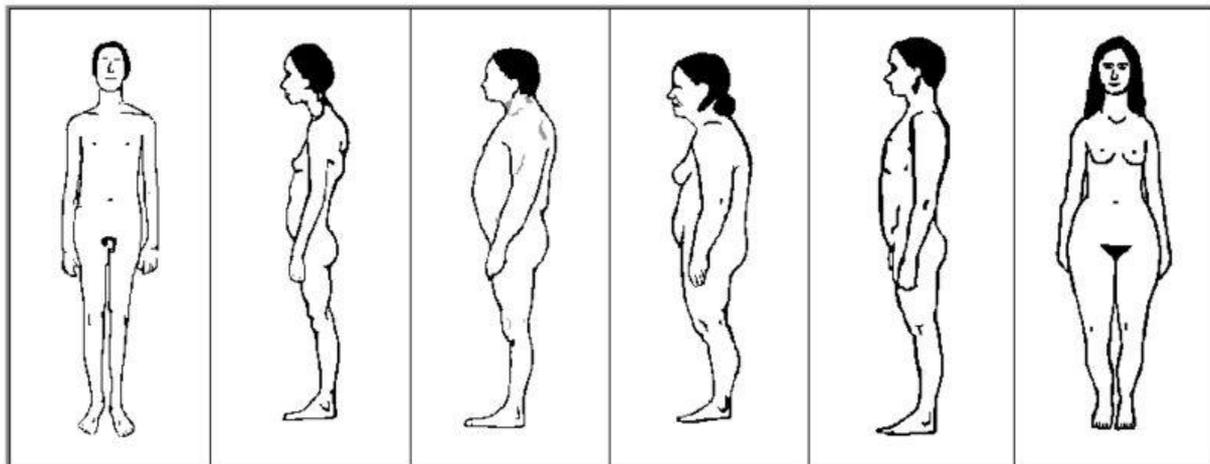


## Die 5 Charakterstrukturen nach W. Reich, A. Lowen und J. Pierrakos

als wichtiges Instrument der  
körperorientierten Psychotherapie



schizoid

oral

psychopathisch

masochistisch

phallisch

hysterisch

Bioenergetik: Der Körper als Ausdruck der Charakterstruktur

**PSIAM Akademie &  
Interconnected Life LLC**

**Emmy Verlaak**  
verlaak@psiam.de

www.psiam.de  
Tel. +49 176-32 866 520

**Migraine Transformation**



welcome@migraine-transformation.com

www.migraine-transformation.com  
www.migraine-transformation/migraine-academy/

# Charakterstrukturen nach W. Reich und A. Lowen

## Ihr Körperbau als Ausdruck ihrer Lebensaufgabe

Das Konzept der Bioenergetik von W. Reich sieht einen Zusammenhang zwischen unserem Körperbau mit seiner 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 ihren Ausdruck in der **Psyche** (Beruf, Beziehungen, Verhaltensmuster, Glaubenssätze) und auch im **körperlichen Ausdruck: Haltung, Gang, Bewegungsmuster, Stimme, Atem, etc.** 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“. 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.

Die **Entwicklungsphasen nach Sigmund Freud** sind die Basis für die 5 Charakterstrukturen

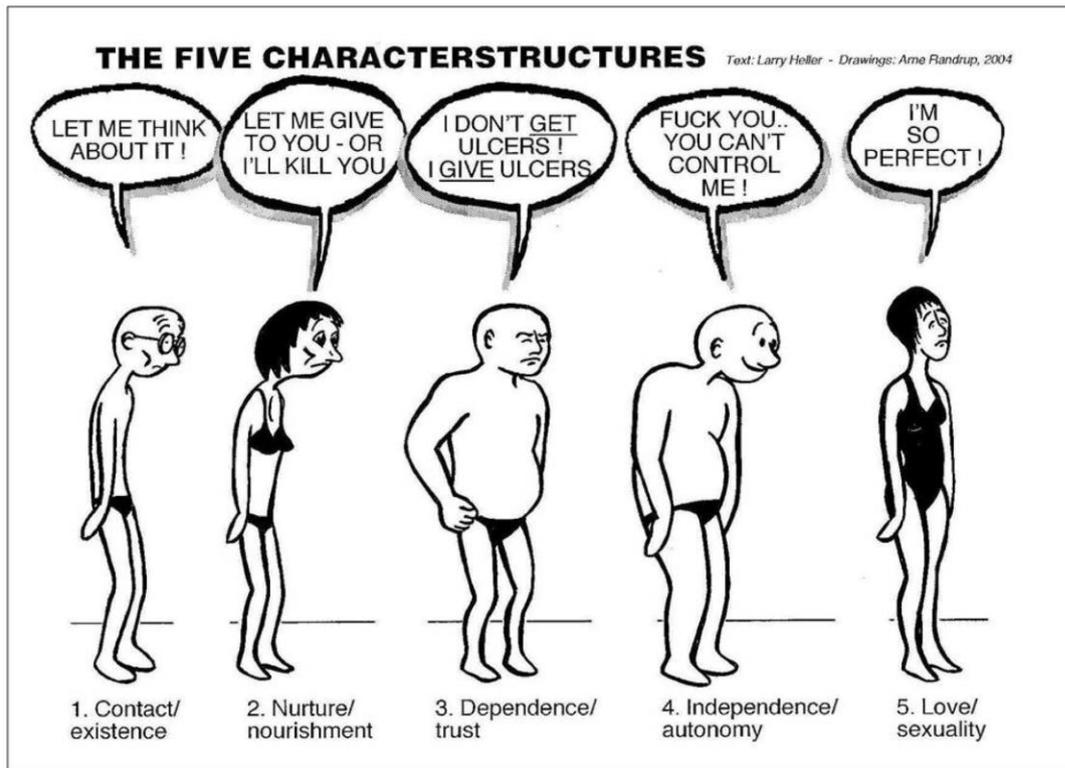
- Pre-/peri-/postnatale Phase → Schizoide Charakterstruktur
- Orale Phase → orale Charakterstruktur +(symbiotisch)
- Anale Phase → masochistische Charakterstruktur
- Ödipale Phase → psychopatische Charakterstruktur
- Pubertät → rigide Charakterstruktur (rigid phallisch + rigid-hysterisch)

**Das Therapieziel besteht darin die Glaubensmuster aufzudecken und zu verändern; den Muskelpanzer bewusst zu machen und schmelzen zu lassen; den Energiefluss im Körper wieder freizusetzen.**

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 kreierte. 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 und didaktische Spiele. Dieses Seminar ist nicht nur ein sehr hilfreiches Hilfsmittel in Beziehungen, privat wie beruflich, sondern auch im therapeutischen Bereich.



## Bioenergetische Analyse (aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie)

Die **Bioenergetische Analyse** oder kurz *Bioenergetik* ist ein psychotherapeutisches Konzept, das ab 1947 von dem Arzt und früheren Sportlehrer Alexander Lowen entwickelt wurde. Lowen war Patient, später Schüler von Wilhelm Reich.

(Die Bioenergetische Analyse ist nicht mit dem Begriff der Bioenergetik wie er in der Biochemie und Biologie verwendet wird, zu verwechseln.)

### Grundlagen

Die Bioenergetische Analyse beruht auf Bestandteilen der Psychoanalyse von Sigmund Freud und der "Charakteranalyse" Wilhelm Reichs sowie aus Lowens eigenen Beobachtungen. Laut Lowen sind die körperlichen Analogien seelischer Vorgänge sowohl diagnostisch als auch therapeutisch im Sinne einer Reich'schen ganzheitlichen Betrachtungsweise für die Bioenergetische Analyse nutzbar. Ein psychisches Trauma (Verletzung) findet Ausdruck in einer sogenannten *körperlichen Panzerung* deren Beobachtung und Analyse (das *body reading*) Charakterstrukturen offenbart. Zusammen mit den ebenfalls von Reich ausgebildeten John Pierrakos und William Walling gründete Lowen 1956 das "Institute for Bioenergetic Analysis" in New York. Diverse oberflächliche Nachahmungen (ohne entsprechende Ausbildung oder institutionelle Verbindung zu A.L.) der Bioenergetischen Analyse sind auch als *Osho Pulsation*, *Pulsation*, *Emotional Release* oder des *Somatic Experience according Levine* bekannt geworden.

Basis der Bioenergetischen Analyse ist das psychoanalytische Widerstands- und Übertragungsmodell (tiefenpsychologischer Ansatz). Wie in der Psychoanalyse wird ein (begleiteter und unterstützter) Bewusstwerdungsprozess als Voraussetzung für "heilende" Wirkung beschrieben. Dazu werden die körperlichen Phänomene des Widerstands, wie

Haltung, muskuläre (Ver-)Spannung, Gefühlsausdruck, Atmungsmuster nach ihrer Prägung in der Kindheit geordnet und in fünf "Charakterstrukturen" unterteilt. Dabei werden (Körper-) Haltung und interaktionelles Verhalten miteinander in Beziehung gesetzt und bewusst gemacht. Die fünf *Charakterstrukturen* ähneln dabei denen von Wilhelm Reich. Der charakterstrukturelle Ansatz bietet einerseits die Möglichkeit, die verschiedenen Haltungs- und Verhaltensmuster als Verfestigungen und als (bisher) erfolgreiche Überlebens-Fähigkeiten und Fundamente zu akzeptieren und bewusst zu nutzen, andererseits durch Arbeit an den Blockierungen Energien zur persönlichen Weiterentwicklung freizusetzen (Erweiterung der anachronistischen Überlebensstrategien zu Lebensmodellen mit freien Entscheidungsmöglichkeiten zur Lebendigkeit). Im Gegensatz zur Psychoanalyse wird der Begriff der "Energie" (Libido) nicht nur abstrakt, sondern (körperlich) spürbar, als sogenannte *Bioenergie* erlebbar verstanden.

Von Mitgliedern der DÖK (Österreichische und Deutsche Gesellschaft für körperbezogene Psychotherapie - Bioenergetische Analyse) wurden die Lowenschen Konzepte um gruppenspezifische Aspekte erweitert und somit auch als Modell - neben der therapeutischen Arbeit - für die Anwendung in Teams und Organisationen, in der Beratung und Fort- und Weiterbildung eingeführt.

## **Grounding**

Wichtig in der Bioenergetischen Analyse ist das "Erden" oder "Grounding". Die Vorstellung eines willensgesteuerten ICH und das autonome SELBST orientiert sich an der (Um-) Welt, am Stand auf dem Boden (der Tatsachen), dem Bezug zur eigenen Identität als Frau oder Mann. Die Bioenergetische Analyse richtet sich auf körperlich Wahrnehmbares, Erlebbares und entsprechende Körperübungen. Der breitbeinig stehende Patient lehnt sich nach hinten, schiebt das eigene Becken vor und versucht durch tiefes verstärktes Atmen *Energie* aufzunehmen. Dies führt zu einer Lockerung des Körperpanzers und festgehaltene Gefühle werden in einer Katharsis frei. Der Patient schreit oft laut und weint oder lacht. Aggressionen werden oft an Kissen oder Matratzen freigesetzt.

## **Durchführung**

Bioenergetische AnalytikerInnen versuchen, die KlientInnen über verbale Kommunikation, Anleitung zu Körperaktionen (Atmung, Bewegung, Haltung) und direkte Interventionen am Körper (Berührung, Druck, Zug) in Kontakt zum Körper zu bringen und über die körperliche Empfindung die Wahrnehmung der Gefühle unter dem Beziehungsaspekt zu verdeutlichen. Die bewusste körperliche Fühlbarkeit von emotional-geistigen Inhalten wird von den Anhängern der bioenergetischen Analyse als wesentlicher Faktor der Integrierbarkeit von Erkenntnissen in den gelebten Alltag angesehen.

Heute findet die Bioenergetische Analyse meist in regelmäßigen therapeutischen Gruppensitzungen, aber auch in *Selbsterfahrungs-Workshops* oder VHS-Kursen statt.

## **Wirkung**

Freigesetzte Gefühle verringern die für deren Unterdrückung vorher aufgewendete Energie, die nun vermehrt für die Gestaltung des Lebens zur Verfügung steht. Der gelockerte Körperpanzer macht den Menschen körperlich beweglicher und seelisch und sozial offener.

## **Körperlesen (body-reading) und Mehrdimensionale Bioenergetische Persönlichkeitsanalyse MBPA**

Grundlage der Interventionen der Bioenergetischen AnalytikerInnen ist neben einer Anamnese ein sogenanntes "Körperlesen", das die charakterstrukturelle Diagnose sowie das Erkennen des energetischen Levels und des Identitätsniveaus (Grounding) erleichtern soll. Außer dem "body reading" besteht die Möglichkeit, zur charakterstrukturellen Analyse einen Fragebogen einzusetzen (MBPA *Mehrdimensionale Bioenergetische Persönlichkeits-Analyse*). Dies Verfahren schlägt eine Brücke zu der in der Persönlichkeitspsychologie üblichen dimensionalen Erfassung der individuellen Ausprägung grundlegender Persönlichkeitsdimensionen durch ein Persönlichkeitsprofil. Ziel der Bioenergetischen AnalytikerInnen ist es, Impulse zu Entwicklungs- und Veränderungsprozessen von Personen, Teams und Organisationen ressourcenorientiert zu setzen und zielorientiert zu begleiten, sowie methodische Kenntnisse zu vermitteln. Diese, im persönlichen Alltag und im Beruf umgesetzt, sollen zu Erleichterungen und mehr Freude im Leben führen.

## Charakterstrukturen

Die von Alexander Lowen beschriebenen **Charakterstrukturen** basieren auf seiner klinisch-phänomenologischen begründeten Typologie und Ansichten Reichs. Sie umfasst folgende Charakterstrukturen der bioenergetischen Analyse, die jedoch nicht kompatibel mit Erkenntnissen der modernen Psychologie sind:

### 1.,schizoid“

Die schizoide Charakterstruktur ist nach Lowen zum einen durch eine Tendenz zur Spaltung der ganzheitlichen Funktion der Persönlichkeit gekennzeichnet – z.B. durch die Neigung, Denken und Fühlen zu trennen. Was der Schizoide denkt, scheint keinen Zusammenhang damit zu haben, was er fühlt oder wie er sich verhält. Zum anderen fällt beim Schizoiden ein Rückzug nach innen auf, der mit einer Unterbrechung oder einem Verlust des Kontaktes zur Außenwelt oder zur Realität einhergeht. Die schizoide Persönlichkeit verfügt nur über ein begrenztes Selbst-Gefühl, ein schwaches Ich und einen deutlich reduzierten Kontakt zum Körper und dessen Gefühlen. Schizoide haben eine schwache Ich-Abgrenzung, sind dementsprechend überempfindlich und meiden gefühlsbetonte Beziehungen.

### 2.,oral“

Menschen mit einer oralen Struktur weisen nach Lowen viele Merkmale der oralen Lebensphase (Babyalter) auf: Mangelnde Selbständigkeit; Neigung des Anklammerns an andere; verminderte Aggressivität und die Erwartung, von anderen gehalten, gestützt und behütet zu werden. Orale Menschen leiden unter innerer Leere und haben starke innere Sehnsuchts- und Wunschgefühle. Sie leiden oft unter starken Schwankungen der Stimmungslage zwischen Depression und grundloser Freude. In der kompensierten Form verhalten sich diese Menschen übertrieben selbständig.

### 3.,masochistisch“

Diese Menschen leiden unter erheblichen Minderwertigkeitsgefühlen, geben sich anspruchslos und sind jederzeit unterwürfig um Anpassung und Unterordnung bemüht, zeigen jedoch eine starke latente trotzig und beharrliche passive Abwehr, die sie bei genügend äußerem Druck offenbaren; im Inneren hegt der masochistische Charakter Haß-, Negativismus- und Überlegenheitsgefühle. Die drohende emotionale Explosion wird durch eine starke Muskelstruktur eingedämmt. Selbstdurchsetzung und Aggression sind bei diesem Typ stark gehemmt. Stattdessen beherrschen Klagen und Jammern und die Neigung zu Opferrollen das Bild. Nahrungsaufnahme und Defäkation spielen eine hervorgehobene Rolle.

### 4.,psychopathisch“

Lowen beschreibt als typisches Merkmal der psychopathischen Struktur das Leugnen von Gefühlen, insbesondere sexueller Gefühle. Der psychopathische Charakter strebt nach Macht und möchte andere Menschen steuern oder beherrschen. Als Mittel setzt er dabei Druck (Tyrannei) oder Manipulation (Verführung) ein. - Diese Menschen sind auffallend bemüht, „alles im Griff“ und „alles unter Kontrolle“ zu haben. Meist verdrängen, leugnen und kompensieren sie mehr oder weniger erfolgreich ihre ungestillten starken oralen Bedürfnisse sowie ihre Erlebnisse der Machtlosigkeit und Hilflosigkeit, durch die sie sich latent bedroht fühlen.

## 5. "rigide"/„Rigidität“

Rigidität ist nach Lowen gekennzeichnet durch eine steife, stolze Haltung, die Unnahbarkeit signalisieren soll. Der rigide Charakter ist ständig auf der Hut, nicht ausgenutzt oder manipuliert zu werden. Diese Menschen kennzeichnet ein kämpferisches, mitunter aggressiv-verletzendes Verhalten, sie sind kompetitiv, egozentrisch, willensbetont und widerstandsfreudig, lieben das Kräftemessen und wollen sich um jeden Preis durchsetzen. Zu diesem Typus gehören der phallische und der hysterische Charakter.

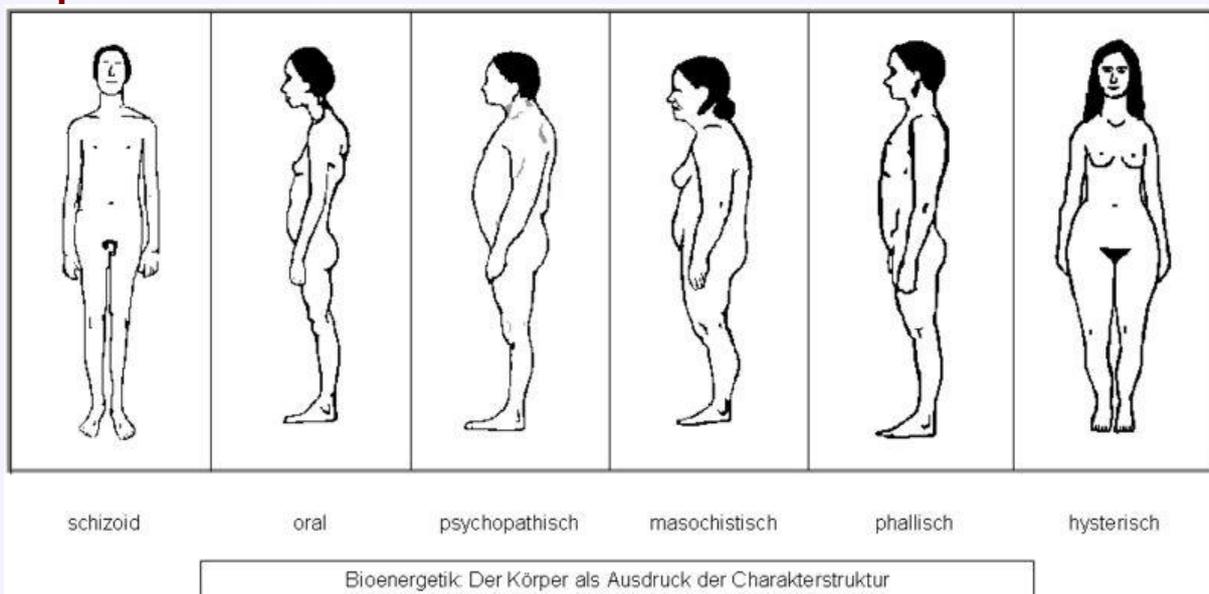
### a. „phallisch“

Dies beschreibt vor allem die aggressiv-verletzende und herausfordernde, rivalisierend-dominante, ungeduldig-erregbare Art des phallischen Typs, bei dem sich viel um die (sexuelle) Potenz dreht.

### b. „hysterisch“

Das Seelenleben und Verhalten dieser Menschen ist emotional übertrieben, schauspielernd, aufmerksamkeitsheischend und dramatisch. Dieser Charakter neigt zu übersteigerten gefühlsmäßigen Reaktionen, deren Aufruhr sich im vegetativen Körpergeschehen stark widerspiegelt. Sex wird als Abwehr gegen tiefes Sich-Einlassen benutzt.

## Körper und Charakter



## Quellen

1. Lowen, A. Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper. rororo 7233.1982, ISBN 3-499-17233-X
2. Lowen, A. Körperausdruck und Persönlichkeit. Grundlagen und Praxis der Bioenergetik. München: Kösel 1981
3. Bäuerle Roland. Körpertypen. Vom Typentraume zum Traumtypen. Simon + Leutner ISBN 3-922389-31-7
4. Fehr, T. Bioenergetische Prozess-Analyse; Screening-Verfahren zur Persönlichkeitsstruktur. Frankfurt: Swets Test Services 1998 (heute: Harcourt Test Services)
5. Lowen, A. Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper. rororo 7233.1982, S. 136. 780, ISBN 3-499-17233-X
6. Geuter, U. Körperpsychotherapie - Teil I. Der körperbezogene Ansatz im neueren wissenschaftlichen Diskurs der Psychotherapie. *Psychotherapeutenjournal* 2/2006 ISSN 1611-0773
7. Geuter, U. Körperpsychotherapie - Teil 2. *Psychotherapeutenjournal* 3/2006
8. Grawe, K. Die Verhaltenstherapie auf dem Weg zur Neuropsychotherapie - kopernikanische Wende der VT oder alter Wein in neuen Schläuchen ? In: *Psychotherapeutenjournal* 3/2004, S. 239 - 240 ISSN 1611-0773
9. Petzold H, *Gegen den Missbrauch der Körpertherapie: Risiken und Gefahren bioenergetischer, primärtherapeutischer und thympraktischer Körperarbeit* in *Die neuen Körpertherapien* Paderborn 1977
10. Koemeda-Lutz, M., Kaschke, M., Revenstorf, D., Schermann, T., Weiss, H. & Soeder, U. (2003). Artikel im *Psychotherapie Forum*, 11, S. 70 - 79.
11. Thielen, M & Lecher, T. Zur Wirksamkeit von ambulanter Körperpsychotherapie. In: *Psychotherapeutenjournal*, 3/2004, S. 241 - 242, ISSN 1611-0773
12. Costa, P. T., Widiger, T. A., Personality Disorders and the Five Factor Model of Personality. Washington, American Psychological Association, 1994, ISBN 1-55798-214-7

## Literatur

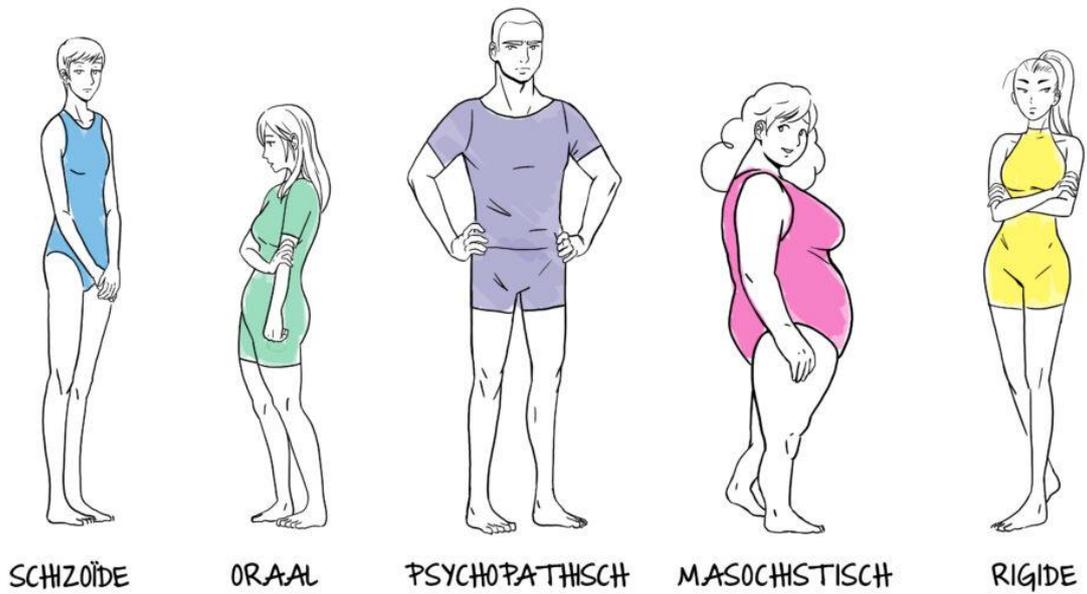
- Whitfield G, *Bioenergetik* in Rowan J *Neue Entwicklungen der Psychotherapie* Oldenburg 1990

## Weblinks

- Die Österreichische und Deutsche Gesellschaft für körperbezogene Psychotherapie - Bioenergetische Analyse (DÖK).
- Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation (IPPM)
- Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e.V. (NIBA)

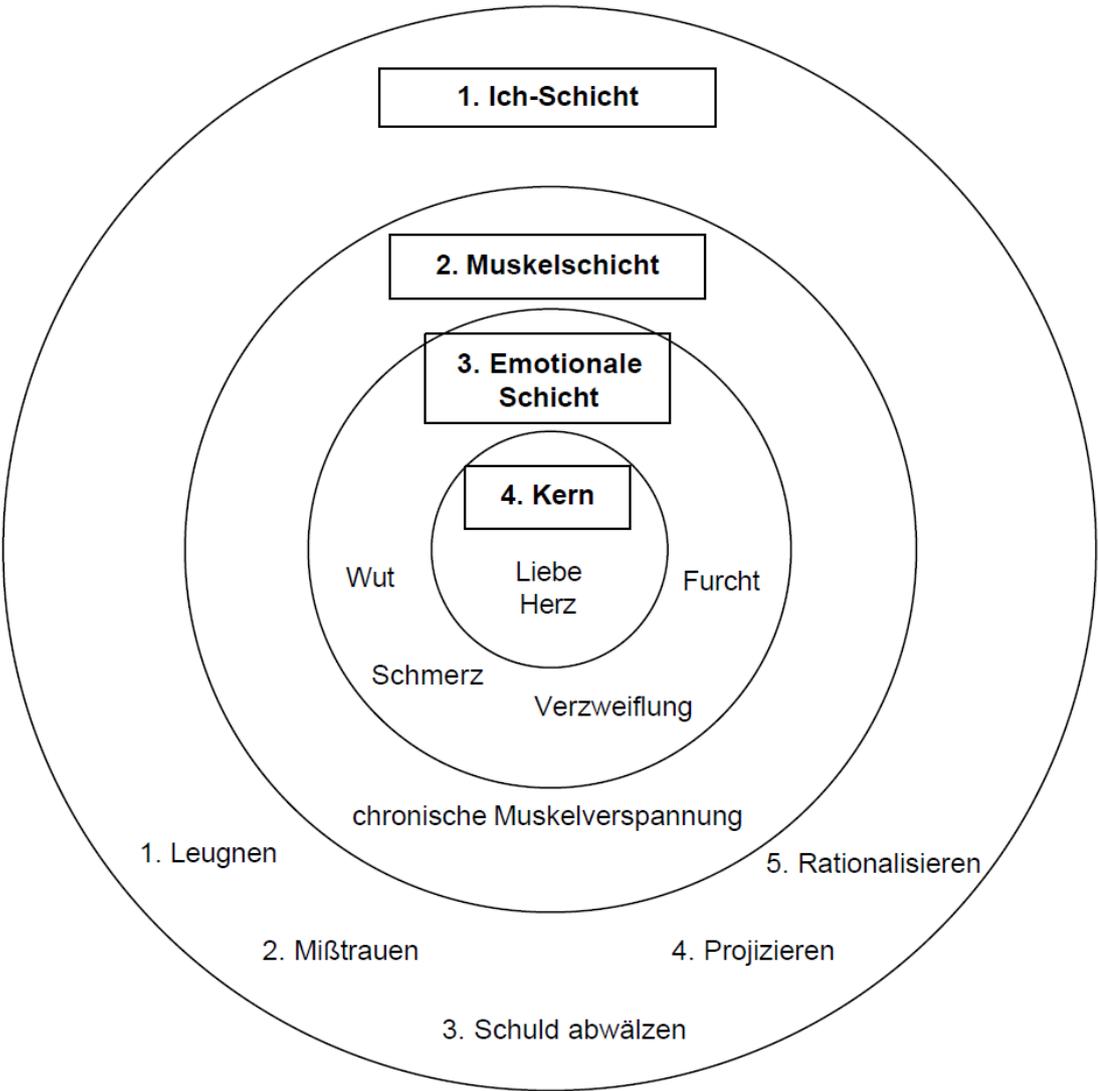
Von „[http://de.wikipedia.org/wiki/Bioenergetische\\_Analyse](http://de.wikipedia.org/wiki/Bioenergetische_Analyse)“

				
<b>The Unwanted Child (Schizoid)</b>	<b>The Needy Child (Oral)</b>	<b>The Endurer (Masochist)</b>	<b>The Controller Leader (Psychopath)</b>	<b>The Perfectionist Obsessional (Rigid)</b>



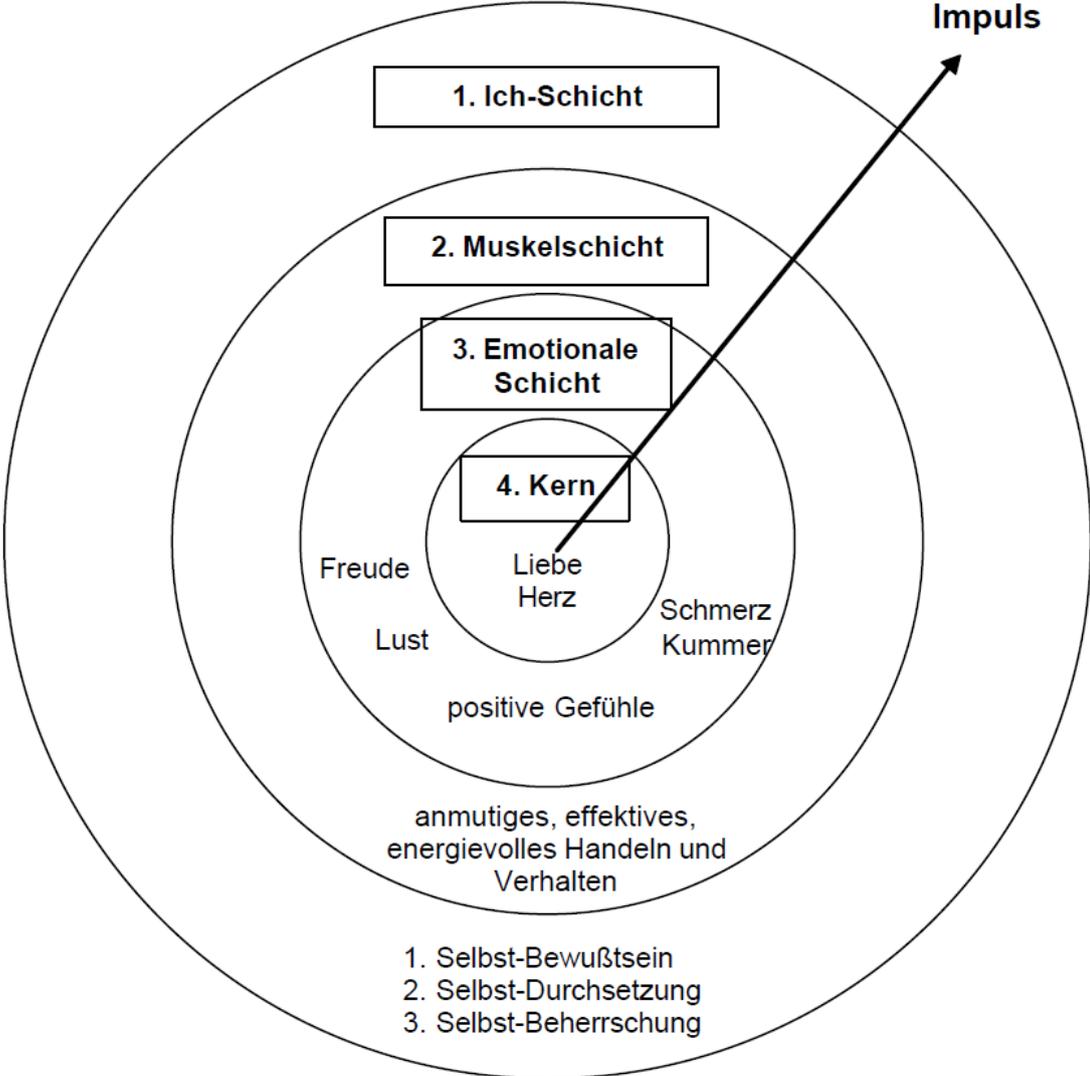
# Landkarte der menschlichen Schichten

## Leben aus den Abwehrmechanismen



# Landkarte der menschlichen Schichten

## Leben aus dem Herzen



# Die Schizoide Charakterstruktur



# Die Schizoide Charakterstruktur

## „Das nicht gewollte Kind“

### Entstehungszeit und Ätiologie:

Vor, während oder direkt nach der Geburt, evtl. Todesnähe bei der Geburt.

Ablehnende Mutter, oft hart und unsensibel für Bedürfnisse des Kindes.

- Das Kind fühlt sich abgelehnt (Past Life / Folter und Qual)
- Das Kind ist nicht willkommen
- Traumatische Geburt
- Trennung des Kindes von der Mutter (Krankenhaus)
- Mangelnde Liebe der Mutter (Unfähigkeit)
- Sensibles, sensibles Kind
- Kind wird nicht sanft und liebevoll behandelt

### Themen:

Angst, Unsicherheit, Bedrohung, Unerwünscht-Sein, verkriecht sich nach innen, distanziert, bricht häufig den Kontakt ab, überkontrolliert, eher schwaches Ich, trennt Denken und Fühlen.

### Glaubenssätze / Kernüberzeugung:

- Es ist nicht sicher hier!
- Jederzeit kann etwas Gefährliches passieren! Die Erde ist ein gefährlicher Platz.
- Ich bin hier nicht willkommen!
- Ich gehöre nicht dazu! Mit mir ist etwas verkehrt.
- Ich bleibe am besten allein!
- Ich kann niemandem vertrauen! Wenn ich meine Lebenskraft zeige, werde ich vernichtet.
- Existenzielle Anschauung: *„Ich kann nur existieren, wenn ich keine Bedürfnisse habe“*.

### Körper:

Oft kalte Hände und Füße, wirkt unlebendig. Es ist niemand im Körper. Spannung in Gelenken, Hals und Nacken, Extremitäten lang und schmal, flacher Atem, Spannung auch um die Augen. Die Augen sind leer oder in die Ferne ins Nichts gerichtet. Meidung des Blickkontaktes. Hochsympathikoton (Hochtourig und nervös).

**Stärken:** visionär, starke spirituelle Verbindung, Angeborene nicht verlorene Sensitivität verschafft sehr viel Sensibilität und Empathie. Große Wahrnehmungsfähigkeit im Vergleich zu Anderen, kreativ, phantasiereich, intellektuell, analytisches Denkvermögen, intuitiv. Fähig sich voll in Beziehungen einzulassen. Sanft und Einfühlsam. Fähigkeit zur Ekstase. Leichter Zugang zu den Inneren Räumen, Spiritualität, Mystik. Können Fantasie und ihr analytisches Denkvermögen mit unerschöpflicher Ausdauer miteinander verbinden. Kreativität und künstlerische Begabungen. Genialität (Einstein).

### Lebensaufgaben:

- Stärkung der eigenen Grenzen
- Bindung statt Rückzug: Fähig sich voll in Beziehungen einzulassen
- Grundgefühl von Sicherheit und Geborgenheit aufbauen: Frei von Angst
- Angeborene nicht verlorene Sensitivität verschafft sehr viel Einfühlungsvermögen & Empathie.
- Verborgene Talente und Potentiale werden frei.

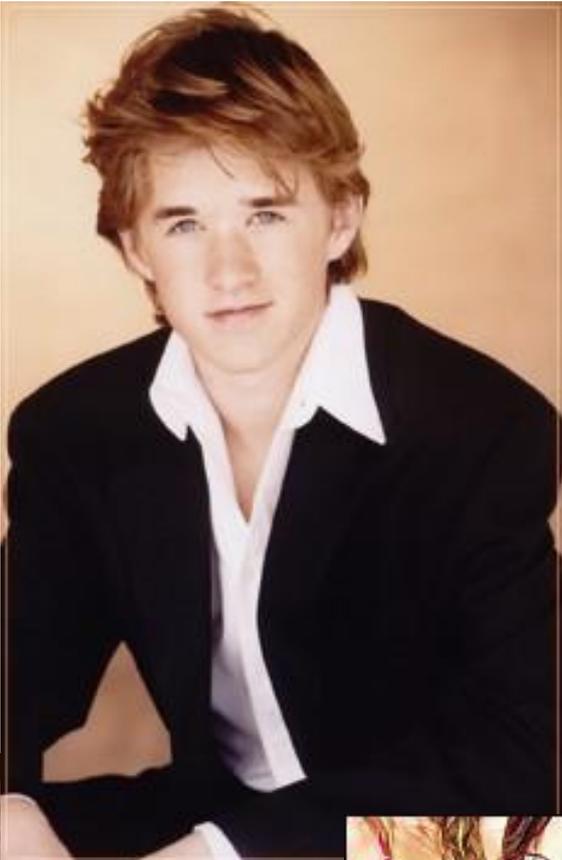
### **Folge / Wirkung:**

- Lebensenergie wird unterdrückt und zieht sich nach innen zurück um der erwarteten Vernichtung zu entgehen.
- Abwehr und Schutz durch rigiden „Overlay“ (Panzerung) um nicht auseinander zu fallen.
- Trennung / Spaltung von Denken und Fühlen. Das Verhalten passt nicht zum Gefühl („als ob-Verhalten“ – unecht)
- Spaltung von Körper und Geist.
- Nicht in Kontakt mit sich selbst und der Welt. Rückzug in eine abstrakte, Phantasiewelt.
- Funktioniert nicht unter Druck.
- Schwierigkeiten sich dem Leben zu stellen.
- Bleibt isoliert. Nicht in der Lage wirklich Kontakt zu machen wegen seiner Angst.
- Entwickelt nie ein echtes Gefühlsleben. Kann keinen Kontakt mit Gefühlen aufnehmen, da dies als bedrohlich empfunden wird.
- Fühlt sich fremd.
- **Angst** vernichtet zu werden. Angst vor Lebensenergie. Diese wird als Gefahr angesehen und verwirrt. Angst Bewusstsein und Energie fest in ihrem physischen Körper zu verankern.
- Der Energiekörper ist schwach, einseitig und hat keine starke äußere Grenze.
- Langfristig verschlimmert sich die Abwehr und es werden Lebenserfahrungen erschaffen, die „beweisen“, dass das Leben im physischen Körper gefährlich ist, weil sie so verletzlich und empfindsam sind. Durch die Abwehr erlebt der Schizo die Welt als noch unsicherer und gefährlich. TEUFELSKREIS
- Um die Inkarnation in die physische Welt zu vermeiden, verbringen sie so viel Zeit wie möglich in einem diffusen Zustand der Einheit in spirituellen Sphären.
- Sie wissen zwar, dass sie mit allem Existierendem „Eins“ sind, aber sie kennen den individualisierten Gott im Innern nicht.

### **Therapie / Hilfe / Arbeit / Übungen:**

- Erdungsübungen (Bodenkontakt verbessern (auf lockere Knie achten, nicht durchdrücken!), in der Erde verwurzeln lassen, sich als Baum fühlen lassen, das Körpererempfinden erhöhen.)
- Arbeit an Füßen und Gelenken: Lernen sich auf der Erde sicher zu fühlen, zu inkarnieren und zu erden. Sie brauchen in ihrem Leben einen Container an Vertrauen.
- Ganzkörpermassage
- Sport, Tai Chi, Karate, Feldenkrais, Körperwahrnehmungsübungen, etc.
- Natur
- Mentales Verstehen der Verletzung + Ängste und Verspannungen bewusstmachen
- Selbstbeobachtung bzgl. unpersönliche / intellektuelle Aussagen, in schwarz-weiß Denken.
- Gefühl von Sicherheit mit sich selbst und anderen aufbauen mit z.B. Mantra „Ich bin sicher. Ich bin hier“. Als Therapeut mit festen Strukturen arbeiten, keine Überraschungen.
- Lernen, im gegenwärtigen Augenblick zu leben mit Vergangenheit und Zukunft.
- Auf der spirituellen Ebene müssen sie wissen, dass es einen Gott im Innern gibt und dass dieser innere Gott das einzigartige göttliche Wesen eines jeden Menschen ist.
- „Vom Scheitel in die Erde“ Herz und Solar Plexus verbinden
- Übungen zu Grenzerfahrungen (z. B. mit Seilen)
- Lernen wie sie mit Menschen in nahe Beziehungen treten können: **Bonding**
- **Sonden:**
  - Du kannst dich hier sicher fühlen!
  - Du hast ein Recht darauf, da zu sein! Du bist willkommen!
  - Es ist schön, dass du da bist! Du gehörst zu uns!
  - Ich vertraue dir!

# Die Orale Charakterstruktur



Anna Opa  
Guten Morgen,  
du Müde  
Der müde Müde erzählt  
Schmerzhaft

# Die Orale Charakterstruktur

## „ Das verlassene Kind“ - Der Bedürftige

### Entstehungszeit und Ätiologie:

Hauptthema eines Oralen ist ein Mangel an liebevoller nährenden Zuwendung während der ersten beiden Jahre Säugling/Kleinkind. Bezugsperson ist in der Regel die Mutter. (Baby (0-1 Jahr) im Bett, das schreit und keiner kommt - schließlich resigniert es! Mutter ist nicht unterstützend, nicht nährend, kann nicht genug geben.)

### Themen:

Nahrung, Bedürfnisbefriedigung, Gier, Resignation, Mangel an Sicherheit, sucht immer jemand, der ihm hilft, er bekommt auch viel, doch er fühlt dies nicht („Fass ohne Boden“), wenig Energie, hilfloses Opfer, anklammernd, Nähe und Schutz suchend, löst bei anderen Mitleid und Helfen-Wollen aus, fordert nonverbal die Unterstützung und Hilfe an, fragt: „Liebst du mich wirklich?“

### **ACHTUNG: Es gibt hier auch den kompensiert-oralen Typen:**

Sein Ziel ist es autark, unabhängig und stark zu sein. Der typische Dauerläufer oder der einsame Cowboy. (Ich schaff es auch allein!)

Gefühle der Hilflosigkeit und Abhängigkeit werden abgewehrt.

Kann echte Intimität und Nähe nur sehr schwer aushalten.

### Glaubenssätze / Kernüberzeugungen:

- Ich kann nie genug bekommen!
- Ich schaff es nicht!
- Ich bekomme nicht, was ich brauche!
- Es ist niemand für mich da!
- Alle werden mich verlassen!

### Körper:

Brust eingefallen, Knie durchgedrückt, Bauch vorgestreckt, Kopf nach vorne.

### Stärken

- Kann wie kein anderer unendlich viel geben (Schmusen, zärtlich, sinnlich, sensibel, soziale Fähigkeiten, gute Antennen für die Bedürftigkeit anderer Menschen.
- Fähig zu Intimität und Liebe: Dabei ist er ausdauernd und total, dass man stundenlang mit ihm in einer Umarmung aufgehen kann und dabei jeden Augenblick als ganz besonderes Geschenk empfindet.
- Durch ihre totale Hingabe bringen sie ihren Partner dazu, ebenfalls vollständig im Hier und Jetzt zu sein.
- Hat ein Gespür für Stimmungen – Feingühlig, Sind für Schönheit und Ästhetik.

### Lebensaufgaben:

- Brauchen die Erfahrung vollständig erfüllt zu sein, ganz satt zu werden und sich die eigenen Bedürfnisse selbst zu erfüllen.
- Sie müssen die ganze Kraft ihrer Lebensquelle erleben, die in ihrem Wesenskern liegt.
- Müssen spüren, dass sie auf den eigenen Beinen stehen können, dass sie selbstständig sein können (sich selber die Energie holen).
- Brauchen die Erfahrung auch etwas geben und teilen zu können.
- **Kompensierter:** Muss Erfahrungen machen, die ihn erkennen lassen, dass er sehr wohl Unterstützung von außen bekommt und auch das Recht hat diese Unterstützung anzunehmen.

## **Folge / Wirkung**

- Saugt unbewusst Energie von Anderen: Verbindung zum dritten Chakra, Augen – Staubsaugerblick, Orales Gequassel, Leise Stimme (Gegenüber sendet Bioplasmaströme).
- Orale versuchen als Erwachsene ständig das zu erhalten, was ihnen als Kind verwehrt wurde.
- Dabei haben sie immer noch die gleiche Strategie → sie geben sich schwach und abhängig. Die Stärkung soll von außen kommen.
- Der Orale ist unfähig seine Bedürfnisse selber zu befriedigen.
- Ermüdend wirken diese Menschen oft auch auf ihre Umgebung. Der Grund dafür ist ihre Unfähigkeit zum Austausch.
- Orale nehmen alles, was sie kriegen können, sind aber unfähig zu geben.
- Selbst wenn sie etwas bekommen, haben sie immer das Gefühl es sei nicht genug. (Kann essen ohne zuzunehmen)
- Klammern sehr stark, da panische Angst verlassen zu werden und allein zu sein. Deshalb sind sie sehr eifersüchtig und erwarten, dass der Partner immer nur für sie da ist.
- Orale fordern alles vom Anderen, sind aber mit nichts zufrieden.
- Sie haben ein besonderes Geschick, Situationen zu kreieren, in denen man tun kann was man will, es wird immer verkehrt sein.
- Neigt zu Depressionen (Wechsel von Hochstimmung zu Depression)
- Die meisten Gefühle werden ohne Schwierigkeiten geäußert, nur vielleicht die Wut nicht.
- Menschen dieses Typus suchen Hilfe und Unterstützung bei anderen und können zuweilen kindisch und impulsiv wirken. (Der Arzt/Therapeut muss mich gesund machen)
- **Kompensierter**
  - Angst andere für ihn 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

## **Therapeutische Interventionen / Hilfe / Arbeit / Übungen:**

- Dem Patienten helfen auf eigenen Beinen zu stehen. Arbeit mit den Beinen ganz wichtig
- Energiepotentiale durch Grounding und Atemübungen verbessern
- Mit Reaching-Übungen der Resignation begegnen: Auf Rücken liegen, entspannen, beide Hände ausstrecken und nach etwas verlangen..., probeweise nach Mama u. Papa rufen. Fragen: Was hält dich zurück, spürst du Verlangen, was fühlst du in dir?
- Mit dem Gefühl der Wut in Kontakt kommen. Zorn darüber, dass sie im Stich gelassen wurden, als sie Liebe gebraucht hätten.
- Der Orale muss merken, dass er auch dann noch geliebt wird, wenn er eigenständig und kraftvoll ist.
- Erfolgserlebnisse vermitteln, die Selbstvertrauen schaffen.
- Aggression (Wut) mobilisieren und verfügbar machen. Zum Sport ermuntern.
- Muskelverspannungen im Rücken und an den Schultern müssen gelockert werden.
- Kehle öffnen, Stimme einsetzen und verstärken.
- Mentales Verstehen der Verletzung
- **Affirmationen / Sonden**
  - Ich bekomme was ich brauche
  - Wenn ich es will, ist immer jemand für mich da
  - Alles um mich herum nährt und stützt mich
  - Der Kosmos sorgt für mich!
  - Ich habe Kraft
  - Ich finde einen Weg
  - Ich fühle mich geborgen
- **Kompensierter**
  - Ich darf meine Bedürfnisse zeigen
  - Ich genieße das Zusammensein mit anderen
  - Ich darf mir helfen lassen
  - Ich kann annehmen was ich von anderen bekomme
  - Ich muss nicht alles alleine machen

# Die masochistische Charakterstruktur



© www.Martin-Mißfeldt.de

# Die masochistische Charakterstruktur

## „Das erdrückte/ überbehütete Kind“ - Der Lastenträger

### Entstehungszeit und Ätiologie:

- Ab dem 2. Lebensjahr: Wurde nur geliebt, wenn er brav war und gehorchte. Wurde oft von einer Autorität oder von einer überbesorgten Mutter manipuliert.
- Der Maso entwickelt sich in einer Familie, wo Liebe und Anerkennung mit starkem Druck einhergeht in dem Alter, in dem das Kind lernt zu laufen, sich frei zu bewegen und sich selbst zu behaupten. Bezugsperson ist vor allem die Mutter.
- Hauptthema der Masos ist Invasion und Beherrschung durch Andere.
- Selbstaussdruck außerhalb der gängigen Norm war gefährlich. Sie mussten sich unterwerfen.
- Folgsamkeit und Sauberkeit, Leiden und Essen sind die zentralen Begriffe.
- Die Mutter glaubt im besten Interesse des Kindes zu handeln = **überfürsorglich**.
- Die Eltern störten ihren schöpferischen Prozess (z.B. Bild, Sätze beenden...).
- Als Ergebnis empfindet das Kind bei jedem Versuch, seine Selbstständigkeit zu beweisen oder sich durchzusetzen, starke Schuldgefühle.
- Typisch ist eine starke Fixierung auf Essen (Zwangsfütterung) und Ausscheidung (Reinlichkeitserziehung) in Verbindung mit Manipulation / Wortfallen:
  - Sei ein braver Junge sonst holt dich der Schwarze Mann.
  - Die Armen Kinder in Afrika wären froh wenn sie so was zu essen hätten.
  - Mach deiner Mutter Freude.
  - Du bringst mich noch ins Grab, dann wird es dir leid tun, dass du so böse zu mir warst.
  - Iss brav deinen Teller leer.
  - Schön aufs Töpfchen gehen.
- Alle Bemühungen sich zu wehren, auch Wutanfälle wurden im Keim erstickt.
- Das Kind verlor (Niederlage) → Groll, Wut und Gefühl der Erniedrigung.
- Gefühl von Unzulänglich- und Wertlosigkeit, ziehen sich zurück.
- Da kein äußerer Widerstand möglich ist, so sorgt das Kind, durch inneren Widerstand, dass die Mutter nicht das bekommt was sie will → Sabotage durch Trödeln, etc.

### Themen:

Unfreiheit, unterdrückte Aggressionen, Hass, Ärger brodelt unter einer Haltung von Demut und darf nicht ausgedrückt werden, passiver Widerstand, Kontrolle, Sauberkeit, Zwänge beim Essen, Opferrolle, nicht NEIN sagen können, fremdbestimmtes Leben, leidensfähig, unterwürfig, überfürsorglich, jammert, wenig aktiv, nett. Löst in anderen oft Ärger und ein schlechtes Gewissen aus.

### Glaubenssätze / Kernüberzeugungen:

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| ▪ Mir passiert nur Schlechtes! | Leben ist leiden!          |
| ▪ Ich bin nichts wert!         | Ich bin unfrei!            |
| ▪ Ich darf mich nicht wehren!  | Ich darf nicht Nein sagen. |

### Stärken

- Liebevolle Familienmenschen, treu, ein Freund für das ganze Leben.
- Durchhaltevermögen.
- Fülle an Gefühlen und Lebendigkeit.
- Kann am meisten geben. Lassen immer wieder von sich hören und kümmern sich um andere, halten Kontakt, ohne dafür etwas zu erwarten sondern einfach aus ihrer Fülle heraus.
- Totale Hingabefähigkeit ans Leben, Geben Geborgenheit.
- Gemütlich, häuslich und hilfsbereit.
- Mitreißender Art von trockenem, scharfsinnigem Witz (Heinz Erhard), humorvoll.

### **Körper:**

Guter Bodenkontakt, unbeweglich wie ein Baum, runder Rücken, Energie hat sich in Masse verwandelt. Hat einen Antreiber im Rücken. Energetisch vollgeladen aber die Muskelverspannungen sind so stark, dass es dem Maso physisch unmöglich ist eine länger andauernde Handlung durchzuführen.

### **Lebensaufgaben:**

- Lernen, den Ärger auszudrücken.
- eigene Entscheidungen treffen.
- Autonom werden Lernen ihr Leben so zu gestalten wie sie es wollen.
- Sich selbst in Besitz nehmen und zum Ausdruck bringen wer sie sind.
- Sich die Erlaubnis geben das zu fühlen was sie fühlen und diese Gefühle ausdrücken.
- Sie brauchen viel Platz und geschützten privaten Raum, in dem sie sich erleben können.
- Entdeckung all der Talente, Ideen und der tief versteckten Kreativität im Inneren und diese in klaren Konzepten formulieren.
- Auf der spirituellen Ebene müssen sie ihren Wesenskern als ihren eigenen erkennen – den individualisierten Gott im Innern.

### **Folge / Wirkung**

- Es fällt ihm schwer seine Gefühle zu äußern und Probleme zu entladen.
- Kann sich nicht durchsetzen. Nimmt schnell eine unterwürfige Haltung ein.
- Kann sehr eigensinnig sein und in Situationen durchhalten, wo die meisten anderen aufgeben würden.
- Zeigt sein Leiden und klagt, bleibt dabei aber unterwürfig – begehrt nicht offen auf.
- Wendet Impulse nach innen.
- Auf der bewussten Ebene will der Maso anderen gefallen – auf der unbewussten Ebene leugnet der diese Haltung jedoch durch Auflehnung, Negativismus und Feindseligkeit.
- Unterdrückte Verachtung und Wut, Würde ist beschädigt
- Indirekter Ausdruck von Ärger – bestraft mit Schweigen. Ewiges nein.
- Provoziert so geschickt, dass man sich einmischt, ihm helfen will, er aber keine Vorschläge annehmen will.

### **Therapeutische Interventionen / Hilfe / Arbeit / Übungen:**

- Nein-Sagen lernen: Mit den Ellenbogen nach hinten schlagen: „Hau ab!“ - „Bleib mir vom Hals!“ - „Hör auf!“
- Rücken an Rücken oder Schulter an Schulter stehen und wegdrücken, die eigene Kraft spüren.
- Aggressionsabfuhr und tiefe Entspannung: Spielerisch kämpfen, balgen.
- Vertrauen schaffen
- Ausdruck von negativen Gefühlen durch Treten, Schlagen und Schreien.
- Reduktion der Schuldgefühle
- Dehnungsübungen
- Karate, Körperwahrnehmungsübungen, etc.
- **Sonden / Affirmationen:**  
Dein Leben gehört dir! Ich darf glücklich sein! Ich habe Spaß am Leben!  
Ich bin frei, das zu tun, was ich möchte!  
Ich darf meine Wut und meinen Ärger zeigen. Ich mag dich, auch wenn du ärgerlich bist!  
Ich bin ein guter Mensch. Ich bin liebenswert.  
Ich darf mir Zeit lassen.

# Die Psychopatische Charakterstruktur



# Die Psychopatische Charakterstruktur

## „Das betrogene Kind“ - Der Aggressive

### Entstehungszeit und Ätiologie:

- Mutter hat ihren Sohn oder Vater hat seine Tochter meist autoritär oder auch verführerisch manipuliert und für seine/ihre Bedürfnisse benutzt.
- Eine weitere Ursache neben der verführerischen Manipulation ist die Kindheitserfahrung von Unbeständigkeit im Verhalten nahestehender Erwachsener. Z.B. Vater wendet sich mal freundlich der Tochter zu – und weist sie ein anderes Mal zurück.
- Solche Widersprüchlichen Beziehungen führen zu Blockaden, die ebenfalls die Energie im Genitalbereich behindern und in den Kopf abdrängen.
- Verlust normaler sexuellen Erlebens und damit Verlust aller Gefühle sowohl gegenüber sich selbst als auch anderen gegenüber.

### Themen:

Macht, Kontrolle, Manipulation, Betrug, geltungsorientiert, sexuelle Eroberungen, überaktiv, sein Körper drückt aus: „Du sollst Angst vor mir haben, denn ich bin stärker als du!“ Impotenzgehalte, Angst davor, unterdrückt oder manipuliert zu werden, der immer Coole, kann schwer Kontakt auf gleicher Ebene schließen, typischer Vorgesetzter, eher selten in Therapie.

### Glaubenssätze / Kernüberzeugungen:

- Komm mir nicht zu nahe! Dräng mir nichts auf!
- Ich muss gewinnen, sonst gehe ich unter!
- Ich werde beweisen, dass ich recht habe und dann wird es so gemacht wie ich es will.
- Bevor ich mich manipulieren lasse, manipulierte ich lieber selber!
- Niemand kann mich verletzen. Ich brauche Niemanden. Ich werde es ihnen zeigen.
- Du kannst mir Nahe sein, solange du zu mir aufschaut.
- Ich werde niemals jemanden zeigen, wie verletzt ich bin.
- Ich glaube an gar nichts, nur an das, was ICH für real halte.
- Wenn du schwach bist, wirst du ausgenutzt, wenn du stark bist, hast du alle Freiheiten.

### Stärken

Kreativ, mutig, übernimmt Verantwortung, starker Willen, Führungsqualitäten, kann brenzlige Situationen meistern, gerecht, Durchsetzungsvermögen, lässt sich von Gefühlen nicht gleich überwältigen. Sie können andere überzeugen, begeistern, mitreißen und zu Bewusstseinsprüngen verhelfen, die diese von sich aus nie gewagt hätten.

### Körper:

Schlechte Gründung in den Beinen u. Füßen, Bauch nach oben gezogen, macht sich groß! Obere Körperhälfte ist aufgeblasen.

### Lebensaufgaben:

- Befreiung von dem Gefühl der Bedrohung durch andere & anfangen sich sicher zu fühlen.
- Sich sicher fühlen auch ohne Kontrolle über andere & sich selbst und anderen zu vertrauen.
- Erkenntnis, dass die Erde kein Kampfplatz, sondern ein Ort zum Austausch mit anderen ist.
- Annahme der Unvollkommenheit des Menschseins und im Menschsein Sicherheit finden.
- Sich Fehler erlauben können und sich dennoch gut und sicher fühlen.
- Lernen, dass er schwach sein darf, dass er zarte Seiten zeigen darf, sich hingeben darf **ohne** dass er gedemütigt, abhängig gemacht oder ausgenutzt wird.

- Der wichtigste und schwierigste Lernprozess für den Psychopathen ist es, die Stärken zu erkennen, die in seiner Schwäche liegt. Wenn er Tränen und Traurigkeit ertragen kann, wenn er seine Hilflosigkeit zulassen kann, dann ist er bereits aus seinen Mustern heraus.
- Braucht die Erfahrung, dass Weichheit und Nähe nicht gleichbedeutend sein muss mit Abhängigkeit.

### **Folge / Wirkung**

- Er wehrt Angst dadurch ab, dass er seine Energie nach oben zieht und nach oben ausdehnt. Er will größer sein und schneller erwachsen werden, damit er die Verantwortung eines Erwachsenen tragen kann. Dadurch verliert er seine Erdung und fühlt sich unsicher.
- Das Energiefeld ist in der oberen Hälfte stärker aufgeladen als unten.
- Da die Herzensbände zum gegengeschlechtlichen Elternteil mit Verrat befleckt sind, hat er Angst eine Herzensbeziehung zum Gegengeschlecht einzugehen.
- Sie müssen ständig kämpfen und fühlen sich betrogen.
- Der Kopf ist hoch geladen, aber ihr Energiefeld ist nicht geerdet, sie sind nicht in Kontakt mit der Lebenskraft der Erde und fühlen sich deswegen schwach und ohne Unterstützung.
- Lügen flott und phantasievoll ohne sich dessen bewusst zu sein. Ihre Worte entspringen ihrer inneren Wirklichkeit und die ist für sie allemal realer als die äußere.
- Schuld sehen sie nur bei anderen. Meister im Verdrehen der Tatsachen (Rechtsanwalt)
- Wehren sich gegen Nähe und Intimität. Nähe können sie nur zulassen, wenn zugleich die Distanz des Herz und Gefühls (Sex) gewahrt wird.
- Sich einlassen bedeutet für ihn schwach, hilflos und abhängig zu sein.
- Drang nach Macht und Bedürfnis, andere Menschen zu steuern oder gar zu beherrschen. Müssen beherrschen, kontrollieren und überlegen sein. (Dies hängt eng mit der Furcht vor dem Gesteuert werden zusammen. Gesteuert werden heißt benutzt werden).
- Sie glauben sie müssten ihre Umgebung kontrollieren um zu überleben.
- Trieb die Oberhand zu gewinnen oder Erfolg zu haben ist so stark, dass der Betreffende alles tut, um einen Niederlage zu verhindern. Eine Niederlage würde ihn zum Opfer machen. Aus diesem Grund muss er in jeder Konkurrenzsituation Sieger bleiben.
- Sie nehmen mehr auf sich als sie tragen können, was Ihnen in früher Kindheit beigebracht wurde.
- Sie arbeiten mehr und übernehmen mehr Verantwortung, als gesund ist, weil sie auf diese Weise andere kontrollieren können.

### **Therapeutische Interventionen / Hilfe / Arbeit / Übungen:**

- Erdungsübungen, Beinarbeit (Energie runterbringen) Stampfen, Sport, Ganzkörpermassage.
- Vertrauensübungen (Augen verbinden und führen lassen, Rücken an Rücken lehnen, Person steht im Kreis und lässt sich fallen bzw. auffangen)
- Einsicht verschaffen in manipulative Aktivitäten, doch ohne viel analytische Arbeit.
- Wichtig ist das Gefühl gehört zu werden, weil hat eine „Todesangst“ unrecht zu haben)
- Sehr viel Geduld und Großmut vom Therapeuten (Falle: er hat recht, kann arrogant sein)
- Kennen lernen und Annehmen + Aushalten seiner Wut, Zorn dass er ausgenutzt wurde.
- Natur
- Atemtherapie, Tai Chi, Karate, Feldenkrais, Körperwahrnehmungsübungen, etc.
- Mentales Verstehen der Verletzung
- **Sonden:**  
Ich respektiere dich!  
Ich bin auf deiner Seite!  
Du bist mir wichtig!

# Die Rigide Charakterstruktur



# Die Rigide Charakterstruktur

## „Ich bin nicht gut genug“

- A. Rigide - Phalliker                      Das gehetzte Kind, groß und artig --- GROSSRTIG  
B. Rigide - Hysteriker                    Das gehetzte Kind, „Liebe durch Lärm“

### Entstehungszeit und Ätiologie:

Spätere Störung, wenn das Kind alt genug ist, sich sexueller Unterschiede Gewahr zu werden. (2-3 Jahre - 11-13 Jahre)

Hat eher mit Eltern (Vater) zu tun, die mit der Leistung des Kindes nie ganz zufrieden sind, nicht bedingungslos lieben. Hat früh versucht, ein kleiner Erwachsener zu sein.

- Vater weist das Kind zurück
- Vater / Mutter akzeptiert das Kind nicht so wie es ist
- Das Kind ist nicht gut genug
- Kind fühlt, dass es verraten wird, wenn es seine Gefühle / Liebe ausdrückt
- Liebe des Vaters hängt von Leistung ab
- Zu frühe Verantwortung
- Darf kein Kind sein und soll sich wie ein kleiner Erwachsener benehmen
- Eltern sind selber unfähig Gefühle auszudrücken
- Familie ist auf ein perfektes Äußeres ausgelegt. „Den Schein wahren“, im Selbstbetrug leben
- Schattenelemente/Probleme werden verdrängt - Tabuthemen

### Themen:

Leistung, Anstrengung, Besser-werden, Sexualität, Wettbewerb, Angst vor Ablehnung, hohe Ansprüche an sich selbst und andere, Struktur und Plan, Sauberkeit, Perfektionismus, maskenhaftes Lächeln, ständig aktiv, kein Ausruhen oder Geschehen lassen, nie mit sich zufrieden, versucht Probleme mit dem Verstand zu lösen.

### Glaubenssätze:

- Ich muss noch besser werden! Wenn ich noch besser werde, werde ich geliebt!
- Ich muss mehr tun! Ich muss etwas leisten! Ich muss arbeiten um o.k. zu sein
- Ich bin nicht in Ordnung, so wie ich bin! Ich werde nicht geliebt, so wie ich bin!
- Ich muss aufpassen sonst werde ich verletzt oder benutzt
- Ich kann mich nicht entspannen oder nachgeben.
- Niemand versteht mich (hört mir zu). Meine Gefühle sind nicht akzeptierbar.
- Ich kann meinen Herzensgefühlen nicht nachgeben um nicht verletzt zu werden.

### Körper:

Perfekter Körper: Durch das Stoppen der Energie an der Peripherie große, ständige Spannung bei Streck- und Beugemuskulatur. Durch „Hab-Acht-Stellung“ → Hohlkreuz, Häufig Herzschmerzen, starke Muskelspannung, Druck auf der Brust.

Hysterischer Type: Weiche, weibliche Formen, Oberkörper rigide wie beim Phalliker aber schmal, kindlich, Spaltung zwischen oben und unten, Hintern rund, Stimme ausdrucksvoll, laut bis schrill, Überlastung des Energiesystems beim Atmen durch mangelndes Ausatmen.

### Stärken

Durchsetzungsvermögen, Führungsqualitäten, Leidenschaft, Klarheit, Zuverlässigkeit. Spontan, attraktiv, fürsorglich, mütterlich, lebendig, liebevoll, gesellig, temperamentvoll mit kindlichem Charme = faszinierende Persönlichkeiten, hervorragende Künstler vor allem in der darstellenden Kunst.

### **Lebensaufgaben:**

- Lernen ECHT zu sein statt angepasst.
- Lernen Gefühle nicht mehr zu verdrängen, sondern sie zum Ausdruck bringen.
- Aufgeben des Perfektionismus und die darunterliegende Angst zulassen, um sie heilen zu können.
- Sie müssen lernen die Zeit im Jetzt zu erleben anstatt nur lineare Zeit.
- Auf der spirituellen Ebene müssen sie ihren Wesenskern erfahren, von dem sie nicht wissen, dass er existiert. Nur dadurch können ihre menschlichen Bedürfnisse in Erfüllung gehen.

### **Folge / Wirkung:**

- Strebt nach Perfektion: Aus Angst vor Sinnlosigkeit und Unerfülltheit des eigenen Lebens streben Rigide nach noch mehr Perfektion. Ehe, Familie, Haus, Beruf, Status – alles ist perfekt.
- Um perfekt zu sein, schaffen sie zwei sehr ernste innere Spaltungen.
  1. Sie halten den Ausdruck ihrer Emotionen unter Kontrolle, so dass das, was in ihnen auf der psychologischen Ebene vorgeht, von der äußeren Welt getrennt bleibt.
  2. Sie spalten ihren tiefsten Wesenskern von sich ab. Sie wissen gar nicht, dass es so was gibt.
- Leistungsbedürfnis, Wettbewerbsorientiert, große Ausdauer
- Bedürfnis nach Bewunderung durch Leistung, Aussehen, Kleidung
- Sie machen alles so, wie es sich gehört. Unflexibel / mag keine Spontaneität
- Nimmt Zuflucht im Handeln (Arbeitssucht)
- Kann sich nicht entspannen. Dauernd wachsam!!!
- Rationalist der sich mit Details beschäftigt. Ist logisch und ernst. Ärgert sich leicht
- Furcht vor Kontrollverlust. Furcht sich nicht beweisen zu können.
- Angst nicht akzeptiert werden / Nicht beachtet zu werden
- Hat Probleme mit weichen, sanften Gefühlen, Angst vor Nachgeben. Hält Gefühle zurück
- Verbindungen zu anderen Menschen sind angemessen und leicht
- Sehnt sich nach Schutz, Liebe, Nähe und fürchtet sich vor tiefem emotionalem Einlassen.
- Trotz allem streben und arbeiten und der Hilfe für Andere fühlen sie sich leer und ziehen keine wirkliche Befriedigung daraus, da sie nie das Gefühl haben, dass sie selber sind, die diese Dinge tun.
- Psychologisch fühlen sie tief im Innern eine Menge, aber es kommt außen nicht zum Ausdruck. Deswegen sind sie sich nicht sicher, ob sie überhaupt fühlen.

### **Therapeutische Interventionen / Hilfe / Arbeit / Übungen:**

- Dehnübungen, vor allem des Rückens, Grimassen schneiden
- Mit geschlossenen Augen tanzen
- Atemtherapie: längeres Ausatmen
- Auf Stuhl stellen: „Ich bin besser als du!“
- zu militärischer Marschmusik laufen
- Tiefe Entspannung, Yoga, Feldenkrais
- Keine anstrengenden, leistungsorientierten Aktivitäten
- CORE Therapie / Körperzentrierte Psychotherapie, Beckenübungen
- Ausdrücken von tiefen Gefühlen wie Weinen
- Lusterleben durch Öffnung des Herz- und Sakral Chakra
- Vertrauen aufbauen und Lernen Hilfe anzunehmen und akzeptieren
- Gesprächspsychotherapie für starke mentale Ebene + ernst nehmen
- Inneres Wachstum ist für Rigide nur möglich, wenn sie das zulassen, was sie normalerweise immer vermeiden wollen: S T I L L E
- **Sonden:**
  - Ich mag dich so, wie du bist!
  - Du brauchst nichts zu tun, (zu leisten) damit ich dich mag!
  - Du bist vollkommen in Ordnung, so wie du bist!
  - Du brauchst dich nicht mehr anzustrengen!

## Core Energetische Übungen um Blockaden zu befreien

Die Bioenergetik, wie im Hauptskript beschrieben, ist nicht ohne Wilhelm Reich zu verstehen. Lowen, der zusammen mit John Pierrakos die Bioenergetik entwickelte, war in den 40er Jahren nicht nur maßgeblich von Reich beeinflusst, sondern versuchte auch Reichs Werk inhaltlich weiterzuführen.

Lowen ergänzt Reichs Techniken (v. a. Atmung) zur Aktivierung der Körperenergie durch aktive Körperübungen. Er hatte festgestellt, dass die Techniken Reichs nicht ausreichten, um seine eigene ödipale Thematik durchzuarbeiten.

Er tat sich mit John Pierrakos zusammen und sie entwickelten die ersten körperlichen Stresstechniken - allen voran das „Folterinstrument“ der Bioenergetik, den bioenergetischen Hocker - und kreiert damit ein Image, das mittlerweile Geschichte gemacht hat: die „harte“ Bioenergetik.

Die Bioenergetische Analyse ist also ein therapeutisches Verfahren, das die charakterlichen Prägungen eines Menschen fokussiert - und zwar **primär** mittels Lösung der korrespondierenden muskulären Blockierungen und **sekundär** mittels verbaler Aufarbeitung der psychischen Dynamik.

Im Konzept der Bioenergetischen Analyse wird beidem Rechnung getragen: den innerpsychischen Prozessen und deren körperlich-muskulären Manifestationen.

Die Bioenergetische Analyse versteht beides als zusammengehörig.

### Die Bioenergetik übernimmt und erweitert Reichs folgende Grundannahmen:

1. Die Unterdrückung von (traumatischen, negativ besetzten) Erinnerungen ist immer mit muskulärer Spannung verbunden.
2. Die damit verbundenen unterdrückten Emotionen (Wut, Ärger, Trauer, Hass) müssen erfahren werden, damit die somatische Spannung sich lösen kann.
3. Die Unterdrückung der Atmungsfunktion in Form von reduzierter oder eingeschränkter (paradoxe) Atmung ist ein Hauptmechanismus der Unterdrückung von Emotionen.
4. Das Erreichen des Orgasmus-Reflexes ist ein Zeichen emotionaler Gesundheit und entsprechender muskulärer Gelöstheit.

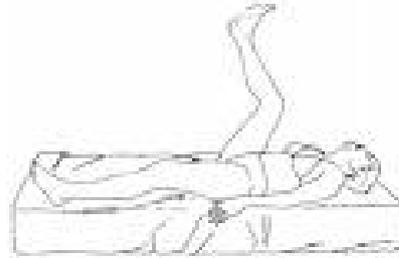
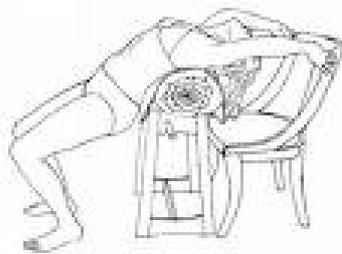
Es geht also darum, diese muskulären Spannungen zu bearbeiten, zu lösen, um die darin festgehaltenen psychischen Inhalte, Traumata, Verletzungen usw. freizusetzen. Die Bioenergetische Analyse geht davon aus, dass die dazugehörigen „alten“ Gefühle wiedererlebt werden müssen, damit sich diese Spannung dauerhaft lösen kann. Sobald durch körperliche Techniken (Stressübungen ebenso wie Massage- oder Dehnübungen) tiefe Gefühle freigesetzt werden, sind sie mit verdrängten, unterdrückten Impulsen gekoppelt. Diese Freisetzung der Impulse ist notwendig, damit der emotionale Ausdruck, der bislang im Rahmen der Anpassung (...) nicht möglich war, wiederhergestellt werden kann. Damit eine Menge Energie freigesetzt wird – und damit ein Teil der ursprünglichen Lebendigkeit wieder erreicht werden kann.

Das ABS-System der Core Energetik

- A**tmung
- B**ewegung
- S**timme

Ein Grundprinzip der Bioenergetischen Analyse und deren Techniken:

- **Energieaufbau und Energieverteilung (Ladung, Entladung und Erdung)**
- **Ziel ist die Mobilisierung des Energieflusses im Körper, also die Anhebung des Energieniveaus.**



Lowen selbst hat tatsächlich den kathartischen Aspekt der Körperarbeit immer betont. Und in der Tat ist eine Körperarbeit ohne emotionale Katharsis nur als sehr reduzierte Körperarbeit zu verstehen. Die emotionale Katharsis ist als eine Abreaktion gestauter Energie zu begreifen, dies wird in der Praxis der Bioenergetik immer wieder bestätigt. Der Unterschied zum bloßen Ausagieren liegt darin, dass sich der kathartische Prozess im Körper langsam aufbaut - und von starken Vibrationen begleitet ist. Der plötzliche Durchbruch von lange zurückgehaltenen Emotionen hat nicht nur einen spontan befreienden Effekt, sondern eine Langzeitwirkung im Sinne einer grundlegenden Veränderung psychosomatischer Gegebenheiten.

Plötzlich können sich Körperhaltung oder Atmung dauerhaft verändern - oder es entstehen neue Verhaltensmuster und neue Einsichten. Meistens ist dieser affektive Durchbruch, den wir auch als einen Durchbruch bislang unterdrückter primärer Impulse verstehen können, unmittelbar mit einer unter Umständen plötzlich auftauchenden bildhaften Rückerinnerung verbunden - entweder schon während des energetischen Prozesses oder im Verlauf der darauffolgenden Phase der innerseelischen Verarbeitung.

### **Mit welchen Techniken ist nun der Effekt der Impulsauslösung zu erreichen?**

Wir können in der Bioenergetischen Analyse auf ein breites Spektrum von Techniken zurückgreifen. Die grundlegenden Bio-Energie-Techniken, so wie sie von Lowen und Pierrakos entwickelt wurden, sind im wesentlichen körperliche Stresstechniken, d. h. anstrengende Körperpositionen, welche die Muskeln so belasten, dass sie letztlich nachgeben, sozusagen aufgeben: **die muskulärer Spannung entlädt sich.** Übungen dieser Art machen aber nur einen kleinen Teil des bioenergetischen Spektrums aus.

Andere Übungen beziehen sich darauf, Muskeln zu dehnen - wie es etwa bei der masochistischen oder rigiden, also der gepanzerten Struktur notwendig ist; oder es soll Energie überhaupt erst aufgebaut werden bzw. gehalten werden („Containment“) wie bei den schizo/oralen Strukturen; oder einfach über leichte Berührungen, Kontaktieren also, wird Energie ins Fließen gebracht. Eine Menge der Übungen sind auch aus anderen körpertherapeutischen Verfahren entlehnt, aus Sport und Gymnastik oder auch aus Yoga.

## **Das Ziel dieser Bio-Arbeit ist:**

- a) **die Verstärkung der Atmung (dadurch: Entladung oder Energieaufbau)**
- b) **das In-Kontakt-Kommen mit tiefen Empfindungen und das Freisetzen von Emotionen und inneren Impulsen.**

Der jeweilige Einsatz der Techniken hängt zum einen, wie gesagt, vom therapeutischen Prozess ab, zum anderen auch von der körpertherapeutischen Diagnose, also von der jeweils aktuellen Charakterstruktur.

Die 5 Charakterstruktur-Typologien, die Lowen entwickelt hat, stellen Idealtypen dar - d. h. wir finden sie in der Realität nie rein, sondern meist als Mischformen vor. Sie stellen theoretische Kategorien dar, welche die diagnostische Einordnung psychischer Phänomene und deren somatische Korrelate ermöglichen.

Diese Charakterstrukturen sind ein körpertherapeutisches Standardwerk geworden, auf das sich viele Körpertherapie-Schulen beziehen.

### **Wichtige Bemerkungen für die Sicherheit:**

1. Knien beugen, Beine weit genug auseinander, Knien oberhalb der Füße
2. Bewegungen mit Stimme ausdrücken, den Ton rauslassen
3. Immer atmen, Gefühle, Energien fließen lassen
4. Augen offenlassen

## **Erdungsübungen**

- Fußsohlen öffnen, auf den Fußkanten laufen
- Stretchen
- Elefanten laufen
- Knien drehen
- Wurzeln aus den Füßen wachsen lassen, mit dem Mittelpunkt der Erde verbinden

## **Maske befreien**

Grunzen, Grimassen ziehen, Nein-Sagen, aus der mentalen Ebene rauskommen, echte Gefühle zeigen (Angst, Wut, Traurigkeit, Freude)

Sätze äußern, während der Bewegung: „Ich brauche“, „Ich hasse“, „ich bin verletzt“, „Ich will nicht“.

## **Blockaden lösen durch Vibration**

Core Energetische Hocker: nach hinten beugen, „temper tantrum“ / Wutanfall, auf den Rücken liegen mit den Beinen hoch, Knien gebeugt, Beine vibrieren. Oberkörper im 90 Winkel an der Wand stehen.

## **Muskelpanzer & Niedriges Selbst befreien**

Füße hoch & runter hüpfen, Knien gebeugt (psycho)

Push-up-Übungen (pscho, rigid)

Hau-Ab-Übung (oral und evtl. Maso, jedoch mit viel Respekt, nicht zwingen)

Beckenboden auf Matratze hoch und runter hüpfen (oral & maso)

Occiput, Augen und Gesicht massieren (schizo)

Mit gedrehtem Handtuch kämpfen (alle Strukturen um die Wut zu aktivieren, bes. oral & maso)