

GRUNDSTRUKTUREN

PERSÖNLICHER KRISEN

Broschüre für PatientInnen

INHALT:

1 WOZU DIE BIOENERGETISCHE PROZESS-ANALYSE DIEN	2
2 DIE SKALEN DER ERSTEN ENTWICKLUNGSPHASE	3
2.1 Skala 1: Schein-Belastbarkeit und Abwehrstärke - subjektive Unzulänglichkeit und Insuffizienz	4
2.2 Skala 2: Schein-Integration - Isolation (schizoid)	5
2.3 Skala 3: Schein-Selbständigkeit, kompensiert oral - Abhängigkeit (oral)	6
3 DIE SKALEN DER ZWEITEN ENTWICKLUNGSPHASE	8
3.1 Skala 4: Dominanz und Macht - Machtlosigkeit, Hilflosigkeit, Resignation	9
3.2 Skala 5: Geltungsdrang, Leistungsanspruch, Ehrgeiz - Unterlegenheits-/ Minderwertigkeitsgefühl (masochistisch)	11
3.3 Skala 6: Gewissenhaftigkeit, Pedanterie - Nachlässigkeit, Unzuverlässigkeit	13
4 DIE SKALEN DER DRITTEN ENTWICKLUNGSPHASE	14
4.1 Skala 7: Kontaktfreudigkeit, kommunikativ - soziale Angst, Zurückhaltung	15
4.2 Skala 8: Antagonismus, Rigidität, Reaktivität - Altruismus, Nachgiebigkeit, Toleranz	16
4.3 Skala 9: Aggressive Rivalität, Erregbarkeit - Toleranz, Nachgiebigkeit	18
4.4 Skala 10: Dramatik, Übertriebenheit - emotionale Zurückhaltung, Nüchternheit	19

1 WOZU DIE BIOENERGETISCHE PROZESS-ANALYSE DIENT

Die folgenden Ausführungen sollen Sie mit den Ergebnissen Ihrer Bioenergetischen Prozess-Analyse (BPA) vertraut machen. Der Sinn dieses Verfahrens besteht darin, eine Einschätzung zu erhalten, welche Zusammenhänge zwischen Ihrer persönlichen Art, auf Probleme zu reagieren, Ihrer persönlichen Vergangenheit und spezifischen Aspekten Ihrer Körperstruktur möglicherweise bestehen. Wie bei anderen Testverfahren auch, so hat die Aussagekraft der BPA ihre Grenzen. Diese sind zum Beispiel bedingt durch Ungenauigkeiten bei der Messung oder durch die seelische Tagesform bei der Beantwortung der Fragen und andere Faktoren. Sie sollten daher die Testergebnisse nicht als unumstößliche Wahrheiten nehmen, sondern als Impuls zu einer konstruktiven Auseinandersetzung mit sich selbst. Dementsprechend können sich die Testergebnisse im Laufe therapeutischer Arbeit deutlich verändern.

Wir werden in der Folge für jede Skala einzeln besprechen, was ein stark erhöhter oder ein stark erniedrigter Wert möglicherweise zu bedeuten hat. Als stark erhöhte Werte würden wir die Standardwerte 8 und 9, als stark erniedrigte Werte die Standardwerte eins und zwei bezeichnen. Die Werte 3 und 7 bewerten wir lediglich als geringfügige Abweichungen vom Durchschnitt. Diese geben eventuell beachtenswerte Hinweise, die jedoch nicht überbewertet werden sollten. Liegt Ihr Wert in einer Skala etwa im Mittelbereich, also bei den Standardwerten 4, 5 und 6, liegen Sie vermutlich in diesem Bereich im unauffälligen Mittel. Diese Skala macht dann keine besondere Aussage über Sie zu diesem Zeitpunkt. Probleme in dem durch die jeweilige Skala angezeigten Bereich sind dann für Sie entweder grundsätzlich oder in dieser Zeit nicht vorhanden. Das bedeutet auch, daß Sie in dem entsprechenden Bereich nicht zu extremem Verhalten, extremen Gefühlsschwankungen neigen oder unter extremem Druck durch unerledigte Probleme aus der Vorgeschichte ihres Lebens stehen.

Im Gegensatz hierzu kann es in seltenen Fällen auch vorkommen (zum Beispiel manchmal zu Therapiebeginn), daß ein Profil trotz vorliegender Problematik oder Symptomatik vorwiegend ausgewogen zu sein scheint. Das kann daran liegen, daß die Wahrnehmung im seelischen Bereich noch sehr ungeübt ist, oder daß es schwerfällt, die richtigen Worte für die eigenen Probleme/Symptome zu finden, eben, weil die inneren Zusammenhänge unbewußt sind. In diesem Falle kann die therapeutische Begleitung auch zur begrifflichen Klärung beitragen.

Das Verfahren diente anfangs dazu, die Ausprägung der sechs bioenergetischen Typen nach Alexander Lowen zu messen. Dann zeigten die Ergebnisse unserer Untersuchungen, daß es noch weitere Dimensionen der Persönlichkeit waren, die durch die zu beantwortenden 86 Fragen gemessen wurden. Wir haben für diese zusätzlichen vier Dimensionen vier neue Skalen in das Verfahren hineingenommen.

Wenn Sie sich in die Grundlagen der Bioenergetik einlesen möchten, seien Ihnen die folgenden beiden Bücher von Alexander LOWEN empfohlen: „Körperausdruck und Persönlichkeit“ (Kösel) und „Bioenergetik“ (rororo).

2 DIE SKALEN DER ERSTEN ENTWICKLUNGSPHASE

Die ersten drei Skalen zeigen traumatische Bezüge zu den ersten sechs bis zwölf Lebensmonaten auf.

Skalen	Skalen	Thema	Alter ca.
Unzulänglichkeit	Schein-Belastbarkeit	psychophysiologische Integration	1. Lj.
Isolation (schizoid)	Schein-Integration		
Abhängigkeit (oral)	Schein-Selbständigkeit		

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

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

Generell läßt sich sagen, daß bei sehr niedrigen Werten in den drei ersten Skalen derzeit ein Bezug zu Erlebnissen vermutlich innerhalb des ersten Lebensjahres besteht, in denen Sie zuwenig Zuwendung von der Mutter bekommen haben. Diese Erfahrung eines Mangels wird durch bestimmte Erfahrungen im Heute wieder aktiviert.

Bei sehr hohen Werten in den drei ersten Skalen erfuhren Sie als Kind Ihre Eltern durchaus als zugewandt. In dieser Zuwendung spielten jedoch die Eigeninteressen der Eltern eine größere Rolle. Sie waren dann als Kind zwar perfekt versorgt und hatten - so gesehen - keinen Grund zu klagen, aber es wirkte doch irgendwie unpersönlich und berücksichtigte Ihre persönlichen Bedürfnisse zu dieser Zeit häufig nicht. Es war dann vielleicht so, daß die Eltern ziemlich viel mit ihren eigenen Plänen beschäftigt waren, also beispielsweise mit Hausbau, beruflicher Karriere oder ähnlichem.

Von den nun folgenden drei Skalen ist die Aussage der Skala „Schein-Belastbarkeit - subjektive Unzulänglichkeit“ am zuverlässigsten zu bewerten. Die beiden nächsten Skalen sind zum großen Teil aus

dieser ersten abgeleitet und repräsentieren die „schizoide“ und „orale“ Typologie der bioenergetischen Sichtweise.

2.1 Skala 1: Schein-Belastbarkeit und Abwehrstärke - subjektive Unzulänglichkeit und Insuffizienz

hoher Wert:

In Ihrer derzeitigen Phase sollten Sie sich fragen, wieweit Sie mit Ihren inneren Gefühlen wirklich in Kontakt sind oder wieweit Sie nur ein Bild nach außen vermitteln von jemandem, „den nichts so leicht umhaut“ und der dabei in Wirklichkeit die Wahrnehmung für die eigenen inneren Bedürfnisse und Schwächen streckenweise abgeschaltet hat und vielleicht sogar ein wenig „gefühlstaub“ geworden ist, was die subtileren eigenen emotionalen Belange angeht. Sie selbst geben sich möglicherweise zur Zeit als recht optimistisch, belastbar und widerstandsfähig und fühlen sich über weite Strecken auch so. Sie sind wahrscheinlich auch in einer Phase gehobener Leistungsfähigkeit. Sie vermitteln den Menschen in Ihrer Umgebung ein Bild von Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Belastbarkeit. Möglicherweise lassen sie sich dabei nur begrenzt auf emotionale Intimität (Nähe, Offenheit) ein und wirken vielleicht sogar emotional nach außen auf die Menschen ihres persönlichen Beziehungsbereiches nur begrenzt gefühlsmäßig zugänglich, manchmal wie isoliert, „zugemauert“ oder „zugeknöpft“. Männer neigen etwas stärker zu diesem Muster als Frauen. Es besteht ein Bezug zum psychopathischen Charakter (siehe 3.1).

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

niedriger Wert:

Wenn Sie einen sehr niedrigen Wert in dieser Skala haben, leiden Sie vermutlich intensiv. Sie fühlen sich möglicherweise unselbständig, abhängig und streben stark nach Geborgenheit. Vielleicht haben Sie auch den Eindruck, nicht in Kontakt mit sich selbst, mit Ihren Gefühlen oder Ihrem Körper zu sein. Sie kommen sich alleine vielleicht wie isoliert, verloren und hilflos vor und „wissen nicht, wo der richtige Platz für sie im Leben ist“. Es besteht ein Bezug zum oralen und in zweiter Linie zum schizoiden Charakter (siehe 2.3 und 2.2).

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

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

2.2 Skala 2: Schein-Integration - Isolation (schizoid)

hoher Wert:

Mit einem sehr hohen Wert in dieser Skala gehören sie vermutlich in Ihrer derzeitigen Lebensphase zu den sogenannten Realisten. Wahrscheinlich haben Sie einen eher robusten Kontakt zur Wirklichkeit. Ihr nach außen stabil, effektiv und belastbar scheinender Realitätskontakt dient als Gegengewicht zu der Sensibilität / Empfindsamkeit tief in Ihnen, an deren Stelle Sie eine eher forcierte Robustheit - mitunter als betonter Realitätsbezug - nach außen demonstrieren. Sie sollten sich fragen, ob Ihr Sinn für Wirklichkeit nicht vielleicht dazu dient, Ihre innere Sensibilität und seelische Verwundbarkeit vor anderen zu verbergen. Männer zeigen dieses Muster bekanntlich deutlich häufiger als Frauen. Unvermutet auftauchende grundlose starke Ängste vor bestimmten Situationen - sogenannte Phobien - oder Unruhe- und Beklemmungsgefühle, rheumatische Beschwerden und zweifelnde Gedanken, manchmal auch ein übersteigerter Drang zu Alkohol und Drogen oder Medikamenten könnten Sie darauf hinweisen, daß Sie vielleicht gegenüber Ihrem Inneren zu sehr Ihr Gehör verschließen. Es könnte auf Dauer für Sie gesünder sein, wenn Sie nicht so oft den Selbstsicheren, Gelassenen und Robusten spielen müssen. In Ihrem Inneren verbirgt sich ein seelischer Anteil, der im folgenden Abschnitt unter "schizoid" beschrieben wird und den Sie in Ihrem Leben bisher recht erfolgreich haben verstecken können - der Ihnen möglicherweise gar nicht bewußt war.

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

niedriger Wert: „gespalten“ („schizoid“) in der bioenergetischen Typologie

Bei einem sehr niedrigen Wert in dieser Skala neigen Sie in der derzeitigen Phase vermutlich dazu, Ihr Denken von Ihrem Fühlen als getrennt zu erleben. Sie sind ziemlich verwundbar und es fällt Ihnen schwer, echten Kontakt zu Ihrem Körper, Ihren Gefühlen, Ihrer sozialen Umwelt und zur Realität zu knüpfen. Sie neigen dazu, sich zurückzuziehen, niemanden an sich heran zu lassen und in einer Phantasiewelt zu leben. Gleichzeitig leiden Sie unter Ihrer sozialen Isolation, haben aber nur wenig Zugang zu Ihren Konflikten. Von Zeit zu Zeit haben Sie das Gefühl, „auf dem falschen Planeten“ gelandet zu sein, nicht hierher, nicht dazu zu gehören, nicht willkommen zu sein. Es kann sein, daß Sie sich öfter selber wie fremd vorkommen oder Ihnen alles andere - selbst eigentlich vertraute Menschen - fremd ist. Unklare Bedrohungsgefühle können Sie mitunter plagen.

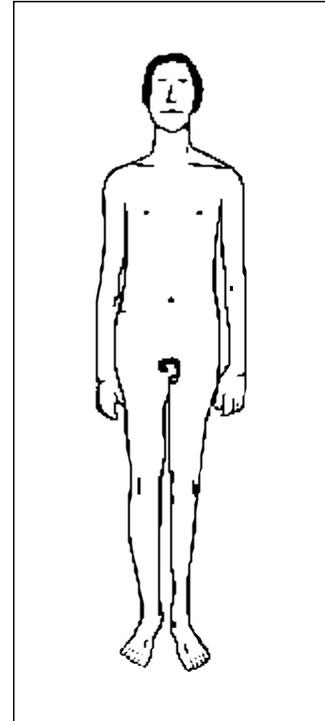
Vermutlich verfügen Sie über eine sensible Wahrnehmungsfähigkeit und Ihrem eher abstrakten Denken liegen kreative, also unübliche und manchmal auf andere extrem wirkende Gedankengänge zugrunde, von denen Sie wahrscheinlich das meiste für sich selber behalten.

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

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

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

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



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

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

2.3 Skala 3: Schein-Selbständigkeit, kompensiert oral - Abhängigkeit (oral)

hoher Wert: „kompensiert oral“ in der bioenergetischen Typologie

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

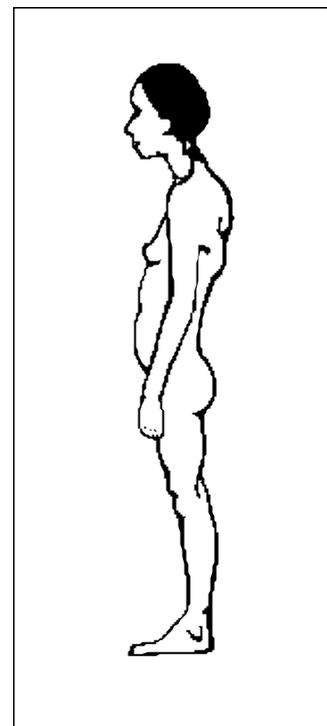
Auch für Sie gilt, daß Sie anhand bestimmter Symptome erkennen können, wann Sie mit dieser Einstellung über das Ziel hinausschießen. Wenn Sie feststellen, daß Sie mit einer gewissen Regelmäßigkeit zu berauschenden Mitteln (Drogen wie Alkohol, zu Schlaf- oder Beruhigungsmitteln öä.) oder Süßigkeiten greifen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

niedriger Wert: „oraler“ Typ in der bioenergetischer Typologie

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

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

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



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

Ermüdend wirken diese Menschen auf andere also wegen Ihrer Unfähigkeit zum „Austausch“: Orale nehmen alles, was sie kriegen können, sind aber unfähig, zu geben. So gesehen, ist das orale Muster für den anderen ein „Faß ohne Boden“, das nicht gefüllt werden kann. Das liegt daran, daß stark oral geprägte Menschen Energie, die Sie von anderen erhalten, im Organismus nicht halten und speichern können. Mangelnde Initiative und Unentschiedenheit sind das Resultat. Orale wissen daher meist we-

der, was sie wollen, noch, was sie sollen und treiben damit gerne Partner, die darauf anspringen, zur Weißglut - weil man Oralen nichts gut genug machen kann, sie an allem etwas auszusetzen haben und sowieso nie genug bekommen können. Im Hintergrund dieses Musters lauert ohnmächtige Wut, an deren Stelle der Orale jedoch nur Ungeduld, Meckern und Klagen äußert.

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

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

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

3 DIE SKALEN DER ZWEITEN ENTWICKLUNGSPHASE

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

Skalen	Skalen	Thema	Alter ca.
Machtlosigkeit, Hilflosigkeit	Dominanz (psychopathisch)	Das „Ich“ und seine Abgrenzung	2. - 3. Lj.
Unterlegenheit (masochistisch)	Geltungsdrang, Ehrgeiz		
Nachlässigkeit, Unzuverlässigkeit	Gewissenhaftigkeit, Pedanterie		

Die Entwicklungsphase während etwa des zweiten und dritten Lebensjahres dient der Entdeckung des „Ich“ und der Abgrenzung eigener Bedürfnisse gegenüber den Erfordernissen der Umwelt. Die drei Skalen „Dominanz“ (bioenergetisch: „psychopathisch“), „Geltungsstreben“ (bioenergetisch: „masochistisch“, umgepolt) und „Gewissenhaftigkeit“ versuchen zu erfassen, wieweit in dieser Phase eine Balance zwischen der eigenen Macht und Geltung (Eigenmachtgefühl, Achtung) und der durch die unmittelbare familiäre Umwelt erfahrenen Macht hergestellt werden konnte. Dies Gleichgewicht ist die Basis für die Entwicklung eines angemessenen Selbstwertgefühles.

Wenn Sie in allen drei Skalen sehr niedrige Werte erhielten, war die Zuwendung Ihrer Eltern zu bestimmten Zeiten nicht sehr stark ausgeprägt. Möglicherweise gab es Phasen, in denen Sie als Kind das Gefühl hatten, daß die Eltern Sie mit Ihren Bedürfnissen gar nicht beachteten. Während solcher Perioden haben Sie sich wahrscheinlich ziemlich machtlos gefühlt, vielleicht erfuhren Sie die Art des Umgangs Ihrer Eltern mit Ihnen als „herumgeschubst werden“. Die Beziehung zwischen Ihren Eltern und Ihnen war dann nicht stabil oder in Ihren Augen unberechenbar und Sie hatten vielleicht manchmal das Gefühl, sich auf Ihre Eltern nicht richtig verlassen zu können oder nichts wert zu sein.

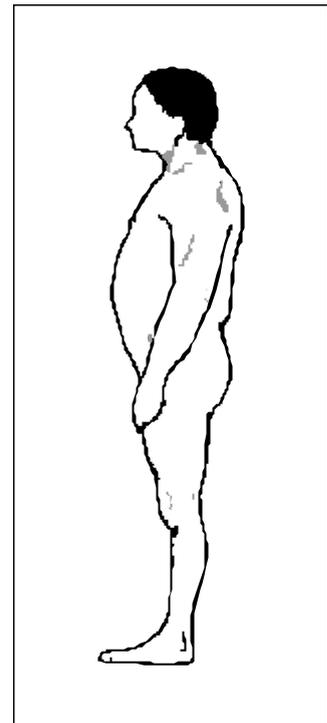
Wenn Sie in allen drei Skalen recht hohe Werte erzielten, haben Sie Ihre Eltern sehr wahrscheinlich als ziemlich präsent oder aktiv erlebt - Sie wurden gut „behütet“. Allerdings hatten Ihre Eltern offensichtlich häufiger Zeiten, in denen sie auf die Bedürfnisse und Interessen ihres Kindes weniger als auf ihre eigenen achteten. Dies ist der Fall, wenn Eltern zuviel mit sich selber oder mit ihren eigenen Dingen zu tun haben. Sie mußten daher lernen, einigen Aufwand zu treiben, um mit der starken Kraft der Eltern zu konkurrieren und sich und Ihren Bedürfnissen Geltung zu verschaffen.

3.1 Skala 4: Dominanz und Macht - Machtlosigkeit, Hilflosigkeit, Resignation

hoher Wert: „psychopathisch“ in der bioenergetischen Typologie

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

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



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

Sie steuern und manipulieren nun heute lieber andere Menschen, als sich von denen bestimmen zu lassen. Dies ist Ihr Versuch, die Wiederholung alter Erlebnisse der Kindheit zu vermeiden. Damals kamen Sie mit Ihren Bedürfnissen zu kurz, wenn Sie mit ihren Eltern nicht um Einfluß kämpften oder konkurrierten. Es gelingt Ihnen durch dies Manöver heute, andere Menschen in Distanz, also von sich weg zu halten. Daraus ergeben sich Beziehungsprobleme, da Ihr dominanter Teil Nähe und Intimität des Partners / der Partnerin nicht zulassen möchte. Besonders bei Männern ist dieser Typus heute noch sehr

verbreitet. Der dominante Typ hat daher eine Neigung zu oralen (schwachen) Partnerinnen, die zu ihm aufschauen können und wo er den „Beschützer“ spielen kann.

Es wäre gut, Sie würden lernen, den Zwang zum ständigen Kontrollieren, Dominieren und Beherrschen von Situationen ein wenig los- und sich selber etwas mehr fallen zu lassen. Einen guten Anfang machen Sie, wenn Sie sich mehr von Ihren Schwächen und Begrenztheiten eingestehen können. Sie müssen nicht immer derjenige sein, der „die Lage im Griff hat“. Sie brauchen auch nicht ständig zu befürchten, von anderen dann nicht gemocht oder geliebt zu werden.

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

Zweit- oder Dritt-Testung:

Falls Sie einen derart erhöhten Wert nach einigen Monaten Therapie zum ersten Mal erhalten, zeigt er einen Fortschritt an, bei dem Sie möglicherweise etwas über das Ziel hinausgeschossen sind. Oft ist dies bei PatientInnen der Fall, die zu Beginn der therapeutischen Arbeit ziemlich niedrige Werte in einer oder mehreren der drei ersten Skalen erhalten haben, also sich zu Beginn deutlich auf der unzulänglichen und leidenden Seite des Erlebens befanden. Wenn Sie nun nach einiger Zeit einen derart hohen Wert in der Skala Dominanz erhalten, so sind Sie mit dem Kontrollieren und dem Beherrschen Ihrer selbst und der Situationen mit anderen Menschen inzwischen etwas zu weit gegangen. Sie dürfen versichert sein, daß Ihre (Selbstver-) Leugnung ein bestimmtes Ausmaß nicht zu überschreiten braucht.

niedriger Wert:

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

Irgendwann werden Sie merken, daß Sie selbst es sind, der zu sich selber Vertrauen finden kann und sollte. Wenn Sie bereits mit Depressionen, vegetativen Beschwerden oder Schlafstörungen zu tun haben, ist es Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.

3.2 Skala 5: Geltungsdrang, Leistungsanspruch, Ehrgeiz - Unterlegenheits-/ Minderwertigkeitsgefühl (masochistisch)

hoher Wert:

Sie vermitteln den anderen einen Eindruck von Leistungsanspruch, Ehrgeiz, Selbstüberzeugtheit, teilweise auch Überlegenheit. Sie handeln zielstrebig, gerichtet und Ihre Aktionen machen den Eindruck, als wollten Sie hohen Ansprüchen genügen oder als ginge es darum, permanent seinen Wert sich selbst oder anderen gegenüber zu beweisen. Offensichtlich spielt die Bestätigung des eigenen Wertes für Sie eine sehr wichtige Rolle: Sie wollen / müssen sich „Geltung“ und „Achtung“ bei den anderen verschaffen. Sie haben mit Selbstzweifeln oder Minderwertigkeitsgefühlen zu tun, wenn Ihre Leistungen ein Mindestmaß von Akkuratheit unterschreiten. Daher sind Sie zu Mehrleistungen ohne weiteres bereit, stets zum Einsatz entschlossen, um Ihren Wert jederzeit durch die erzielten Erfolge demonstrieren zu können. Es finden sich in dieser Gruppe einige „Perfektionisten“.

Für Sie ist daher äußerst wichtig, was die anderen von Ihnen denken und halten. Es kann sein, daß Sie einen Hang haben, sich zu Hause oder in Ihrem Job „unentbehrlich“ zu machen, um dadurch Anerkennung und Achtung zu erhalten oder einen Beweis der Wichtigkeit Ihrer eigenen Person zu schaffen. Es fällt Ihnen außerordentlich schwer, eigene Schwächen einzugestehen. Sie tun vermutlich mehr als andere, um eine Situation, in der solche sichtbar werden könnten, von vorneherein zu vermeiden. Männer haben dies Muster öfter als Frauen.

Diese Skala mißt den Umgang mit mangelndem Selbstwertgefühl. Es ist zu vermuten, daß Sie als Kind im Umgang mit den Eltern zu bestimmten Zeiten die Erfahrung machten, daß Sie mit Ihren Meinungen / Bedürfnissen nicht deutlich wahrgenommen (gehört, gesehen...) wurden, sich nicht genug beachtet, stattdessen öfter übergangen fühlten. Damals entwickelten Sie den Drang, sich Geltung und Achtung nach außen zu verschaffen.

Im Fall eines hohen Wertes dient als Lösung bei dem Problem der Nicht-Beachtung in der Außenwelt das Muster „ehrgeizige Betriebsamkeit und Geltungsdrang“. Ihr starker Geltungsdrang ist daher wahrscheinlich Ihr Versuch der Kompensation (Gegensteuerung) angesichts der in Ihrem Inneren wahrscheinlich mehr als bei anderen vorhandenen verborgenen Gefühle von Minderwertigkeit. Wer so programmiert ist, ständig um Achtung in der Mitwelt zu kämpfen, hat meist ein relativ geringes Selbstgefühl zu besänftigen und würde sich einfach sonst zu wenig beachtet fühlen.

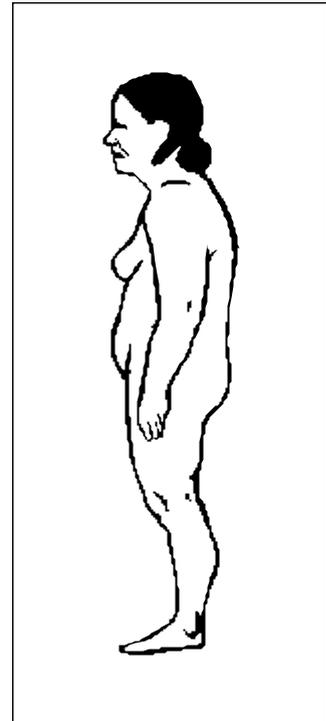
Es könnte Ihnen helfen, wenn Sie Ihre unvollkommenen Seiten oder Schwächen - die Sie natürlich wie jeder andere besitzen - mehr zulassen und weniger verdrängen würden. Sie wären entspannter und gelassener, wenn Sie Ihren schwachen Seiten etwas duldsamer und offener gegenüberstehen und nicht immer gleich den Ehrgeizigen spielen müssten.

Stimmungstiefs, Niedergedrücktheit, vegetative Symptome (wie Schwitzen, Herzstolpern etc), Kopfschmerzen und rheumatische Beschwerden sind typische Warnzeichen einer nicht mehr als wünschenswert einzustufenden zu starken Ausprägung: Dann sollten Sie etwas tun!

niedriger Wert: „masochistisch“ in der bioenergetischen Typologie

Sie leiden bei einem sehr niedrigen Wert unter erheblichen Minderwertigkeitsgefühlen, inneren Zweifeln und Schuldgefühlen. Sie geben sich anspruchslos und sind jederzeit um Anpassung, Unterordnung und Nachgeben bemüht, zeigen jedoch bei genügend äußerem Druck eine enorm starke verborgene trotzig und beharrliche passive innere Abwehr, eine störrische Uneinfügbarkeit. Kaum eine andere seelische Struktur eignet sich so sehr dazu, die „Rolle des unschuldigen Opfers“ nach außen zu spielen.

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



Die Skala erfasst den Umgang mit mangelndem Selbstwertgefühl. Im Fall Ihres sehr niedrigen Wertes dient als Lösung das Muster „Passivität und Widerstand“, ein ständiges „Nein“. Es ist zu vermuten, daß Sie als Kind im Umgang mit den elterlichen Bezugspersonen zu bestimmten Zeiten die Erfahrung machten, daß Sie mit Ihren Meinungen / Bedürfnissen nicht respektiert und Ihre Intimgrenzen nicht geachtet wurden, sondern Sie sich öfters überrollt fühlten. Liebe und Anerkennung durch die Eltern gingen mit starkem Druck einher. Vielleicht war Ihre Mutter ein aufopfernd-dominierender („mütterlicher“) Typ und Sie wurden zu Zeiten regelrecht erdrückt mit falsch verstandener Fürsorge. Ihr Vater verhielt sich dabei vielleicht eher passiv und unterwürfig oder war einfach viel abwesend.

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

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

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

Wegen der starken Eindämmung bleibt die energetische Ladung im Inneren und es dringt nur wenig davon nach außen an die Oberfläche, meist als Jammern, Beklagen oder Mäkeln. Die Expressivität ist also begrenzt. Ein kurzer, dicklicher, muskulöser Körper ist für die masochistische Charakterstruktur typisch. Besonders bezeichnend ist ein kurzer, dicker Hals, der anzeigt, daß der Betreffende im wörtlichen und übertragenen Sinn den Kopf einzieht. Auch die Taille ist meist kürzer und dicker. Ein anderes

häufiges Merkmal ist das vorgeschobene Becken. Die Gesäßpartie wirkt dadurch verkleinert und abgeflacht. Diese Position erinnert an die Haltung eines Hundes, der den Schwanz einzieht. Schwer nach vorne gerollte Schultern sind Ausdruck der Niederlage, des von hinten „Geschubst-Werdens“ und passiver Abwehr: Dieser Körper drückt ein ständiges „Nein“ aus.

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

3.3 Skala 6: Gewissenhaftigkeit, Pedanterie - Nachlässigkeit, Unzuverlässigkeit

hoher Wert:

Mit einem sehr hohen Wert gehören Sie vermutlich zu den fast zwanghaft gewissenhaften, zuverlässigen Menschen. Ihren Mitmenschen werden Sie manchmal, vor allem bei zugleich auffallend hohem Wert in der Skala „Geltungsdrang“, als zu pedantisch, perfektionistisch bis zwanghaft ordentlich erscheinen. Es kommt Ihnen viel auf zielstrebiges und effektives Handeln an. Sie neigen wahrscheinlich zu Gewissensbissen und Schuldgefühlen, falls Sie etwas nicht gut genug machen. Ihre Gewissenhaftigkeit steht teilweise im Dienste der Kompensation eines latenten Minderwertigkeitsgefühls.

Aus dieser Handlungsweise, die Risiken weitestgehend vermeidet, beziehen Sie ein hohes Maß an Selbstüberzeugung oder anders gesagt: Sie können ganz schön verbissen sein und andere damit auch manchmal nerven. Es fällt Ihnen öfter schwer, „Fünfe gerade sein zu lassen“, weil Sie sich dann durch einen chaotischen, ungeordneten Teil Ihrer inneren emotionalen Welt bedroht fühlen. Solche inneren Schwächen und Ungereimtheiten, wie sie sich im Bereich des Inneren uns allen ab und zu offenbaren, wollen Sie weder erleben, noch für sich akzeptieren.

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

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

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

Niedriger Wert:

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

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

Auch sind Eßstörungen zu beobachten, und zwar sowohl des magersüchtigen Typs (Verweigerung) als auch des unkontrollierten Typs (Eß-Brechverhalten, unkontrolliertes Essen, Süßigkeitsabusus, Alkohol- probleme).

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

4 DIE SKALEN DER DRITTEN ENTWICKLUNGSPHASE

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

Skalen	Skalen	Thema	Alter ca.
Soziale Angst, Zurückhaltung	Kontaktfreudigkeit	soziale „Rol- le“,	4.- 6. Lj.
Altruismus, Nachgiebigkeit, Toleranz	Antagonismus, Rigidität	soziale An- erkennung	
Toleranz, Nachgiebigkeit	Aggressive Rivalität, (phallisch)		
Emotionale Zurückhaltung	Dramatik, Übertriebenheit (hysterisch)		

In der dritten Entwicklungsphase des Kindes geht es um die Erfahrung seiner selbst als soziales Wesen im Kreis der Familie, der Spielgruppe und der Schule. Im weiteren geht es um die Anerkennung, die dem Kind durch den näheren und weiteren Umkreis bezogen auf seine persönliche Eigenart zuteil wird.

Im erweiterten sozialen Umfeld anerkannt und geachtet zu werden sind hier die wichtigen Erfahrungen. Es ist die Frage, was das Kind dafür tun muß oder nicht zu tun braucht, welche „Rolle“ es spielt, welchen „Status“ es erhält. Hier spielen Mechanismen eine Rolle, die dem Erringen der Aufmerksamkeit im Sinne der Anerkennung und des Respektierens dienen. Etwas für die Zuwendung der Eltern „tun zu müssen“ im Sinne von Leistung (phallisch) oder emotionaler Übertriebenheit (hysterisch) ist hier ausschlaggebend. Das Kind macht die Erfahrung einer „Rolle“, die es spielt, die Erfahrung seines sozialen Status und es erlebt, wieweit es in seinen persönlichen Belangen „ernst“ genommen wird.

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

4.1 Skala 7: Kontaktfreudigkeit, kommunikativ - soziale Angst, Zurückhaltung

hoher Wert:

Mit einem sehr hohen Wert gehören Sie vermutlich zu den recht äußerungs- und kontaktfreudigen Menschen mit überdurchschnittlicher - allerdings ziemlich oberflächlicher - Kommunikationsfreudigkeit, die zugleich selber bei weitem nicht so zugänglich für andere sind, wie ihre Kontaktfreudigkeit auf den ersten Blick vermuten lassen möchte. Diese Menschen neigen dazu, über alles mögliche zu reden, nur nicht über das, was sie wirklich bewegt - dann verstummen sie meist.

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

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

niedriger Wert:

Sie verhalten sich außerordentlich zurückhaltend, still, selbstgenügsam und ängstlich im Sozialkontakt. In Gruppen reden sie normalerweise nicht, und wenn Sie gefragt werden, nur wenig. Sie vermeiden Kontakte und gehen ihnen aus dem Weg. Sie ziehen einzelne und vertraute Kontakte vor, in denen Sie sich sicher fühlen können.

Die Ergebnisse dieser Skala spiegeln regelmäßig - jedoch nicht immer ! - die in der Kindheit erlebte Stärke oder Schwäche des gleichgeschlechtlichen Elternteils im Umgang mit anderen Menschen wider. Beispielsweise bei Jungen eine tatsächliche Schwäche des Vaters oder ein wenig präsenter, weil vielbeschäftigter, eventuell auch ein kranker oder ein „scheinstarker“ Vater, der tatsächlich von seiner Frau vielleicht unbemerkt gesteuert oder stark beeinflusst wird - diese verschiedenen Ausgangssituatio-

nen und andere denkbare können dazu beitragen, daß der Sohn gemäß dem Vorbild des Vaters im Sozialkontakt zurückhaltend und ängstlich werden kann.

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

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

4.2 Skala 8: Antagonismus, Rigidität, Reaktivität - Altruismus, Nachgiebigkeit, Toleranz

hoher Wert: „Rigidität“ in der bioenergetischen Typologie

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

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

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

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

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

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

Als „rigide“ wird sowohl der phallische (hier: Skala „Aggressive Rivalität“, siehe 4.3), als auch der hysterische Typ (Skala „Dramatik, Übertriebenheit“, siehe 4.4) bezeichnet. In der Bioenergetischen Prozess-Analyse ist allerdings die Antagonismus-Skala zuverlässiger als die beiden eben genannten, so daß empfohlen wird, diese Skala primär zur Beurteilung des Rigiditätsgrades heranzuziehen. Die beiden anderen Skalen können dann Zusatzinformationen zur weiteren Ausprägung (phallisch oder hysterisch) liefern.

Niedriger Wert:

Mit einem sehr niedrigen Wert in dieser Skala gehören Sie zu den eher stillen Zeitgenossen, die meist nicht anders können, als zurückzustecken und Konflikten und Auseinandersetzungen unter allen Umständen aus dem Wege zu gehen. Sie tun sich schwer damit, Ihre Wünsche oder Anliegen zu äußern, neigen insbesondere, wenn Sie verletzt werden, dazu, die Dinge „in sich hineinzufressen“. Sie haben Probleme damit, ihre Interessen gegen tatsächliche oder befürchtete Widerstände nach außen durchzusetzen oder auch nur Ihre Wünsche zu artikulieren.

Manche können nicht recht unterscheiden zwischen falsch verstandener Hilfsbereitschaft - die bei diesem Typ stärker als sonst ausgeprägt ist - und ungesunder Unterdrückung eigener emotionaler Bedürfnisse aufgrund von Ängsten im Kontakt mit anderen. In Partnerschaft (Partner, Kinder, Eltern etc) fühlen Sie sich vielleicht jahrelang untergebuttert und schlucken Ihren Ärger bis zum „geht nicht mehr“ herunter, also soweit, bis Symptome auftreten. Und Ihr Partner ahnt möglicherweise von all dem nichts, denn Sie neigen dazu, es vor ihm oder ihr zu verstecken, da Sie Schuldgefühle und Gewissensbisse wegen Ihrer eigenen Gefühle haben.

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

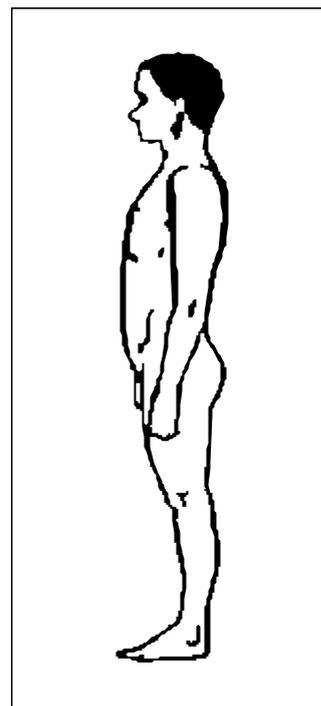
4.3 Skala 9: Aggressive Rivalität, Erregbarkeit - Toleranz, Nachgiebigkeit

hoher Wert: „phallisch“ in der bioenergetischer Typologie

Sie wollen in Ihrer ungeduldigen und aufgeregten Art vermutlich allen beweisen, daß Sie der beste sind und wahrscheinlich sind Sie es auch oft, da Sie in bestimmten Bereichen ganz schön Leistung zeigen. Das fing wahrscheinlich schon früh mit den Zeugnissen und Schulnoten an. Wenn Ihr Vater auch sonst wenig reagierte und seine Zuneigung kaum zu erkennen gab, dann zumindest hat er zustimmend gebrummt. Das haben Sie sich gut gemerkt und ab da fingen Sie an, einfach gut oder der Beste zu sein. Damit sind Sie einem fremden Programm aufgesessen, das bis heute zieht. Die Formel hieß: Liebe gegen Leistung. Erfolg ist seither Ihre besondere Art, die Aufmerksamkeit und Achtung anderer zu gewinnen. Für Sie gibt es immer was zu tun, denn Sie müssen arbeiten und etwas leisten, um sich okay zu fühlen. Es fällt Ihnen schwer, zu verstehen, wieso es Menschen geben darf, die sich mal einfach so entspannen. Sie hingegen suchen Verantwortung, Erfolg und Bewunderung - als Liebesersatz.

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

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



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

Die Zwangsvorstellungen, unter denen manche phallisch geprägten Persönlichkeiten leiden, sind nach LOWEN eine Folge der kontinuierlichen Aufladung der Stirnregion, während die Entladung zugleich blockiert oder eingeschränkt ist. Kleiner Exkurs: Nach neueren Untersuchungen an der Universität Essen zeigen Migränepatienten eine Stoffwechselstörung des Stammhirns. Die Migräne baut die Überaktivität des Stammhirns ab: Während der Migräne ist das EEG der Hirnströme normal, vorher hyperak-

tiv. Es handelt sich bei diesen Persönlichkeiten vorwiegend um ehrgeizige, ordentliche, übererregte und leistungseuphorische Menschen phallischer oder zwanghaft-perfektionistischer Struktur. Andere häufiger bei dieser Struktur vorkommende Beschwerden sind vorübergehend auftretende Beklemmungs- und Engegefühle im Brustbereich.

Die klassische Sichtweise ordnet das phallische Naturell eher den Männern zu. Nach unseren Untersuchungen ist der Unterschied zwischen Frauen und Männern jedoch so gering, daß diese Sicht nicht gerechtfertigt ist. Sie können als Frau genauso „gut“ phallisch sein wie als Mann.

Niedriger Wert:

Wenn Sie einen recht niedrigen Wert in dieser Skala aufweisen, haben Sie wahrscheinlich Schwierigkeiten mit der Rolle des Siegers, des Besten („Alpha-Rolle“). Sie haben eine ziemliche Scheu vor Wettbewerb, Kräfteressen und Konfrontation und tragen deshalb eine verträglich-selbstlose-nachgiebige Umgangsform in Ihre Außenwelt. Dies erreichen Sie wahrscheinlich vorwiegend durch Mißachtung oder Verdrängung eigener Bedürfnisse, wodurch es eventuell zu einer Mischung aus zwanghaft-ängstlichem An-Sich-Halten einerseits und Entgleisungen in der Bedürfnissteuerung andererseits kommen kann.

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

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

4.4 Skala 10: Dramatik, Übertriebenheit - emotionale Zurückhaltung, Nüchternheit

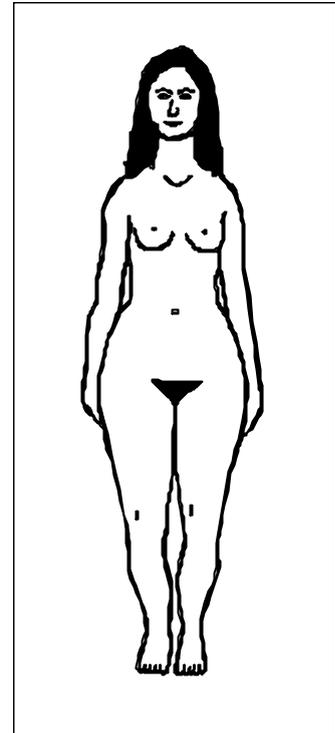
hoher Wert: „hysterisch“ in der bioenergetischen Typologie

Bei einem sehr hohen Wert ist Ihr Verhalten wahrscheinlich oft emotional übertrieben, show-mäßig, aufmerksamkeitsheischend und dramatisch. Sie neigen zu übersteigerten gefühlsmäßigen Reaktionen, deren Aufruhr sich auch im vegetativen Körpergeschehen (beeindruckende, jedoch meist medizinisch unbedenkliche Symptombilder wie panikartige Hyperventilationskrisen, Schweißausbrüche, Herz- und Kreislaufsensationen etc.) stark widerspiegeln kann. Sie machen gerne aus einer Mücke einen Elefanten - dies ist Ihnen vielleicht nicht einmal immer bewußt.

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

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

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



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

Da Sie sich als Kind wegen der vermeintlichen Ablehnung durch den Vater gekränkt fühlten, lernten Sie, Ihre Verletzlichkeit gegenüber derartiger Kränkung herabzusetzen. Der Körper versteift sich dabei, als wollte er sagen: „Ich werde meinem Gefühl der Liebe zu dir nicht nachgeben, dann kannst du mich nicht mehr kränken, indem du mich ablehnst.“ Stolz ist die Haltung, die dieses Gefühl ausdrückt. Dies ist meist auch der erste große und entschlossene Widerstand, mit dem Sie sich auseinandersetzen müssen, wenn Sie beginnen, therapeutisch an sich zu arbeiten und versuchen, Ihr Herz zu erreichen, um Gefühle tiefer Liebe zu mobilisieren. Sie können Ihre Abwehr in Form von Muskelverspannungen in Hals und Kiefer lokalisieren. Ihr Hals fühlt sich wahrscheinlich starr an, und Sie beißen die Zähne aufeinander, beides Ausdruck von Stolz und Entschlossenheit. Hintergrund ist Ihr tiefes Gefühl der Gekränktheit - und erneute Kränkung möchten Sie auf jeden Fall vermeiden. Dabei müssen Sie nicht immer bewußt merken, daß Sie auf einem reduzierten Energieniveau funktionieren, aber Gefühle der Langeweile, das Gefühl, festgefahren zu sein, und Unzufriedenheit haben Sie vermutlich häufiger.

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

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

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

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

Niedriger Wert:

Bei einem sehr niedrigen Wert neigen Sie wahrscheinlich zu Drosselung und Zurückhaltung Ihres seelischen Ausdrucks. Ihre eher nüchterne und sachliche - mitunter auch verbissene - Art dient als Regulator gegenüber der Schwierigkeit, sich emotional auszudrücken, mitzuteilen und Stimmungen oder Bedürfnisse im eigenen Körper wahrzunehmen und nach außen zu zeigen. Sehr wahrscheinlich war Ihre Erziehung konservativ bis repressiv (unterdrückend). Nützlichkeit und Hilfsbereitschaft waren die Lösungsworte, die Ihnen Ihre Eltern als „glückliches Leben“ verkauft haben.

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

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

Spätestens, wenn Sie Beschwerden wie Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden oder 'eigentlich unbegründete Symptome' wie Episoden von Niedergedrücktheit, Schweißausbrüche oder Herzunregelmäßigkeiten, Ohrgeräusche, Ängste oder Schlafstörungen haben, sollten Sie erkennen, daß Ihre Angepaßtheit nicht so effektiv ist wie bislang vermutet: Tun Sie dann etwas für sich statt für andere - und hören Sie auf, sich und anderen weiterhin etwas vorzumachen.