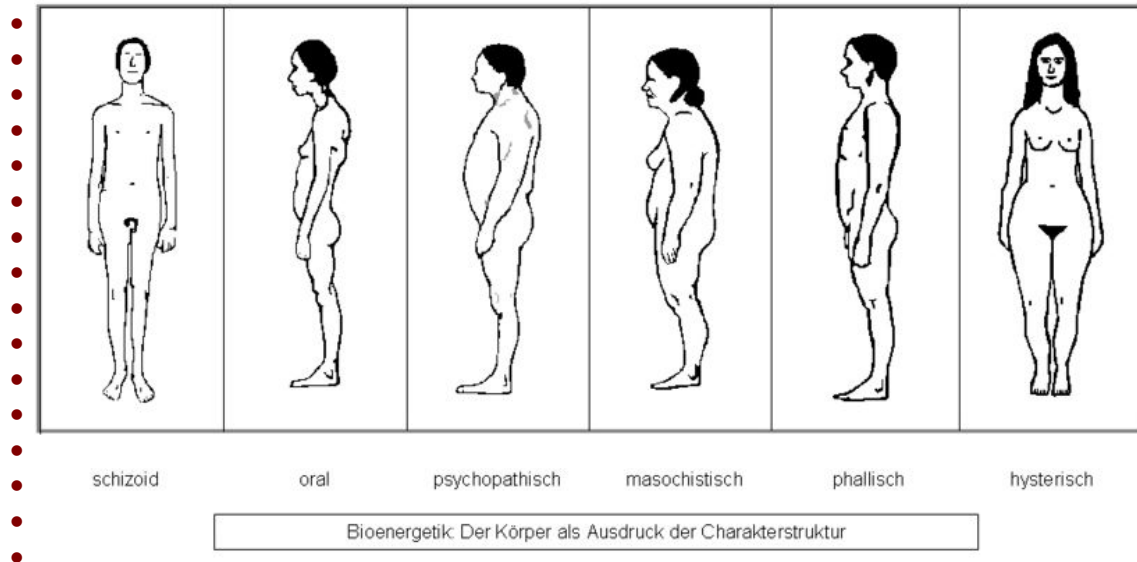


## Was sagt der Körperbau über unseren Charakter aus?

### 5 Charakterstrukturen nach A. Lowen & J. Pierrakos



- *Kann man am Körperbau sehen, welche Charakterzüge wir haben?*
- *Stimmt es, dass man am Körperbau den Charakter eines Menschen ablesen kann?*
- *Offenbart uns unser Körper welche psychischen Verletzungen wir während unseres Heranwachsens erlebt haben?*
- *Ist es möglich, dass der Körper lang, dünn, schief, dick, verspannt, nach vorne gebeugt, ... wächst, weil wir bestimmte Ereignisse und Gefühle wiederholt erlebt haben?*

Lowens Überzeugung nach spiegeln sich die inneren Vorgänge immer auch in unserem Körper wieder, also in unserer Haltung, unseren Bewegungen und unserem gesamten Körperausdruck. Während unseres Heranwachsens haben Viele von uns Teile unseres Körpers und der Psyche unempfindlich machen müssen, damit wir den Schmerz nicht fühlen müssen, dem wir in unserem Leben begegnet sind. Zurückgehaltener Ausdruck und nicht gelebte Gefühle wie Sehnsucht, Wut oder Angst sind immer noch in angespannten Muskeln und in eingefrorenen Körperhaltungen u.ä. im Körper gebunden.

Das Konzept der **Bioenergetik** sieht einen Zusammenhang zwischen unserem Körperbau mit seinen muskulären Verspannung (= Muskelpanzer) und unseren psychischen Haltungen. Ihre Lehre von den fünf Körpertypen beruht auf dem zentralen Gedanken, dass unser menschliches Potential, geprägt ist durch Erlebnisse in unserer Kindheit.

Traumatisierende Erfahrungen in der kindlichen Entwicklung, die ins Unbewusste verdrängt werden finden sich im **körperlichen Ausdruck** wieder: **Haltung, Gang, Stimme, Bewegungsmuster, Atem, etc** und damit auch in der **Psyche** (Beruf, Beziehungen, Verhaltensmuster, Glaubenssätze). Diese Erfahrungen werden im Körper gespeichert, besonders deutlich in der **Muskulatur** aber auch in den anderen Systemen der physiologischen Organisation. Man nennt es auch: „**Fleischgewordene Geschichte der Person**“.

## Ihr Körperbau als Ausdruck ihrer Lebensaufgabe

Jedes der fünf Verhaltensmuster findet in bestimmten körperlichen Merkmalen seinen Ausdruck. Zu jedem körperlichen Erscheinungsbild gehören auch bestimmte Ängste, Stärken, Vorlieben und Gewohnheiten. Die einzelnen Körpertypen zeigen, sowohl die uns **einschränkenden Muster**, als auch das **Potential** das jemand in sich trägt. Dieses Potential erkennen und erleben zu können, ist der eigentliche Sinn und Zweck der Lehre von den Körpertypen. Die Arbeit mit den Körpertypen kann uns helfen, uns selbst und andere besser zu verstehen und anzunehmen.

Diese bioenergetischen Übungen machen nicht nur unsere Charakterstruktur bewusst und körperlich fühlbar, sondern sie bieten auch praktische Hilfe, durch geeignete Haltungen und Atemmuster den Muskelpanzer (auch Charakterpanzer genannt) zu lösen. Durch Gespräche, Atemvertiefung und verschiedenen Körperübungen können Sie zurückgehaltene Emotionen, Glaubensmuster befreien und zugleich verstehen, warum sie entstanden.

Übungen im Gefühlsausdruck helfen Ihnen, Ihre Gefühle in Ihrem Alltag besser ausdrücken zu können. Indem Sie altes Leid, alte Wut oder Angst ausdrücken, werden Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse in der Gegenwart leichter natürlich ausdrücken können.

**Die Charaktertypologie sensibilisiert uns für den GANZEN Menschen als System.  
Es soll kein Schubladen-Denken sein!!!**

Durch die Beschreibungen können wir unser Leben aus größerer Distanz wahrnehmen. Es fällt leichter zu sehen, welches Drama wir auf unserer Lebensbühne aufführen, re-inszenieren und es ermöglicht die Des-Identifikation mit dieser unbewussten, automatischen Rolle.

**Wir merken, dass wir MEHR sind als unser Charakter, der uns einengt und festhält, denn es gibt in uns auch einen Teil, der diesen Charakter kreiert.**

Es gibt uns als Regisseur im Zuschauerraum, der sich das Ganze anschaut und neue, bewusste, freie Entscheidungen fällen kann.

**Es ist ein Unterschied, ob wir den Charakter besitzen  
oder ob der Charakter uns besitzt.**

Dieser Kurs umfasst Vorträge, Selbsterfahrungen, Core Energetische Übungen, individuelle Körperlesungen (Body Reading) und didaktische Spiele. Dieses Seminar ist nicht nur ein sehr hilfreiches Hilfsmittel in Beziehungen, privat wie beruflich, sondern auch im therapeutischen Bereich.

**Seminarleitung:** Emmy Verlaak & Friederike Hemsath  
**Seminarpreis:** 320,- Euro  
**Termin:** 4.-6. Dezember 2009 oder 16.-18. April 2010  
(je Fr.: 17 - 20 Uhr, Sa. & So. 10 - 17 Uhr)



**PSIAM** Akademie  
Akademie  
lernen wachsen entfalten

**PSIAM** Akademie  
Emmy Verlaak  
Stegwiesen 16 • D-78333 Stockach

 0 77 71 - 91 61 31  
 info@psiam.de

[www.psiam.de](http://www.psiam.de)