eine psychophysische Abhängigkeits-Spirale hinein. Chemische Prozesse im Körper verändern die gesunde organische Struktur und führen in die Krankheit. Sucht führt zudem psycho-sozial gesehen in die Einsamkeit, aus der man zumeist mit Hilfe der Drogen entkommen wollte.
- Lieber viele wirkungslose Pillen mit vielen Nebenwirkungen als eine wirkungsvolle Therapie der Seele. Die medikamentöse Abschirmung mit Hilfe von Psychopharmaka gegenüber Realitäten, die ängstigen, beunruhigen oder nervös machen, hat den Vorteil, dass Personen weiter arbeitsfähig, ehefähig und fügsam bleibt. Psychopharmaka stellen die Patienten ruhig, verhelfen den Ärzten und der Pharmaindustrie zu leichtem Geld und erhalten die gesellschaftliche Ruhe. Der Protest des Körpers und der Seele wird zudeckt, schlummert weiter im Verborgenen. Die ihm zugrundeliegenden Konflikte werden jedoch nicht durch Ausdruck, Verarbeitung und Psychotherapie gelöst. Die Zeitbombe tickt weiter.
- **Transformation:**
Ich fange gleich morgen mit einem Experiment gegen Selbst-Zerstörung an:
 - Ich nehme vorerst zwei Wochen lang keinen Alkohol und keine sonstigen Drogen zu mir. Ich reduziere meinen Kaffee- und Zigaretten-Konsum für diesen Zeit-Raum oder stelle ihn auch ganz ein.
 - Ich registriere während der Zeit meine Stimmungen, meine (Sehn-)Süchte, meine Ausrichtung auf Sucht-Gewohnheiten. Ich beachte auch den Druck, den ich mir mache oder der von anderen ausgeht: „Trink doch einen mit, rauch doch eine mit.“
 - Ich bin besonders wach in den Situationen, in denen mein Bedürfnis nach Sucht-Mitteln sich besonders stark meldet. Was wollte ich bisher durch den Griff nach der Flasche, den Griff nach dem Glimmstengel vermeiden? So analysiere ich, was konkret mich in meiner Umwelt ängstigt, kränkt und frustriert.
 - Ich beschließe, auf die Minimaldosis der mir verordneten Medikamente herunterzugehen oder ein milderer Ersatzpräparat zu nehmen, wenn es gar nicht ohne geht. Zugleich suche ich professionelle Berater/-innen auf und nehme vorerst fünf Beratungs-Stunden, nach denen gemeinsam über die Weiterarbeit entschieden werden soll.

- Ich mache dir und mir was vor.
Ich stelle mir vor, wie man in dieser Position zu sein hat, und versuche, mich entsprechend zu verhalten, ob es mir nun gefällt oder nicht.
- Menschen wachsen von früh auf an in ganz bestimmte gesellschaftliche Erwartungs-Muster, Rollen genannt, hinein.
 - Da steht am Anfang die Kind-Rolle im Unterschied zur Erwachsenen-Rolle, für die man lernt, was sich „gehört“ und was nicht.
Wenn ich mich rollenkonform verhalte, erfährt das Kind, dann geschieht mir am wenigsten, aber leider geschieht dann auch am wenigsten.
 - Darauf folgen die Geschlechts-Rollen, dann die Berufs- und die Status-Rollen.
Wie starr die Rollen-Hülsen in unserer Gesellschaft zugeschnitten sind, erfährt man immer dann, wenn man sich über die Rollen-Klischees hinwegsetzt.
Sofort erfährt man die Schwierigkeiten, ein(e) Spiel-Verderber(in) zu sein mit entsprechenden Status-Konsequenzen.

- Das Zurückziehen auf die eigenen Rollen-Muster und auf das damit verbundene Rollen-Spiel im Kontakt mit den Mitmenschen gibt Sicherheit.
- So kann die Rolle leicht zur Zwangs-Jacke werden, aus der es kein Entrinnen gibt. Wenn diese Zwangs-Jacke schließlich in Fleisch und Blut übergeht, ist der Mensch seiner freien Handlungs-Weise beraubt und wird zum Rollen-Automaten.
- Das Problem bei allen diesen Rollen-Übernahmen und Rollen-Zuschreibungen ist, dass einseitige „Stärken“ oder „Schwächen“ fortgeschrieben werden. Mit jeder Übernahme starrer Rollen wird ein Lern-Prozess blockiert, eine Lern-Chance in Richtung auf ganzheitlicheres Erleben vertan.
- **Transformation:**
Ich nehme mir heraus, nicht so zu funktionieren, wie es von mir erwartet wird. Dabei achte ich darauf, nicht im Trotz, in der Rebellion, also im genauen Gegenteil steckenzubleiben, sondern mit Kopf, Herz und Hand meinen besonderen Weg zu finden. Ich habe den Mut, ein(e) Spielverderber(in) zu sein.

Gefühls-Panzerung

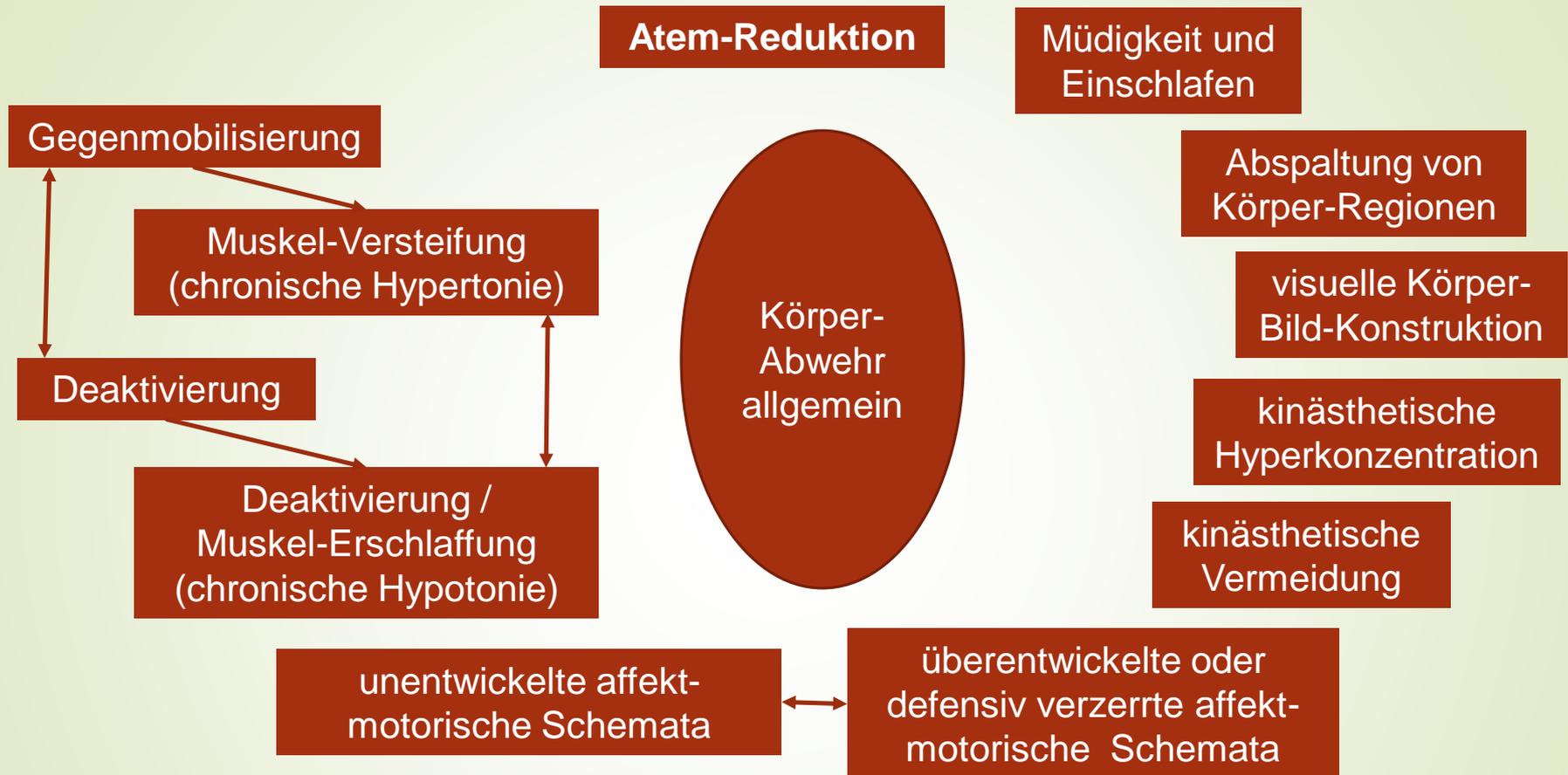


- Wer seine Gefühle nicht mehr merkt, kann auch nicht unter ihnen leiden.
- Nach außen wird eine emotionslose, sachliche, „vernünftige“ Maske zur Schau gestellt.
Man gibt sich den Anschein der Gefühllosigkeit und seelischen Unverletzlichkeit.
- Dieser Gefühls-Panzer will keine Gefühle heraus- und keine hineinlassen.
- Mit der Ausklammerung der Gefühle wird auch die Lebendigkeit ausgeklammert.
- Der zwischenmenschliche Kontakt verarmt, und die unterdrückten Gefühls-Regungen legen sich auf die Organe und Muskeln.
- Wer nicht emotional sein darf, der verhärtet, wird körperlich und psychisch krank.
- **Transformation:**
Ich mache mich täglich durchlässiger für Gefühle, die aus mir herauswollen und die in mich hineinwollen. Ich benutze meinen Verstand dazu, mehr fühlen zu können. Ich verbiete meinem Verstand, Gefühle als Gefühlsduselei und Unsachlichkeit abzuwerten. Ich führe täglich Wahrnehmungs-Übungen durch, insbesondere spüre ich dem Zusammenhang von besonderen Situationen und körperlichen Empfindungen nach.

- Überblick-Grafik
- Körper-Abwehr allgemein
- Atem-Reduktion
- Gegenmobilisierung
- Muskel-Versteifung (chronische Hypertonie)
- Deaktivierung (chronische Hypotonie)
- Unentwickelte affekt-motorische Schemata
- Überentwickelte oder defensiv verzerrte affekt-motorische Schemata
- Kinästhetische Vermeidung
- Kinästhetische Hyperkonzentration
- Visuelle Körper-Bild-Konstruktion
- Körper-Spaltung
- Müdigkeit und Einschlafen

Überblick-Grafik

MKA



Körperbezogene Arbeit an einer Abwehr-Struktur richtet sich darauf, die zu ihr gehörenden körperlichen, affektmotorischen Hemmungen zu lösen, damit die Abwehr-Haltung aufgegeben werden kann. Dadurch werden, wie gewünscht, zurückgedrängte Affekte hervorgerufen. Dies wiederum kann Ängste freisetzen, ohne deren Überwindung keine Veränderung möglich ist.

- Allgemein sind Abwehr-Vorgänge Schutz- und Regulations-Vorgänge, die auf der psychosozialen, motorischen und vegetativen Ebene zu beobachten und mit physischen Prozessen auf diesen Ebenen verbunden sind.
- Körper-Abwehr ist der Begriff für Abwehr-Prozesse, bei denen der physische Körper selbst oder die Wahrnehmung des Körpers eingesetzt wird, um sich vor etwas zu schützen, das man nicht wahrhaben, fühlen oder tun will.
- Körper-Abwehr wird vor allem dann benutzt, wenn nicht nur Vorstellungen, sondern insbesondere ungewollte Affekte (auch unbewusst) verhindert werden sollen, also z. B.
 - schmerzhaftes Erinnerungen,
 - verbotene Wünsche/Bedürfnisse und die dazugehörigen Gefühle,
 - bedrohliche Formen des Kontaktes mit anderen Menschen sowie
 - ungewollte Formen körperlicher Erregung und Aktivierung, die vielleicht zugleich gewünscht und gewollt sind, was dann Konflikte erzeugt.
- Die Körper-Abwehr ist zwar mit Abwehr-Mechanismen wie Verdrängung, Hemmung, Reaktionsbildung, Ungeschehenmachen, Affekt-Isolierung oder Wendung gegen die eigene Person (Retroflexion) verbunden, aber bei ihr sorgt in erster Linie der Körper für die Kontrolle des Unerwünschten und dadurch für mögliche Anpassung an die Realität.
- Möglicherweise beschreibt der Begriff der **Erlebens-Vermeidung** (experiential avoidance) diese Prozesse der körperlichen Verarbeitung, Bewältigung und Regulation von Erfahrung besser als der Begriff der Abwehr.

- Als körperliches Mittel der Gefühls-Regulation ist der Atem vor allem deswegen so geeignet, weil er sowohl autonom als auch willkürlich innerviert wird. Die Atem-Reduktion stellt den häufigsten Mechanismus der Körper-Abwehr und Gefühls-Unterdrückung dar. Bei der Körper-Abwehr wird der Atem meist unbewusst mithilfe der Willkür-Muskulatur verändert, um Emotionen und Vorstellungen zu regulieren. Atem-Reduktion ist häufig mit anderen Abwehr-Formen kombiniert.
- **Über Einschränkung der Atmung lässt sich affektive Erregung begrenzen.** Da wir bei stärkeren Emotionen stärker atmen, kann man durch Flachhalten der Atmung und Volumen-Begrenzung Gefühle unterdrücken. Wege der Atem-Reduktion:
 - Atem-Fluss (auch nur kurzzeitig) unterbrechen.
 - Wenig Energie für das Einatmen aufbringen (bei schizoider Störung)
Einatmung festhalten (Im Schreck erstarrt der Atem im Einatmen, was das Ausatmen erschwert.
 - Es gibt auch eine parasympathische Erstarrung nach dem Ausatmen, bei der das Einatmen gehemmt wird.
 - Störung der Flexibilität und des Flusses der Atmung.
 - Störung der Verteilung zwischen Brust- und Bauch-Atmung
 - Störung des Übergangs von der Aus- zur Einatmung
 - Bei paradoxer Atmung wird im Einatmen unter starkem Muskel-Einsatz das Zwerchfell nach oben gehoben.
- Die Beachtung dieser Aspekte des Atems ist für die körperpsychotherapeutische Behandlungs-Technik zentral. Behandlungs-Ziel ist „Befreiung des Atems“ mit Hilfe unterschiedlicher Atem-Techniken in Kombination mit beziehungs-biografischen Analysen und Neuorientierungen hin zu einer autonom durch den Körper fließenden Welle tiefer Atmung in Bauch und Brust (von W. Reich als „Orgasmus-Reflex“ benannt).

- ▶ Gegenmobilisierung, auch Impuls-Unterdrückung genannt, ist eine Form der Körper-Abwehr, bei der eine Bewegung gegen einen ihr vorausgegangenen Bewegungs-Impuls eingesetzt und dieser ursprüngliche, spontane Impuls damit unterdrückt wird.

Es wird ein Gefühls- oder Handlungs-Impuls zurückgehalten.

Beispiele:

- ▶ Ein Kind streckt zum Beispiel die Arme nach der Mutter aus und zieht sie sogleich zurück, weil es weiß, dass es die Zuwendung der Mutter nicht bekommt.

Hat eine Vorstellung (Mutters Nähe erreichen) die Handlung gebahnt (Arme ausstrecken) und wird dies dann unterbrochen (Arme zurückziehen), wird die auslösende Vorstellung mit verdrängt.

Die Gegenmobilisierung auf der körperlichen Ebene entspricht so dem Abwehr-Mechanismus der Reaktions-Bildung (Verkehrung ins Gegenteil) auf der psycho-sozialen Ebene.

Die mit dem Handlungs-Impuls verbundene Erregung einer Emotion wird so verhindert.

- ▶ Statt dass ein Mensch seiner Wut oder seiner Traurigkeit durch Schreien oder Weinen Ausdruck verleiht, spürt er einen Kloß im Hals. Wut, Traurigkeit oder andere als negativ bewertete Gefühle werden in ihrem Ausdruck behindert, heruntergewürgt.

- ▶ Einige Wege aus der Gegenmobilisierung:

- ▶ Verbundene (Rebirthing-) Atmung,
- ▶ Tönen bei der Ausatmung (bei Kloß im Hals) oder (ins Kissen) Schreien
- ▶ Provoziertes Erbrechen (Introjekte auskotzen)
- ▶ Die zurückhaltenden Körper-Teile sprechen lassen („Was sagt dir dein Kloß?“)

Muskel-Versteifung (chronische Hypertonie)

- Die chronische Hypertonie der versteiften Muskulatur (von Reich Muskel-Panzer, eine Art eingefrorener Zurückhaltung, genannt) ist neben der Atem-Reduktion die am häufigsten beschriebene Form der Körper-Abwehr. Auf der psychosozialen Ebene entspricht dem der Abwehr-Mechanismus der Retroflexion.
- Indem die gefühlsbeteiligten Muskeln kontrahiert werden, können unangenehme oder verbotene Gedanken und Gefühle abgewehrt werden.
Generell verweist entsprechend die psychomotorische Funktion der jeweils verspannten Muskeln auf die mögliche Bedeutung einer Spannung, z. B.
 - wird die Brust wird hart gemacht, um eine emotionale Berührung abzuwehren,
 - werden Schultern und Nacken versteift, um eine Wut im Zaum zu halten.
 - können in der Spannung der Becken-Muskulatur aggressive oder sexuelle Impulse gebunden sein.
- Wird so eine Form der Muskel-Abwehr chronisch, kann es zur chronischen Muskel-Versteifung kommen.
 - Bei der chronischen Hypertonie bildet sich eine überbegrenzte Struktur heraus. Man kann bei einer zu starken Abwehr auch von einer überkontrollierten Persönlichkeit und einer Überregulation von Affekten sprechen.
 - Dauerkontraktion verweisen nicht nur auf Abwehr-Vorgänge, sondern können selbst zur wesentlichen Symptomatik werden, wenn aus ihnen chronische Schmerzen entstehen. Die Störung schlägt sich dann in den Muskeln oder im Bindegewebe (Faszien) selbst nieder und muss auch von dort ausgehend behandelt werden.
- Bei einer hypertonen Überregulation geht es therapeutisch um
 - Aktivieren und Ausdrücken von Affekten (z. B. durch biodramatische Inszenierungen).
 - Verstärkung der Ausatmung (des Loslassens)
 - Bewusstmachung einer körperlichen „Gegen-Haltung“, eines alternativen Bewegungs-Impulses

Deaktivierung (chronische Hypotonie) 1

- Während in der Gegenmobilisierung Muskulatur aktiviert wird, wird bei der Deaktivierung die Muskulatur in einen Hypotonus versetzt. Deaktivierung kann zu einer chronischen Hypotonie führen. Chronische Hypotonie stellt eine resignative Reaktion auf der Ebene der Muskulatur dar.
- Eine körperliche Deaktivierung ist ein Mechanismus der Vermeidung sowohl der kernaffektiven Erregung als auch von Emotionen. Menschen mindern auf diesem Weg den Ausschlag ihrer Gefühle.
- Sie verfallen in einen neutralen Fluss der Bewegung, in dem es kaum Variationen der Spannung gibt. Depressive Menschen sind oft hypoton, manchmal jedoch auch hyperten.
- Die parasympathische Deaktivierung kann sich auch auf andere Körper-Systeme als die Muskulatur beziehen. Zum Beispiel verkleinert sich bei Angst und Trauer der messbare Körper-Umfang aufgrund von Veränderungen im Bindegewebe.
- Bei der Auflösung der Deaktivierung geht es um
 - Über biodramatische (Fokussierung bei dialogischer Inszenierung auf den Körper) Inszenierungen die ehemaligen Deaktivierer konfrontieren und alternative Beziehungs-Konzepte erfahren
 - Aufladungs-Übungen (Stress-Position aus dem Grounding heraus, z. B. kleiner Bogen, Elefant und Hocke an der Wand)

Deaktivierung (chronische Hypotonie) 2

- ▶ Gibt eine Person chronisch Verletzungen nach, hört sie auf, sich zu wehren, bildet sich eine unterbegrenzte Struktur heraus. In diesem Fall zeigt die betreffende Person wahrscheinlich ein affektmotorisches Muster, sich bei eigener Besorgnis andere Menschen als Halt näherbringen zu wollen.
- ▶ Chronische Hypotonie kann ein Zeichen zu schwacher Abwehr sein, die einen Menschen der Gefahr preisgibt, Affekten ausgeliefert zu sein oder intensive negative Affekte nicht regulieren zu können. Unterregulation der Affekte kann zu einer Affekt-Überflutung führen.
- ▶ Ist eine Hypotonie so stark wie nach dem aus der Trauma-Physiologie bekannten Punkt des Abschaltens (parasymphatische Starre), zeigt sie eine Abstumpfung gegenüber allen potenziell erregenden Vorstellungen, Gefühlen, Wünschen und Impulsen an. In diesem Falle kommt es zu einer Immobilisierung ohne Bereitschafts-Spannung.
- ▶ Chronische Hypotonie findet man auch bei einer frühkindlichen Abwehr jeder Bewegungs-Aktivität, mit der Kinder auf eine umfassende Frustration ihrer Bedürfnisse reagieren.

Unentwickelte affekt-motorische Schemata

- ▶ Durch frühe Erfahrungen entwickeln sich Formen der affekt-motorischen Beziehung zu den Dingen wie zu den Menschen.
 - ▶ Im Umgang mit der dinglichen Welt bilden sich in einer Verknüpfung von motorischen und kognitiven Prozessen motorische Überzeugungen aus.
 - ▶ In der zwischenmenschlichen Interaktion treten zu den motorischen und kognitiven Mustern affektive Färbungen hinzu.
- ▶ In Bezug auf die Theorie der affektmotorischen Schemata werden unentwickelte Schemata als Zeichen eines Defizits oder Entwicklungs-Stillstandes gewertet.
 - ▶ Dieser Stillstand, dieser blinde Fleck im Affekt-Bereich dient insofern zur Abwehr, als er hilft, sich den Spannungen nicht auszusetzen, die mit der Entfaltung oder Erprobung eines anderen Schemas, eines anderen Gefühls oder Gefühls-Bereiches verbunden wären.
 - ▶ Die Abwehr-Aktivität besteht darin, dass jemand unbewusst im alten Schema verweilt, obwohl er inzwischen über neue Bewältigung-Möglichkeiten von Spannungen verfügt bzw. verfügen könnte.
 - ▶ Beispiele: körperlich schüchterne Zurückhaltung, um sich Zurückweisung und Verletzung zu ersparen; aggressiv-gehemmte Unterwürfigkeit, um der Auseinandersetzung mit eigenen Wünschen auszuweichen; kein Schreien, Greifen, Zupacken, Festhalten, Strampeln, Schlagen, Zubeißen, Wegstoßen, Stoppen, Kämpfen, Weglaufen
- ▶ Unentwickelt sind meist
 - ▶ aggressive Affekt-Bereiche wie Ärger, Wut, Zorn
Abhilfe schaffen sorgsame Wahrnehmung der Körper-Empfindungen bei intensiver Atmung, bioenergetische Übungen, Visualisierungen und Inszenierungen
 - ▶ Abhängigkeit aufzeigende Affekt-Bereiche wie Traurigkeit, Schmerz, Bedürftigkeit, Hilflosigkeit
Abhilfe schaffen Augenkontakt, sanfte (Kussmund-) Atmung, biodynamische Massage, Herz-Berührung, Becken-Schaukel, Musik, Filme, die traurig machen

Überentwickelte oder defensiv verzerrte affekt-motorische Schemata

- Überentwickelte affekt-motorische Schemata werden auch defensiv verzerrte Schemata genannt. Reizen wird grundsätzlich mit einer überzogenen Reaktion begegnet.



- Nach dem Modell des affektiven Zyklus wären dies Menschen, die in der fünften Blockade eines persistierenden Affekt-Ausdrucks festhängen, z. B. gegenüber jedem neuen herausfordernden Reiz mit einer beharrlichen kämpferischen Aggressivität (chronischer Trotz, engl: spite) reagieren, mit dem sie ein Gefühl der Demütigung oder des Versagens oder auch Nähe und Intimität abwehren.

- Anstelle der Echt-Gefühle treten so Ersatz-Gefühle, z. B. Traurigkeit statt Wut oder Ärger und Kampf statt Traurigkeit, Unverschämtheit statt Scham, Waghalsigkeit statt Angst

- Entzerrung der Gefühle kann gefördert werden durch
 - Atem-Übungen, um zu dem Gefühl unter dem Deck-Gefühl zu kommen
 - Rückmeldungen zum situativen Gefühls-Erleben („Passt der Gefühls-Ausdruck zur Situation/zum Ereignis?“)

Kinästhetische Vermeidung



- Aufmerksamkeit wird aus einem kinästhetischen Bereich abgezogen.
Auf Bewegungen bezogene Wahrnehmungen werden auszublenden versucht.
- Ein Mensch „vergisst“, wie sich Muskeln anfühlen und bewegen lassen.
- Im Rahmen dieser Abwehr-Strategie kann der Bewegungs-Raum (die Kinesphäre)
 - eingeschränkt sein bei Menschen, die wie bei Missbrauch die Verletzung des eigenen Raumes erleben mussten oder die aus Angst versuchen, sich unsichtbar zu machen oder
 - unangemessen weit sein bei Menschen mit einer narzisstischen Problematik, wenn sie viel Raum einnehmen, um Nähe zu vermeiden.
- Heilsam können sein
 - Achtsamkeits-Übungen
 - Spüren der Körper-Grenzen (Abklopfen)
 - Alle Formen der Erdung
 - Massagen, die das Körper-Schema und die Propriozeption bewusst machen

Kinästhetische Hyperkonzentration



- Ein besonderer Aspekt oder Bereich des Körpers, z. B. der schmerzvolle Bereich, erhält extrem viel kinästhetische Aufmerksamkeit, während der übrige Körper vermieden wird.
- Beispielweise können sich Tänzerinnen ganz auf die Funktion ihrer Körper-Bewegungen konzentrieren, dabei aber Körper-Empfindungen vermeiden.
- Abhilfe könnte erfolgen über
 - Arbeit mit dem sicheren Ort
 - Arbeit mit Bereichen des Wohl-Gefühls als Kontrast-Programm zu den Schmerz-Regionen
 - Massagen

Visuelle Körper-Bild-Konstruktion

- Visuelle Körper-Bild-Konstruktionen werden an die Stelle eines empfindenden Bezuges zum eigenen Körper gesetzt. Damit wird das Erleben des gelebten Körpers abgewehrt.
- Beispiel: Fetischisten



Körper-Spaltung



- Eine Abspaltung (Dissoziation) einzelner Teile des Körpers vom Rest wird als Abwehr-Mechanismus eingesetzt.
- Beispiele:
 - Es können expansive Handlungs-Impulse abgespalten werden, indem das Gefühl für die handelnde Arme verhindert wird.
 - Angst vor einer Anerkennung der Realität kann durch eine fehlende körperliche Besetzung der Beine bewältigt werden mit der Folge gering entwickelter Beine.
 - Häufig finden sich Spaltungen zwischen Kopf und Rumpf, etwa um Körper-Empfindungen von der bewussten Wahrnehmung fernzuhalten.
 - Oder es kommt zu Spaltungen zwischen oben und unten im Bereich der Taille, um Kraft und Durchsetzungs-Vermögen zu vermeiden.
- Abhilfe könnte geschaffen werden durch
 - (biodynamische) Massagen
 - Body-Scannen
 - Wahrnehmung somatischer Marker
 - Exploration der Trennungs-Bereiche
 - Nutzung der Atemrolle

Müdigkeit und Einschlafen



- Diesem Abwehr-Phänomen begegnet man vor allem in Selbsterfahrungs-Gruppen oder bei körperpsychotherapeutischer Atem-Arbeit oder Massage-Arbeit im Sitzen oder Liegen – mit oder ohne suggestive Elemente.
- Menschen in diesen Gruppen erfasst bei bestimmten Themen, die von anderen bearbeitet werden und die auf eigene unbewältigte Konflikte in der Kindheit hinweisen könnten, eine bleierne Müdigkeit. Sie schlafen ein, bis die entsprechende therapeutische Situation sich aufhellt oder beendet ist.
- Personen, die mit dem Atem oder bei der Massage in bestimmten Körper-Regionen an abgespaltene, ängstigende, unbekannte oder traumatisierende Körper-Empfindungen oder Gefühls-Zustände herankommen, schlafen einfach ein, um die entsprechenden – meist durch frühe Bezugs-Personen oder im Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen – als „negativ“ bewerteten Empfindungen und Gefühle zu vermeiden.



Persönlichkeits- oder Charakter-Typologien (PT)



- ▶ Allgemeines zur Typen-Lehre
- ▶ Typologien

- Weg von der Pathologisierung
- Zweck der Typologisierung
- Persönlichkeits-Strukturen als Bewältigungs-Muster
- Persönlichkeits-Struktur und Entwicklungs-Begleitung
- Persönlichkeits-Typ als...
- Affektmotorische Strukturen oder Charakter
- Persönlichkeits-Bausteine

Weg von der Pathologisierung

- Die Ausgestaltung des individuellen Gefühls-, Symbolisierungs- und Verhaltens-Repertoires wird – vor allem in der körpertherapeutischen Literatur – „Charakter“ genannt. Charakter ist das wiedererkennbare Persönlichkeits-Gebäude mit seiner inneren Dynamik und seinen Verarbeitungs-Mechanismen einschließlich des Körpers in seiner Entwicklung, Selbst-Organisation und Struktur.
- Auseinandersetzungen mit ähnlichen Bedingungen in der Umgebung eines Kindes können immer wieder vergleichbare Verarbeitungs-Mechanismen hervorrufen, die das Erleben und Verhalten von Personen bis zu einem gewissen Grade vorhersagbar, verstehbar und behandelbar machen.
- Es besteht in der Diagnostik die Möglichkeit, pathologische und normale Entwicklung über weite Strecken als lediglich graduell unterschiedlich zu betrachten und anzunehmen, dass die gleichen Mechanismen und verarbeiteten Themen nach ähnlichen Prinzipien bei „gesunder“ wie „gestörter“ Entwicklung im Menschen Spuren hinterlassen.
- Anders als in der gebräuchlichen Diagnostik, die sich traditionell als „Heilungs-Zwecken“ auf die pathologischen Ausformungen von Charakter-Entwicklungen bezieht, ließe sich betonen, was uns Menschen „gemeinsam“ ist und wie dieses Gemeinsame extreme Formen annehmen und besondere Zustände auslösen kann.
- Man könnte feststellen, dass jeder Mensch im Laufe seiner Entwicklung in eine Reihe verschiedener themenbezogener Lösungs-Versuche, z. B. Sicherheit, Abhängigkeit, Freiheit, Authentizität und Wert, verwickelt ist und all möglichen damit verbundenen Strategien gleichzeitig oder nacheinander anwendet, wobei sich besondere Stil-Elemente der Problem-Bewältigung herauschälen.

Zweck der Typologisierung

- Jedes Individuum ist eine Ausnahme von der Typen-Charakterisierung.
C. - G. Jung schrieb dazu (GW VI, §895): „Die Konformität des Menschen ist nur seine eine Seite, die Einzigartigkeit aber seine andere. Durch Klassifikation ist die individuelle Seite nicht erklärt. Immerhin ist durch das Verständnis der psychologischen Typen ein Weg eröffnet zu einem besseren Verständnis der menschlichen Psychologie überhaupt.“
- Den eigenen Typus zu kennen, kann nützlich sein und dabei helfen, die persönliche Sicht-Weise, mit der man an eine Situation oder an andere Menschen herangeht, in einem gewissen Maße zu korrigieren.
Typus bedeutet das relative und durchgängige Überwiegen eines Persönlichkeits-Aspektes oder mehrerer bestimmter Persönlichkeits-Anteile.
- ***Typologisierung hat vor allem den Zweck, noch nicht entwickelte Anteile der Persönlichkeit zu entdecken und damit seiner Weiterentwicklung Richtung und Ziel zu geben.***
Ziel ist allgemein Integrität als ausgewogene und Wahl-Freiheit ermöglichende Ganzheitlichkeit.
Theoretisch stehen unserem Selbst alle typologischen Möglichkeiten zur Verfügung. Deshalb kann es hilfreich sein festzustellen, welche Aspekte man in den eigenen Lebens-Entwurf zur Bestimmung des eigenen Lebens-Weges einbezieht und welche man aus welchem Grunde bisher außen vor gelassen hat.
So gesehen wirkt die Kenntnis des derzeitigen Typus nicht einengend, sondern befreiend, da sie neue Möglichkeiten eröffnet, durchs Leben zu steuern, deren Existenz man sonst vielleicht nie entdeckt hätte.

Persönlichkeits-Strukturen als Bewältigungs-Muster

- ***Persönlichkeits- oder Charakter-Strukturen kann man als Prototypen von Bewältigungs-Mustern, als Beschreibungs- und Entwicklungs-Konstrukte verstehen, die einen Mangel und eine Möglichkeit zugleich offenbaren.***

Im Kind sind nicht nur Spannungen, sondern auch Fähigkeiten verkörpert, die es in der Phase entwickelt hat, in der die Persönlichkeits-Struktur vor allem entsteht.

Da Charakter-Strukturen aus Beziehungs-Erfahrungen stammen, sind sie immer auch als Muster der Beziehungs-Gestaltung wirksam und erkennbar.

- ***Persönlichkeits-Strukturen sind also Antwort-Muster, sind Stile des Umgangs mit Erfahrungen, die nicht per se pathologisch sind, sondern eine schützende Reaktions-Tendenz darstellen, die dann zu Einschränkungen des Erlebens und Verhaltens führt, wenn sie sich verfestigt.***

Chronifizierte Muster schützen um den Preis, auf expansive Lebens-Bewegungen oder das Anmelden von Bedürfnissen überhaupt zu verzichten.

In den Spannungs-Mustern des Körpers offenbart sich die Persönlichkeit als erstarrte Geschichte des Menschen mit sichtbaren Hypertrophien (Größenzunahmen) und Haltungs-Anomalien.

- ***In dieser Dynamik ähneln Persönlichkeits- oder Charakter-Strukturen den Bindungs-Typen, die ebenfalls als Reaktion auf Beziehungs-Erfahrungen entstehen.***

Wie Ausprägungen von Bindungs-Typen zu Bindungs-Pathologien werden können, so kann eine seelische Problematik darin bestehen, einem charakterlichen Muster zu stark anzuhaften.

Persönlichkeits-Struktur und Entwicklungs-Begleitung

- ▶ ***Ein Mensch ist gesund, wenn er nicht mehr zwanghaft an eine ihn begrenzende innere psychische, geistige oder leibliche Struktur gebunden ist.***
Eine seelische wie körperliche Durchlässigkeit und Beweglichkeit ist die Voraussetzung für Selbst-Regulation und kann das gegenwärtige Funktionieren vom Einfluss der beschränkenden Vergangenheit befreien.
- ▶ ***Die Ziele der Entwicklungs-Begleitung sind***
 - ▶ eine relative Freiheit als Auflösung von Begrenzungen durch vorgegebene Strukturen und größtmögliche Lebendigkeit zu entfalten
 - ▶ eine Mitte zwischen den Polaritäten der Psyche, z. B. eine Selbst-Sicherheit zwischen vollkommen unsicher und übertrieben selbstsicher, zu finden
 - ▶ einem Menschen die bewusste Wahl darüber (zurück) zu geben, wann, wo und wie er sich selbst beschützt, so dass er durch seine Abwehr nicht in Situationen behindert wird, die ihn nicht bedrohen.
 - ▶ nicht, Charakter-Strukturen aufzulösen, da sie immer auch die Fähigkeit eines Menschen beinhalten, sich zu schützen.
- ▶ ***Das Ziel größtmöglicher Lebendigkeit kann nur erreicht werden, wenn***
 - ▶ sowohl die psychosozialen oder affektmotorischen Abwehr-Muster verstanden werden
 - ▶ als auch die emotionalen, sozialen und körperlichen Spannungen gelockert werden, die das Persönlichkeits-Muster aufrechterhalten.

Persönlichkeits-Typ als...

PT

verfestigte Abwehr

(Tableau der genutzten Abwehr-Mechanismen)

Antwort- und Bewältigungs-Muster

mit denen sich ein Mensch
schützt

Ergebnis von Beziehungs- Erfahrungen

heilsam, nützlich und
schädigend

Gewohnheits-Muster

funktional und
dysfunktional

Affektmotorische Strukturen oder Charakter



- Als Ergebnis basaler Versuche, Vorstellungen, Gefühle oder Impulse abzuwehren und Emotionen zu regulieren, die mit der Versagung von Wünschen/Bedürfnissen zusammenhängen, kommt es häufig zu spezifischen ***Mustern der Abwehr und der Bewältigung konflikthafter, defizitärer oder traumatischer Erfahrungen***.

In der Entwicklungs-Begleitung werden sie als ich-syntone Kompromiss-Bildungen verstanden und als ***affektmotorische Strukturen*** entwicklungs-genetisch erklärt.

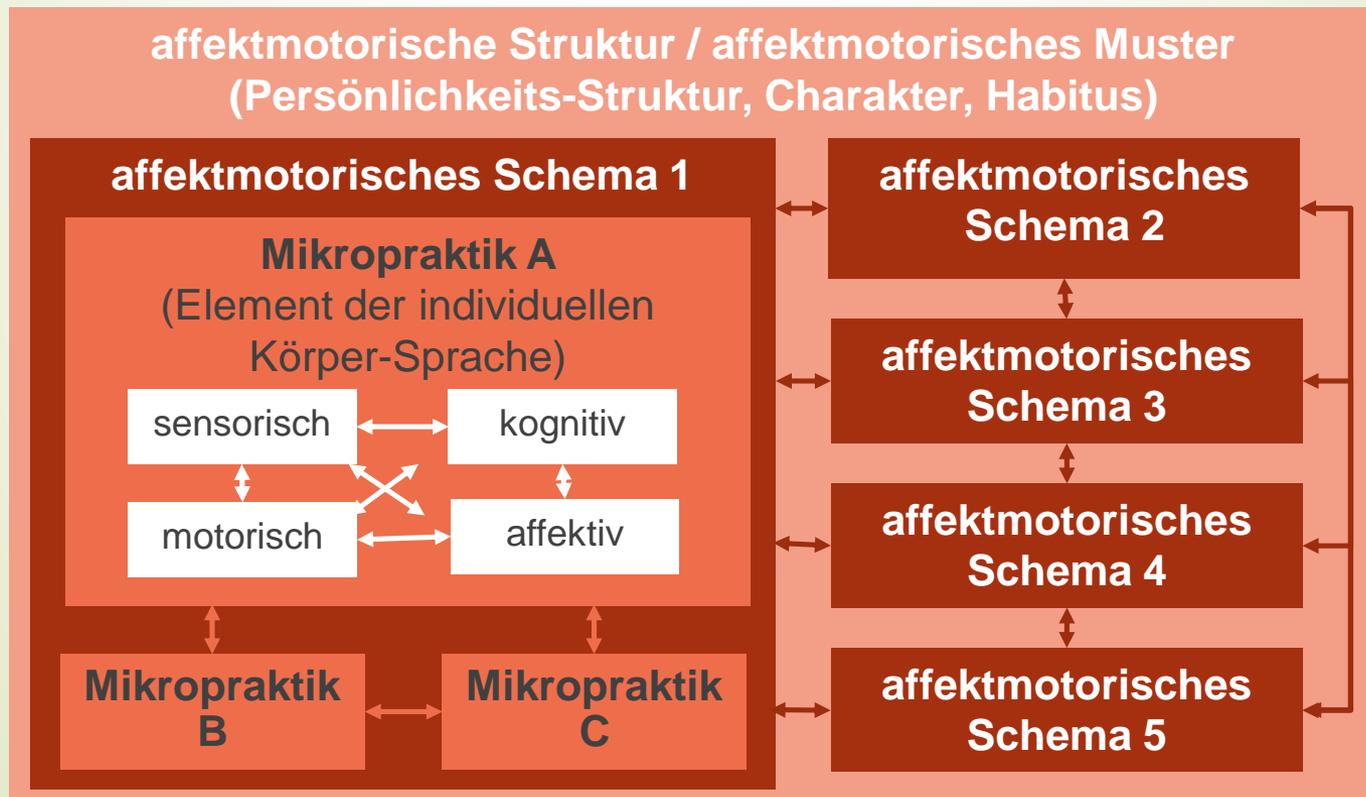
Diese Strukturen resultieren aus einer verfestigten Abwehr oder infolge eines Mangels an Abwehr-Fähigkeiten, beides als Versuche, sich an die Mitwelt anzupassen, die die Erfüllung der Bedürfnisse versagt.

- ***Charakter*** meint (nach Reich und Lowen) eine Struktur, die Pathologien erzeugen kann und dadurch entsteht, dass bestimmte Entwicklungs-Konflikte, die ein Kind nicht im Einklang mit seinen Bedürfnissen bewältigen kann, bestimmte Formen von Lösungen erzeugen. Charakter ist eine Reaktions-Weise des Ich auf Grundlage einer Abwehr-Theorie.

Persönlichkeits-Bausteine

Das **Modell der Persönlichkeits-, Charakter- oder affektmotorischen Strukturen** kann den Blick für manche typische psychische Probleme öffnen und auch in einer erlebens- und leibbezogenen Entwicklungs-Begleitung seinen Platz haben, wenn

- man es von seinem triebtheoretischen Hintergrund, seiner energietheoretischen Metaphorik und seiner Pathologisierung löst und
- es an eine Theorie von Entwicklungs-Bedürfnissen anbindet und
- Charakter-Strukturen als sich aus Beziehungs-Erfahrungen ergebende Kern-Themen versteht.



Typologien (T)

- Charakter-Struktur-Modelle im Vergleich
- Charakter-Theorie nach Reich
- Struktur-Prototypen nach Geuter
- Charakter-Strukturen und Hakomi-Methode nach R. Kurtz
- Energie-Fluss und Charakter-Strukturen nach A. Lowen
- Defensive Charakter-Stile nach Rosenberg
- Charakter-Theorie nach Keleman
- Entwicklungs-Themen der Biodynamik
- Neurose-Typen nach K. Horney
- Psychologische Typen nach C. - G. Jung
- Acht Grundüberzeugungen 1
- Acht Grundüberzeugungen 2
- Kommunikations-Typen nach V. Satir
- Typen nach Sinnes-Bevorzugungen
- Typen nach Kontakt-Funktionen (Gestalt-Therapie)
- Kontakt-Funktionen
- Sozialtypen 1 (Psychoanalyse)
- Polarität und Integration der Sozialtypen 1
- Sozialtypen 2 (Psychoanalyse und TA)
- Typen nach eher männlichen und weiblichen Kommunikations-Orientierungen
- Typen nach Sicherheit und Bejahung
- Typen nach Zuwendung und Angst-Umgang
- Typen nach Handlungs-Richtung
- Typen nach Gemeinschafts-Funktionen
- Orientierung im Selbst- und Sozial-Feld 1
- Orientierung im Selbst- und Sozial-Feld 2

Charakter-Struktur-Modelle im Vergleich

Schultz-Hencke Riemann Schultz von Thun	König	Reich – Vegeto- therapie	Lowen - Bioenergetik	Kurtz – Hakomi
schizoid (Distanz-Typ)	schizoid	schizoid	schizoid	schizoid
depressiv (Nähe-Typ)	depressiv		- oral - oral kompensiert	- oral - oral kompensiert
zwanghaft (Dauer-Typ)	zwanghaft	zwanghaft		
		masochistisch	masochistisch	masochistisch
hysterisch (Wechsel-Typ)	hysterisch	hysterisch	rigide: - hysterisch - phallisch- narzisstisch - passiv-feminin	- hysterisch - phallisch
	phobisch			
	narzisstisch	phallisch- narzisstisch	psychopathisch/ narzisstisch	- psychopathisch 1 - psychopathisch 2
	borderline	triebhaft		

Charakter-Theorie nach Reich (CT)

- Zwangscharakter
- Masochistischer
Charakter
- Phallisch-
narzisstischer
Charakter
- Hysterischer
Charakter

Zwangscharakter

- Alle Muskeln des Körpers sind angespannt, besonders aber die des Becken-Bodens, des Beckens, der Schultern und des Gesichts.
- Maskenartige, harte Physiognomie
- Ungelenkigkeit
- Pedantischer Ordnungs-Sinn
- Hang zum umständlichen, grüblerischen Denken

Masochistischer Charakter

- Neigung zum Klagen
- Subjektiv immer das Gefühl zu leiden
- Ungeschicktes Verhalten im Umgang mit Menschen
- „Seht, wie unglücklich, verlassen und allein ich bin.“
- Chronische Neigung zur Selbst-Schädigung und Selbst -Erniedrigung

Phallisch-narzisstischer Charakter

- ▶ Athletischer Körper-Bau
- ▶ Gesichts-Züge sind geprägt von harten, scharfen, männlichen Linien
- ▶ Auftreten ist selbstsicher, arrogant, elastisch, kräftig, oft imponierend.

Hysterischer Charakter

- Verhüllte und unverhüllte Koketterie in Gang, Blick und Sprache, vor allem bei der Frau
- Weichheit und Überhöflichkeit, femininer Gesichtsausdruck bei Männern
- Bewegung ist weich, wiegend, sexuell provozierend
- Unbeständigkeit in den Reaktionen
- Starke Neigung zur Suggestibilität, gepaart mit starken Enttäuschungs-Reaktionen
- Neigung zum Phantasieren

Struktur-Prototypen nach Geuter (SP)

Die Struktur-Prototypen beziehen sich auf das Buch von
U. Geuter: „Körperpsychotherapie“ von 2015, S. 216 ff

schizoid

oral-dependent

hysterisch

kompensiert oral

zwanghaft

narzisstisch

masochistisch

- **Grund-Erfahrung:**
Ablehnung, unerwünscht sein,
frühes Alleinsein,
früher kalter Kontakt
- **Konflikt oder Defizit:**
Vertrauen vs. Misstrauen
- **Grundgefühl, Angst:**
Vernichtet werden,
nicht hergehören und Angst vor Nähe,
nicht im Körper sein
- **Entscheidung:**
Für Existenz und gegen Gefühle und Bedürfnisse,
Isolation statt Nähe
- **Strategie, Art der Bindung:**
Impulse unterdrücken und Erstarren,
Rückzug nach innen,
übermäßiges Kontrollieren
- **Körperlichkeit:**
zusammengehalten,
versteift und eingefroren,
körperliche Spaltungen,
starrer Blick

oral-dependent

- **Grund-Erfahrung:**
Mangel,
ungestillte Bedürfnisse
- **Konflikt oder Defizit:**
Versorgen vs. Versorgt-Werden,
Abhängigkeit vs. Autonomie
- **Grundgefühl, Angst:**
Nicht genug bekommen,
niemanden haben,
Angst vor Trennung und Eigenständigkeit
- **Entscheidung:**
Für Bedürfnisse und Abhängigkeit und gegen
Unabhängigkeit
- **Strategie, Art der Bindung:**
Hilfe suchen,
flehen,
sich abhängig machen
- **Körperlichkeit:**
sich festhaltend und anklammernd,
kollabiert und eingeknickt,
kraftlos,
suchend

kompensiert-oral

- **Grund-Erfahrung:**
Mangel,
ungestillte Bedürfnisse
- **Konflikt oder Defizit:**
Versorgen vs. Versorgt-Werden,
Abhängigkeit vs. Autonomie
- **Grundgefühl, Angst:**
Brauche niemanden,
mache alles allein
- **Entscheidung:**
Scheinbare Unabhängigkeit bei ungestillten
Bedürfnissen
- **Strategie, Art der Bindung:**
Hilfe ablehnen, aber Hilfe wollen
- **Körperlichkeit:**
Höherer Tonus als beim Oralen-Dependenten

narzisstisch

- **Grund-Erfahrung:**
Unterdrückung der Identität,
unterlegen und unwichtig sein,
nicht ernst genommen oder manipuliert werden
- **Konflikt oder Defizit:**
Sein-sollen vs. Sein-wollen,
mangelnde Achtung als eigenständiges Wesen
- **Grundgefühl, Angst:**
Niemanden heranlassen,
niemandem Verletzlichkeit zeigen,
Angst vor Nähe und Manipulation
- **Entscheidung:**
Für Unabhängigkeit statt Geborgenheit,
selbst in die Position des Stärkeren gehen
- **Strategie, Art der Bindung:**
Durchsetzung und Behauptung oder Verführung,
dem anderen nahe sein, indem man ihn lenkt und es ihm zeigt
- **Körperlichkeit:**
sich oben haltend und Kopf nach oben
aufgeblasen und stark,
unproportional mit stärkerem Oberkörper

masochistisch

- **Grund-Erfahrung:**
Unterdrückung der Kraft und Wut,
Liebe gepaart mit Druck und Unterwerfung
- **Konflikt oder Defizit:**
Selbstständigkeit vs. Unterwerfung
- **Grundgefühl, Angst:**
Durch Selbstständigkeit schuldig und schlecht sein,
erstickte Wut mit Explosions-Gefahr,
Erniedrigung
- **Entscheidung:**
Für Geborgenheit statt Freiheit
Unterwerfung statt Selbstständigkeit
- **Strategie, Art der Bindung:**
negative Gefühle ersticken,
warten, zögern, gehorchen,
sich unterwerfen, um Nähe zu bekommen
- **Körperlichkeit:**
sich in sich selbst festhaltend,
gedrungen und gepresst,
muskulös kompakt,
Gesäß eingezogen

zwanghaft

- **Grund-Erfahrung:**
Disziplin und Unterdrückung der Lust
- **Konflikt oder Defizit:**
Kontrolle vs. Kontroll-Aufgabe
- **Grundgefühl, Angst:**
Sicherheit brauchen,
Nicht können, wie man möchte
Angst vor Veränderung und Risiko
Aggressivität
- **Entscheidung:**
Für Selbstständigkeit durch äußere Regeln statt Fluss
- **Strategie, Art der Bindung:**
Starre,
Perfektion
Realität vor Gefühl,
Gefühle kontrollieren
- **Körperlichkeit:**
sich fest machend
starr,
angespannt,
festes Kinn

hysterisch

- **Grund-Erfahrung:**
Mangel an Aufmerksamkeit,
Unterdrückung der Liebe,
sich als sexuelles Wesen empfinden
- **Konflikt oder Defizit:**
Unabhängigkeit vs. Bindung
- **Grundgefühl, Angst:**
Angewiesen sein auf Bestätigung,
Angst vor Einschränkung, Festlegen, Liebe
- **Entscheidung:**
Für Freiheit statt Hingabe,
Realitäten nicht wahrnehmen
- **Strategie, Art der Bindung:**
Aufmerksamkeit erregen,
Gefühle inszenieren, aber sich nicht von Herzen einlassen
- **Körperlichkeit:**
wohlproportioniert,
muskuläre Hypertonie,
beckenbetont

Charakter-Strukturen und Hakomi-Methode nach R. Kurtz (CSK)

Ron Kurtz: Körperzentrierte Psychotherapie – Die Hakomi-Methode, 1985
und

Halko Weiss: Die existenzielle Dimension der großen Charakterthemen,
in: Marlock/Weiss: Handbuch der Körperpsychotherapie, 2006

➤ Vorgehen in der Entwicklungs-Begleitung

➤ Charakter

1. Schizoid: feinnervig/analysierend
2. Oral: abhängig/gewinnend
3. Kompensiert-oral: unabhängig/selbstversorgend
4. Psychopath Typ I: hart/großzügig
5. Psychopath Typ II: gefällig/einschmeichelnd
6. Masochist: belastet/duldig
7. Hysteriker: ausdrucksvoll/klammernd
8. Phalliker: unermüdlich/übergründlich

- Sinn von Entwicklungs-Begleitung
- Vorgehens-Prinzipien
- Vorgehens-Ziele
- Annahmen über Menschen und Informations-Prozesse 1
- Annahmen über Menschen und Informations-Prozesse 2
- Körper und mentales Leben
- Phasen des Begleit-Prozesses
- Sonden
- Übernehmen
- Sensibilitäts-Kreis
- Transformation
- Integration
- Abschluss

Sinn von Entwicklungs-Begleitung

- Der ganze Sinn von Entwicklungs-Begleitung ist Veränderung, und zwar Veränderung der Bedeutung von Erleben und Erfahrung.
- Wir verwenden Erleben und Erfahrung, um die Selbst-Gestaltung zu erforschen und Zugang zu dem den Charakter formenden Kern-Material zu finden, indem wir von Gefühlen, Empfindungen und Muskel-Spannungen zur Bedeutung dieser Erlebens- und Ausdrucks-Formen und Spannungen gelangen.
- Der Sinn von Entwicklungs-Begleitung besteht darin, Zugang zu finden und die symbolische Welt zu verändern, die alle Erfahrung formt.
- Das langfristige Ziel dieser Suche nach Bedeutung ist das (Wieder-) Erlangen der Fähigkeit, Gefühle und Erfahrungen ohne Unterbrechung vollständig zu erleben und sogar gleichzeitig nach ihrer Bedeutung zu suchen.
Langfristig sind Bedeutung und Erleben eins und werden als solche Einheit gespürt.
- Nur weil einige Erfahrungen verstümmelt, schmerzhaft, verwirrend oder sonstwie ohne klare Bedeutung sind, müssen wir überhaupt auf die Suche gehen.
Diese Anstrengungen unternehmen wir, weil wir die Freiheit, einfach zu sein, die Wahl-Freiheit, uns entscheiden zu können, und das Lebens-Gefühl von Freude und Liebe, von Stimmigkeit, Einssein und Einverstanden-Sein so hoch schätzen.

Vorgehens-Prinzipien

- Das Einheits-Prinzip umfasst alles – nur kein fragmentiertes Universum. Es ist ein holistisches und systemisches Modell.
- Das Prinzip der inneren Achtsamkeit weist von der Energie- und vom Gesprächs-Ansatz weg auf den Informations-Fluss und die Gestaltung von Erfahrung.
- Es geht nicht nur darum, in der Erfahrung zu sein, sondern vor allem darum zu beobachten, wie wir unsere Erfahrungen gestalten. Wir versuchen, die Art kennenzulernen und schließlich zu verändern, in der wir unsere Erfahrungen zusammensetzen. Wir tun es planvoll, bewusst und mit innerer Achtsamkeit.
Das ist das Ziel des Vorgehens.
Die Veränderung liegt auf der Ebene des Stils, in der man Dinge tut.
Sie liegt auf der Ebene des Charakters. Darum arbeiten wir mit dem symbolischen Kern-Material.
- Im Prinzip des Nichtzwingens oder der Gewaltlosigkeit liegt die nicht-autoritäre Beziehung zwischen Entwicklungs-Begleitenden und Entwicklung suchenden Personen begründet. Dies spiegelt ein tiefes Vertrauen in die Heil-Kraft der Entwicklung-Suchenden, die wiederum Teil der großen Kraft und Harmonie der Natur ist.
- Hakomi-Therapie arbeitet körperzentriert. Wir schaffen Zugang zum Kern-Material, indem wir mit dem Körper arbeiten. Wir treten für einen Holismus von Körper und Geist und die Existenz einer Interaktion dieser beiden Teile ein und versuchen daher, die Spaltung von Körper und Geist zu heilen.
- Wir arbeiten präventologisch, konzentrieren uns also auf das Gesundbleiben und stellen den ganzen Menschen in den Mittelpunkt unserer Arbeit.

Aus-dem-System-Springen 1

- ▶ Entwicklungs-Begleitung ist eine Interaktion zwischen Entwicklung suchenden Personen und den die Entwicklung begleitenden Personen.
Diese Interaktion ist darauf angelegt, mit dem Charakter der Entwicklung-Suchenden zu arbeiten, also mit den körperlichen, emotionalen und mentalen Mustern, die ihren Selbst-Begrenzungen zugrunde liegen.
- ▶ Charakter-Prozesse sind als Gewohnheits-Prozesse mechanisch, zwanghaft und unbewusst, werden also vom impliziten Gedächtnis gesteuert, das immer zugleich auch Körper-Gedächtnis ist.
Charakter ist Gewohnheit und Muster und unbewusste Struktur, ist eine geistlose Wiederholung der Art, Dinge zu tun, auf Bildern und Überzeugungen gegründet, die selten die Oberfläche erreichen.
- ▶ Die Entwicklung suchende Person bemerkt oder verwendet die gesündere Option nicht. Gewöhnlich versteht sie die Grundlage dieses schmerzhaften, frustrierenden, vergeblichen, wenig lohnenden Musters nicht. Sie neigt dazu, die Entwicklungs-Begleitenden und alle anderen in Interaktionen hereinzuziehen, die auf ihrem Charakter begründet sind.
- ▶ Ein zentraler Teil der Arbeit Entwicklungs-Begleitender besteht darin, die mit dem Charakter-System der Entwicklungs-Suchenden verbundenen Einschränkungen zu spüren, die Natur des Systems zu erkennen und Wege zum Herausspringen zu finden.
- ▶ Achtsamkeit, zum Teil auch Humor liefern die Sprung-Kraft.
In dem Maße, in dem wir achtsam sind, können wir das Mechanische unseres Denkens und Verhaltens sehen und es daher auch ändern.

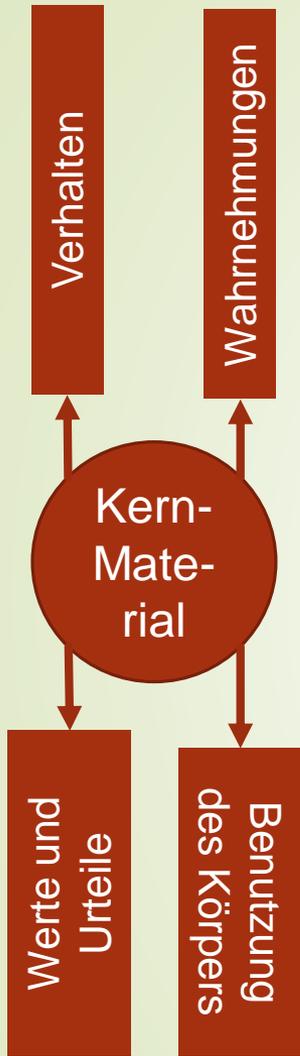
Aus-dem-System-Springen 2

- ▶ Aus dem System zu springen meint, auf ein höheres Niveau mit weniger Beschränkungen zu gehen, z. B.
 - ▶ von der Kommunikation zur Metakommunikation,
 - ▶ vom Einfachen zum Komplexen,
 - ▶ von auslassungsbedingten Ergänzungen zur bewussten Wahl,
 - ▶ vom Mechanischen zum Organischen,
 - ▶ vom Ich zum Gewahrsein,
 - ▶ vom Inhalt (Was wir tun) zur Form (Wie wir es tun),
 - ▶ von der Aussage zur Annahme,
 - ▶ von der Oberflächen-Struktur zur Erfahrungs-Basis,
 - ▶ von der Erfahrung zur Bedeutung,
 - ▶ vom Gedanken zum Denkenden,
 - ▶ vom Teil zum Muster,
 - ▶ vom Charakter zum Kern-Material.

Erfahrung und deren Bedeutung

- Charakter wird nicht nur um Erfahrung organisiert.
Er wird auch um die Bedeutung von Erfahrung gestaltet.
- Sehr wenig von dem, was wir tun, geschieht aufgrund körperlicher Bedürfnisse und Impulse.
Viel mehr wird getan, weil wir es „sollten“, „mussten“, weil es „richtig“ und „gut“ ist.
Wir handeln aus Plänen und Ziele heraus, die alle von Gedanken und Vorstellungen geformt sind, nicht aus dem gegenwärtigen Erleben.
- Der größte Teil unseres Verhaltens wird nach der Transformation der frühen Kindheit, die zur Sprache führte, von Symbolen kontrolliert.
Die Macht der Symbole ist so groß, dass wir, ihre Verwender, das Lebens-Gleichgewicht auf der Erde in einem Bruchteil einer evolutionären Sekunde verändert haben.
- Aus diesem Grunde beschäftigen wir uns in der Entwicklungs-Begleitung mit Bedeutung und nicht bloß mit Erleben.
Der Mystiker versucht, über die symbolischen Konstruktionen, mit deren Schaffung wir unser Leben verbringen, hinauszugehen.
Der Gelehrte versucht ihr Herr, nicht ihr Sklave zu sein.
Wenn solche Menschen Erfolg haben, sind sie frei, das zu sein, was sie wirklich sind.
Sie können die Welt sowohl in ihrer Bedeutung als auch in ihrem Geheimnis erfahren.
- Es bedeutet harte Arbeit, Menschen, die wir kennen, ohne Etiketten zu sehen, sie in unserem Herzen und in unserem Geist frisch zu erhalten, immer wieder aus der Alltags-Trance heraus und in etwas Lebendes und Wirkliches und den gegenwärtigen Moment hineinzuspringen.

Arbeit mit dem Kern-Material 1



- Das symbolische Kern-Material eines Menschen besteht hauptsächlich aus früh erworbenen Überzeugungen – ganz besonders über das Selbst und über andere.
Es besteht aus Erinnerungen und den dazugehörigen zentralen Bildern sowie vielen ebenfalls früh erworbenen unüberprüften Annahmen, Einstellungen und Gewohnheiten.
- Hakomi-Therapie wirkt am effektivsten bei jenen symbolischen Strukturen,
 - die auf schmerzhaften Kindheits-Situationen beruhen,
 - die unsere Freiheit begrenzen,
 - die Wirksamkeit und Freude beschränken, die wir am Leben und aneinander haben,
 - die Vertrauen, Gefühl und Klarheit verhindern, mit der wir uns erkennen, und
 - die unsere Beziehungen und unsere Welt einengen.
- Die Menschen gestalten ihr Verhalten, ihre Wahrnehmungen, Werte, Urteile und die Art und Weise, wie sie ihren Körper benutzen, unter dem Einfluss des Kern-Materials.
- In der Hakomi-Therapie sind wir besonders an dem Kern-Material interessiert, das Schlüssel-Fragen des Lebens und des Aufwachsens reflektiert:
 - Zugehörigkeit
 - Unterstützung, Liebe und Zuwendung erhalten
 - ungefährdet, frei und verantwortlich sein
 - wissen, verstehen und die sozialen und kulturellen Regeln befolgen
- Wir versuchen, dieses Material hervorzulocken und den Entwicklung suchenden Personen Gelegenheit zu geben, den Einfluss dieses Materials auf ihr Leben zu ändern.

Arbeit mit dem Kern-Material 2

- Informationen, die wir in der Psychotherapie suchen, sind solche Überzeugungen, Gewohnheiten und Erinnerungen, die die Reaktionen der Entwicklung suchenden Personen motivieren und gestalten – das Kern-Material.
Der Kern trägt zur Gestaltung der Bewusstseins-Inhalte bei, während er selbst außerhalb des Bewusstseins bleibt.
Gerade schmerzhaftes Material kann mit Hilfe starker Gewohnheiten unbewusst gehalten und systematisch vermieden werden.
Dennoch formen diese Informationen unser emotionales Leben und verleihen ihm einen bestimmten Sinn-Gehalt.
- Der Hakomi-Prozess ist ein Weg, den Entwicklung suchenden Personen zu helfen, mit den Quellen ihres Charakters in Berührung zu kommen.
Die Ziele der Hakomi-Therapie sind,
 1. die Entwicklung-Suchenden in gefühlsmäßigen Kontakt mit Kern-Material, insbesondere mit Überzeugungen zu bringen;
 2. Klarheit über diese Material und die Gegebenheiten, die es geformt haben, zu schaffen;
 3. neue Handlungs-Möglichkeiten auf der Basis von veränderten Überzeugungen zu präsentieren;
 4. die Optionen in einer sicheren und unterstützenden Therapie-Atmosphäre auszuprobieren.
- Zu den tiefsten intuitiven Überzeugungen, den mächtigsten Motivationen des Verhaltens, den persönlichen „Lebens-Mythen“, die wir meist nicht bewusst kennen, wollen wir Zugang finden. Diese Mythen sind meist nicht klar verbalisiert worden und können deshalb nicht hinterfragt oder bezweifelt werden. Und was nicht bezweifelt werden kann, steht auch nicht zur Veränderung zur Verfügung. Nur Worte können bezweifelt werden. Deshalb müssen diese Überzeugungen ins Bewusstsein gebracht und verbalisiert werden. Anders ändern sie sich nicht.

Vorgehens-Ziele

Wir erhoffen als Ergebnis unserer Interventions-Angebote, die Entwicklung suchenden Personen darin zu unterstützen,

1. organischen Prozessen als Gesundung, emotionalem Ausdruck und dem Bedürfnis nach Selbst-Regulation zu folgen.
2. sich auf der Ebene von Charakter, von Haltungen und Überzeugungen zu verändern, indem sie
 - ▶ emotional geladenes, schmerzhaftes Kern-Material zu verstehen und freizusetzen lernen und
 - ▶ die von diesem Material beeinflussten zentralen Lebens-Funktionen zu aktivieren und zu integrieren lernen.
3. einen konstruktiveren Umgang mit den Konflikten des Geistes, mit Spaltungen von „Schatten und Persona“ zu finden.
4. Ihre Erlebens-Fähigkeit und Lebens-Freude (wieder-) zu entdecken.
5. sich dem hinzuwenden, Intuitionen, Gefühle und körperliche Interaktionen als Teile des täglichen Lebens zu benutzen.
6. das Vermögen zu entwickeln, zu fühlen und ihre Gefühle auszudrücken.
7. ein besseres Verständnis für sich selbst und für andere zu bekommen.
8. mehr von ihren natürlichen Gaben nutzen zu können, die ihr Körper hervorzubringen in der Lage ist,
9. zu einer kräftigeren, aufrechten Haltung zu finden.
10. eine bessere Haut und Haut-Farbe zu bekommen.
11. Entspannung zu erreichen und Spannung abzulegen.
12. mehr Energie und Freiheit in den Bewegungen zu erreichen.
13. allgemein ein besseres Gleichgewicht und mehr Harmonie zu erlangen.
14. ihr Körper-Gewicht in Richtung auf eine Normalisierung zu verändern.

Annahmen über Menschen und Informations-Prozesse 1

- 1. Menschen als besondere lebende Systeme:** Wir sehen den Menschen nicht nur als informationsverarbeitendes, sondern auch als lebendes System. Menschen sind einzigartig in ihren symbolischen und kulturellen Eigenschaften. Folglich ist die Begleit-Methode nicht nur körper- und geistzentriert, sondern vor allem mensch- und lebenszentriert.
- 2. Zugang zu Unterstützungs-Strukturen:** Jedes Erleben, jede Erfahrung enthält Zugangs-Wege zu den sie unterstützenden biologischen und symbolischen Strukturen. Diese Wege nehmen ihren Anfang in Aspekten der Erfahrung selbst.

Wesentliche Unterstützungs-Strukturen sind:

- Gedanken, Überzeugungen einschließlich falscher Annahmen usw.
- Gefühle, Verstärker, Absichten, Motivationen usw.
- Sensomotorische Mechanismen, Empfindungen, Körper-Haltung, Sinne usw.
- Kern-Material, Gewohnheiten, Routinen usw.
- Diese Unterstützungs-Strukturen gestalten Erleben und Erfahrung, während zu zumeist außerhalb des Bewusstseins bleiben.

- 3. Akkumulation erlebensbezogener Informationen:** Wenn man bei einem bestimmten Erleben bleibt und immer mehr Erfahrungen sammelt, indem, man das Erleben lebendig hält und ihre gegenwärtigen größtenteils körperlichen Aspekte erforscht, berührt man schließlich automatisch die Unterstützungs-Strukturen und macht sie zugänglich.

Der Informations-Gehalt kann auf zwei Weisen erhöht werden:

- a. indem mehr Zeit im Erlebens-Zustand von innerer Achtsamkeit verbracht wird.
- b. indem unsere Sensibilität auf ein hohes Niveau gebracht und dort gehalten durch Senkung des „Hintergrund-Rauschens“

Annahmen über Menschen und Informations-Prozesse 2

- 4. *Radar-Netz unterlaufen:*** Um Kern-Material zugänglich zu machen und mit ihm zu arbeiten, umgehen wir die Gewohnheiten, die die Unterstützungs-Strukturen aus den willentlich-bewussten Operationen heraushalten.
- Strukturstützende Information ist normalerweise unbewusst (implizit), um der bewussten (expliziten) Wahrnehmung die Teilnahme an dem Erleben selbst zu ermöglichen. So beeinflussen Herz-Schlag, Atmung und die Regeln der Satz-Struktur die Sprache. Aber das geschieht unbewusst. Diese Hintergrund-Prozesse bleiben zum größten Teil unbemerkt.
- Die Mechanismen, die Kern-Material aus dem Bewusstsein fernhalten, funktionieren ähnlich mit dem Unterschied, dass sie „vorsätzlich“ Material vom Bewusstwerden fernhalten können. Sie werden Abwehr-Mechanismen genannt.
- Anstatt diese Abwehr-Mechanismen direkt anzugehen und zu versuchen, Kern-Material ins Bewusstsein zu zwingen, vereinigt die Hakomi-Methode in sich Prinzipien und Techniken, die die Entwicklungs-Begleitenden darin unterstützen, Kern-Material ohne Auslösung der Abwehr-Mechanismen bewusst zu machen.
- Dies geschieht, indem wir in erster Linie die ganze Person einschließlich der Abwehr-Systeme unterstützen und dadurch das Hintergrund-Rauschen senken.
- 5. *Wirkung von bewusster Wahrnehmung:*** Die achtsame Bewusstmachung des Kern-Materials erlaubt dessen Wandlung. Wenn derartiges Material im Bewusstsein ist, wenn sein schmerzhafter emotionaler Inhalt freigesetzt werden kann, kann es geklärt und sein Einfluss auf alle Aspekte des Verhaltens durch Hinterfragen, Umbauen und Perspektiv-Wechsel geändert werden.

Körper und mentales Leben

- Wir arbeiten häufig auf langsame und gezielte Weise mit dem Körper, um die Bedeutung einer bestimmten Haltung, Geste oder Struktur zu entdecken.
- Das Vorgehen soll die Begleitung suchenden Personen in gefühlsmäßigen Kontakt mit den Überzeugungs-Systemen und Erinnerungen bringen, die seinen Körper formen. Der Prozess, der den Weg für solche Entdeckungen eröffnet und das Kern-Material verfügbar macht, wird „**Zugang-Finden**“ (Accessing) genannt.
- **Der Begriff „Kern-Material“** bezieht sich auf diejenigen Anschauungen, Gefühle, Erinnerungen und Bilder, die einen starken gestaltenden Einfluss auf Körper und Verhalten haben.
- Wir verfolgen fortwährend die „Spuren des Körpers“, achten auf Wechsel im Gesichtsausdruck und Gesten, Abweichungen in der Haltung, Veränderungen im Klang der Stimme und folgen ihnen.
- **Der Gebrauch von Berührung** ist ein Ausdruck der Akzeptanz nicht nur der Person, sondern auch des Körpers an sich als einen wichtigen und bedeutungsvollen Teil dieser Person. Durch Berührungen zeigen wir unsere Sorge für den Körper und wie wir ihn in der Entwicklungs-Begleitung gebrauchen. Durch Berührung, durch die direkte Einbeziehung des Körpers in unsere Interaktion, helfen wir, die Spaltung von Körper und Geist zu heilen.
- Aber der wichtigste Nutzen von Berührung liegt in der Suche nach Bedeutung.
- Wir fordern die Entwicklung suchenden Personen dazu auf, als Teil der Suche nach Bedeutung und nach den lebensgestaltenden Überzeugungs-Systemen die Aufmerksamkeit, die innere Achtsamkeit auf die Auswirkungen der Berührungen zu richten.

Phasen des Begleit-Prozesses (BP)

- Übersichts-Grafik: Begleit-Prozess
- Kontakt herstellen
- Interaktions-Aspekte
- Bewusstsein-Zustände
- Transformation
- Integration 1
- Integration 2
- Abschluss

Übersichts-Grafik: Begleit-Prozesses

BP



- **Kontakt bedeutet**, mit dem in Berührung zu sein, was bei der anderen Person genau jetzt, genau hier passiert. Kontakt geht über den schlichten Austausch von Informationen hinaus.

Es geht darum, Gefühle, Stimmungen, Erregungs-Niveaus und anderen Dinge aufzugreifen.

Kontakt bedeutet, mit jemandem zu sein, zuzuhören und sich selbst berühren zu lassen. All dies dient dem Rapport, dem Zustand verbaler und nonverbaler Bezogenheit von Menschen aufeinander.

- Wenn die Begleit-Person eine einfache direkte Aussage über das gegenwärtige Erleben der Entwicklung suchenden Person anbietet, ohne zu interpretieren, dann ist dies eine **Kontakt-Aussage**: „Traurig, hm?“

Die Aussage muss in der Weise getroffen werden, dass der Entwicklung suchenden Person genügend Raum zum Nein-Sagen bleibt. Die Begleit-Person muss – dies als wichtige Bedingung für eine Kontakt-Aussage – bereit sein, sich zu irren.

Kontakt-Aussagen machen einen Zwei-Personen-Prozess aus zwei Menschen, sie erlauben der Begleit-Person, in die Welt der Entwicklung suchenden Personen einzutreten und daran teilzuhaben.

Kontakt-Aussagen werden auch verwendet, um die Entwicklungs-Suchenden mit dem in Berührung zu bringen, was außerhalb ihres Gewährseins vor sich geht.

Die Traurigkeit, die die Begleit-Person bemerkt und erwähnt, könnte bisher nur an der Peripherie des Bewusstseins gelegen haben.

Beim Kontakt werden folgende acht wichtigen Aspekte der therapeutischen Interaktion eingeführt:

- 1. Validierung und Unterstützung:** Indem man anzeigt, dass man zuhört, validiert man den anderen. Man sagt mit seiner Aufmerksamkeit, dass man bereit ist, ihm Raum zu geben, alles über sich herauszufinden, indem er der Begleit-Person Teile von sich zeigt.
- 2. Selbst-Regulation:** Indem man mit allem mitgeht, was beim Gegenüber passiert, indem man ihn so sein lässt, wie er ist, indem man ihn unterstützt, dass er die Führung übernimmt, wenn er will, vermittelt man, dass es in Ordnung ist, dass er sein eigenes Leben lebt und beginnt, Vertrauen in sich selbst aufzubauen.
- 3. Sicherheit und Schutz:** Da die Entwicklung suchende Person in der Entwicklungs-Begleitung die Aufgabe hat, tief in sich hineinzugehen und den Kern ihres Selbst zu finden, besteht ein großer Teil der Aufgabe der Entwicklungs-Begleitenden darin, der Person die dafür nötige Sicherheit zu bieten. Die höchste Verantwortung Begleitender heißt: „Schütze die Seele!“ Die Regel ist: Sicherheit zuerst und keine Gewalt gegen Körper und Geist.
- 4. Der Körper als Teil des Begleit-Prozesses:** Idem wir über den Körper sprechen und ihn anschauen, beginnen wir, ihm einen Platz im Begleit-Prozess einzuräumen.
- 5. Die Rolle der Begleit-Person:** Unterschiede in den Rollen-Erwartungen können aufgegriffen und besprochen werden.
- 6. Berührung:** Es ist wichtig, frühzeitig klarzumachen, dass Berührung in Ordnung ist, und von vornherein soviel wie möglich durch Berührung auszudrücken.
- 7. Verwendung der inneren Achtsamkeit:** Oft lautet die erste Aufgabe an die Entwicklung – Suchenden: „Was erlebst du, wenn...?“
- 8. Ausdruck von Gefühlen:** Es wird vermittelt, dass es in Ordnung ist, starke Gefühle zu haben und auszudrücken, insbesondere die als schlecht betrachteten wie Ärger, Hass usw.

Bewusstseins-Zustände (BZ)

- Übersichts-Grafik:
Bewusstseins-Zustände
- Alltags-Bewusstsein
- Innere Achtsamkeit
- Das innere Kind
- Die Stromschnellen

Übersichts-Grafik: Bewusstseins-Zustände

Die Stromschnellen
Verlust innerer Achtsamkeit, unkontrollierbare emotionale Freisetzung, spontane Bewegungen und Spannungen, Gefühls- und Erinnerungs-Wellen, Verwendung von Spannung und Haltung zur Kontrolle des Gefühls-Flusses

Alltags-Bewusstsein
Gewohnheiten, schnelles Tempo, zielorientiert., Orientierung nach außen, enger Aufmerksamkeits-Fokus, Gewährsein von Raum und Zeit

Das innere Kind
Doppelbewusstsein, klare frühe Erinnerungen, kindhaftes Gefühl, kindhafte Sprache, schmerzliche Gefühle oder Verwirrung

Innere Achtsamkeit
Lernen, langsam, erforschend, nach innen gerichtete Orientierung, offener Aufmerksamkeits-Fokus, kein Gewährsein von Raum, Zeit und Kontext



- Alltags-Bewusstsein zeichnet sich durch Ziel-Orientiertheit aus. Die Aufmerksamkeit ist darauf ausgerichtet, etwas zu tun. Sie beschäftigt uns.
- Alltagsbewusstsein wandert schnell von einer Sache zur anderen. Es hängt eng mit Gewohnheit und einem Gefühl für Raum und Zeit zusammen.
- Alltags-Bewusstsein ist eher eng fokussiert auf äußere Gegebenheiten gerichtet.
- Ziel-Orientierungen und Gebundenheit in Raum und Zeit und der Praktischen Welt bewirken im Alltags-Bewusstsein einen Handlungs-Stil und ein Tempo, die mit einer sorgfältigen Selbst-Erforschung und signifikanter Veränderung nicht vereinbar sind. Lernen und Verändern geschehen besser in anderen Zuständen.
- In der Hakomi-Therapie verwenden wir das Alltags-Bewusstsein nur als Ausgangs-Punkt, zu dem wir immer wieder zurückkehren können.
- **Äußere Anzeichen:**
 - Entwicklung suchende und Entwicklung begleitende Person unterhalten sich.
 - Die Entwicklung suchende Person schaut auf die begleitende Person, wenn diese spricht, und wartet darauf zu antworten.
 - Ihre Augen sind offen.
 - Der Klang der Stimme ist wie im normalen Gespräch, geschäftsmäßig oder mit wenig Emotionen.
 - Die Interaktion verläuft im normalen, für Erwachsene typischen Tempo.

Innere Achtsamkeit (IA)

- Ausdruck bei innerer Achtsamkeit
- Zugang zur inneren Achtsamkeit finden
- Vier Prinzipien des Zugang-Findens
- Durcharbeiten im Zustand innerer Achtsamkeit
- Sonden und innere Achtsamkeit
- Reaktion oder Antwort
- Übernehmen und innere Achtsamkeit
- Suche nach Bedeutung
- Sensibilitäts-Kreis

Ausdruck bei innerer Achtsamkeit

- Innere Achtsamkeit ist durch „gewollte Passivität“ charakterisiert. Dies bedeutet, sorgfältig zu beobachten, ohne einzugreifen.
- Innerer Aufmerksamkeit fehlt die Orientierung in einem Kontext von Raum und Zeit. Sie bewegt sich langsam und ist in der Lage, die Gestaltung der Gewohnheiten selbst zu beobachten.
- Innere Achtsamkeit konzentriert sich unbeengt auf die innere Erfahrung. Statt tätig und zielgerichtet zu sein, nimmt sich innere Achtsamkeit die Zeit zu studieren, was sie beobachtet.
- Innere Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem die Person beobachtet und gleichzeitig die Entstehung neuer Orientierung zulässt. Es ist ein Zustand der Reorientierung. Er ist ruhiger als das Alltags-Bewusstsein, langsamer und nach innen gerichtet.
- **Äußere Anzeichen:**
 - Die Entwicklung suchende Person schließt gern die Augen.
 - Die Sprache wird weich und langsam.
 - Wenn die Begleit-Person Fragen stellt, bleibt die andere Person ruhig, hält die Augen geschlossen und antwortet langsam.
 - Die Augen können unter den Augen-Lidern auf- und abwärts flattern.
 - Achtsamkeit ist ruhig und beobachtend.
 - Die Atmung ist leicht.

Zugang zur inneren Achtsamkeit finden

- Keine Information, die eine bestimmte Operation kontrolliert, kann geändert werden, während diese Operation im Gang ist.
Du kannst keinen Zugang zu Menschen finden, wenn sie beschäftigt sind.
Der beschäftigte Geist erlaubt keinen Zugang zu seinen Annahmen und Überzeugungen.
- Um zu Charakter-Informationen Zugang zu finden, müssen wir wenigstens für den Augenblick aufhören, uns charakteristisch zu verhalten.
- Bewusstseins-Zustände wie Staunen oder Achtsamkeit sind nicht intellektuell geprägt. Es sind Zustände, in denen unser Kontakt mit der reinen Erfahrung, mit dem unmittelbaren Erleben sehr stark ist.
Unsere lebensgestaltenden Überzeugungen sind dann für uns sehr real.
Genau das ist der Punkt, an dem sie zur Verfügung stehen:
wenn sie als real gefühlt werden, wenn sie gefühlte Realität (felt sense) sind.
- Die Zugangs-Techniken, die im Hakomi verwendet werden, enthalten als wesentliche Eigenschaften die Aufrechterhaltung des bewussten Gewahrseins und der Erinnerung. Sie bewegen sich immer innerhalb eines Rahmen, den die Entwicklung suchende Person selbst festlegt und der ihr Wahl-Möglichkeiten lässt. Diese Eigenschaften stimmen mit dem Prinzip der inneren Achtsamkeit und der Gewaltlosigkeit überein, die den Prozess übergreifend vor und nach der Zugangs-Phase leiten.
- Wenn die innere Achtsamkeit sich einstellt, so geschieht das als Antwort auf die Instruktionen der Begleit-Person, einfach dessen gewahr zu sein, was geschieht, wenn sie eine Sonde gibt, etwas übernimmt oder die Person auffordert, etwas zu tun.

Vier Prinzipien des Zugang-Findens

- 1. *Sicherheit schaffen:*** Die Entwicklung suchende Person muss sich sicher genug fühlen, um Ziel-Gerichtetheit, den Ablauf der Zeit und die bewusste Wahrnehmung der Umgebung loszulassen und nach innen zu gehen.
Die Person bekommt Raum, daran zu arbeiten , sich wohler zu fühlen.
Frage: „Gibt es irgend etwas, womit du dich besser fühlen würdest?“
- 2. *Gegenwärtiges Erleben erfragen:*** Hilf den Entwicklung-Suchenden, die Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Erleben zu lenken und dabei zu bleiben.
Gefühlte Realitäten sind Gefühle, Stimmungen, Gedanken und Muskel-Anspannungen, die eben jetzt passieren.
Stelle Fragen nach konkretem Erleben, die nur beantwortet werden können, wenn die Person im gegenwärtigen Erleben bleibt, z. B.: „Was für eine Traurigkeit ist das?“.
Dann geht die Person tiefer in die Traurigkeit hinein. Nur so wird die Trauer informativ.
Es geht darum, alles, was die Person sagt und tut, auf gegenwärtiges Erleben hinwenden zu können.
- 3. *Langsam vorgehen:*** Geh langsam vor. Wenn du zu schnell machst, können die Personen nur reagieren, während sie versuchen, mit dir Schritt zu halten.
Die Neuronen, die innere Achtsamkeit vermitteln, sind komplexer geschaltet und viel langsamer als jene, die Alltags-Bewusstsein vermitteln.
- 4. *Sanft sein:*** Du darfst nicht gewaltsam vorgehen. Gewaltlosigkeit und Achtsamkeit sind der Weg zur Erkenntnis des höheren Selbst. Sei bei der Arbeit immer dem anderen zugewandt, immer mitfühlend. Arbeite niemals gegen jemandes Willen und Wünsche oder mit Plänen, Wertungen, Ratschlägen, Vorbehalten, Arroganz.
Du musst vermeiden, die Abwehr-Systeme auszulösen.

Durcharbeiten im Zustand innerer Achtsamkeit

- Zugänglichmachen bringt die Entwicklung suchende Person in den Zustand innerer Achtsamkeit.
- Die Entwicklung suchende Person sollte alle Anzeichen der inneren Achtsamkeit zeigen:
 1. die Langsamkeit und Weichheit der Sprache
 2. die geduldige Konzentration
 3. meist Schließen der Augen
 4. die Bericht-Erstattung über gegenwärtiges Erleben in der Gegenwart-Form ohne die Augen zu öffnen und ohne aus dem Zustand innerer Achtsamkeit herauszukommen
- Sobald dies geschehen ist, besteht das Ziel darin, diesen Zustand zu stabilisieren und zunächst zu vertiefen und dann mit seiner Hilfe Kern-Material zu erschließen.
- Die **Vertiefung** verläuft allgemein von gegenwärtigem Erleben als Gedanken, Vorstellungen, Körper-Empfindungen als Spannungen, Gefühlen zu Überzeugungen, Erinnerungs-Bruchstücken und Bilder bis hin zu ganzen Erinnerungen, Erfahrungen und Einsichten, die Teil der verborgenen und schmerzhaften Vergangenheit sind. In Kontakt mit diesen alten Vorgängen zu kommen, erscheint wie eine Heimkehr zum Selbst, zu dem Erleben, sich endlich wirklich und wesentlich zu kennen, um neu zu entscheiden, wer man sein will. Es findet ebenfalls ein Wechsel von örtlichen Empfindungen, Spannungen und Gefühlen zu globaleren, auf den ganzen Körper bezogenen Vorgängen statt. Wir versuchen oft, ans Kern-Material heranzukommen, indem wir nach der Bedeutung irgendeinen körperlichen Vorgangs, z. B. als Antwort auf eine Sonde, fragen: „Was scheint dir dein Körper mit diesem Spannungs-Muster zu sagen?“

Sonden und innere Achtsamkeit

- Eine Sonde ist ein Experiment im Rahmen der Entwicklungs-Begleitung, das innere Achtsamkeit ausnutzt, das darauf angelegt ist, etwas Automatisches und Unbewusstes ins Bewusstsein zu bringen, etwas auf das gegenwärtige Erleben konzentriert aus dem Inneren zu entdecken, um neue, alternative Informationen zu sammeln und in das Denk-, Fühl- und Leib-Empfindungs-System der Menschen zu implantieren.
- Es gibt zwei Arten von Sonden:
 - Verbale Sonden mit einer definierten Form:
Wenn die Rat suchende Person bereit ist, stellt man die Frage:
„Was passiert/geschieht/erlebst du/wie ist es für dich, wenn du hörst...?“
(Nicht: „Was denkst/fühlst/empfindest du?“)
Danach wird mit der beobachteten Antwort und dem Bericht darüber weitergearbeitet.
Diese verbalen Sonden erzeugen oft Körper-Empfindungen, Spannungen, Bewegungen usw.
 - Nonverbale Sonden verwenden statt des Satzes eine Handlung, meist eine sanfte Berührung, oder man lässt die Person etwas tun, z. B. eine leichte Veränderung der Haltung herbeiführen.
Diese nonverbalen Sonden produzieren oft Gedanken, Erinnerungen, Bilder oder Ähnliches.
- Sonden werden nicht im Zustand hoher emotionaler Erregung und bei der Arbeit mit dem inneren Kind verwendet, um die Personen nicht aus dem Erleben herauszubringen.
- Wenn man Sonden verwendet, wird die Schnitt-Stelle zwischen Geist und Körper angesprochen. Auf diese Weise wird das Erleben der Rat-Suchenden gestärkt, ein integriertes, ganzheitliches Wesen zu sein.

Reaktion oder Antwort

- Entwicklungs-Begleitung ist keine Konversation. Die Begleit-Person muss schnell aus einem Interventions-Reaktions-Muster herausspringen, um zur Achtsamkeit zu gelangen.
- Reaktionen sind automatisch, unbewusst, schnell und systemimmanent.
Ein wichtiger Zeit-Punkt, um Reaktionen von Antworten zu unterscheiden, ist nach einer Sonde. Eine Sonde weckt Achtsamkeit: „Nimm einfach wahr, was geschieht, wenn...“ Nur wahrnehmen, beobachten. Eine Sonde ist eine Frage. Sie will eine Antwort in Form eines Berichtes: „Als du das sagtest, hörte ich eine Stimme in meinem Kopf, die sagte...“.
Oder: „Meine Brust entspannte sich, meine Hände fühlten sich warm an...“
- Eine Entwicklung suchende Person, die beobachtet und berichtet, ist im Zustand innerer Achtsamkeit. Sie hat genug Distanz zu dem, was vor sich geht, um einen Reaktions-Impuls zu bemerken, ihn aufzuschieben und über in zu berichten.
So entsteht eine Antwort: beobachten, aufschieben und des Erleben in Worte fassen.
- Wenn die Entwicklung suchende Person auf die Sonde reagiert, ist das kein Bericht.
Die Person reagiert, als ob die Sonde nur Teil der normalen Unterhaltung wäre, als ob die Sonde keine Sonde gewesen wäre, sondern irgendetwas, was die Begleit-Person fragt.
Zum Beispiel fragt sie: „Was passiert, wenn du die Worte hörst: Ich werde immer für dich da sein?“
Die Entwicklung-Suchende reagiert mit: „Das bist du niemals für mich gewesen. Niemand ist das jemals gewesen.“
Sehr oft tritt die Reaktion einfach auf, schnell und ohne die Überlegung, die in eine Antwort einfließen würde. Diese Reaktion ist kein Bericht.
Es mangelt ihr an innerer Achtsamkeit. Sie bleibt Teil des Alltags-Bewusstseins.

Übernehmen und innere Achtsamkeit

- Übernehmen meint, für die Rat suchende Person etwas zu tun, was diese gewöhnlich selbst macht, vor allem im Bereich der Selbst-Unterstützung und Selbst-Kontrolle.
- Zum Beispiel kann man
 - körperlich übernehmen (Muskel-Spannungen, blockierten Ausdruck, Bewegungen, Impulse, Selbst-Unterstützung), etwa das Gewicht des Kopfes der Rat-Suchenden abnehmen, nachdem dieser sich langsam nach vorn und unten gesenkt hat, etwa im Verlaufe einer immer größer werdenden Traurigkeit. Die durch das Absenken entstandene Anspannung blockiert nämlich die Erfahrung.
 - verbal übernehmen (Gedanken und Überzeugungen), etwa falls die Rat suchende Person auf eine Sonde mit einer innere Stimme reagiert, können wir diese Stimme übernehmen, und das, was sie sagt, für die Person aussprechen.
- Übernehmen ist ein Unterstützungs-Angebot, Dinge leichter zu machen, einen Teil der Anstrengung abzunehmen, dies insbesondere an den Barrieren im Sensibilitäts-Kreis. Gleichzeitig ist es Einladung, unterstützende, nicht einengende Beziehungen einzugehen.
- Übernehmen
 - vermindert die innere Ablenkung von den bedeutsamen Kern-Prozessen.
 - erhöht die Sensibilität für innere Vorgänge.
 - erleichtert die Arbeit der Selbst-Entdeckung, macht diese sicherer und klarer.
 - erlaubt dem Gewahrsein, von defensiven Aufgaben (Abwehr) zu den abgewehrten Gefühlen und Erinnerungen - auch des Kindes - vorzudringen.
- Die Kombination von Sensibilität und Sicherheit erlaubt den Rat-Suchenden, ihre Identifikation mit dem Abwehr-Bewusstsein auf den Kontakt mit Erinnerungen und Gefühlen zu verlegen, gegen die die Abwehr errichtet worden ist.

Suche nach Bedeutung

- Entwicklungs-Begleitung endet nicht, wenn die Entwicklung suchende Person mit ihrer Erfahrung in Kontakt ist. An dieser Stelle beginnt sie erst.
- Entwicklungs-Begleitende müssen sowohl wissen,
 - wie sie den Entwicklung-Suchenden helfen können, in die Erfahrung zu gelangen und bei ihr zu bleiben,
 - als auch, was man mit der Erfahrung anfängt, wenn sie da ist.
 - Am wichtigsten ist, den Personen zu helfen, diese Erfahrung auf eigene Weise zu verstehen.
- Allgemeine Bedeutung entspringt den theoretischen Hintergründen der Entwicklung begleitenden Person, der Begegnung und Erfahrung mit Dutzenden Entwicklung-Suchenden.

Die spezifische Bedeutung in Bezug auf die jeweilige Person entstammt einer Reihe von Ereignissen, die die persönliche Erfahrung der Entwicklung-Suchenden von Entwicklungs-Begleitung repräsentieren.
- Es ist schwieriger, besondere Bedeutung zu erhalten als allgemeine. Ersteres erfordert mehr Zeit, Intelligenz und Mitgefühl von Seiten der Entwicklungs-Begleitenden. Aber für das Wohlbefinden der Entwicklung-Suchenden ist die Erarbeitung spezifischer Bedeutungen entscheidend. Es ist viel wirksamer, einfach nur die Bühne aufzubauen, die Situation sicher zu machen, beim Zugang-Finden zu helfen und die Achtsamkeit zu unterstützen. Dieser Prozess wird zur Entdeckung führen, ohne der Entwicklung suchenden Person die eigene Leistung der Selbst-Entdeckung und Veränderung durch harte und oft schmerzhaft Anstrengung wegzunehmen.

Sensibilitäts-Kreis (SK)

- Grafik zum Sensibilitäts-Kreis
- Tabelle zu zentralen Lebens-Funktionen
- Einsichts-Barriere
- Handlungs-Barriere
- Stärkungs-Barriere
- Abschluss-Barriere
- Intervention an den Barrieren: allgemein
- Intervention an den Barrieren: Gefühle
- Intervention an den Barrieren: Worte 1
- Intervention an den Barrieren: Worte 2
- Intervention an den Barrieren: Erinnerung
- Intervention an den Barrieren: Körper
- Intervention an den Barrieren: Impulse

Grafik zum Sensibilitäts-Kreis

SK

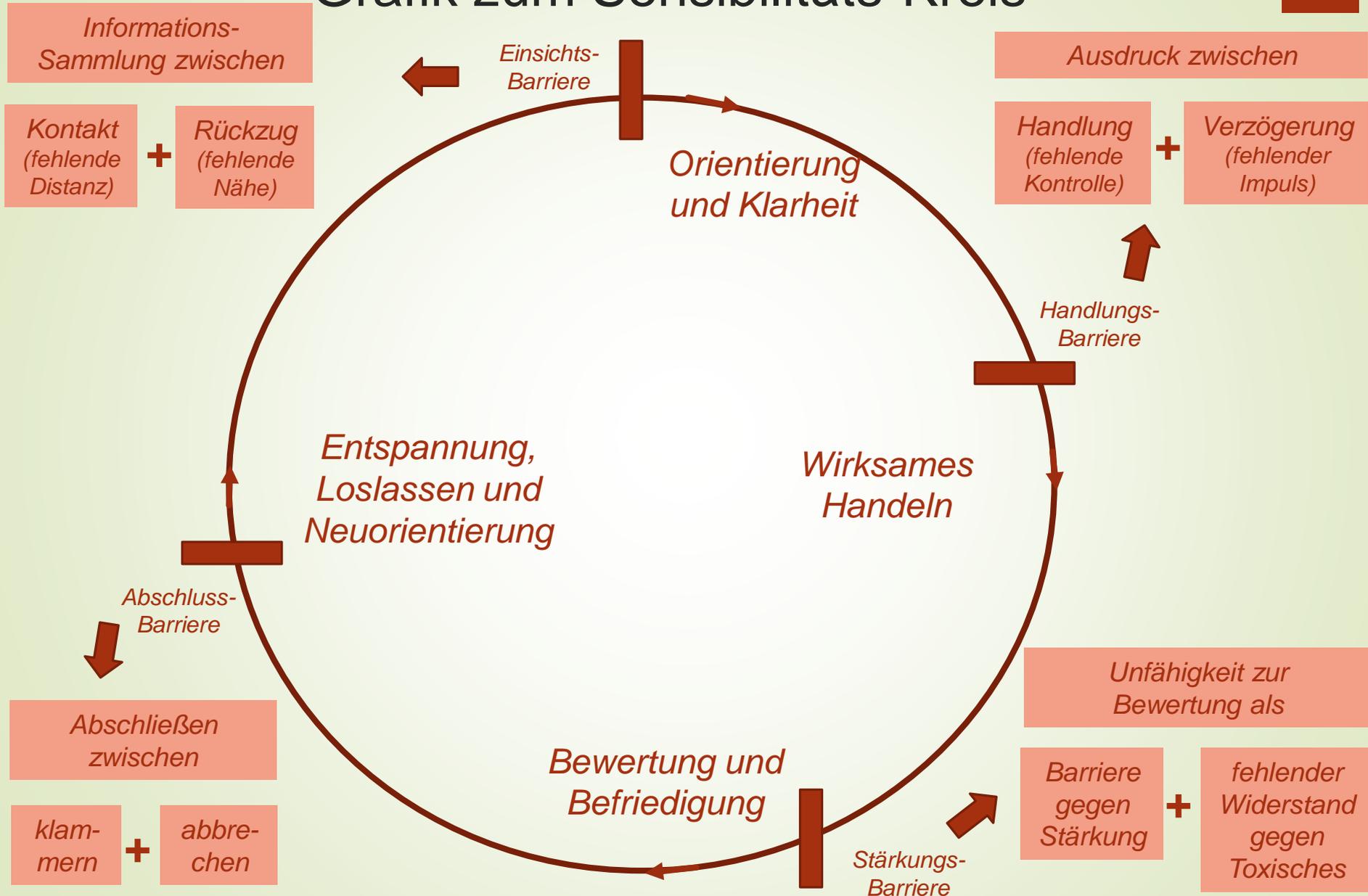


Tabelle zu zentralen Lebens-Funktionen

Abschnitt	Funktionen	Ziel	Polaritäten	Gute Integration	Fehlintegration mit Disposition
Orientierung	Informations-Sammlung, Distanzierung	Klarheit und Einsicht	Kontakt ⇔ Rückzug, absorbiert ⇔ objektiv	gute Ausnutzung von Informations-Quellen (innen und außen)	zu Rückzug oder Klammern, zu objektiv oder zu absorbiert
Handeln	Timing, Kontrolle, Ausdruck	wirksam handeln und reagieren	impulsiv ⇔ gehemmt, übereilt ⇔ verzögernd	Gutes Timing, hohe Wirksamkeit und Präzision, ausgeglichener Sinn für Verantwortung	zum Reagieren oder Verzögern, zu Impulsivität und Unverantwortlichkeit, zu Festsitzen und Schuld
Bewertung	Feedback, Einschätzung	Befriedigung und Stärkung	toxisch ⇔ stärkend, Akzeptanz ⇔ Zurückweisung, Erfolg ⇔ Fehlschlag	Befriedigung, Wachstum, Integration, Stimmigkeit, Gewinne, Gesundheit, Stärke	zu kurzfristiger Stärke und plötzlichem oder langfristiger Schwäche und langsamen Zusammenbruch, Verlust von Stärkung, Unterstützung, Reserven
Neuorientierung	Abschluss, Abbruch, Organisation der Wunsch-Hierarchie	Entspannung, Abschluss und Neuorientierung	Ausdauer ⇔ Wechsel, Perseveration ⇔ Abbruch	Ausgeglichener Überblick und Fähigkeit, sich um mehrere Bedürfnisse, Aktivitäten oder Projekte gleichzeitig kümmern zu können	zu Durchhalten oder Abbruch, das eine zu viel zu tun, während das andere vernachlässigt wird, Unfähigkeit zu Abschluss oder zum Durchhalten

- Wenn man versucht, Kern-Material zugänglich zu machen, schlüpfen unterbrechende Gewohnheiten in den Prozess, mit denen wir Ängste und Schmerz vermeiden.
Barrieren bilden Punkte im Prozess, an denen Rat-Suchende hängenbleiben, ausweichen, abwehren und versuchen, sich an den Druck und Stress, der auf ihnen lastet, anzupassen.
- Barrieren bestehen aus Gewohnheiten, mit deren Hilfe wir uns daran hindern
 1. sensitiver zu werden und uns dem Kern zu nähern (**Einsichts-Barriere**),
 2. uns angemessen handelnd auszudrücken (**Handlungs-Barriere**),
 3. die Stärkungs-Möglichkeiten zu erkennen, die uns zur Verfügung stehen, und zurückzuweisen, was uns schadet und vermeiden werden muss (**Stärkungs-Barriere**),
 4. Die Vergangenheit loszulassen, das Geschehene würdevoll hinter sich zu lassen und weiterzugehen (**Abschluss-Barriere**).
- Hinweise, dass sich die Rat suchende Person einer Barriere nähert und es ihr schwer fällt weiterzugehen, sind:
 - a. Eine starke negative Antwort auf eine Sonde.
Die Begleit-Person sagt: „Du bist okay so wie du bist.“
Die Rat suchende Person hört eine laute innere Stimme: „Nein, das bin ich nicht.“
 - b. Die Begleit-Person bietet Unterstützung an und die Rat suchende Person scheint sie nicht annehmen zu können.
 - c. Die Rat suchende Person verliert sich im Geschehen, wird verwirrt, fährt sich fest oder springt von einem Problem zum anderen.
 - d. Der ganze Prozess scheint in irgendeiner Weise festzusitzen.
 - e. Die Begleit-Person hört viel „Ich kann nicht“ und „Ich verstehe nicht“

- ▶ Mit genügend Informationen werden die Optionen klar.
- ▶ An der Einsichts-Barriere blockieren Gewohnheiten die Sammlung von Informationen auf
 1. sensorischen Niveau (Rückzug vom Kontakt mit der eigenen Körper-Erfahrung) und
 2. Einsichts- und Verständnis-Niveau,dies in Bezug auf sich selbst und im Bezug auf die Mitwelt (Rückzug aus Sozialkontakten). Manche Leute wollen bestimmte Dinge nicht sehen und verstehen. Sie ziehen es vor, nicht im Kontakt zu sein.
- ▶ Die Einsichts-Barriere findet sich besonders bei Menschen mit **schizoidem Charakter-Prozess**. Deren Leben ist hart und voller Gefahr. Einige Erfahrungen waren zu überwältigend. Die wollen sie nicht noch einmal haben. Sie wollen nicht daran erinnert werden und anerkennen, wie ungeliebt und ungewollt sie waren, wie hart ihre Mutter oder ihr Vater sie behandelt hat.
- ▶ Schmerzhaftes Erinnerungen sollten so lange weggeschlossen bleiben, bis die Personen bereit sind, sie zu sehen und zu verstehen. Es gilt, diesen Personen zu erleichtern, den Kampf gegen diese Einsichten aufzugeben, die Einsichten zu absorbieren und zu integrieren.
- ▶ Wenn dieser lange Kampf vorbei ist, haben die Menschen endlich die Freiheit, sich zu kennen, ganz zu leben und hier in dieser Welt zu sein – im Kontakt mit sich und mit anderen.
- ▶ Auch der **hysterische Charakter-Prozess** zeigt Aspekte der Einsichts-Barriere in der Weigerung, Veränderung, Abschluss und Trennung zu akzeptieren. Die Person produziert „emotionales Rauschen“ als starke Gefühle, um Kontakt-Abbruch zu vermeiden und die Gründe dafür zu überdecken.

Handlungs-Barriere

- ▶ Man kann offen für Informationen und Einsicht sein, aber an der nächsten Barriere blockieren, die das Handeln verhindert, wenn es darum geht, Verantwortung zu übernehmen.
- ▶ Es gibt Menschen, denen in Bezug auf Handeln Angst (Nimm dich in Acht), Vorwürfe und Schuld-Gefühle gemacht wurde.
Sie fühlen, dass sie festsitzen, dass sie andere verletzt haben und dass alles, was sie tun, alles nur noch schlimmer machen wird.
Ihre beste Reaktion bestand dann darin, nicht zu reagieren. Sie lernten, dass es klüger ist, zu warten, wurden Experten im Verzögern und Dulden.
Solche Gewohnheiten gehören zum **masochistischen Charakter-Prozess**.
Sie fühlen, dass sie zwar handeln wollen, aber nicht können. Tatsächlich wollen sie die Verantwortung nicht. Sie ziehen Gewinn aus der Opfer-Rolle. Ihrer eigenen Ziele scheinen sie sich nicht bewusst zu sein.
- ▶ Diese Menschen brauchen Unterstützung darin zu realisieren, dass es okay ist, direkt und aggressiv zu sein, besonders wenn sie ärgerlich sind oder andere kritisieren.
Sie brauchen Unterstützung dabei, einen Geschmack der Freiheit zu bekommen und zu spüren, dass die Verantwortung die Mühe wert ist.
- ▶ Es geht nicht darum, sie dazu zu bringen, irgendetwas zu tun.
Hier wäre es sogar sinnvoll, sie tatkräftig zurückzuhalten.
Sondern es geht darum, dass sie jenen Teil des Selbst zu aktivieren lernen, der eigene Motive hat und kennt.

Stärkungs-Barriere



- Es gibt Menschen, die sich dem einsamen Weg verschreiben haben, die glauben, alles selbst machen zu müssen. Sie sind der Ansicht, dass dies eine leere Welt ist, in der man auf niemanden zählen kann.
- In der Befriedigung-Phase stoßen einige Menschen die vorhandene Unterstützung und Stärkung zurück, obwohl sie diese eigentlich wollen. Sie fürchten sich davor, dass ihnen die Stärkung entzogen wird und sie fürchten sich vor ihrer eigenen Sehnsucht.
- Dieser Teufels-Kreis ist Haupt-Bestandteil des **oralen Charakter-Prozesses** und führt auf lange Sicht zu Depressionen.
- Die Gewohnheit, nicht an Stärkung zu glauben und diese zurückzuweisen, führt zu Schwäche und Zusammenbruch auf der emotionalen Ebene.
- Diese Menschen müssen lernen, anzunehmen und zu verwenden, was ihnen zur Verfügung steht. Für sie gilt es, den Teufels-Kreis zu erkennen, in dem sie gefangen sind. Sie bekommen nur so viel Stärkung, wie sie verarbeiten können.

Abschluss-Barriere

- An der Abschluss-Barriere behindern gewohnheitsmäßige Verhaltens-Weisen die Beendigung des einen und das flüssige Beginnen eines anderen Prozesses.
- Die Abschluss-Barriere offenbart die Schwierigkeit, Ideen und Pläne, Situationen, Gedanken, Gefühle, Beziehungen, Aufgaben, Loyalität oder anderes loszulassen, diese Dinge sich vollständig abschließen zu lassen.
- Menschen mit einem **rigiden Charakter-Prozess (Hysteriker, Phalliker)** haben es schwer, sich zu entspannen.
Wenn Emotionen für sie zu stark werden, nehmen sie im Handeln Zuflucht.
Solange sie beschäftigt sind, vermeiden sie ihre Bedürfnisse, Wünsche und Schmerzen stärker zu fühlen.
- Diese Menschen werden für Ausdauer belohnt, sowohl durch die äußere Belohnung in Gestalt des Eltern-Lobes (Eltern liebten nicht auf die voraussetzungslose Art, was das eigentliche Grundrecht der Kinder ist) als auch durch die innerliche Form der Erhöhung des Selbst-Wertes (leistungsabhängiger Selbst-Wert).
- Menschen mit einer Abschluss-Barriere brauchen Unterstützung dabei zu lernen, sich zu entspannen und ihr Herz im Vertrauen zu öffnen, dass es liebevoll angenommen wird.
Sie brauchen Hilfe dabei, einen Selbst-Wert zu finden, der nicht von Leistung abhängig ist.
Sie brauchen Unterstützung dabei, die lange frustrierte Suche nach Liebe des einen Eltern-Teils abzuschließen, die allzu menschliche Grenzen hatte.

Interventionen an den Barrieren: allgemein

An den Barrieren sind prinzipiell drei Arten von Interventionen möglich:

1. Eine Intervention besteht darin, das **Weitermachen ungefährlicher** zu **machen**. Das beinhaltet zu entdecken, was die Widerstände gegen das Weitermachen sind, und Möglichkeiten zu finden, mit diesen Widerständen umzugehen.
2. Das zweite, was Begleitende an der Barriere tun können, ist, **die Situation** zu **klären**. Dazu verwendet man Sonden oder andere Techniken, um den Entwicklungs-Suchenden dabei zu helfen, an diesem Punkt des Prozesses mehr über sein Erleben zu entdecken.
Hier verlässt man sich auf die innere Achtsamkeit der Entwicklung-Suchenden. Dazu werden Fragen gestellt und andere Interventionen benutzt, um die Person in der Gegenwart und am Thema zu halten.
In der Erfahrung bleiben und die Informationen zu sammeln, die sich nur das das Dabeibleiben ergeben – das bringt Klarheit.
3. Die dritte Art von Interventionen an der Barriere besteht darin – und das ist das Ziel des ganzen Prozesses -, **Kern-Material direkt ohne den Weg über Ungefährlich-Machen und Klärung zugänglich** zu **machen**.
Kern-Material ins Bewusstsein zu bringen, hängt von der Mithilfe und Kooperation des Bewusstseins und der Unterbewusstseins der Entwicklung suchenden Person ab.
Man kann subtil und gekonnt mit Sonden und Ähnlichem Gefühle und Erinnerungen hervorrufen, die sonst nicht aufgestiegen wären.
Doch zugleich darf man nicht drängen. Keine Gewalt. Keine Provokation.
Damit erzeugt man nur Widerstand.

- **Mach Kontakt:** „Du fühlst dich traurig?“
- **Verzögern der Erklärung:** Halte die Entwicklung suchende Person in dem Erleben: „Erzähl mir nicht jetzt sofort davon. Bleibe einfach dabei und beobachte, was du über dieses Gefühl erfahren kannst.“
- **Vertiefen:** „Was für eine Traurigkeit ist das? Was kann und will dir diese Traurigkeit über dich selbst sagen?“
- **Mach das innere Kind zugänglich:** „Wer ist es, der sich da traurig fühlt? Wie sieht dieser Teil von dir aus?“
- **Finde Zugang zum Körper:** „Wo sitzt dieses Gefühl in deinem Körper? Wie nimmt dein Körper an dieser Traurigkeit teil?“
- **Stärkung:** „Was braucht diese Traurigkeit?“
- **Distanzierung:** „Schau dir das Gefühl aus einer Distanz an. Setz diese Traurigkeit dort drüben hin. Was sagt sie dir?“

Interventionen an den Barrieren: Worte 1

- **Klärung:** Finde heraus, wie diese Worte auftauchen: „Ist das eine Gedanke? Hast du eine Stimme gehört, die das sagte?“
- **Informations-Sammlung:** „Wer sagt das? Was für eine Stimme ist das? Wie ist die Qualität dieser Stimme – ängstlich, traurig usw.?“
- **Übernehmen:** Die Begleit-Person übernimmt die Stimme und imitiert präzise die genauen Worte, das Sprechtempo und die Betonung.
- **Positions-Wechsel:** Die Entwicklung suchende Person gibt der Begleit-Person die Sonde vor und die Begleit-Person ahmt die Antwort nach.
- **Übersetzung:** „Was hast du gehört in dem, was ich gesagt habe?“
Diese erscheint nützlich, wenn die Begleit-Person eine ungewöhnliche Antwort auf ihre Sonde hin erhält, die darauf hinweist, dass die Sonde eine besondere Bedeutung für die Entwicklungs-Suchende hat.
- **Differenzierung:** „Ich bin nicht deine Mutter. Ich bin... und ich akzeptiere dich, wie du bist.“ Dies ist nützlich, wenn die Entwicklung suchende Person nicht zwischen der Begleit-Person und jemand anderem zu unterscheiden scheint.
- **Häppchen schneiden:** Verringere die angebotene Stärkung auf eine Dosis, die die Entwicklung suchende Person annehmen kann: „Du könntest jetzt während der nächsten 60 Sekunden entspannen.“
- **Achtsamer Widerspruch:** Gib die Sonde und lass die Entwicklung suchende Person mit dir streiten. Dann vertausche die Positionen. Das hilft dabei, zunächst die Kontrolle über die unbewusste Antwort zu übernehmen, und lässt den Teil hervorkommen, der die Stärkung annehmen möchte.

- **Muster durchbrechen:** Trenne Stimme, Körper und Gefühl und lass diese Teile von der Entwicklung suchenden Person auf eine neue Weise zusammensetzen. Die Person sagt zum Beispiel in einer stolzen, selbstsicheren Stimme und Körperhaltung: „Ich bin ein schrecklicher Mensch.“
- **Dämonen vertreiben:** Die Person hört eine Stimme, die sagt: „Das kannst du nicht tun.“ Oder die Person bietet eine sehr negative Wertung oder Selbst-Bewertung an. Dann forderst du die Person auf, dir das zu sagen, und streckst die Zunge heraus oder schneidest eine Grimasse. Dadurch wird das internalisierte Verbot entschärft.
- **Präzisere Sonde:** Manchmal wird weitere Information gebraucht, wenn zum Beispiel die Sonde. „Du bist okay.“ die Antwort hervorbringt: „Ich bin zu fett.“ Dann könnte die nächste Sonde lauten: „Dein Körper ist okay, so wie er ist.“
- **Klärung der Abwehr:** „Was macht dir das so unmöglich?“ Achte sorgfältig darauf, keine Theorie als Antwort zu bekommen – halte die Entwicklung suchende Person in innerer Achtsamkeit.
- **Finde Zugang zum Körper:** „wie nimmt dein Körper an dieser Aussage teil?“
- **Andere-Person-Technik:** Lass die Entwicklung suchende Person jemanden beobachten, der die stärkende Sonde annimmt, die die Person selbst zurückgewiesen hat.

Interventionen an den Barrieren: Erinnerung

- **Halte die Entwicklung suchende Person in der Erinnerung:** Stelle Informationen sammelnde Fragen: „Welche Farbe haben die Wände um dich herum? Wer ist mit dabei?“
- **Mach das innere Kind zugänglich:** „Wie alt bist du?“
- **Mach Gefühle zugänglich:** „Was fühlt diese Person im Inneren?“
- **Stärkung:** „Was braucht oder will diese Person?“
- **Gestalt:** Unterhalte dich mit dem Bild.

Interventionen an den Barrieren: Körper

- **Vertiefen:** Verschaffe spezifische Informationen: „Welche Muskeln haben daran teilgenommen? Wie haben sie sich angespannt?“
- **Bedeutung:** Finde heraus, ob die Entwicklung suchende Person die körperliche Antwort auf die Sonde willkürlich nachvollziehen kann. Wenn ja, lass sie die Antwort leicht übertreiben und Worte dafür finden, was der Körper sagt.
- **Übernehmen:** Aktives oder passives Übernehmen.
- **Positions-Wechsel:** Lass die Person beobachten, wie du als Begleit-Person dich auf dieselbe Weise anspannst.
- **Hemmung:** Wiederhole die Sonde und lass die Person die Antwort willkürlich unterdrücken. Dies ist besonders effektiv an der Abschluss-Barriere.
- **Wiederholung:** Die Entwicklung suchende Person wiederholt die eingetretene Veränderung mehrmals.
- **Handlungs-Impuls:** Lass die Person herausfinden, was die Spannung oder Empfindung tun will.

Interventionen an den Barrieren: Impulse

- **Blockierung:** Lass die Entwicklung suchende Person die Bewegung anfangen und unterbricht sie körperlich, bevor sie vollendet ist. Dann wird sie oft klar.
- **Zeit-Lupe:** Die Person wiederholt die Geste in Zeit-Lupe, um mehr Informationen zu erhalten und Feinheiten zu bemerken.
- **Aufschaukeln:** Erst versucht die Person zum Beispiel zu schlagen und die Begleit-Person hält sie zurück (aktives Übernehmen). Dann hält die Person zurück, während die Begleit-Person versucht, ihn zum Schlagen zu bringen (passives Übernehmen).
- **Umgekehrtes Kämpfen:** Die Entwicklung suchende Person hält die Begleit-Person zurück.
- **Suche nach Bedeutung:** Die Person wiederholt und übertreibt die Bewegung, um zu entdecken, was sie aussagen will.
- **Stärkung:** „Was würde es diesem Impuls erleichtern, herauszukommen?“

Das innere Kind (IK)

- Ausdruck des inneren Kindes
- Kontakt mit dem inneren Kind aufnehmen
- Doppelbewusstsein im Inneren-Kind-Zustand
- Zugang zum inneren Kind
- Was das innere Kind will
- Interventionen zum inneren Kind

Ausdruck des inneren Kindes

- Der Kind-Zustand wird durch das überraschend lebhaftes Gefühl charakterisiert, das Kind zu sein, was man einst war, und die Erfahrung dieses Kindes gerade jetzt wieder zu erleben, während man zur selben Zeit weiß, wo man ist, und im Zusammenhang des Hier und Jetzt steht.
Diese Dualität kennzeichnet am deutlichsten den Bewusstseins-Zustand des Kindes.
- Zuerst muss man sie vielleicht auf diese Aspekte ihres Verhaltens aufmerksam machen, aber danach ist das Gefühl, das Kind zu sein, völlig präsent.
- Wenn der Kind-Zustand auftritt, findet man eine Reduzierung der Komplexität symbolischer Strukturen.
- Während der Kind-Zustand spontan und ohne offensichtlichen Zusammenhang auftauchen kann, ist die Person häufiger auch im lebhaften Kontakt mit einer bestimmten Erinnerung. Diese klare frühe Erinnerung ist mit Verwirrung, Schmerz oder mit beidem verbunden. Sehr wahrscheinlich besitzt sie eine zentrale Bedeutung für die Entwicklung einer wichtigen lebensgestaltenden Überzeugung, entweder hinsichtlich deren Entstehung oder hinsichtlich deren Aufrechterhaltung.
Dieser intime Kontakt mit den Schlüssel-Ereignissen, die den Charakter formten, macht diesen Bewusstseins-Zustand zum produktivsten für therapeutische Veränderung.
- **Äußere Anzeichen:**
 - Die Stimme wird kindlich und die ganze Sprachweise einfacher.
 - Gesicht und Körper nehmen Ausdruck und Gesten einer viel jüngeren Person an.
 - Schüchternheit und Erstaunen treten auf.

Kontakt mit dem inneren Kind aufnehmen

- Während des Durcharbeitens im Zustand innerer Achtsamkeit ergibt sich häufig die Gelegenheit, das innere Kind zugänglich zu machen und mit ihm zu arbeiten.
- Kinder werden von Ereignissen berührt und geformt, die auf Erwachsene keine Wirkung haben, weil Kinder noch zum größten Teil ungeformt sind.
Das Kind ist offen und noch im Lernen begriffen. Es baut seine Abwehr-Systeme erst auf. Es lernt, seine Erfahrungen zu gestalten, und entwickelt grundlegende Seins- und Verhaltens-Weisen. Das Kind lebt im Kern. Es hat den Charakter geschaffen.
Wenn wir als Entwicklungs-Begleitende also auf Erleben, Erfahrungen, Abwehr-Systeme, Stil und Kern-Material fokussieren, sind wir dem Bereich des Kindes sehr nah.
- Da unser implizites Gedächtnis zustandsspezifisch ist, hilft es sowohl beim Lernen als auch beim Erinnern im selben Zustand zu sein.
Das Kind, das jene frühen Erfahrungen machte, war in einem ganz anderen Bewusstseins-Zustand als der Erwachsene, zu dem er wurde.
Manche Erinnerungen sind für einen bestimmten Bewusstseins-Zustand spezifisch und können nur schwer von einem andern Bewusstseins-Zustand aus zugänglich gemacht werden.
- Das Kind und seine Erfahrungen bauen die Welt-Sicht und das selbst-Bild auf.
Das Kind hat die Land-Karte gezeichnet.
Indem du mit dem inneren Kind Kontakt aufnimmst, schaffst du die Möglichkeit, die Person zu ändern.
Du brauchst nur mit dem Kind zusammen zu sein, mit ihm zu sprechen, es zu halten, sorgfältig, besorgt und geduldig zu sein. Das genügt, um die Art zu verändern, in der das Kind sich selbst und die Welt erfährt.

Doppelbewusstsein im Inneren-Kind-Zustand

- Eine Entwicklung suchende Person im Kind-Zustand weiß dabei, wer sie ist. Sie weiß genau, dass sie in der Praxis sitzt und du der Entwicklungs-Begleiter bist. Ihr reales Erwachsenen-Leben geht weiter. Zur selben Zeit ist aber auch das Kind da, ein sehr lebendiges, reales Kind, das sich selbst und seine Welt in diesem Moment erfährt.
- Das Kind kehrt lebhaft zurück. Es bringt dieselben Bilder und Vorstellungen mit, die es damals hatte, und es erfährt die Dinge in derselben Art wie damals auch. Es handelt sich hier nicht um eingebildete Ereignisse, sondern um wichtige Teile unerledigter Geschäfte, die noch in der Erinnerung verweilen, eben weil sie unerledigt, als Gestalt nicht abgeschlossen sind.
- Das gleichzeitige Vorhandensein von Kind und Erwachsenen macht Integrations-Arbeit sehr gut möglich. Das klare Doppelbewusstsein erlaubt den Entwicklung suchenden Personen, schmerzhaft Erfahrungen noch einmal zu erleben und sie gleichzeitig gleichsam als Zeuge zu beobachten. Es ist eine große Chance für das Verständnis der eigenen Geschichte, die emotionale Intensität der Kindheit mit den symbolischen Fähigkeiten eines Erwachsenen zu kombinieren. Es ist das Beste aus beiden Welten.

Zugang zum inneren Kind

Bei der Arbeit mit dem inneren Kind muss man in erster Linie Kontakt machen. Im Wesentlichen geschieht das dadurch, dass die Begleit-Person ihr Verhalten und den Klang ihrer Stimme (Prosodie) verändert. Man beginnt zu reden, als wenn man mit einem Kind spricht. Damit das Kind angesprochen wird, werden Sonden auch in einer sehr einfachen Sprache gegeben.

Manchmal

- stellt sich ein Bild ein, in dem die Entwicklung suchende Person sich selbst als Kind sieht.
- fühlt sich die Person wie ein Kind in einer bestimmten Situation.
- kommt der Kind-Zustand komplett mit Szenen und Ereignissen von Anfang an.
- beginnt der Kind-Zustand langsam mit irgendeiner gefühlsmäßigen Wahrnehmung.
- erscheint der Kind-Zustand nur als ein kindlicher Interaktions-Stil mit der Begleit-Person.
- kann man das Kind mit Bedacht hervorrufen, indem man als Begleit-Person kindgerechte Sprach- und Verhaltens-Muster verwendet.
- taucht das Kind in einiger Distanz auf. Es kommt als Bild des Kindes. Die Entwicklung suchende Person sieht, was das Kind im Abstand tut. Manchmal kann man dann die Person als Erwachsenen ansprechen: „Willst du mit dem Kind für mich sprechen?“ So benutzt man den Erwachsenen als Vermittler.
Man kann sich jedoch auch um eine Wiedervereinigung von Erwachsenen und Kind bemühen, z. B. indem man den Erwachsenen-Anteil bittet, die Hand nach dem Kind auszustrecken.
- erscheint nur ein kindlicher Gesichts-Ausdruck, von der betroffenen Person unbemerkt. Dann kann man fragen: „Was passiert gerade?“ „Wie alt fühlst du dich jetzt?“ „Wie nennen dich die Leute?“

Was das innere Kind will

Was müssen Entwicklungs-Begleitende tun, wenn das innere Kind erscheint?
Wie möchte es behandelt werden?

Das Kind will meist einfache Dinge.

- Es braucht deine Anwesenheit und Zeit als Person, die es begleitet.
- Es braucht einen mitfühlenden Erwachsenen.
- Es braucht Freundlichkeit und Geduld.
- Es möchte, dass ihm jemand wirklich zuhört und für es sorgt, dem es sagen kann, was es bekümmert, z. B.: „Das hat dich wirklich erschreckt, ja?“ „Es hat dir sehr weh getan.“
- Es braucht Trost.
- Es möchte in den Armen gehalten werden.
- Es möchte die Tränen getrocknet und ein Taschentuch gereicht bekommen, um sich die Nase zu putzen.
- Es möchte geliebt werden.
- Es möchte hören, sehen und spüren, dass eine erwachsene Person mit ihm in Kontakt ist.
- Es möchte jemanden, mit dem es spielen kann.
- Es möchte eine Geschichte erzählt bekommen.
- Es will nicht all diese dummen erwachsenen Dinge tun müssen, bevor es alt genug dafür ist.
- Es kennt zwar die Worte nicht, aber es will seine Rechte geschützt und seinen Selbst-Respekt unangetastet wissen.
- Es braucht Unterstützung und einfache Erklärungen, damit es verstehen kann und jemandem verzeihen kann.
- Es braucht alles, was ihm helfen kann, ein negatives Selbst-Bild zu verändern.

Interventionen zum inneren Kind

Das Kind taucht auf:

- Vertiefung und Stabilisierung: Lass die Entwicklung suchende Person über das Kind sprechen, besonders über die Gefühle des Kindes.
- Kontakt: Wenn das Kind auftaucht, kann es präverbal sein und daher viel Kontakt brauchen.
Verändere deine Stimme und dein Verhalten auf eine einem Kind angemessene Weise.
- Wiedervereinigung: Lass die Person mit dem inneren Kind sprechen, es berühren und trösten.
- Magischer Fremder: Sprich zu dem Kind wie ein mitfühlender Erwachsener, nicht wie ein Therapeut.
- Körperliche Unterstützung: Unterstütze die Person körperlich, wie du ein Kind unterstützen würdest: Wisch die Tränen ab, putz die Nase, verwende viel Berührung
- Sonde für das Kind: „Was passiert mit dem Kind, wenn ich sage...?“
- Suche nach Stärkung: „Was braucht oder will das Kind?“

Das Kind erscheint in der Distanz:

- Führe die Person durch eine Phantasie über ein anderes Kind mit ähnlichen Eigenschaften oder in einer ähnlichen Situation und lass sie ihre Reaktionen auf dieses Kind beobachten.
- Dieses indirekte Vorgehen ist dann nützlich, wenn die Person ihr Kind nicht akzeptiert oder Angst hat, es anzuschauen.

Die Stromschnellen (SS)

- Ausdruck während der Stromschnellen
- Bedeutung des emotionalen Ausdrucks
- Begleitung durch die Stromschnellen

Ausdruck während der Stromschnellen

- In jeder Entwicklungs-Begleitung, die sich mit tiefsitzenden Überzeugungen und schmerzhaften Erinnerungen befasst, sind starke Gefühle und das Bedürfnis, diese Gefühle auszudrücken, unvermeidlich.
- Unter den richtigen Bedingungen wie Sicherheit und Unterstützung erlebt die Entwicklung suchende Person – oft zum ersten Mal seit seiner Kindheit – eine vollständige, spontane emotionale Freisetzung.
Eine solche emotionale Freisetzung trägt sich einmal begonnen als starkes organisches Bedürfnis selbst weiter.
Emotion strömt heraus, nur eingefasst durch die kundige und fürsorgliche Unterstützung der Begleit-Person. Das Erregungs-Niveau steigt stark an. Es fühlt sich an, als ob man über Stromschnellen reitet.
Stromschnellen sind ein Bewusstseins-Zustand, der charakterisiert wird von
 1. intensiven Gefühlen und ihrem Ausdruck,
 2. dem Auftreten von muskulären Spannungen und Haltungen, um Gefühle und deren Ausdruck zu lenken, und fast immer von
 3. Wellen von Erinnerungen im Zusammenhang mit diesen Gefühlen.
- Als Bewusstseins-Zustand sind die Stromschnellen gänzlich unvereinbar mit innerer Achtsamkeit, obwohl Momente von Klarheit und relativer Ruhe in schneller Abwechslung alle 10 oder 15 Sekunden auftauchen können.
- **Äußere Anzeichen:**
 - Die Entwicklung suchende Person zeigt Erregung und Gefühl,
 - wellenartige Bewegungen des Körpers und
 - angestrengte Atmung.

Bedeutung des emotionalen Ausdrucks

- ▶ Wir versuchen nicht, Gefühle zu provozieren, erniedrigen oder programmieren die Entwicklung-Suchenden nicht und versuchen auch nicht auf irgendeine Weise, zum Beispiel durch Isolation oder Stress, sein Abwehrsystem zu erschöpfen. Wir helfen der Person, die Flut der Gefühle im Griff zu behalten, wenn sie auftreten, indem wir es so ungefährlich wie möglich machen, sie ihren eigenen Verlauf nehmen zu lassen.
- ▶ Emotionale Freisetzung oder Katharsis ist aus verschiedenen Gründen im allgemeinen Prozess nötig:
 1. Es müssen hochgeladene Gefühle geklärt werden, damit die Entwicklung suchende Person erleichtert wird.
Blockierte Gefühle verbrauchen Energie und erzeugen Spannung.
Wer Gefühle zurückhält, muss sich stärker kontrollieren und ist weniger frei für Spontaneität, Flexibilität und Offenheit.
 2. Unser allgemeines Ziel besteht darin, die Achtsamkeit auf die Gestaltung unserer Erfahrung und der symbolischen Welt zu lenken, die wir geschaffen haben und in der wir leben.
Das bedingt eine ruhige und reine Aufmerksamkeit und einige emotionale Distanz und bedarf eines Bewusstseins, das unbelastet von starken Gefühlen ist.
Also arbeiten wir die Gefühle durch, um den Weg für die innere Achtsamkeit freizumachen.

Begleitung durch die Stromschnellen

- ▶ Als Bewusstseins-Zustand sind die Stromschnellen durch intensive Emotionen und deren Ausdruck gekennzeichnet.
Explosive Wut, tiefes Schluchzen, die furchtbaren Schmerzen der Zurückweisung und Einsamkeit, diese und andere Gefühle erfüllen das Bewusstsein.
Meistens werden die Gefühle als schmerzhaft erlebt.
Die Anstrengung, sie zu kontrollieren und die Angst vor ihren Konsequenzen bilden eine wesentliche Komponente dieses Schmerzes.
- ▶ Wenn eine Person in emotionales Durcharbeiten einsteigt, fragen wir nicht nach Achtsamkeit, vergessen wir Sonden usw. und begnügen uns mit so einfachen Dingen wie
 - ▶ die Person zu halten,
 - ▶ etwas Kontakt zu machen oder
 - ▶ stärkende Aussagen anzubieten.
- ▶ Es gibt keine Unterhaltung und fast keine Fragen mehr. Der Dialog verläuft auf der Ebenen von Bewegung und Körper-Kontakt, während die Begleit-Person Spannungen und Ausdruck der Entwicklung suchenden Person unterstützt.
- ▶ Hauptaufgabe der Begleit-Person ist es, die Situation sicher zu machen.
 - ▶ Die Begleit-Person sollte ein ruhiges, mitfühlendes und selbstverständliches Verhalten ausdrücken: „Du bist okay. Was hier passiert, ist völlig natürlich. Es ist zwar sehr intensiv, aber verständlich. Du brauchst dir keine Sorgen zu machen. Ich bin ganz für dich da und schütze dich.“
 - ▶ Die Begleit-Person hilft der Person, sich sicherer zu fühlen, indem sie Begrenzen und Schützen unterstützt. Die Körperliche Kontakt-Aussage heißt: „Ich unterstütze und akzeptiere dich. Ich bin bereits, dir zu helfen und das zu tun, was du tun willst oder tun zu müssen glaubst. Ich habe Geduld. Ich folge dem, was geschieht. Ich bin bei dir und es ist deine Prozess.“
 - ▶ Der Prozess wird unterstützt, indem so viel Spannungen wie möglich übernommen werden.

Transformation

- In dieser Phase des Prozesses probiert die Entwicklung suchende Person zum ersten Mal ein neues Verhalten aus.
 1. Sie nimmt entweder eine neue Überzeugung an, z. B.: „Du bist so, wie du bist, okay.“
 2. Oder sie drückt ein Gefühl wie Ärger oder Liebe aus, dass sie immer heruntergeschluckt hatte.
- Man experimentiert mit den neuen Optionen und untersucht sie in einer sicheren und angenehmen Umgebung. Sie werden mit Achtsamkeit und ihre Wirkungen hin studiert.

Sie sind nur in dem Sinne neu, als dass die Person sie nicht als eigen anerkannte oder akzeptierte. Sie waren schon immer in der Nähe eingebettet in ihr Gegenteil verborgen.
- Das Ziel der Entwicklungs-Begleitung ist es, neue Optionen anzubieten und mit ihnen zu experimentieren.

Durch Auskosten, Anpassung und Erweiterung lernt die Entwicklung suchende Person sie kennen und ihnen den Vorzug vor seinen alten Verhaltens-Weisen zu geben. So werden sich neue Seins-Weisen angeeignet und integriert.
- Nach der Transformation müssen Begleitenden den Entwicklung-Suchenden helfen, die neuen Verhaltens-Möglichkeiten zu stabilisieren und zu integrieren.

Man sollte ihnen, wenn sie es möchten, Zeit und Raum dafür im Gespräch geben, die Folgen ihrer Entdeckungen zu erforschen.

Integration 1

- Nach der Transformation müssen wir den Entwicklung suchenden Personen helfen, die neue Verhaltens-Möglichkeit zu stabilisieren und zu integrieren.
- Es geschieht natürlich auch dadurch etwas unbewusste Integrations-Arbeit, dass das Thema angesprochen und zu einem positiven Abschluss gebracht worden ist.
- **Bestands-Aufnahme:** Während jeder Sitzung gibt es Momente, in denen die Begleit-Person ein Feedback darüber braucht, wie die Sitzung bis zu diesem Zeitpunkt verlaufen ist. Diese Abstimmung auf der Metaebene der allgemeinen Sitzung und die abstrakte Zusammenfassung des Geschehens aus Sicht der Begleit-Person kann integrativ wirken. Da der Haupt-Prozess im Wesentlichen in nichtalltäglichen Bewusstseins-Zuständen stattfindet, wirkt eine Rekapitulation der Vorgänge im Normal-Bewusstsein integrierend. Die besten Zeit-Punkte für eine solche Unterbrechung des fortlaufenden Prozesses sind die,
 - wenn die Person von selbst an einen Ruhe-Punkt angekommen zu sein scheint,
 - wenn sich die Begleit-Person unklar darüber ist, was tatsächlich geschieht, oder
 - wenn die Begleit-Person eine Spannung oder Belastung zwischen sich und der Entwicklung suchenden Person vermutet.
- **Die Optionen auskosten:** Man kann als Begleit-Person die Entwicklung suchende Person, nachdem sie eine stärkende Überzeugung akzeptiert und zum ersten Mal ausprobiert hat, dazu veranlassen, diese Erfahrung, insbesondere die Gefühle, die dabei entstehen, zu genießen. Das bedeutet, beim neuen Zustand zu bleiben und ihm Zeit zu geben. Insbesondere die körperlichen Aspekte der Erfahrung sollten einbezogen werden: „Lass deinen Körper sich erinnern...“
 - Wie kann die Stärkung noch besser und befriedigender gemacht werden?
 - Wenn Arbeit mit dem inneren Kind: „Stelle dir vor, dein Kind zu halten und zu stärken.“

Integration 2

- **Förderung der inneren Achtsamkeit:** Auch die Gewohnheiten, die sich um die Annahme und Ablehnung von Stärkung gebildet haben, können mit Achtsamkeit untersucht werden. Die Entwicklung suchende Person kann sich z. B. experimentell bewusst gegen die Annahme einer stärkenden Berührung verschließen und sie dann annehmen und genießen.
- **Wertschätzung des inneren Kindes:** Leute sind oft wütend auf sich, dass sie mit negativen Überzeugungen leben. Sie müssen verstehen lernen, dass in der Welt des Kindes jene alten Überzeugungen überlebensnotwendige Strategien darstellten. Sie müssen die Kreativität und Ressourcen des Kindes wertschätzen und verstehen. Zu diesem Zweck können wir darüber sprechen, unsere eigene Wertschätzung für das Kind zeigen oder eine Geschichte erzählen, die indirekt demonstriert, wie kompetent Kinder trotz ihrer Not sind.
- **Übergang in den Alltag:** Gib nach der Sitzung Zeit, die Erfahrungen allein zu absorbieren, sich auszuruhen und darüber nachzudenken.
Die Entwicklung suchende Person experimentiert mit der Veränderung der Körperhaltung, die sich beim Übergang von alten Überzeugungen auf neue ergeben. Man bespricht den Übergang in den Alltag, die erforderlichen Informationen an wichtige Personen und deren mögliche Reaktionen und stellt diese szenisch-dialogisch dar
- **Haus-Aufgaben:** Wir bitten die Entwicklung suchende Person, die alten Überzeugungen, die Art und wie der Körper teilnimmt, und die sie auslösenden Umstände einfach nur mit freundlicher Achtsamkeit zu beobachten.

- Manchmal fällt es besonders Menschen mit Hysterischen, phallischen oder oralen Prozessen schwer, eine Situation zu beenden. Beendigung einer Sitzung fühlt sich für sie zuweilen wie eine Trennung oder ein Verlust an.
 - Weise auf das Abschluss-Problem hin und fordere sie auf, wenn sie sich gut gefühlt haben, herauszufinden, ob sie dieses gute Gefühl auch über den Abschied hinaus behalten können.
 - Formuliere einige Zeit vor Abschluss eine Aussage, aus der indirekt hervorgeht, dass die Sitzung bald zu Ende sein wird.
 - Zeige dein eigenes Bedürfnis an: „Ich möchte jetzt Schluss machen.“
 - Manchmal hilft nach einer intensiven Sitzung reines Reden bei einer Tasse Tee.
 - Manchmal muss man Menschen am Ende der Sitzung von der überzeichneten Einsicht in eine neue Überzeugung wegholen, damit sie nicht ins Gegenteil zurückschlägt.
- Wenn man mit dem inneren Kind gearbeitet hat, möchte das Kind oft die Situation verlängern.

Man kann das Kind fragen, ob das für jetzt genug ist oder was es braucht, um jetzt Schluss zu machen, oder was wir tun können, um jetzt aufzuhören: „Was können wir jetzt noch tun, bevor wir aufhören?“

Diese Art von Fragen helfen dem Kind zu verstehen, dass ein Abschluss bevorsteht.

Charakter (C)

- Charakter-Prozesse 1
- Charakter-Prozesse 2
- Charakter-Prozesse 3
- Charakter-Prozesse 4
- Charakter-Prozesse 5
- Charakter-Dimensionen
- Charakter aus verstümmelten Funktionen
- Charakter aus Informations-Überlastung
- Kortikale Kontrolle
- Stoffwechsel-Typen
- Charakter-Herleitung
- Charakter-Dimensionen im Zusammenhang

Charakter-Prozesse 1

- Charakter-Lehre darf nicht als Versuch verstanden werden, Menschen zu kategorisieren.
- Man kann sich Charakter vorstellen als das Ergebnis einer Interaktion des Wachstums-Prozesses des Kindes mit seiner Mitwelt.
- Der sich daraus ergebend Charakter lässt sich als zu Strategien verdichtete Eigenschaften mit Überlebens-Wert betrachten, aufgrund derer das Kind in seiner Kindheits-Situation zurechtkommt.
- In diesem Licht erscheint Charakter der Kindheits-Situation angemessen. Charakter lässt sich so eher als Funktion als als Fehlfunktion sehen.
- Charakter als Funktion lässt sich am besten als Strategie und Handlungs-Präferenz verstehen.
- Aber eine Stärke, die so weit übertrieben ist, dass sie ein Ungleichgewicht herstellt, bildet in einem anderen Kontext eine Schwäche. Jede Funktion, die nur in eine Richtung entwickelt ist, hält die andere Polarität unterdrückt.
- Fehlfunktionen als unterbrochenes Wachstum und Informations-Überlastung sind in diesem Sinne die Kehrseiten der Charakter-Stärken. Charakter ist demnach eine Beschränkung, eine Inflexibilität.
- Beispiel: Die Fähigkeit des Masochisten, unter schwierigen Bedingungen auszuhalten, belastet dieselbe Person mit einer Langsamkeit und Ernsthaftigkeit, die seine Entscheidungen lähmt und normale Gefühle von Freude und Leichtigkeit sogar in solchen Fällen unterdrückt, in denen sie angemessen wären.

Charakter-Prozesse 2

- Charakter ist nicht nur eine Überzeugung, die Verhalten und Ansichten formt, sondern auch die Form, die der Körper annimmt, um diesen Standpunkt zu porträtieren.
Interne Information gestaltet die äußere Erscheinung.
Man bildet seinen Körper in der Form aus, die es am ehesten erlaubt, die eigene Daseins-Strategie auszuagieren.
Wer immer man im Inneren ist: der Körper beschreibt es und hält es aufrecht.
Dies ist die Grundlage aller körperzentrierten Psychotherapien.
- Charakter ist eine Verhaltens-Möglichkeit, die eine Person auf der Grundlage aller Informationen, die ihr zur Zeit zur Verfügung stehen, gewählt hat.
Deshalb gibt es keine schlechten Charaktere, nur schlecht informierte.
- Charakter ist nicht die Person, sondern nur eine Strategie, die angenommen wurde, um mit bestimmten Situationen fertig zu werden. Man kann nicht über Charakter sprechen, ohne über die Situation zu sprechen, in der dieser Charakter funktioniert.
- Wenn man Charakter-Typen aus 15 verschiedenen Perspektiven kennt, dann braucht man nicht lange, bevor man eine klare Vorstellung davon hat, was vor sich geht. Diese Art Reichtum und diese Art Flexibilität machen einen Therapeuten aus.
- Man erzeugt schon dadurch eine Welt-Sicht, dass man da ist.
Man ist Haltung, man ist Stimme, alles an uns sagt etwas über die Art aus, wie unsere Welt ist.
Und die Rat suchende Person nimmt des auf.
Und das steht oft in Konflikt mit ihrer Welt-Sicht.
So treten zwei Menschen in eine Diskussion gegenseitiger Beeinflussung.
Was immer dabei ist, ist schon in Ordnung.

Charakter-Prozesse 3

► **Der Körper ist ein Ausdruck von Charakter.**

Langfristige Spannungs- und Gebrauchsmuster der Muskulatur und des Bindegewebes formen den Körper am nachhaltigsten.

Die oft übersehenen Schöpfer dieser Muster sind Einstellungen, Gefühle und Überzeugungen.

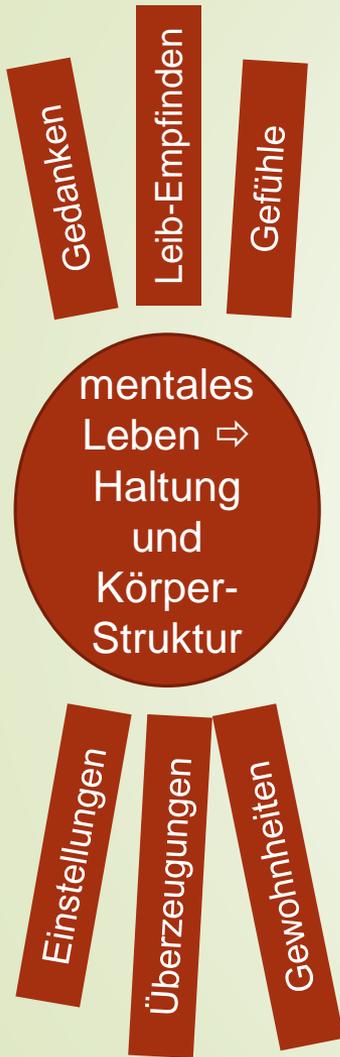
Da die Muskeln fast ausschließlich das ausführen, was das Nerven-System ihnen aufträgt, bildet dieses System die Hauptquelle gewohnheitsmäßiger Muster des Muskel-Gebrauchs. Die höchste Instanz, alle anderen Instanzen beeinflussend, wird Geist genannt.

Haltung und Körper-Struktur reflektieren das mentale Leben.

► **Mentales Leben** bedeutet nicht nur das Bewusstsein und seine Inhalte – Körper-Empfindungen, Gedanken und Gefühle usw. – sondern wichtiger noch die Einstellungen, Überzeugungen und Gewohnheiten, die die Persönlichkeit und den Charakter ausmachen.

► Insbesondere die lebensgestaltenden Überzeugungs-Systeme, die sich aus frühen schmerzhaften Ereignissen herleiten lassen, formen die Körper-Struktur als Teil einer ganzheitlichen Antwort auf diese Ereignisse. Strukturelle Eigenschaften spiegeln die am tiefsten sitzenden Gefühle und Überzeugungs-Systeme.

► Eine charakteristische Haltung kann ebenso enthüllend sein wie die Körper-Struktur. Die Haltung – gemeint als Körper-Haltung und Einstellung – reflektiert jedoch häufiger vorübergehende Zustände wie Müdigkeit und Ungeduld. Dennoch ist sie ein guter Indikator für mentale Vorgänge.



Charakter-Prozesse 4

- Die Entwicklung von Charakter, der eine Begrenzung des Selbst-Bildes und des Selbst-Ausdrucks darstellt, bezieht den Körper mit ein, um unsere Erfahrungen zu reduzieren, zu blockieren, abzumildern oder abzuschneiden.
- Wir unterdrücken Gefühle und wenden uns gewohnheitsmäßig von schmerzhaften und angsterregenden Situationen ab.
- Wir haben Gewohnheiten und eine Denk-Weise entwickelt, die uns von der sofortigen Erkenntnis trennt, die durch bewusstes körperliches Erleben vermittelt wird.
- Unser Charakter ist das Ergebnis von bestimmten Schlüssel-Erlebnissen und der um sie herum gestalteten Überzeugungs-Systeme.
- Wenn wir uns auf dieser Ebene ändern wollen, müssen wir uns um weniger schmerzvolle und einengende Sicht-Weisen des Selbst, der anderen und der Welt neu organisieren.
- An der Entwicklung von Charakter-Mustern sind zwei Gruppen von Informations-Prozessen beteiligt,
 1. von denen eine Gruppe die biologische Organisation aufrechterhält und unterstützt,
 2. Während die andere dasselbe für die symbolische Gestaltung leistet einschließlich Sprache, Selbst-Bild und kulturellen Einflüssen.

Die Interaktion dieser beiden Systeme – Körper und Geist – wird von einer Gruppe von Prozessen geschaffen, die wir Charakter nennen.

Daher fokussieren wir auf Informationen, die wir an der Schnitt-Stelle von Körper und Geist gewinnen können, wo symbolische und biologische Prozesse integriert werden.

Charakter-Prozesse 5

- Unser Charakter ist das Ergebnis von bestimmten Schlüssel-Erlebnissen und der um sie herum gestalteten Überzeugungs-Systeme.
Wenn wir uns auf dieser Ebene ändern wollen, müssen wir uns um weniger schmerzvolle und einengende Sichtweisen des Selbst, der anderen und der Welt neu organisieren.
- Charakter-Prozesse werden durch Gewohnheiten geschützt, die auch das Kern-Material außerhalb des Bewusstseins halten, indem sie die Art kontrollieren, in der die Kern-Informationen verarbeitet werden.
Alle Charakter-Prozesse beinhalten also Gewohnheiten, die die Entwicklung suchenden Personen davon abhalten, für ihren inneren Prozess zu sensibel zu werden.
- Solche Gewohnheiten schaffen ein „Hintergrund-Rauschen“ in Form von Fixierungen und Ablenkungen, indem sie Spannungen aufrechterhalten, die Erleben und Erfahrungen maskieren und die allgemeine Sensitivität vermindern und so die Erinnerung an Ereignisse mit überwältigendem emotionalem Inhalt wie Grauen, Schrecken, Wut, Angst oder starkem körperlichen oder emotionalen Schmerz blockieren.
Die Hakomi-Methode versucht, diese gewohnheitsmäßigen Mechanismen zu umgehen, die die Charakter-Prozesse schützen und stabilisieren, um das Kern-Material zugänglich zu machen.
- Ein Großteil des Charakter-Verhaltens formt sich um auslassungsbedingte Ergänzungen eines Ereignisses, also um falsche Annahmen (default assumptions) im Zusammenhang mit einer Situation, die ein Mensch aus seiner Erfahrung schöpft.
So handeln Menschen oft so, als ob sie im Leben nicht wirklich willkommen wären.
Und diese Vorstellung gelangt niemals ins Bewusstsein.

Charakter-Dimensionen

Aufmerksamkeits-Fokus / Stil	Pol 1	⇔	Pol 2
intern / extern	Interne Vorgänge – introvertierter Typ, z. B. Hysteriker und Oraler	⇔	Äußere Vorgänge – extravertierter Typ, z. B. Phalliker
eng / weit	Global, offen für neue Informationen, weitschweifend und flexibel in der Informations-Auswahl, z. B. Hysteriker	⇔	Detailliert, verengt und pointiert, bei der Sache bleibend, keine neuen Informationen zulassend, z. B. paranoider Denkstil
distanziert / absorbiert	Ideal der Objektivität, Betrachtung der Mitwelt mit kühlen Augen z. B. sympathikotone Menschen wie Schizoide, Phalliker, Hysteriker	⇔	Konfluenz (Verschmelzung) und Absorption durch die Situation, z. B. parasympathikotone Menschen wie Oraler, Psychopath, Masochist
analytischer / impressionistischer Denk-Stil	Beim analytischen Denkstil geht die praktische, umfassende Bedeutung der Dinge leicht verloren	⇔	Beim impressionistischen, intuitiven Denkstil werden Einzelheiten unwichtig und gehen verloren
kontrollierter / spontaner Handlungs-Stil	Handeln ist überkontrolliert, geplant, vorbedacht und genau umschrieben, steht unter dem Einfluss kortikaler Hemmung, z. B. Masochist	⇔	Handeln ist hochimpulsiv, völlig spontan, ungeplant, im Augenblick geboren, unerwartet, mit geringer kortikaler Kontrolle, z. B. Schizophrene
gleichberechtigter / hierarchischer Beziehungs-Stil	Geteilte Verantwortlichkeit einer gleichberechtigten Position, z. B. Schizoide, Hysteriker, Phalliker	⇔	Unterlegenheit, z. B. Orale und Masochisten Überlegenheit, z. B. Psychopathen 1

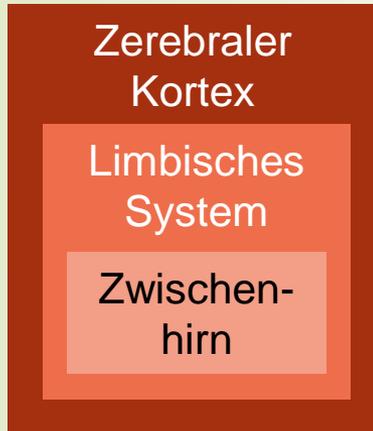
Charakter aus verstümmelten Funktionen

Verstümmelte Funktion	Charakter	Normale Entwicklung der Funktionen
Zugehörigkeit	Schizoide	Zugehörigkeit entwickelt sich aus Einpassungs-Lernen, wenn sich das Kind an die sozialen und sonstigen Inputs aus der Mitwelt anpasst, während zugleich die Mitwelt auf die Bedürfnisse des Kindes reagiert.
Selbst-Unterstützung	Orale	Unterstützungs-Funktionen entwickeln sich, wenn sich das Kind darauf verlassen kann, das andere für Nahrung, Wärme und körperliches Wohlbefinden sorgen (Stärkungs-Quellen). So werden Experimente zur Selbst-Versorgung und gegenseitige Unterstützung gefördert.
Wechselseitige Unterstützung, Abhängigkeit	Kompensiert-Orale	
Ehrlich in Bedürfnissen und Schwächen	Psychopathen 1	Sozial-Funktionen entwickeln sich, wenn das Kind die Regeln eines konstruktiven sozialen Lebens als Ehrlichkeit, Freundlichkeit und Offenheit kennenlernt und sich auf sie verlassen kann, weil es nicht getäuscht und irritiert wird.
Ehrlich in Intentionen und Gefühlen	Psychopathen 2	
Verantwortlichkeit, Freiheit	Masochisten	Verantwortlichkeit und Freiheit lernt ein Kind, wenn es sich aus den Zentren der Kontrolle und Überwachung in Bereiche der Selbst-Entscheidung begeben kann.
Sich geliebt und beachtet fühlen	Hysteriker	Sein ohne tun und leisten zu müssen kann das Kind, wenn sich eine schlichte und enge Beziehung zu den Eltern entwickelt hat und diese das Kind schon um seiner bloßen Anwesenheit willen schätzen.
Entspannung, Loslassen	Phalliker	

Charakter aus Informations-Überlastung

Strategien gegen Informations-Überlastung		Charakter-Typen
Fehler machen	Informationen nicht richtig zuordnen und nutzen	
weglassen	Einen Teil der Informationen ausblenden	
Warteliste	Informationen in eine Art Wartestellung schieben	Masochisten
Filtern	Eine Sorte von Botschaften annehmen und eine andere nicht	Phalliker
Abstrahieren	Details auslassen, Regeln folgen, anstatt sich mit jedem Moment zu befassen	Schizoide
Ersatz-Kanäle	Jemanden dazu bringen, einen Teil der Last zu übernehmen	Orale Psychopathen
Flucht	Sich der Informations-Situation entziehen	Schizoide Hysteriker
Block-Bildung	Die Informationen in kompakter Form zusammenfassen und kodieren	

Kortikale Kontrolle

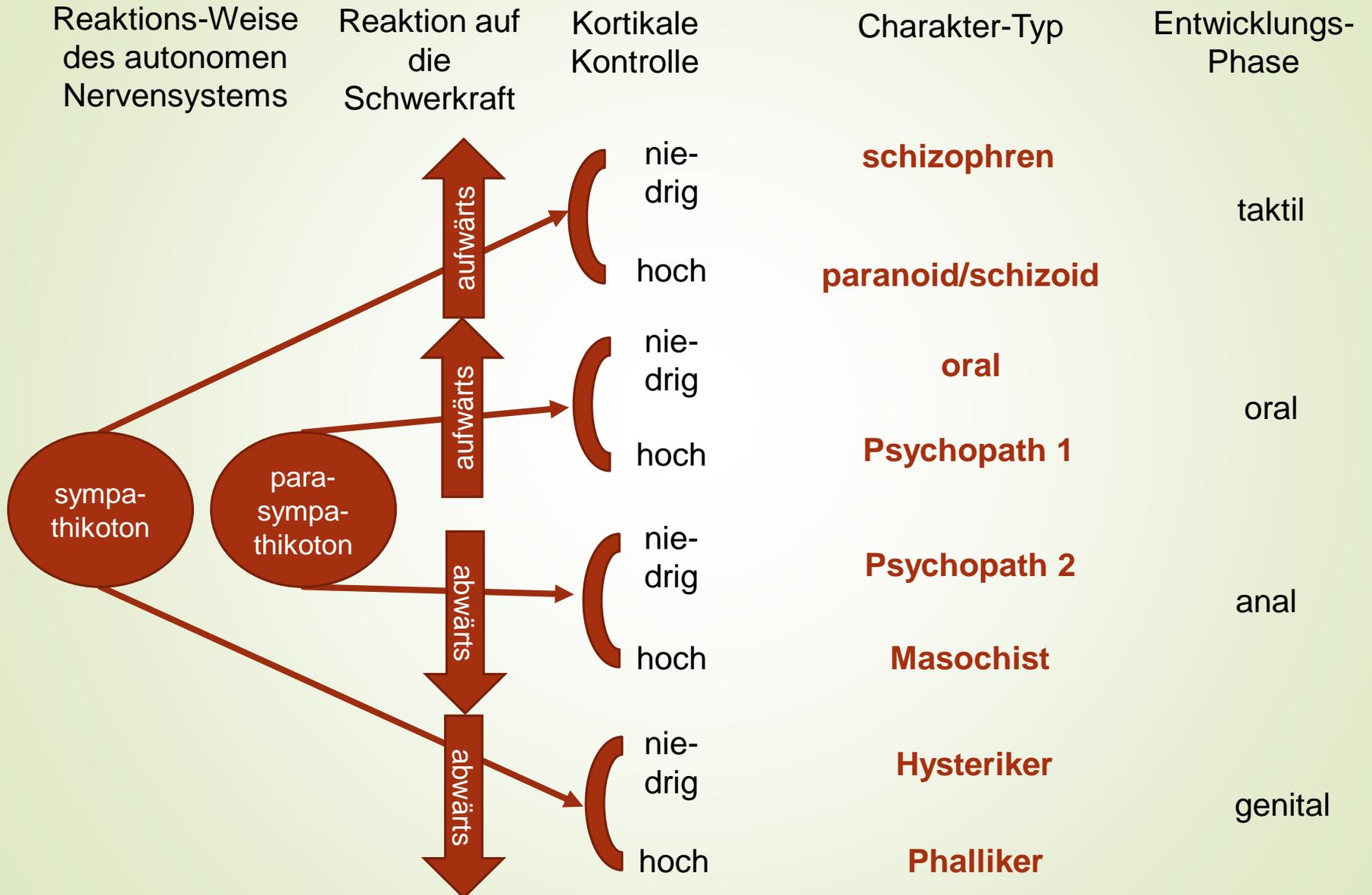


- Unser Gehirn besteht grundsätzlich aus drei Schichten
 1. Sowohl körperlich als auch evolutionsmäßig zuunterst liegt das Zwischenhirn.
Dieses niedere Hirn-Zentrum kontrolliert unsere automatischen biologischen Bedürfnisse wie Atmung, Verdauung, Ausscheidung, Drüsen-Sekretion usw.
 2. Über diesem Reiz-reaktions-Zentrum liegt das limbische System, das für höhere tierische Funktionen wie Instinkt, Impuls und Gefühl verantwortlich ist.
 3. Schließlich finden wir bei manchen Lebewesen an der Spitze der Evolutions-Parade den zerebralen Kortex, der den Rest des Gehirns wie eine Rinde (daher der Name) umschließt.
Eine der erstaunlichsten Eigenschaften des Kortex ist seine Fähigkeit, den Einfluss der niederen Gehirn-Zellen zu hemmen.
- ***Diese Fähigkeit des Kortex, die Impulse limbischen Systems und des Mittelhirns zu hemmen, wird kortikale Kontrolle genannt.***
- Menschen mit großer kortikaler Kontrolle werden als übergebunden (overbounded) oder gehemmt bezeichnet.
Menschen mit geringer kortikaler Kontrolle werden als untergebunden (underbounded) oder impulsiv bezeichnet.
- Die Stärke der Gebundenheit disponiert Menschen für bestimmte Charakter-Strategien.

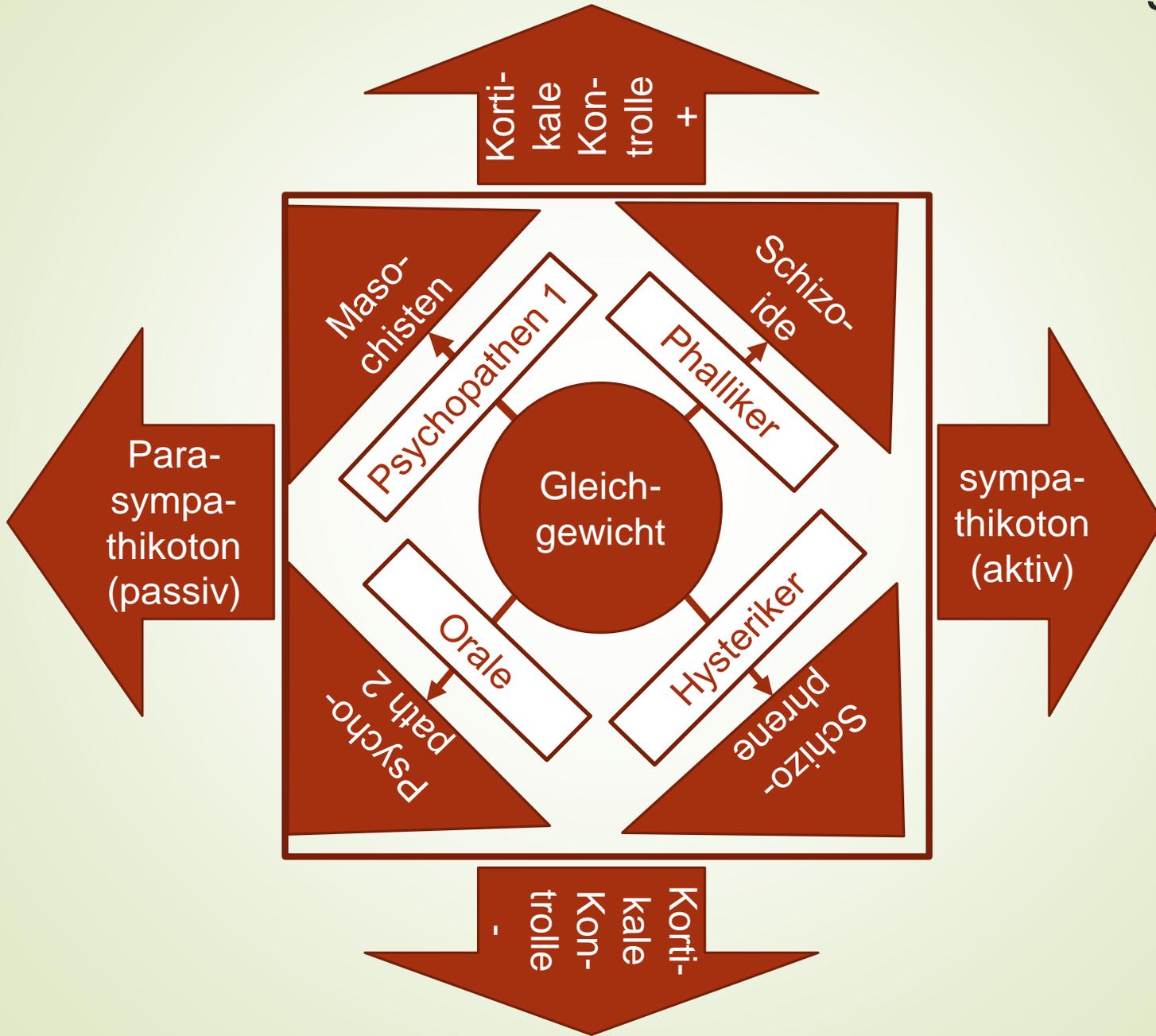
Stoffwechsel-Typen

	Parasympathisches Nerven-System (dorsaler und ventraler Vagus)	Sympathisches Nerven-System
Die Aktivierung einer System-Gruppe schaltet die andere ab.	Erstarrung oder Sozialverhalten samt Ruhe- und Erholungs-Mechanismus eher passiv	Kampf- oder Flucht-Mechanismus eher aktiv
	Verdauung, Ausscheidung, Immunsystem	Skelett und Muskulatur, Herz-Kreislauf-, Zentralnerven- und Hormon-Systeme
	Eine Erhöhung des Basen-gehalts stimuliert den parasympathikotonen Zweig.	Eine Erhöhung des Säure-Gehalts im Körper stimuliert den sympathikotonen Zweig.
	Parasympathikotone sind auf längerfristige Handlungen disponiert, auf eine Politik der kleinen Schritte und haben typischerweise Eigenschaften wie Charme, Intuition, Gefälligkeit, schlechte Konzentration und viel Durchhalte-Vermögen.	Sympathikotone neigen zu Leistung, Aggression, Motivation, Sorgen, Nervosität, Übungen, Entschiedenheit usw.

Charakter-Herleitung



Charakter-Dimensionen im Zusammenhang



Charakter und existenzielle Entwicklungs-Themen (ET)

- Charakter und Lebens-Themen
- Entwicklungs-Themen und ihre Polaritäten
- Lebens-Thema: Sicherheit
- Lebens-Thema: Abhängigkeit
- Lebens-Thema: Freiheit
- Lebens-Thema: Authentizität
- Lebens-Thema: Wert

Charakter und Lebens-Themen

In der Charakter-Kunde sind existenzielle Lebens-Themen enthalten, die jedem Menschen begegnen und mehr oder weniger Spuren in Leib und Seele hinterlassen können:

Sicherheit

Abhängigkeit

Freiheit

Authentizität

Wert

- Die Charakter-Kunde der körperpsychotherapeutischen Traditionen kann auf fünf existenzielle Grundthemen reduziert werden, mit denen sich jeder Mensch in seinem Entwicklungs-Prozess auseinandersetzen muss. Als Hauptbegriffe für diese Themen wurden in der Hakomi-Methode **Sicherheit, Abhängigkeit, Freiheit, Authentizität** und **Wert** ausgewählt.

Da es sich um komplexe Thematiken handelt, sind diese Begriffe als Orientierungs-Marken zu verstehen.

- Bedeutsam ist dabei die Annahme, dass im Laufe einer Entwicklungs-Begleitung ja nach Stand der Verarbeitung neue und andere Themen im Leben und während der Sitzungen auftauchen werden, die das im Nachhinein entstehende Bild der Charakterlichkeit der Entwicklung suchenden Person überraschend und differenzierter aussehen lässt als anfangs sichtbar war.

In der Regel werden mehrere große Themen berührt:

- Es wird also beispielsweise nicht mit einem psychopathischen Typ gearbeitet, sondern mit einem Menschen, der zu Beginn der Entwicklungs-Begleitung viele psychopathische Stil-Elemente mitbrachte einschließlich der Themen, die damit zusammenhängen.
- Später werden aber höchstwahrscheinlich eine Reihe anderer Themen und Stil-Elemente berührt und durchgearbeitet.
- Daraus ergibt sich ein Loslassen klarer Zuordnungen von Entwicklung-Suchenden und Entwicklungs-Störung hin zu einer Offenheit, jeden Menschen im Prinzip mit allen Lebens-Themen in Verbindung zu sehen.

Entwicklungs-Themen und ihre Polaritäten

	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	
Sicherheit (schizoid)												
verbunden (eingebunden, vertraut, sicher)												isoliert (fremd, bedroht, unsicher, abgekapselt)
Abhängigkeit (oral, kompensiert oral)												
Im Austausch (unterstützt, versorgt, in Körper-Kontakt)												Im Mangel (vernachlässigt, allein, unterernährt oder unabhängig)
Freiheit (masochistisch)												
frei (spontan, kreativ, im Kern gut)												fremdbestimmt (gefangen, unspontan, festgefahren, falsch)
Authentizität (psychopathisch 1 und 2)												
wirklich (wahr, verletzlich, echt, authentisch, mit Fehlern o.k.)												unwirklich (fehlerlos, unecht, unverwundbar)
Wert (phallisch-rigide, hysterisch)												
Im Sein (gut genug, zentriert, im inneren Frieden)												Im Tun (immer mobilisiert, angestrengt)

Wohin auf der Strecke zwischen den Polaritäten gehöre ich?

Wie ist es im Moment? Wie ist es generell?

Wie ist es in verschiedenen Situationen mit unterschiedlichen Menschen?

Lebens-Thema: Sicherheit

- Auf dieser Dimension stellt sich die Form und Intensität dar, mit der sich ein Mensch mit der Welt in Kontakt fühlen kann.
Hier spiegelt sich die Fragen des Lebens wider:
 - Inwieweit können wir es uns leisten, uns der Mitwelt ganz anzuvertrauen?
 - Mussten wir deutliche und durchschlagende Erfahrungen verarbeiten, die uns nahe legten, uns zurückzuziehen und Distanz zur Welt und zu den durch sie verursachten Erfahrungen zu wahren?
- Die Dimension „Sicherheit“ spiegelt die Verarbeitung all jener Erfahrungen wider, die Sicherheit und Zugehörigkeit betreffen. Wenn es überwiegend positive Erfahrungen sind, mag ein Mensch sich tief in Kontakt zur Welt hineintrauen und wird nur dann mit Angst und Rückzug (Kontakt-Unterbrechung) reagieren, wenn tatsächliche akute Bedrohungen entsprechende Schutz-Mechanismen auslösen.
- Gezeichnet von diesem Thema ist ein Mensch dann, wenn überwiegend traumatisierende, besonders eindringliche oder sich ständig wiederholende Erfahrungen den Schutz durch Kontakt-Unterbrechung als überdauernde, unbewusste Lösung nahelegen.
- Harte Umstände in der Schwangerschaft und bei der Geburt, Ablehnung durch die Mutter, frühe Erfahrungen von Krieg, Hunger, Vertreibung, Krankenhaus-Aufenthalt etc. lösen der Charakter-Theorie entsprechend unbewusste und unwillkürliche Bewegungen von der Welt weg aus.
Kontakt zur Welt durch die Sinne beispielsweise, aber auch der Kontakt zu den eigenen Empfindungen wird unterbrochen, vermindert oder abgespalten.
- **Korrespondierender Charakter-Prozess:** schizoid
(ausdrucksarm, sozial unsicher, fester, kontrahierter Körper, flache Atmung, Blockierung im Augen-Segment)

Lebens-Thema: Abhängigkeit

- Diese Dimension erfasst die Stärke und Verarbeitung all jener Themen, die mit der existenziellen Tatsache unserer Abhängigkeit von anderen Menschen zusammenhängen.
- Sind diese Erfahrungen, die schon sehr früh gemacht werden, überwiegend von Mangel in der Bedürfnis-Befriedigung geprägt, weil das Baby z. B. wenig gehalten, schlecht versorgt und wenig im Entfaltungs-Zusammenspiel gefördert wird, wird das Kind entsprechende Abwehr-Mechanismen entwickeln.
Die sich dann entwickelnde Selbst-Organisation ist dadurch gekennzeichnet, dass das Kind lernt, sich mit den tiefsten Ebenen seines Bedürfnisses nicht mehr auszuliefern („Ausgeliefert sein - nie wieder!“).
Durch diesen Grundschatz wird es zwar weniger verletzbar, aber auch zugleich unernährbar.
- **Korrespondierender Charakter-Prozess: oral**
Es wird immer weiter nach Unterstützung gesucht, aber das Ersehnte kann nicht angenommen werden, so dass ein großes Mangel-Erleben bleibt.
(eine eher energielose Form des Seins, suchend, bittend, eher zusammengesunkener Körper, durchgedrückte Knie, gekipptes Becken)
- **Korrespondierender Charakter-Prozess: oral-kompensiert**
Die Person versucht, falls sie genug Kraft hat, sich unabhängig und stark zu machen. Sie bemerkt in diesem Zustand kaum, wenn sie auch mal etwas brauchen oder annehmen könnte.
(aufgerichtete, energetisierte Körper-Organisation)

Lebens-Thema: Freiheit

- Erst in einer Zeit, in der das Kind anfängt, autonome Erfahrungen machen zu können, wenn also die Motorik so weit entwickelt ist, dass den eigenen Impulsen gefolgt werden und damit sowohl gute als auch schlechte Erfahrungen per Versuch und Irrtum gemacht werden können, werden auch Grunderfahrungen zum Thema „Freiheit“ möglich.
- Das Kind lernt, ob es in Ordnung ist, seinen eigenen Weg zu suchen, auszuprobieren, seiner Spontaneität zu folgen, akzeptiert zu sein, wenn etwas schief geht, und seinen eigenen Willen darüber zu entwickeln, was es als wünschenswert erachtet und was nicht.
- Wenn die Eltern viel Freiraum bieten, wird ein Kind diese Erfahrungen mit experimenteller Welt-Erkundung in seine intuitiven Sicht-Weisen auf die Welt einbauen.
- Wenn die Eltern sehr dominierend oder autoritär sind, entsteht nicht viel Freiheits-Raum und eine Revolte endet möglicherweise in einer völligen Niederlage mit Schuld-Gefühlen und Liebes-Entzug.
Es entwickeln sich eher Gefühle des Widerstandes, der Wut und der eigenen Schlechtheit.
- **Korrespondierender Charakter-Prozess:** masochistisch
(der Körper formt sich kompakt, ist nach unten kontrahiert, eingezogenes Gesäß, muskulöser oberer Rücken, oft hängende Schultern, gebremst gehalten)

Lebens-Thema: Authentizität

- Es herrscht durch die Mitwelt immer ein leichter oder stärkerer sozialer Druck, in bestimmten Weisen zu sein oder nicht zu sein.
- Im weiteren Verlauf des Lebens ungefähr mit drei Jahren und in dem Maße, wie ein Kind seine Individualität entwickelt und spüren kann, wird die Frage unvermeidlich, ob seine Eigenheiten, auch seine „Schwächen“ verschiedenster Art, tragbar und willkommen sind.
- In einer offenen, toleranten, interessierten Umgebung kann es sich das Kind leisten, sich zu offenbaren und sich selbst anzunehmen.
- Empfängt ein Kind jedoch viele und starke Botschaften, dass es nicht annehmbar ist und anders sein müsste, entwickelt es Maßnahmen, sich selbst zu verstecken und zu verleugnen sowie eine idealere Person zu spielen.
- In diesem „narzisstischen“ Spannungsfeld zwischen dem Erwünschten und dem Wirklichen steht jeder Menschen zu unterschiedlichen Zeiten mehr oder weniger. Niemand ist immer authentisch, wahr und sichtbar.
- Im Extremfall kann das zu einer totalen Beschämung des authentischen Ichs führen. Eine Maske entsteht, mit der sich der Mensch später identifiziert.
- **Korrespondierender Charakter-Prozess:** psychopathisch 1
Sehr dominante, kontrollierende Formen
(Körper oben aufgebläht, Augen intensiv, Kinn hoch etc.)
- **Korrespondierender Charakter-Prozess:** psychopathisch 2
Eher weiche, sich anpassende, „chamäleonhafte“ Formen
(Körper hyperflexibel)

Lebens-Thema: Wert

- Schließlich stellt sich jedem Menschen - bewusst oder unbewusst – die Frage, welchen Wert er in der Gemeinschaft besitzt, zu der er gehört oder gehören möchte. Biologisch und psychisch sind wir sehr eng mit unserer sozialen Mitwelt vernetzt. So ist es auch eine existenzielle Frage, ob ein Mensch einen angemessenen Platz in einer Gemeinschaft einnehmen kann. Oder fällt er heraus, wird nicht anerkannt, ist nichts wert?
- **Korrespondierender Charakter-Prozess:** phallisch-rigide
Das Thema, einen Wert für die Gemeinschaft durch „Leistung“ erwerben zu müssen, treibt diese Menschen an.
- **Korrespondierender Charakter-Prozess:** hysterisch
Diese Menschen stehen unter Spannung, ihren Wert konstruieren zu müssen, indem sie für andere interessant erscheinen.
- Beide Typen fühlen sich angetrieben, sind oft hochenergetisch, unaufhörlich unter Druck.
Sie verlieren die intuitive Gewissheit, allein durch ihre Existenz Wert zu haben, können deshalb sehr gestresst und überlastet sein.
Ihre Körper zeigen daher unter anderem einen hohen Tonus und viel Bewegung. Sie sind oft athletisch mit durchgedrücktem Rücken und Schultern.
In schwierigen Phasen droht Zusammenbruch.

schizoid (s): feinnervig/analysierend

- Entstehungs-Zeit und Ätiologie
- Strategie: feinnervig/analysierend
- Überzeugungen und Eigenschaften
- Strategie-Komponenten
- Körper-Struktur
- Ausrichtung
- Therapeutisches Vorgehen 1
- Therapeutisches Vorgehen 2

Entstehungs-Zeit und Ätiologie

- **Entwicklungs-Phase:** taktil (sensorisch)
- Entstehung vor, während oder direkt nach der Geburt.
Das Kind differenziert noch nicht zwischen selbst und Mutter.

Kind

- fühlt sich abgelehnt.
- ist nicht willkommen.
- kann viel allein gelassen oder missbraucht worden sein.
- ist äußerst sensibel, während seine Umwelt rau ist.

Mutter:

- behandelt Kind nicht sanft und liebevoll, sondern hart und kalt.
- bestrafte die Lebens-Energie des Kindes.
- ist abweisend und hasserfüllt. Entweder hasst die Mutter das Kind vor der Geburt oder die Geburt ist traumatisch und wird nicht von Mutter-Liebe gefolgt.
- ist unsensibel für die Bedürfnisse des Kindes.

Strategie: feinnervig/analysierend

- ▶ ***Vermeide soweit wie möglich Selbst-Ausdruck und emotionalen Kontakt mit anderen.***
- ▶ Diese Strategie wird von Menschen verwendet, die als feinnervig und analysierend beschrieben werden können.
Sie sind sich grundsätzlich darüber unsicher, ob sie ein Recht haben, hier zu sein, und ob sie willkommen sind und hierher gehören.
Sie fühlen sich wie Fremde in einem fremden Land.
Sie schränken daher den Selbst-Ausdruck und den Kontakt mit anderen sehr stark ein.
- ▶ Einige der folgenden Charakter-Eigenschaften kennzeichnen solche Menschen:
 - ▶ Sie sind zurückgezogen, scheu und bevorzugen die Isolation.
 - ▶ Sie lieben es, zu denken, zu theoretisieren, zu phantasieren und in ihren Vorstellungen zu leben.
 - ▶ Sie können kalt, emotionslos und unfreundlich aussehen.
 - ▶ Ihre Bewegungen können steif und unbeholfen sein.
 - ▶ Hinter einem ruhigen Äußeren verbirgt sich oft eine starke Spannung.

Überzeugungen und Eigenschaften

Kern-Überzeugungen:

- Ich kann existieren, wenn ich keine Bedürfnisse habe.
- Mit mir ist etwas verkehrt.
- Wenn ich meine Lebens-Kraft zeige, werde ich vernichtet.
- Ich lebe auf dem falschen Planeten.
- Ich kann meinem Körper nicht vertrauen.
- Ich gehöre nicht hierher.
- Ich bin hier nicht willkommen.

Eigenschaften:

- Energie erreicht nicht die Körper-Oberfläche.
- Das Kind unterdrückt die Lebens-Energie und zieht sich nach innen.
- Es bestraft die eigene Lebens-Energie, um der Vernichtung zu entgehen.
- Hält sich gegen das drohende Auseinanderfallen zusammen.
- Das Gefühl für das Selbst ist verwundet. Behandelt das Selbst mechanisch.
- Das Kind kann autistische Tendenzen haben.

- Neigt zur Trennung von Denken und Fühlen.
- Das Verhalten passt nicht zum Gefühl.
- „Als-Ob“-Verhalten
- Fühlt sich fremd und isoliert.
- Unechtes Verhalten mit gelegentlichen Ausbrüchen kurzlebiger Aggression.
- Keine überzeugende Handlungen.
- Schwierigkeiten, sich dem Leben zu stellen.
- Überfokussiert und überkontrolliert
- Kann nicht unter Druck funktionieren.
- Spaltet Körper und Geist, Selbst und Welt.
- Nicht im Kontakt mit sich selbst und der Welt.
- Fixiert sich auf eine abstrakte Welt.
- Kann keinen Kontakt zu seinen Gefühlen aufnehmen.
- Entwickelt nie ein Gefühls-Leben.
- Angst, dass die Lebens-Energie explodiert.
- Hass der Mutter führt zur Angst, vernichtet zu werden.

Strategie-Komponenten

Fundamentale Unsicherheit	Zugehörigkeit
Grund-Strategie	Unterdrückung von Impulsen
Disposition	Denken, Phantasieren
Teufels-Kreis	Rückzug ⇒ Verwirrung ⇒ Panik ⇒ Rückzug
Selbstkontrolle	überkontrolliert
Position in Beziehungen	gleich
Problematische zentrale Lebens-Funktionen	Distanzierung, Orientierung
Barrieren	Einsichts-Barriere
Fundamentale Stärken	Theoretisches und analytisches Denken, Vorstellungskraft
Reagiert empfindlich auf	Informations-Überladung, Unterbrechungen, soziale Situationen, emotionale Nähe, Berührung
Andere reagieren mit	Verwirrung/Sanftheit
In Beziehung haben sie Schwierigkeiten mit	dem Gefühl, dass andere sie um sich haben wollen
In Beziehung brauchen sie	das Gefühl, dass sie dazugehören
Vorstellung von der Außenwelt	unausweichliche Gefahr
Vorstellung von der Innenwelt	Bedürfnis nach Unterdrückung von Ausdruck, Furcht und Panik
Vorstellung vom eigenen Handeln	Eindämmung des Selbst-Ausdruck, Gefrieren, Kontrolle

Körper-Struktur

Sinn der Körper-Struktur

- Allgemeine Spannung hindert innere Impulse am Herauskommen und äußere Reize am Hereinkommen.

Körper

- geladen
- schmal, zusammengezogen
- unkoordiniert, unintegriert
- Rumpf, Kopf und beine stehen im Winkel zueinander
- kühle Haut
- gerötete, gespannte Gelenke
- Rückgrat dreht sich nicht frei
- linke und rechte Hand passen nicht zusammen
- Sehr starke Spannung an der Schädel-Basis

Kopf

- versucht, sich abzuwenden
- bleibt unverbunden mit dem Körper
- steht vom Körper abgewinkelt
- Spannung an der Schädel-Basis
- Gesicht manchmal maskenhaft, „teuflisch“
- Mund kann asymmetrisch sein

Augen

- starke Spannung um die Augen
- macht nicht wirklich Kontakt, vermeidet Augen-Kontakt
- blank, leer

Hals

- lang, eng,
- oft schlank

Schultern

- nach innen „festgenagelt“
- klein, ineffektiv

Arme

- lang
- hängen und schwingen nicht

Brust

- zusammengehalten von „Ringen“
- fest zusammengeschnürt

Bauchdecke

- schwere Spannung, die vertikale Spannung erzeugt

Becken

- zusammengezogen
- Hüften sind „festgenagelt“

Beine

- lang, oft spillerig
- hohe Fuß-Bögen
- oft nach außen gedreht
- zusammengezogen
- kalt

Rücken

- Rückgrat kann verdreht sein

Ausrichtung

Kräfte

- Nach außen gerichteter innerer Druck

Reaktion

- Körper zieht sich von der Peripherie zurück und nach innen zusammen.

Energie-Fluss

- Energie ist im Kern gefroren
- Explosive Ladung

Schwerkraft-Mechanismus

- Aufwärts

Stimme

- mechanisch
- unbeteiligt
- verwirrend
- Wort-Salat
- Manchmal „teuflisches“ Lachen

Atmen

- Paradoxes Atem-Muster (Bauch einziehen beim Einatmen)

Bewegung

- mechanisch
- abgerissen
- unharmonisch
- Kann einseitig gehen

Stoffwechsel-Typ

- Hoch sympathikoton

Therapeutisches Vorgehen 1

- Gib viel Raum zur Orientierung.
- Bemühe dich um Verständnis.
- Diskutiere Vorstellungen.
- Bleib zunächst distanziert.
- Reaktiviere den Lebens-Impuls.
- Konzentriere dich auf Kontakt.
- Integriere Kontakt und Rückzug.
- Hol die Person da ab, wo sie ist.
- Arbeite in ihrem Tempo.
- Gehe langsam und feinfühlig vor, da sie zum Rückzug neigt.
- Zu schnelles Arbeiten kann ein Zerschneiden auslösen.
- Konzentriere dich auf die Akzeptanz der Person, so wie sie ist.
- Hilf der Person, sich zu definieren.
- Gib ihr Grenzen.
- Decke keine tiefen Probleme auf, bevor die Person alles hat, um mit ihnen zurechtzukommen.
- Vermindere Stress und Erregung.
- Verstärke langsam die Identifikation mit den Gefühlen.

- Hilf der Person zu lernen, Berichte zu geben, während sie innen ist.
- Stell nicht zu viele Fragen.
- Sage: Ich würde gern wissen, ob...
- Berühre sie um ihretwillen, nicht um deinetwillen.
- Verstärke die Einheit des Systems, indem du die Kommunikation der Teile verbesserst.
- Sei aufrichtig und echt.

Körperbezogen

- Erdungs-Übungen
- Körper ausrichten
- Körper-Teile miteinander kommunizieren lassen
- Kontakt-Improvisationen
- Ganzkörper-Massage
- Arbeit an den Füßen und Gelenken
- Bringe die Energie in die Extremitäten
- Schwimmen
- Feldenkrais-Arbeit

Therapeutisches Vorgehen 2

Sonden

- Alles an dir ist menschlich.
- Du bist hier sehr willkommen.
- Alles, was du fühlst, ist natürlich.
- Du brauchst vor nichts in dir Angst zu haben.
- Du gehörst hierher.
- Es gibt nichts in dir, was mich erschreckt.
- Es ist okay zu fühlen.
- Ich möchte, dass du gut zu dir bist.
- Ich möchte, dass du dich selbst wie jedes menschliche Wesen behandelst.
- Mit dir ist nichts verkehrt.
- Es ist völlig natürlich, wenn du... willst.

Übernehmen

- Übernimm das Engsein
- Mund zuhalten und schreien lassen
- Ausstrecken und Sichzusammenziehen
- Lass sie die Regie übernehmen
- Übernimm den Rückzug

Kreatives Kämpfen

- Widerstand gegen spontane Bewegungen
- Zusammenhalten und herauskommen lassen
- Bei tiefem Atem Brust zusammendrücken
- Kopf ausgestreckt festhalten und einziehen lassen

Suche nach Bedeutung

- Gehen
- Spaltung zwischen links und rechts
- Ihnen zeigen, wie sie mit sich kämpfen
- Abwenden des Kopfes, Wegschauen
- Bedecke die Augen

oral (o): abhängig/gewinnend

- Entstehungs-Zeit und Ätiologie
- Strategie: abhängig/gewinnend
- Überzeugungen und Eigenschaften
- Strategie-Komponenten
- Körper-Struktur
- Ausrichtung
- Therapeutisches Vorgehen 1
- Therapeutisches Vorgehen 2

Entstehungs-Zeit und Ätiologie



- **Entwicklungs-Phase:** oral
- Während der ersten beiden Jahre
- Sehnsucht nach der Mutter wird unterdrückt, bevor die Bedürfnisse befriedigt sind

Kind

- erhält nicht genug Körper-Kontakt, Aufmerksamkeit, Nahrung und Unterstützung.
- fühlt die Entbehrung.
- entwickelt kein Vertrauen.
- gibt auf, wenn die Mutter seine Bedürfnisse nicht erfüllt.

Mutter:

- lehnt die Bedürfnisse des Kindes ab.
- ist unsensibel für die Bedürfnisse des Kindes.
- ist nicht unterstützend und nicht nährend.
- will nicht für das Kind sorgen.
- ärgert sich darüber, wenn das Kind weint.
- steht aus irgendeinem Grund für die Versorgung des Kindes nicht zur Verfügung.

Strategie: abhängig/gewinnend



- ▶ ***Suche Unterstützung durch kindliches und bedürftiges Aussehen und Handeln.***
- ▶ Diese Strategie wird von Menschen verwendet, die man als abhängig und gewinnend beschreiben kann.
Die Grundunsicherheit besteht darin, ob sie es allein schaffen können oder nicht.
Sie fühlen sich in einem tragischen Mangel, der sie unfähig macht, für sich selbst zu sorgen.
Sie können sich auch sehr wertlos und schwach fühlen.
- ▶ Einige der folgenden Charakter-Eigenschaften kennzeichnen solche Menschen:
 - ▶ Sie müssen mit Menschen zusammen sein.
 - ▶ Sie können jung und hilflos tun
 - ▶ Sie sehen liebenswert oder traurig aus.
 - ▶ Sie neigen leicht zum Aufgeben und suchen oft Hilfe.
 - ▶ Sie wollen umsorgt werden und mögen es, dass andere ihnen zuhören, das sie gern reden, wenn sie sich gut fühlen.
 - ▶ Unter Stress suchen sie Unterstützung von außen.
 - ▶ Dies sind die Vorboten von Depression.
Dieser Typ gerät besonders leicht in einen solchen schmerzhaften Zustand.

Überzeugungen und Eigenschaften

Kern-Überzeugungen:

- Ich kann Bedürfnisse haben, wenn ich nicht unabhängig bin.
- Es ist niemand für mich da.
- Alle werden mich verlassen.
- Ich bin ganz allein.
- Ich kann keine Unterstützung bekommen.
- Ich fühle mich gewogen und für zu leicht befunden.
- Ich kann nie genug bekommen.

Eigenschaften:

- Innere Leere und Unsicherheit
- Unfähigkeit, allein zu sein
- Sucht Stärkung, kann sie aber nicht annehmen
- Neigt zur Abhängigkeit
- Düstere Zukunfts-Sicht
- Sucht nach anderen, die ihn/sie versorgen
- Hat Probleme, in der Erwachsenen-Welt zurechtzukommen
- Leicht entmutigt

- Bricht ab, wenn es schwer wird
- Oft ermüdet
- Neigt zu Depression
- Will Aufmerksamkeit
- Kann Stärkung nicht entdecken
- Entbehrung führt zu Schwäche-Gefühl
- Furcht, verlassen und allein gelassen zu werden
- Unterkontrolliert und hilflos
- Abwehr gegen drohendes Verlassenwerden und den Schmerz der Isolation

Strategie-Komponenten



Fundamentale Unsicherheit	Unterstützung aus dem Selbst
Grund-Strategie	Hilfe holen
Disposition	Aufgeben, Trauer
Teufels-Kreis	Zusammenbruch ⇨ keine Stärkung ⇨ Schwäche ⇨ Zusammenbruch
Selbstkontrolle	niedrig
Position in Beziehungen	unterlegen
Problematische zentrale Lebens-Funktionen	Bewertung, Ausdauer
Barrieren	Stärkungs-Barriere
Fundamentale Stärken	Ausnutzung aller Energie-Quellen
Reagiert empfindlich auf	Alleinsein, Ausgeschlossenensein, eigene Kompetenz
Andere reagieren mit	Fürsorge und Unterstützung oder Ablehnung
In Beziehung haben sie Schwierigkeiten mit	vollwertiger Partnerschaftlichkeit
In Beziehung brauchen sie	Fürsorge
Vorstellung von der Außenwelt	Leere, Abwesenheit von Menschen und Fürsorge
Vorstellung von der Innenwelt	Hunger, Einsamkeit, Schwäche, Leere
Vorstellung vom eigenen Handeln	Zusammenbruch, Energie sparen, Aufgeben

Körper-Struktur

Sinn der Körper-Struktur

- Der Körper erscheint kindlich und bedürftig, damit andere die Person nicht verlassen, sondern für sie sorgen.

Körper

- sinkt nach unten
- sieht abhängig aus
- dünn
- Muskulatur schwach, schlaff und unterentwickelt
- blass
- ohne Energie
- verringerte genitale Erregungs-Fähigkeit
- wenig Körperbehaarung
- kleine Hände und Füße
- kindlicher Körper

Kopf

- vorgeschoben
- ausgestreckt
- großer Mund
- große, volle Lippen
- kindliches Aussehen

Augen

- fragend
- bittend
- schwach
- Tendenz zur Kurzsichtigkeit

Hals

- vorgestreckt

Schultern

- nach vorn gerundet

Arme

- schwach
- schlapp
- machtlos

Brust

- hat eine Senke
- insgesamt eingesunken

Bauchdecke

- vorgewölbt

Becken

- klein
- vom Rückgrat abgewinkelt
- nach vorn gekippt
- Druck auf Kreuz und Rückgrat

Beine

- lang
- durchgedrückte Knie
- flache, zusammengefallene Füße

Rücken

- alle Biegungen sind übertrieben

Ausrichtung



Kräfte

- „Werde erwachsen und stehe auf eigenen Beinen.“

Reaktion

- bricht zusammen

Energie-Fluss

- untergeladen
- rasch verströmende, niedrige Energie
- schwacher Fluss zur Peripherie

Schwerkraft-Mechanismus

- Aufwärts

Stimme

- schwach
- traurig
- kindlich

Atmen

- flach
- kann nicht genug Luft kriegen
- kann nicht hereinnehmen

Bewegung

- zusammengebrochen
- energielos
- besiegt
- müde

Stoffwechsel-Typ

- mäßig parasymphathikoton
- uneffizient

Therapeutisches Vorgehen 1

- Biete Nähe an und gib viel Zeit.
- Erreiche und kläre die Stärkungs-Barrieren.
- Hilf ihr, Stärkung zu entdecken.
- Sei unterstützend, ähere und hilf der Person, die Stärkung anzunehmen
- Biete Wärme, Trost und Nähe an
- Unterstütze Bemühungen, Selbstverantwortung zu übernehmen
- Die Person muss üben, vertrauenswürdig, selbstunterstützend und verlässlich zu sein
- Hilf ihr sehen, dass Menschen für sie da sind, damit sie ihre eigene Stärke kennenlernen kann.
- Arbeite an den Themen, sicher zu sein, und an dem Gefühl von Verlust.
- Hilf ihr zu lernen, die Hände auszustrecken und Befriedigung zu erhalten.
- Hilf ihr, mit dem Ärger in Kontakt zu kommen.
- Beschäftige die Person mit dem Alleinsein.

- Zeige Vertrauen in ihre Fähigkeiten.
- Mach Kontakt mit ihren Sorgen.

Körperbezogen

- Ermutige zur Körper-Ertüchtigung
- Laufen ist gut
- Arbeit an Beinen, Fuß-Gelenken und Füßen
- Gewicht-Heben
- Karate, Tanzen
- Ermutige tiefes, energetisierendes Atmen (Luft hereinnehmen)
- Gewährsein der Haltung
- Brust erweitern

Therapeutisches Vorgehen 2

Sonden

- Ich bin jetzt für dich da.
- Ich werde dich unterstützen.
- Du kannst haben, was du brauchst.
- Ich helfe dir, einen Weg zu finden.

Übernehmen

- Übernimm das Gewicht des Körpers.
- Übernimm das Ausstrecken der Arme.
- Halte die Knie durchgedrückt.
- Drücke die Brust ein.
- Halte den Kopf vorgestreckt.

Kreatives Kämpfen

- Arme festhalten und ausstrecken lassen
- Halte die Person am Boden – sie versucht, wegzukommen und du sagst: „Es lohnt sich nicht. Es kümmert sowieso niemanden usw.“
- Drücke die Brust bei tiefem Ausatmen ein und halte sie in eingesunkener Position fest.

Suche nach Bedeutung

- Kopf senkrecht über die Schultern bringen
- Knie loslassen und gebeugt halten
- Körper ausrichten
- Lippen ausstrecken
- Lenden-Wirbel strecken
- Hand auf dem Herzen
- Bedeutung dessen erfahren lassen, wenn man die Kopf auf die Brust sinken lässt.

kompensiert-oral (k): unabhängig/selbstversorgend

- Strategie: unabhängig/selbstversorgend
- Überzeugungen und Eigenschaften
- Strategie-Komponenten
- Körper-Struktur
- Sonden und anderes

Strategie: unabhängig/selbstversorgend

- ***Mobilisiere Selbst-Unterstützung und beweise die Fähigkeit zur Selbst-Versorgung.***
- Die Grundunsicherheit bei dieser Strategie hat mit äußerer Unterstützung zu tun: „Kann ich auf andere zählen?“
Üblicherweise wird diese Frage verneint.
Sie erleben das Leben als eine Aneinanderreihung von Herausforderungen, für deren Bewältigung sie vorbereitet sein müssen.
Sie fühlen sich wie einsame Wölfe in schwierigen Situationen.
- Einige der folgenden Charakter-Eigenschaften kennzeichnen solche Menschen:
 - Unter Stress suchen sie oft Isolation.
 - Sie lieben es, allein zu arbeiten, Herausforderungen anzunehmen, selbst-Versorgung und Selbst-Genügsamkeit unter schwierigen Bedingungen zu beweisen.
 - Der Held ist hier der Cowboy, insbesondere der einsame Revolver-Held.

Überzeugungen und Eigenschaften

Kern-Überzeugungen:

- Ich brauche niemanden.
- Ich kann es allein schaffen.
- Ich brauche keine Unterstützung.

Eigenschaften:

- Angst, andere für sich sorgen zu lassen.
- Versucht, körperlich stark zu sein und für sich selbst zu sorgen.
- Übertriebene Unabhängigkeit, die unter Stress zusammenbricht.
- Muss Schwierigkeiten sehen und sie bewältigen.
- Abwehr gegen Schmerz der Verweigerung von Unterstützung und Hilfe

Vor dem Hintergrund dieser Überzeugungen und Eigenschaften sind die psychosozialen Funktionen, sich in Abhängigkeit zu begeben und sich gegenseitig Unterstützung angedeihen zu lassen, unterentwickelt.

Strategie-Komponenten

Fundamentale Unsicherheit	Unterstützung von anderen
Grund-Strategie	Selbermachen
Disposition	Sich für eine Aufgabe zusammennehmen
Teufels-Kreis	Selbermachen ⇨ keine Unterstützung ⇨ Alleinfühlen ⇨ Selbermachen
Selbstkontrolle	hoch
Position in Beziehungen	gleich, getrennt
Problematische zentrale Lebens-Funktionen	Bewertung, Neuorientierung
Barrieren	Stärkungs- und Abschluss-Barriere
Fundamentale Stärken	Findigkeit
Reagiert empfindlich auf	abhängig von anderen sein
Andere reagieren mit	Bewunderung, Vertrauen
In Beziehung haben sie Schwierigkeiten mit	sich auf andere verlassen können
In Beziehung brauchen sie	Bedürfnis nach Isolation
Vorstellung von der Außenwelt	Herausforderung, Verantwortung
Vorstellung von der Innenwelt	Alleinsein, Bedürfnis, für sich selbst zu sorgen
Vorstellung vom eigenen Handeln	Vorbereitung auf Herausforderungen, Bereitsein

Körper-Struktur

- „Revolver-Helden“-Körper
- Nicht zusammengesunken
- Kann eher phallisch aussehen
- drahtig

Sonden und anderes

- Es ist okay, Bedürfnisse zu haben.
- Du brauchst nicht alles allein zu machen.
- Ich helfe dir, stark zu sein.
- Es ist okay, Unterstützung anzunehmen.

Gib Raum, damit die Person Dinge auf ihre Weise tun kann.

Vermeide zu helfen.

Respektiere ihr Bedürfnis nach Distanz und Eigenständigkeit.

Für den kompensierten oralen Charakter geht es darum, seine Schwäche anzuerkennen und so seine Kompensierung zu überwinden.

Dann gilt für ihn das gleiche Vorgehen in der Entwicklungs-Begleitung wie für den oralen Charakter.

psychopathisch I (p1): hart/großzügig

- Entstehungs-Zeit und Ätiologie
- Strategie: hart/großzügig
- Überzeugungen und Eigenschaften
- Strategie-Komponenten
- Körper-Struktur
- Ausrichtung
- Therapeutisches Vorgehen 1
- Therapeutisches Vorgehen 2

Entstehungs-Zeit und Ätiologie

- **Entwicklungs-Phase:** oral
- Entstehung vor dem Alter von 4 Jahren.

Kind

- entwickelt Autonomie, will aber noch Hilfe.
- hat keine Macht und fühlt sich machtlos.
- wird von externen Kräfte herumgestoßen.
- fühlt sich überwältigt, klein und schwach.
- wird schwach gehalten und darf keinen Beitrag leisten.

Mutter:

- ist übermächtig.
- setzt das Kind herab, manchmal überwältigend.
- kann gegenüber dem Kind verführerisch manipulativ agieren, um es an sich zu binden.
- befriedigt im Kontakt mit dem Kind ihre Bedürfnisse, nicht die des Kindes.
- behandelt das Kind, also ob es unwichtig sein.
- nimmt das Kind nicht ernst.

Strategie: hart/großzügig

- ▶ ***Erscheine unangreifbar, demonstriere Wichtigsein und übernimm die Kontrolle.***
- ▶ Menschen mit dieser Strategie sind oft auch großzügig.
Aber diese Großzügigkeit ist patronisierend und wird eingesetzt, um in einer autoritären Position sein zu können.
Die Grundunsicherheit besteht darin, ob sie anderen vertrauen können, wenn sie ihr wirkliches und verletzliches Selbst zeigen.
Sie haben Angst, ausgenutzt und als schwach und unwichtig behandelt zu werden.
Ihre Kultur-Helden sind der berühmte General, der „starke Mann“ oder das (zuweilen kriminelle) Genie.
- ▶ Einige der folgenden Charakter-Eigenschaften kennzeichnen solche Menschen:
 - ▶ Diese Menschen verwenden Täuschung oder manchmal Charme, um sich in Macht-Stellung und Autoritäts-Position zu platzieren.
 - ▶ Sie lieben es, an der Spitze zu stehen, der Führer zu sein.
 - ▶ Sie sind bereit, andere zu unterstützen, und die sind großzügig.
 - ▶ Sie wollen ernst genommen und mit Respekt und Bewunderung behandelt werden und zögern, sich offen und gleichberechtigt anderen mitzuteilen.

Überzeugungen und Eigenschaften

Kern-Überzeugungen:

- Ich kann unabhängig sein, wenn ich die Kontrolle nicht aufgebe, jemandem zu nahe zu kommen.
- Dräng mir nichts auf.
- Komm mir nicht zu nahe.
- Du kannst mich nicht verletzen.
- Ich werde es ihnen zeigen.
- Du kannst mir nahe sein, solange du zu mir aufschau.
- Ich brauche niemanden.
- Ich werde niemals jemandem zeigen, wie verletzt ich bin.

Eigenschaften:

- Die Person reagiert mit Druck-Ausübung und missbräuchlicher Verwendung von Macht.
- Sie verleugnet Gefühle.
- Sie neigt zur Ignorierung eigener wie fremder Gefühle.
- Sie verringert weitgehend die Gefahr, überwältigt zu werden.
- Sie versucht, Menschen fernzuhalten.
- Sie passt ihren Stil der Situation an.

- Sie verhält sich indirekt, opportunistisch und täuschend.
- Sie ist impulsiv und kaum zukunftsorientiert.
- Sie verkauft ein Bild von sich als Wirklichkeit.
- Sie hat Probleme mit ihrem Status und will Respekt.
- Sie kann asozial und unzuverlässig sein.
- Sie fühlt sich in andere nicht ein und kann keine engen Beziehungen eingehen.
- Sie muss alle Beziehungen kontrollieren und dominieren.
- Sie verleugnet Gefühle, insbesondere ihre Verletzlichkeit.
- Sie fühlt sich unwichtig.
- Sie befürchtet, überwältigt zu werden.
- Sie fühlt sich von anderen entfremdet und sehnt sich nach Nähe.
- Sie ist überkontrolliert.
- Sie versucht, gefährlich und wichtig auszusehen.
- Sie täuscht sich und andere.

Strategie-Komponenten

Fundamentale Unsicherheit	Selbst-Behauptung, Kontrolle
Grund-Strategie	Irreführung über eigene Kraft
Disposition	Unangreifbar aussehen, Problem-Verleugnung
Teufels-Kreis	Täuschung ⇒ Verleugnung von ⇒ Gefühlen ⇒ Zwang zur Aufrechterhaltung des Bildes ⇒ Täuschung
Selbstkontrolle	niedrig
Position in Beziehungen	überlegen
Problematische zentrale Lebens-Funktionen	Bewertung, rechtzeitiges Handeln
Barrieren	Stärkungs- und Abschluss-Barriere
Fundamentale Stärken	Kreativität, Abenteuer-Lust
Reagiert empfindlich auf	Benutzt werden, als klein oder dumm behandelt werden, erniedrigt werden, Routine, Langeweile
Andere reagieren mit	Aufgabe von Führung und Kontrolle
In Beziehung haben sie Schwierigkeiten mit	die realen Folgen ihrer Handlungen einzusehen, gleichberechtigt und offen zu sein
In Beziehung brauchen sie	Distanz
Vorstellung von der Außenwelt	Möglichkeiten des Gewinns, Gefahren für Status und oder Besitz
Vorstellung von der Innenwelt	Schwäche, geringe Ressourcen
Vorstellung vom eigenen Handeln	Ein Bild von Größe und Stärke aufrechterhalten

Sinn der Körper-Struktur

- Die Mobilisierung nach oben täuscht andere, lässt sie stärker und mächtiger aussehen, als sie sind.

Körper

- aufwärts mobilisiert
- sieht vor Stolz oder Wut aufgeblasen aus
- kann steif sein
- Untere Körper-Hälfte ist dünn

Kopf

- Kann im Verhältnis zum Körper groß sein
- übergeladen
- festgehalten
- Schädel-Basis gespannt

Augen

- wachsam
- misstrauisch
- manchmal stechend

Hals

- blockiert
- unterbricht den Energie-Fluss

Schultern

- breit
- stark

Arme

- vorn weg getragen
- können groß sein

Brust

- aufgeblasen

Bauchdecke

- Eingeengt
- Bauch drängt nach oben
- Kann sich oben vorwölben

Becken

- Kann dünn und schmal sein
- kalt
- untergeladen
- fest

Beine

- dünn
- kalt
- Füße sehen aus, als ob sie schweben

Rücken

- mächtig

Ausrichtung

Kräfte

- klein machen
- zerdrücken

Reaktion

- Körper schwillt an.

Energie-Fluss

- Energie nach oben verschoben
- Wenig Energie in der unteren Körper-Hälfte

Schwerkraft-Mechanismus

- aufwärts

Stimme

- weich
- angenehm
- verführerisch
- manchmal nuschelnd

Atmen

- Atmet in die Brust
- Kann die Brust aufblasen und so halten

Bewegung

- Kann gehen, als ob er jemanden umbringen wollte
- ärgerlich

Stoffwechsel-Typ

- parasympathisch

Therapeutisches Vorgehen 1

- Gestehe den Personen Macht zu.
- Respektiere ihren Raum und ihre eigenes Tempo.
- Respektiere kreative Beiträge, Pläne und Ideen und mach Kontakt damit.
- Vermeide, Autorität zu sein.
- Mach es sicher, die Wahrheit zu sagen.
- Hilf, mit der Schwäche in Kontakt zu kommen.
- Arbeit mit dem Macht-Problem.
- Hilf der Person, eine ausgeglichene Sicht-Weise vom Macht zu lernen.
- Unterstütze Prozesse, die Gefühle vertiefen.
- Bringe sie in Berührung mit ihrem inneren Mörder.
- Ermuntere die Entwicklung eines wirklichen ängstlichen Selbst.
- Hilf ihr, Nähe zu zulassen ohne die Angst, ausgenutzt zu werden.
- Konfrontiere Übertreibungen, Drohungen, Verzerrungen.
- Gib keine Versprechen.
- Sei klar.

Körperbezogen:

- TaiChi
- Rolfing
- Feldenkrais-Beckenarbeit
- Erdungs-Übungen
- Bei Körper-Arbeit liegt der Schwerpunkt auf Entspannung der Beine, dann des ganzen Körpers, ebenso Gesicht, Kopf und Hals
- Vermeide bewusstseinsweiternde Drogen
- Drücke den Körper nach unten
- Drücke die Füße auf den Boden
- Halte Arme und Schultern zurück
- Sich erheben
- Was bedeutet es, die Arme zu heben und sich aufzublasen
- Welche Bedeutung hat das verführerische Verhalten

Therapeutisches Vorgehen 2

Sonden

- Du bist wichtig.
- Du kannst die Distanz zwischen uns bestimmen.
- Es ist okay, verletzt zu sein.
- Du brauchst mich nicht zu beeindrucken.
- Du bist ein guter Mensch.
- Ich schätze dich.
- Es ist okay, für dich selbst zu sorgen.
- Ich will keine Macht über dich.
- Deine Bedürfnisse sind wichtig.
- Ich werde dich nicht benutzen oder ausnutzen.

Übernehmen

- Halte Körper und Schultern hoch.
- Halte Leute fern und sage: „Lasst ihn in Ruhe.“
- Halte die Arme nach vorne.
- Übernimm die Spannung am Zwerchfell.
- Dämme den Körper ein, damit mörderische Gefühle herauskommen können.

Kreatives Kämpfen

- Nach unten Drücken
- Arme oder Schultern zurückhalten
- Füße auf den Boden drücken

Suche nach Bedeutung

- Sich erheben
- Arme heben
- Sich aufblasen
- Stimme
- Berührung
- Gang
- Verführerisches Verhalten
- Atem-Muster

psychopathisch II (p2): gefällig/einschmeichelnd

- Strategie: gefällig/einschmeichelnd
- Eigenschaften
- Strategie-Komponenten
- Körper-Struktur
- Ausrichtung
- Therapeutisches Vorgehen

Strategie: gefällig/einschmeichelnd

- ▶ ***Sei liebenswürdig und verführe die anderen dazu, dir zu geben, was du brauchst.***
- ▶ Menschen, die diese Strategie verwenden, gleichen dem harten und großzügigen Typ darin, dass sie etwas vortäuschen, in diesem Fall allerdings Bewunderung und Zuwendung und nicht Stärke und Macht.
Beide Typen versuchen, andere zu kontrollieren und zu manipulieren, aber der eine verwendet Macht und Großzügigkeit, während der Verführer-Typ sexuelle Untertöne und Liebenswürdigkeit einsetzt.
Die Grundunsicherheit besteht darin, ob man die Befriedigung seiner Bedürfnisse erlangen kann, wenn man sie direkt ausdrückt.
Sie erwarten, dass die anderen die Bedürfnisse und Verletzlichkeiten ausnutzen.
Und natürlich entsteht Stress aus der Furcht vor Entlarvung.
Wie der „starke Mann“ fühlt sich auch dieser Typ unecht und falsch.
- ▶ Einige der folgenden Charakter-Eigenschaften kennzeichnen solche Menschen:
 - ▶ Diese Menschen sind attraktiv, ein bisschen „ölig“, haben verführerische Bewegungen und eine Menge wirklichen Charme und Liebenswürdigkeit.
 - ▶ Oft hat ihr Verhalten starke sexuelle Untertöne und ihre sexuellen Aktivitäten umfassen einen weiteren Bereich als bei Durchschnitts-Menschen.
 - ▶ Es kann einige Verwirrung hinsichtlich ihrer Geschlechts-Identität oder ihrer Umkehrung vorkommen.
 - ▶ Sie haben eine Vorliebe für Bequemlichkeit und Sinnlichkeit.
 - ▶ Sie sind nicht sonderlich ehrgeizig.

- Die Person blockiert die Macht-Frage, indem sie sich nett und freundlich verhält und den „inneren Mörder“ versteckt.
- sanfte Art
- zuvorkommend
- überhöflich
- kooperativ
- umgänglich
- raffiniert
- verführerisch
- manipulativ
- untergräbt andere
- oberflächliche Unterwerfung
- indirekt

Strategie-Komponenten

Fundamentale Unsicherheit	Kollision von Bedürfnissen
Grund-Strategie	Irreführung über Absichten
Disposition	Verführen, charmant sein, Manipulation, Misstrauen
Teufels-Kreis	Täuschung ⇒ Verleugnung von Gefühlen ⇒ Zwang zur Aufrechterhaltung der Bilder ⇒ Täuschung
Selbstkontrolle	unsicher
Position in Beziehungen	unsicher
Problematische zentrale Lebens-Funktionen	Rechtzeitiges Handeln
Barrieren	Handlungs-Barriere
Fundamentale Stärken	Für andere etwas tun, Unterhaltsamkeit
Reagiert empfindlich auf	Unbefriedigt bleiben, nicht die eigenen Bedürfnisse erfüllt bekommen, Bedürfnis nach Ehrlichkeit
Andere reagieren mit	Nachgeben, Aufhören
In Beziehung haben sie Schwierigkeiten mit	Frustration mit anderen sowie Unbehagen über Manipulation und Verführung auszudrücken,
In Beziehung brauchen sie	
Vorstellung von der Außenwelt	Befriedigungs-Möglichkeiten und deren Verhinderung
Vorstellung von der Innenwelt	Hunger nach sinnlicher Befriedigung
Vorstellung vom eigenen Handeln	Orientierung auf Lust aufrechterhalten

Sinn der Körper-Struktur

- Der recht symmetrische Körper zieht Aufmerksamkeit auf sich und reflektiert die Neigung zum Verführen.

Körper

- regelmäßig
- Verführerisch rund oder V-Form
- Oberflächen-Muskulatur weich
- tiefe Muskulatur gespannt

Kopf

- ohne Linien im Gesicht
- weicher „Plastik“-Ausdruck

Augen

- weich
- verführerisch

Hals

- blockiert
- unterbricht den Energie-Fluss

Schultern

- breit
- stark

Arme

- weiche, schwache Hände

Brust

- weniger aufgeblasen, aber fest

Bauchdecke

- eingeengt
- Bauch drängt nach oben
- kann sich oben vorwölben

Becken

- übergeladen
- nicht verbunden

Beine

- dünn
- kalt
- Füße sehen aus, als ob sie schweben

Rücken

- hyperflexibel

Ausrichtung

Kräfte

- Klein machen. zerdrücken

Reaktion

- Körper schwillt auf.

Energie-Fluss

- Energie nach oben verschoben
- Bei Ärger rötet sich das Gesicht, der Körper bleibt jedoch ruhig

Schwerkraft-Mechanismus

- Aufwärts

Stimme

- weich
- angenehm
- verführerisch
- manchmal nuschelnd

Atmen

- Atmet in die Brust
- Kann die Brust aufblasen und so halten

Bewegung

- verführerischer Gang

Stoffwechsel-Typ

- parasympathisch

Therapeutisches Vorgehen

- Bring sie dazu sich einzulassen (sie können überkooperativ sein, aber nicht wirklich in die Therapie engagiert)
- Dann verfahren wie bei Typ 1
- Erkenne Bedürfnisse an.
- Sei klar mit Abmachungen.
- Nimm dir Zeit, dich unterhalten zu lassen.
- Mache Kontakt mit Gefühlen, Vorlieben und Abneigungen.

masochistisch (m): belastet/duldig

- Entstehungs-Zeit und Ätiologie
- Strategie: belastet/duldig
- Überzeugungen und Eigenschaften
- Strategie-Komponenten
- Körper-Struktur
- Ausrichtung
- Therapeutisches Vorgehen 1
- Therapeutisches Vorgehen 2

Entstehungs-Zeit und Ätiologie

- **Entwicklungs-Phase:** anal
- Entstehung in dem Alter, in dem das Kind lernt zulaufen, sich frei zu bewegen, sich selbst zu behaupten

Kind

- fühlt sich unter Druck.
- darf nicht frei und spontan sein.
- hat Trotz-Anfälle und Jähzorn.

Mutter:

- ist über fürsorglich.
- ist liebevoll, aber dominierend.
- kann das Kind erniedrigen.
- schubst das Kind herum und nörgelt.
- macht Liebe von Gehorsam abhängig.
- betont Essen und Ausscheidung stark.
- ist ehrgeizig.
- will, dass das Kind erfolgreich ist.
- setzt Schuld-Gefühle ein: „Sieh, wie du mir wehtust.“
- erstickt alle Widerstands-Versuche des Kindes im Keim.
- betont die materiellen Bedürfnisse des Kindes.
- verneint die spirituellen Bedürfnisse des Kindes.

Vater

- ist unterwürfig

Strategie: belastet/duldig

- ***Halte aus und warte, bis sich der Sturm gelegt hat.***
- Menschen mit dieser Strategie übernehmen Lasten, ohne eine ernsthafte Anstrengung zu machen, die Dinge zu ändern.
Ihre Hauptstrategie besteht darin auszuhalten, die Situationen einfach zu überdauern. Die Grundunsicherheit ist, wie effektiv sie sein könnten, wie gut sie Dinge bewältigen könnten, ohne etwas kaputt zu machen oder andere Menschen dabei zu verletzen. Sie fürchten sich davor zu handeln und wollen Verantwortung nicht. Sie fühlen sich eingeklemmt, impotent, inkompetent und nicht so attraktiv und effektiv wie andere Menschen.
- Einige der folgenden Charakter-Eigenschaften kennzeichnen solche Menschen:
 - Unter Stress werden diese Menschen trotzig und langsam und bereiten sich auf das Schlimmste vor.
 - Mit ihren Verzögerungs-Taktiken können sie andere aus der Haut fahren lassen.
 - Sie können unglaublich geduldig sein und jahrelang an derselben langweiligen Arbeits-Stelle arbeiten.
 - Sie handeln, als seien sie anderen unterlegen und nicht so wichtig, und erwarten, dass sie so behandelt werden.
 - Sie sehen sich in der unterlegenen Position.
 - Sie können trotzig und sehr hartnäckig sein und dabei höchst effektiv und kreativ Dinge verschieben, die getan werden müssten.
 - Sie meiden Verantwortung und melden sich nie freiwillig.
 - Sie sind ruhig, Felsen in der Brandung und können in dieser Rolle ganz heldenmütig sein.

Überzeugungen und Eigenschaften

Kern-Überzeugungen:

- Ich kann nah sein, wenn ich nicht frei bin.
- Ich bin ein schlechter Mensch.
- Ich mache alles falsch.
- Es ist hoffnungslos.
- Sieh nur, wie schlecht es mir geht – darum bitte liebe mich.
- Ich muss anderen gehorchen, um geliebt zu werden.
- Es ist nicht okay, Spaß zu haben.

Eigenschaften:

- Bleibt unterwürfig als Preis für Intimität.
- Äußerlich verdächtig unterwürfig.
- Unterdrückte Verachtung und Wut.
- Festgefahren in seinen Gewohnheits-Mustern.
- Schwierigkeiten, Energien in Fluss zu bringen.
- Schwierigkeiten, Emotionen auszudrücken und sich selbst zu behaupten.
- Probleme, sich zu entladen und loszulassen.
- Furcht vor Risiko

- Indirekter Ausdruck von Ärger
- Bestraft mit Schweigen
- Ewiges „Nein“
- Die Person kann nicht sehen, dass sie die Last abwerfen und Spaß haben kann.
- Sie wendet ihre Impulse nach innen statt nach außen.
- Sie beschwert sich ständig.
- Sie versucht, aggressiv zu sein, aber ohne Erfolg.
- Die Würde ist beschädigt.
- Die Person ist hartnäckig.
- Sie versucht, Zustimmung durch ihr Bemühen zu erreichen.
- Sie übernimmt die Rolle des unschuldigen Opfers.
- Sie zeigt ihre Freude nicht offen.
- Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Festgefahrenheit, Niederlagen und Verlust.
- Trotz, Verachtung und viel aufgestaute Wut.
- Starke Schuld-Gefühle.

Strategie-Komponenten

Fundamentale Unsicherheit	Wirkung seiner Handlungen auf andere
Grund-Strategie	abwarten, verzögern
Disposition	Übernahme von Belastung, Vermeidung von Verantwortlichkeit
Teufels-Kreis	Widerstand \Leftrightarrow Widerspenstigkeit \Leftrightarrow Gefühle von Gedrängtwerden \Leftrightarrow Widerstand
Selbstkontrolle	überkontrolliert
Position in Beziehungen	unterlegen
Problematische zentrale Lebens-Funktionen	rechtzeitiges Handeln
Barrieren	Handlungs-Barriere
Fundamentale Stärken	Loyalität, Ausdauer, Resistenz gegen Beeinflussung
Reagiert empfindlich auf	angetrieben, geschubst, gedrängt werden; Verantwortung übernehmen sollen; gemocht werden
Andere reagieren mit	Frustration über Langsamkeit und Verzögerungen
In Beziehung haben sie Schwierigkeiten mit	Andere werden durch Fehler, Verzögerungen und Abschieben von Verantwortung frustriert
Vorstellung von der Außenwelt	Schwierigkeiten, mögliche Fehler und negative Ergebnisse
Vorstellung von der Innenwelt	Bedürfnis nach Stärke und Verwendung von Ressourcen zum Überdauern
Vorstellung vom eigenen Handeln	Vorbereitung auf eine Belastung oder Anstrengung mit Verausgabung

Körper-Struktur

Sinn der Körper-Struktur

- Der Körper quetscht nach unten, um den Selbst-Ausdruck zu unterdrücken.
- Die Person sagt mit dem Körper „Nein“.

Körper

- ist zusammengepresst, vorn kurz und dick.
- muskulös.
- strebt abwärts und nach hinten.
- widersteht einem Schubs nach hinten.
- sieht aus wie von einer Zange gehalten.
- gespannt
- neigt zu Übergewicht.
- Haut ist dunkel, bräunlich, großporig
- Viel Körper-Behaarung
- Haut-Spannung ist in den Flexoren.

Kopf

- duckt sich, als ob er einen Schlag von hinten erwartet.
- scheint in den Schulter-Gürtel eingezogen zu sein.
- Unterkiefer ist dick und gespannt.
- Gesicht hat einen unschuldigen Ausdruck: „Wer – ich?“

Augen

- weich
- traurig
- leidend

Hals

- tiefsitzend
- kurz, dick

Schultern

- vornüber gerollt
- schwer gebaut
- Anschein von Niederlage

Arme

- stark

Brust

- zusammengestaucht
- zusammengepresst

Bauchdecke

- fest
- Taille kurz und dick

Becken

- flaches Gesäß
- Becken eingezogen (Schwanz einziehen)

Beine

- Schenkel sind vorn schwer und hinten gespannt

Rücken

- sieht belastet, besiegt aus

Ausrichtung

Kräfte

- Von hinten geschubst

Reaktion

- Klammert sich zusammen
- Klebt am Boden.

Energie-Fluss

- Voll geladen, aber festgehalten und festgefahren
- Energie hat sich in Masse verwandelt

Schwerkraft-Mechanismus

- abwärts

Stimme

- jammernd
- irritierend

Atmen

- Kann viel seufzen

Bewegung

- mühsam
- entmutigt
- langsam
- bedächtig
- schwer
- oft unterbrochen

Stoffwechsel-Typ

- Hoch parasympathisch

Therapeutisches Vorgehen 1

- Treibe sie niemals an oder mahne zur Eile
- Biete „Zurückhalten“ an
- Sei geduldig, freundlich und nicht vorwurfsvoll
- Mache Kontakt mit den Gefühlen von Belastung und Unbeweglichkeit
- Mache die Person auf Versuche aufmerksam, die Therapie zu sabotieren.
- Bring sie in Berührung mit automatischen Negationen.
- Lass dich nicht auf Spiele ein, bei der die Person sich deinetwegen besser fühlt.
- Bring sie in Berührung mit ihrem Ärger.
- Lass sie wissen , dass du ihren Ärger akzeptierst.
- Bring sie dazu, mit dir zu kämpfen.
- Unterstütze Ausdruck und Selbst- Behauptung.
- Lass die Gefühle frei fließen.
- Vermeide, heruntergezogen zu werden.

- Necke, scherze und hilf ihr, über sich selbst zu lachen.
- Mach langsam.
- Erarbeite den Ärger Stück für Stück.
- Warte immer, bis sich die Person bereit fühlt, das nächste zu tun.
- Verstärke das Gefühle, reagieren zu können.

Körperbezogen

- Jede Bewegungs-Arbeit ist gut.
- Tanzen
- Spielen
- Rolfing und Ähnliches zur Erhöhung der Flexibilität
- Stretching
- Aerobic
- Arbeit an den Beinen

Therapeutisches Vorgehen 2

Sonden

- Du bist ein guter Mensch.
- Nimm dir Zeit.
- Es gibt Hoffnung.
- Du bist liebenswert.
- Ich werde dich nicht verletzen.
- Es ist okay, ärgerlich zu sein.
- Du brauchst nicht unglücklich zu sein, damit ich dich liebe.
- Du kannst dich verändern
- Dein Leben gehört dir.
- Es ist okay, deine Gefühle auszudrücken.
- Du kannst tun, was du willst, und ich werde dich trotzdem lieben.

Übernehmen

- Schultern niederdrücken
- Schultern zusammendrücken
- Mund zuhalten und schreien lassen.
- Halte den Kopf direkt nach unten.
- Übernimm negative Stimmen.

Kreatives Kämpfen:

- Im Allgemeinen viel kämpfen
- Schubs von hinten
- Arme und Beine festhalten
- Stoßen lassen mit den Beinen
- Niederhalten und kämpfen lassen
- Öffnen lassen gegen Druck von außen
- (erfolgreich) ausbrechen lassen
- Schenkel zusammenpressen
- Lass die Person deine Vorwärts-Bewegung mit ihrem Körper blockieren
- Schneller Schlag auf „Nein“

Suche nach Bedeutung

- Sich verkürzen
- Sich selbst zerdrücken
- Die Arme um Hilfe ausstrecken

hysterisch (h): ausdrucksvoll/klammernd

- Entstehungs-Zeit und Ätiologie
- Strategie: ausdrucksvoll/klammernd
- Überzeugungen und Eigenschaften
- Strategie-Komponenten
- Körper-Struktur
- Ausrichtung
- Therapeutisches Vorgehen 1
- Therapeutisches Vorgehen 2

Entstehungs-Zeit und Ätiologie

- **Entwicklungs-Phase:** genital
- Entstehung wenn das Kind alt genug ist, sexueller Unterschiede gewahr zu werden
- In unserer Kultur ist dieser Typ meist weiblich.

Kind

- muss seine Laut-Stärke erhöhen, damit es gehört wird

Eltern:

- behandeln das Kind nicht als eigenständige Person
- achten nicht auf das Kind
- nehmen seine Gefühle nicht ernst
- Hören nicht zu

Vater

- kann vor seinen eigenen sexuellen Gefühlen gegenüber dem Kind Angst haben
- war zu zunächst liebevoll, erstarrt dann aber vor der Sexualität des Kindes
- stößt das Kind weg
- in frühen Jahren zugewandt, dann zurückgezogen
- nicht interessiert am Kind
- reagiert möglicherweise nur, wenn das Kind aufgeregt ist

Strategie: ausdrucksvoll/klammernd

- ▶ ***Erringe Aufmerksamkeit und vermeide Trennung.***

- ▶ Menschen mit dieser Strategie sind erregbar und überschwänglich. Sie neigen zum Selbst-Ausdruck und können gut andere in ihren Bann ziehen und halten.

Die Grundunsicherheit besteht darin, geliebt und geschätzt zu werden und die Zeit und Aufmerksamkeit von den geliebten Personen zu bekommen, die man braucht und will.

Sie fürchten sich davor, weggestoßen zu werden, auch zugunsten eines anderen.

- ▶ Einige der folgenden Charakter-Eigenschaften kennzeichnen solche Menschen:

- ▶ Sie schlagen unter Stress oft Krach, können laut und emotional sein und sich leicht aufregen.
- ▶ Sie können sehr fürsorgend, mütterlich oder auf eine auffallende, Aufmerksamkeit erregende Weise verführerisch sein oder auch mädchenhaft und unschuldig, wenn das die Dinge am Laufen hält.
- ▶ Menschen dieses Typs vermeiden Trennungen aller Art und haben Schwierigkeiten damit, eine Unterhaltung oder eine Beziehung abzuschließen.
Sie fühlen sich ängstlich oder empfindsam.

Überzeugungen und Eigenschaften

Kern-Überzeugungen

- Ich kann frei sein, wenn ich keine Wünsche habe.
- Niemand hört mir zu und versteht mich.
- Meine Gefühle sind nicht akzeptierbar.
- Ich werde meinen Herz-Gefühlen nicht nachgeben.
- Ich kann das Herz nicht öffnen.
- Du kannst mich nicht verletzen.
- Ich kann nicht die Aufmerksamkeit bekommen, die ich brauche.

Eigenschaften

- klammert sich an das Kindsein und an elterlichen Schutz.
- sehnt sich nach Schutz und Liebe
- überreaktiv, leicht erregt und nervös
- dramatisch und theatralisch
- übertreibt Gefühle
- bemüht sich nicht um intellektuelles Verständnis von Details
- sensibel und weint leicht
- tiefes Gefühl von Enttäuschung, Verletzung und Verrat
- fühlt sich nicht beachtet und verloren

- Unterkontrolliert, neigt zur Zerstreuung
- hat Probleme zu fokussieren
- noch suggestibel
- inkonsistent
- neigt zu unerwartetem oder ungewolltem Verhalten oder Gefühls-Wechselbädern
- Tendenz zu Enttäuschung-Reaktionen
- Furcht, für seine Rechte einzutreten
- Angst, direkte Forderungen zu stellen
- fühlt sich unfähig, auf gleicher Basis mitzuhalten
- kann sexuelle Aktivitäten als Abwehr gegen tiefes Einlassen einsetzen, vor dem die Person sich fürchtet
- kann promiskuitiv sein
- kann Sexualität mit dem einen, Herzens-Gefühle mit dem anderen haben
- weigert sich, Veränderungen zu akzeptieren
- will Nähe
- produziert Emotionen, um Kontakt-Abbruch zu vermeiden

Strategie-Komponenten

Fundamentale Unsicherheit	Interesse der anderen
Grund-Strategie	Aufmerksamkeit erregen
Disposition	Übertreibung aller Gefühle, Kontakt aufrechterhalten
Teufels-Kreis	Reagieren ⇒ keine Befriedigung ⇒ Frustration ⇒ Reagieren
Selbstkontrolle	niedrig
Position in Beziehungen	gleich
Problematische zentrale Lebens-Funktionen	Orientierung, Distanz-Setzung, Neuorientierung
Barrieren	Einsichts- und Abschluss-Barriere
Fundamentale Stärken	Lebendigkeit, Attraktivität, künstlerische Fähigkeiten, Loyalität
Reagiert empfindlich auf	zurückgewiesen, nicht gehört oder nicht verstanden werden
Andere reagieren mit	Ablehnung der Gefühls-Intensität und des Drängens nach Nähe
In Beziehung brauchen sie	Aufmerksamkeit, müssen sich gemocht und verstanden fühlen
Vorstellung von der Außenwelt	Möglichkeiten für Verlust und Kontakt
Vorstellung von der Innenwelt	Erregung, Sehnsucht, Bedürfnis nach Berührung
Vorstellung vom eigenen Handeln	zeige Erregung, bekomme Aufmerksamkeit, ziehe andere an

Körper-Struktur

Sinn der Körper-Struktur

- Kind-Frau
- sehr geeignet für Lockung und Verführung
- schützt das Herz durch den engen Brust-Korb

Körper

- Verführerischer Körper
- Spaltung zwischen oben und unten
- Kinder-Rumpf auf einem fraulichen Becken
- Oberteil starr und festhaltend
- Unterteil weich und nachgebend

Kopf

- hochgehalten
- fester, energischer Unterkiefer
- Gesicht kann rot wirken
- stolze Kopf-Haltung

Augen

- erschreckt
- aufgerissen

Hals

- schmal
- steif

Schultern

- eng
- knochig
- schmal
- manchmal abfallend

Arme

- uneffektiv
- schwach
- dünn

Brust

- schmal
- eng
- oft kleine Brüste

Bauchdecke

- weich
- rund

Becken

- breit
- oft schlaff
- ausladend

Beine

- starr
- schwer

Rücken

- unbeugsam
- steif
- Hohlkreuz

Ausrichtung

Kräfte

- wegstoßen

Reaktion

- verengt die Brust und kompensiert mit dem Becken

Energie-Fluss

- gute Energie, aber explosiv, ungleichmäßig
- neigt zu plötzlichen Energie-Erhöhungen

Schwerkraft-Mechanismus

- abwärts

Stimme

- übermäßig ausdrucksvoll
- kann schrill sein
- kann schnell sprechen

Atmen

- atmet nicht vollständig aus

Bewegung

- rollend
- weich
- verführerisch

Stoffwechsel-Typ

- mäßig sympathikoton

Therapeutisches Vorgehen 1

- Suche nach den bestimmenden Faktoren einer Situation und der Bedeutung.
 - Unterstütze die Achtsamkeit
 - Fordere Bericht aus dem Zustand innerer Achtsamkeit
 - Bemühe dich um Klarheit
 - Lass die Person nicht mit ihren Gefühlen wegrennen
 - Sie braucht das Gefühl, gehört zu werden, also dass jemand ihr zuhört.
 - Unterstütze das angenehme Gefühl, bei der Sache zu bleiben.
 - Hilf ihr, ein Gefühl für die eigene Stärke und Wirkung aufzubauen.
 - Unterstütze den Ausdruck von Aggression.
 - Selbst-Behauptungs-Training kann gut sein.
 - Vermeide, ihre Mutter-Qualitäten auszunutzen.
 - Lass dich nicht von kindlichem oder verführerischen Verhalten manipulieren.
 - Unterstütze den Abschluss.
 - Erlaube ihr nicht, herumzuspringen oder sich dauernd aufzuregen.
 - Nimm Kontakt mit ihren Gefühlen auf.
 - Vermeide eigene Gefühle.
 - Vermeide, mit ihr zu lachen.
 - Arbeite mit dem Kind.
 - Verwende eindruckorientierte Sprache.
- Körperbezogen:**
- Wettkampf-Sport-Arten
 - Judo
 - Aikido
 - Karate
 - Rolfing
 - Alles, was Energie und Handeln fordert
 - Stärkung der Arme (Holzhacken)
 - Fördere entspanntes Atmen
 - Übertriebene Ausatmung

Therapeutisches Vorgehen 2

Sonden

- Alles, was du fühlst, ist okay.
- Ich werde dich nicht wegstoßen
- Es ist okay zu fordern, was du wirklich willst.
- Du bist so liebenswert, wie du bist.
- Ich höre dir zu.
- Ich Sorge mich um dich.
- Du bist ein wertvoller Mensch.
- Ich weiß, dass du etwas anzubieten hast.
- Ich werde dich schützen.
- Ich werde dich nicht verletzen.
- Du kannst soviel Aufmerksamkeit haben, wie du willst.
- Ich habe Zeit für dich.

Übernehmen

- die Enge in der Brust
- Das Gewicht des Kopfes
- Hände, die das Herz umschließen
- alle unfreiwilligen und hysterischen Bewegungen
- Armen ausstrecken

Kreatives Kämpfen

- Arme beim Schlagen oder Ausstrecken festhalten
- Zurückstoßen beim Sichnäheren
- Zurückhalten beim Sichnäheren
- Beine offenhalten

Suche nach Bedeutung

- erhobener Kopf
- Unterkiefer
- Kokettes Gehen und Verhalten
- Hysterisches Verhalten
- Hand auf dem Herzen

phallisch-rigide (p): unermüdlich/übergründlich

- Entstehungs-Zeit und Ätiologie
- Strategie: unermüdlich/übergründlich
- Überzeugungen und Eigenschaften
- Strategie-Komponenten
- Körper-Struktur
- Ausrichtung
- Therapeutisches Vorgehen 1
- Therapeutisches Vorgehen 2

Entstehungs-Zeit und Ätiologie

- **Entwicklungs-Phase:** genital
- Entstehung, wenn das Kind alt genug ist, sexueller Unterschiede gewahr zu werden. Das Kind fühlt sich abgelehnt.
- Haupt-Problem ist der Vater

Kind

- kämpft um den Erwachsenen-Status.
- Darf kein Kind sein.
- ist nicht gut genug
- fühlt, dass es verraten wird, wenn es Liebe frei ausdrückt.
- ist frustriert beim Versuch, Lust zu gewinnen.
- wächst zu schnell auf.
- übernimmt zu früh Verantwortung.
- wird dazu angetrieben, ein „kleiner Mann“ oder eine „kleine Dame“ zu sein, bevor es dazu bereit ist.

Vater

- weist das Kind zurück und zieht sich von ihm zurück.
- akzeptiert das Kind nicht, wie es ist.
- macht seine Liebe zum Kind von dessen Leistung abhängig.
- ist fordernd und will mehr von dem Kind, als dies ihm bieten kann.
- ist immer enttäuscht.

Strategie: unermüdlich/übergründlich

- ***Arbeite hart, gib nicht auf und lass dich nicht ablenken.***
- Menschen mit dieser Strategie sind zum Beispiel die arbeitssüchtigen, überernsthaften Personen, die nur daran interessiert sind, ihre Arbeit richtig hinzukriegen und dann den nächsten Job noch besser zu machen. Die Grundunsicherheit besteht über ihren Wert in den Augen anderer Personen.
Sie fühlen sich ungeschätzt und unter Leistungs-Druck.
Wie der ausdrucksvoll/klammernde Typ haben sie Schwierigkeiten, Arbeiten und Beziehungen abzuschließen, sind aber andererseits gefasst und ausdruckslos.
- Einige der folgenden Charakter-Eigenschaften kennzeichnen solche Menschen:
 - Sie sind hartnäckig und unemotional.
 - Sie halten Frustration und Ärger zurück, werden wunderbare Familien-Versorger und sind perfektionistisch.
 - Sie können anderen als kalt und zu geschäftsmäßig erscheinen.
 - Unter Stress treiben sie sich noch mehr an und arbeiten noch härter.
 - Sie lieben die Aktivität.
 - Ihre Helden sind Leute, die große Leistungen vollbringen.

Überzeugungen und Eigenschaften

Kern-Überzeugungen:

- Ich kann frei sein, wenn ich keine Wünsche habe.
- Ich muss hart arbeiten, um okay zu sein.
- Es gibt immer noch etwas zu tun.
- Ich muss aufpassen, sonst werde ich verletzt oder benutzt.
- Ich kann mich nicht entspannen oder nachgeben.
- Ich muss immer etwas leisten.

Eigenschaften:

- stärkere Erregung
- strebt nach Perfektion
- Leistungs-Bedürfnis
- Bedürfnis nach Bewunderung für Leistungen
- ausdauernd
- wettbewerbsorientiert
- unflexibel
- nachdrücklich
- nimmt Zuflucht zum Handeln
- kann arbeitssüchtig sein
- versucht sehnsuchtsvoll, Zustimmung und Liebe des Vaters zu gewinnen
- hat Probleme, sich zu entspannen

- beschäftigt sich mit Details
- logisch, ernst und rational
- ärgert sich leicht
- hat Probleme mit sanften, weichen Gefühlen
- Angst vor Nachgeben
- hält Gefühle zurück
- dauernd wachsam
- häufig Sex, aber keine Befriedigung
- akzeptiert keine Fehlschläge
- liebt Herausforderungen
- produktiv
- betrachtet Passivität als Verletzlichkeit
- fürchtet sich vor Spontaneität
- betrachtet das Leben als Problem, das gelöst werden muss
- kann das Herz nicht öffnen
- Furcht vor Kontroll-Verlust, Frustration, Nicht-Akzeptiert-Werden, einer Verletzung des Herzens und sich nicht beweisen zu können
- fühlt sich gefordert und behindert
- ist überkontrolliert

Strategie-Komponenten

Fundamentale Unsicherheit	Selbst-Wert, Wert-Schätzung der anderen
Grund-Strategie	Anstrengungen verstärken
Disposition	Handeln, Kräfte aufbieten, Gefühl von Unter-Druck-Stehen
Teufels-Kreis	Aktivität ⇔ keine Befriedigung ⇔ Frustration ⇔ Aktivität
Selbstkontrolle	hoch
Position in Beziehungen	gleich
Problematische zentrale Lebens-Funktionen	Neuorientierung
Barrieren	Abschluss-Barriere
Fundamentale Stärken	Produktivität, Ausdauer, Loyalität
Reagiert empfindlich auf	Frustration aufgrund von Verzögerungen, Leistungs-Mängel, Erwachsenen-Status, Gleichheit
Andere reagieren mit	Energie und Fleiß oder mit Langeweile
In Beziehung haben sie Schwierigkeiten mit	sie sind zu beschäftigt, kühl, unpersönlich
In Beziehung brauchen sie	Wertschätzung
Vorstellung von der Außenwelt	Dinge, die man tun kann; Arbeit, die erledigt werden muss; Leistungs-Möglichkeiten
Vorstellung von der Innenwelt	Bedürfnis nach Handeln, Verwendung von Energie und Muskulatur
Vorstellung vom eigenen Handeln	Sei bereit, bleibe beschäftigt und konzentriert

Körper-Struktur

Sinn der Körper-Struktur

- Allgemeine Spannung kontrolliert Gefühle, schützt vor äußerer Gefahr.
- Körper ist für gute Leistung aktiviert.

Körper

- proportioniert
- integriert
- gut koordiniert
- lebendige Qualität
- Bogen gespannt
- bereit
- steif
- Hab-acht-Stellung
- In schweren Fällen reduzierte Beweglichkeit und Anmut
- Für Herausforderungen vorbereitet
- kurz im Rücken
- Besonders die Strecker sind dauernd leicht gespannt
- „Ketten-Hemd“-Panzerung

Kopf

- Hochgehalten
- Spannung auf der Stirn
- Unterkiefer ist vorspringend, stark
- Feine Linien

Augen

- hell
- In Problem-Fällen kurzsichtig

Hals

- steif

Schultern

- manchmal breit
- zurückgezogen und hoch
- „Soldaten-Schultern“
- Sieht verantwortlich aus

Arme

- ansehnlich
- wohlgeformt

Brust

- Wohlgeformt, aber fest

Bauchdecke

- Im Allgemeinen flach
- Guter Tonus

Becken

- Geladen, aber „spastisch“
- Schmal
- Manchmal nach hinten und oben gezogen
- Revolver-Hahn-Spannung
- Hintern oft wohlgerundet

Beine

- Stark
- Manchmal gebogen
- Rückseiten der Beine sind gespannt
- Gut proportioniert

Rücken

- Hohlkreuz
- Fest Strecker
- Zusammengezogene Schulter-Blätter

Ausrichtung

Kräfte

- Von vorne blockiert

Reaktion

- Spannt den Rücken und lehnt sich vorwärts

Energie-Fluss

- Gute hohe Energie
- Aber kein spontaner Fluss

Schwerkraft-Mechanismus

- abwärts

Stimme

- stark
- fest
- manchmal tief
- spricht schnell

Atmen

- Neigt zur Bauchatmung

Bewegung

- bestimmt
- energisch
- schnell

Stoffwechsel-Typ

- mäßig sympathikoton

Therapeutisches Vorgehen 1

- Gestehe den Leistungs-Druck zu und unterstütze das Bedürfnis nach Anerkennung.
 - Sein ernsthaft, erwachsen, arbeitsorientiert.
 - Arbeite langsam auf Entspannung und Kontakt mit den Gefühlen hin.
 - Zeige Wertschätzung für Leistungen.
 - Unterstütze Berichte aus dem Gefühl heraus.
 - Vermeide Diskussionen.
 - Hilf der Person, ihre Gefühle und Bedürfnisse direkt auszudrücken.
 - Unterstütze den Ausdruck von Sehnsucht und Weinen.
 - Gehe sanft vor.
 - Schmelze das Herz.
 - Unterstütze, sich mit weichen Gefühlen gut zu fühlen.
 - Unterstütze Sanftheit und Fürsorge.
 - Unterstütze Entspannung.
 - Unterstütze ein langsames Vorgehen, da ein hohes Tempo zu Frustration führt.
 - Hilf der Person, bei der Freude zu bleiben.
 - Sie akzeptiert Erklärungen.
 - Gleiche Aktivsein und Passivsein aus.
 - Vermeide Problem-Lösen, Pläne, Programme.
 - Geh weg von Worten und verwende Berührung.
- Körperbezogen:**
- Tiefe Entspannung
 - Meditation
 - Yoga
 - reichianische Massage
 - Feldenkrais
 - Brust-Atmung
 - keine anstrengenden Aktivitäten

Therapeutisches Vorgehen 2

Sonden

- Ich bin auf deiner Seite.
- Du brauchst mir nichts zu beweisen.
- Du bist okay, wie du bist.
- Du brauchst nichts zu tun.
- Ich kann dich so lieben, wie du bist.
- Es ist okay, zu berühren und berührt zu werden.
- Ich unterstütze dich, wenn du etwas willst.
- Du brauchst mich nicht zufriedenzustellen.
- Es ist okay, Fehler zu machen.
- Du brauchst nichts zu tun, um geliebt zu werden.
- Es ist okay auszuruhen.

Übernehmen

- Die Person liegt am Boden. Du versuchst, sie durch Zerren und Aufforderungen zum Handeln zu bringen.
- Übernimm das Zusammenziehen der Brust.

- Unterstütze das Hohlkreuz.
- Hände von vorn und hinten über das Herz.
- Sag ihr, dass sie gute Arbeit leistet und übernimm den Widerspruch.

Kreatives Kämpfen

- Allgemein ist Kämpfen nicht gut
- Offenhalten, während die Person versucht, sich zu schließen
- Aktivität zurückhalten
- Stoß von vorn oder hinten
- Kopf hochhalten

Suche nach Bedeutung

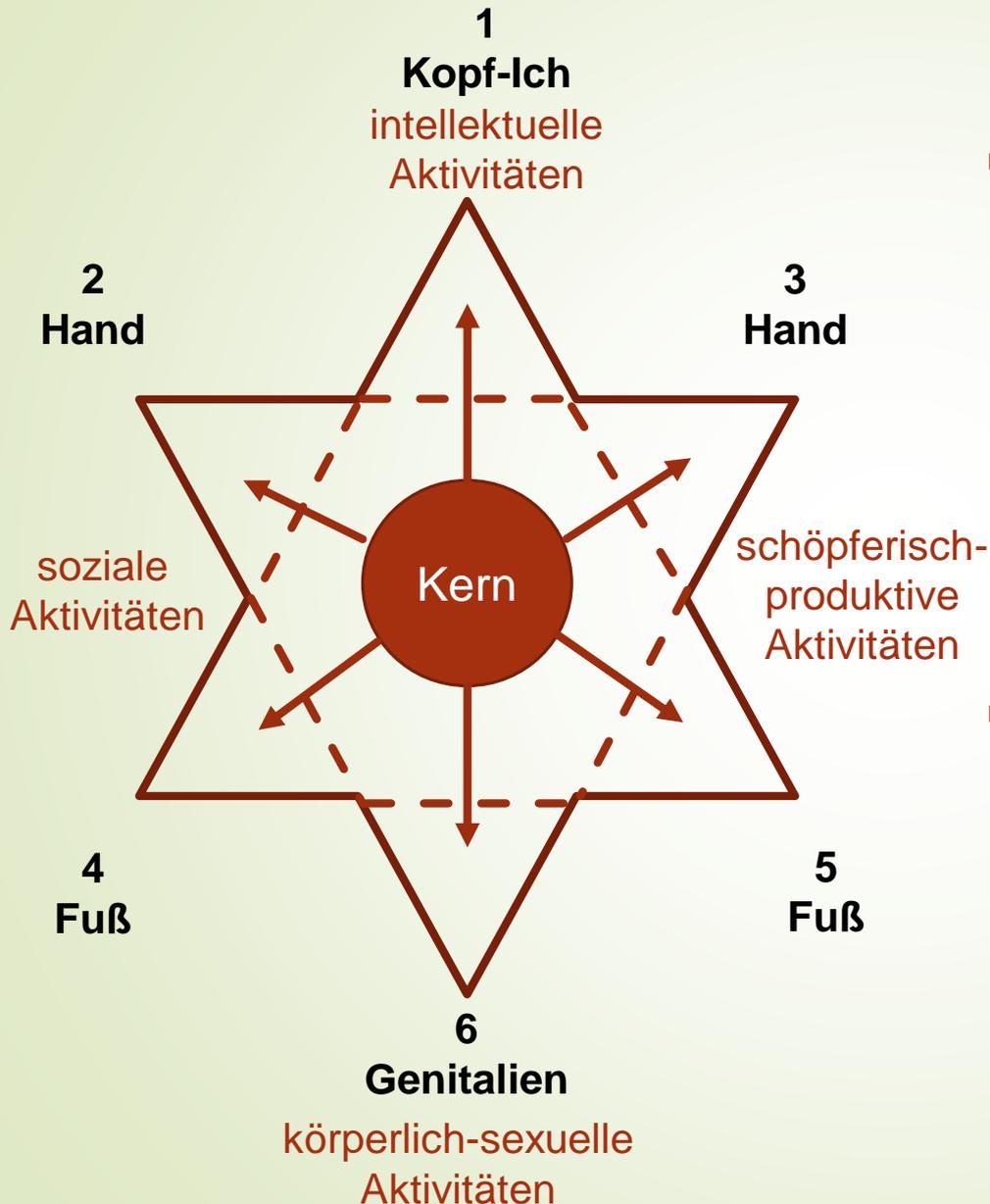
- Ausrichtung nach oben und vorwärts
- Der „Soldat“
- Straffe Schultern
- Vorgeschobener Unterkiefer
- Steif halten
- Hand auf dem Herzen oder der Schulter
- Kampf-Stellung

Energie-Fluss und Charakter-Strukturen (CSL) nach A. Lowen

- Charakter-Strukturen
- Hauptmedien für Kontakt mit der Außenwelt
- schizoide Charakter-Struktur 1
- schizoide Charakter-Struktur 2
- orale Charakter-Struktur
- psychopathische oder narzisstische Charakter-Struktur
- masochistische Charakter-Struktur
- rigide Charakter-Struktur
- Schrecken, Panik und Charakter-Struktur

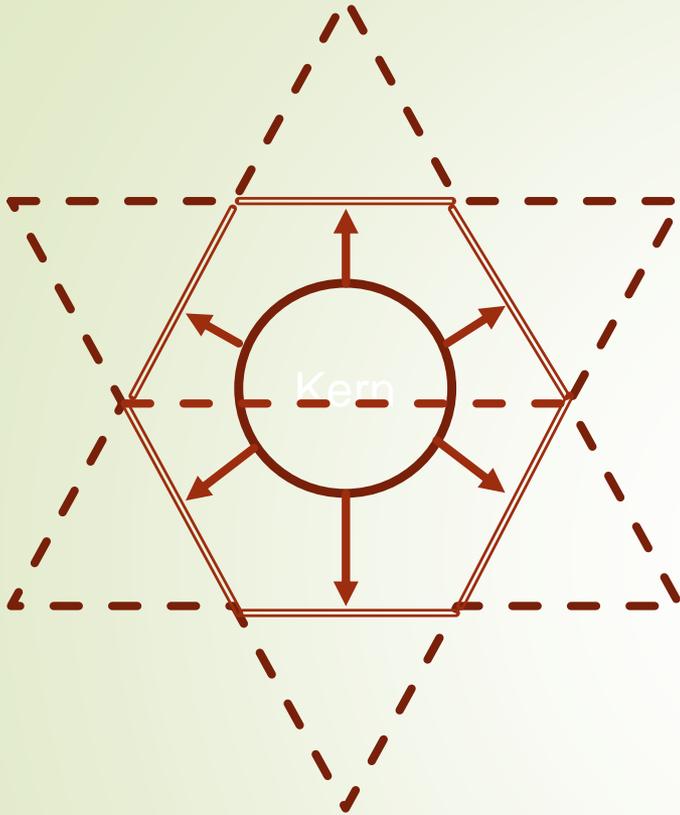
- Charakter-Strukturen stellen Bewältigungs-Formen und Sicherungs-Systeme dar, die das Individuum notgedrungen zur Wahrung der eigenen Integrität im Spannungs-Feld der eigenen Bedürfnisse und den Reaktionen seiner Umwelt bzw. seines Bezugs-Systems entwickelt.
- Auf körperlicher Ebene beinhaltet dies im Kern die Einschränkung der Lebendigkeit in Form von chronischen Verspannungen, die Atem und Beweglichkeit beeinträchtigen.
- Basis der Bioenergetischen Analyse ist das psychoanalytische Widerstands- und Übertragungs-Modell (tiefenpsychologischer Ansatz).
Wie in der Psychoanalyse wird ein begleiteter und unterstützter Bewusstwerdungs-Prozess als „heilsam“ verstanden, wobei dem körperlichen Bewegen, Fühlen und Wahrnehmen als Basis der emotionalen Bewegung eine zentrale Rolle zukommt.
- Die Phänomene wie Haltung, muskuläre (Ver-)Spannung, Gefühls-Ausdruck in der körperlichen Bewegung, Atmungs-Muster in Bezug auf ihre Funktion und Entstehung in der Kindheit und inneres seelisches Erleben wurden von Lowen in fünf Charakter-Struktur-Typen unterteilt.
- Die Charakter-Strukturen zeichnen sich aus durch
 - typische Verhaltens-Weisen,
 - typisches inneres seelisches Erleben,
 - charakteristische körperliche Haltungsmuster
- Die Charakter-Strukturen der bioenergetischen Analyse sind nicht immer deckungsgleich mit den Persönlichkeits-Strukturen anderer zeitgenössischer psychologischer Klassifikationen. Sie sind ergänzt durch charakteristische leibliche Muster.

Hauptmedien für Kontakt zur Außenwelt



- Der menschliche Körper hat sechs Hauptmedien, die den Kontakt zur Außenwelt herstellen:
 1. Der Kopf als Sitz der Ich-Funktionen und das Gesicht mit seinen Sinnes-Organen für Hören, Sehen, Schmecken und Riechen
 2. + 3. Die beiden Hände, die die Umwelt berühren und handhaben
 4. + 5. die beiden Füße, die den lebenswichtigen Kontakt mit dem Boden liefern
 6. das Geschlechts-Organ als Werkzeug für den intimen Kontakt
- Bei einer expansiven oder lustverschaffenden Reaktion fließt Ladung vom Kern zu allen sechs Punkten. Bei einem starken Kontakt mit der Mitwelt ist die energetische Wechselwirkung an diesen Punkten sehr intensiv.

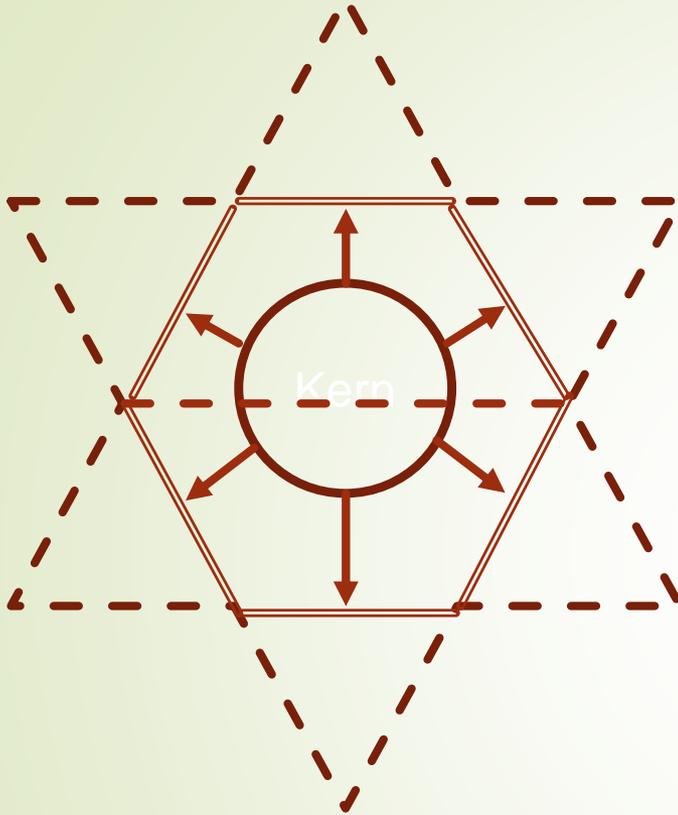
schizoide Charakter-Struktur 1



- ❖ Die doppelten Linien markieren die zusammengezogene – also nach innen verlegte – Energie-Grenze des schizoiden Charakters.
- ❖ Die unterbrochenen Linien bezeichnen den Ladungs-Mangel in den äußeren Organen und Körper-Teilen und deren mangelhafte Verbindung zum Kern.
- ❖ Die unterbrochene Linie in der Mitte der schizoiden Körper-Struktur bezeichnet die Spaltung der beiden Körper-Hälften in der Tailen-Gegend.

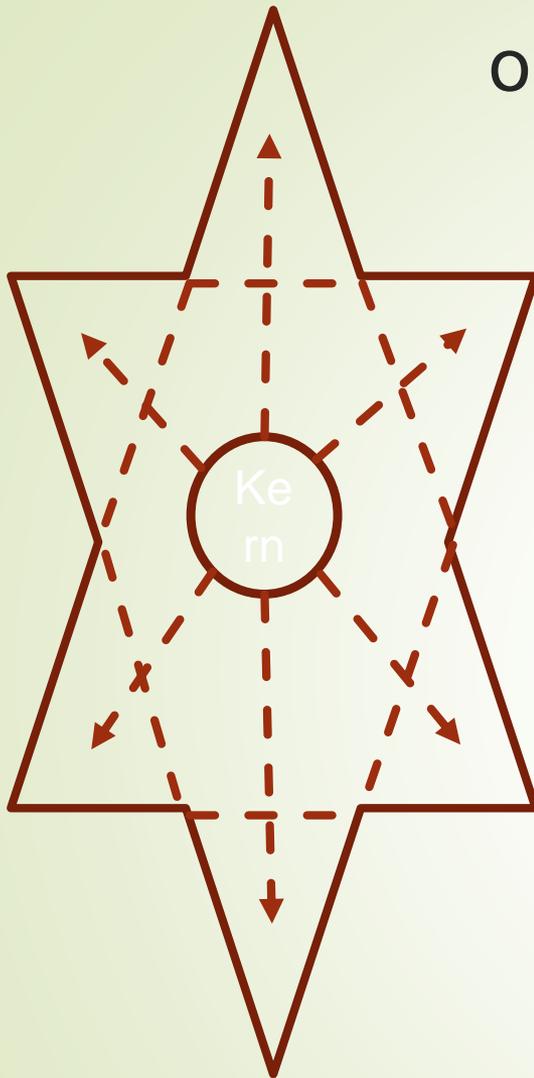
- Personen dieses Typs tendieren dazu, zu dissoziieren, haben die Tendenz zur Spaltung der ganzheitlichen Persönlichkeit, beispielsweise durch die Neigung, Denken vom Fühlen und Verhalten zu trennen.
- Der Rückzug nach innen führt zur Unterbrechung des Kontaktes zur Außenwelt oder Realität.
- Ein begrenztes Selbst-Gefühl, ein schwaches Ich und ein stark reduzierter Kontakt zum Körper und seinen Gefühlen.
- Entstehung und Folgen:
Frühzeitig von der Mutter feindselig (offen oder verdeckt) zurückgewiesen oder vernachlässigt, was als Bedrohung der Existenz erlebt wurde. Dadurch Mangel an jedem positiven Gefühl der Sicherheit oder Freude.
Häufig nächtliche Alpträume und Angst-Zustände.
Lösen von der Realität (ausgeprägte Fantasie) und Abkapselung vom Körper (abstrakte Intelligenz).

schizoide Charakter-Struktur 2



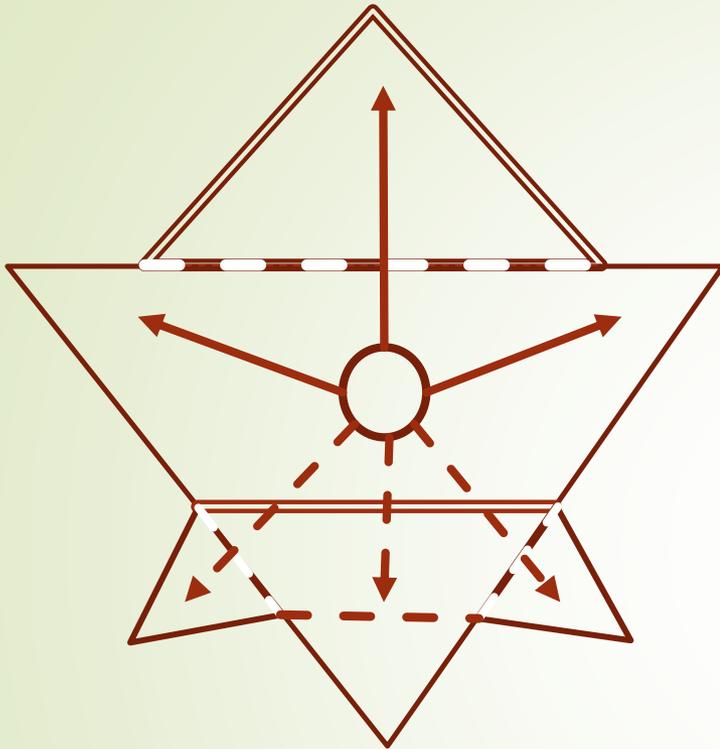
- Was der Schizoide denkt, scheint häufig keinen Zusammenhang damit zu haben, was er fühlt, oder wie er sich verhält.
- Der Schizoide zieht sich nach innen (insbesondere in den Kopf und ins Denken) zurück, was mit einer Unterbrechung oder einem Verlust des Kontaktes zur Außenwelt oder zur Realität einhergeht.
- Schizoide haben eine schwache Ich-Abgrenzung, sind dementsprechend (über)empfindlich und meiden gefühlsbetonte Beziehungen.
- Der schizoide Charakter meidet intime Nähe.
Existenz versus Bedürfnis:
Ich kann existieren, sofern ich keine Intimität brauche.

orale Charakter-Struktur



- ❖ Die Energie fließt zur Peripherie des Körpers, aber nur schwach (gestrichelte Pfeile).
- ❖ Das Längen-Wachstum ist betont.

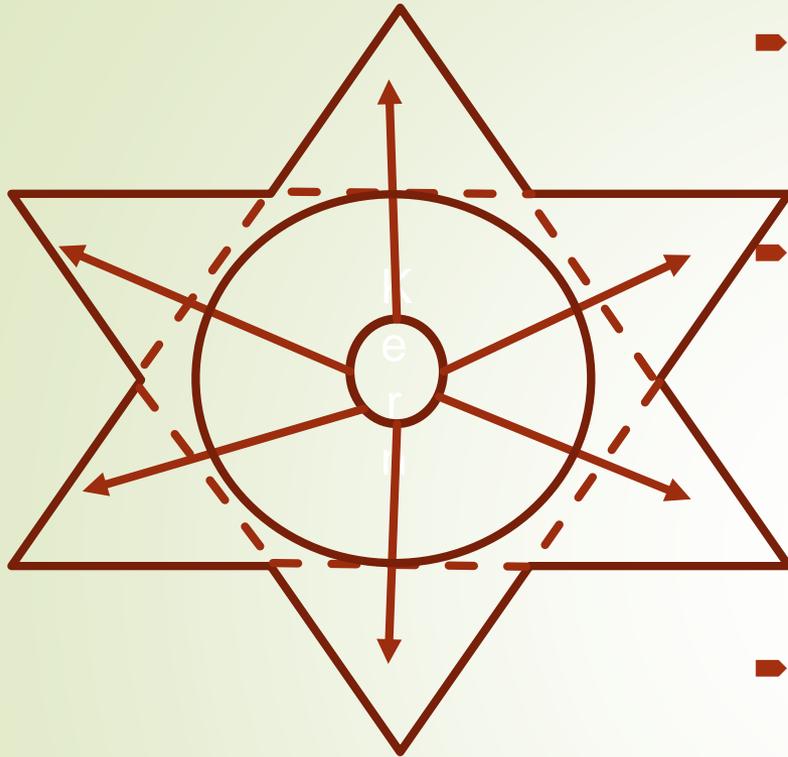
- Die Persönlichkeit weist viele Züge auf, die für die orale Lebens-Phase, das Baby-Alter, typisch sind:
 - mangelnde Selbstständigkeit
 - Neigung, sich an andere zu klammern
 - verminderte Aggressivität
 - Gefühl, man müsse gehalten und behütet werden
 - inneres Gefühl der Leere
 - starke Sehnsuchts-Gefühle
- Dem oralen Charakter fällt es wörtlich und im übertragenen Sinne schwer, auf eigenen Beinen zu stehen.
- Entstehung und Folgen:
 - Fehlende Befriedigung im Baby-Alter.
 - frühzeitiger Entzug (Mutter-Mangel)
 - Enttäuschungs- und Frustrations-Erlebnisse
 - Dadurch Fixierung auf jene Entwicklungs-Stufe
- Bei manchen Menschen werden diese Züge durch bewusst eingenommene kompensatorische Haltungen kaschiert (übertrieben selbstständig).
- **Der orale Charakter kann nur in infantiler Form Nähe auf Basis seines Bedürfnisses nach Wärme und Halt herstellen.**
Bedürfnis versus Unabhängigkeit:
 Wenn ich unabhängig und selbstständig bin, muss ich auf Halt und Wärme verzichten.



- ❖ Bild vom tyrannischen Typ 1.
- ❖ Es strömt viel Energie zum Kopf-Ende des Körpers, wodurch die untere Körper-Hälfte nur mangelhaft geladen wird.
- ❖ Der Kopf ist energetisch zu stark geladen, was zur Hypererregung des geistigen Systems führt.
- ❖ Beide Körper-Hälften stehen im auffallenden Missverhältnis zueinander: die obere ist besser entwickelt und beherrscht das Erscheinungs-Bild.
- ❖ Gewöhnlich Verkrampfungen in der Zwerchfell- und Taillen-Gegend.

- Kennzeichnend für die psychopathische Haltung ist das Leugnen von Gefühlen, besonders von sexuellen. Das Ich wendet sich gegen den Körper und seine Gefühle. Das Streben nach Lust wird untergraben.
- Drang nach Macht und das Bedürfnis, andere Menschen zu steuern oder zu beherrschen.
 1. Einerseits durch Einschüchtern und Tyrannisieren.
 2. Andererseits durch Einschleichen ins Vertrauen und Verführung.
- Entstehung und Folgen:

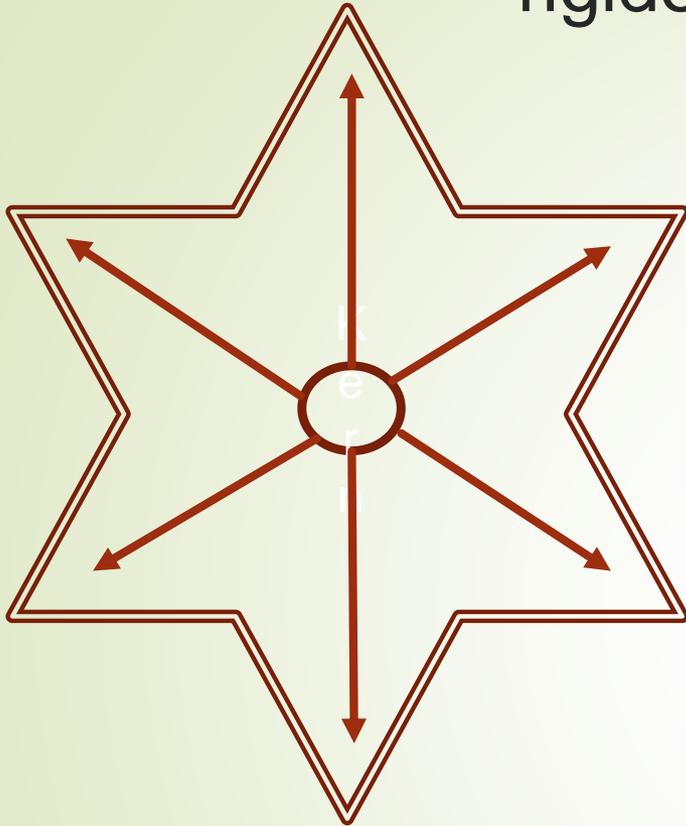
Ein sexuelle verführender Eltern-Teil, wobei Verführung oft unterschwellig erfolgt und die narzisstischen Bedürfnisse des Eltern-Teils befriedigen soll. Verführung heißt Zurückweisung, was die kindlichen Bedürfnisse nach Halt und körperlichen Kontakt betrifft.
- **Der psychopathische Charakter strebt nach Macht und kann nur zu den Menschen eine Beziehung aufbauen, die ihn brauchen.**
Unabhängigkeit versus Nähe (Geborgenheit):
Du darfst mir nahe sein, solange du zu mir aufblickst.



- ❖ Die masochistische Struktur ist stark aufgeladen. Diese Ladung ist zwar nicht eingefroren, wird aber mit allen Mitteln zurückgehalten oder eingedämmt.
- ❖ Wegen der starken Eindämmung sind die äußeren Organe und Körperteile ungenügend geladen, was eine wirksame Entladung und Entspannung unmöglich macht.
- ❖ Die körperliche Entwicklung oder Ausdehnung ist ängstlich beeinträchtigt.

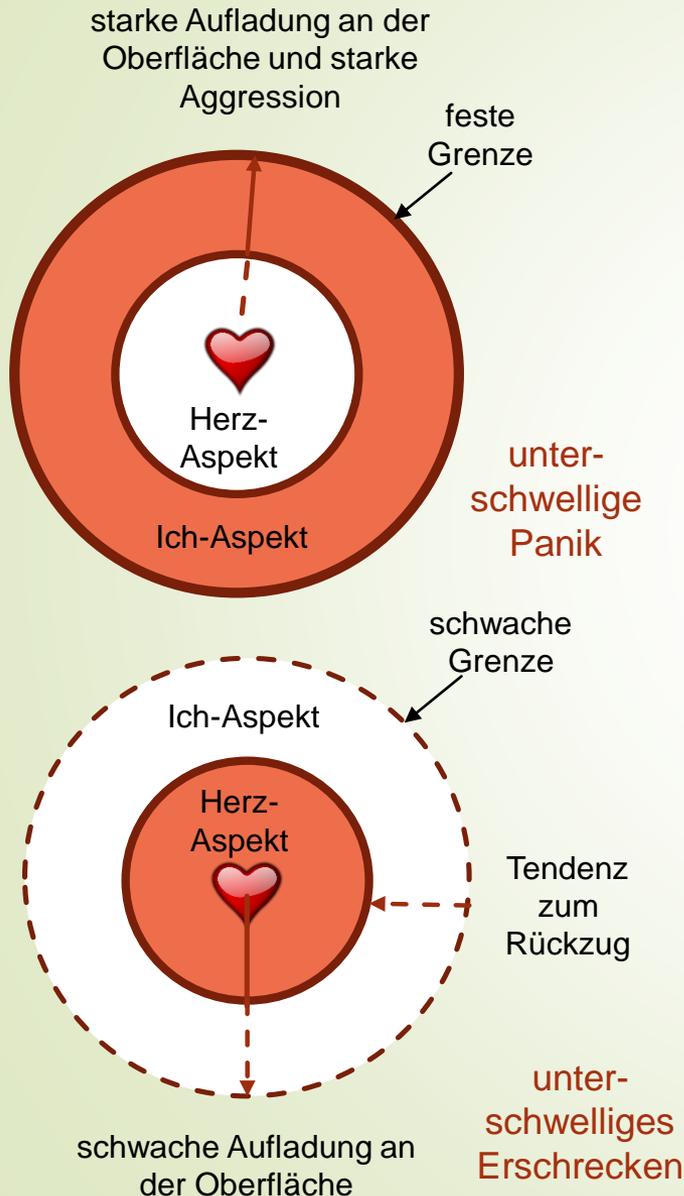
- Mit dem Terminus masochistische Charakter-Struktur bezeichnet man Menschen, die leiden und klagen, aber unterwürfig bleiben. Unterwürfigkeit ist die beherrschende masochistische Tendenz.
- Auf der tieferen emotionalen Ebene hat er ausgeprägte Hass-, Negativismus-, Feindseligkeits- und Überlegenheits-Gefühle. Diese Gefühle werden jedoch von der Furcht blockiert, er könnte in gewalttätiges Verhalten ausbrechen. Diese Explosions-Gefahr bekämpft er mit einer starken eindämmenden Muskel-Struktur, die die direkte Selbst-Behauptung blockiert.
- Entstehung und Folgen: Diese Struktur entwickelt sich in einer Familie, in der Liebe und Anerkennung mit starkem Druck einhergehen. Die dominierende, sich aufopfernde Mutter erstickt das Kind förmlich. Selbstständigkeit des Kindes geht mit Schuld-Gefühlen einher.
- **Der masochistische Charakter ist zwar fähig, eine enge Beziehung herzustellen, aber nur auf der Grundlage einer unterwürfigen Haltung.**
Nähe (Geborgenheit) versus Freiheit:
Ich will dir gehorchen, und du wirst mich dafür lieben.

rigide Charakter-Struktur



- ❖ Die äußeren Kontakt-Gebiete mit der Umwelt sind ziemlich stark geladen, was die Fähigkeit verbessert, die Realität zu prüfen, bevor man handelt.
- ❖ Das Eindämmen geschieht an der Peripherie des Körpers. Das Gefühl kann also fließen, wird aber nur beschränkt ausgedrückt.
- ❖ Hauptspannungs-Gebiete sind die langen Muskeln im Körper.

- Der Begriff Rigidität oder Starrheit geht auf die Tendenz der betreffenden Menschen zurück, sich steif zu halten – aus Stolz oder Unnahbarkeit.
- Rigidität wird zum Abwehr-Mechanismus, der eine unterschwellige masochistische Tendenz bekämpfen soll.
- Entstehung und Folgen:
Das bezeichnende Trauma ist das Frustrations- oder Versagungs-Erlebnis beim Streben nach erotischer Befriedigung, besonders auf der genitalen Ebene. Das Kind betrachtet die Zurückweisung seines Strebens nach erotischer und sexueller Lust als Schlag gegen sein Liebes-Bedürfnis. Wegen seiner starken Ich-Entwicklung hat der rigide Charakter dieses Bewusstsein nicht unterdrückt oder verdrängt.
- **Der rigide Charakter knüpft ziemlich enge Beziehungen, bleibt dabei jedoch ständig auf der Hut. Freiheit versus Kapitulation vor der Liebe:**
Ich kann frei sein, wenn die Liebe nicht zu stark wird und ich nicht den Kopf verliere und nicht vor der Liebe kapituliere, mich ihr unterwerfe.



Schrecken ist eine andere Art der Angst als Panik.

- **Panik** spricht den Sympathikus an.
Es kommt zu Kampf oder Flucht.
Die Wirkung von häufiger Panik auf den Körper ist Rigidität, Hypertonie und ein aufgeblähter Brustkorb.
Man begegnet einer Persönlichkeit mit einem großen Anteil an Aggressivität.
Es entsteht die rigide oder narzisstische Persönlichkeit.
- **Schrecken** spricht den dorsalen Vagus an.
Es kommt zu einer Erstarrung.
Kinder, deren Eltern ihnen Schrecken einflößen, verlieren die Fähigkeit, sich zu verteidigen, und sie können sich der Situation nur hilflos unterwerfen. Sie fühlen nichts mehr, weil alle spontanen Bewegungen auf die Eltern zu oder von ihnen weg aufhören.
Die Wirkung häufigen Schreckens auf den Körper ist Neigung zu Schläffheit, Hypotonie und ein zusammengedrückter Brustkorb.
Man begegnet einer Persönlichkeit mit einem großen Anteil an Passivität.
Es entsteht die orale oder schizoide Persönlichkeit.

Defensive Charakter-Stile (DCS)

nach J. L. Rosenberg, M. L. Rand und D. Asay: „Körper, Selbst und Seele – Ein Weg zur Integration“, 2008

- Gefühls-Abspaltende: Als-ob- und Trance-Persönlichkeit
- Als-ob-Persönlichkeit
- Trance-Persönlichkeit/Schlaf-Wandler
- Gefühls-Abspaltende: Therapie
- Super-Trouper-Persönlichkeit
- Super-Trouper: Therapie
- Persönlichkeit des Unersättlichen
- Super-Trouper, Unersättlicher und Als-ob-Person
- Unersättlichen-Therapie
- Typ-A-Personen
- Lebens-Ereignisse und Krankheits-Anfälligkeit

Gefühls-Abspaltende: Als-ob- und Trance-Persönlichkeit



Es gibt verschiedenen Formen, die eigene Gefühls-Welt abzuspalten und ohne innere Beteiligung zu sein.

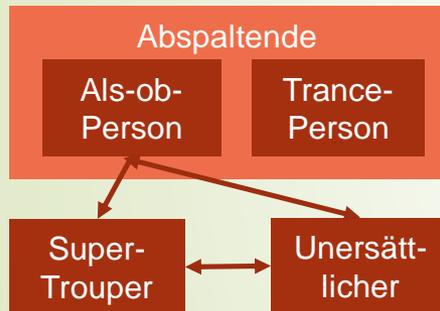


Das eine Extrem der Abspaltung ist die **Als-Ob-Persönlichkeit**.

Es scheint bei der Als-ob-Persönlichkeit nichts zu geben, dass nicht stimmt, außer dass sie zu nett ist, mit den gesellschaftlichen Erwartungen zu sehr übereinstimmt.

Das andere Extrem ist der Mensch, der seine Gefühle so sehr abgespalten hat, dass er wie ein **Schlafwandler** lebt, also fast wie im **Trance** ist.

Im Unterschied zur Als-ob-Persönlichkeit, die glaubt zu wissen, was sie will, bewegt sich der Schlafwandler wie abwesend durchs Leben, ist sich seines Körpers und seiner Bedürfnisse nicht bewusst.



Als-ob-Persönlichkeit

- ▶ Die Als-ob-Persönlichkeit versucht so zu fühlen, wie sie meint, dass sie fühlen sollte.
- ▶ Die Als-ob-Persönlichkeit ist häufig das Ergebnis einer solipsistischen Beziehung. Ein Kind, das schon früh lernt, dass es ein Teil seiner Mutter ist und entweder so empfinden muss, wie sie es möchte oder rebellieren und genau das Gegenteil empfinden muss, spaltet seine eigenen Gefühle ab.
In seinen Augen ist es sinnlos, eigene Gefühle zu haben.
Um sich den Schmerz der Sinnlosigkeit zu ersparen, ignoriert das Kind seine Gefühle und übernimmt die der Mutter.
Wenn dieser Mensch nicht mehr mit seiner Mutter zusammen ist, übernimmt er die Gefühle der andere Leute um ihn herum und tut weiter so, als wären es seine eigenen.
- ▶ Die Als-ob-Persönlichkeit hat solange keine großen Probleme, bis sie erkennt, dass sie ihr ganzes Leben nicht nach ihren Gefühlen, sondern nach denen anderer ausgerichtet hat. Diese Erkenntnis zieht Verzweiflung nach sich. Die betroffene Person selbst merkt vielleicht erst in einem gewissen Alter, dass irgend etwas nicht stimmt. Das einzige, was ihr dann auffällt, ist ein wachsendes Unbehagen, wenn ihr klar wird, dass die Aktivitäten, die eigentlich befriedigen sollten, nur hohle Gesten sind und kein erfüllendes Engagement.
- ▶ Ein Mensch, der nicht aus seinem inneren Gefühl heraus handelt, ist nie wirklich lebendig. In seinem Leben gibt es keine hoffnungsfrohe Erwartung, keine wirkliche Freude. Es gibt vielleicht auch keine Angst, kein Leid, aber das hilft nicht viel. Um sich lebendig zu fühlen, muss man beides – Freude und Leid – kennen.

Trance-Persönlichkeit/Schlaf-Wandler

- ▶ Der Schlaf-Wandler hält keine Gefühle aus und spaltet sie auf die eine oder andere Weise ab. Dann nimmt er keine Gefühle mehr wahr. Es ist ein extremerer und länger anhaltender Zustand als der, in dem sich die Als-ob-Persönlichkeit befindet.
- ▶ Er sucht vielleicht Stimulierung durch Drogen, Fallschirmspringen oder irgendeine Weltanschauung oder Aktivität, die in ihm den Anschein eines Gefühls auslöst.
- ▶ Menschen, die auf ihre Gefühle mit Abspaltung reagieren, fühlen sich oft zu therapeutischen Praktiken hingezogen, die diesen Zustand, der Lebens-Realität auszuweichen, eher noch verstärken, wie Hypnose oder Meditation.
- ▶ Sein Bindungs-Mangel und seine Labilität machen es ihm unmöglich, Beziehungen lange aufrechtzuerhalten, so dass er möglicherweise ziellos durch die Welt treibt. Seine Unbeständigkeit und sein Kontakt-Mangel machen es ihm schwer, Freude und Jobs zu behalten.
Er hat wahrscheinlich in der Jugend seine Kraft verbraucht und weiß nicht, wie es weitergehen soll, wenn er in die Therapie kommt. Aber er ist sich dessen bewusst im Unterschied zum Als-ob-Menschen, der nur spürt, dass er unzufrieden ist.
- ▶ Er gibt nur vor, da zu sein.
Er ist nicht richtig anwesend und kann vielleicht keinen Augen-Kontakt halten.

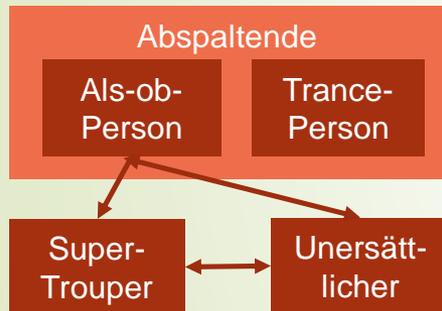
Gefühls-Abspaltende: Therapie

- Der erste Schritt in der Therapie besteht darin, Kontakt zu der Person herzustellen. Dazu muss die Person lernen, auch bei aufkommenden Gefühlen präsent zu bleiben. Man kann unmöglich mit jemandem arbeiten, der sich innerlich nicht einmal im selben Zimmer aufhält.
Deshalb werden abspaltende Klienten als erstes in Kontakt mit ihrem Körper und ihren Gefühlen gebracht.
- Man kann Menschen am besten dazu bringen, im Hier-und-Jetzt zu sein, indem man sie in ihren Körper zurückbringt. Wenn sie beim Atmen präsent bleiben, erleben sie zum ersten Mal seit ihrer Kindheit ihre ureigenen Gefühle und nicht die anderer Menschen. Danach ist es möglich, die Gefühle zu untersuchen, die zur ursprünglichen Fragmentierung und zum Abspalten geführt haben.
- Wenn sich der Klient der Gefühle bewusst wird, die seine Mutter früher nicht akzeptieren konnte oder die ihm unerträglich waren, versucht er wahrscheinlich, diese zu verstecken und sich selbst zu schützen.
- Während der Super-Trouper zu starre Grenzen hat, hat die Als-ob-Persönlichkeit noch keine Grenzen aufgebaut, die ihre Eigenständigkeit schützen. Deshalb muss dem Klienten vermittelt werden, wie er seine Gefühle halten und zugleich flexible Grenzen ziehen kann.
- Bei Trance-Persönlichkeiten könnte Hypnose dazu benutzt werden, eine posthypnotische Suggestion mitzugeben, dass der Klient in Zukunft die Wahl hat, präsent zu bleiben oder in die vertraute Alltags-Trance zu gehen.

Super-Trouper-Persönlichkeit



- Der Grund, aus dem Super-Trouper ihre Gefühle abschneiden, ist die Angst vor Fragmentierung.
- Ein Super-Trouper bekommt diese vernichtende Angst des Ausgelöscht-Werdens, wenn er sich überrannt fühlt, wenn seine Grenzen überschritten werden.
- Er hat Angst vor Nähe, denn wenn er jemandem nahe ist, könnte er ja aus Versehen oder sogar voller Hoffnung seine Grenzen öffnen, um dann festzustellen, dass er mit den überflutenden Gefühlen nicht fertig wird, überschwemmt zu werden, seine Identität zu verlieren..
- Hierbei handelt es sich im Wesentlichen um eine Verletzung in der frühen Spiegelungs-Phase. Auch wenn man auf ein angemessenes frühkindliches Bonding zurückblicken kann: Ohne richtige Spiegelung ist es niemandem möglich, sich vollständig von seiner Mutter zu lösen. Das Selbst-Gefühl ist in diesem Fall rein intellektuell. Das mag sich ausreichend anhören, aber weil es sich dabei lediglich um einen kognitiven Prozess handelt, der im Körper nicht fest verankert ist, wird das fühlende Selbst dieses Kindes in einer viel früheren Entwicklungs-Phase zusammen mit den Körper-Gefühlen abgeschnitten.



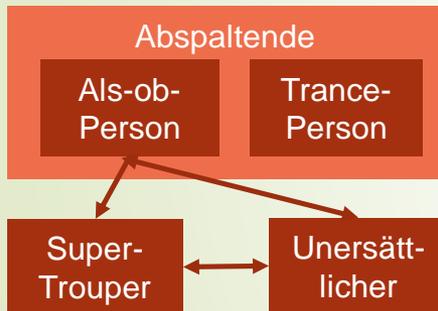
Super-Trouper: Therapie

- Im Unterschied zur Als-ob-Persönlichkeit hat ein Super-Trouper schon sein Leben lang Grenz-Scharmützel durchgeführt und ist darin ein wahrer Meister.
- Dieser defensive Charakter-Stil ist am schwierigsten von allen zu behandeln, weil ein solcher Mensch sich nicht so leicht auf eine therapeutische Allianz einlässt und nicht zugeben will, dass er verletzlich ist.
- Therapeut/-innen müssen langsam und mit viel Geduld vorgehen. Das heißt, dass so lange wie nötig mit verbalen Techniken gearbeitet werden muss, die so wenig invasiv wie möglich sind, damit genug Vertrauen entstehen kann, um die Grenzen flexibler zu machen. Zu einem bewussten Schmelzen des Panzers kann es nur kommen, wenn Therapeut/-innen die Abwehr-Mechanismen würdigen und so das Vertrauen der Klienten gewinnen.
- Wenn der Super-Trouper die Therapeutin in seinen inneren Bereich hineingelassen hat und mit seinen Gefühlen in Berührung kommt, wird er wahrscheinlich fragmentieren. Wenn er sich aber mit Hilfe der Therapeutin wieder und wieder von seiner Fragmentierung erholt, hat er schließlich nicht mehr nötig, seinen Panzer wiederaufzubauen, weil sein Selbst-Gefühl stark genug geworden ist.
- Es könnte sein, dass er radikal die Seiten in Richtung auf Unersättlichkeit wechselt.
- Bei Abwehr-Mechanismen handelt es sich allgemein gesprochen um jede Körper-Struktur, Angewohnheit oder Charakter-Stil, der das Selbst schützt. Sie entwickeln sich infolge von Verletzungen, um weitere Verletzungen zu vermeiden, und beinhalten Panzerung, starre Grenzen und Abspalten der eigenen Gefühle, um keine Schmerzen zu empfinden.

Persönlichkeit des Unersättlichen



- Diese Charakter-Struktur hat nebulöse Grenzen, die oft von anderen geborgt oder von ihnen erzwungen sind.
- Bei den defensiven Verhaltens-Mechanismen des Unersättlichen handelt es sich um Konstellierungs-Verhalten (engl. to constellate = anordnen), d. h. die betroffene Person ordnet ihr ganzes Leben um eine zentrale Sache/Tätigkeit herum an, die den Stellen-Wert eines identitätsgebenden (Ersatz-) Selbst hat.
- Das Verhalten des Unersättlichen ist auf eine falsche oder unangemessene Spiegelung zurückzuführen. Von einer unbeständigen Mutter – unbeständig insofern, als sie entweder nicht gleichbleibend verfügbar ist oder das Kind nicht zuverlässig spiegelt – bekommt das Kind keine Bestätigung seiner Identität, die ihm ermöglicht, eine Verbindung zu seinem Selbst aufrechtzuerhalten. Deshalb sucht das Kind nach etwas anderem, das ihm diesen Halt gibt. Dieses Etwas wird zu einem dauerhaften Ersatz für gesunden Narzissmus gemacht.
- Der Unersättliche hat kein Gespür für seine wahren Talente, weil er keine Verbindung zu sich selbst, zu deren Quelle hat und damit kein körperlich integriertes Bewusstsein davon, wer oder was er ist. Er strebt immerzu nach Erfolg in der Welt, um gespiegelt zu bekommen, wer er gern wäre. Aber er ist nie zufrieden mit sich. Er muss immer noch der unmöglich zu erfüllenden Omnipotenz-Erwartung seiner Kindheit entsprechen, weil er sonst nicht die richtige Spiegelung bekommt. Ohne den in einem integrierten Selbst verankerten gesunden Narzissmus bleibt jeder Sieg ein leerer Sieg.



Super-Trouper, Unersättlicher und Als-ob-Person DCS

- ▶ In vielfacher Hinsicht ist der Unersättliche die Kehrseite des Super-Troupers.
 - ▶ Während der Super-Trouper leugnet, dass er irgend jemand oder irgend etwas braucht, wird der Unersättliche von dem Gefühl verfolgt, nicht genug zu bekommen.
 - ▶ Wo der Super-Trouper starre, ausgeprägte Grenzen hat, hat der Unersättliche nur zeitweilige, offene Grenzen.
 - ▶ Der Super-Trouper schneidet sich seine Sehnsüchte ab, während der Unersättliche seiner Sehnsüchte ständig bewusst ist und Befriedigung in der Außenwelt sucht.

- ▶ Der Unersättliche borgt sich seine Identität buchstäblich von äußeren Quellen, aber er ist keine Als-ob-Persönlichkeit. Die Als-ob-Persönlichkeit übernimmt die Gefühle anderer Menschen und Gruppen. Der Unersättliche ist in Kontakt mit seinen eigenen Gefühlen, sein Wohlbefinden hängt aber von seinen Beziehungen zu anderen ab.



Unersättlichen-Therapie

- ▶ Solange die Identität des Unersättlichen von Quellen außerhalb seiner selbst abhängt, lebt er unweigerlich in ständiger Angst vor Veränderung und vor dem Verlassenwerden. Sobald seine sorgfältig geplante Umwelt sich verändert – was unweigerlich irgendwann einmal passiert – ist er mit der gefürchteten Fragmentierung konfrontiert. Da es sich bei der Fragmentierung um ein frühkindliches Entwicklungs-Muster handelt, würde es für den Unersättlichen einen Schritt zur Besserung bedeuten, wenn er innerhalb der Therapie fragmentieren würde.
- ▶ Der erste Schritt in der Therapie muss darin bestehen zuzugeben, dass man konstellierte. Es ist schwierig, wahrzunehmen und zuzugeben, dass man konstellierte. Dass man konstellierte, erkennt man daran, dass die Fantasie der Aufgabe oder gar Zerstörung des Konstellierungs-Musters eine Angst vor Identitäts-Verlust und Fragmentierungs-Schmerz auslöst.
- ▶ Als nächstes muss festgestellt werden, wie das Konstellierungs-Verhalten aussieht, welches die Objekte sind, um die man konstellierte und wie diese Objekte die Illusion der Identität erzeugen.
- ▶ Der Unersättliche eignet sich hervorragend für Körper-Arbeit, die ihm hilft, seine Gefühle zu halten und einen gesunden Narzissmus zu entwickeln. Therapie dient dazu, die Selbst-Annahme der Menschen zu fördern, die Übernahme der Patenschaft für das durch unzureichende Spiegelung verletzte Kind. Grundlage für eine derartige Selbstbeelterung des inneren Kindes ist die Neubeelterung der Klient/-innen vor allem in Situationen der Fragmentierung während der Therapie.

Charakter-Theorie nach Keleman (CTK)

- Die verdichtete Struktur
- Die kollabierte Struktur
- Die aufgeschwollene Struktur
- Die rigide Struktur

Die verdichtete Struktur

- Haltung gegen die Schwerkraft dicht nach unten gezogen
- kompakt
- niedergedrückt
- überfest
- unter Druck stehend
- verhält sich skeptisch, abgesondert, apathisch
- lebt in Phantasien

Die kollabierte Struktur

- kollabiert
- zurückgezogen
- eingesunken
- resigniert
- schrumpfend
- kaum geformt
- unfähig, sich zu versteifen
- Leere
- Verzweiflung
- Nachgiebigkeit und Unterwerfung

Die aufgeschwollene Struktur

- geschwollen
- aufgebläht
- überschwemmend
- ballonartig aufgeblasen
- manipulierend
- einverleibend
- Besitz ergreifend
- gebraucht andere, um sich selbst wirklicher zu machen

Die rigide Struktur

- hoch- und zurückgezogen
- eingefroren
- angespannt-spröde
- ausdauernd
- durchdringend
- gehemmt
- hart
- eingeengt
- unfähig, weicher zu werden
- macht sich selbst größer, andere kleiner
- hält Gefühle unter Verschluss

Entwicklungs-Themen der Biodynamik (ETB)

- Existenz
- Bedürftigkeit
- Autonomie
- Willen
- Liebe-Sexualität
- Meinungs-Bildung
- Solidarität – Leistungs-Geltung

- **Zeit-Raum:** Embryo bis 1. Lebens-Monat
- **Verbleiben in der Frühprägung:**
 - Augen-Ausdruck in die Ferne
 - Gelenke verdreht
 - Körper-Energie zieht sich in die Knochen zurück
- **Verbleiben in der Spätprägung:**
 - Augen-Ausdruck gleichzeitig auf Vorder- und Hintergrund fokussiert
 - Horizontal-segmentäre Energie-Spaltung

- **Zeit-Raum:** bis 1,5 Jahre
- **Verbleiben in der Frühprägung:**
 - Augen-Ausdruck verzweifelt, sehnsüchtig
 - Kollabierte Brust
 - Hängender Bauch
 - Die Knie überstreckt
- **Verbleiben in der Spätprägung:**
 - Augen-Ausdruck misstrauisch
 - Ähnliche Körper-Position wie bei der Frühprägung

- **Zeit-Raum:** 8. Lebens-Monat bis 2,5 Jahre
- **Verbleiben in der Frühprägung:**
 - Augen-Ausdruck leer, naiv, verführend
 - Torso-Energie wie ein Dreieck mit der Spitze nach oben
 - Die Füße nach außen gedreht
- **Verbleiben in der Spätprägung:**
 - Augen-Ausdruck charismatisch, kontrollierend
 - Torso-Energie wie ein Dreieck mit der Spitze nach unten

- **Zeit-Raum:** 2 – 4 Jahre
- **Verbleiben in der Frühprägung:**
 - Augen-Ausdruck aufopfernd, entschuldigend
 - Die Schultern wie eine schwere Last tragend
 - Gesäß eingezogen
- **Verbleiben in der Spätprägung:**
 - Augen-Ausdruck verurteilend
 - Stier-Nacken
 - Körper-Haltung wie oben, nur mehr aufrecht gehalten

- **Zeit-Raum:** 3 – 6 Jahre
- **Verbleiben in der Frühprägung:**
 - Augen-Ausdruck flirtend
 - Wespen-Taille
 - Die Genitalien versteckt
 - Den Kopf hoch tragend
(erhobenen Hauptes stehen/gehen, verletzter Stolz)
- **Verbleiben in der Spätprägung:**
 - Augen-Ausdruck sexuell, aggressiv, verführerisch
 - Die Genitalien nach vorne geschoben
 - Nacken gerade (festgehalten)
 - Stolz

Meinungs-Bildung

- **Zeit-Raum:** 5 – 9 Jahre
- **Verbleiben in der Frühprägung:**
 - Augen-Ausdruck unterstellend, passiv (träge)
 - Alleswischer
 - Rotiert den Torso nicht vom Rückgrat aus
- **Verbleiben in der Spätprägung:**
 - Augen-Ausdruck: „Ich bestehe darauf.“, bereit zum Kampf
 - Bewegt den Körper vor- und rückwärts bei Meinungs-Äußerungen

- **Zeit-Raum:** 7 – 12 Jahre
- **Verbleiben in der Frühprägung:**
 - Augen-Ausdruck suchend und weich
 - Ständig wechselnder Muskel-Tonus (feine Koordination bis zappelnd)
 - ausgleichend
- **Verbleiben in der Spätprägung:**
 - Augen-Ausdruck hart und zielgerichtet, leistungsorientiert
 - Rigider, steifer, festgehaltener Körper

Neurose-Typen nach K. Horney (TKH)

Die folgenden Texte beziehen sich auf das Buch von Karen Horney:
„Neurose und menschliches Wachstum“ von 1950

- Typologisierungen: Vorbehalte und Einschränkungen
- Expansive Lösungen 1
- Expansive Lösungen 2
- Expansive Lösungen 3
- Formen expansiver Lösungen
- Expansiv narzisstischer Typ
- Expansiv perfektionistischer Typ
- Expansiv arrogant-rachsüchtiger Typ
- Selbstverleugnende Lösungen 1
- Selbstverleugnende Lösungen 2
- Selbstverleugnende Lösungen 3
- Resignative Lösungen 1
- Resignative Lösungen 2

Typologisierungen*: Vorbehalte und Einschränkungen

* Es wäre korrekter, von Entwicklungs-Richtungen statt von Typen zu sprechen.

Neurotische Hauptlösungen für intrapsychische Konflikte scheinen die angemessene Basis zu sein, Neurose-Typen festzulegen.

Wenngleich dieses Kriterium umfassender ist als viele andere, die in Typologien verwandt werden, ist seine Nützlichkeit dennoch wegen der vielen Vorbehalte und Einschränkungen, die wir machen müssen, begrenzt.

1. Zunächst einmal können Neurotiker, die der gleichen Hauptlösung zuneigen und charakteristische Ähnlichkeiten zeigen, hinsichtlich ihrer menschlichen Qualitäten trotzdem grundverschieden sein.
2. Was wir als „Typen“ ansehen, sind in Wirklichkeit Querschnitte von Persönlichkeiten, bei denen der neurotische Prozess zu recht extremen Entwicklungen mit deutlich ausgeprägten Charakteristika geführt hat.
3. Es gibt immer einen unbestimmten Bereich von Zwischenstrukturen, die sich jeder präzisen Klassifizierung entziehen.
4. Selbst in extremen Fällen ist wegen des Prozesses der psychischen Fragmentierung oft mehr als eine Hauptlösung vorhanden. Die meisten Fälle sind gemischte Fälle.

Expansive Lösungen 1

- **Bei den expansiven Lösungen identifiziert sich der Neurotiker hauptsächlich mit seinem glorifizierten Selbst.**
- Das **Gefühl der Erhabenheit**, das zu dieser Lösung gehört, ist nicht zwangsläufig bewusst, bestimmt aber größtenteils – bewusst oder unbewusst – das Verhalten, das Streben und die Einstellung gegenüber dem Leben im Allgemeinen.
- Alle expansiven Lösungen dienen dem Zweck, das Leben zu meistern. Sie stehen für die Art, in der diese Neurotiker Angst und Furcht überwinden. Hierdurch bekommt ihr Leben einen Sinn und hierdurch erlangen sie eine gewisse Lebens-Freude.
- Diese Menschen wollen ihr Leben meistern, darin besteht dessen Reiz, indem sie
 - sich selbst bewundern und ihren Charme spielen lassen (**narzisstischer Typ**),
 - das Schicksal durch Erhabenheit ihrer Maßstäbe bezwingen (**perfektionistischer Typ**) oder
 - unbesiegbar sind und das Leben im Geist eines rachsüchtigen Trumpfes besiegen (**arrogant-rachsüchtiger Typ**).
- Die Starrheit, mit denen diese Menschen an ihren expansiven Neigungen festhalten, ist nicht allein auf den zwanghaften Charakter dieser Tendenzen zurückzuführen, sondern ergibt sich aus der Notwendigkeit, jegliche Spur von **Selbst-Anklagen, Selbst-Zweifeln und Selbst-Verachtung aus dem Bewusstsein zu verbannen**. Nur auf diese Weise können sie die subjektive Überzeugung von ihrer Erhabenheit und Meisterschaft aufrechterhalten.

► **Was glorifiziert ein Neurotiker dieses Typs in sich? Was kultiviert er in sich?**

Er glorifiziert alles, was Meisterschaft bedeutet. Meisterschaft im Hinblick auf andere bedingt das Bedürfnis, sich auszuzeichnen und in irgendeiner Form überlegen zu sein. Er neigt dazu, andere Menschen zu manipulieren oder zu beherrschen und die von sich abhängig zu machen. Als Verhalten ihm gegenüber erwartet er Bewunderung, Respekt und/oder Anerkennung. Ihm liegt daran, dass andere sich ihm unterordnen und zu ihm aufschauen.

Meisterschaft in Bezug auf sich selbst heißt, dass er ein idealisiertes stolzes Selbst ist. Mit Hilfe von Willenskraft und Vernunft ist er Herr seiner Seele.

► **Was hasst und verachtet er? Was unterdrückt er?**

Die Vorstellung, er könnte nachgiebig, friedliebend oder abhängig sein, ist für ihn unerträglich.

Nur widerstrebend anerkennt er Kräfte in sich, die unbewusst sind, d. h. seiner bewussten Kontrolle nicht unterliegen.

Es stört ihn außerordentlich, in sich einen Konflikt oder irgendein Problem zu entdecken, dass er nicht sofort lösen (meistern) kann.

Leiden wird als Schande empfunden, die verheimlicht werden muss.

Dieser Mensch hat keine Schwierigkeiten, seinen Stolz zu erkennen, ist aber nicht gewillt, jenen Aspekt seiner Solls zu sehen, der ihm *zeigt*, wie er von ihnen herumgeschoben wird.

Gegenüber irgendetwas in seinem Inneren hilflos zu sein, ist für ihn genauso schrecklich oder noch schrecklicher, als irgendeinem äußeren Faktor gegenüber hilflos zu sein.

- ▶ ***Der Gefahren-Punkt bei der Neigung zu expansiven Konflikt-Lösungen ist das Bewusstwerden unerfüllter Solls.***

Dies würde ein Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit hervorrufen.

Da aber niemand in Wirklichkeit seinen Solls entsprechen kann, ist es für einen solchen Menschen unerlässlich, alle Verfügbaren Mittel einzusetzen, um sein „**Versagen**“ **vor sich selbst zu leugnen.**

Diese Leugnung und damit die Aufrechterhaltung eines Selbst-Bildes, auf das er stolz sein kann, erfolgt durch Phantasie, Herausstreichen „guter“ Eigenschaften und Auslöschen anderer nicht so guter, Perfektion des Verhaltens und Projektion.

- ▶ ***In seinen Beziehungen zu anderen Menschen kann jeweils das eine von zwei Gefühlen vorherrschen:***

- 1. Er kann – bewusst oder unbewusst – überaus stolz auf seine Fähigkeiten sein, andere zu täuschen.***

In seiner Arroganz und Verachtung für andere glaubt er sogar, dass ihm dies wirklich gelingt.

- 2. Andererseits fürchtet er sich maßlos davor, selbst getäuscht zu werden.***

Er kann es als tiefe Demütigung empfinden, wenn es wirklich geschieht.

Oder er kann von einer ständig lauenden Furcht besessen sein, er sei nur ein Bluffer, und zwar in weit höherem Maß, als es bei anderen neurotischen Typen der Fall ist.

Formen expansiver Lösungen

Es können drei Arten der expansiven Lösungen und entsprechende Charakter-Typen unterschieden werden:

expansiv narzisstischer Typ:

- Dieser Typ ist in sein idealisiertes Vorstellungsbild verliebt, betet sein idealisiertes Selbst an.
- Er kann aus dem Gefühl des Überflusses heraus freundlich und großzügig sein, obwohl dies Gefühl einer unechten Quelle entspringt.
- Feindseligkeit kann durch Großzügigkeit überspielt werden.
- Bedürfnis nach Ergebnis und Bewunderung

expansiv perfektionistischer Typ:

- Dieser Typ ist, der dem Perfektionismus zustrebt, identifiziert sich mit seinen Maßstäben.
- Er kann deshalb Freundlichkeit zeigen, weil er freundlich sein sollte.
- Feindseligkeit wird dadurch niedergehalten, das man nicht feindselig sein sollte.
- Bedürfnis nach Respekt

expansiv arrogant-rachsüchtiger Typ:

- Dieser Typ, dessen Weg zu arroganter Rachsucht führt, identifiziert sich mit seinem Stolz.
- Er neigt dazu, freundliche Gefühle zu verschmähen und zu zerstören.
- Feindseligkeit tritt offener zutage und ist potenziell zerstörerischer als bei den beiden andern Typen.
- Bedürfnis nach Gehorsam

Expansiv narzisstischer Typ

- ▶ Die Solls des narzisstischen Typen sind nicht weniger unerbittlich als bei den anderen Formen der Neurose.
Für ihn ist es jedoch charakteristisch, dass er ihnen mit Hilfe eines „Zauber-Stabes“ begegnet. Seine Fähigkeit, Mängel zu übersehen oder sie in Tugenden zu verwandeln, scheint grenzenlos zu sein.
- ▶ Die Schwierigkeiten des narzisstischen Typs treten sowohl in seinen Beziehungen als auch in seiner Arbeit zutage.
Dass er im Grunde **keinen Kontakt zu anderen Menschen** hat, zeigt sich zwangsläufig in engen Beziehungen.
Die Situation,
 - ▶ dass andere ihre eigenen Wünsche und Meinungen haben,
 - ▶ dass sie ihn kritisch anschauen und gegen seine Unzulänglichkeiten etwas einwenden könnten,
 - ▶ dass sie etwas von ihm erwartenwird als gemeine Demütigung empfunden und erregt einen schwelenden Groll.
- ▶ Am Maßstab der Unendlichkeit oder des Erlangens phantastischer Glückseligkeit gemessen kann er nicht umhin, eine schmerzhaft Diskrepanz in seinem Leben zu spüren. Diese Diskrepanz liegt aber nicht in ihm, sondern im Leben als solchem. Folglich kann er eine Tragik im Leben sehen, aber nicht die Tragik, die wirklich existiert, sondern jene, die er dem Leben gibt.

Expansiv perfektionistischer Typ

- ***Dieser Typ fühlt sich wegen seiner hohen Maßstäbe, der moralischen und intellektuellen, überlegen und schaut von dieser Basis auf andere herab.***
Seine arrogante Verachtung anderer ist allerdings – auch vor ihm selbst – hinter höflicher Freundlichkeit verborgen, weil gerade seine Maßstäbe solche – irregulären – Gefühle verbieten.
- Im Gegensatz zum narzisstischen Typ macht er wirklich große Anstrengungen, seinen Solls gerecht zu werden, indem er seine Pflichten und Verpflichtungen erfüllt, sich höflich und ordentlich benimmt, keine offensichtlichen Lügen erzählt usw.
- ***Worauf es ihm wirklich ankommt, ist die makellose Vortrefflichkeit der gesamten Lebens-Führung.***
Da der Betreffende aber höchstens eine Perfektion des Verhaltens erreichen kann, ist noch eine andere Maßnahme notwendig:
die Gleichsetzung von Maßstäben und Wirklichkeiten in seiner Vorstellung.
Von moralischen Werten ***wissen und*** ein guter Mensch ***sein*** ist somit ***ein und dasselbe.***
- Seine Ansprüche an andere basieren auf einem „Handel“, den er insgeheim mit dem Leben geschlossen hat: Weil er fair, gerecht und pflichtbewusst ist, hat er einen Anspruch darauf, von den anderen und dem Leben fair behandelt zu werden. Diese Überzeugung, dass im Leben eine unfehlbare Gerechtigkeit waltet, gibt ihm ein Gefühl von Meisterschaft. Seine Perfektion ist daher nicht nur Mittel, Erhabenheit zu erlangen, sondern auch ein Mittel zur Beherrschung des Lebens.

Expansiv arrogant-rachsüchtiger Typ

- Wenn auch bei anderen Menschen die **Macht des Bedürfnisses nach Rache und Triumph** quälend sein kann, wird dieses Bedürfnis doch meistens **durch drei Faktoren in Schach gehalten: durch Liebe, Furcht und Selbst-Erhaltungs-Trieb**.
Nur wenn diese Kontroll-Funktionen zeitweise oder dauernd fehlgesteuert werden, kann die Rachsucht die Gesamtpersönlichkeit durchdringen.
Sie wird damit eine Art integrierende Kraft, die den Menschen ausschließlich auf die den Menschen ausschließlich auf die Bahn von Rache und Trumpf lenkt.
- Das zwingende Bedürfnis nach Triumph lässt diesen Typ Neurotiker dauernd auf **Konkurrenz-Kampf** eingestellt sein.
Er kann tatsächlich niemanden tolerieren, der mehr weiß oder erreicht als er selbst, der mehr Macht besitzt oder in irgendeiner Form seine Überlegenheit in Fragen stellt.
Zwanghaft muss er seine Rivalen herabsetzen oder besiegen.
- Werden seine Ansprüche an andere nicht erfüllt, die umgekehrt nicht für ihn gelten, erwächst daraus **strafende Rachsucht von Reizbarkeit über Beleidigtsein mit Aufzwingen von Schuld-Gefühlen bis hin zur offenen Wut**.
- Wichtiger als die immerhin seltenen Ausbrüche wilder Wut als Zeichen rachsüchtiger Leidenschaft ist die **permanente Rachsucht**, die die gesamte Haltung eines solchen Neurotikers gegenüber seinen Mitmenschen durchzieht.
Er ist im Grunde davon überzeugt,
 - dass alle anderen Menschen im Grunde böswillig und unehrlich sind,
 - dass freundliche Gesten Heuchelei darstellen und
 - dass es nur klug ist, jedem mit Misstrauen zu begegnen, solange er sich nicht als ehrlich erweisen hat.

Quellen der Rachsucht

- ▶ Wie jede neurotische Entwicklung hat auch diese mit der Kindheit begonnen – mit besonders schlechten mitmenschlichen Erfahrungen und wenigen oder gar keinen versöhnenden Faktoren: Brutalität, Demütigungen, Spott und Hohn, Vernachlässigung und offenen Heuchelei regneten auf ein Kind von besonders großer Empfindsamkeit herab.
- ▶ Solch ein Kind geht durch einen seelischen Härtungs-Prozess. Um überleben zu können. Es macht vielleicht einige kümmerliche erfolglose Versuche, Sympathie, Interesse oder Zuneigung zu gewinnen, unterdrückt aber schließlich alle zarten Bedürfnisse. Nach und nach „kommt es zu dem Schluss“, dass echte Zuneigung nicht nur nicht erreichbar ist, sondern überhaupt nicht existiert. Am Ende will es gar keine Zuneigung mehr und verschämt sie sogar.
- ▶ Dieser Schritt hat jedoch ernsthafte Folgen, weil das Bedürfnis nach Zuneigung, nach menschlicher Wärme und Nähe ein starker Anreiz dafür ist, jene Qualitäten zu entwickeln, die uns liebenswert machen. Das Gefühl, geliebt zu werden und – mehr noch – liebenswert zu sein, ist vielleicht einer der größten Werte im Leben. Dementsprechend kann das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, eine Quelle tiefer Verzweiflung sein.
- ▶ Der Wunsch des Menschen nach menschlicher Wärme und Zuneigung (im Geben wie im Nehmen), der zunächst durch die Mitwelt unterdrückt und dann dem Bedürfnis nach Triumph geopfert wurde, wird schließlich durch das Urteil des Selbst-Hasses, der ihn als nicht liebenswert abstempelt, eingefroren.

Selbstverleugnende Lösungen 1

Die zweite Hauptlösung innerer Konflikte ist Selbst-Verleugnung. Sie stellt eine Entwicklung in eine Richtung dar, die in wesentlichen Punkten der expansiven Lösung entgegengesetzt ist:

1. Ein solcher Neurotiker darf sich nicht bewusst anderen überlegen fühlen oder solche Gefühle in seinem Verhalten zeigen.
2. Er neigt dazu, sich anderen unterzuordnen, von ihnen abhängig zu sein, sie zu beschwichtigen.
Zustände von Hilflosigkeit und Leiden schrecken ihn keineswegs ab, sondern er kultiviert und übertreibt sie unwissentlich.
3. Wonach er sich sehnt, ist Schutz, Hilfe und hingebende Liebe.
4. Er lebt in einem diffusen Gefühl des Versagens (seinen Solls zu entsprechen) und neigt deshalb dazu, sich schuldig, minderwertig und verachtenswert zu fühlen.
Selbst-Hass und Selbst-Verachtung werden passiv projiziert:
Andere klagen ihn an oder verachten ihn.
5. Er neigt dazu, eigene expansive Gefühle zu leugnen und auszulöschen, so z. B. Selbst-Glorifizierung, Stolz, Arroganz. Alles ist Tabu, was er für vermessen, egoistisch oder aggressiv hält.
6. Angst, sich lächerlich zu machen, weist besonders stark auf selbstverleugnende Tendenzen hin.
7. Er fühlt sich nicht nur klein und hilflos, sondern auch schuldbewusst, unerwünscht, nicht liebenswert, dumm und unfähig.
8. Er ist der Unterlegene und identifiziert sich leicht mit anderen, die unterdrückt werden.
Daher gehört der Ausschluss von Stolz aus dem Bewusstsein zu seiner Methode, den inneren Konflikt zu lösen.

Selbstverleugnende Lösungen 2

- Während dem selbstverleugnenden Neurotiker bei der Verfolgung eigener Ziele enge Grenzen gesetzt sind, muss er gegenüber anderen ein Höchstmaß an Hilfs-Bereitschaft, Großzügigkeit, Rücksichtnahme, Verständnis, Sympathie, Liebe und Opfer-Bereitschaft aufbringen. Alles sollte für die Liebe geopfert werden - Liebe ist Opfer.
- Liebe ist nicht nur ein Mittel, Angst abzuwehren.
Ohne Liebe sind er und sein Leben wertlos und sinnlos.
Liebe ist deshalb ein wesentlicher Bestandteil der selbstverleugnenden Lösung.
- Je mehr der Betreffende von seinen Mitmenschen erwartet, desto mehr neigt er dazu, sie zu idealisieren.
Er hat daher keinen wahren Glauben an die Menschheit, sondern einen kindlich-sonnigen, übertriebenen und indifferenten Optimismus, der unvermeidlich viele Enttäuschungen mit sich bringt und ihn anderen Menschen gegenüber unsicher macht.
- Da dieser Mensch unter seiner erzwungenen Bescheidenheit leidet, ist es durchaus verständlich, dass er bei anderen die aggressiven Eigenschaften bewundert, die ihm fehlen oder die für ihn unerreichbar sind.
- Er versucht, wohlwollende Bestätigung dadurch zu erlangen, dass er sich entschuldigend verhält, Reue zeigt und Selbst-Vorwürfe äußert.
„Du hast ganz recht.“ „Ich tauge sowieso nichts.“ „Es ist alles meine Schuld.“
- Dieses Ableugnen des eigenen Stolzes und der eigenen Aggressivität bei gleichzeitiger Bewunderung solcher Züge in anderen spielt eine große Rolle in seiner krankhaften Abhängigkeit.

Entstehung

- Menschen, die später zur selbstverleugnenden Lösung neigen, haben meistens ihre frühen Konflikte mit der mitmenschlichen Umwelt dadurch gelöst, dass sie sich „auf sie zu bewegt“ haben.
- Der selbstverleugnende Typ wuchs im Schatten irgendeines Menschen auf:
 - eines bevorzugten Bruders oder einer bevorzugten Schwester, die im familiären Mittelpunkt standen und deren Zuneigung und Schutz nur durch Gefälligkeiten und Beschwichtigungen erlangt werden konnten.
 - eines Elternteils, der allgemein (von Außenstehenden) bewundert wurde,
 - einer schönen Mutter oder eines wohlwollend-despotischen Vaters, die nur dann großzügig sein konnten, wenn sie blind bewundert wurden.
 - Es könnte z. B. eine leidende Mutter gegeben haben, die in ihrem Kind Schuld-Gefühle weckte, sooft dieses versäumte, ihr absolute Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken.
- Diese prekären Situationen musste zwangsläufig Angst auslösen. Zuneigung war zwar erreichbar, aber gegen Entgelt. Und dieses Entgelt war unterordnenden Hingabe.
- Nach einigen Jahren, in denen sich der Wunsch nach Rebellion im Herzen des Kindes mit seinem Bedürfnis nach Zuneigung stritt, unterdrückte das Kind seine Feinseligkeit, gab sein kämpferischer Geist auf, und das Bedürfnis nach Zuneigung hatte gesiegt. Trotz-Ausbrüche hörten auf. Das Kind wurde nachgiebig. Es lernte, alle Menschen gern zu haben und sich mit hilfloser Bewunderung gerade an jene anzulehnen, die es am meisten fürchtete.

- Die dritte Hauptlösung intrapsychischer Konflikte besteht im Wesentlichen darin, dass sich der Neurotiker von seinem inneren Schlacht-Feld zurückzieht und ***sich für unbeteiligt erklärt.***
- Wenn er eine ***gleichgültige Haltung*** aufbringen und diese aufrechterhalten kann, fühlt er sich von seinen inneren Konflikten weniger gequält und kann eine Art inneren Frieden erreichen. Da dies aber nur möglich ist, wenn er sich resigniert vom aktiven Leben zurückzieht, scheint „Resignation“ die adäquate Bezeichnung für diese Lösung zu sein.
- ***Resignation kann durchaus eine konstruktive Bedeutung haben.***
Wir brauchen nur an die vielen älteren Menschen zu denken,
 - die die eigentliche Sinnlosigkeit von Erfolg und Ehrgeiz erkannt haben,
 - die milder geworden sind, weil sie weniger erwarten und verlangen, und
 - die weiser geworden sind, weil sie dem Unwesentlichen entsagt haben.
- ***Bei der neurotischen Lösung***, um die es hier geht, ***heißt Resignation jedoch:***
 - Man findet sich mit einem Frieden ab, der lediglich das Nichtvorhandensein von Konflikten bedeutet.
 - Man riskiert ein Schrumpfen, eine Einengung und Beeinträchtigung des Lebens und seiner Entfaltung.
 - Man umgibt seinen Alltag mit einer Aura von Restriktionen, von etwas, das vermieden wird, das nicht gewünscht und nicht getan wird.
 - Es zeigt sich das Bild eines Lebens bei dauerndem Tiefstand, ohne Schmerz oder Reibung, aber auch ohne Lust.
- ***Der Kern der Resignation ist die Einschränkung der Wünsche.***

Aus diesem Grund-Prozess der Resignation resultieren drei verschiedene Lebens-Formen:

1. **Verfestigte Resignation:**

In der ersten Gruppe wird die Resignation und alles, was damit zusammenhängt, fast dauernd aufrechterhalten.

Viele Eigenschaften des resignierten Typs finden sich hier zusammen: sein inneres Verbot gegen Streben und Erwartungen an das Leben, seine Aversion gegen Wandel und inneren Kampf und seine Fähigkeit, sich mit allem abzufinden.

Gegen all dies spricht jedoch ein beunruhigendes Element: der Reiz der Freiheit.

2. **Rebellion:**

In der zweiten Gruppe verwandelt der Reiz der Freiheit die passive Resistenz in aktivere Rebellion. In Wirklichkeit ist der resignierte Mensch ein unterdrückter Rebell.

3. **Oberflächlichkeit:**

In der dritten Gruppe herrschen Entartungs-Prozess vor, dass sich Menschen an die Peripherie des Lebens begeben und ein oberflächliches Leben führen.

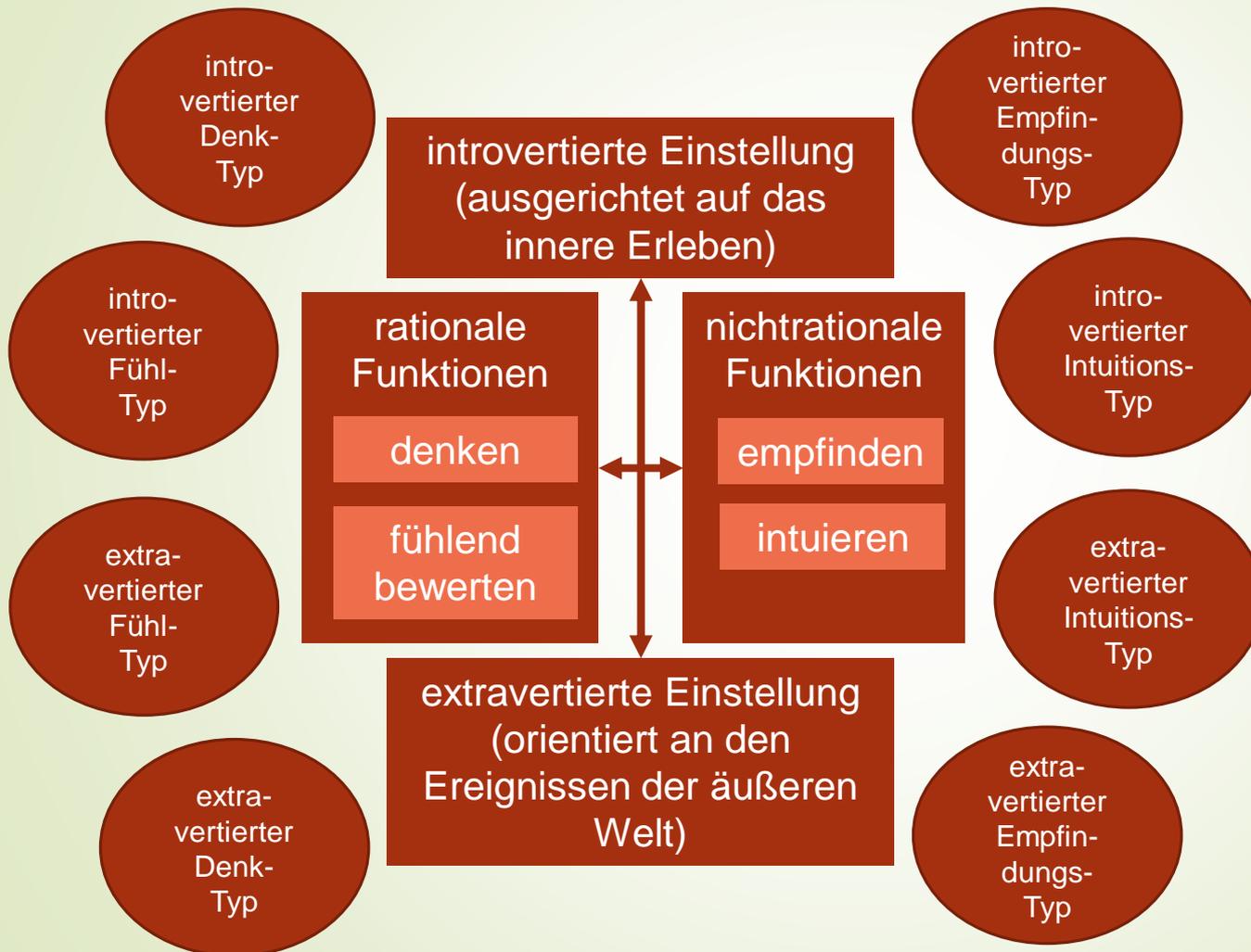
Wenn Menschen den Blick für die Tiefe und die Autonomie des eigenen Lebens verlieren, bleiben die negativen Eigenschaften der Resignation, während die positiven verlöschen. Erst dann wird ihr Leben hoffnungslos. Unbeteiligtsein entartet in Beziehungslosigkeit. Gleichmaßen werden Vergnügungen oberflächlich: Sexuelle Erlebnisse, Essen, Trinken, Klatsch, Plaudern über Theater oder Politik machen den Haupt-Inhalt des Lebens aus. Dieser Mensch verliert den Sinn für das Wesentliche.

Drei Formen können unterschieden werden:

- a. Bei der ersten Form liegt der Hauptakzent auf Vergnügen, auf Spaß.
- b. In der zweiten Gruppe geht es um Prestige oder opportunistisch errungenen Erfolg.
- c. Die dritte Erscheinungsform ist der gut angepasste Automat.

Psychologische Typen nach Jung (CGJ)

8 Typen aus zwei Einstellungen und vier Funktionen



- In der Regel entwickeln Menschen zwei Funktionen, eine rationale und eine nichtrationale, wobei die ausgeprägtere die **Haupt-Funktion** und die weniger ausgeprägte die **Hilfs-Funktion** bildet.
- Die beiden anderen Funktionen bleiben relativ unbewusst und mit dem Schatten verbunden, wobei die unbewusstere davon die **minderwertige Funktion** genannt wird.

Extravertierter Empfindungs-Typ

- Menschen dieses Typs beschäftigen sich überwiegend mit der objektiven Wirklichkeit
- Sie stehen mit beiden Beinen im Leben, sind praktisch veranlagt, sind eher an Fakten interessiert, haben ein Auge fürs Detail und wenig Geduld für Abstraktes, für Werte oder Sinn-Fragen.
- Sie suchen den Nerven-Kitzel gefährlicher Sport-Arten und tendieren dazu, Lebemenschen zu sein, die den Augenblick genießen und wenig an die Zukunft denken.
- Aber die können auch oberflächlich und seelenlos wirken.
- Schatten: Ihre minderwertige Funktion ist die introvertierte Intuition, ausgelöst von innere Ereignissen und nicht auf äußere Gegebenheiten bezogen.

Introvertierter Empfindungs-Typ

- ▶ Der introvertierte Mensch orientiert sich an der Intensität des durch einen äußeren Reiz ausgelösten subjektiven Empfindungs-Anteil.
Es zählt nicht so sehr der Ausdruck, sondern der Eindruck, den ein Geschehen auslöst.
- ▶ Solche Menschen haben ein ausgezeichnetes Gedächtnis für visuelle Eindrücke, Farben, ganze Abschnitte aus Büchern, Töne, Gespräche, Gerüche, Geschmäcker, taktile Empfindungen usw.
- ▶ Schatten: Ihre minderwertige Funktion ist die extravertierte Intuition.
Wenn sie aktiviert wird, dann mit einem Hang zum Negativen, weil sie dann überall Unheil wittern und das Haar in der Suppe finden.
So werden diese Menschen, wenn sie einen Zusammenbruch erleiden, häufig paranoid.

Extravertierter Denk-Typ

- ▶ Menschen dieses Typs stützen ihr Handeln auf intellektuelle Überlegungen und orientieren sich an äußeren Kriterien. Ihre Stärke liegt in der Analyse und Lösung von Problemen, in der Reorganisation von Geschäften und allgemein darin, die Spreu vom Weizen zu trennen.
- ▶ Sie beschäftigen sich fast ausschließlich mit äußeren Gegebenheiten und kaum mit Theorien und Ideen. Sie lieben Faustregeln, die sie in jeder Lebens-Lage anzuwenden suchen.
- ▶ Da sie das Gefühl dem Denken unterordnen, können sie kühl und verschlossen erscheinen.
- ▶ Schatten: introvertiertes Fühlen
Das führt zu undifferenzierten, unangemessenen und unklar ausgedrückten Gefühlen und Wert-Urteilen.
Sie sind sich oft der Gefühle der Menschen in ihrer Umgebung nicht bewusst.

Introvertierter Denk-Typ

- ▶ Dieser Typus stützt seine Handlungen ebenfalls auf intellektuelle Überlegungen, die sich aber an inneren Kriterien orientieren.
- ▶ Introvertierte Denk-Typen bekunden wenig Interesse an den Vorgängen der äußeren Welt und sind fast ausschließlich mit Theorien und Ideen beschäftigt.
- ▶ Da sie lieber mit ihren Gedanken allein gelassen werden, ziehen Menschen solchen Typs oft die Einsamkeit der Gesellschaft anderer Menschen vor.
- ▶ Schatten: extravertiertes Fühlen
Für den introvertierten Denker ist es sehr schwierig, ihre Gefühle wahrzunehmen und mit anderen zu teilen.
Da das Fühlen unentwickelt und größtenteils unbewusst ist, kann es in grotesker und unberechenbarer Weise zum Ausdruck kommen.

Extravertierter Fühl-Typ

- ▶ Das Fühlen, Bewerten und Urteilen dieses Typs ist meist konventionell und in Übereinstimmung mit dem jener Menschen, mit denen er häufig verkehrt. Das macht solche Menschen umgänglich. Man kommt gut mit ihnen aus.
- ▶ Sie sind nicht gern allein und finden Introspektion morbide und deprimierend.
- ▶ Man kann sich darauf verlassen, dass sie, wenn nötig, zur Stelle sind.
- ▶ Schatten: introvertiertes Denken
Solche Denken ist engstirnig, archaisch, infantil, negativ, grob und zynisch. Es kann in Schein-Argumenten zur Rechtfertigung des momentanen Gefühls-Zustandes zu Tage treten, eine Verhaltensweise, die extravertierte Denker auf die Palme bringt.
Extravierte Fühl-Typen neigen zu Fanatismus, wenn sie sich mit einem intellektuellen System auseinandersetzen, weil sie unfähig sind, es zu durchdenken.
- ▶ Bei einem Zusammenbruch entwickelt solch Typ meist Hysterie oder Manie.

Introvertierter Fühl-Typ

- Menschen dieses Typs verfügen über ein äußerst differenziertes Werte-System, das sie in der Regel für sich behalten.
- Dank der Maßstäbe, die sie mit ihrer Lebens-Führung verkörpern, sind sie jedoch in der Lage, auf die Menschen in ihrer Umgebung einen unmerklichen Einfluss auszuüben. Sie können einer Gruppe durch ihre Anwesenheit moralischen Rückhalt bieten.
- Schatten: extravirtetes Denken
Wie bei den extravertierten Fühl-Typen ist dieses Denken gegenständlich und primitiv. Aber da es extravertiert ist, hat es einen Hangt, sich sklavisch an Fakten zu klammern. Wenn diese Menschen versuchen, ihre Denk-Funktion zu benutzen, verlieren sie sich eher in Details und sind unfähig den Wald vor lauter Bäumen zu sehen.
- Ein Zusammenbruch führt meist zu Depression.

Extravertierter Intuitions-Typ

- Menschen dieses Typs benutzen meist ihre Intuition für den Umgang mit der äußeren Wirklichkeit.
- Im Gegensatz zu den Empfindungs-Typen interessiert Intuitive an den Dingen nicht, wie sie wirklich sind, sondern was man mit ihnen tun könnte.
- Intuition ist nicht bloß eine Wahrnehmung, ein bloßes Anschauen, sondern ein aktiver, schöpferischer Vorgang, der ebenso viel in das Objekt hineinbildet wie er davon herausnimmt
- Extravertiert Intuitive erfassen rasch das einer beliebigen Situation innewohnende Potenzial und sind gut im Vorhersagen künftiger Entwicklungen.
- Schatten: Introvertierte Empfindung
Häufig ist die Empfindung vollkommen unbewusst.
Wenn er empfindet, richtet er sich eher nicht danach. Empfindungen sind oft nur Anhalts-Punkte für Anschauungen.
Es kann passieren, dass dieser Typ nicht merkt, wann er müde, unterkühlt oder hungrig ist.
Falls seine introvertierte Empfindung aktiviert ist, kann das dazu führen, dass er Signale seiner Sinnes-Organen falsch interpretiert mit dem Ergebnis, dass er zum Hypochonder wird oder auf jeder Diät- und Gymnastik-Welle mitreitet.

Introvertierter Intuitions-Typ

- ▶ Die introvertierte Intuition hält sich nicht bei den äußeren Möglichkeiten auf, sondern verweilt bei dem, was durch das Äußere innerlich ausgelöst wurde.
- ▶ Menschen dieses Typs bedienen sich häufig des MUS DER Reifikation, d.h. sie behandeln Bilder, Ideen oder Einsichten so, als ob sie reale Dinge wären.
- ▶ Diese Menschen haben Schwierigkeiten, ihre Ideen einfach und in strukturierter Form zu vermitteln, da sie sich von Bild zu Bild, von Idee zu Idee bewegen, während die gewöhnlich die persönlichen Auswirkungen dieser Ideen übersehen.
- ▶ Schatten: extravertierte Empfindung
Da diese zum überwiegenden Teil unbewusst ist, sind Menschen dieses Typus ständig in der Gefahr, den Kontakt zur äußeren Wirklichkeit zu verlieren. Sie haben ein vages Verhältnis zu praktischen Details und eine schlechte Orientierung in Raum und Zeit.
- ▶ Im Falle des Zusammenbruchs werden sie schizophren.
- ▶ Ihre sexuelle Einstellung kann roh und unangemessen sein. Sie sind häufig schlechte Liebhaber, da sie keine Ahnung haben, was in ihrem Körper oder in dem des Partners oder der Partnerin vorgeht.

Acht Grundüberzeugungen 1

- Überzeugungen, wer wir sind, wie wir gemeint sind, wozu wir hier sind, was unsere Möglichkeiten und Grenzen sind, steuern – zum größten Teil unbewusst, aber durchaus bewusst zu machen – unsere Reaktionen in bestimmten Situationen (Szenen) mit bestimmten Menschen (Dialogen).
- Immer, wenn wir glauben, nur in einer bestimmten Weise reagieren zu können, wenn wir überhaupt das Gefühl haben, nur zu reagieren und nicht zu agieren, sind wir durch irgendeine Überzeugung, durch ein bestimmtes Selbst-Bild gebunden.
- Wer reagiert, ist unfrei.
- Freie Menschen erleben ausschließlich Aktionen, die entkoppelt sind von der vorgängigen Situation.
- Bewusstes Handeln ist immer entschiedenes Handeln.
- Zwischen einer Fremdaktion, hier insbesondere abgestimmt auf soziale Interaktionen, und der eigenen Aktion kann fast immer eine Phase der Entscheidung geschoben werden. Entschiedenes Handeln jedoch ist niemals reaktiv, sondern immer nur aktiv.

Acht Grundüberzeugungen 2

1. Mangelnde Existenz-Berechtigung

Interventionen:

Geborgenheit ermöglichen
Du gehörst zu uns
Wir verstehen deine Angst
Deine Kritik ist willkommen
Überforderung akzeptieren

2. Maßlosigkeit

Interventionen

Liebevoll klare Grenzen setzen
Abgrenzung und Ärger erlauben
Selbstverantwortung

3. Rückzug und Genügsamkeit

Interventionen

Trotz ansprechen
Für Genuss Erlaubnis geben
Erlaubnis geben Hilfe anzunehmen
Darin bestärken, dass die eigenen Bedürfnisse berücksichtigt werden

4. Verführung

Interventionen:

Die Sachebene ist okay
Es muss niemand beeindruckt werden
Liebevoll spiegeln
Nein-Sagen einladen

5. Macht und Kontrolle

Interventionen:

Macht ist ein alter Schutz
Verletzlichkeit einladen und wahrnehmen
Kontakt ist auch ohne Kontrolle möglich
Schwache Seite einladen und erlauben

6. Schuld

Interventionen:

Schuldgefühl ist nicht Schuld
Zeigen von Ärger ist erlaubt
Spaß haben ist erlaubt
Kleinmachen ist nicht nötig

7. Verwirrung

Interventionen:

Grenzen sind okay
Unterstützung beim Ringen um Klarheit
Nein ist erlaubt
Stopp den Ausnutzern

8. Leistung und Perfektion

Interventionen:

Ausruhen ist okay
Fehler sind menschlich
Erlaubnis nicht immer der/die Beste sein zu müssen

Kommunikations-Typen nach Satir (KTS)

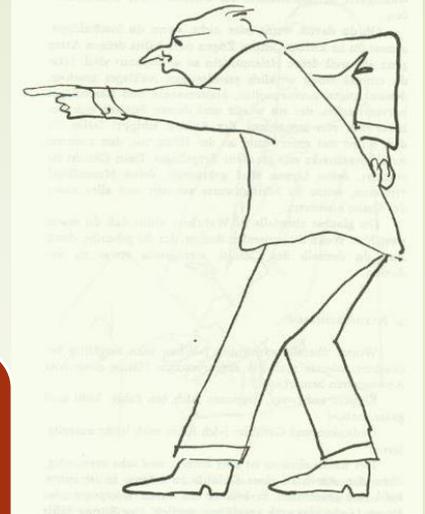
- Übersicht-Grafik
- Beschwichtigende
- Anklagende
- Computer
- Ablenkende
- Kommunikations-Typen im Zusammenhang 1
- Kommunikations-Typen im Zusammenhang 2
- Kommunikations-Typen im Zusammenhang 3
- Kommunikations-Typen im Zusammenhang 4
- Kommunikations-Typen im Zusammenhang 5

Übersicht-Grafik



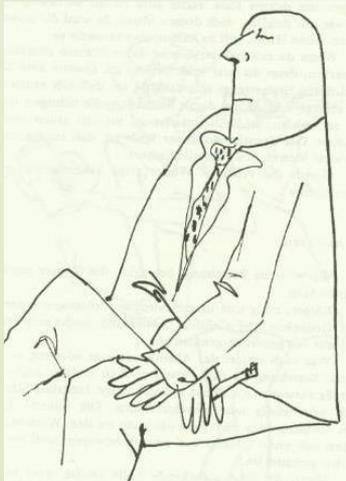
Beschwichtigende

Anklagende



Computer

Ablenkende





Fühltyp (kinästhetisch)
Entsteht bis Trotz-Alter (2. LJ)
Personen fühlen sich als Kind, das geführt werden muss.
Ein anderer soll beraten und befehlen.
Nicht direktiv
Stellt viele Fragen-Serien und viele Fragen machen klein.
Ich Botschaften: Ich möchte, ich tue, ich wünsche.
Ja-Sage-Typ

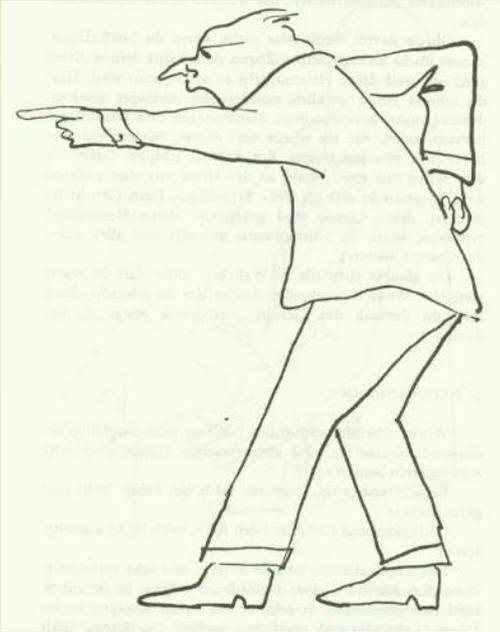
Beschwichtigender-Sätze

„Keine Ahnung, kannst du mir nicht sagen, wie...?“
„Ich möchte auch mal ein bisschen...“

Auswege

Sich durch Ausdrucks- und Körper-Arbeit ins außen bringen: Gewicht und Kopf nach vorn verlagern, Nacken kurz und mit dem Zeige-Finger energisch auf einen Mangel oder Fehler hinweisen

Ziel: gutes Pacing, zu sich stehen
(So will ich das. Ich bleibe dabei.)
Gelassenheit und Biss



visueller Typ (Beobachter)
Entsteht ab ca. 3. LJ
Fehler-Finden im außen bei anderen
getrieben
Schaut hin und verurteilt
Teilt aus, verliert nicht gern,
macht Schuld-Gefühle
Handelt für eine gute Sache
Du-Botschaften: Du sollst, du musst, du
darfst nicht.
Negativ-Sprache: Nein-Sage-Typ

Ankläger-Sätze

„Du bist so...“
„Wieso verstehst du das nicht?“
„Warum bist du so faul?“
„Tu das!“

Auswege

Sich durch Atem-Arbeit in den Gefühls-
Ausdruck bringen. Den Herz-Raum für
sich und andere öffnen.
Ziel: Es gibt keine Lösung ohne Herz,
denn Macht ist ein schlechtes Binde-
Mittel.
Perspektiv-Wechsel und Mitgefühl.
Genuss, spielen, Pausen, sich erlauben,
Fehler zu machen



Wort-Typ (hören-sprechen, auditiv)
Entsteht im Schul-Alter ab ca. 6 LJ
Spricht in Haupt-Wörtern
Ich und Du werden durch man ersetzt
Menschen und Tätigkeiten werden
ausgeblendet
Verhält sich neutral
kein wirklicher Kontakt
Tut sich wichtig, redet, ohne was zu
sagen

Computer-Sätze

„Ich wünsche mir einen Partner, der
mich wirklich versteht.“
„Ich hatte mit einer Katze ein Erlebnis.“

Auswege

Sich vom Abstrakten zum Konkreten
anleiten durch Antwort: Wer, was,
warum und wozu, wie, wann, wo und
womit genau?
Ziel: Vom Reden zur Poesie und Musik.
Vom Geräusch ohne Sinn zur Stille.



Wechsel-Typen (kinästhetisch, visuell und auditiv)
Entsteht in der Schul-Zeit
Benutzt jedes Mittel, um auf sich aufmerksam zu machen und im Kurz-Kontakt zu bleiben (kein echter Kontakt)
Häufiger Themen-Wechsel, Wort-Witz, Auslassungen, unvollendete Sätze
Erlebt wird innere Verwirrung
Vielseitig und erfolgreich

Ablenker-Sätze

Unvollendete Sätze sichern das Mitdenken und die Mitarbeit der anderen

„Wie bekomme ich...?“

Auswege

Entschleunigen
Bei der Sache bleiben
In die Tiefe gehen

Ziel: Klarheit und Kontinuität

Kommunikations-Typen im Zusammenhang 1

Bevorzugtes Repräsentations-System	Kinästhetisch Nahsinn: Fühltyp Gefühls- Aufmerksamkeit	Visuell Fernsinn: Sehtyp Aufmerksamkeit auf äußere Erscheinungen	Auditiv Fernsinn: Hör- und Sprechtyp Lebt im Reich der Worte und Gedanken	Wechsel der Sinnesmodalitäten - sowohl visuell als auch auditiv als auch kinästhetisch
Defizit-Name	Beschwichtiger	Ankläger	Computer	Ablenker
Entstehung	Ca. vom 2. Jahr an bis zum 3. Jahr	Ca. ab 3 Jahren	Erfahrung von Aner- kennung im Vor- und Grundschulalter	Erfahrung von Langeweile im Vor- und Grundschulalter
Personen- Form, Sicht- Weise, Zentrum und unter- repräsen- tierter Sinn	Energie nach innen. ICH-Sätze Der emotionale Mittelpunkt ist in mir. Ich möchte, dass es mir gut geht. Aufmerksamkeit ist wenig draußen. Das Gegenüber wird nicht reflektiert. Aufmerksamkeit ist wenig draußen. Hat seine Bilderwelt weitgehend verdrängt.	Energie nach außen. DU-Sätze Der emotionale Mittelpunkt ist von ihm weg bei anderen oder in der Zukunft. Gefühle werden wenig wahrgenom- men. Hat weitgehend abgewählt, was der Beschwichtiger kann, nämlich <ul style="list-style-type: none"> • Fehler machen • spielen • genießen 	ES-Sätze ICH- und DU-Sätze sind getilgt. Der emotionale Mittelpunkt sind Worte, ist das Verständnis, nicht das Berühren oder In-die-Welt-hinaus- Gehen. Gefühle und Bilder fehlen weitgehend.	Rascher, unvorhersehbarer, unstetiger Wechsel zwischen ICH, DU und ES-Erleben. Häufiger Wechsel zwischen Sinnen und Themen. Hat keinen emotio- nalen Mittelpunkt, weil er sich und andere verwirrt.

Kommunikations-Typen im Zusammenhang 2

Defizit-Name	Beschwichtiger	Ankläger	Computer	Ablenker
Macht	<ul style="list-style-type: none"> • unterlegen • Diener • Glaubt, dass er Führung braucht. • Wartet auf Anweisungen, Befehle, Ratschläge. • Ist leicht zu fordern. • Es ist leicht, ihm nein zu sagen. • Stecken viele Verletzungen und Neins ein. • Fühlt sich geführt bis in die Religionen: Dein Wille geschehe. • Nehmen passiv Einfluss und handeln wenig. 	<ul style="list-style-type: none"> • überlegen • König • Weiß bescheid • Fühlt sich von einer guten Sache getrieben. • Handelt im Sinne der guten Sache. • Fordert, beauftragt, befiehlt • Solange nicht alles in Ordnung ist, muss er sagen, was getan werden muss. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hält sich aus dem Macht-Kampf raus. • Beschwichtiger sind ihm zu kindisch. • Ankläger sind ihm zu autoritär. • Ist vernünftiger. • Spürt nicht und attackiert nicht. 	

Kommunikations-Typen im Zusammenhang 3

Defizit-Name	Beschwichtiger	Ankläger	Computer	Ablenker
Tendenz	<p>Ja-Sager Alles ist zunächst einmal in Ordnung. Dennoch: Ich kann nicht.</p>	<p>Nein-Sager Ist Fehlersucher, entdeckt alles, was nicht in Ordnung ist. Ich sage dir, was du sollst.</p>	<p>Nichts-Sager Ich bin klug. Ich gebe nur intelligente Worte von mir.</p>	<p>Alles-Sager Was interessiert mich mein Geschwätz von vorhin.</p>
Chakra, Körper-Haltung und Atem	<ul style="list-style-type: none"> • Lebt im Hara • Spürt meist mit weichem Bauch nach innen. • Ausatmer • atmet bei Erschrecken kaum • hält bei Gefahr den Körper still oder spannt sich an 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebt im Power-Chakra (Solarplexus) • Ihm täte ein Wechsel zum Herz-Chakra gut • Blickt mit engem Hals, Gewicht nach vorn, damit er nicht bei sich ist. • Einatmer 	<p>Hat einen Spazierstock im Kreuz. Blick vor sich und nach oben ins Land der Worte. Spürt seine Impulse nicht. Lebt im Kehlkopf-Chakra und im Kopf.</p>	

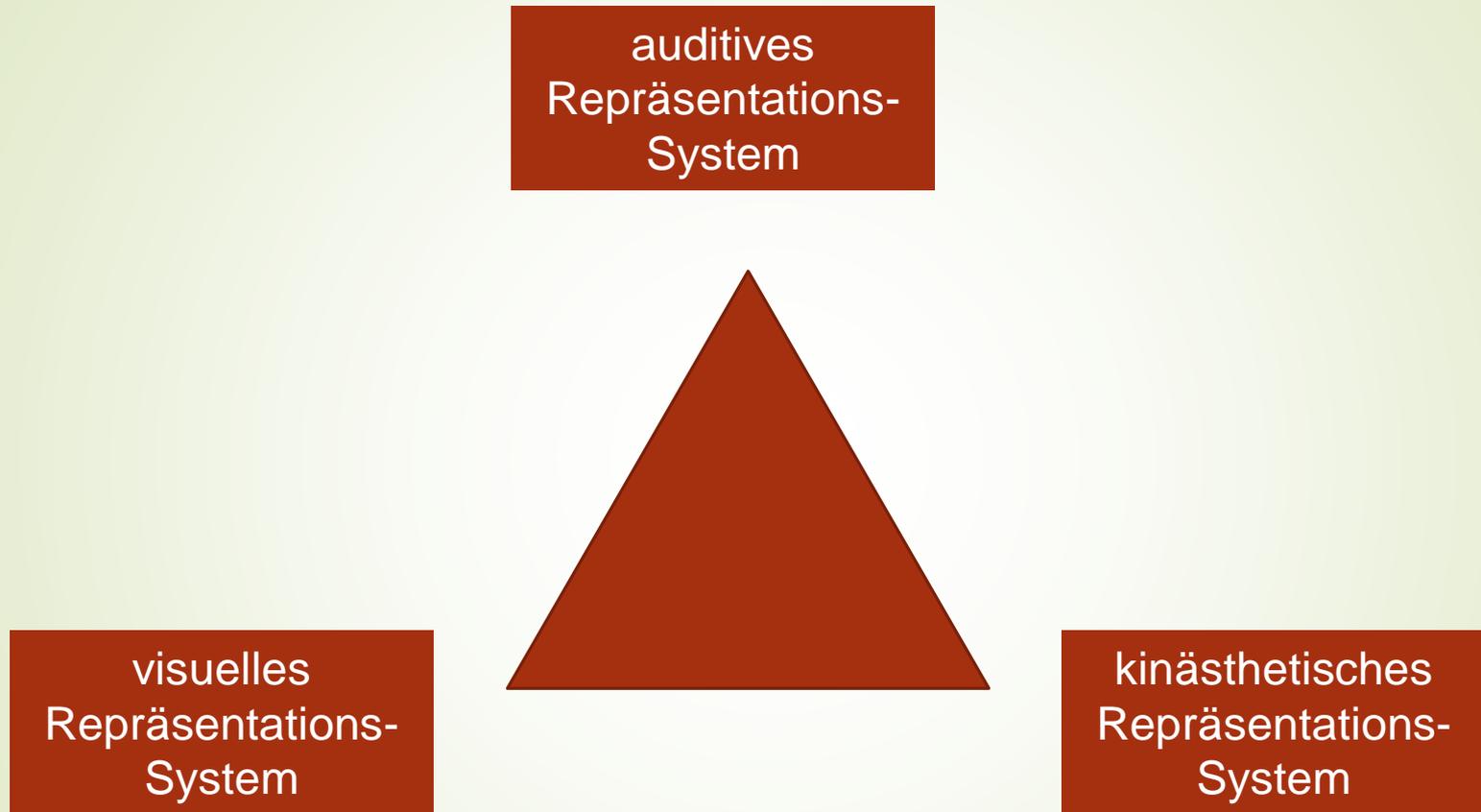
Kommunikations-Typen im Zusammenhang 4

Name	Beschwichtiger	Ankläger	Computer	Ablenker
Kommunikations-Stil und -Inhalte samt Schwächen	<p>Ist langsam. Stellt sich in Frage und Fragenserien: „Habe ich mich deutlich genug ausgedrückt.“ Formuliert nicht direkt, nicht befehlend. Wirbt für sich. Holt sich Aufmerksamkeit. Breitet Schwierigkeiten aus. Benutzt Worte des inneren Tuns. Ich möchte. Ich fühle mich. Ich wünsche mir. Ich muss. Schwächen Forderungen ab: Ich bräuchte auch mal ein wenig Urlaub, wenn es denn passen sollte. Schaut anderen ins Gehirn und weiß, was sie von ihm denken. generell Probleme mit dem Außen, mit Akzeptiert-Werden und Fordern Es ist nicht intim, jemand ständig mit seinem Innenleben zu belatschern.</p>	<p>Ist schnell. Weist auf Versäumnisse und Defizite hin, Klagt an: Wieso bist du so faul? Tritt in den Intimitäts-Raum der anderen hinein, Verursacht so Schuld-Gefühle, Zwingt andere in eine Verteidigungs-Haltung</p>	<p>Denkt, bedenkt. Wirkt ausdruckslos, ruhig, kühl und versammelt. Hält still. Hat Mimik und Gestik unter Kontrolle (wird kein Italiener) Viele abstrakte Hauptworte. Reichtum, Zufriedenheit, Erleuchtung, Glück Produziert sprachlich viel heiße Luft. Redet und redet ohne Beispiele. Man, es, wir, alle Formuliert Alternativen, ohne zu Entscheidung und Handlung zu kommen. Unspezifische, nicht sinnliche Verben, also nicht sehen, sondern wahrnehmen Verliert sich in Abstraktionen (unbestimmte Haupt-Wörter, Verben, Nebensätze) Seele ist nicht genährt. Unbewusstes wird nicht genutzt.</p>	<p>Spezialist für Kurzkontakte Bewegt sich viel beim Sprechen und weicht seitlich in parallel Themen aus Denkt assoziativ und sprunghaft Macht kaum etwas fertig Lässt Sätze unvollendet oder hat Auslassungen in Sätzen Präsentiert seine Kommunikations-Inhalte lebendig, aber mit wenig Kontakt Kann haarscharf an der Situation vorbeireden. Wirkt immer eher fröhlich bis aufgedreht Jedes Erlebnis wird über den Klee gelobt oder mit Metaphern überkleistert Logik und Folgerichtigkeit sind nicht so wichtig</p>

Kommunikations-Typen im Zusammenhang 5

Name	Beschwichtiger	Ankläger	Computer	Ablenker
Kommunikation: Stärken und erlöste Form	<ul style="list-style-type: none">• Kennt sich gut mit Wünschen aus• Der einzige Typ, der sich Zeit nimmt, seine Gefühle zu bemerken• Kann die Erfahrung des Gefühls-Blizz machen• Verteidigt sich nicht, sondern bleibt bei Wunsch und Gefühl• Erkennt die Impulse auf andere zu• Öffnet sich für das Du	<ul style="list-style-type: none">• Guter Beobachter• Ist initiativ.• Geht voran, erteilt aber keine Befehle, sondern macht Vorschläge.• Aktiviert das innere Auge.• Spürt mehr nach innen.• Erleuchtungs-Erlebnisse	<ul style="list-style-type: none">• Horcht nach innen.• Aktiviert das innere Ohr.• Findet zu einer sinnlichen Sprache und zur Poesie.• Findet in die Stille jenseits der Worte.	

Typen nach Sinnes-Bevorzungen (TSB)

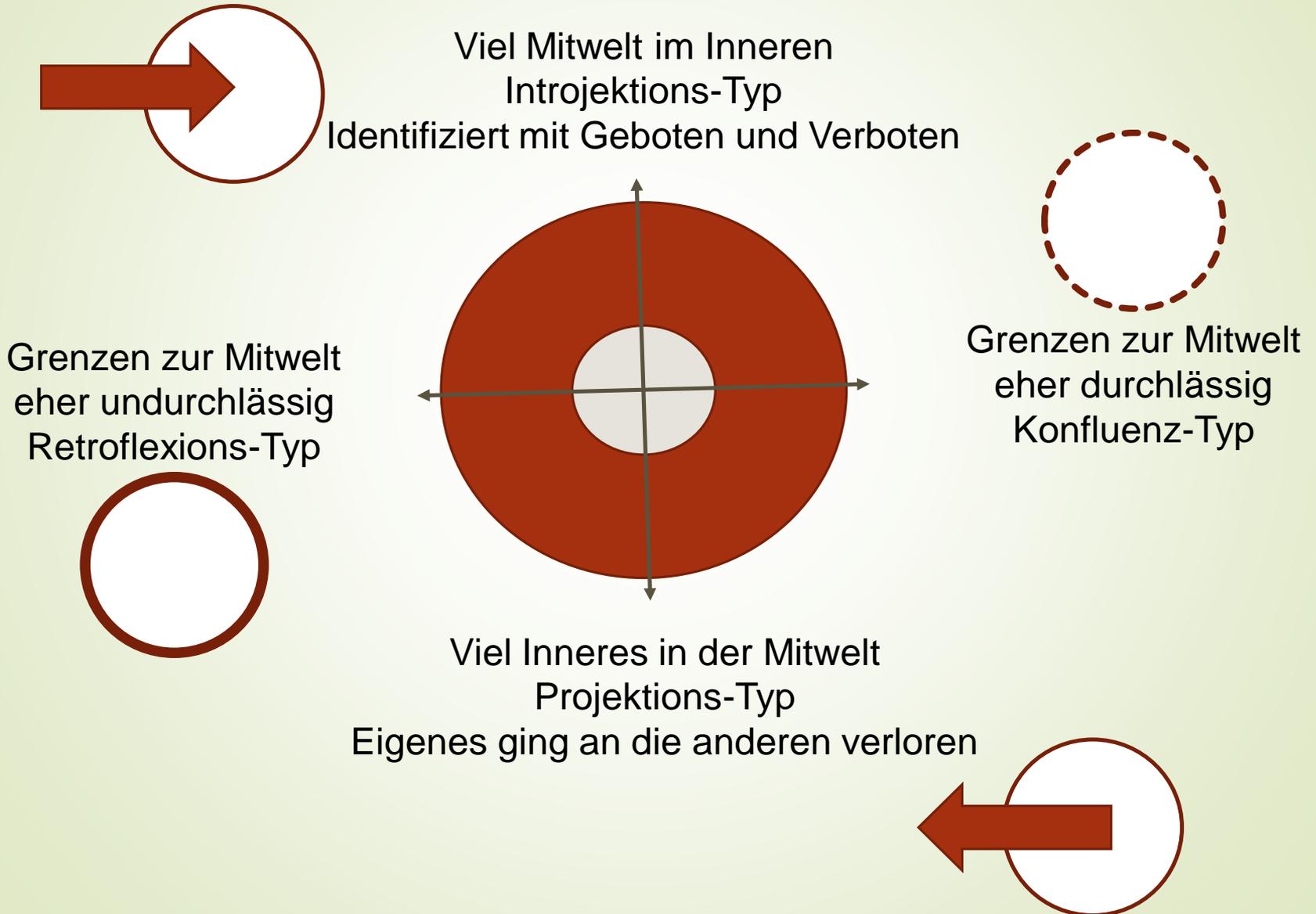


- erklären sprechen fragen klagen schweigen murmeln plappern quasseln erwähnen laut
- lärmend Nachahmung stottern stammeln weinen schreien brummen mündlich
- auf den Mund gefallen redselig bitten äußern
- hervorbringen schweigend still
- stumm kreischen melodisch Aufschrei erwidern Geschrei rufen
- gesungen plaudern gurgeln schrill
- übersetzen vorlesen jubeln Erzählung diskutieren argumentieren jammern Seufzer nörgeln murren Gehorsam leise
- verhören beschimpfen Beleidigung meckern ankündigen ertönen

- beobachten aufpassen hell wachen gaffen anstarren prüfen ansehen schauen erblicken
- entblößen enthüllen aufdecken bloßstellen
- Hoffnungsschimmer strahlen blinken funkeln oberflächlich attraktiv leuchten erröten vorhersehen
- vorausschauen glotzen große Augen machen das Nachsehen haben staunen
- dunkel düster finster unklar undeutlich trübe verschwommen obskur schwarz sehen
- alt aussehen versteckt verborgen sorgfältig erspähen unter die Lupe nehmen ein wachsames Auge haben erscheinen
- auftauchen sich zeigen beurteilen scheinen wolkig glänzend klar freudestrahlend widerspiegeln leer sehen dunkel

- schwitzen raufen frieren laufen
- festgefahren spüren fühlen erleben empfinden unterstützen
üppig
- teilnehmen wehtun verletzen abrutschen zittern schlüpfzig
pressen schleimig besorgen eilig
- untergehen gebrochen überleben zurückweisen abspringen
berühren rührselig sentimental
- unterdrücken aufgeben betrügen an sich reißen Beleidigung
einengen absichern Nase rümpfen aufräumen sanft
- gemütlich zärtlich umarmen toben
- schmeicheln schwach grob
- Verbeugen das passt mir ducken stark leidend dick Mut weich
solide

Typen nach Kontakt-Funktionen (Gestalt-Therapie)



Kontakt-Funktionen

Kontakt geschieht immer an Grenzen, dort, wo wir aneinander angrenzen.

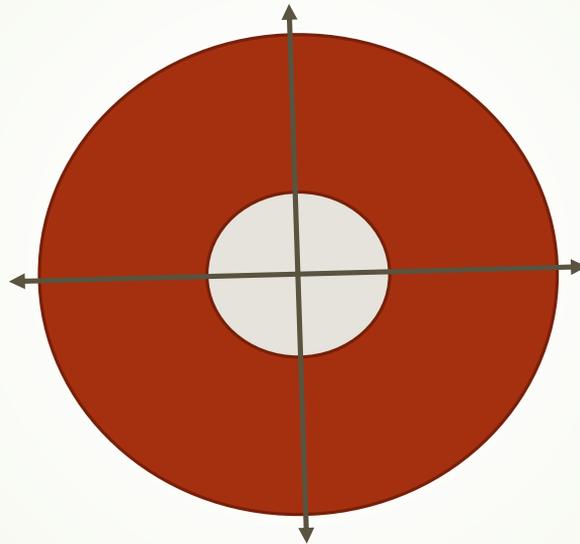
- **Konfluenz:** Die eigenen Grenzen sind zu durchlässig, zu diffus. Man kann seine Grenzen nicht hinreichend wahrnehmen, weiß dann nicht, wo das Eigene aufhört und das Fremde beginnt. Eigenes und Fremdes können ineinander verschwimmen. Unklarheit ist die Folge. Positiv ist Konfluenz die Grundlage für Einfühlungs-Vermögen.
- **Retroflexion:** Die eigenen Grenzen sind zu dick und starr, zu undurchlässig. Dadurch bleibt man in sich gefangen, macht den Kontakt, der nach außen gehört, in sich ab. Fremdes wird zum Eigenen gemacht. Man brät im eigenen Saft. Positiv ist Retroflexion die Grundlage für Denk-, Fühl- und Verhaltens-Souveränität.
- **Introjektion:** Die Grenzen sind zu weit nach innen verlagert. Fremdes kann dort festsetzen, wo eigentlich das Eigene hingehören sollte. Man entfremdet sich von sich, lebt nach fremden Regeln und Normen, weiß nicht, was man für sich braucht. Positiv ist Introjektion die Grundlage für identifikatorisches Modell-Lernen.
- **Projektion:** Die Grenzen sind zu weit nach außen verlagert. Das Eigene spiegelt sich im Fremden und wird nicht mehr als das Eigene erkannt. Man sieht im anderen, was man bei sich selbst nicht erkennen kann. Positiv dient auch Projektion wie Konfluenz der Einfühlung und damit dem Verständnis anderer Menschen.

Ziel der Arbeit mit diesen Kontakt-Funktionen ist einen Zustand zu erreichen, in dem die eigenen Grenzen sowohl deutlich und zugleich durchlässig als auch weder zu weit innen noch zu weit außen sind, so dass Einfühlung und Mitgefühl in Verbindung mit Selbst-Bewusstheit als Grundlage für Kontakt und Resonanz möglich werden.

Sozialtypen 1 (ST1) (Psychoanalyse)

Eigenständig bis selbstherrlich
schizoid
Distanz-Typ
Rückzugs-Tendenz/Bindungs-Angst

ordentlich bis
pedantisch
zwanghaft
Dauer-Typ
Zuverlässigkeit/
Angst vor Chaos



freiheitlich bis
unzuverlässig
Hysterisch
Wechsel-Typ
Spontaneität/
Angst vor
Vereinnahmung

zugewandt bis unselbstständig
depressiv
Nähe-Typ
Kontakt-Bereitschaft/Trennungs-Angst

eigenständig

ST1

	a. Stärken	b. leicht übertrieben	c. übersteigert
1	selbstsicher	auf andere kaum angewiesen	gleichgültig gegen andere, überheblich
2	konsequent	lässt nicht mit sich handeln, will nichts ändern	unnachgiebig, kompromisslos
3	distanzierungs-fähig	weniger kontaktaufgeschlossen	kontaktschwach
4	entscheidungs-freudig	entscheidet sich lieber unabhängig von anderen	einsame Beschlüsse
5	unbeirrbar	nicht leicht zu überzeugen	störrisch
6	kritisch	weniger vertrauensvoll	misstrauisch, argwöhnisch
7	eigenständig	geht gern seine eigenen Wege, von sich überzeugt	eigenbrötlerisch, selbstherrlich
8	skeptisch	sieht in anderen leicht Gegner	menschenfeindlich, Verfolgungswahn
9	zielstrebig	weniger sensibel für andere	rücksichtslos
10	unabhängig	isoliert sich leicht	einsam

zugewandt

ST1

	a. Stärken	b. leicht übertrieben	c. übersteigert
1	einfühlsam	etwas nachgiebig	nachgiebig, konturenlos
2	kameradschaftlich	zuvorkommend	kumpelhaft, anbiedernd
3	hilfs- und verantwortungsbereit	bietet sich immer wieder mit Hilfe an, fühlt sich oft stark von den anderen gefordert	drängt Hilfe auf - auch bei Überforderung dabei, opfert sich für andere auf
4	anhänglich, zugewandt	anspruchsvoll, sehr anhänglich	lästig, klettenhaft
5	beratend, sich zurücknehmend	hat es schwer, einen eigenen Standpunkt zu beziehen, eher reaktiv	entscheidungsschwach
6	verstehend	etwas zu verständnisvoll	kann sich nicht abgrenzen
7	empfindsam	beeindruckbar und etwas zu dünnhäutig	empfindlich
8	kooperativ	weniger eigenständig	unselbständig
9	Kompromissbereit	lässt einen festen Standpunkt nicht erkennen	resignierend, gibt manchmal zu schnell nach und auf
10	offen	vertrauensvoll	vertrauensselig

ordentlich

ST1

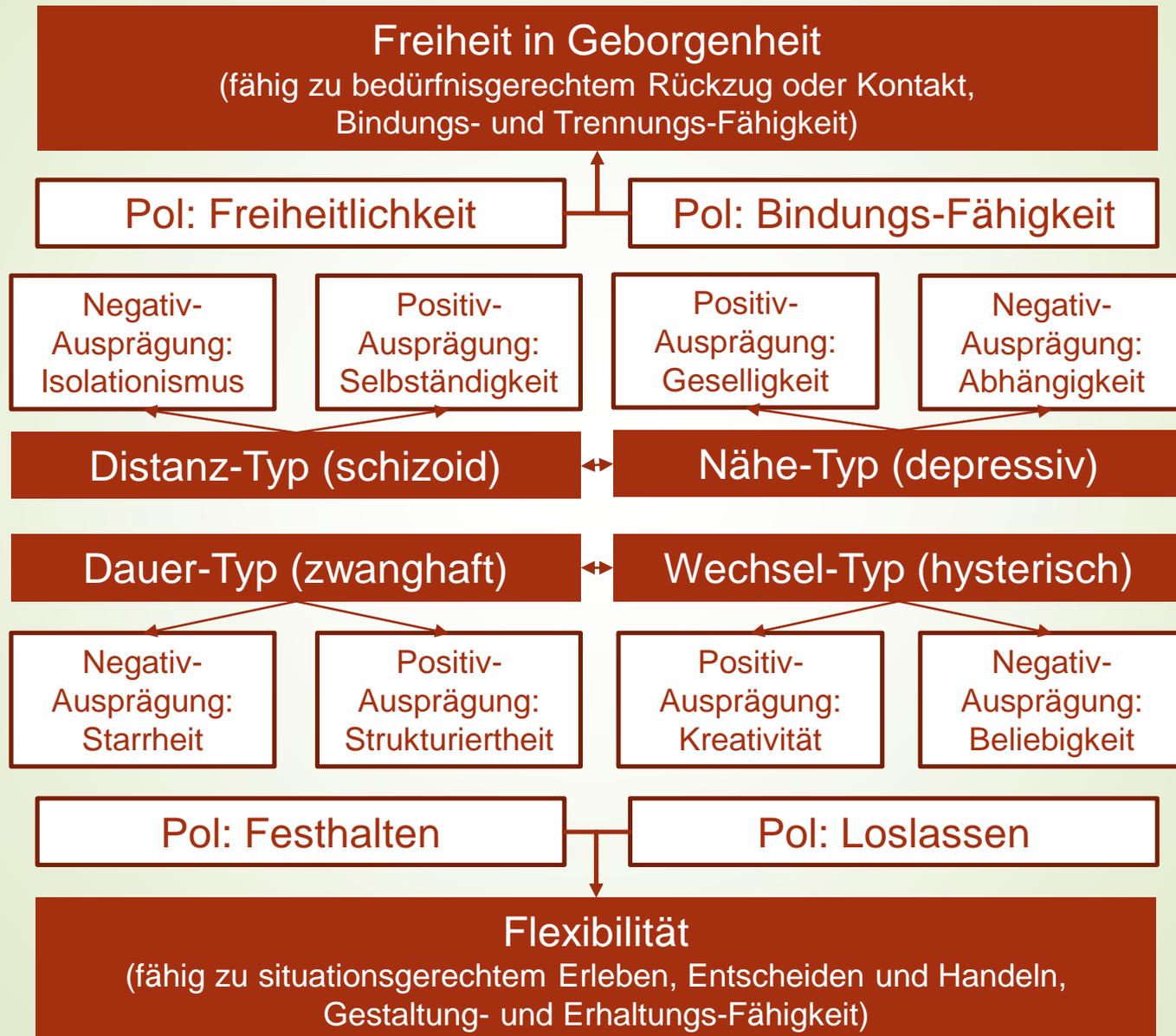
	a. Stärken	b. leicht übertrieben	c. übersteigert
1	genau	etwas pingelig	formalistisch
2	pünktlich, korrekt	hält Richtlinien und Regeln buchstabengetreu ein, hält an Grundsätzen fest	pedantisch, doktrinär
3	systematisch	überwiegend an Strukturen orientiert	starr
4	ausdauernd, beharrlich	lässt nicht locker, hält eisern am Vorhaben fest	verbissen
5	fleißig	sehr viel persönlicher Ehrgeiz	streberhaft
6	zuverlässig, verlässlich	wenig spontan, etwas uninteressant	langweilig, bieder
7	sauber	etwas übertrieben ordnungsliebend	putzwütig
8	planend	wenig improvisierend, keine Abweichungen	unflexibel
9	vorsichtig	auf Sicherheit bedacht	kleinlich, ängstlich

freiheitlich

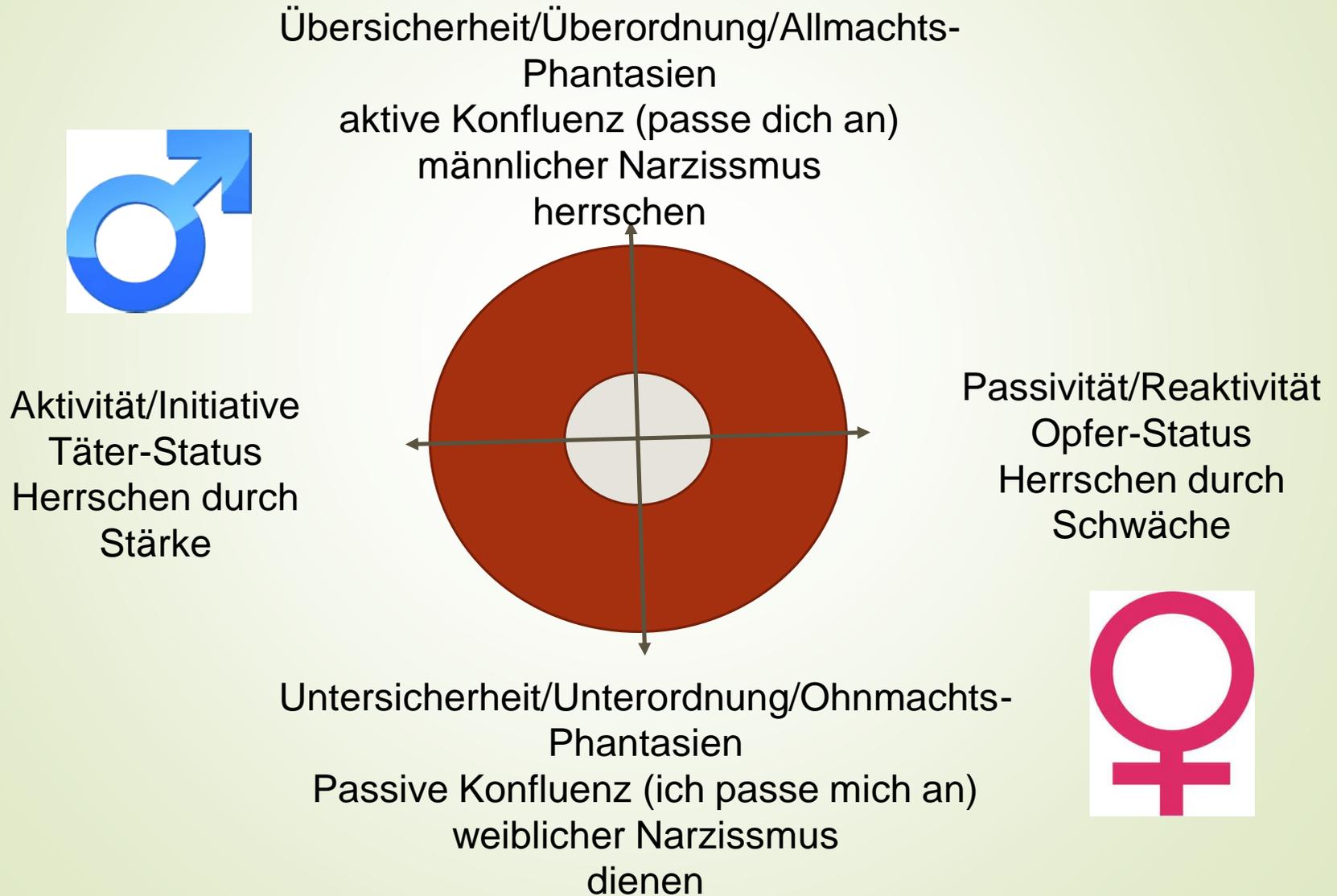
ST1

	a. Stärken	b. leicht übertrieben	c. übersteigert
1	wendig	rasch anders interessiert	unstet
2	spontan	etwas zu unruhig, zu bewegt	chaotisch
3	gewandt	weniger Tiefgang und Intensität	oberflächlich
4	flexibel	etwas wechselhaft	sprunghaft
5	innovativ	weniger beständig	unrealistisch, Traumtänzer
6	beweglich, mitreißend	etwas schnell, impulsiv	flatterhaft, launisch
7	großzügig	an der großen Linie interessiert und im Detail weniger genau	unzuverlässig, mangelnde Sorgfalt
8	agil, aktiv	rasch	hektisch, flüchtig
9	risiko- und abenteuerfreudig	manchmal etwas zu unbedacht und unvorsichtig, weniger bodenständig und bindungsfähig	leichtsinnig, tollkühn
10	reaktionsschnell	reagierend ohne Auswahl-Gesichtspunkte und Schwerpunkte	ablenkbar

Polarität und Integration der Sozial-Typen 1



Sozialtypen 2 (Psychoanalyse und Transaktions-Analyse)



Typen nach Wahrnehmungs-Arten (WA)

In Anlehnung an Tabi Kahler: „Process Therapie Model“, Verlag Kahler Communication – KCG, Weilheim, der seine Typologie abgelehnt an die Transaktions-Analyse (E. Berne) entwickelte

- Einführung 1
- Einführung 2
- Einführung 3
- Tabelle 1
- Tabelle 2
- Tabelle 3
- Tabelle 4
- Tabelle 5
- Tabelle 6
- Tabelle 7
- Tabelle 8
- Tabelle 9
- Tabelle 10
- Tabelle 11
- Persönlichkeits-Anteile 1
- Persönlichkeits-Anteile 2

- Jeder Mensch hat eine bevorzugte Wahrnehmungs-Art.
- Diese Wahrnehmungs-Art funktioniert wie ein Filter und zeigt sich in der Wortwahl.
- Um guten Kontakt aufzunehmen, sollte die bevorzugte Wahrnehmungs-Art des Gegenübers benutzt werden.
- ***Kahlers Persönlichkeits-Architektur/-Struktur, die jedem Menschen innewohnt, setzt sich aus 6 Persönlichkeits-Typen zusammen, die in einer Person zusammenwirken.***
 - Logiker**
 - Einfühler (Emphatiker)**
 - Wählender (Rebell)**
 - Bewerter (Beharrer)**
 - Umsetzender (Macher)**
 - Nachdenklicher (Träumer)**
- Der Persönlichkeits-Typ, aus dem am meisten die Welt wahrgenommen und mit der Welt in Interaktion getreten wird, ist der ***Basis-Persönlichkeits-Typ***.
 - Der Basis-Persönlichkeits-Typ der Persönlichkeits-Architektur ist angeboren oder entwickelt sich in den frühen Jahren der Kindheit.
 - Die anderen Persönlichkeits-Typen werden auch häufig, etwas oder weniger benutzt (hierarchisch auf dem Basis-Persönlichkeits-Typ aufgebaut.)
 - Die Stärke eines jeden Persönlichkeit-Typs innerhalb der Persönlichkeits-Architektur/-Struktur bestimmt, wie viel Energie (oder Ausdrucks- bzw. Handlungs-Bandbreite) dieser Mensch zur Verfügung hat, um die Welt aus dieser Etage seiner Persönlichkeits-Architektur zu erfahren.
 - Wird jemand eingeladen oder aufgefordert, aus einer Etage über der des Basis-Typs zu kommunizieren oder zu agieren, steht ihm dort nur eine begrenzte Energie-Menge zur Verfügung.
 - Jeder Basis-Typ hat eine Tür, die aus der Persönlichkeits-Architektur und damit aus der OK-Haltung heraus und zum Distress führt.

Einführung 2

► **Kommunikations-Kanäle:**

- Kanäle sind Transaktionen zwischen zwei Menschen, die beide in der OK – OK Position in einer Etage ihrer Persönlichkeitsarchitektur sind
- Wenn Menschen effektiv kommunizieren, dann „bewegen“ sie sich in einem von 5 Kanälen
- Der Kanal besteht aus einem Kommunikations-A
- ngebot einer Person und der Reaktion einer anderen Person
- Kommunikation findet statt, wenn Angebot und Annahme im gleichen Kanal sind (= gleiche Frequenz)
- Der Persönlichkeitsanteil, der die Interaktion beginnt, bestimmt das Angebot
- Die Annahme erfolgt, indem aus dem entsprechenden Persönlichkeits-Anteil geantwortet wird
- Jede andere Reaktion bedeutet einen bestimmten Grad an Misskommunikation und leitet meistens Distress ein

► Der intervenierende Kanal gilt für alle Typen, während der direktive Kanal, der informative Kanal, der fürsorgliche Kanal und der spielerische Kanal typspezifisch sind.

► Auf einer Skala von 0 -100 ist jeder Kanal ca. ab 40 offen und mit Energie versorgt.

	Persönlichkeits-Typen	bis 10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
6	Typ, noch seltener										
5	Typ, seltener										
4	Typ, selten										
3	Typ, noch häufig benutzt										
2	Typ, auch häufig benutzt										
1	Basis-Typ										

► Im Kanal des Basis-Persönlichkeit-Typs mit einem Richtwert von 100 hat ein Mensch die meiste Energie zur Verfügung.

Tabelle 1

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einführender (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Persönlichkeits-Anteil	Daten-Verarbeiter: Infos, um zu organisieren u. weiter zu geben	Daten-Verarbeiter: Infos, um Werte zu begründen und sie weiterzugeben	Unterstützer	Daten-Verarbeiter: Infos, um Visionen zu entwickeln und zur Introspektion	Emotionalität	Direktivität
Kommunikations-Kanal	Informativ	Informativ	fürsorglich	direktiv als Empfänger, sendet aus einem anderen Typ	spielerisch	direktiv
Wahrnehmungs-Art	Denken (identifizieren und kategorisieren)	Meinungen (beurteilen mit Wertesystemen)	Gefühle/Emotionen (Situationen erfahren)	Filtern durch Inaktionen (Reflektionen, denkt nach)	Reaktionen (Vorlieben und Abneigungen)	Aktionen (in Gang bringen und erleben)
Stärken und Qualitäten	Logik verantwortungsbewusst gut organisiert	Werte engagiert guter Beobachter gewissenhaft	Mitgefühl sensibel warmherzig	Fantasie ruhig fantasievoll nachdenklich	Humor spontan kreativ verspielt	Charme Anpassungsfähig überzeugend charmant

Tabelle 2

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einführender (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Erfolg und Zufriedenheit	harte Arbeit klares, logisches Denken Zeit- Einteilung	Regeln befolgen gewissenhaft sein richtige Wert- maßstäbe haben	lieben geben mitfühlend sein Menschen bedingungslos akzeptieren	Nachdenken und sich nicht aufregen Jeden Tag Zeit für sich nehmen Über alles und sich nachdenken	Spaß haben kreativ sein Man selbst sein Den eigenen Weg gehen.	Aufregende Dinge tun Charmant sein andere mitreißen Vor allem aufpassen, dass man selbst nicht zu kurz kommt
Wichtig	Fakten Daten Infos	Loyalität Engagement	Beziehungen Freunde Familie	Privatsphäre Raum für sich Will geführt werden	Spaß Spontaneität Kreativität	Autonomie Anpassungs- fähigkeit Initiative
Perso- nen- Beispiele	Spok Decartes	Martin Luther King Superman	Dr. McCoy Hoss Cartwright	Albert Einstein Forrest Gump Charlie Brown	James Dean Robin Williams in Mrs. Doubtfire	James Bond Richard Gere: in Offizier & Gentleman

Tabelle 3

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einfühlernder (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Sprache	Ich denke.. Welche Optionen... Bedeutet das... Wer? Was? Wann? Wo? Fakten, Daten, Informa- tionen	Ich bin der Meinung. Man sollte... Ich bin davon überzeugt... Respekt... Werte... Bewunderung Engagement... Erwartet Vertrauen	Ich fühle mich...wohl Ich bin... Das liegt mir am Herzen Ich habe...lieb ...nahe ...glücklich	Da möchte ich noch darüber nachdenken Anweisungen abwarten... Erst mal abwarten... ...ganz ruhig Raum für mich...	Wow... Das mag ich... Das mag ich nicht... Hab keine Lust...	Brings in Gang Haupttreffer Packs an Genug Gerede ...ans Eingemachte
Bedürfnisse und Phasen	Anerkennung der Leistung und Zeit-Struktur	Anerkennung der Über- zeugungen und der Leistung	Anerkennung als Person und sinnliche Anregung	Alleinsein	Kontakt	Aufregung
Antreiber (Dis- tress) 1. Grad	Ich muss perfekt sein (für dich). Erwartet von sich selbst Perfektion, kann schlecht delegieren:	Du musst perfekt sein. Erwartet von anderen Perfektion. Konzentriert sich auf das, was falsch ist.,	Ich muss es recht machen. Erwartet von sich selbst, es anderen recht zu machen.	Ich muss stark sein. Erwartet von sich selbst, stark zu sein. Ist distanziert.	Ich muss mich anstrengen. Erwartet von sich, dass er sich Mühe gibt.	Du musst stark sein. Erwartet von anderen, dass sie keine Unter- stützung brauchen.

Tabelle 4

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einführender (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Worte	Überflüssige Qualifikation: für mich persönlich	Schwierige Wörter, wenn einfache das gleiche sagen würden. Überqualifizieren Überdetaillieren Hinterfragen	Vielleicht Irgendwie Du weißt schon	Der Gedanke ist mir gekommen Es fiel mir ein Das macht mich...	Kann ich nicht Äh Fragt nicht direkt Weiß nicht	Was hat dich auf die Idee gebracht Du oder man anstatt ich Welche Gefühle hat er dir gemacht?
Tonfall	kontrolliert	präzise	Weinerlich Am Satz-Ende höherer Tonfall	monoton	Angestrengt gepresst	Entschlossen, um Eindruck zu machen
Gesten	Betont Aussagen mit Fingern oder Handzeichen	absichtsvoll	Nicken bei gesenktem Kopf	keine	hilflos	übertrieben
Körperhaltung	Gemessen roboterhaft	Rigide Steif Von oben herab	Schultern eingezogen Kopf nach vorn	Steif erstarrt	Nach vorn gelehnt, gebückt Kopf nach oben	imposant

Tabelle 5

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einführender (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Ge-sichts-Aus-druck	angespannt	Hochgereckter Kopf Bohrender Blick	Hochgezogene Augen-Brauen Mäuschen-Blick aufschauend	maskenhaft kalt ausdruckslos	Geplagt Verzieht das Gesicht Falten	Zuversicht vermittelnd wenige Lid-Schläge
Abwehr	Rationalisieren	Projektion	Introjektion	Dissoziation	Substitution	Verführung
Miss-erfolg durch	Übermäßige Kontrolle	Predigt seine Überzeugungen	Macht „dumme“ Fehler	Unangemessener Rückzug	Schuld-Zuweisungen	Manipulation
Warn-Signale	Frustration, weil Leute nicht denken und sich nicht an Regeln halten oder Fehler machen. Kritisch	Frustration, weil Leute nicht die gleichen Überzeugungen haben. Vergibt keine Fehler. Ist extrem misstrauisch. Stempelt andere ab.	Lädt zur Kritik ein. Zeigt Selbst-Zweifel und wertet sich selbst ab. Übertreibt Gefühle. Dramatisiert sich selbst.	Wartet passiv ab. Beginnt Projekte und führt sie nicht zu Ende. Vermeidet körperliche und emotionale Nähe. Hat kaum Freunde.	Ist negativ und beklagt sich. Hat selbst nie Schuld. Gibt anderen die Schuld. Stur, trotzig, feindselig. Verschiebt auf später und vergisst.	Stachelt andere zum Streit an. Inszeniert negatives Drama. Übertritt Gesetze.

Tabelle 6

WA

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einfühlender (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Mythos	Ich kann dir ein schlechtes Gefühl machen.	Ich kann dir ein schlechtes Gefühl machen.	Du kannst mir ein schlechtes Gefühl machen.	Du kannst mir ein schlechtes Gefühl machen.	Weil du mich (traurig etc.) gemacht hast, mache ich dich jetzt auch (traurig etc.)	Ich kann dir ein schlechtes Gefühl machen.
Maske	Angreifer (Ich ok – du nicht ok) Du bist dermaßen dumm.	Angreifer: Du solltest dich schämen. Sowas tut man einfach nicht.	Jammerer (Ich nicht ok – du ok) Ach, wie dumm von mir	Jammerer Zieht sich zurück	Schuldzuweiser (Ich ok – du nicht ok) Ja... aber... Wegen dir	Schuldzuweiser Das wirst du dir doch nicht etwa gefallen lassen?
Position	Ich bin OK. Du bist nicht OK.	Ich bin OK. Du bist nicht OK.	Ich bin nicht OK. Du bist OK.	Ich bin nicht OK. Du bist OK.	Ich bin OK. Du bist nicht OK.	Ich bin OK. Du bist nicht OK.
Rolle	Verfolger auf der Suche nach dem Opfer	Verfolger auf der Suche nach dem Opfer	Opfer auf der Suche nach dem Verfolger	Opfer auf der Suche nach dem Verfolger	Verfolger auf der Suche nach dem Opfer.	Verfolger auf der Suche nach dem Opfer.
Spiele	Jetzt hab ich dich, du Schweinehund Aufruhr	Schweinehund. Warum versuchst du nicht...	Schlag mich. Ich Dummchen.		Ja, aber. Schau, was du getan hast. Zwickmühle, Schlemihl	Jetzt streitet mal miteinander. Hilfe, Vergewaltigung

Tabelle 7

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einfühlernder (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Inter-venti-onen beim 2. Grad Distress	<p>Sagen Sie: Gute Arbeit. Nennen Sie klare Termine. Gehen Sie systematisch vor. Teilen Sie Daten und Fakten mit – argumentieren Sie logisch. Verhalten Sie sich verantwortungsvoll. Anerkennen Sie ihre/seine Leistungen. Geben Sie Belohnungen und begründen Sie diese.</p>	<p>Sagen Sie: Gute Arbeit. Fragen Sie ihn/sie nach seiner/ihrer Meinung. Hören Sie aufmerksam zu, wenn er/sie äußert. Hören Sie immer aufmerksam zu. Zeigen Sie Respekt. Sagen Sie, dass sie sein/ihr Engagement/Gewissenhaftigkeit schätzen.</p>	<p>Sagen Sie ihm/ihr, dass er/sie Ihnen am Herzen liegt. Erkundigen Sie sich nach Familie und Freunden. Seien Sie sensibel. Geben Sie ihm/ihr ehrlich gemeinte Komplimente. Schenken Sie kleine Überraschungen. Hören Sie ihm/ihr aufmerksam zu, wenn er/sie über das spricht, worüber er/sie sprechen will.</p>	<p>Geben Sie Richtlinien. Erlauben Sie persönlichen Raum für Sie/ihn. Beschränken Sie die Aufgaben auf ein überschaubares, klar definiertes Maß. Setzen Sie klare Prioritäten. Lassen Sie ihn/sie selbst aussuchen, wo sie arbeiten wollen. Geben Sie ihm/ihr Zeit zum Nachdenken, bevor Sie eine Antwort verlangen.</p>	<p>Seien Sie spontan. Geben Sie kreative Aufgaben. Räumen Sie Zeit ein für Spaß und Humor. Geben Sie die Möglichkeit für individuelle Gestaltung seiner/ihrer Umgebung. Musik Verspielte Sachen, Spielzeug</p>	<p>Handeln Sie etwas mit ihm/ihr aus. Übergeben Sie ihm/ihr die Führung eines Projektes. Unterstützen Sie ihn/sie dabei, das nötige Maß an Aktion zu bekommen. Übertragen Sie Aufgaben, die mit Menschen zu tun haben. Stellen Sie ihn/sie vor Herausforderungen.</p>

Tabelle 8

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einführender (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Primäre Einschärfung	Fühle keine Trauer	Vertraue nicht.	Fühle keinen Ärger.	Schaff's nicht.	Werde nicht erwachsen	Sei nicht nahe.
Sekundäre Einschärfung	Habe keinen Spaß. Sei nicht nahe. Genieße nicht.	Sei nicht nahe. Genieße nicht. Gehör nicht dazu.	Sei nicht wichtig. Werde nicht erwachsen.	Gehör nicht dazu. Habe keinen Spaß. Sei nicht nahe. Sei nicht wichtig.	Schaff's nicht Sei nicht nahe.	Vertraue nicht. Schaff's nicht. Gehör nicht dazu.
Script	Erst wenn (Hinaus-schieben)	Erst wenn (Hinaus-schieben)	Danach (Schlimmes wird passieren, self fulfilling prophecy)	Niemals (Entscheidungs- und Abschluss-Probleme)	Immer (In die Enge getrieben, warten auf den Retter)	
Anpassungsform	zwanghaft	paranoid	hysterisch, hystrionisch	schizoid	passiv-aggressiv	antisozial
Psychische Bedürfnisse	Anerkennung der Leistung und Zeitstruktur	Anerkennung der Leistung und der Überzeugungen	Anerkennung als Person und sinnliche Anregung	Alleinsein	Spielerischer Kontakt	Aufregung
Unerledigtes	Verlust als Thema.	Angst als Thema.	Ärger als Thema.	Autonomie Thema.	Verantwortung als Thema.	Bindung als Thema.

Tabelle 9

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einführender (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Distress 3. Grad	Erlebt negative Anerkennung seiner Leistung und seiner Ideen.	Erlebt negative Anerkennung seiner Überzeugungen	Erlebt bedingungslose Ablehnung als Person.	Erlebt negative Einsamkeit.	Erlebt negativen Kontakt.	Erlebt negative Abenteuer und Dramen.
Endauszahlung	Depressiv und wertlos	Depressiv und hoffnungslos	Depressiv und ungeliebt .	Depressiv und apathisch .	Depressiv und hilflos .	Depressiv u. verlassen .
Wehren gegen ... im Antreiber	Ich werde für dich perfekt sein und das Denken übernehmen, damit nichts Schlimmes passiert.	Ich erwarte von dir, dass du perfekt bist. Deshalb weise ich dich auf deine Fehler hin, damit du nicht scheiterst.	Ich werde es dir recht machen und mich übermäßig anpassen, damit du mich nicht zurückweist.	Ich werde stark sein und für mich selbst weder denken noch fühlen, damit du nicht von mir erwartest, dass ich Entscheidungen treffe.	Ich werde mich anstrengen, damit du für mich das Denken übernimmst und mich nicht zu Verantwortung ziehst.	Ich erwarte von dir, dass du stark bist und dich selber um dich kümmerst, damit du nicht von mir abhängig bist.
Wehren im Unter- geschoss	Ich werde dir sagen, wie dumm du bist, damit du klar denkst.	Ich halte dir ewige Predigten, um dich sogar mit Drohungen davon zu überzeugen, wie wichtig ist, was ich sage.	Ich werde mich herabsetzen, Fehler machen, um deine Aufmerksamkeit zu bekommen.	Ich werde mich abkapseln oder zurückziehen, damit du mir sagen musst, was ich zu tun habe.	Ich weise jede Schuld von mir, damit ich nie für Fehler verantwortlich bin.	Ich werde Beziehungsregeln ändern und dich damit wegstoßen, bevor du mich verlässt.

Tabelle 10

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einführender (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Wahrscheinliche frühe Entscheidung:	Wenn ich nicht für dich das Denken übernehme, dann wird etwas Schlimmes passieren. Deshalb werde ich perfekt sein und keine Fehler machen. Solange ich dich kritisiere, weil du nicht klar denkst, kann ich meine Trauer vermeiden.	Wenn ich nicht dafür Sorge, dass du die richtigen Überzeugungen hast und das Richtige tust, dann wird etwas Schlimmes passieren. Deshalb erwarte ich von dir, dass du keine Fehler machst. Solange ich dir Predigten halte, kann ich es vermeiden, meine Angst zu fühlen.	Wenn ich dir zeige, dass ich ärgerlich bin, dann verletze ich dich und dann wirst du mich ablehnen. Deshalb werde ich es dir Recht machen und meinen Ärger in mir verschließen.	Sachen und Menschen können dich ... (wütend, traurig etc, schlechte Gefühle) machen. Deshalb muss ich stark sein und mich zurück-ziehen und in der Passivität für mich vermeiden, Entscheidungen zu treffen.	Ich fühle mich schlecht. Solange ich dir dafür Schuld geben kann, kann ich es vermeiden, für mich selbst Verantwortung zu übernehmen, mich selbst zu lieben und dafür zu sorgen, dass es mir gut geht.	Sachen und Menschen können mich ... (wütend, traurig etc, schlechte Gefühle) machen. Deshalb muss ich jeden verlassen, der mir zu nahe kommen könnte. Solange ich dich verlasse, kann ich es vermeiden, dir nahe zu sein und mit dir eine Bindung einzugehen.

Tabelle 11

	Logiker	Bewertender (Beharrer)	Einführender (Empathiker)	Nachdenklicher (Träumer)	Wählender (Rebellen)	Umsetzender (Macher)
Echtgefühl	Trauer	Angst	Ärger	Eigene Potenz	Echtes Bedauern	Nähe
Deckgefühle	Frustration, Schuld-Gefühle, frustrierter Ärger	Selbstgerechter Ärger, misstrauisch, eifersüchtig	Trauer, Verwirrung, verletzt, ungeliebt	Bedeutungslosigkeit, Unangemessenheit	Rachsüchtig (impulsiv), gelangweilt	Rache, reuelos
Stufe	Loslösung	Vertrauen	Beziehung	Abhängigkeit	Unabhängigkeit	Verbindung
Alter	Spätes Kleinkindalter (24 – 36 Monate)	Frühes Kleinkindalter (18 – 24 Monate)	Vorschulalter (48 – 60 Monate)	Säuglingsalter (Geburt bis 9 Monate)	Kindergartenalter (36 – 48 Monate)	Spätes Säuglingsalter (9 - 18 Monate)
Existenzielle Frage	Bin ich vorbereitet?	Bin ich es wert?	Bin ich liebenswert?	Bin ich erwünscht?	Bin ich akzeptiert?	Lebe ich?

Persönlichkeits-Anteile 1

(bezogen auf die Ich-Zustände von E. Berne)

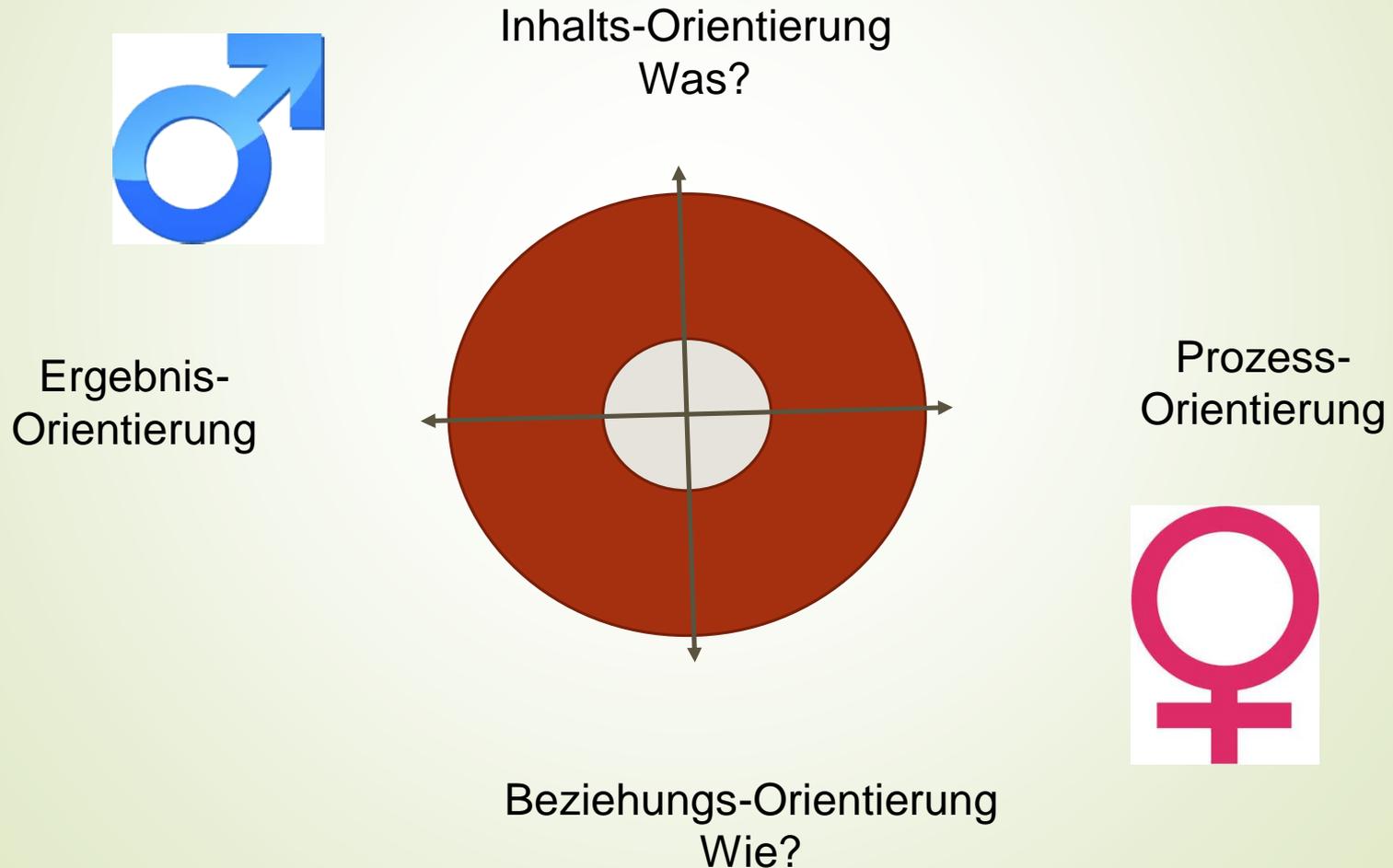
Die Verhaltens-Muster zeigen sich auf 5 Weisen: Wortwahl, Tonfall, Gesten, Körper-Haltung, Gesichtsausdruck. Um authentisch zu sein, müssen 3 von 5 Weisen gezeigt werden.

Persönlichkeitsanteil:	Wortwahl:	Tonfall:	Gesten:	Körper-Haltung:	Gesichtsausdruck:	Aktivierungsmöglichkeiten:
Beschützer	Jede Art von Anweisung, die sich an die 5 Sinne richtet	bestimmt beschützend wert-schätzend ruhig	Hände und Arme ausgestreckt, als ab ein kleines Kind gehalten werden würde	Entspannt, aber stabil	nicht kritisierend, offen Vertrauens-schaffender Blick leichtes Nicken, dass alles in Ordnung ist	Appelle an die Sinne ohne Aggression, Bedrohung und Ärger: Atme tief ein... Beruhige dich... Hör mir zu... Schau mich an...
Datenverarbeiter	Was...? Wird das...? Ist das...? Wie...? emotionslos, nicht kritisierend Infos abfragen oder mitteilen	monoton	Wenige, wenn überhaupt	aufrecht Stabil	ausdruckslos	Es werden Fragen gestellt z. B. Welche Optionen stehen dir zur Verfügung? Was ist danach passiert? Was möchtest du erreichen? keine Emotionen keine Direktiven, keine Befehle keine Anweisungen

Persönlichkeits-Anteile 2

Persönlichkeitsanteil:	Wortwahl:	Tonfall:	Gesten:	Körperhaltung:	Gesichts-Ausdruck:	Aktivierungs-Möglichkeiten:
Direktiver	Erzähle...! Sage...	bestimmt, nicht kritisierend nicht drohend	weilige, wenn überhaupt	aufrecht	ausdrucklos	Anweisungen, Befehle, die sich an den denkenden Teil des Menschen richten. kein Ärger, keine Aggression, keine Bedrohung
Unterstützer	Ich mag dich. Du bist mir wichtig. Ich freue mich, dass du da bist.	weich sanft tröstend fürsorglich warm	Handflächen nach oben	entspannt offen zugewandt	annehmend warm sanft lächelnd weich	An den kindlichen Teil des Gegenübers gerichtet. Vermittelt, dass der andere umsorgt wird. Keine Infos für Menschen, deren Gefühle wahrgenommen werden sollten.
Emotionaler	Spitze machst du das. Boah, fantastisch. Jetzt hast du es gepackt. Wow!	energiegeladen verspielt abwechslungsreich klingend enthusiastisch	lebhaft ausdrucksstark	locker offen fließend flexibel entspannt elastisch	augenzwinkernd lebhaft natürlich kindliches Lächeln	Natürlicher OK-Gefühlsteil: Nicht veräppelnd Nicht trotzig Nicht rachsüchtig Spielt keine Streiche Nicht herabsetzend Ist verspielt u. teilt seine positiven u. negativen Gefühle mit

Typen nach eher männlichen und weiblichen Kommunikations-Orientierungen

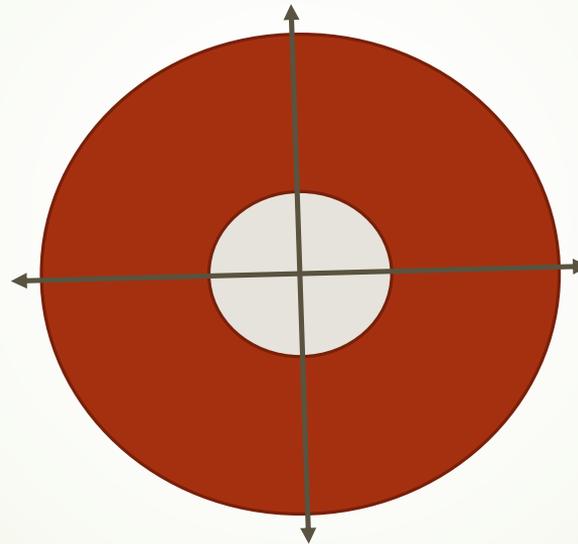


Typen nach Sicherheit und Bejahung



Fragen/
Frage-Zeichen-
Menschen
untersicher
Bedenken/Zweifel
im Vordergrund
Risiko-Mangel

Bejahung/Optimismus/Plus-Typ
Ressourcen-Orientierung
Stärken im Vordergrund
Schwächen werden eher übersehen



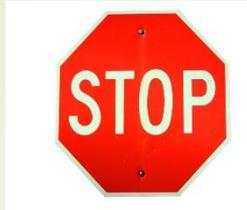
Antworten/
Ausrufe-Zeichen-
Menschen
übersicher
Aktionismus im
Vordergrund
Vorsichts-Mangel



Verneinung/Pessimismus/Minus-Typ
Defizit-Orientierung
Schwächen im Vordergrund
Stärken werden eher übersehen



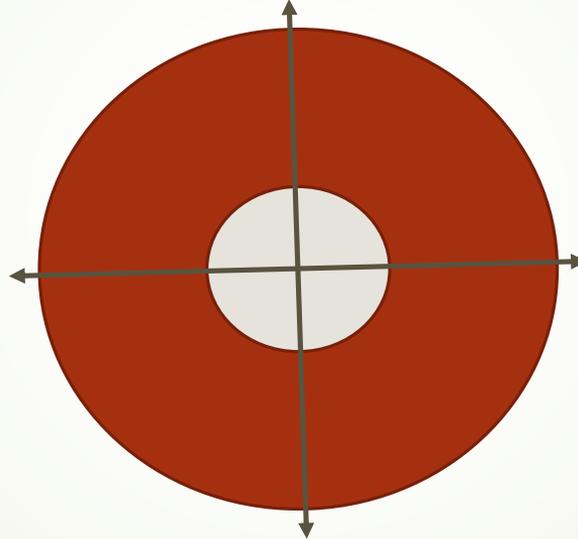
Typen nach Zuwendung und Angst-Umgang



Innenwendung/Introversion
Rückzug aus Kontakt
Intrapsychische-Intelligenz
Weiß viel über sich



Unfähigkeit im Umgang mit Erregung/
Angst-Abspaltung
Gefahren-Sucher oder Angst-Hase
Arme, lückenhafte und undifferenzierte Gefühls-Welt



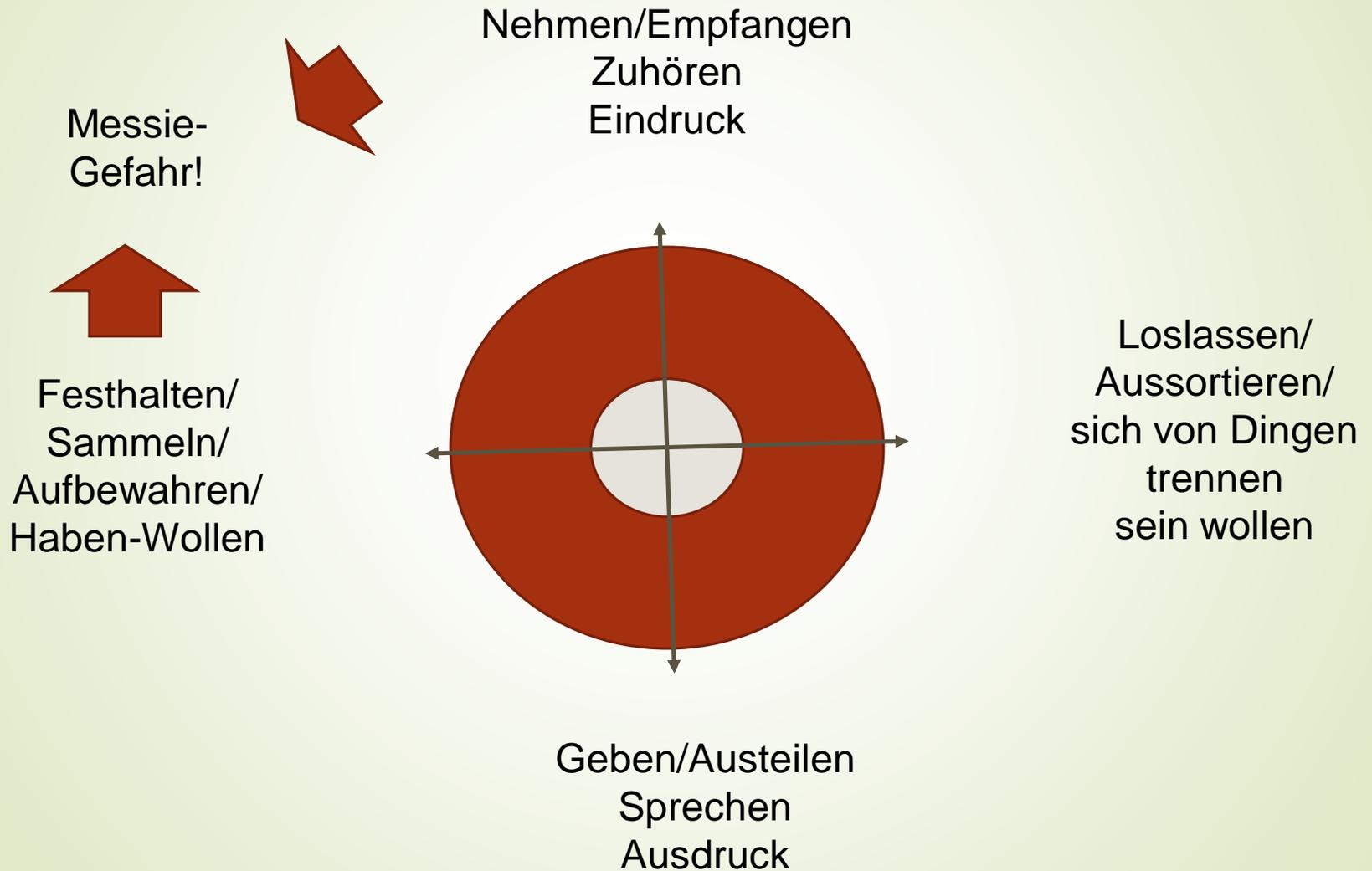
Fähigkeit zum Umgang mit Erregung/
Angst-Integration
Umsicht/Vorsicht
differenzierte Gefühls-Welt



Außenwendung/Extraversion
Viel Außen-Kontakt/ wenig Selbst-Kontakt
Interpsychische Intelligenz
Weiß viel über andere



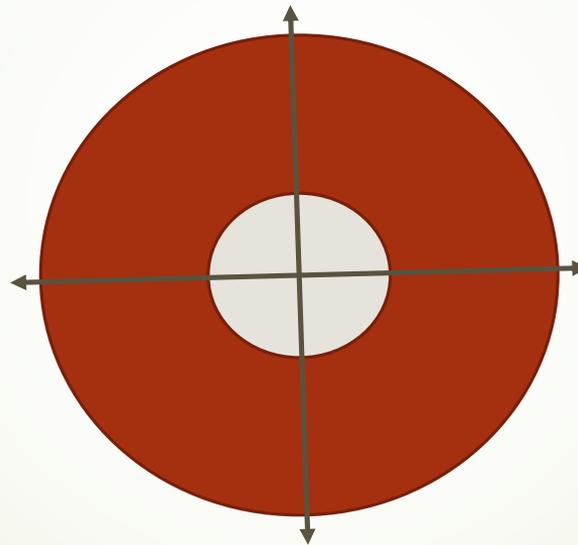
Typen nach Handlungs-Richtung



Typen nach Gemeinschafts-Funktionen

Gemeinsamkeit-Beachtung/
Kollektivität
Was verbindet uns?
Mehrheits-Entscheidungen

Verantwortungs-
Zurückhaltung bis –
Verweigerung/
Angst vor
Übernahme von
Führungs-
Funktionen



Verantwortungs-
Übernahme bis
Macht-An-sich-Reißen/
Angst vor
Statuslosigkeit
und
Funktions-Verlust

Unterschieds-Beachtung/
Individualität/Diversität
Was trennt uns?
Minderheiten-Voten

Orientierung im Selbst- und Sozial-Feld 1

Wie orientiere ich mich und wie orientieren sich andere im sozialen Mitwelt-Feld tendenziell bis überwiegend?	m e i s t	e h r	e h r	Die Aussagen sind nur beispielhaft gemeint und eher sinngemäß als wörtlich zu interpretieren.
Nähe: Ich brauche und suche gern und häufig die Annäherung an andere Menschen?				Distanz: Ich brauche regelmäßig hinreichend Zeit und Raum für mich allein und Abstand von anderen.
Dauer: Für mich sind Durchhalten, Kontinuität und Verlässlichkeit hohe Werte.				Wechsel: Ich brauche Veränderung und Neues, um mich wohl zu fühlen.
Überordnung: Mir liegt es und fällt es leicht, die Regie in Situationen zu übernehmen und zu bestimmen.				Unterordnung: Es fällt mir leicht, mich nach dem zu richten, was mir andere vorgeben.
Aktivität: Mir gefällt es, initiativ zu sein, zu entscheiden und anzupacken.				Passivität: Ich warte gern ab und lasse die Dinge auf mich zukommen.
Bejahung: Ich sehe gern auf das, was da ist und versuche das Beste daraus zu machen.				Verneinung: Mir fallen eher Fehler und Mängel auf und ich finde schnell ein Haar in der Suppe.
Übersicherheit: Ich gehe davon aus, dass ich mit Herausforderungen des Lebens besser klar komme als viele andere.				Untersicherheit: Ich habe des Öfteren das Gefühl, den Herausforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein.
Innenwendung: Mir ist meine Innenwelt mit Gedanken, Gefühle und Körper-Empfindungen ein vertrauter Rückzugs-Ort.				Außenwendung: Mir fällt es leicht, Sozial-Kontakte aufzunehmen und ich fühle mich wohl, wenn ich mich zeigen kann.
Angst-Integration: Ich nehme viele meiner Ängste wahr und kann mit ihnen zumeist konstruktiv umgehen.				Angst-Abspaltung: Mir machen meine Ängste angst. Darum möchte ich mit ihnen möglichst nichts zu tun haben.

Orientierung im Selbst- und Sozial-Feld 2

	++	+	+	++	
Inhalts-Orientierung: Mich interessiert in erster Linie, was Menschen zu sagen haben, wenn ich mit ihnen zusammen bin.					Beziehungs-Orientierung: Mich interessiert mehr, wie Menschen sich im Zusammensein zu mir in Beziehung setzen.
Prozess-Orientierung: Spannend ist für mich, wie sich eine Situation entwickelt hat und wie sie sich wohl weiter entwickelt.					Ergebnis-Orientierung: Ich achte im Wesentlichen darauf, was bei einer Aktion am Ende herauskommt.
viel Mitwelt im Inneren: Mir ist es wichtig, was andere von mir halten und dass ich mich an vorgegebene Regeln halte.					viel Inneres in der Mitwelt: Ich kann bei anderen Ablehnungs- oder Bewunderungs-Würdiges leichter sehen als bei mir.
Grenzen durchlässig: Ich kann mich in andere so gut einfühlen, dass ich mich selbst kaum noch erleben kann.					Grenzen undurchlässig: Ich mache viele Dinge in mir selbst aus, die eigentlich mit anderen geklärt werden sollten.
Nehmen: Mir fällt es leicht, von anderen Geschenke, Unterstützung, Gefälligkeiten und Zuwendung anzunehmen.					Geben: Mir fällt es leicht, anderen Geschenke, Unterstützung, Gefälligkeiten und Zuwendung zukommen zu lassen.
Festhalten: Ich sammle und behalte gern alte Sachen und Erinnerungen, denn man kann nie wissen, wann man sie braucht.					Loslassen: Ich habe es gern, wenn ich Ballast an Dingen und Gedanken abwerfen kann, um frei und leicht zu sein.
Gemeinsamkeits-Beachtung: Ich achte eher darauf, was wir miteinander an Übereinstimmendem haben.					Unterschieds-Beachtung: Mir ist es wichtig, dass unsere Unterschiedlichkeit im Miteinander genügend Platz bekommt.
Verantwortungs-Übernahme: Mir fällt es leicht, für mich und für andere verantwortlich zu sein.					Verantwortungs-Zurückweisung: Ich neige dazu, Verantwortlichkeiten von mir abzuwälzen.

Menschen mit Persönlichkeitsstörungen (F60)



- Allgemein
- Paranoide Persönlichkeits-Störung (F60.0)
- Schizotypische Persönlichkeits-Störung (F21)
- Schizoide Persönlichkeits-Störung (F60.1)
- Dissoziale Persönlichkeits-Störung (F60.2)
- Borderline Persönlichkeits-Störung (F60.31) 1
- Borderline Persönlichkeits-Störung (F60.31) 2
- Histrionische Persönlichkeits-Störung (F60.4) 1
- Histrionische Persönlichkeits-Störung (F60.4) 2
- Anankastische Persönlichkeits-Störung (F60.5)
- Sensitive Persönlichkeits-Störung (F60.6)
- Asthenische Persönlichkeits-Störung (F60.7)
- Narzisstische Persönlichkeits-Störung (F60.8) 1
- Narzisstische Persönlichkeits-Störung (F60.8) 2
- Passiv-aggressive Persönlichkeits-Störung (F60.8)

- Kategorisierung
- Entstehung (Ätiologie): Psychodynamik 1
- Entstehung (Ätiologie): Psychodynamik 2
- Unterscheidung
- Störungs-Grundmuster(dreidimensional)
- Definition der Persönlichkeits-Störung 1
- Definition der Persönlichkeits-Störung 2
- Auslöser und Ursachen
- Phasen der Libido-Orientierung (PD)
- Therapie
- Kritik am Begriff der Persönlichkeits-Störung

Kategorisierung

Negative Auswirkungen von Persönlichkeits-Störungen, Charakter-Strukturen oder Charakter-Neurosen werden auf der Basis störungsspezifischer Zusatz-Qualifikationen abgeschwächt vor dem Hintergrund der Bearbeitung von

- ▶ Bindungs-Störungen und
- ▶ anderen leibseelischer Entwicklungs-Defiziten.

Kategorisierung	
Cluster A sonderbar, exzentrisch	paranoide PS schizoide PS schizotypische PS (F21)
Cluster B dramatisch, emotional	antisoziale PS (F60.2) Borderline-PS (F60.31) histrionische PS (F60.4) narzisstische PS (F60.8)
Cluster C ängstlich, vermeidend	depressive PS (Dysthymia) (F34.1) selbstunsichere PS (F60.6) dependente PS (F60.7) zwanghafte PS (F60.5) passiv-aggressive PS (F60.8)

Entstehung (Ätiologie): Psychodynamik 1

Aus psychodynamischer Sicht können Persönlichkeits-Störungen in ihrer Entstehung (Ätiologie) insbesondere den ersten drei Phasen der psychosexuellen Entwicklung zugeordnet werden:

► **Orale Phase** im ersten Lebens-Jahr:

Die absoluten Grundbedürfnisse, Nahrung und Liebe, wollen befriedigt werden. Es entwickelt sich hier Urvertrauen oder Urmisstrauen.

Krankheits-Bilder im Zusammenhang mit dieser Phase:

- paranoide Persönlichkeits-Störung (F60.0)
- schizoide Persönlichkeits-Störung (F60.1)
- depressive Persönlichkeits-Störung/Dysthymia (F34.1)
- passiv-aggressive Persönlichkeits-Störung (F60.8)
- abhängige (asthenische) Persönlichkeits-Störung (F60.7)
- Borderline-Persönlichkeits-Störung (F60.31)
- Sucht/Abhängigkeit (psychotrope Substanzen F10.2 – F18.2, Ess-Störungen F50, schädlicher Gebrauch nichtabhängigkeitserzeugender Substanzen F55 und pathologisches Spielen F63.0, weiterhin Arbeits-Sucht, Sammel-Sucht (Messie), Kleptomanie/pathologische Stehlen F63.2, Poriomanie (Wandertrieb) auch als dissoziative Fugue F44.1, Pyromanie/pathologische Brandstiftung F63.1)
- narzisstische Persönlichkeits-Störungen (F60.8)
- Angst-Neurosen (phobische Störungen F40, Panik-Störungen F41.0, generalisierte Angst-Störung F41.1)
- Sexual-Störungen (sexuelle Funktions-Störungen F52, Störungen der Geschlechts-Identität F64, Störungen der Sexual-Präferenz F65, psychische und Verhaltens-Störungen in Verbindung mit der sexuellen Entwicklung und Orientierung F66)
- psychosomatische Erkrankungen (F54)

Entstehung (Ätiologie): Psychodynamik 2

- ▶ **Anale Phase** im zweiten bis dritten Lebens-Jahr:
In dieser sozialen Übungs-Phase werden unsere Grenzen erkundet.
Reinlichkeits-Erziehung steht auf dem Programm.
Es geht um Kontrolle und Autonomie, Ordnung und Unordnung, Behalten und Hergeben, Macht und Ohnmacht, Aggressions- und Abhängigkeits-Konflikte.
Krankheits-Bilder im Zusammenhang mit dieser Phase:
zwanghafte (anankastische) Persönlichkeits-Störung (F60.5)

- ▶ **Phallisch-ödipale Phase** im vierten bis fünften Lebens-Jahr:
Die geschlechtsspezifische Identität bildet sich heraus.
Neben der Rivalität zum gleichgeschlechtlichen Eltern-Teil geht es zugleich um dessen Akzeptanz und um die Identifikation mit ihm.
Hierher gehören soziale Konkurrenz und Rivalität.
Krankheitsbilder im Zusammenhang mit dieser Phase:
 - ▶ Histrionische (hysterische) Persönlichkeits-Störung F60.4
 - ▶ phobische Störungen (F40)
 - ▶ Dissoziative Störungen (Konversions-Symptome) F44 (Symptom-Sprache ist eine Art von Körper-Sprache)
 - ▶ Sexualstörungen (sexuelle Funktions-Störungen F52,
 - ▶ Störungen der Geschlechts-Identität F64,
 - ▶ Störungen der Sexual-Präferenz F65,
 - ▶ psychische und Verhaltens-Störungen in Verbindung mit der sexuellen Entwicklung und Orientierung F66)

Unterscheidung

➤ **Reaktion auf Spättrauma:**

Die abnorme Erlebnis-Reaktion als unangemessenes Verhalten auf Belastungs-Situationen hin

Beispiele:

- abnorm lange Trauer-Phase (F43.23),
- Posttraumatische Belastungs-Störung (PTBS) (F43.1)

➤ **Reaktion auf Frühtrauma:**

Die abnorme seelische Entwicklung (Neurose im engeren Sinne), bei der ein frühkindliches Trauma vorliegt mit einem Trieb- oder Abwehr-Konflikt

Beispiele:

- Sucht (F10.2 bis F18.2)
- Phobien (F40)
- Angst-Neurosen oder generalisierte Angst-Störungen (F41),
- Zwangs-Neurosen (F42)
- alle psychosomatischen Erkrankungen wie Somatisierungs-Störung (F45.0), hypochondrische Störung (F45.2), somatoforme autonome Funktionsstörung (F45.3) oder Schmerzstörung (F45.4)

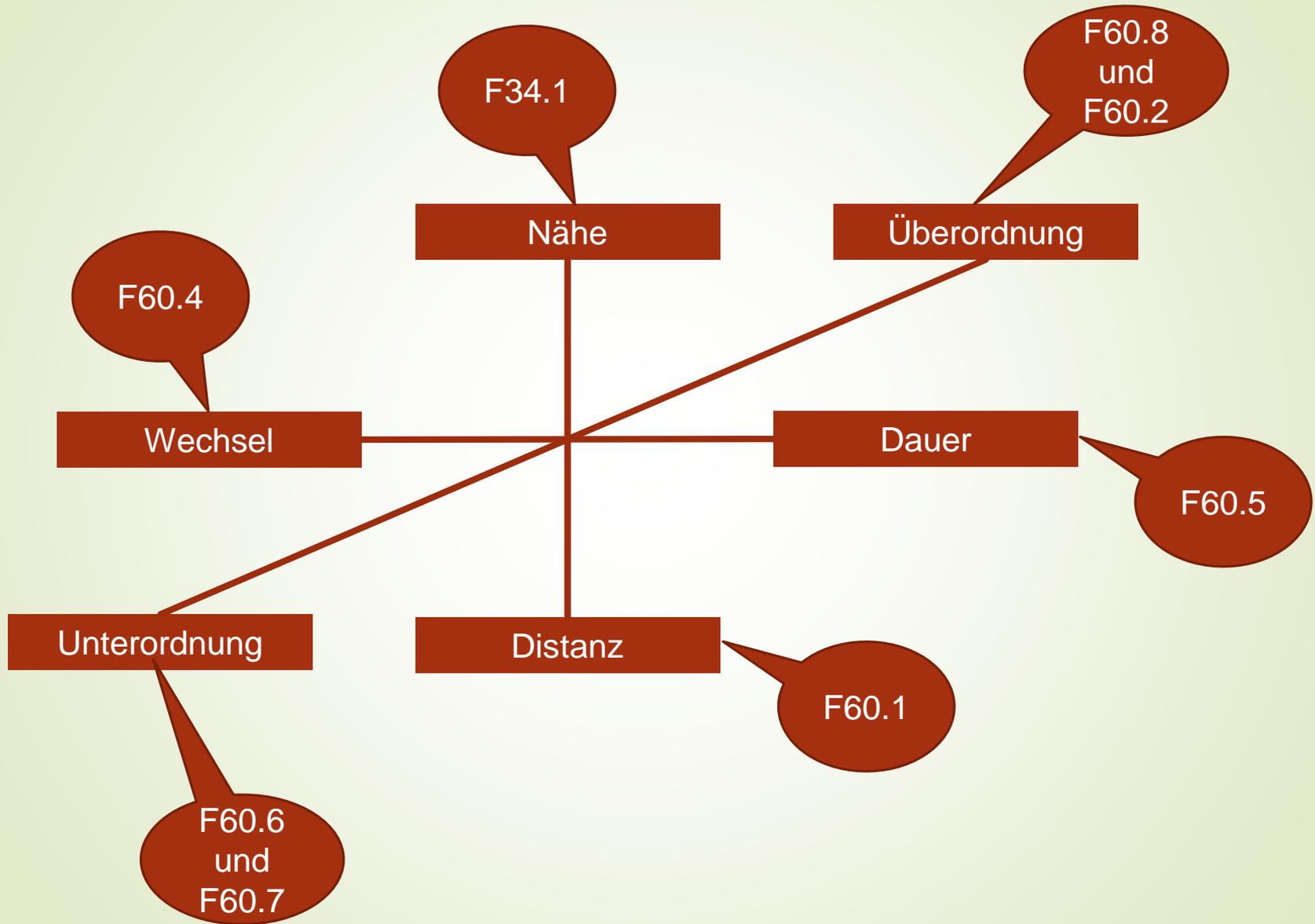
➤ **Persönlichkeits-Störung** oder Charakter-Neurose:

Beispiele:

- depressive Persönlichkeits-Störung als Dysthymia (F34.1),
- schizoide Persönlichkeits-Störung (F60.1)
- dissoziale Persönlichkeits-Störung (F60.2)
- hysterische oder neuerdings histrionische Persönlichkeits-Störung (F60.4),
- zwanghafte oder anankastische Persönlichkeits-Störung (F60.5)
- sensitive oder ängstlich (vermeidende) Persönlichkeits-Störung (F60.6)
- abhängige (asthenische) Persönlichkeits-Störung (F60.7),
- narzisstische Persönlichkeits-Störung (F60.8)

Störungs-Grundmuster (dreidimensional)

A



Definition der Persönlichkeits-Störung 1

1. Es handelt sich um schwere Störungen der Persönlichkeit und des Verhaltens der betroffenen Person, die nicht direkt auf eine Hirn-Schädigung oder -Krankheit oder auf eine andere psychiatrische Störung zurückzuführen sind.
2. Sie entstehen aus Trieb-Abwehr-Konflikten und Ambivalenzen (dysfunktionale Lern-Vorgänge, genetisch mitbestimmt bei Depression, Phobien und Angst-Neurosen)
3. Einige dieser Zustands-Bilder und Verhaltens-Muster entstehen als Folge konstitutioneller Faktoren und sozialer Erfahrungen schon früh im Verlauf der individuellen Entwicklung, während andere erst später im Leben erworben werden.
4. Organische Ursachen (Erkrankungen oder Verletzungen) müssen ausgeschlossen sein.
5. Sie erfassen verschiedene Persönlichkeits-Bereiche und gehen beinahe immer mit persönlichen und sozialen Beeinträchtigungen einher (Kriterium ist hier jedoch das subjektive Leiden).
6. Die Personen weichen von der Mehrzahl der Bevölkerung ab
 - in der Selbst-Wahrnehmung,
 - in ihrer Kontakt-Aufnahme und
 - in ihren Beziehungen zu anderen.
7. Die Störungen sind häufig mit deutlichen Einschränkungen der beruflichen und sozialen Leistungs-Fähigkeit verbunden.

Definition der Persönlichkeits-Störung 2

8. Häufig gehen sie mit einem unterschiedlichen Ausmaß persönlichen Leidens und gestörter sozialer Funktions-Fähigkeit einher.
9. Persönlichkeits-Störungen treten meist (in der Regel) in der Kindheit oder in der Adoleszenz in Erscheinung und bestehen während des Erwachsenen-Alters weiter.
10. Meist länger anhaltende Zustands-Bildern und Verhaltens-Muster.
Sie sind Ausdruck des charakteristischen, individuellen Lebens-Stils, des Verhältnisses zur eigenen Person und zu anderen Menschen.
11. Das abnorme Verhaltens-Muster ist andauernd und nicht auf Episoden psychischer Krankheiten begrenzt.
12. Verhaltens-Auffälligkeiten bestehen in den Bereichen wie
 - Kognition,
 - Affektivität,
 - Antrieb,
 - Wahrnehmung,
 - Denken,
 - Impuls-Kontrolle und
 - soziale Beziehungen.
13. Die Persönlichkeits-Züge sind unflexibel und wenig angepasst.
14. Persönlichkeits-Störungen können mit anderen psychischen Störungen einhergehen.

Auslöser und Ursachen

Auslöser:

- Inadäquate Belastungen
- Inadäquate Entlastungen
- Bestimmte Konstitutionen
(Angst-Neurosen, soziale Phobien, depressive Reaktion)
- Hormonelle Veränderungen
(Pubertät, Wochenbett, Klimakterium)
- Hirn-Traumata

Ätiologie (Ursachen):

- Es existiert keine einheitliche Vorstellung über die Ursachen oder die Entstehung von Persönlichkeits-Störungen.
- Die Entwicklung der gesunden und gestörten Persönlichkeit wird als Ergebnis komplexer Wechsel-Wirkungen aus Umwelt-Faktoren (Eltern, soziales Umfeld) und Anlage-Faktoren (genetisch) gesehen.
- Die verschiedenen Erklärungs-Ansätze der Psychologie bewerten einzelne Aspekte stärker als andere, ergänzen sich jedoch im Großen und Ganzen.
- Aus Sicht der **Tiefen-Psychologie** werden **Störungen in der kindlichen Entwicklung** als ursächlich oder begünstigend für die Ausbildung von Persönlichkeits-Störungen angenommen.
- Beispielsweise werden ein dysfunktionales soziales Umfeld und eventuelle traumatische Erlebnisse als belastende Faktoren angesehen.
- Die klassische Psychoanalyse wertet die Prozesse der Identitäts-Entwicklung stärker.

Phasen der Libido-Orientierung (PD)

- **Oral:** (1. Lebens-Jahr) Befriedigung der Grundbedürfnisse, Nahrung und Liebe. Dazu Nutzung des Mundes zum Saugen, Anklammern und Körper-Haut-Kontakt – Entwicklung von Urvertrauen oder Urmisstrauen (von Pessimismus über Depression bis Hospitalismus)
Pathologische Entwicklungen (Krankheits-Bilder) im Zusammenhang mit dieser Phase: paranoide (F60.0), schizoide (F60.1), depressive (F34.1), passiv-aggressive (F60.8), abhängige (F60.7), narzisstische (F60.8), Borderline (F60.31) Persönlichkeits-Störungen
Sucht/Abhängigkeits-Syndrom (F10.2 bis F18.2), Angst-Neurosen (F40 und F41), Sexual-Störungen (F52, F64 bis F66), psychosomatische Erkrankungen (F44 und F45)
- **Anal:** (2. bis 3. LJ) Ausscheidung – Reinlichkeit und Toiletten-Training – Entwicklung von Ordnung und Sauberkeit, Geben und Nehmen, Behalten und Hergeben, Kontrolle und Autonomie, Ordnung und Unordnung, Selbst-Bestimmung und Fremd-Beherrschung, Macht und Ohnmacht – Aggressions- und Abhängigkeits-Konflikte mit erster Trotz-Phase
Pathologische Entwicklungen: zwanghafte (anankastische) Persönlichkeits-Störung (F60.5)
- **Phallisch-ödipal:** (4. bis 5. LJ) Erlernen der Geschlechter-Rolle. Geschlechtsspezifische Identität bildet sich heraus.– bei Störungen Mädchen eher Hysterie und Jungen eher waghalsiger Ehrgeiz und legen sich mit Autoritäts-Personen an - Ödipus- und später (z. B. in der Pubertät) Kastrations-Komplex bei Jungen, Konkurrenz und Rivalität
Pathologische Entwicklungen: histrionische Persönlichkeits-Störung (F60.4)
phobische Störungen (F40), dissoziative Störungen (Konversions-Störungen) (F44), Sexual-Störungen (F52, F64 bis F66)
- **Latenz:** (6. LJ bis Pubertät (ca. 11 LJ)) Weiterentwicklung der Ich-Fähigkeiten einschließlich der Ausbildung von Sozialkompetenz (zweite Sozialisation)
- **Genital:** (12. bis 16./18. LJ) In der Pubertäts-Phase (Zeit der Geschlechts-Reife) und Adoleszenz-Phase (Heranwachsen, Jugend-Alter) entwickelt sich die Erwachsenen-Sexualität. Identitäts-Suche steht im Mittelpunkt.

Therapie

- Bei Persönlichkeits-Störungen sollte zu Beginn mehr stützend und ich-stärkend als aufdeckend gearbeitet werden.
- Oftmals fehlt Therapie-Motivation.
- Die Behandlung von Persönlichkeits-Störungen erfolgt in erster Linie mit psychotherapeutischen Verfahren, wie
 - psychoanalytischer oder tiefenpsychologischer (nach Peter Fonagy oder Otto F. Kernberg) Therapie sowie mit
 - kognitiver Verhaltens-Therapie (nach Aaron T. Beck oder Marsha M. Linehan).
- Auch kommen in einigen Fällen Medikamente, meist Psychopharmaka, zum Einsatz. Diese bewirken jedoch nur eine Abmilderung von Symptomen; so können beispielsweise einige Antidepressiva, Antipsychotika bzw. Neuroleptika impulsive Handlungen oder selbstverletzende Handlungen reduzieren.
Bei gleichzeitig bestehenden anderen psychiatrischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, sollten diese mit behandelt werden. Hier sind antidepressiv wirksame Medikamente durchaus indiziert.
- Je nach Ausgangs-Lage können sich Therapien über Jahre hinziehen und stellen somit große Ansprüche an die Therapeuten wie auch die Patienten. In einigen Fällen treten
 - **Suizidalität** und/oder selbstverletzendes Verhalten auf,
 - bei anderen die **Tendenz zu Drogen-Missbrauch**,
 - oder **Delinquenz** und **Gewalt-Tätigkeit**.
 - Sehr **häufig** kommt es im Rahmen einer Persönlichkeits-Störung zu Depressionen,
 - seltener sind **psychotische Symptome**.
- All diese Faktoren erschweren die therapeutische Arbeit.

Kritik am Begriff der Persönlichkeits-Störung

- Die Festschreibung einer gesamten Persönlichkeit als „gestört“ ist ethisch zweifelhaft. Erst auf der Ebene des zwischenmenschlichen Verhaltens tritt die Störung meist zu Tage. Die Betroffenen selbst empfinden sich als Person oft nicht als gestört (Ich-Syntonie). Somit erfolgt durch die „Diagnose“ einer Persönlichkeits-Störung eine Umdeutung des Geschehens durch den „gesunden“ Interaktions-Partner, und zwar derart, dass der abweichende Interaktions-Partner per „Charakter-Diagnose“ allein verantwortlich für die Störung gemacht wird.
Diese Umdeutung des Geschehens stellt letztlich eine Pseudoerklärung dar:
 - Die Person in ihrer Gesamtheit ist gestört und die Person ist das Störende, die Ursache der Störung.
 - Mögliche Störungen des sozialen Systems, der Interaktion, der Gesellschaft geraten so aus dem Blickfeld.
- Verhaltenstherapeutisch orientierte Klinische Psychologen betrachten Persönlichkeits-Störungen primär als „Interaktions-Störungen“.
- Im englischen Sprachraum verstehen z. B. Beck, Freeman et al Persönlichkeits-Störungen als eine Kombination von
 - grundlegenden Gedanken über sich selbst (z. B.: „Ich bin hilflos.“) und
 - entsprechenden interaktionellen Verhaltens-Strategien (z. B. Anhänglichkeit),
 - die in charakteristischer und unflexibler Weise die soziale Interaktion bestimmen und somit
 - zu Folge-Problemen führen können.

Paranoide Persönlichkeits-Störung (F60.0)

F60

- Diese Persönlichkeits-Störung ist gekennzeichnet durch
 - übertriebene Empfindlichkeit gegenüber Zurückweisung,
 - Nachtragen von Kränkungen,
 - **Misstrauen**, sowie eine
 - Neigung, Erlebtes zu verdrehen, indem neutrale oder freundliche Handlungen anderer als feindlich oder verächtlich missdeutet werden, Motive der anderen werden als böse ausgelegt
 - wiederkehrende unberechtigte Verdächtigungen hinsichtlich der sexuellen Treue des Ehegatten oder Sexualpartners,
 - streitsüchtiges und beharrliches Bestehen auf eigenen Rechten. (**Querulatorische Persönlichkeiten**: Rechthaberisch, unbelehrbar, halsstarrig, meist überwertige Ideen, kaum zu therapieren)
 - Misstrauen und empfindlich (bis hin zur häufigen Annahme von Verschwörungen, um Ereignisse zu erklären),
 - **Streitsucht**, dauernder Groll,
 - Häufige, starke, übertriebene **Selbstbezogenheit**.
 - überhöhtes Selbstwertgefühl
- **Inkl.:** Persönlichkeit(s-Störung): expansiv-paranoid, fanatisch, paranoid, querulatorisch, sensitiv paranoid
- **Exkl.:** Paranoia (F22.0) Paranoia querulans (F22.8) Paranoid:Psychose (F22.0) Schizophrenie (F20.0) Zustand (F22.0)
- **Prävalenz:** 0,5 – 2,5 % der Erwachsenen, mehr Männer als Frauen
- **Komorbidität:** Mehr als drei Viertel der Menschen mit einer paranoiden Persönlichkeit haben weitere Störungen. Die höchsten Kodiagnosen lassen sich mit der **schizotypischen Persönlichkeits-Störung (F21)** finden. Weitere häufige Komorbiditäten sind die **narzisstische (F60.8)**, die **selbstunsichere, ängstlich vermeidende (F60.6)**, die **Borderline- (F60.31)** und die **passiv-aggressive Persönlichkeits-Störung (F60.8)**.

Schizotypische Persönlichkeits-Störung (F21)

F60

- ▶ Die schizotypische Persönlichkeitsstörung oder schizotype Störung (nicht zu verwechseln mit der schizoiden Persönlichkeitsstörung) zeichnet sich aus durch ein **tiefgreifendes Verhaltens-Defizit im zwischenmenschlichen oder psychosozialen Bereich**.
Dies äußert sich in Verhaltenseigentümlichkeiten, mangelnder Fähigkeit zu engen persönlichen Beziehungen und Verzerrungen in Denken und Wahrnehmung (Beziehungsideen).
Das Auftreten ist oft schrullig und exzentrisch mit magischem Denken und sozialer Isolierung.
- ▶ Im ICD-10 wird diese Störung den „schizophrenen und wahnhaften Störungen“ (F21) zugeordnet, im DSM-IV den Persönlichkeits-Störungen, wo sie zusammen mit der paranoiden Persönlichkeits-Störung (F60.0) und der schizoiden Persönlichkeits-Störung (F60.1) dem „schizophrenen Spektrum“ zugeordnet wird.

Schizoide Persönlichkeits-Störung (F60.1)

F60

- ▶ Die schizotypische Persönlichkeitsstörung oder schizotype Störung (nicht zu verwechseln mit der schizoiden Persönlichkeitsstörung) zeichnet sich aus durch ein **tiefgreifendes Verhaltens-Defizit im zwischenmenschlichen oder psychosozialen Bereich**.
Dies äußert sich in Verhaltenseigentümlichkeiten, mangelnder Fähigkeit zu engen persönlichen Beziehungen und Verzerrungen in Denken und Wahrnehmung (Beziehungsideen).
Das Auftreten ist oft schrullig und exzentrisch mit magischem Denken und sozialer Isolierung.
- ▶ Im ICD-10 wird diese Störung den „schizophrenen und wahnhaften Störungen“ (F21) zugeordnet, im DSM-IV den Persönlichkeits-Störungen, wo sie zusammen mit der paranoiden Persönlichkeits-Störung (F60.0) und der schizoiden Persönlichkeits-Störung (F60.1) dem „schizophrenen Spektrum“ zugeordnet wird.

Dissoziale Persönlichkeits-Störung (F60.2)

F60

- Eine Persönlichkeits-Störung, die gekennzeichnet ist durch
 - **Missachtung sozialer Verpflichtungen** (verantwortungsloses antisoziales Verhalten)
 - der Rechte anderer (kommen häufiger als im Bevölkerungs-Durchschnitt mit dem Gesetz in Konflikt) und
 - herzloses Unbeteiligtsein an Gefühlen für andere (kaum Empathie)
- Zwischen dem Verhalten und den herrschenden sozialen Normen besteht eine erhebliche Diskrepanz.
- Das Verhalten erscheint durch nachteilige Erlebnisse, einschließlich Bestrafung, nicht änderungsfähig (kaum zu therapieren)
- Es besteht
 - eine geringe Frustrations-Toleranz und
 - eine niedrige Schwelle für aggressives, auch gewalttätiges Verhalten,
 - eine Reiz- und Risiko-Suche
 - eine Neigung, andere zu beschuldigen
 - ein gutes Durchsetzungs-Vermögen bis über Leichen gehen,
 - die Tendenz, vordergründige Rationalisierungen für das Verhalten anzubieten, durch das die betreffende Person in einen Konflikt mit der Gesellschaft geraten ist.
- Beziehungen zu anderen Menschen werden eingegangen, sind jedoch nicht stabil.
- **Inkl.:** Persönlichkeit(s-Störung): amoralisch, antisozial, asozial, gemütsarm, psychopathisch, soziopathisch (Der ältere Begriff *Psychopathie* für diese Störung wird in der aktuellen deutschsprachigen Literatur nicht mehr verwendet.)
Exkl.: Emotional instabile Persönlichkeit(s-Störung) (F60.3-), Störungen des Sozialverhaltens (F91.-)
- **Prävalenz:** ca. 3% der Erwachsenen, Männer 4x so oft wie Frauen, Suizid-Rate Männer zu Frauen wie 3 zu 1

Emotional instabile Persönlichkeits-Störung (F60.3)

F60

- Eine Persönlichkeits-Störung mit deutlicher Tendenz, Impulse ohne Berücksichtigung von Konsequenzen auszuagieren, verbunden mit unvorhersehbarer und launenhafter Stimmung.
- Es besteht eine Neigung zu emotionalen Ausbrüchen und eine Unfähigkeit, impulshaftes Verhalten zu kontrollieren.
- Ferner besteht eine Tendenz zu streitsüchtigem Verhalten und zu Konflikten mit anderen, insbesondere wenn impulsive Handlungen durchkreuzt oder behindert werden.
- Zwei Erscheinungsformen können unterschieden werden:
 - Ein impulsiver Typus (F60.30), vorwiegend gekennzeichnet durch emotionale Instabilität und mangelnde Impuls-Kontrolle;
 - und ein Borderline-Typus (F60.31), zusätzlich gekennzeichnet durch Störungen des Selbst-Bildes, der Ziele und der inneren Präferenzen, durch ein chronisches Gefühl von Leere, durch intensive, aber unbeständige Beziehungen und eine Neigung zu selbstdestruktivem Verhalten mit parasuizidalen Handlungen und Suizid-Versuchen.
- **Exkl.:** Dissoziale Persönlichkeits-Störung (F60.2)

- ▶ Psychische Störung, die sowohl Elemente der Neurose als auch der schizophrenen Psychose aufweist (Begriffs-Prägung durch O. Kernberg und Rhode-Dachser)
- ▶ Psychodynamisch: Unvermögen, Dinge adäquat zu verdrängen. Überladung mit Infos von außen, reaktiv. Chronische Ängste als Ausdruck der inadäquaten Grenze zwischen Ich und Mitwelt.
Favorisierte wenig entwickelte Abwehr-Mechanismen: Isolierung, Identifikation, Verleugnung, Abwertung und Idealisierung
- ▶ **Prävalenz: 2%, Frauen sind 3x so häufig** von der Störung betroffen wie Männer, Männer flüchten häufig in Alkohol, was dann die Störung überdeckt
- ▶ **5 von 8 Merkmalen nach ICD 10**
 - 1. Partner idealisieren und abwerten**
Neigung zu intensiven und instabilen Beziehungen mit polymorph perverser Sexualität, oft mit der Folge emotionaler Krisen
 - 2. Identitäts-Störung**
Stabile Instabilität und diffuses Selbst-Bild, Störungen und Unsicherheit bezüglich des Selbst-Bildes, Zielen, der Zukunfts-Planung, der Wert-Vorstellungen und inneren Präferenzen;
Widersprüchlich in Gefühls-Beziehungen und bzgl. ihrer Identität, Dissoziative Reaktionen mit multiplen Persönlichkeiten.
Die sexuelle Identität ist oft gestört.

3. **Stimmungs-Schwankungen**

launenhaft, häufig und unvorhersehbar; impulsive Gefühls-Ausbrüche mit Sucht-Entwicklungen, kippt von einem Extrem ins andere, die bei Stress und Überforderung in Verstimmungen münden und sogar Wahn- und Zwangs-Aspekte beinhalten können

4. **Leere und Langeweile** – anhaltend mit Depressivität

5. **Alleinsein verhindern**

Ein wichtiges Kennzeichen dieser Störung ist die große Angst vor dem Alleinsein. Menschen mit dieser Erkrankung haben gelegentlich ausgeprägte Trennungs- und Verlust-Ängste oder Angst vor Isolation, obwohl kein konkreter Grund dazu gegeben ist.

6. **Wut** – übermäßig und schwer zu kontrollieren (unmotivierte Wut- und Hass-Anfälle gegen sich und andere, heftige Zornes-Ausbrüche mit teilweise gewalttätigem Verhalten gegen andere oder gegen sich selbst:

Tendenz zu streitsüchtigem Verhalten und Konflikten mit anderen, insbesondere, wenn impulsive Handlungen unterbunden oder getadelt werden.)

7. **Impulsiv** und **selbstschädigend**

Impuls-Kontroll-Störungen, die ein überdauerndes Erlebens- und Verhaltens-Muster darstellen, impulsive Handlungen ohne Berücksichtigung der Konsequenzen, z. B. bei Substanz-Gebrauch oder als Diebstahl, und autoaggressives, selbstverletzendes Verhalten wie Schnitt-Verletzungen.

8. **Suizid-Drohungen** und Versuche (Trennungen wie Nähe können bedrohlich erlebt werden und zu suizidalen Krisen führen).

Histrionische Persönlichkeits-Störung (F60.4) 1

F60

- ▶ Eine Persönlichkeits-Störung, die durch oberflächliche und labile Affektivität, Dramatisierung, einen theatralischen, übertriebenen Ausdruck von Gefühlen, durch Suggestibilität, Egozentrik, Genuss-Sucht, Mangel an Rücksichtnahme, erhöhte Kränkbarkeit und ein dauerndes Verlangen nach Anerkennung, äußeren Reizen und Aufmerksamkeit gekennzeichnet ist.
- ▶ Kennzeichnend für die histrionische Persönlichkeits-Störung sind
 - ▶ **Erlebnis-Unfähigkeit** bei gleichzeitigem **Erlebnis-Hunger** (erlebnissüchtig)
 - ▶ **Übertreibung** (übermäßige Emotionalität),
 - ▶ **theatralisches Verhalten** (Tendenz zur Dramatisierung)
Personen mit dieser Struktur verfügen oftmals über hohes schauspielerisches Talent, sie schreiben sich für viele Lebens-Lagen eigene Rollen zu, die sie perfekt inszenieren.
 - ▶ **dauerndes Verlangen nach Lob und Anerkennung** (geltungssüchtig)
 - ▶ **Wunsch, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen**
Falls sie in Situationen, denen sie Bedeutung beimessen, nicht die gewünschte Aufmerksamkeit bekommen, kann dies eine bedrohliche Situation darstellen, in der sie sich hilflos und ausgeschlossen fühlen.
Besonders in größerer Gesellschaft kann dies verheerende Reaktionen hervorrufen, denn oftmals greifen diese Persönlichkeiten zu drastischen, schockierenden Mitteln, die in ihrer Abartigkeit gefährlich werden können.
 - ▶ Oberflächlichkeit, labile Stimmungslage, erhöhte Kränkbarkeit und gesteigerte Beeinflussbarkeit,
 - ▶ starkes Kontakt-Bedürfnis und übermäßiges Interesse an körperlicher Attraktivität.
 - ▶ Tendenz zu lügen
Wunsch-Bild der Person aufbauen, erfinden besonders extreme Geschichten oder *selbst erlebte Abenteuer*, um die Aufmerksamkeit anderer zu erzwingen.
Von ihrem Umfeld werden diese Persönlichkeiten häufig als unglaubwürdig eingeschätzt.

Histrionische Persönlichkeits-Störung (F60.4) 2

F60

- Symptome körperlicher (bei körperlichen Symptomen kein pathologischer organischer Befund, somatische Beschwerden haben Ausdruckscharakter) und psychischer (meist Verdrängung sexueller Impulse) Natur
- Psychosomatische (Mode-) Krankheiten wie [siehe auch dissoziative oder Konversions-Störungen (F44)]
 - Gang-Störungen
 - Psychogene Blindheit
 - Lähmung
 - Schmerz-Symptomatiken
 - Pseudodemenz
- **Inkl.:** Persönlichkeit(s-Störung): hysterisch, infantil, hyperthyme Persönlichkeiten: witzig, redselig, aufgekratzt oder geltungsbedürftig, mittelpunktsüchtig, streitsüchtig, unverträglich
- **Prävalenz:** 2 - 3 %, Männer = Frauen

Anankastische Persönlichkeits-Störung (F60.5)

F60

- Es können beharrliche und unerwünschte Gedanken oder Impulse auftreten, die nicht die Schwere einer Zwangs-Störung erreichen.
Inkl.: Zwanghafte Persönlichkeit(s-Störung), Zwangs-Persönlichkeit(s-Störung)
Exkl.: Zwangs-Störung (F42.-)
Keine Komorbidität: Aus einer zwanghaften Persönlichkeits-Störung (F60.5) entwickelt sich selten eine Zwangsstörung (F42).
- Die anankastische (zwanghafte) Persönlichkeits-Störung **ist gekennzeichnet** durch
 - übertriebene Gewissenhaftigkeit, Leistungs-Orientierung und Halsstarrigkeit. Eigene Prinzipien- und Normen-Treue wird von anderen erwartet. Es findet eine übermäßige Beschäftigung mit Details und Regeln statt, so dass die eigentliche Aktivität oftmals in den Hintergrund tritt. Im Arbeits-Leben sind diese Menschen fleißig und übergenau, wobei überstrenger Perfektionismus die Aufgaben-Erfüllung mitunter verhindert.)
 - allgemein große Vorsicht mit Gefühlen von Zweifel, verbunden mit ständigen Kontrollen (Ihre Angst vor Fehlern behindert die Entscheidungs-Fähigkeit der Betroffenen.)
 - Starrheit in Denken und Handeln, die sich als Unflexibilität, Pedanterie und Steifheit zeigt.
 - Fähigkeit zum Ausdruck von Gefühlen ist häufig vermindert. (Die Anpassungs-Fähigkeit an die Gewohnheiten und Eigenheiten der Mitmenschen ist eingeschränkt. In zwischenmenschlichen Beziehungen wirken Betroffene dementsprechend kühl und rational.)
 - Es können beharrliche und unerwünschte Gedanken oder Impulse auftreten, die nicht die Schwere einer Zwangs-Störung erreichen. Vorstellungen (Zwangs-Gedanken) und Handlungs-Impulse (Zwangs-Impulse) drängen sich auf und werden als unsinnig empfunden. Zwangs-Handlungen zeigen sich z. B. als:
 - Übergenauigkeit/Pedanterie,
 - Sparsamkeit bis Geiz,
 - starre Regeln,
 - hohe Normen
- **Prävalenz:** Etwa 1 %, Männer 2x mehr als Frauen

Sensitive Persönlichkeits-Störung (F60.6)

F60

- ▶ Kennzeichen der sensitiven oder ängstlich-vermeidenden oder selbstunischeren Persönlichkeiten:
 - ▶ Gefühle von Anspannung und Besorgtheit, Unsicherheit und Minderwertigkeit
 - ▶ Andauernde Sehnsucht nach Zuneigung und Akzeptiertwerden,
 - ▶ Überempfindlichkeit gegenüber Zurückweisung, Ablehnung und Kritik mit eingeschränkter Beziehungs-Fähigkeit. Angst vor negativer Beurteilung
 - ▶ übermäßige Sorge bis hin zur Überzeugung, abgelehnt zu werden, unattraktiv oder minderwertig zu sein (Unzulänglichkeits-Gefühle).
 - ▶ Überbetonung potentieller Gefahren oder Risiken alltäglicher Situationen bis zur Vermeidung bestimmter Aktivitäten.
Der Lebens-Stil ist wegen des starken Bedürfnisses nach Sicherheit starken Einschränkungen unterworfen
 - ▶ Es fehlt Durchsetzungs-Vermögen, es fehlt Selbst-Bewusstsein, schüchtern
 - ▶ Aggressionen werden runtergeschluckt (Aggressions-Hemmung und unmotivierte Wut-Ausbrüche)
 - ▶ Schwierigkeiten, sich abzugrenzen,
 - ▶ leicht beeindruckbar und manipulierbar
- ▶ **Prävalenz: 0,5 – 1 %**, Männer häufiger als Frauen

- Personen mit dieser Persönlichkeits-Störung verlassen sich bei kleineren oder größeren Lebens-Entscheidungen passiv auf andere Menschen.
- Die Störung ist ferner gekennzeichnet durch
 - große **Trennungs-Angst** mit anklammerndem Verhalten und Angst, von einer nahestehenden Person verlassen zu werden.
 - Gefühle von **Hilflosigkeit** und Inkompetenz (Angst, nicht für sich selbst sorgen zu können. Mangelnde Fähigkeit zu eigenen Entscheidungen. Ständiges Appellieren an die Hilfe anderer. Übermäßiges Bedürfnis nach Umsorgtwerden.)
 - **Unterordnungs**-Neigung
Unterwürfigkeit, Abhängigkeit von und unverhältnismäßige Nachgiebigkeit gegenüber anderen.
Sich den Wünschen älterer und anderer unterordnen.
Bei Schwierigkeiten besteht die Tendenz, die Verantwortung anderen zuzuschieben.
 - **Versagen** gegenüber den Anforderungen des täglichen Lebens
Leicht ermüdbar, immer erschöpft und überfordert, vegetative Dysregulationen.
Die Kraftlosigkeit kann sich im intellektuellen und emotionalen Bereich zeigen.
- **Inkl.:** Persönlichkeit(s-Störung): asthenisch, inadäquat, passiv, dependent, abhängig, selbstschädigend, weiblicher Narzissmus
- **Prävalenz:** ca. 2%, Männer = Frauen

Narzisstische Persönlichkeits-Störung (F60.8) 1

F60

- ▶ Die narzisstische Persönlichkeits-Störung zeichnet sich aus
 1. durch ein gesteigertes Verlangen nach Anerkennung und Überschätzung der eigenen Fähigkeiten.
 2. Da Betroffene oftmals extrem unsicher sind, bauen sie ein Größen-Selbst auf und suchen ständig neue Bestätigung, um ihr Selbst-Wert-Gefühl weiter zu stärken.
 3. Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeits-Störung werden oftmals als arrogant, überheblich, snobistisch oder herablassend beschrieben.
 4. Sie besitzen einen Blick für das Besondere, können leistungsstark (in Schule, Beruf, Hobby) sein und haben oft gepflegte und statusbewusste Umgangs-Formen.
 5. Daher sind Betroffene immer auf der Suche nach Bewunderung und Anerkennung, wobei sie anderen Menschen wenig echte Aufmerksamkeit schenken.
 6. Es fällt ihnen schwer, auf die Bedürfnisse anderer Menschen einzugehen und sie verfügen über ein unrealistisches Selbst-Bild, wodurch sie unfähig sind, sich anzunehmen.
 7. Sie haben ein übertriebenes Gefühl von Wichtigkeit, hoffen eine Sonderstellung einzunehmen und zu verdienen.
Betroffene sind häufig sehr stolz und besitzen eine hohe Anspruchs-Haltung an sich selbst.
 8. Betroffene zeigen ein meist ausbeutendes Verhalten und einen Mangel an Empathie.
 9. Es können **wahnhafte Störungen mit Größen-Ideen** auftreten.
 10. Die Betroffenen überschätzen ihre eigenen Fähigkeiten und zerstören aus Missgunst, was andere aufgebaut haben.

11. Zudem zeigen Betroffene eine auffällige Empfindlichkeit gegenüber negativer Kritik, die sie oft global verstehen, was in ihnen Gefühle der Wut, Scham oder Demütigung hervorruft.
 12. Die Wahrnehmung für tatsächliche Begebenheiten ist zudem oft stark verschwommen und wird zugunsten der narzisstischen Persönlichkeit entweder geschönt oder es werden Teile der Realität bewusst verfälscht oder weggelassen, um das Ziel der Anerkennung wiederherzustellen, die deren Meinung nach ins Wanken geraten ist oder sein könnte. Häufig wird hier auch mit großem Selbst-Mitleid gearbeitet und ein Jammern und Flehen eingeflochten, um die Fürsorge der Mitmenschen zu wecken und die „Unschuld“ zu bekräftigen.
 13. Ein Hang zur Mythomanie (Lügensucht) ist fließend. Für Außenstehende ist es sehr schwer, die Wahrheit innerhalb der Intrigen zu erkennen, da bei der narzisstischen Persönlichkeit meist eine ausgefeilte und sehr subtile Lebens-Taktik dahinter steht, die hart erarbeitet wurde.
 14. Erhalten Betroffene genug Selbst-Vertrauen durch ihre Umwelt, sind sie in der Lage, große Erfolge zu erzielen.
 15. Üben Narzissten eine leitende Funktion aus, leiden die Betroffenen sehr. Wenn möglich, entziehen sie sich ihrem Einfluss.
 16. Die ideale Vorstellung von sich selbst ist mit dem realen Selbst in gewisser Weise verschmolzen. Weiter ist das Selbst gespalten in Ideal-Selbst und entwertetes Selbst. Diese Selbst-Repräsentanzen werden auf äußere Objekte projiziert.
- **Prävalenz:** etwa 1,0 %, wobei beachtet werden muss, dass verschiedene Klassifizierungs-Verfahren und unterschiedliche Diagnosen diesen Wert zwischen 0,5 und 2,5 Prozent schwanken lassen. Männer zu Frauen = 3 zu 1

Passiv-aggressive Persönlichkeits-Störung (F60.8)

- Die passiv-aggressive Persönlichkeits-Störung ist gekennzeichnet durch ein tiefgreifendes Muster negativistischer Einstellungen und passiven Widerstandes gegenüber Anregungen und Leistungs-Anforderungen, die von anderen Menschen kommen.
- Sie fällt insbesondere durch passive Widerstände gegenüber Anforderungen im sozialen und beruflichen Bereich auf und durch die häufig ungerechtfertigte Annahme, missverstanden, ungerecht behandelt oder übermäßig in die Pflicht genommen zu werden.

Das war's



Vielen Dank.

Viel Erfolg.

Viel Glück.

Viel Liebe.