

BIOENERGETISCHE GRUNTYPEN

Arbeitspapier für Coachs,

Therapeuten und Trainer

Consciousness & Personal ity

Testentwickl ung - Forschung - Anwendung - Fort- und Ausbil dung

Dipl .-Psych. Theo Fehr, BDP und Partner

Member, EAPP European Association of Personal ity Psychol ogy

Advisory Council , SMMR Society for Meditation and Meditation Research

Erftweg 6, 46487 Wesel, Tel +49 281 97369, kontakt@bewusstsein.biz

Inhaltsverzeichnis

1	ALEXANDER LOWEN: BIOENERGETIK	4
1.1	Der Kern der Therapie	4
1.2	Angst	8
2	DER SPIRITUELLE ASPEKT DER PSYCHOTHERAPIE	12
2.1	Das spirituelle Zentrum: Das („höhere“) Selbst, „Atman“	12
2.2	Die Realisierung des SELBST durch VedaMeditation	13
3	BIOENERGETISCHE CHARAKTERKUNDE (LOWEN)	14
3.1	Die gespaltene (schizoide) Charakterstruktur	14
3.1.1	Alexander Lowen über den schizoiden Charakter	14
3.1.2	Seelische Struktur des schizoiden Typs	21
3.1.3	Körperstruktur des schizoiden Typs	22
3.2	Die bedürftige („orale“) Charakterstruktur	23
3.2.1	Alexander Lowen über den Oralen Charakter	23
3.2.2	Seelische Struktur des oralen Typs	26
3.2.3	Körperstruktur des oralen Typs	27
3.3	Die psychopathische Charakterstruktur - der überbetonte Oberkörper (vorwiegend Männer)	28
3.3.1	Alexander Lowen über den Psychopathen	28
3.3.2	Seelische Struktur des psychopathischen Typs	32
3.3.3	Körperstruktur des psychopathischen Typs	33
3.4	Die masochistische Charakterstruktur : Der „Lastenträger“	34
3.4.1	Alexander Lowen über den Masochisten	34
3.4.2	Seelische Struktur des masochistischen Typs	41
3.4.3	Körperstruktur des masochistischen Typs	42
3.5	Die rigiden Charaktertypen	43
3.5.1	Alexander Lowen über die rigide Charakterstruktur	43
3.5.2	Alexander Lowen über die phallisch-narzisstische Charakterstruktur	45
3.5.2.1	Seelische Struktur des Phallikers	48
3.5.2.2	Körperstruktur des Phallikers	49
3.5.3	Alexander Lowen über die hysterische Charakterstruktur	50
3.5.3.1	Seelische Struktur des hysterischen Typs	53
3.5.3.2	Körperstruktur des hysterischen Typs	54
4	DIE HIERARCHIE DER CHARAKTERTYPEN UND EINIGE UNVERÄUßERLICHE PERSÖNLICHKEITSRECHTE (LOWEN)	55
5	ZUSÄTZLICHE SEELISCHE DIMENSIONEN (T. FEHR)	58
5.1.1	Skalen der ersten Entwicklungsphase: 1. Lebensjahr	59
5.1.2	Skalen der zweiten Entwicklungsphase: ca. 2. bis ca. 4. Lebensjahr	60
5.1.3	Skalen der dritten Entwicklungsphase: ca. 4. bis ca. 6. Lebensjahr (und später)	62
6	GESCHICHTEN (R. BÄUERLE)	64
6.1	... zu den Schizos	64
6.1.1	Wo die vielen kleinen Schizos herkommen	64
6.1.2	Woran man einen Schizo erkennt	65
6.1.3	Was in einem Schizo vorgeht	66
6.1.4	Der Schizo und die Liebe	67
6.1.5	Wenn du einem Schizo begegnest ...	68
6.1.6	Die Stärken des Schizos	69
6.1.7	Wenn du ein Schizo bist ...	70

6.2	... zu den Oralen	70
6.2.1	Wie die Oralen werden, was sie sind	70
6.2.2	Der Orale von außen	71
6.2.3	Die Oralen von innen	71
6.2.4	Die orale Sinnlichkeit	72
6.2.5	Wenn du einem Oralen begegnest	73
6.2.6	Wenn Orale stark werden	74
6.2.7	Der Kompensiert-Orale	75
6.3	... zu den Psychopathen	75
6.3.1	Vom Kleinkind zum Psychopathen	75
6.3.2	Woran man einen Psychopathen erkennt	76
6.3.3	Was in den Psychopathen vorgeht	77
6.3.4	Die Psychopathen und die Liebe	78
6.3.5	Wenn du einem Psychopathen begegnest ...	79
6.3.6	Die Stärken des Psychopathen	80
6.4	... zu den Masos	80
6.4.1	Kleiner Maso, dickes Kind	80
6.4.2	Woran man einen Maso erkennt	81
6.4.3	Was in den Masochisten vorgeht	82
6.4.4	Die Masochisten und die Liebe	83
6.4.5	Wenn du einem Masochisten begegnest	83
6.4.6	Die Stärken des Masochisten	84
6.5	... zu den Rigiden, Phallikern, Hysterikern	85
6.5.1	Der Rigide (phallisch und hysterisch): Groß, artig, großartig	85
6.5.2	Woran man die Rigiden erkennt	86
6.5.3	Was in den Rigiden vorgeht	87
6.5.4	Die Rigiden und die Liebe	88
6.5.5	Wenn du einem Rigiden begegnest	89
6.5.6	Die Stärken der Rigiden	90
7	BIOENERGETISCHE TYPEN ALS PARTNER	92
7.1	Schizo	92
7.1.1	Schizo und Schizo	92
7.1.2	Schizo und Oral	92
7.1.3	Schizo und Psychopath	92
7.1.4	Schizo und Maso	93
7.1.5	Schizo und Rigider	93
7.2	Oraler	94
7.2.1	Oraler und Oraler	94
7.2.2	Oraler und Psychopath	94
7.2.3	Oraler und Maso	94
7.2.4	Oraler und Rigider	95
7.3	Psychopath	95
7.3.1	Psychopath und Psychopath	95
7.3.2	Psychopath und Masochist	95
7.3.3	Psychopath und Rigider	96
7.4	Masochist	96
7.4.1	Masochist und Masochist	96
7.4.2	Maso und Rigider	97
7.5	Rigider	97
7.5.1	Rigider und Rigider	97

Zitate aus: A. Lowen: Bioenergetik / R. Bäuerle: Körpertypen - vom Typentrauma zum Traumtypen / R. Kurtz: Körperzentrierte Psychotherapie

1 ALEXANDER LOWEN: BIOENERGETIK

1.1 Der Kern der Therapie

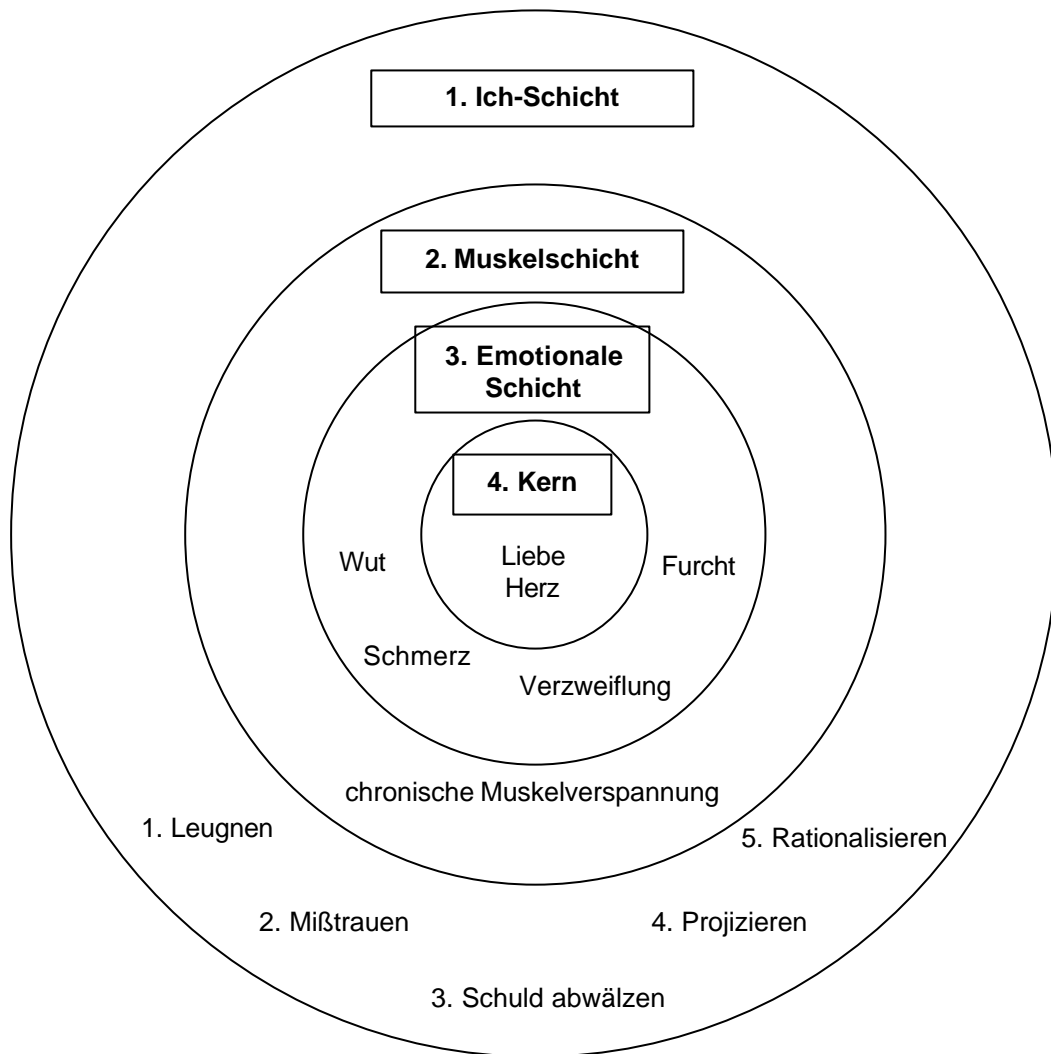
Ich begann die Expedition zu meinem Ich bei der ersten therapeutischen Sitzung mit Reich und habe sie bis heute fortgesetzt. Sie dauert nun schon dreißig Jahre. Wenn man die Erfahrungen bedenkt, die ich eben geschildert habe, könnte man sagen, ich hätte dreißig Jahre gebraucht, um zu meinem Herzen zu kommen. Genaugenommen stimmt das allerdings nicht. Ich habe mein Herz in dieser langen Zeit sehr oft erreicht. Es öffnete sich, verschloss sich dann jedoch wieder, weil ich Angst hatte und glaubte, ich müsse es beschützen. Heute ist die Angst verschwunden, und mein Herz steht relativ offen.

Die dreißig Jahre, in denen ich als Bioenergetik-Therapeut praktizierte, haben mir auch eine ganze Menge über die Menschen beigebracht. Während ich mit Menschen arbeite, habe ich aus ihnen gelernt. Ihre Kämpfe und Konflikte ähnelten in mancher Hinsicht den meinen, und indem ich ihnen half, half ich auch mir. Wir verfolgten alle das gleiche Ziel, obwohl wir uns in den meisten Fällen nicht darüber klar waren. Wir sprachen von unseren Ängsten, unseren Problemen und unseren sexuellen Schwierigkeiten, erwähnten aber nicht, dass wir uns davor fürchteten, unser Herz zu öffnen und es offen stehen zu lassen. Meine Arbeit mit Reich hatte mich auf das Ziel der orgasmischen Potenz - das zweifellos sehr wichtig ist - ausgerichtet, aber der Zusammenhang zwischen einem offenen Herzen, der Fähigkeit, umfassend zu lieben, und der orgasmischen Potenz wurde nicht genügend betont.

Dieser Zusammenhang ist mir schon seit Jahren bekannt. Im Mittelpunkt meines 1965 erschienenen Buches *Love and Orgasm* steht die These, dass Liebe der Zustand der umfassenden orgasmischen Reaktion ist. Ich habe Liebe und Sex darin gleichgesetzt, weil ich Sex als einen Ausdruck der Liebe betrachtete. Das Buch dreht sich jedoch in erster Linie um sexuelle Probleme und streift die Angst des Menschen, sein Herz zu öffnen, nur am Rande. Ich bezweifle nicht, dass es meine eigene Angst war, die mich daran hinderte, diesem Aspekt des Themas weiter nachzugehen. Ich musste erst meine Furcht „lösen“, bevor ich den Keim des therapeutischen Problems behandeln konnte.

Der Kern ist das Herz. Wir müssen uns darüber klar werden, dass das Herz wahrscheinlich das sensibelste - also „führendste“ - Organ des Körpers ist. Unsere Existenz hängt von seiner kontinuierlichen, rhythmischen Tätigkeit ab. Wenn dieser Rhythmus auch nur momentan gestört ist, wenn das Herz beispielsweise einen Schlag aussetzt oder zu schnell schlägt, spüren wir Angst im Kern unseres Seins. Ein Mensch, der in seinen jungen Jahren eine solche Angst erlebt hat, wird viele Abwehrmechanismen entwickeln, um sein Herz vor der Gefahr von Funktionsstörungen zu schützen. Er wird nicht leicht zulassen, dass man sein Herz anrührt, und er wird nicht vom Herzen aus auf die Welt reagieren. Diese Abwehrmechanismen werden im Laufe der Jahre immer mehr ausgebaut, bis sie schließlich eine wirksame Barriere gegen jeden Kontaktversuch bilden. Bei einer erfolgreichen Therapie werden die Mechanismen untersucht, in Zusammenhang mit den Lebenserfahrungen des Patienten analysiert und sorgfältig durchgearbeitet, bis man das Herz erreicht hat.

Zu diesem Zweck muss man die Abwehrmechanismen allerdings als Entwicklungsprozess begreifen. Das lässt sich am besten mit einer schematischen Darstellung erklären, auf der die Abwehrschichten als konzentrische Kreise erscheinen:



Die Schichten lassen sich von außen nach innen folgendermaßen charakterisieren: Die Ich-Schicht enthält die psychischen Abwehrmechanismen und ist die äußere Persönlichkeitsschicht. Typische Ich-Abwehrmechanismen sind:

- A. Leugnen
- B. Projizieren
- C. Schuldabwälzen
- D. Misstrauen
- E. Rationalisieren und Intellektualisieren

In der Muskelschicht liegen die chronischen Muskelspannungen, die die Abwehrmechanismen stützen und rechtfertigen. Gleichzeitig schützen sie den Betroffenen vor der darunter liegenden Schicht unterdrückter Gefühle, die er nicht zu äußern wagt.

Die emotionale Schicht der Gefühle enthält unter anderem unterdrückte Empfindungen wie Wut, Panik oder Schrecken, Verzweiflung, Trauer und Schmerz.

Der Kern oder das Herz ist die Quelle des Gefühls, zu lieben oder geliebt zu werden.

Der therapeutische Ansatz darf sich nicht allein auf die erste Schicht beschränken, so wichtig diese auch sein mag. Wir können einem Menschen zwar helfen, sich darüber klar zu werden, dass er zum Leugnen, Projizieren, Schuldabwälzen oder Rationalisieren neigt, aber dieses Bewusstsein wirkt sich nur selten auf die Muskelverspannungen aus und lässt fast nie die unterdrückten Gefühle an die Oberfläche kommen. Die Schwäche des rein verbalen Ansatzes besteht darin, dass er zwangsläufig auf die erste Schicht beschränkt ist. Wenn die Muskelverspannungen nicht beeinflusst werden, kann das Bewusstsein der Abwehrmechanismen leicht zu einer anderen Art von Rationalisierung mit den dazugehörigen Formen des Leugnens und Projizierens führen.

Da es mit verbalen Therapien nicht gelungen ist, entscheidende Änderungen der Persönlichkeit zu erzielen, haben sich immer mehr Leute den nichtverbalen und körperlichen Ansätzen zugewandt. Viele dieser neuen therapeutischen Methoden sollen die unterdrückten Gefühle wachrufen und entladen. Sie zielen oft in erster Linie darauf ab, Schreie hervorzulocken. Nicht selten „erfährt“ der Patient auch seine Wut und Trauer und drückt seine Sehnsucht oder sein Verlangen nach etwas aus.

Schreien hat einen durchschlagenden Reinigungseffekt auf die Persönlichkeit. Es gehörte lange Zeit zu den Standardmitteln der Bioenergetik. Der Schrei ist wie eine Explosion in der Persönlichkeit und bewirkt vorübergehend zweierlei: Er löst die von den chronischen Muskelspannungen geschaffene Starre und durchbricht die Ich-Abwehren in der ersten Schicht. Weinen und tiefes Schluchzen haben eine ganz ähnliche Wirkung, denn sie lockern und lösen körperliche Verkrampfungen. Das Entladen von Wut kann ebenfalls sehr nützlich sein, vorausgesetzt, die Wut wird unter Kontrolle und in der therapeutischen Situation ausgedrückt. Unter diesen Umständen stellt sie keine negative Reaktion dar und kann in das Ich des Betroffenen integriert werden; sie ist dann auf die Ich-Frequenz abgestimmt. Furcht muss ebenfalls wachgerufen werden, was allerdings schwieriger ist. Der Reinigungseffekt der Schreie, der entladenen Wut und der ausgedrückten Trauer ist nämlich nur kurzlebig, wenn es nicht gelingt, die Furcht oder den Schrecken an die Oberfläche zu bringen und auszutragen. Solange ein Patient davor zurückschreckt, sich seiner Furcht zu stellen und die Gründe für sie zu verstehen, wird er weiterhin schreien, weinen und wüten, ohne seine Persönlichkeit merklich zu beeinflussen. Er wird zwar einen hemmenden Prozess durch einen Reinigungsprozess ersetzt haben, aber die Richtung des Wachstums nicht entscheidend ändern. Er wird weiterhin von den Kräften gehemmt, die er weder verstanden noch durchgearbeitet hat. Trotzdem ist es für die Therapie wichtig, dass die unterdrückten Empfindungen geäußert werden. Man muss die Gefühle immer wieder anzapfen, um Wachstumsenergie zu beschaffen.

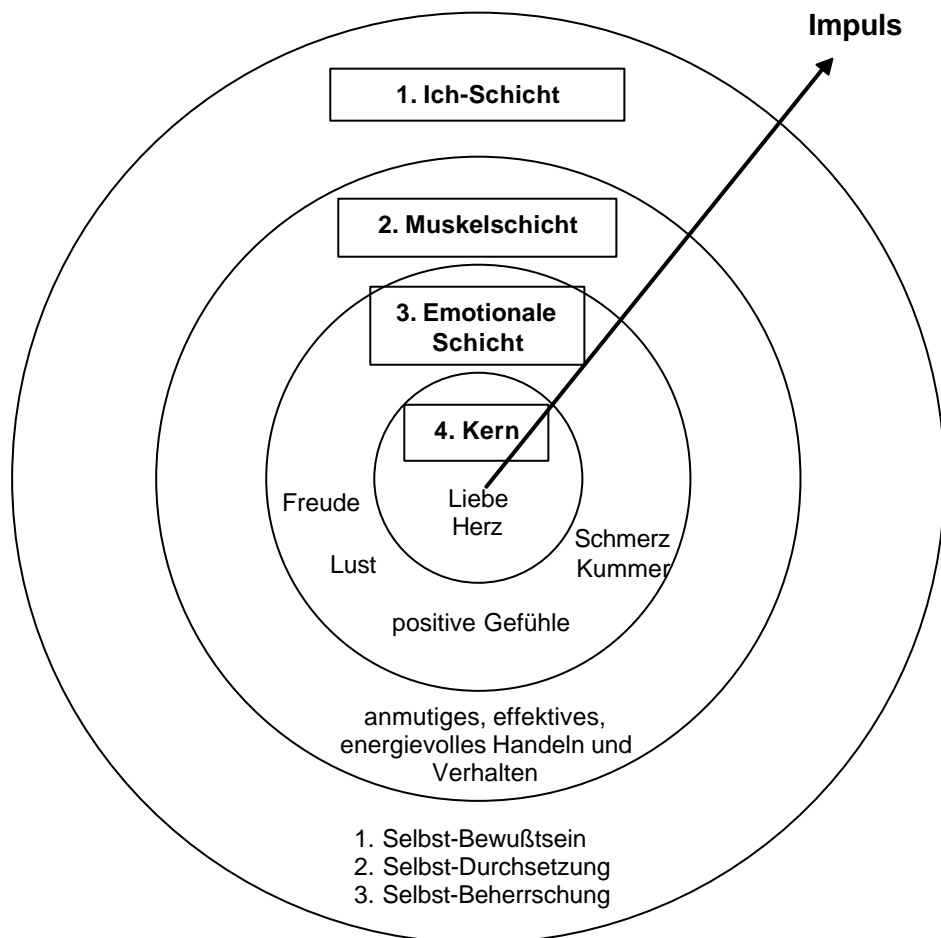
Meiner Ansicht nach wird man die gewünschten Ergebnisse auch dann nicht erzielen, wenn man allein mit der dritten Schicht arbeitet. Man kann die ersten beiden Schichten nicht entschärfen, indem man sie umgeht. Sie sind momentan untätig - aber nur, solange der Reinigungseffekt anhält. Wenn der Betroffene aber wieder in die Welt hinausgehen und als verantwortungs- und pflichtbewusster Erwachsener agieren muss, wird er seine Abwehrmechanismen erneut einschalten. Er kann gar nicht anders, weil die regressive oder reinigende Methode nur in der therapeutischen Situation funktioniert. Es scheint logisch, mit der ersten und der dritten Schicht zu arbeiten, weil sie sich gegenseitig ergänzen - die erste enthält intellektuelle und die dritte emotionale Abwehrmechanismen. Schwierig ist es, eine Verbindung zwischen ihnen herzustellen,

Wenn man unmittelbar mit der zweiten Schicht arbeitet, kann man jederzeit in die erste oder dritte Schicht eindringen. Durch die Arbeit an den Muskelverspannungen kann man einem Menschen also zeigen, wie seine psychologische Haltung von dem Panzer oder der Starre seines Körpers determiniert wird. Wenn es wünschenswert ist, kann man die unterdrückten Gefühle erreichen und öffnen, indem man die verkrampften Muskeln mobilisiert, die ihren Ausdruck zurückhalten und blockieren. Schreien wird zum Beispiel von Muskelverspannungen in der Kehle blockiert. Wenn man die vorderen Rippenhaltermuskeln an der Seite des Nackens fest mit den Fingern drückt, während der Betroffene einen lauten Ton von sich gibt, wird sich der Ton oft in einen Schrei verwandeln. Wenn man aufhört zu drücken, wird der Schrei gewöhnlich anhalten; das ist besonders dann der Fall, wenn der Betroffene das Bedürfnis hat zu schreien. Nach dem Schrei dringt man in die erste Schicht ein, um festzustellen, weshalb der Schrei auftrat und weshalb der Patient ihn bisher unterdrücken musste. Auf diese Weise erfasst man bei der Analyse und beim Durcharbeiten der Abwehrhaltung alle drei Schichten. Da man das körperliche Problem, in diesem Fall die verkrampfte und zugeschnürte Kehle, in den Mittelpunkt stellt, nimmt man nicht mehr eine bloße Reinigungsprozedur vor, sondern leitet einen öffnenden, wachstumsorientierten Prozess ein.

Es ist natürlich keine echte Therapie, wenn man sich allein mit Muskelverspannungen beschäftigt, ohne die psychischen Abwehrmechanismen zu analysieren oder die unterdrückten Gefühle wachzurufen. Körpermassage und Yoga-Übungen sind durchaus nützlich, wirken aber nicht spezifisch therapeutisch. Wir meinen jedoch, dass jeder Mensch mit seinem Körper in Kontakt bleiben und dessen Spannungen abbauen muss, und fordern unsere Patienten deshalb auf, sich regelmäßig massieren zu lassen und ihre bioenergetischen Übungen zu machen, sei es allein oder in Arbeitsgruppen.

Lassen Sie uns einmal annehmen, es sei möglich, sämtliche Abwehrhaltungen der Persönlichkeit zu beseitigen. Wie würde ein gesunder Mensch funktionieren? Wie würde unsere graphische Darstellung aussehen?

Die vier Schichten würden weiterhin vorhanden sein - aber nicht mehr als abwehrende, sondern als harmonisierende (koordinierende) und ausdrückende (expressive) Schichten. Alle Impulse würden vom Herzen fließen, das heißt, der Betreffende würde bei allem, was er tut „mit dem Herzen dabei sein“. Er würde alles gern tun, ob es sich um Arbeit, Freizeitgestaltung oder Sex handelt. Außerdem würde er in allen Situationen emotional reagieren: Seine Reaktionen würden immer ein Gefühlsfundament haben. Er könnte, je nach den Umständen, zornig, traurig, ängstlich oder freudig sein. Diese Gefühle würden echte Reaktionen darstellen, weil sie nicht mehr von unterdrückten, auf Kindheitserfahrungen beruhenden Empfindungen vergiftet werden könnten. Außerdem würden seine Aktionen und Bewegungen anmutig und zielicher sein, da die chronischen Spannungen aus seiner Muskelschicht gewichen wären. Einerseits würden sie seine Gefühle widerspiegeln, andererseits der Steuerung seines Ichs unterliegen. Sie wären also harmonisch und angemessen. Das Grundmerkmal dieses Menschen würde Ausgeglichenheit sein, nicht mehr Unausgeglichenheit; seine Grundstimmung würde Wohlbefinden sein. Er würde je nach den Umständen Freude oder Kummer empfinden können, wäre aber in all seinen Reaktionen ein im wahrsten Sinne des Wortes „herzlicher“ Mensch.



Das ist natürlich ein Idealbild. Man kann den idealen Zustand zwar nie so vollständig erreichen, ist aber auch nicht so von seinem Herzen abgekapselt, dass man keinen freudigen Augenblick empfindet, wenn es sich öffnet und frei ist. Wenn sich ein Herz völlig von der Welt abschließt, wird es aufhören zu schlagen, und der Mensch muss sterben. Es ist eine traurige Tatsache, dass viele Menschen mehr tot als lebend durch das irdische Dasein gehen.

1.2 Angst

Die psychischen und körperlichen Abwehrmechanismen, die ich eben schilderte, haben die Aufgabe, den Menschen vor Angst zu schützen. Schwerwiegende Angst ist mit Störungen der Herzfunktion verbunden. Ich erwähnte bereits, dass fast alle Unregelmäßigkeiten im Herzrhythmus Angst auslösen. Es ist aber auch so, dass jede Behinderung des Atmungsprozesses Angst erzeugt. Wer einmal miterlebt hat, wie ein Asthmatiker nach Luft ringt, kennt die intensive Angst, die aus Atemnot oder Schwierigkeiten beim Atmen resultiert. Wir können also die allgemeine These aufstellen, dass alle Umstände, die die Funktionen eines lebenswichtigen Organismus behindern, Angst herbeiführen. Die Atmung ist für das Leben eines Organismus wohl ebenso wichtig wie der Blutkreislauf.

Auch Freud kannte den Zusammenhang zwischen Atmungsschwierigkeiten und Angst. In meinem Buch *Depression and the Body* zitierte ich eine Beobachtung des Freud-Biographen Ernest Jones, die diese Tatsache beweist. Ein Jahr später sagt Freud in einem Brief: „Angst ist die Empfindung der Anhäufung eines anderen endogenen Reizes, des Reizes zur Atmung, der keine psychische Verarbeitung sonst kennt, könnte also für angehäufte physische Spannung überhaupt in Verwendung kommen.“

Einfacher ausgedrückt, bedeutet das folgendes: Die Spannung, die sich anhäuft, führt zu einer Behinderung des Atmungsprozesses und ruft Angst wach. Leider gingen weder Freud noch die traditionelle Psychoanalyse der Sache weiter nach. Sonst hätten sie vielleicht einen Weg zum biologischen Verständnis von Persönlichkeitsstörungen gefunden. Reich untersuchte den Zusammenhang eingehend. Er sah in ihm das Fundament seiner therapeutischen Methode, aus der sich dann die Bioenergetik entwickelte.

Ein anderer Anhaltspunkt für das Wesen der Angst wurde von dem Psychoanalytiker Rollo May geliefert, der auf die indogermanische Wurzel des Wortes hinwies: angh, gleichbedeutend mit unserem Wort „eng“. Man könnte also sagen, dass Angst auf einem Gefühl der Enge beruht, was auch in dem Wort „Beklemmung“ zum Ausdruck kommt. Angst ist laut May nichts anderes als eine „Beklemmung in den Engen des Körpers“. Mit Enge kann beispielsweise der Gebärtrakt gemeint sein, den wir auf unserem Weg in eine unabhängige Existenz passieren müssen. Dabei entsteht unter Umständen Angst, weil der Organismus von nun an ohne Hilfe atmen muss. Außerdem entsteht natürlich Angst, wenn der Organismus Schwierigkeiten beim Übergang zur unabhängigen Atmung hat, die sein Leben bedrohen. Die Enge kann sich aber auch auf den Hals beziehen - also auf den engen Kanal zwischen dem Kopf und dem übrigen Körper, durch den die Luft zu den Lungen gelangt und das Blut zum Gehirn strömt. Verengungen in dieser Partie sind ebenfalls lebensgefährlich und erzeugen Angst.

Ich hatte einmal Gelegenheit, einen spontanen Erstickenfalls mitzuerleben und die intensive Angst zu beobachten, die er hervorrief. Er ereignete sich bei der ersten Sitzung mit einer Patientin. Sie lag auf dem Atemschemel und versuchte, tiefer und intensiver durchzuatmen. Plötzlich richtete sie sich in panischem Entsetzen auf und erklärte mit versagender Stimme: „Ich kann nicht mehr atmen. Ich kann nicht mehr atmen.“ Ich beruhigte sie und antwortete, es werde gleich wieder gehen, und bereits nach knapp einer Minute begann sie aus tiefster Seele zu schluchzen. Sobald aber das Weinen eingesetzt hatte, atmete sie wieder leicht. Mir war völlig klar, was sich abgespielt hatte: Nicht mit einer emotionalen Entladung rechnend, hatte sie ihre Brust entspannt und ihre Kehle geöffnet. Daraufhin brach sich ein übermächtiger Impuls zu Weinen Bahn. Dieser Impuls kam aus einer tiefen Traurigkeit, die sie in der Brust verschlossen hatte. Sie reagierte unbewusst, indem sie sich bemühte, den Impuls abzuwürgen - und statt dessen ihren Atem abwürgte.

Im ersten Kapitel habe ich berichtet, wie sich mir bei der Therapie mit Reich unter ganz ähnlichen Umständen ein Schrei entrang. Wenn ich versucht hätte, den Schrei zu blockieren, hätte ich ihn sicherlich ebenfalls abgewürgt. Dadurch hätte sich wahrscheinlich eine unerträgliche Angst entwickelt. Ich habe viele Patienten erlebt, die sich bemühten, aufwallende Gefühle abzuwürgen, wenn sie ihre Kehle öffneten

und tiefer durchatmeten. Das Würgen war jedes Mal mit Angst verbunden. Diese Beobachtungen bestätigen Mays Definition der Angst und zeigen den Mechanismus, durch den Spannungen in Hals und Kehle den Atmungs-Prozess stören, wodurch wiederum Angst entsteht.

Eine ähnliche Kategorie von Muskelspannungen am Zwerchfell und in der Taillengegend kann die Atmung ebenfalls behindern, weil sie die Beweglichkeit des Zwerchfells einschränkt. Das ist durch radiologische Untersuchungen belegt worden. Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel, und seine Tätigkeit wird stark durch emotionale Belastungen beeinflusst. Auf Angstzustände reagiert es, indem es sich zusammenzieht oder verkrampft. Wenn die Verkrampfung chronisch wird, entsteht eine Prädisposition für Angst. Ich habe diese Angst als „Angst vor dem Fallen“ definiert.

Das Zwerchfell befindet sich über einem anderen Kanal, der eine Enge darstellt - über der Taille. Er verbindet den Brustkorb mit dem Unterleib und dem Becken. Jeder Impuls zum unteren Teil des Körpers muss die Enge durchfliegen. Behinderungen in dieser Partie würden den Fluss von Blut und Gefühl zu den Geschlechtsorganen und Beinen abwürgen und Furcht auslösen. Man hat dann unwillkürlich Angst vor dem Fallen und hält infolgedessen den Atem an.

Dabei ergibt sich die Frage, welche Impulse in der Taillengegend vor allem abgewürgt werden. Die Antwort heißt natürlich: die sexuellen Impulse. Kinder lernen ihre sexuellen Impulse zu kontrollieren, indem sie den Bauch einziehen und das Zwerchfell heben. Die Damen der viktorianischen Epoche erreichten dasselbe Ziel, indem sie sich in Korsetts schnürten, die die Taille einengten und die Zwerchfellbewegungen behinderten. Sexuelle Angst hängt also eng mit Atmungsstörungen oder, um nochmals Rollo Mays Definition zu gebrauchen, mit Beklemmungen in den Engen des Körpers zusammen.

Eine der grundlegenden Thesen Reichs lautete, dass sexuelle Ängste bei allen neurotischen Problemen eine Rolle spielen. Wie die Bioenergetiker feststellen konnten, hat sich diese Theorie in zahlreichen Fällen bestätigt. In unserem Zeitalter des „sexuellen Fortschritts“ gibt es nicht mehr so viele Patienten, die wegen sexueller Ängste zur Therapie kommen. Gleichwohl sind sexuelle Störungen weiterhin sehr verbreitet. Diesem Problem liegt eine tiefwurzelnde Angst zugrunde, die einem erst dann bewusst wird, wenn man die Spannung in seiner Taillengegend abbaut. Ähnlich ist es mit der Atemungsangst - die meisten Patienten sind sich ihrer nicht bewusst. Die eben erwähnte Patientin war sich nicht darüber klar gewesen, dass sie Atemängste hatte. Sie hatte es geschafft, diese Angst zu unterdrücken, indem sie ihre Kehle nicht ganz öffnete und nicht voll durchatmete. Erst als sie das versuchte, äußerte sich die Angst. Entsprechend kann man sexuelle Angst abwehren, indem man nicht zulässt, dass das Becken von sexuellen Gefühlen durchflutet wird. Man verkrampft die Muskeln in der Taillengegend und schneidet das vom Herzen kommende Gefühl der Liebe auf diese Weise von jeder direkten Verbindung zu der Regung in den Geschlechtsorganen ab. So werden die sexuellen Gefühle auf die Genitalpartie begrenzt. Das Ich rationalisiert die Abkapselung mit der Behauptung, Sex sei etwas anderes als Liebe.

Manchmal kommt es vor, dass sich starke sexuelle Gefühle, die auf das Herz zurückgehen, spontan entwickeln, obgleich die Abwehrmechanismen noch intakt zu sein scheinen. Das kann in der Therapie und im täglichen Leben geschehen. Ich wies bereits darauf hin, dass ein Mensch unter ungewöhnlichen Umständen „aus der Haut fahren“ oder „sich vergessen“ kann. Dieser Durchbruch von Energie und Gefühl stellt eine transzendente Erfahrung dar. Die Abwehrmechanismen treten vorübergehend außer Kraft und erlauben den sexuellen Gefühlen, frei zu fließen; dadurch kommt es zu einer umfassenden orgasmischen Entspannung, verbunden mit intensiver Lust und voller Befriedigung. In den meisten Fällen versucht man jedoch, diese Gefühle abzuwürgen, da man nicht imstande ist, seine Abwehrmechanismen abzuschalten. Man entwickelt also eine - sehr schwerwiegende - Angst, die Reich „Orgasmusangst“ nannte.

Ich habe zu Beginn dieses Abschnitts gesagt, dass Abwehrmechanismen die Aufgabe haben, einen Menschen vor Angst zu schützen. Anschließend erläuterte ich die Natur der Angst und den Zusammenhang zwischen Angst und Störungen der körperlichen Funktionen. Ferner haben wir erfahren, dass man keine Angst mehr empfindet, wenn man keine Abwehrmechanismen hat oder wenn die Abwehrmechanismen außer Kraft treten. Dann spürt man Lust. Wir müssen also die Schlussfolgerung ziehen, dass es die Abwehrmechanismen sind, die einen Menschen zur Angst prädestinieren oder, anders gesagt, die Voraussetzung für Angst schaffen.

Wie ist es möglich, dass die Abwehrmechanismen zwei Funktionen ausüben, die auf den ersten Blick so entgegengesetzt sind - dass sie vor Angst schützen und gleichzeitig die Voraussetzung für die Angst schaffen? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns darüber klar sein, dass sich die Abwehrhaltung oder -stellung ursprünglich nicht entwickelte, um den Menschen vor Angst zu schützen (was sie im Augenblick tut); sie sollte ihn vielmehr davor schützen, durch Angriffe oder Zurückweisungen verletzt zu werden. Wenn ein Mensch wiederholt angegriffen wurde, errichtet er Abwehrbastionen, die ihn in Zukunft vor dieser Gefahr bewahren sollen. Nationen machen dasselbe - sie errichten militärische Bastionen. Mit der Zeit wird die Unterhaltung der Abwehrbastionen sowohl auf der persönlichen als auch auf der nationalen Ebene zum Bestandteil des täglichen Lebens, zu einer Lebensgewohnheit. Da die Abwehrbastionen bleiben, bleibt aber auch die Furcht vor Angriffen, und man fühlt sich automatisch berechtigt, die Bastionen weiter auszubauen. Sie schließen einen gleichzeitig jedoch ein und werden schließlich zum Gefängnis der eigenen Persönlichkeit. Wenn man sich nicht bemüht, aus diesem Gefängnis herauszukommen, wird man hinter seinen Mauern weitgehend vor Angst geschützt sein.

Es wird erst dann gefährlich - und Angst ist ein Gefahrensignal! -, wenn man versucht, sich zu öffnen, herauszukommen oder seine Abwehrmechanismen auszuschalten. Unter Umständen ist die Gefahr gar nicht real, was einem auch bewusst sein mag, aber sie fühlt sich real an. Jeder Patient, der sich öffnet oder seine Abwehr fallen lässt, sagt sinngemäß: „Ich komme mir so verwundbar vor.“ Er ist tatsächlich verwundbar, das sind wir alle, denn es gehört zum Leben, aber wir fühlen uns nicht verwundbar, solange wir keine Angst vor Angriffen haben. Wir sind alle sterblich, aber wir fühlen erst dann, dass wir sterben werden, wenn wir spüren, dass unserem Körper etwas Wichtiges fehlt. Die vermeintliche Verwundbarkeit kann Angst entstehen lassen. Wenn ein Mensch in Panik gerät, sich verschließt und versucht, seine Abwehrmechanismen wieder anzuschalten, wird er Angst „erleben“.

Lassen Sie uns diesen Prozess bioenergetisch betrachten. Die wichtigsten Kommunikationswege des Herzens führen durch die Engen des Halses und der Taillengegend zu den peripheren Kontaktpunkten mit der Welt. Wenn diese Wege frei sind, ist der Mensch offen, und sein Herz erschließt sich der Welt. Wir errichten unsere Abwehrbastionen natürlich an den strategisch günstigsten Stellen, also an den genannten Engen. Sie blockieren nicht den gesamten Kontakt und nicht die gesamte Kommunikation, denn das wäre der Tod. Aber sie beschränken den Durchgang und den Zugang. Solange man sich innerhalb dieser Schranken hält, bleibt man frei von Angst - doch das Leben ist eingeeengt und begrenzt. Wir alle möchten dem Leben offener gegenüberstehen.

Unser Fühlen hat verschiedene Ebenen oder Intensitätsstufen. Wenn die nach außen fließende Gefühlsmenge die von den Muskelverspannungen gebildeten Schranken beachtet, entsteht keine Angst. Die Angst entwickelt sich erst, wenn ein stärkeres Gefühl durchzubrechen versucht und in panischem Schrecken abgewürgt wird. Die Panik veranlasst einen, sich fast hundertprozentig zu verschließen und dadurch das Leben des Organismus zu gefährden.

Das macht plausibel, weshalb bestimmte therapeutische Manöver gewöhnlich zum Angsterlebnis führen. Es erklärt aber auch, weshalb die Entwicklung von Angst in der Therapie oft als positives Zeichen gilt. Sie zwingt den Betroffenen nämlich, seine Abwehrbastionen objektiver zu betrachten, und erleichtert ihm, seine Ängste auf der psychischen und muskulären Stufe durchzuarbeiten.

Ein therapeutischer Fortschritt lässt sich an drei Kriterien nachweisen: Der Patient empfindet mehr Gefühl, mehr Angst und schließlich mehr Lust.

Diese Einsichten in das Wesen der Angst kann man in einer Zeichnung darstellen, die den Gefühlsfluss vom Herzen durch die Körperengen zu den äußeren Organen und Teilen des Körpers zeigt. Das Gefühl fließt parallel zum Blutkreislauf, der alle Körperzellen mit lebenswichtigem Sauerstoff und mit den notwendigen Nährstoffen versorgt.

Die wichtigsten Organe des Kopfes sind das Gehirn, die Augen und Ohren sowie Nase und Mund. Abgesehen vom Gehirn besteht die Hauptfunktion dieser Organe im Aufnehmen. Die Arme stützen diese Funktion. Sauerstoff, Nahrung und Sinnesreize werden durch den Kopf aufgenommen. Unterleib und Becken haben die Aufgabe, freizusetzen - nämlich die Exkremente und die sexuelle Erregung. In der Bioenergetik betrachtet man auch die Beine als freisetzende Organe, da sie den Organismus bewegen oder

mit dem Boden verbinden. Diese Polarität der Körperfunktionen liegt dem Konzept zugrunde, dass sich das Kopfbende des Körpers mit Prozessen beschäftigt, die der Freisetzung von Energie dienen.

Das Leben hängt nicht nur von einer kontinuierlichen Versorgung mit Energie (Sauerstoff, Nahrung und Reizen) ab, sondern auch von der Entladung oder Freisetzung einer entsprechenden Energiemenge. Ich erinnere an den Grundsatz der Bioenergetik, dass die Gesundheit ein relatives Gleichgewichtsstadium bzw. einen ausgeglichenen Energiehaushalt darstellt, in dem noch genügend Extra-Energie für das Wachstum und die Fortpflanzungsfunktionen zur Verfügung steht. Eine ungenügende Energieaufnahme führt zum Raubbau an den Energiereserven und zur Verlangsamung der Lebensprozesse. Wenn andererseits zuwenig oder zuviel Energie freigesetzt wird, entsteht zunächst Angst. Das geschieht manchmal in der Therapie, wenn die Energie oder Erregung des Organismus als Folge des tieferen Durchatmens zunimmt und der Betreffende die Erregung nicht emotional entladen kann, weil er in seinem Selbst-Ausdruck gehemmt ist. Er wird nervös und fühlt sich unbehaglich, eine Verfassung, die sofort beendet wird, wenn er sich durch Weinen oder Zorn effektiv entlädt. Wenn man nicht imstande ist, sich effektiv zu entladen, muss man seine Atmung einschränken.

Bei den meisten Menschen ist Angst ein vorübergehender Zustand, hervorgerufen durch eine Situation, die den Körper zu sehr erregt. Man sorgt im allgemeinen dafür, dass der Energiehaushalt relativ ausgeglichen bleibt. Leider liegt der Energiespiegel dieses ausgeglichenen Haushalts ziemlich niedrig, so dass sehr viele Leute über chronische Müdigkeit und Erschöpfungszustände klagen. Eine Anhebung des Energiespiegels bringt ein gewisses Angstrisiko mit sich, das gewöhnliche Menschen nicht ohne therapeutische Hilfe tragen können. Man hilft ihnen, indem man ihnen zeigt, wie sie ihre Angst verstehen und die Erregung durch das Ausdrücken von Gefühlen entladen können. Menschen, deren Selbst-Ausdruck nicht beeinträchtigt ist, können einen hohen Energiespiegel verkraften. Er führt dazu, dass ihr Körper vor Lebenskraft vibriert und voll auf das Leben reagiert.

Wir müssen noch einen weiteren Punkt unterstreichen. Das Leben ist kein passiver Vorgang. Ein Organismus muss sich öffnen und greifen, um alles zu bekommen und aufzunehmen, was er braucht. Das gilt ebenso für Sauerstoff wie für Nahrung. Ein Kleinkind benutzt für die beiden Funktionen des Atmens und Essens bzw. Trinkens einen und denselben physiologischen Mechanismus - das Saugen. Ein Baby saugt Luft in die Lungen und Milch in den Mund und das Verdauungssystem. Da beide Funktionen mit demselben Mechanismus arbeiten, wird sich eine Störung in einer Funktion auch auf die andere auswirken.

Stellen Sie sich einmal vor, was mit einem Kleinkind passiert, das sehr früh der Mutterbrust entwöhnt wird. Die meisten Kinder finden sich nicht freiwillig mit dem Verlust ihres ersten Liebesobjekts ab. Sie weinen oder schreien und greifen mit Mund und Händen nach der Brust. Das ist ihre Art, Liebe auszudrücken. Da ihr Versuch scheitert, werden sie unruhig und launisch und schreien vor Zorn. Dieses Verhalten löst häufig eine feindselige Reaktion der Mutter aus, und das Baby oder Kind begreift schnell, dass es sein Verlangen zügeln muss. Das tut es, indem es den Greif- und Weinimpuls abwürgt. Die Muskeln an Hals und Kehle ziehen sich zusammen, um die Öffnung zu verengen und den Impuls zu blockieren. Dabei wird der Atmungsprozess ebenfalls behindert, denn die zusammengezogene Kehle blockiert auch den Impuls, Luft zu „greifen“ und einzusaugen. Margaret Ribble hat den engen Zusammenhang zwischen Stillbeschwerden und Atmen in ihrem Buch *The Rights of Infants* („Die Rechte der Kleinkinder“) dokumentiert.

Ich habe das Stillen als Beispiel für den aktiven Prozess des Öffnens und Greifens benutzt, in dessen Verlauf man aufnimmt. Sich-öffnen und Greifen sind eine Expansionsbewegung, die der Organismus ausführt, um eine Energie- oder Lustquelle zu erreichen. Der grundlegende Vorgang bleibt derselbe, ob man nun als Kind nach seiner Mutter bzw. einem Spielzeug greift oder ob man später, als Erwachsener, nach einem geliebten Menschen greift. Ein zärtlicher Kuss ist eine ganz ähnliche Tätigkeit. Wenn ein Kind diese Handlungen blockieren muss, bildet es psychische und muskuläre Abwehrmechanismen, die alle entsprechenden Impulse hemmen. Mit der Zeit strukturieren sich die Mechanismen körperlich als chronische Muskelspannungen und psychisch als charakterliche Verkrampfungen. Gleichzeitig wird die Erinnerung an das auslösende Erlebnis verdrängt, und man schafft sich ein Ideal-Ich, welches das Individuum über das Verlangen nach Kontakt, Intimität, Saugen und Lieben stellt.

In diesem Beispiel können wir die Verbindungen zwischen den verschiedenen Persönlichkeitsstufen sehen. An der Oberfläche - das heißt, auf der Ich-Stufe - erscheint der Abwehrmechanismus als Ideal-Ich, das ständig rationalisiert („Ein Mann weint nicht“) und leugnet („Ich möchte eigentlich gar nicht“). Dieser Abwehrmechanismus steht in engem Zusammenhang mit den Muskelverspannungen in Kehle und Armen, die den Impuls blockieren, sich zu öffnen und zu greifen. Auf der körperlichen Stufe geht es nicht mehr darum, ob ein Mann weinen darf oder nicht. Wenn die Spannungen sehr stark sind, ist es dem Betreffenden fast unmöglich, zu weinen. Ähnliche Verspannungen treten in den Schultern auf. Sie führen dazu, dass man Schwierigkeiten hat, die Arme ganz auszustrecken und mit ihnen zu greifen. Auf der tieferen emotionalen Stufe gibt es unterdrückte Gefühle wie Trauer, Verzweiflung, Wut (beide mit Beißimpulsen verbunden) sowie Angst und Sehnsucht. All das muss durchgearbeitet werden, bevor sich das Herz eines Menschen wieder völlig öffnen kann.

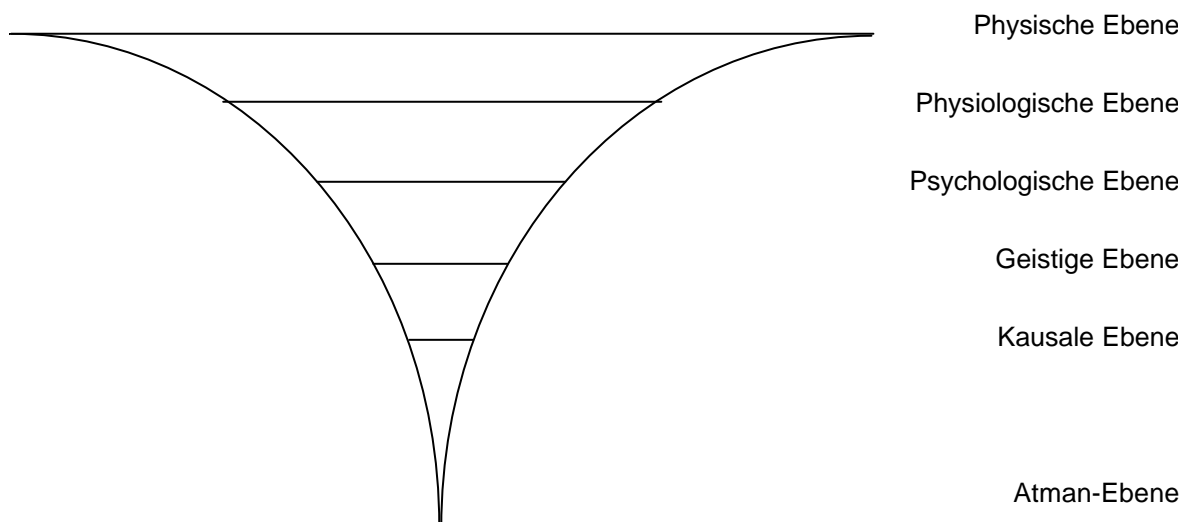
Wenn der Mensch einen ernsthaften Schritt in diese Richtung macht, werden seine Abwehrmechanismen den Impuls abwürgen und die Psyche mit Angst überfluten. In den meisten Fällen ist diese Angst so stark, dass er den Rückzug antritt und sich verschließt, selbst wenn er zu diesem Zweck seinen Energiespiegel niedrig halten, sein Verlangen auf ein Mindestmaß reduzieren und sein Leben stagnieren lassen muss. Das Dasein der meisten Menschen ist von der Angst davor geprägt, ihr Leben voll zu entfalten.

2 DER SPIRITUELLE ASPEKT DER PSYCHOTHERAPIE

2.1 Das spirituelle Zentrum: Das („höhere“) Selbst, „Atman“

Beginnend mit C. G. Jung und seinem Konzept des (höheren) SELBST, haben transpersonale und humanistische Psychologie (beginnend beispielsweise mit A. Maslow: Psychologie des Seins; B. Staehelin: Haben und Sein) transzendente („transpersonale“) Aspekte in die psychotherapeutische Arbeit eingeführt.

Der Grundgedanke ist, dass - wie z. B. Staehelin es 1972 ähnlich ausdrückte - das SELBST selber nicht krank ist oder werden kann, weder körperlich, noch seelisch, noch politisch, noch ökologisch. Wir verdeutlichen das Konzept des SELBST dies an folgendem einfachen Schema:



Therapeutisches Arbeiten kann an jeder dieser Ebenen ansetzen. Es gibt Therapie auf der körperlichen Ebene (z.B. Operation), auf der physiologischen (z.B. Medikamente, Ernährungsumstellung) und auf der

psychologischen (z. B. Gestalttherapie, Psychoanalyse), auf der psychophysiologischen (Bearbeiten des Muskelpanzers z. B. durch Bioenergetik).

Die Techniken, die vor allem für die Entwicklung der *tieferliegenden*, subtilen inneren Ebenen (geistig / kausal / Atman) in uns geeignet sind, finden wir vor allem in den östlichen alten Kulturen: Meditation, Yoga etc. Da unser inneres Bewusstsein („Atman“) den integrierenden Faktor von Erfahrungen darstellt („Knowledge is structured in consciousness.“), betrachten wir die „Erweiterung“ unseres Bewusstseins als eine notwendige Vorbedingung für therapeutisch effizientes Arbeiten. Alle Erfahrungen werden letztendlich mithilfe der Kapazität des Bewusstseins (des Wachheits- und Aufmerksamkeitsgrades) hergestellt, Bewusstsein ist die entscheidende Variable, die bestimmt, was aus einem Erlebnis letztendlich an Erfahrungssubstrat herausdestilliert wird. Wir halten die ebenso starke Berücksichtigung dieses Aspektes (über andere therapeutische Ansätze hinaus) in unserer Arbeit für wünschenswert.

G. Zimbardo - Professor für Psychologie an der Stanford-University - im Lehrbuch „Psychologie“ zur VedaMeditation (TM):

2.2 Die Realisierung des SELBST durch VedaMeditation

„Eine Meditationsform, die sich vieler Anhänger erfreut, ist die sog. Transzendente Meditation (TM). Ihr Begründer, Maharishi Mahesh Yogi, definiert TM als "die Aufmerksamkeit nach innen richten auf tiefere Gedankenebenen, bis man über die tiefste Ebene hinauskommt und an der Quelle des Gedankens anlangt". In der breiteren Öffentlichkeit wurde die TM bekannt, als die Beatles nach Indien und zu Mahesh Yogi reisten auf der Suche nach neuen spirituellen Werten und persönlicher Zufriedenheit.

Das Grundprinzip der TM ist bemerkenswert einfach; die Wirkungen sollen beachtlich sein. ... Die Ausübung von TM verlangt weder einen Konfessionswechsel noch eine Veränderung des Lebensstils.

...

TM ähnelt in gewisser Weise bestimmten christlichen und hebräischen Praktiken. Auch hier gibt es Rituale, durch die die Aufmerksamkeit von der äußeren materiellen Welt abgezogen und auf die innere spirituelle Realität hingelenkt wird. ... Diese religiösen Übungen sind indes im Laufe der Generationen allzuoft zu automatisierten Ritualen erstarrt, die nicht mehr zu dem von religiösen Persönlichkeiten der Vergangenheit berichteten veränderten Bewusstseinszustand führen. Vielleicht ist die TM deshalb so beliebt, weil sie den westlichen Menschen zur Wiederentdeckung dessen führt, was meist auch in den westlichen Religionen ein entscheidend wichtiges Element ihres mystischen Aspektes darstellte.

Was bewirkt nun die TM? Wenn man gelesen hat, welche physiologischen und sozialen Effekte eine TM-Erfahrung verspricht, müsste man eher fragen: "Gibt es irgend etwas, das man mit TM nicht beeinflussen kann?" Wallace u. Benson (1972) schreiben der TM unter anderem folgende physiologischen Veränderungen zu: Anregung des Blutkreislaufs, Abnahme des Sauerstoffverbrauchs und der Kohlendioxidproduktion, Erhöhung des Hautwiderstands, EEG-Muster größter "Wachsamkeit" und eine allgemeine "Beruhigung des sympathischen Nervensystems" (das in der Regel durch den Streß der heutigen Zeit zu stark angeregt wird).

Auch viele andere Untersuchungsberichte lassen die günstigen Wirkungen der TM erkennen. Sie bestehen in einer Verbesserung der Lernleistungen und Verringerung der Angst, Feindseligkeit und Aggression. Weiter konnten durch den Einsatz dieser Meditationsform therapeutische Fortschritte bei psychiatrischen Patienten, Strafgefangenen und Drogenabhängigen erzielt werden.

3 BIOENERGETISCHE CHARAKTERKUNDE (LOWEN)

Die Bioenergetik teilt die verschiedenen Charakterstrukturen in fünf bis sechs allgemeine Typen ein. Jeder Typ weist auf der psychologischen und muskulären Ebene ein spezifisches Abwehrmuster auf, das ihn von den anderen Typen unterscheidet. Ich muss darauf hinweisen, dass es sich im folgenden nicht um eine Einteilung von *Menschen*, sondern von *Abwehrhaltungen* handelt. Die Wissenschaft ist sich darüber klar, dass kein Individuum einen reinen, unverfälschten Charaktertyp darstellt und dass die Menschen unseres Kulturkreises die verschiedenen Abwehrmuster bis zu einem gewissen Grad in ihrer Persönlichkeit vereinigen. Die Persönlichkeit - nicht die Charakterstruktur - eines Menschen wird von seiner Vitalität bestimmt, das heißt, von der Stärke seiner Impulse und von den Abwehrbastionen, die er errichtet hat, um diese Impulse zu steuern. Jeder Mensch hat eine spezifische innere Vitalität, und jeder Mensch hat aus seinen persönlichen Lebenserfahrungen ein spezifisches Abwehrmuster entwickelt. Es gibt also keine zwei Menschen, die in Vitalität und Abwehrmuster genau übereinstimmen. Trotzdem müssen wir von Typen sprechen, um uns besser verständigen und verstehen zu können.

Die fünf Typen heißen „Schizoid“, „oral“, „psychopathisch“, „masochistisch“ und „rigid“ (bzw. „starr“). Wir haben diese Bezeichnungen benutzt, weil sie in der Psychiatrie als Definition für Persönlichkeitsstörungen bekannt und anerkannt sind. Unsere Einteilung entspricht den gebräuchlichen wissenschaftlichen Kriterien.

Die folgenden Beschreibungen der einzelnen Typen sind skizzenhaft, weil es in dieser allgemeinen Darstellung der Bioenergetik nicht möglich ist, alle Störungen eingehend zu erörtern. Da die Charaktertypen ziemlich vielschichtig sind, können wir nur ihre allgemeinen Aspekte behandeln.

In den beigefügten Abbildungen sind für einige Typen die Übergänge zwischen normaler (unauffälliger) und sehr prägnanter (charakteristischer) Ausprägung der jeweiligen Typen dargestellt. Aussagekräftig für Sie wird es dort, wo Ihr Körper Übereinstimmung mit der jeweils rechts dargestellten extremen Ausprägung des Typs aufweist.

3.1 Die gespaltene (schizoide) Charakterstruktur

3.1.1 Alexander Lowen über den schizoiden Charakter

Beschreibung: Der Terminus „schizoid“ ist von „Schizophrenie“ abgeleitet und bezeichnet einen Menschen, in dessen Persönlichkeit Neigungen zu einem schizophrenen Zustand bestehen. Bei diesen Neigungen handelt es sich um 1.) Spaltung der ganzheitlichen Funktion der Persönlichkeit. Der Betreffende tendiert beispielsweise dazu, Denken von Fühlen zu trennen. Was er denkt, scheint kaum einen Zusammenhang damit zu haben, was er fühlt und wie er sich verhält. 2.) Rückzug nach innen, Unterbrechung oder Verlust des Kontakts zur Außenwelt oder zur Realität. Der schizoide Mensch ist nicht schizophren und braucht es niemals zu werden, aber die betreffenden Tendenzen sind in seiner Persönlichkeit vorhanden. Sie werden meist gut kompensiert.

Der Fachausdruck „schizoid“ kennzeichnet also einen Menschen, der ein begrenztes Selbstgefühl, ein schwaches Ich und einen stark reduzierten Kontakt zu seinem Körper und dessen Gefühlen hat.

Bioenergetischer Zustand: Die Energie wird von den äußeren Teilen des Körpers zurückgehalten - nämlich von den Organen bzw. Körperteilen, die den Kontakt zur Außenwelt herstellen: Gesicht, Hände, Genitalien und Füße. Diese Organe haben eine unzureichende bioenergetische Verbindung zum Kern, das heißt, die Kernerregung fließt nicht ungehindert zu ihnen, sondern wird von chronischen Muskelspannungen an der Kopfbasis, den Schultern, dem Becken und den Hüftgelenken blockiert. Die Funktionen dieser Organe werden also von den Gefühlen im Zentrum getrennt.

Die innere Ladung wird mehr oder weniger im Kerngebiet gestaut und eingefroren. Infolgedessen ist die Impulsbildung schwach. Wegen der Anstauung ist die Ladung jedoch explosiv und kann sich durch Gewalttätigkeiten, gelegentlich sogar durch Mord Bahn brechen. Das geschieht, wenn die Abwehrbastionen nicht halten und der Organismus mit einer Energiemenge überflutet wird, die er nicht bewältigen kann.

Die Persönlichkeit spaltet sich, und ein schizophrener Zustand entsteht. Mord ist unter diesen Umständen nichts Ungewöhnliches.

Das Problem liegt also in den Abwehrmechanismen. Der Körper spaltet sich energetisch in der Taillengegend, wodurch die Integration der oberen und unteren Körperhälfte stark beeinträchtigt wird.

Körperliche Erscheinung: In den meisten Fällen ist der Körper schmal und wirkt zusammengezogen, verkrampft. Wenn die Persönlichkeit auch paranoide Züge hat, ist der Körper voller und athletischer.

Die Hauptspannungsgebiete liegen an der Schädelbasis, den Schultergelenken, den Beingelenken, den Beckengelenken und in der Zwerchfellgegend. Die Spannung in der Zwerchfellgegend ist gewöhnlich so ausgeprägt, dass sie den Körper in zwei Hälften zu spalten droht. Die dominierenden Verspannungen treten in den kleinen Muskeln auf, die die Sprechwerkzeuge umgeben. Man beobachtet bei diesem Charaktertyp entweder extreme Inflexibilität oder Hyperflexibilität der Gelenke.

Das Gesicht ist maskenhaft. Die Augen wirken zwar nicht so leer wie bei Schizophrenen, sind aber auch nicht lebhaft und schließen keinen Kontakt. Die Arme scheinen keine Fortsetzung des Körpers zu sein, sondern hängen wie Wurmfortsätze herunter. Die Füße sind verkrampft und kalt, häufig nach außen gerichtet. Das Körpergewicht lastet auf der Außenkante der Füße.

Zwischen den beiden Körperhälften besteht oft eine deutliche Diskrepanz. In vielen Fällen hat man den Eindruck, sie gehörten zu zwei verschiedenen Menschen.

Wenn der Betreffende zum Beispiel unter Stress steht und eine leicht gebeugte Haltung einnimmt, wirkt die Körperlinie häufig gebrochen. Kopf, Rumpf und Beine sind einander oft winklig zugeordnet (siehe Abbildung Seite 63).

Psychologische Begleitmerkmale: Das Selbst-Gespür ist unzureichend, weil sich der Betreffende nicht genügend mit seinem Körper identifiziert. Er fühlt sich nicht verbunden oder integriert.

Die Tendenz zur Loslösung oder Abkapselung, die sich körperlich in der mangelhaften energetischen Verbindung zwischen dem Kopf und dem restlichen Körper äußert, führt zu einer gewissen Spaltung der Persönlichkeit in entgegengesetzte Einstellungen. Man findet also eine arrogante Haltung, die mit einem Gefühl der Minderwertigkeit oder Erniedrigung einhergeht - schizoide Frauen können sich beispielsweise für eine Jungfrau und Hure zugleich halten. Dieses Phänomen spiegelt ebenfalls die Spaltung der beiden Körperhälften wider.

Der schizoide Charakter ist überempfindlich, was auf eine schwache Ich-Abgrenzung, das psychologische Gegenstück zur mangelhaften äußeren Ladung, zurückgeht. Diese Schwäche vermindert seine Widerstandskraft gegen äußeren Druck und zwingt ihn, sich hinter seine Abwehrbastionen zurückzuziehen.

Der schizoide Charakter hat die ausgeprägte Tendenz, intime, gefühlsbetonte Beziehungen zu vermeiden. Es fällt ihm überdies sehr schwer, derartige Beziehungen herzustellen, weil seine peripheren Organe und Körperteile ungenügend geladen sind.

Aktionen und Taten werden mit dem Verstand motiviert, was dem schizoiden Verhalten einen unnatürlichen oder unaufrichtigen Anschein gibt. Man hat dieses Phänomen „Als-ob-Verhalten“ genannt - es scheint auf Gefühl zu basieren, aber die Aktionen selbst drücken kein Gefühl aus.

Ursächliche und historische Faktoren: An dieser Stelle sollte auf einige zeitliche Fakten über die Entstehung der schizoiden Charakterstruktur hingewiesen werden. Die folgenden Bemerkungen gehen auf Beobachtungen von Fachleuten zurück, die sich mit dem Problem beschäftigt und viele Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung behandelt und analysiert haben:

In allen Fällen sind deutliche Indizien dafür vorhanden, dass der Patient schon frühzeitig von seiner Mutter zurückgewiesen wurde, was er als Bedrohung seiner Existenz empfand. Die Zurückweisung war mit versteckter, häufig mit offener Feindseligkeit der Mutter verbunden.

Die Zurückweisung und Feindseligkeit erzeugten im Patienten die Furcht, er würde seine Existenz auslöschen, sobald er versuchte, nach Lustgewinn zu greifen, etwas zu fordern oder sich durchzusetzen.

Die Fallgeschichten offenbaren einen Mangel an jedem starken positiven Gefühl der Sicherheit oder Freude. In der Kindheit kam es häufig zu nächtlichen Alpträumen und Angstzuständen.

Typisch war Rückzugsverhalten oder nichtemotionales Verhalten, begleitet von gelegentlichen Wutausbrüchen, ein Phänomen, das man „autistisches Verhalten“ nennt.

Wenn ein Elternteil dem Kind in dessen Ödipusperiode sexuelles Interesse entgegenbrachte - eine ziemlich verbreitete Erscheinung -, erhielt die Persönlichkeit einen paranoiden Zug. Das erlaubte dem Betroffenen, sich später als größeres Kind oder Erwachsener bis zu einem gewissen Grad abzureagieren oder seine Konflikte auszutragen.

In Anbetracht dieser Faktoren hatte das Kind keine andere Wahl, als sich von der Realität zu lösen (ausgeprägtes Phantasieleben) und von seinem Körper abzukapseln (abstrakte Intelligenz), um zu überleben. Da die dominierenden Gefühle panische Angst und blinde Wut waren, dämmte es alles Fühlen durch Abwehrbastionen ein.

Ergänzungen aus „Körperausdruck und Persönlichkeit“ (LOWEN)

Eines der auffallendsten Symptome des Schizoiden ist das Phänomen der Depersonalisation (Entpersönlichung). Bei diesem Verlust des Kontakts zum ganzen Körper oder zu irgendeinem Körperteil liegt ein Verlust des Kontakts zur Realität vor. Von Natur aus ist das Gefühl des eigenen Körpers für den Menschen ein wichtiger Aspekt der Realität. Der andere Aspekt ist das Gefühl für materielle Gegenstände und Vorgänge in der Außenwelt. Da dies in Wirklichkeit die beiden Seiten der Wahrnehmungsfunktion sind, sind wir, wenn wir die erste erklären können, gut in der Lage, die zweite zu begreifen und unser Wissen vom Ich und seinen Störungen zu vertiefen.

Alle Autoren stimmen darin überein, bei der Depersonalisation berichten die Betroffenen von einem Verlust des Kontakts zum Körper oder zu wichtigen Körperteilen. Begleitet wird dies von Empfindungen der Fremdheit und Unwirklichkeit. Manchmal hat der Betroffene das Gefühl, sich selber von außerhalb seines Körpers oder aus der Entfernung anzusehen. Häufig ist die Depersonalisation auf einen Teil des Körpers beschränkt, der als fremdes Gebilde (nicht Teil des Selbst) empfunden wird, ja sogar als etwas, das unter der Herrschaft eines anderen Willens steht. Bei einem Anfall von Entpersönlichung erfolgt eine Spaltung; der stoffliche Körper oder ein Teil von ihm gehört dem Individuum nicht mehr; es ist nicht sein Körper, wie er ihn gewöhnlich erlebt hat. Offensichtlich ist etwas geschehen, das die Einheit des organismischen Gefühls zerbrochen hat. Was geschieht? Wie können wir dieses Phänomen erklären ?

Die bioenergetische Analyse befähigt uns, eine Erklärung für diese Erscheinungen vorzubringen, die zwar zur Zeit nicht experimentell bestätigt werden kann, aber eine gute Arbeitshypothese liefert. Erregung manifestiert sich durch gesteigerte Motilität, aber wir müssen auch annehmen, dass die gesteigerte Motilität die Folge einer Zunahme der bioenergetischen Ladung des Organismus ist. Diese gesteigerte Ladung durchfließt alle Gewebe und zeigt sich in der Wärme und Farbe der Haut und im Funkeln der Augen. Wenn die Ladung noch stärker wird, gehen ihre Wirkungen über den Körper als solchen hinaus. Die Atmosphäre in unmittelbarer Nähe des Organismus lädt sich auf, und der Organismus verliert das Gefühl seiner gewohnten Grenzen. Wenn diese Grenzschranke überschritten worden ist, wird das Ich überwältigt und überschwemmt. Psychologisch ausgedrückt: Das Es ist in unmittelbarem Kontakt mit dem Universum. Die eigenen Gefühle bestätigen diese Einsicht. Es ist, als sei man Kräften ausgeliefert, die mächtiger sind als das Selbst, wie ein Stäubchen in der Luft oder ein Stück Treibholz im Meer. Bioenergetisch findet die Interaktion zwischen dem Kern und dem Kosmos statt. In den intensiv-lustvollen Zuständen verblasst die Realität, aber sie verschwindet nicht. Sie mag zwar traumhaft anmuten, aber wir wissen, dass wir wach sind, oder es ist genug vom Ich übrig, um die Realität durch das sprichwörtliche Kneifen zu prüfen. Da das Ich ein Abkömmling des Es ist, stellt das Letztere, indem es seine Herrschaft wieder zur Geltung bringt, seine angeborene Funktion der Selbstwahrnehmung wieder her. Dies folgt einem wissenschaftlichen Grundgesetz, das Freud erkannt hat. Eine differenzierte Funktion muss als Tendenz in dem unstrukturierten Zustand vorhanden sein, aus dem sie sich entwickelt hat. Solange die Gewebe stark energiegeladen sind, tritt kein Verlust des Selbst ein, sondern es gehen einfach nur die

Grenzen des Selbst verloren. Die Realität, wie wir sie gewöhnlich kennen, ist ein Produkt der Ich-Funktion. Wenn das Ich überwältigt wird, wird diese Realität geschwächt.

Der Prozess, durch den ein doppeltes Selbst erzeugt wird, ist komplizierter. Wenn die Atmosphäre um den stark erregten Organismus herum sich intensiv auflädt, scheinen sich in ihr Kohäsionskräfte zu entwickeln. Gewöhnlich zeigen alle lebenden Organismen eine Aura um den Körper herum, die ein natürliches Feldphänomen ist, das bei allen geladenen Systemen vorhanden ist. Es scheint, als könne der Organismus sich in sehr hoch geladenem Zustand aus seiner Aura oder seinem Feld hinausbegeben, das dann in der Form des Körpers zurückbleibt und dem Körper wie ein Schatten folgt. Sobald es einmal als Kern entstanden ist, behält es so lange seine Form und Kohäsion, wie ihm vom Körper Energie zufließt. Kraft der Energiebrücke zwischen den beiden Systemen ist die Wahrnehmung des Selbst verdoppelt. Das Feldphänomen bricht zusammen und verschwindet, sobald das Abklingen der Erregung die Energie wieder in den eigentlichen Körper zurückzieht.

Als „schizoid“ bezeichne ich eine Charakterstruktur, bei der ein Bruch mit der Realität nicht stattgefunden hat. Der schizoide Charakter zeigt diese grundlegende Antipathie gegen die materielle Realität und die Tendenz zur vollständigen Triebentmischung. Bei den Schizoiden ist der Aggressionstrieb nicht nur schwach, wie beim oralen Charakter, sondern abgetrennt. Der Mensch mit schizoidem Charakter identifiziert sich bewusst mit seinen spirituellen Gefühlen. Die Notwendigkeit aggressiven Handelns wird nur akzeptiert, weil man es zum Überleben braucht, und auf dieser Grundlage wird ein Verhaltensmuster entwickelt, zu dem auch eine aggressive Haltung gehört. Trotz der scheinbaren Härte der Aggression kommt es beim Schizoiden vor, dass sie vollständig versagt hat.

Die Schwäche der normalen Barriere wird, ins Psychologische übersetzt, als Ich-Schwäche gesehen. Der Verlust der begrenzenden Membran ist ein Ich-Verlust. In dieser Hinsicht erinnern wir an die Aussage Freuds, das Ich sei eine Oberfläche und die Projektion einer Oberfläche. Biologisch gesprochen, ist die echte Oberfläche des Körpers die Haut; energetisch dient das Muskelsystem unter der Haut als die wichtigere Zurückhaltungsmembran. Das Problem des schizoiden Charakters liegt im Fehlen der Identifizierung des Ichs mit dem Muskelsystem und in dessen Schwäche.

Wenn dies zutrifft, muss an den Formulierungen Freuds eine wichtige Veränderung vorgenommen werden. Nicht Eros, der Träger des Lebens, ist im Organismus das einigende Agens oder das verbindende Element. Vielmehr hält der vielgeschmähte Aggressionstrieb Leib und Seele zusammen. Der Eros begünstigt die Rückkehr des Geistes zum Allgemeinen, zur Gottheit. Dies ist das Nirwana-Prinzip, und es ist auch das Ziel der großen orientalischen mystischen Religionen. Er kehrt ja tatsächlich am Ende zurück. Aber solange das Leben des Organismus währt, wird dieses Streben nach Vereinigung durch den der Selbsterhaltung dienenden Aggressionstrieb in die Sexualfunktion gelenkt.

Ob diese Aussage allgemein zutrifft oder nicht, ein langes Studium hat mich überzeugt, dass der Energiefluss im Muskelsystem beim schizoiden Charakter an den Gelenken unterbrochen ist. Man stellt z. B. fest, dass der Fußknöchel wie gefroren ist und sich nicht beugen lässt. Koordination und Anmut der Bewegung fehlen, es sei denn, die Bewegung ist bewusst erlernt worden. Viele Menschen mit schizoidem Charakter werden Tänzer oder Sportler, um ein Gefühl der Koordination und Einheit in ihrem Körper zu entwickeln. Der Mangel an Koordination und Anmut kommt am deutlichsten bei den natürlichen Aggressionsbewegungen zum Vorschein - den Bewegungen, die mit Wut und Sexualität zu tun haben.

Ich stelle die These auf, dass die zugrundeliegende schizoide Spaltung in der Entmischung oder Trennung der beiden Grundtriebe besteht. Diese Trennung kommt dadurch zustande, dass den aggressiven Impulsen der Weg versperrt wird, so dass sie daran gehindert werden, ins Bewusstsein einzudringen. Dies besagt, dass in der schizoiden Persönlichkeit eine sekundäre Spaltung zwischen dem Trieb und der Wahrnehmung des Triebes stattfindet. Die klinische Beobachtung ergibt, dass diese Sperre in den tiefliegenden Muskeln an der Schädelbasis lokalisiert ist.

Wo der Schizophrene bei seinem Bruch mit der Realität sein Ich vollständig verliert, kann der Mensch mit schizoidem Charakter den Bruch vermeiden und sein Ich behalten, Aber es ist ein schwaches Ich, schwächer als das des Oralen. Es ist nicht so, dass der Schizoide sich nicht selber fühlte - das tut er durchaus. Schwach ist sein Gefühl seiner selbst im Zusammenhang mit der materiellen Realität. Einerseits hat er eine starke Fähigkeit zu spirituellen Gefühlen, zur Zärtlichkeit und Sympathie. Er nimmt sich

selbst als geistige Person wahr, die voller tiefer Gefühle, Zärtlichkeit, Sympathie usw. ist. Leider fällt es ihm schwer, dies auf ein Objekt in der materiellen Welt zu konzentrieren; sein Mangel an Ich-Identifikation mit seiner motorischen Koordination und deren mangelnde Beherrschung sind ein Hindernis. Tatsächlich kann der Schizoide eine kurze Zeit lang seine zärtlichen Gefühle auf einen anderen Menschen konzentrieren. Die Spannung, die durch den Versuch geschaffen wird, den Kontakt aufrechtzuerhalten, erzwingt eine Unterbrechung. Der Begriff der motorischen Koordination bezeichnet hier die mit angemessenem Gefühl integrierte Bewegung. Losgelöste Bewegung ist möglich; ein Mensch mit schizoidem Charakter kann ein ausgezeichneter Balletttänzer sein. Dissoziierte Gefühle sind typisch, ausdrucksvolle Bewegung fällt schwer. Die Tendenz zur Triebentmischung, zur Trennung von Gefühl und Bewegung ist kennzeichnend für diesen Zustand.

Wo der Schizophrene in seinem Bruch mit der Realität an Depersonalisation leidet, erhält der Schizoide die Einheit von Leib und Seele durch einen dünnen Faden aufrecht. Er benützt seinen Körper, wie ich mein Auto benütze. Er hat nicht das Gefühl, er sei sein Körper, sondern für ihn ist der Körper die Wohnstatt seines denkenden und fühlenden Selbst. Das ist nicht infantil, denn es spiegelt keineswegs die Identifizierung des Kleinkindes mit körperlicher Lust. Der Körper eines Menschen ist seine unmittelbarste Realität, und er ist auch die Brücke, die seine innere Realität mit der materiellen Realität der Außenwelt verbindet. Hier haben wir also den Schlüssel zur therapeutischen Behandlung der schizoiden Persönlichkeit. Zunächst versucht man, eine gewisse Identifizierung mit dem kinästhetischen Körperempfinden zustande zu bringen oder eine vorhandene Identifikation zu verstärken. Zweitens sucht man die Tiefe und den Spielraum der Ausdrucksbewegungen zu steigern. Drittens ist man bestrebt, die Körperbeziehung zu Objekten: Nahrung, Liebesobjekt, Arbeitsobjekten, Kleidung usw. zu entwickeln. Dieser Ansatz bewirkt eine Stärkung und Entwicklung des Ichs, das, wie Freud uns ins Gedächtnis ruft, „zuerst und vor allem ein Körper-Ich ist“.

Sehen wir uns die Dynamik der Körperstruktur an, wie sie uns bei Menschen mit schizoidem Charakter begegnet. Oft sind wir zunächst vom Aussehen des Kopfes beeindruckt. Er sieht niemals so aus, als sei er fest mit dem Hals verbunden. Nicht selten wird er leicht abgewinkelt gehalten, und zwar so, dass man das Gefühl hat, er könne nach der einen oder der anderen Seite rollen. Menschen mit anderen Charaktertypen legen den Kopf manchmal mit einem Ausdruck der Hoffnungslosigkeit auf die Seite. In diesen Fällen hat die gesamte Körperstruktur denselben Ausdruck. Die Haltung Schizoiden ist eine Haltung der Distanzierung, gleichsam, als werde der Kopf von der Hauptrichtung des Energieflusses im Körper weggezogen.

Beim Tasten der Halsmuskeln des Schizoiden findet man starke isolierte Verspannungen vor, aber keine generalisierte Rigidität. Die tiefsitzende Verspannung an der Schädelbasis ist wesentlich. Der Kopf selbst ist kontrahiert und angespannt, was ihn insgesamt hager erscheinen lassen kann. Abgesehen von diesem Ausdruck ist das Gesicht gewöhnlich maskenhaft. Die Kopfhaut auf dem Schädel ist angespannt, und beim Mann besteht die starke Tendenz zur Stirnglatze. Wir haben schon die Flachheit der Stirn und die Ausdruckslosigkeit der Augen erwähnt. Der Mund hat nie volle oder sinnliche Lippen. Nach einer Weile fällt einem auf, dass der Ausdruck von Freude, Fülle oder Strahlen immer fehlt; der Gesichtsausdruck ist nicht finster, er ist kalt.

Das Schultersegment des Schizoiden zeigt eine charakteristische Störung. Die Arme haben Kraft, aber die Bewegung des Schlagens ist gespalten. Der Körper nimmt an der Handlung nicht teil. Dies ist eine andere Qualität als beim oralen Charakter. Dort wirken die Arme zusammenhanglos, und man spürt, dass die offensichtliche Muskelschwäche dafür verantwortlich ist. Beim Oralen sieht die Bewegung kraftlos aus; beim Schizoiden sieht sie mechanisch aus. Die Bewegung lässt sich am besten so beschreiben, dass man sagt, die Arme bewegen sich an einem steifen, unbeteiligten Körper, was einen an die Flügel einer Windmühle denken lässt. Wie groß die Körperkraft des Schizoiden auch sein mag, diese Qualität kann man nicht übersehen. Die Bewegungen des Masochisten sind durch das Gefühl der Anstrengung gekennzeichnet, aber nicht durch das des Willens. Das Wesen der Schulterblockierung ist anders. Beim Masochisten wirken die Schultern muskelbepackt. Der Deltamuskel, der Trapezius und oberflächliche Muskeln sind überentwickelt. Bei der schizoiden Charakterstruktur sind die Muskelverspannungen tief und beruhen auf der Unbeweglichkeit der Schulterblätter.

Ich habe die Eigenart der Verspannungen im Hals erwähnt. Die Verkrampfung in der Tiefe an der Schädelbasis spiegelt sich in einer entsprechenden Blockierung im Kreuz, wo Becken und Rückgrat zusam-

mentreffen. Diese Verspannung ist bei manchen Schizoiden so schwer, dass sie akute Schmerzen erzeugen kann. Sie unterscheidet sich von den chronischen Kreuzschmerzen, die bei den rigiden Strukturen vorkommen. Die Beine zeigen dieselbe Beziehung zum Becken wie die Arme zum Schultergürtel, d. h. am Hüftgelenk haben sie keine Freiheit. Die Folge ist eine Unbeweglichkeit des Beckens, die schlimmer ist als bei jeder neurotischen Struktur. Die Muskeln der Oberschenkel und der Beine können schlaff oder deutlich überentwickelt sein. In beiden Fällen stellt man einen Mangel an Kontakt zu den Beinen und zum Boden fest. Die Füße, insbesondere die Fußgewölbe, sind ausnahmslos schwach. Die Gelenke sind steif und unbeweglich, und dies ist am deutlichsten an den Fußgelenken zu sehen. Ich habe niemals bei einem Menschen mit schizoider Charakterstruktur gesehen, dass das Fußgelenk flexibel war; es wirkt, als seien die Gelenke eingefroren. Welche Bedeutung dies hat, werden wir später sehen.

Wir haben festgestellt, dass die Atmung des Schizoiden eine charakteristische Störung zeigt. Reich hat die geringe Aufnahme von Atemluft trotz des weichen Brustkorbes und seiner scheinbar starken Ausdehnung beschrieben. An diesem Paradoxon ist noch ein weiterer Faktor beteiligt. Bei der schizoiden Struktur ist die Erweiterung der Brusthöhle von einer Kontraktion der Bauchhöhle begleitet. Dies hindert das Zwerchfell daran, sich zu senken, oder wir können sagen, dass sich das Zwerchfell ebenfalls zusammenzieht, so dass die Abwärtsbewegung der Lunge nicht stattfinden kann. Unter solchen Bedingungen bemüht sich der Schizoide, im oberen Teil des Brustkorbs zu atmen, um genug Luft zu bekommen.

Durch weitere Beobachtung der Atembewegungen wurde ich gewahr, dass das Zwerchfell relativ unbeweglich ist; es ist im Zustand der Kontraktion „eingefroren“. Die unteren Rippen stehen heraus. Da das Zwerchfell untätig ist, zieht eine starke Ausdehnung der Brusthöhle durch den Saugeffekt das Zwerchfell leicht nach oben. Derselbe Saugeffekt scheint für das Einfallen des Bauches verantwortlich zu sein. Man beobachtet, dass der Bauch bei der Einatmung eingezogen und bei der Ausatmung dann vorgewölbt wird. Das ist nicht der normale Atmungstypus. Beim Durchschnittsmenschen machen Brustkorb und Bauch meist dieselbe Bewegung. Diese Einheit der Atembewegung, bei der sich Brust- und Bauchdecke wie ein Stück bewegen, ist bei Tieren und Kindern deutlich zu sehen. Diese Art der schizoiden Atmung hat eine emotionale Bedeutung. Wenn Sie sie selber nachahmen (also den Brustkorb aufblähen und den Bauch einziehen), werden Sie, wenn die Luft in Ihre Lunge einströmt, ein Keuchen hören. Es ist unschwer als ein Ausdruck des Erschreckens zu erkennen. Der Schizoide atmet, als sei er in einem Zustand des Schreckens. Gelegentlich ist dieser Schrecken auch im Ausdruck von Gesicht und Augen zu erkennen.

Eine unmittelbare Folge der Unbeweglichkeit des Zwerchfells ist die Teilung des Körpers in eine obere und eine untere Hälfte. Dies ist kein Niederschlag der antithetischen Beziehung von Ich und Sexualität, die auf der Pendelbewegung der Energie beruht, welche die grundlegende Einheit aufrechterhält. Die schizoide Spaltung repräsentiert Dissoziation von Ich und Sexualität. Das Sexualverhalten kann als Versuch angesehen werden, eine gewisse Funktion in der Realität aufrechtzuerhalten oder herzustellen. Die Verwendung der Sexualität als Mittel, um zu einem anderen Menschen Kontakt herzustellen, kennzeichnet das Sexualverhalten des Menschen mit schizoidem Verhalten.

Soweit ich weiß, gibt es nur ein Erlebnis, das so traumatisch ist, dass es die Einheit des wachsenden Organismus spalten kann. Man kann das hier wirkende Agens nur als den Hass der Mutter auf das Kind bezeichnen, einen Hass, der überwiegend unbewusst ist.

Wenn wir die Natur des Hasses herausfinden wollen, sollten wir anfangen, indem wir eine wichtige Unterscheidung treffen. Hass und Wut sind nicht dasselbe. Wut ist ein heißes Gefühl, dessen Ziel es ist, ein Hindernis zu beseitigen, das dem Strömen der Libido im Wege steht. Hass ist kalt und unbewegt. Wut kann zwar in ihrer Manifestation destruktiv sein, aber ihr Ziel ist im Grunde konstruktiv. Wut zielt nicht darauf ab, das Objekt der libidinösen Bindung zu zerstören, Hass hingegen hat dieses Ziel. Wut ist die Flut der Aggression, der keine zärtlichen Gefühle beigemischt sind. Aber sobald die Flut zurückgeht, strömen die Gefühle der Zärtlichkeit wieder. Wut ist das Gewitter an einem Sommertag, auf das der Sonnenschein folgt. Den Hass kann man mit der unaufhörlichen Kälte und Öde einer gefrorenen Steppe vergleichen. Freud hat darauf hingewiesen, dass Hass in einer antithetischen Beziehung zur Liebe steht. Wir alle wissen, dass das eine sich in das andere verwandeln kann.

Was hat es nun mit dem Hass auf sich? Hass ist gefrorene Liebe. Das erklärt, warum immer dann, wenn die Liebe sich abkühlt, die Gefahr besteht, dass sie sich in Hass verwandelt. Andererseits ist es auch

möglich, dass der Hass wieder aufgetaut werden und sich in Liebe zurückverwandeln kann. Der Mechanismus, durch den dieses Gefrieren zu Stande kommt, ist kompliziert. An diesem Vorgang, der von einer Prädisposition abhängt, sind zwei Faktoren beteiligt. Die besondere Prädisposition ist eine rigide Struktur, die beiden Faktoren sind Kälte und Druck. Im Hass ist das Herz hart und kalt, die zärtlichen Gefühle verwandeln sich in Eis. Damit dies geschieht, muss unerhörter Druck ausgeübt werden; der Vorgang ist dem vergleichbar, durch den Luft verflüssigt wird. Der Druck wird von dem Individuum ausgeübt, dessen Liebe zurückgewiesen wird. Wir haben im 12. und 13. Kapitel über die hysterische Charakterstruktur darauf hingewiesen, dass das auf der genitalen Ebene frustrierte Kind sich versteift und rigide wird. Bei Erwachsenen bezeichnen wir ein solches Individuum als stolz, denn krankhafter Stolz drückt sich in einem steifen Hals und einem steifen Rücken aus. Tatsächlich besagt dieser Stolz: „Ich werde dich nicht lieben, dann kannst du mir nicht wehtun.“ Sobald dieses Muster des Sich-Versteifens in Reaktion auf Frustrationen etabliert ist, wird es zu einem festgelegten Reaktionsmuster, das im späteren Leben wirksam wird.

Nur ein Mensch mit rigidem Charakter kann wirklich Hasserfüllt werden. Den Masochisten hindert sein Leiden daran, „einzufrieren“. Hass ist häufig das Endergebnis einer schweren Frustration im späteren Leben, im allgemeinen der Höhepunkt einer lieblosen Ehe, in der der rigide Partner durch seine eigene Rigidität und Bewegungsunfähigkeit gefangen ist. Unfähig, sich ein neues Liebesobjekt zu suchen, reagiert die gekränkte Ehefrau auf die Kälte des Partners, indem sie sich versteift und noch rigider wird, bis schließlich das Herz zu Eis erstarrt ist. Ein Hasserfüllter Mensch bietet folgendes Bild: kalte Haut, harte und kalte Augen, Rigidität des Körpers, kalte Hände, die nicht lieblosen, sondern wehtun, und ein Verhalten, das unpersönlich, kalt, zwanghaft und angespannt ist. Welche Wirkung hat nun dieser Hass auf den empfindlichen, abhängigen Säugling? Das Kind einer Hasserfüllten Frau ist dieser Kälte schon lange vor seiner Geburt ausgesetzt. Wenn das Herz kalt und hart ist, was können wir dann vom Mutterleib erwarten? Der Embryo, der in einem kalten, harten Mutterleib wächst und sich entwickelt, „gefriert“ auch, aber auf eine Weise, die sich von dem „Einfrieren“ im Erwachsenenalter unterscheidet. Im Mutterleib ist das Gefrieren nur auf die Kälte, nicht aber auf den Druck zurückzuführen. Der Embryo ist außerdem energetisch viel stärker geladen als der Erwachsene, und seine Energie widersteht dem Frost viel besser als das Energiesystem des rigiden Erwachsenen.

Der Vorgang dieses Gefrierens lässt sich mit dem vergleichen, was geschieht, wenn eine wässrige Lösung von braunem Zucker allmählich gefroren wird. Nach einer Weile bemerkt man, dass sich die braune Farbe im Zentrum konzentriert, während die Peripherie der Lösung wasserklares Eis ist. Das Zentrum bleibt bis zuletzt flüssig, da die Kälte von außen nach innen dringt. Auf diese Weise wird eine partielle Trennung des Gelösten und des Lösungsmittels bewirkt. Das Tiefgefrieren oder das Gefrieren unter Druck würde die Ionen oder die Moleküle des Gelösten in dem gefrorenen Lösungsmittel fangen und unbeweglich machen. Diese Beobachtung lässt sich bei anderen gefärbten Lösungen wiederholen.

In dem Embryo im kalten, lieblosen Mutterleib findet eine ähnliche Trennung statt. Die freie Energie des Organismus zieht sich ins Zentrum zurück, während das periphere System einfriert; d. h. der Kern ist lebendig, aber die oberflächennahen Strukturelemente „gefrieren“. Ohne diese Analogie kann man die Tendenz zu vollständiger Triebentmischung, die für die Schizophrenie verantwortlich ist, nicht erklären. Was gefroren ist, ist also die körperliche Motilität des Organismus. Ich will damit nicht sagen, der Fötus werde zu einem Eisklotz. Der Vorgang des „Gefrierens“ ist nicht so intensiv, dass er Leben zerstört.

Hill betrachtet diese Mütter als ambivalent. Aber dies ist nicht die Ambivalenz des Liebens oder Nichtliebens. Es ist die Ambivalenz von Lieben oder Hassen. Nach dem oberflächlichen Anschein mögen sie den Wunsch haben, dieses Kind zu lieben, und sie mögen es auch versuchen, aber ein tieferliegender Hass trägt den Sieg davon. Man beachte folgende Bemerkung: „Psychiater, die die Mütter schizophrener Patienten interviewt haben, berichten, sie hätten weitgehend das empfunden, was ein Schizophrener zu empfinden scheint - die Mutter sei oberflächlich optimistisch, kooperativ, freundlich und nachgiebig, aber recht nah unter der Oberfläche erstarre sie, wenn irgendetwas Unangenehmes erwähnt werde.“ Zu schade, dass wir keinen Bericht über den Blick ihrer Augen haben. Bei dieser Gelegenheit pflegen ihre Augen den Hass zu zeigen, der den Säugling hat „gefrieren“ lassen. Noch ein Zitat von Hill, um zu zeigen, wie nah gutes psychoanalytisches Denken dem bioenergetischen Denken steht: „Die Enttäuschungen, die diese Mütter in der Realität erleben, werfen sie schmerzlich zurück in ihre Welt der inneren Liebes- und Hassobjekte. Das Kind, das in einer Zeit der großen Belastung ausgetragen wird, das von innen kommt

und noch vor kurzem ein Teil der Mutter gewesen ist, ist der natürliche Erbe all ihrer frustrierten Objektsuche.“

3.1.2 Seelische Struktur des schizoiden Typs

Gefühle	Grauen im Hintergrund / entwickelt nie ein Gefühlsleben / kann keinen Kontakt mit Gefühlen aufnehmen / Hass der Mutter führt zur Panik, vernichtet zu werden / Angst, dass die Lebensenergie explodiert / Gefährdet / verwirrt / fühlt sich isoliert, fremd
Kern-überzeugungen	mit mir ist etwas verkehrt / wenn ich meine Lebenskraft zeige, werde ich vernichtet / ich lebe auf dem falschen Planeten / ich kann meinem Körper nicht vertrauen / ich gehöre nicht hierher / ich bin hier nicht willkommen ich bin unerwünscht / ich bin ein Fremder in einer fremden Welt / die Welt ist ein feindseliger Ort / mir graut vor der Zukunft / ich weiß nicht, wer ich bin / ich kann niemandem vertrauen, mir selbst am allerwenigsten / ich bleibe am besten allein / ich darf keine Bedürfnisse haben
Existenzielle Anschauung	„Ich kann existieren, wenn ich keine Bedürfnisse habe.“ Bleibt isoliert.
Entstehungszeit	vor, während oder direkt nach der Geburt
Ätiologie	Kind fühlt sich abgelehnt / ist nicht willkommen / Mutter Hasst das Kind vor der Geburt, oder die Geburt ist traumatisch und wird nicht von Mutterliebe gefolgt / Mutter ist kalt und Hasserfüllt / Kind kann viel alleingelassen oder missbraucht worden sein / Mutter bestrafte die Lebensenergie des Kindes / Kind ist äußerst sensibel / Umwelt ist rau / Kind wird nicht sanft und liebevoll behandelt
Mutter	Hasserfüllt / abweisend / hart / unsensibel für die Bedürfnisse des Kindes / behandelt das Kind roh
Eigenschaften	Energie erreicht nicht die Körperoberfläche / Kind unterdrückt die Lebensenergie und zieht sie nach innen / es bestrafte die eigene Lebensenergie, um der Vernichtung zu entgehen / hält sich gegen das drohende Auseinanderfallen zusammen / das Gefühl für das Selbst ist verwundet / behandelt das Selbst mechanisch / das Kind kann autistische Tendenzen haben / neigt zur Trennung von Denken und Fühlen / Verhalten passt nicht zum Gefühl / „Als-ob“-Verhalten / unechtes Verhalten mit gelegentlichen Ausbrüchen kurzlebiger Aggression / keine überzeugenden Handlungen / Schwierigkeiten, sich dem Leben zu stellen / kann nicht unter Druck funktionieren / spaltet Körper und Geist, Selbst und Welt / nicht in Kontakt mit sich selbst und der Welt / fixiert sich auf eine abstrakte Welt
Abwehr gegen	drohende Vernichtung / Konfliktgefühle / Kontakt
Kortikale Kontrolle	überkontrolliert
Strategie bei Informationsüberlastung	Flucht / Blockbildung / Filtern
Bilder	Hexen, Tod

3.1.3 Körperstruktur des schizoiden Typs

Sinn der Körperstruktur	allgemeine Spannung hindert innere Impulse daran, herauszukommen und äußere Reize daran, hereinzukommen
Körper	geladener Körper / schmal, zusammengezogen, unkoordiniert / unintegriert / Kopf, Rumpf und Beine stehen im Winkel zueinander / kühle Haut / gerötete, gespannte Gelenke / Rückgrat dreht sich nicht frei / linke und rechte Hälfte des Körpers passen nicht zusammen, sind unsymmetrisch / sehr starke Spannung an der Schädelbasis
Kopf	versucht sich abzuwenden / erscheint unverbunden mit dem Körper / steht vom Körper abgewinkelt / Spannung an der Schädelbasis / maskenhaftes, manchmal „diabolisches“ Gesicht / Mund kann symmetrisch sein
Augen	blank / leer / machen nicht wirklich Kontakt / starke Spannung um die Augen / „eingesperrter“ Blick / vermeidet Augenkontakt
Hals	lang, eng, oft schlank
Schultern	kleine Schultern, nach innen festgenagelt / uneffektiv
Arme	lang / hängen und schwingen nicht / ungewöhnlich gewinkelt
Brust	Zusammenhalten von „Ringen“ / fest zusammengeschnürt
Bauchdecke	schwere Spannung, die eine vertikale Spaltung erzeugt
Becken	zusammengezogen / Hüften sind festgenagelt
Beine	lang / oft spillerig / hohe Fussbögen / zusammengezogen, kalt / oft nach außen gedreht / manchmal Hammerzehen
Rücken	Rückgrat kann verdreht sein
Kräfte	nach außen gerichteter innerer Druck
Reaktion	zieht sich nach innen zusammen
Energiefluss	Energie im Kern gefroren / zieht sich von der Peripherie zurück / explosive Ladung
Schwerkraftmechanismus	aufwärts
Therapie	Rückführung zu den Ursprüngen der Ängste und Wiedererleben / Alpträume und Phantasien durcharbeiten und analysieren / Hass- und Mordphantasien symbolisch ausagieren / Angst vor Nähe und Liebe durch Öffnen des Herzblocks reduzieren

Schizoide

Körperstruktur



3.2 Die bedürftige („orale“) Charakterstruktur

3.2.1 Alexander Lowen über den Oralen Charakter

Beschreibung: Eine Persönlichkeit hat eine orale Charakterstruktur, wenn sie viele Züge aufweist, die für die orale Lebensphase - das Babyalter - typisch sind. Bei diesen Zügen handelt es sich um mangelnde Selbständigkeit, die Neigung, sich an andere zu klammern, verminderte Aggressivität und das innere Gefühl, man müsse gehalten, gestützt und behütet werden. Sie weisen auf fehlende Befriedigung im Babyalter hin und stellen eine gewisse Fixierung auf jene Entwicklungsstufe dar. Bei manchen Menschen werden diese Züge durch bewusst angenommene kompensatorische Haltungen kaschiert. Sie tun übertrieben selbständig, doch in Stress-Situationen bricht diese Fassade zusammen. Die zugrunde liegende Lebenserfahrung des oralen Charakters ist Deprivation, also Entzug, während es sich bei der schizoiden Struktur um Zurückweisung handelt.

Wenn die Charakterstruktur von Gefühlen der Abhängigkeit, der inneren Leere und der Depression beherrscht ist, die mit Hochstimmung abwechselt, nennen wir sie den oralen Charakter. Bioenergetisch ist sie gekennzeichnet durch eine Schwäche der Aggressionsfunktion, einen Mangel an Kraft in den Beinen und durch eine Ich-Struktur, die weder in der Realität noch in der Genitalität sicher verankert ist.

Bioenergetischer Zustand: Energetisch gesehen ist die orale Struktur ein Stadium ungenügender Ladung. Die Energie ist nicht im Kern eingefroren wie beim schizoiden Zustand; sie fliegt zur Peripherie des Körpers, aber nur schwach.

Aus Gründen, die noch nicht vollständig geklärt sind, wird das Längenwachstum betont. Der Körper ist also lang und dünn. Eine mögliche Erklärung lautet, dass die Knochen wegen der verzögerten Reife unverhältnismäßig stark wachsen können. Ein anderer Faktor ist vielleicht die Unfähigkeit der zu schwach entwickelten Muskeln, das Knochenwachstum unter Kontrolle zu halten.

Der Mangel an Energie und Kraft ist im unteren Teil des Körpers am deutlichsten zu beobachten, da die körperliche Entwicklung des Kindes vom Kopf nach unten verläuft.

Die Kontaktpunkte zur Umwelt sind ungenügend geladen. Die Augen sind schwach und neigen zur Kurzsichtigkeit. Die Geschlechtsorgane sind nicht voll erregungsfähig.

Es versteht sich von selbst, dass die *genitale Funktion* des Menschen mit oralem Charakter schwach ist. Oralität und Genitalität sind einander entgegengesetzte Tendenzen. Die eine hängt mit der Funktion der Ladung zusammen, die andere mit der Entladung. Der sexuelle Drang des Oralen strebt nach Kontakt mit dem Partner. Entladung ist von untergeordneter Bedeutung. Die Sexualität vertritt das Bedürfnis, aufzunehmen, sich vom Partner zu nähren; d. h. das Geschlechtsorgan dient dem oralen Bedürfnis. Die genitale Entladung ist schwach, sowohl beim Mann als auch bei der Frau. Bei der Frau fehlt oft ein definitiver Höhepunkt oder Orgasmus. Es besteht jedoch niemals Frigidität. Was fehlt, ist die Stärke des motorischen Antriebs, die Gefühle zu entladen.

Körperliche Erscheinung: Der Körper ist gewöhnlich lang und dünn. Er unterscheidet sich insofern vom schizoiden Erscheinungsbild, als er nicht zusammengezogen oder verkrampft wirkt.

Die Muskulatur ist unterentwickelt; aber nicht so sehnig oder dünn wie beim schizoiden Körper. Diese Entwicklungsschwäche ist in Armen und Beinen am auffälligsten. Lange, spindeldürre Arme sind bei dieser Struktur weitverbreitet. Die Füße sind ebenfalls dünn und relativ knochig. Die Beine machen den Eindruck, sie könnten den Körper nicht gut tragen. Die Knie werden im allgemeinen geschlossen gehalten, um den Beinen mehr Standfestigkeit zu verleihen. Der Körper wirkt, als fiele er in sich zusammen, was zum Teil durch die Schwäche des Muskelsystems bedingt ist.

Oft beobachtet man körperliche Anzeichen für Unreife. Nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern kann das Becken ungewöhnlich klein sein. Die Körperbehaarung ist häufig sehr spärlich. Bei Frauen ist manchmal der ganze Wachstumsprozess verzögert, was ihren Körper kindlich aussehen lässt.

Menschen mit einem oralen Charakter atmen nicht richtig durch, was den niedrigen Energiespiegel ihrer Persönlichkeit erklärt. Der Entzug der oralen Triebbefriedigung verminderte die Kraft des Saugimpulses. Gute Atmung hängt von der Fähigkeit ab, die Luft tief einzusaugen.

Psychologische Begleitmerkmale: Dem oralen Charakter fällt es im wörtlichen und übertragenen Sinn schwer, auf eigenen Füßen zu stehen. Er neigt dazu, sich an andere zu klammern oder anzulehnen. Wie ich bereits erwähnte, wird diese Tendenz manchmal durch eine übertrieben selbständige Haltung kaschiert. Das Anklammern widerspiegelt sich auch darin, dass der orale Charakter nicht gut oder überhaupt nicht allein sein kann. Es besteht ein übertriebenes Bedürfnis nach Kontakt mit anderen Menschen, nach deren Wärme und Hilfe.

Der orale Charakter leidet unter einem inneren Gefühl der Leere. Er erwartet ständig von anderen, dass sie ihn ausfüllen, obgleich er manchmal so tut, als wäre er es, der ihnen Halt gibt. Die innere Leere widerspiegelt die Unterdrückung starker Sehnsuchts- oder Wunschgefühle, die zu befreiendem Weinen und tieferem Durchatmen führen würden, wenn man es fertig brächte, sie auszudrücken.

Ob man psychologisch, also an Angst, oder biologisch, also an Muskelverspannungen und Triebenergie, denkt, der orale Charakter ist durch die Unfähigkeit gekennzeichnet, aggressiv zu sein. Die Schwäche des *Aggressionstriebes* spiegelt sich in einer Schwäche des Rückens. Die Müdigkeit, über die die Betroffenen klagen, lässt sich oft auf diese Schwäche des Rückens, die in der Lumbalregion lokalisiert ist, zurückverfolgen. Durch diesen Umstand fehlt es dem Menschen mit oralem Charakter als Persönlichkeit am Gefühl des „Rückgrats“. Wir kennzeichnen diesen Charakter als „rückgratlos“ im Gegensatz zum Masochisten, der auch kein Gefühl des Rückgrats hat, obwohl seine Muskeln deutlich überentwickelt sind. Dem oralen Charakter fällt es sehr schwer, eine starke Oppositionsstellung einzunehmen, und er hat die Tendenz, eher wegzulaufen, als sich einem Angriff zu stellen.

Sehen wir uns das Bild noch einmal an, um herauszufinden, wie die verschiedenen Züge dieser Charakterstruktur mit diesem Konzept von Aggressionsmangel und innerer Leere zusammenhängen. Der Neid lässt sich durch das Gefühl der Entbehrung erklären. Anklammerung und Blutsaugerei sind beim Erwachsenen das Äquivalent für das Getragenwerden und das Saugen des Säuglings. Die Schwäche der Arme und Beine weist ebenfalls auf eine infantile Struktur hin. Der abnorme Appetit muss als ein Versuch gedeutet werden, sich zu füllen. Ungeduld und Ruhelosigkeit sind eine Folge des unbefriedigten Verlangens.

Wegen eines niedrigen Energiespiegels unterliegt der orale Charakter Stimmungsschwankungen von starken Depressionen bis zu grundloser Freude. Die Neigung zur Depression ist ein symptomatisches Merkmal der oralen Persönlichkeit. Typisch sind *depressive Phasen* in der späten Kindheit oder frühen Jugend. Das orale Kind weist allerdings nicht das autistische Verhalten auf, das schizoide Kinder kennzeichnet. Im übrigen müssen wir uns darüber klar sein, dass eine orale Persönlichkeit schizoide Merkmale haben kann und umgekehrt.

Ein anderes typisches Merkmal des oralen Menschen ist die Einstellung, „man“ schulde ihm etwas. Das kann in der Meinung ausgedrückt werden, die Welt sei ihm ein besseres Leben schuldig. Dieses Merkmal geht auf das frühe Entzugserlebnis zurück.

Ursächliche und historische Faktoren: Der frühzeitige Entzug kann darin bestanden haben, dass der Betreffende die Mutter tatsächlich verlor oder zu lange auf sie verzichten musste - weil sie starb, krank war oder mitverdienen musste. Auch eine Mutter, die selbst an Depressionen leidet, steht ihrem Kind nicht voll zur Verfügung.

Die Fallgeschichte zeigt oft eine frühreife Entwicklung: Das Kind lernte ungewöhnlich früh sprechen und laufen. Ich erkläre diese Entwicklung als den Versuch, das Gefühl, etwas verloren zu haben, durch schnelle Selbständigkeit zu überwinden.

Orale Menschen hatten als Kind oft Enttäuschungs- oder Frustrationserlebnisse, als sie nach der Mutter, dem Vater oder den Geschwistern griffen, um sich Wärme, Kontakt und Halt zu verschaffen. Solche Enttäuschungen können ein Gefühl der Bitterkeit in der Persönlichkeit hinterlassen.

Die Verdrängung des Verlangens nach der Mutter bringt ein Kind hervor, das zu früh *unabhängig* ist. In der Folge neigen diese Kinder dazu, auch im Sprechen und in der Intelligenz frühreif zu sein. Das Laufen Lernen kann verfrüht oder verspätet sein, aber diese Kinder sind niemals wirklich sicher auf ihren Beinen. Ihr Gleichgewichtssinn ist mangelhaft. Ihre Mütter klagen, dass sie oft hinfallen, weil sie über Gegenstände stolpern, die offen daliegen.

Wenn es auch so aussehen mag, als sei ein Kind durch übermäßige *Verwöhnung* auf die orale Stufe fixiert worden, ergeben weitere Nachforschungen häufig, dass vorher ein schwerwiegender Mangel an mütterlicher Unterstützung vorgelegen hat. Noch soviel Spielzeug, Kleidung oder Versorgung mit materiellen Gütern kann niemals ein Kind für den Mangel an körperlichem Kontakt mit der Mutter und an Zuneigung ihrerseits entschädigen. Solche Kinder verhalten sich möglicherweise wie verwöhnte Fratzen. Es sieht so aus, als bekämen sie alles, was sie wollen, aber sie sind nicht glücklich.

Psychosomatik: Kopfschmerzen sind eine häufige Beschwerde der Menschen mit oralem Charakter. Man kann ihr häufiges Auftreten durch die Verspannungen in Hals und Kopf erklären. Jede Anstrengung, die einen starken Zustrom von Energie zum Kopf erzeugt, kann zu Druck-Kopfschmerzen oder zu Schwindelgefühlen führen, zu denen diese Menschen sehr stark neigen. Die Muskelverspannungen gehören besonders stark zum oralen Charakter. Man findet immer einen sehr starken Ring von Verspannungen im Schultergürtel und am Halsansatz. Das Schulterblatt ist eng an den Thorax gebunden. Beim Mann sind die Brustmuskeln überentwickelt. Bei der Frau sind die Brüste meist groß, hängen herunter und sind spannungslos. Die langen Muskeln des Rückens sind sehr angespannt, besonders zwischen den Schulterblättern, auf der Höhe der Zwerchfellschenkel und dort, wo sie am Kreuzbein entspringen.

Therapie: Wir haben schon gesehen, dass Energie, um den Organismus zu erfüllen, in der Umwelt verfügbar ist, dass der orale Charakter aber unfähig ist, sie einzufangen. Man muss die Aggression dieser Menschen mobilisieren und verfügbar machen. Das ist kein einfaches Unterfangen, denn auch wenn der vielleicht seinen Mangel an Aggressivität spürt, müssen doch viele tiefsitzende Widerstände und Blockierungen beseitigt werden, um den Trieb zu mobilisieren. Die Angst, abgelehnt und verlassen zu werden, und die Angst vor körperlichen Schmerzen sind real. Wir setzen dagegen die Realität der gegenwärtigen Misere, in der sich der Mensch mit oralem Charakter befindet. Da er die objektive Realität nicht leugnet, wie der schizoide Charakter, weicht das Problem schließlich der Geduld, der konsequenten Logik der Realität des Erwachsenen und der Unterstützung durch Erwachsene.

Wir beginnen die bioenergetische Therapie mit den Beinen. Sie werden durch besondere Übungen gestärkt, und man bringt mehr Energie in die Füße hinunter. Die Arbeit an den Beinen steht während der ganzen Therapie an erster Stelle und wird ständig fortgesetzt. Während das biologische Wachstum vom Kopf abwärts verläuft, ist die bioenergetische Therapie vom Boden aufwärts orientiert.

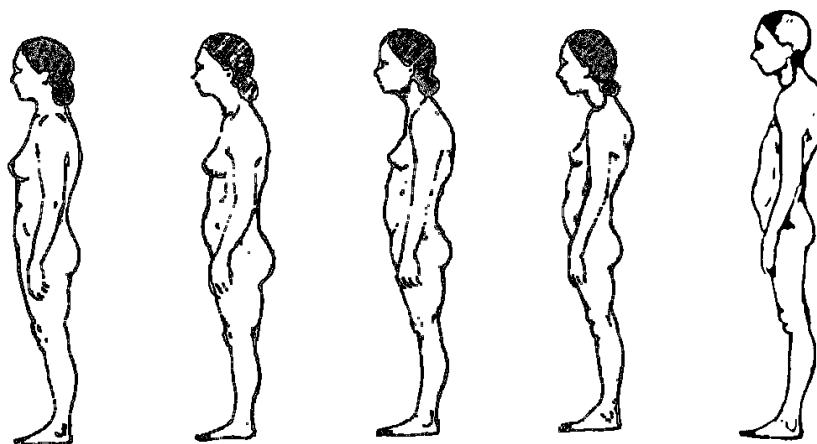
Die Muskelverspannungen im Rücken und in den Schultern müssen gelockert werden. Der Patient wird in den Sitzungen zu Bewegungen des Ausgreifens und des Schlagens ermutigt. Die kontrahierte Öffnung der Kehle sollte erweitert werden, so dass eine größere Energieaufnahme durch das Atmen möglich wird. Alle Körperarbeit wird funktionell auf den Endzweck ausgerichtet: die Steigerung der genitalen Empfindung und die Fähigkeit zu genitaler Entladung. Wenn die genitale Ladung zunimmt, nimmt auch die Ladung im Kopf zu, so dass ein besseres Erfassen der äußeren Realität möglich wird.

3.2.2 Seelische Struktur des oralen Typs

Gefühle	Entbehrung führt zu Schwächegefühl / Der „Bedürftige“ hat eine starke unterschwellige Angst, verlassen, allein gelassen zu werden und hilflos zu sein. / fühlt sich zutiefst ungefüllt, leer und isoliert
Kern-überzeugungen	Es ist niemand für mich da / alle werden mich verlassen / ich bin ganz allein / ich kann keine Unterstützung bekommen / ich fühle mich gewogen und zu leicht befunden / ich kann nie genug bekommen kompensiert-oral: ich brauche niemanden / ich kann es allein schaffen / ich brauche keine Unterstützung
Existenzielle Anschauung	„Ich kann Bedürfnisse haben, wenn ich nicht unabhängig bin“; bleibt abhängig
Allgemeiner Eindruck:	Der Körper sieht müde und schwach aus, als bräuchte er Halt und Stütze.
Erlebnistyp:	Der „Bedürftige“ hat es oft schwer, mit dem Leben fertig zu werden und lässt sich leicht entmutigen oder deprimieren. Er hat auch meist den Wunsch, viele Freunde zu haben, unternimmt gerne etwas mit anderen Leuten und braucht viel Aufmerksamkeit von anderen.
Charakteristische Verhaltensmuster:	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. Sie neigen dazu, in Abhängigkeit zu geraten. Die Stimme klingt schwach und traurig.
Entstehungszeit	während der ersten beiden Jahre / Sehnsucht nach der Mutter wird unterdrückt, bevor die Bedürfnisse befriedigt sind
Ätiologie	Kind fühlt die Entbehrung / Mutter lehnt die Bedürfnisse des Kindes ab / Mutter will nicht für das Kind sorgen / Kind erhält nicht genug Körperkontakt, Nahrung und Unterstützung / das Kind weint und die Mutter kann sich darüber ärgern / Mutter steht aus irgendeinem Grund für die Versorgung des Kindes nicht zur Verfügung / Kind entwickelt kein Vertrauen / das Kind gibt auf, wenn die Mutter seine Bedürfnisse nicht erfüllt
Mutter	nicht unterstützend / nicht nährend / befriedigt nicht die Bedürfnisse des Kindes
Eigenschaften	innere Leere / Unfähigkeit, allein zu sein / sucht Stärkung, kann sie aber nicht annehmen / neigt zur Abhängigkeit / düstere Zukunftssicht / sucht nach anderen, die ihn versorgen / hat Probleme, in der Erwachsenenwelt zurechtzukommen / leicht entmutigt / bricht ab, wenn es schwer wird / oft ermüdet / neigt zu Depression / will viel Aufmerksamkeit / kann Stärkung nicht entdecken / kompensiert-oral: Angst, andere für ihn sorgen zu lassen / versucht, körperlich stark zu sein, für sich selbst zu sorgen / übertriebene Unabhängigkeit, die unter Stress zusammenbricht / muss Schwierigkeiten sehen und sie bewältigen
Abwehr gegen	Schmerz der Isolation, Leere, Armut / drohendes Verlassenwerden kompensiert-oral: Schmerz der Verweigerung von Unterstützung und Hilfe
Kortikale Kontrolle	unterkontrolliert
Strategie bei Informationsüberlastung	Ersatzkanäle (Hilfe holen)
Bilder	trübe Zukunft, wüste, leere Orte kompensiert-oral: Ein Mann allein in der Wildnis, gegen alle Aussichten

3.2.3 Körperstruktur des oralen Typs

Sinn der Körperstruktur	Körper erscheint kindlich und bedürftig, damit andere ihn nicht verlassen, sondern für ihn sorgen
Körper	Körper sinkt nach unten / sieht abhängig aus / dünn, schlaff, blass, ohne Energie / Muskulatur schwach und schlaff, unterentwickelt / verringerte genitale Erregungsfähigkeit / wenig Körperbehaarung / kleine Hände und Füße / kindlicher Körper kompensiert-oral: „Revolverhelden-Körper“ / nicht zusammengesunken / kann eher phallich aussehen / drahtig
Kopf	vorgeschoben / großer Mund / ausgestreckt / große, volle Lippen / kindliches Aussehen
Augen	fragend, bittend, ungläubig, schwach / Tendenz zur Kurzsichtigkeit
Hals	vorgestreckt
Schultern	nach vorne gerundet
Arme	schwach, schlaff, machtlos
Brust	hat eine Senke / insgesamt eingesunken
Bauchdecke	vorgewölbt
Becken	klein / vom Rückgrat abgewinkelt / nach vorn gekippt / Druck auf Kreuz und Rückgrat
Beine	lang / durchgedrückte Knie / flache, zusammengefallene Füße
Rücken	alle Biegungen sind übertrieben
Kräfte	„werde erwachsen, steh' auf eigenen Beinen !“
Reaktion	bricht zusammen
Energiefluss	untergeladen / rasch verströmende, niedrige Energie / schwacher Fluss zur Peripherie
Schwerkraftmechanismus	aufwärts
Therapie	Energiepotential durch Grounding und Atemübungen verbessern / den Patienten auf eigene Beine stellen / Erfolgserlebnisse vermitteln, die Selbstvertrauen schaffen / mit reaching-Übungen der Resignation begegnen



Bedürftiger (Oraler) Typ: Körperstruktur

3.3 Die psychopathische Charakterstruktur - der überbetonte Oberkörper (vorwiegend Männer)

3.3.1 Alexander Lowen über den Psychopathen

Beschreibung: Ein Kennzeichen der psychopathischen Haltung ist das Leugnen von Gefühlen. Diese Einstellung steht im Gegensatz zum schizoiden Charakter, der sich von seinen Gefühlen *löst*. Bei der psychopathischen Persönlichkeit wendet sich das Ich oder der Geist gegen den Körper und seine Gefühle, besonders seine sexuellen Gefühle. Normalerweise besteht die Funktion des Ichs darin, das Streben des Körpers nach Lust zu unterstützen, statt es zu untergraben. Der andere Aspekt der Persönlichkeit ist der Drang nach Macht und das Bedürfnis, andere Menschen zu steuern oder gar zu beherrschen.

Der psychopathische Charaktertyp ist nicht zuletzt deshalb so vielschichtig, weil es zwei Methoden gibt, mit denen man Macht über andere erlangen kann. Die eine Methode besteht darin, andere Menschen einzuschüchtern oder zu tyrannisieren. Wenn sie sich nicht gegen die Einschüchterung wehren, werden sie in gewisser Beziehung zu Opfern. Die zweite Methode besteht darin, andere Menschen zu bezwingen, indem man sich in ihr Vertrauen einschleicht, sie gewissermaßen verführt. Sie wirkt besonders bei naiven oder leichtgläubigen Menschen, die dem Psychopathen begegnen.

Bioenergetischer Zustand: Den beiden psychopathischen Strukturen entsprechen zwei Körpertypen. Der tyrannisierende Typ lässt sich bioenergetisch leichter erklären, und deshalb werde ich ihn für meine Schilderung heranziehen. Man gewinnt Macht über einen anderen Menschen, indem man sich über ihn erhebt. Bei diesem Typ strömt außergewöhnlich viel Energie zum Kopfende des Körpers, wodurch die untere Körperhälfte nur mangelhaft geladen wird. Die beiden Körperhälften stehen in einem auffallenden Missverhältnis zueinander; die obere ist besser entwickelt und beherrscht das Erscheinungsbild.

In der Zwerchfell- und Taillengegend sind gewöhnlich Verkrampfungen vorhanden, die den Fluss von Energie und Gefühl nach unten blockieren.

Der Kopf ist energetisch zu stark geladen, was zu einer Hypererregung des geistigen Systems führt: Der Betreffende überlegt ständig, wie er Situationen unter seine Kontrolle bekommen und beherrschen kann.

Die Augen sind besonders wach oder misstrauisch. Sie haben keinen Blick für gegenseitige Beziehungen. Es ist typisch für alle psychopathischen Persönlichkeiten, dass sie vor bestimmten Dingen und Einsichten die Augen schließen.

Das Bedürfnis nach Macht und Kontrolle ist auch auf sich selbst gerichtet. Der Kopf wird sehr steif gehalten (um ihn nicht zu verlieren) und hat den Körper „fest im Griff“.

Körperliche Erscheinung: Der Körper des tyrannisierenden Typs ist in der oberen Hälfte unverhältnismäßig stark entwickelt. Sie wirkt aufgebläht, was der aufgeblähten Selbst-Vorstellung des Betreffenden entspricht. Man könnte sagen, dass der Körperbau kopflastig ist. Er ist außerdem starr. Die untere Körperhälfte ist schmaler und weist in vielen Fällen die typische Schwäche der oralen Charakterstruktur auf.

Der Körper des zweiten Typs, der andere Menschen bezwingt, indem er sich in ihr Vertrauen einschleicht, sie verführt, ist besser proportioniert und wirkt nicht aufgebläht. Sein Rücken ist gewöhnlich hyperflexibel.

In beiden Fällen ist der Fluss zwischen den zwei Körperhälften gestört. Beim ersten Typ ist das Becken ungenügend geladen und hat eine starre Position; beim zweiten ist es zu stark geladen, aber nicht mit dem Kern verbunden. Beide Typen weisen deutliche Verspannungen in der Zwerchfellgegend auf. Auch die Augenpartie und die Gegend unter dem Hinterkopf sind ungewöhnlich gespannt. An der Schädelbasis, also dem oralen Bereich, kann man ebenfalls starke Muskelverspannungen ertasten; sie stellen eine Hemmung des Saugimpulses dar.

Psychologische Begleitmerkmale: Eine psychopathische Persönlichkeit braucht jemanden, den sie steuern kann, ist aber zugleich von dem Betreffenden abhängig. Psychopathische Menschen sind also

bis zu einem gewissen Grad auch orale Persönlichkeiten. In der psychiatrischen Literatur heißt das, sie haben eine orale Fixierung.

Das Bedürfnis, jemanden zu steuern, hängt eng mit der Furcht vor dem Gesteuert-Werden zusammen. Gesteuert werden, heißt benutzt werden. Wir werden in der Fallgeschichte von Menschen mit dieser Charakterstruktur sehen, dass sie als Kinder mit ihren Eltern um Herrschaft und Steuerung kämpften.

Der Trieb, die Oberhand zu gewinnen oder Erfolg zu haben, ist so stark, dass der Betreffende alles tut, um Niederlagen zu verhindern. Eine Niederlage würde ihn zum Opfer machen; aus diesem Grund muss er in jeder Konkurrenzsituation Sieger bleiben.

Um Macht zu erlangen, arbeitet er immer mit Sexualität. Er übt seine scheinbare Kontrolle mit einschmeichelnden Verführungskünsten aus. Bei der sexuellen Betätigung steht er ebenfalls unter Leistungszwang, und die Lust spielt nur eine sekundäre Rolle.

Das Leugnen von Gefühl bedeutet im Grunde, dass er sein Bedürfnis nach anderen Menschen leugnet. Mit seinen psychopathischen Manövern will er andere dahin bringen, dass sie ihn brauchen, damit er sein Verlangen nach ihnen nicht ausdrücken muss. Auf diese Weise möchte er der ganzen Welt immer eine Nasenlänge voraus sein.

Ursächliche und historische Faktoren: Wie bei den anderen Charaktertypen erklärt die Lebens- oder Fallgeschichte auch hier das Verhalten. Ich möchte sogar verallgemeinernd sagen, dass kein Mensch sein Verhalten verstehen kann, wenn er seine „Geschichte“ nicht kennt. Eine der Hauptaufgaben jeder Therapie liegt also darin, die Lebenserfahrungen des Patienten herauszubekommen und zu erläutern.

Das ist bei diesem Persönlichkeitstypus oft sehr schwierig, weil die psychopathische Tendenz, Gefühl zu leugnen, auch das Leugnen von Erfahrungen einschließt. Trotz dieser Schwierigkeit hat die Bioenergetik den Hintergrund des Problems weitgehend erhellt.

Der wichtigste ursächliche Faktor für die Entwicklung des psychopathischen Zustands ist ein sexuell verführender Elternteil. Die Verführung erfolgt unterschwellig und soll die narzisstischen Bedürfnisse des Elternteils befriedigen. Sie zielt darauf ab, das Kind an sich zu binden.

Ein verführender Elternteil ist unweigerlich ein zurückweisender Elternteil, was das Bedürfnis des Kindes nach Halt und körperlichem Kontakt betrifft. Dieser Mangel an Kontakt und Halt führt zu den oralen Elementen in der Charakterstruktur.

Die Verführungsbeziehung lässt ein Dreiecksverhältnis entstehen, bei dem das Kind gezwungen wird, den Elternteil herauszufordern oder anzugreifen, der das gleiche Geschlecht hat wie es selbst. Dadurch wird eine Schranke geschaffen, die die notwendige Identifikation mit dem Elternteil vom gleichen Geschlecht verhindert und die Identifikation mit dem Elternteil vom anderen Geschlecht begünstigt.

In dieser Situation wird das Kind außerordentlich verwundbar, wenn es nach Kontakt greift. Deshalb wird es sich entweder über das Bedürfnis hinwegsetzen (Transposition nach oben) oder das Bedürfnis befriedigen, indem es die Eltern manipuliert (verführerischer Typ).

Die psychopathische Persönlichkeit hat auch ein masochistisches Element, das auf die Unterwerfung unter den verführenden Elternteil zurückgeht. Das Kind konnte nicht gegen die Situation rebellieren oder sich ihr entziehen; seine einzige Abwehr war innerlich. Die Unterwerfung ist nur oberflächlich; dennoch erreicht es eine gewisse Nähe zu dem betreffenden Elternteil, und zwar in dem Grad, in dem es sich offen unterwirft.

Das masochistische Element ist bei der einschmeichelnden oder verführerischen Variante der psychopathischen Charakterstruktur am stärksten ausgebildet. Der erste Schritt besteht darin, eine Beziehung herzustellen, in der man eine masochistisch unterwürfige Rolle spielt. Wenn die Verführung erfolgreich war und die Bindung des betreffenden Menschen gesichert ist, werden die Rollen umgekehrt, und es entwickelt sich ein sadistischer Zug.

Ergänzungen aus „Körperausdruck und Persönlichkeit“ (LOWEN)

Der passiv-feminine Mann ist ein Individuum, bei dem bestimmte weibliche Züge so offenkundig sind, dass sie eine Seite der Persönlichkeit bestimmen. Aber wir möchten betonen, dass wir hier nicht das Problem der Homosexualität besprechen.

Das wichtigste physische Merkmal, das diesen Typus auszeichnet, ist die weiche, weiblich klingende Stimme. Sie wirkt weiblich, weil ihr tiefe Resonanz und Schärfe fehlen. Auch der Gesichtsausdruck ist meist weich und plastisch. Die Art der Bewegung ist niemals brüsk oder selbstbewusst. Der Körperbau kann entweder rundlich mit ziemlich schmalen Schultern sein oder V-förmig mit breiten Schultern und schmalen Hüften. Die Hände sind im typischen Fall weich und ziemlich schwach. Soviel ließ sich etwa an der äußeren körperlichen Erscheinung dieser Patienten ablesen.

Man sollte die Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung bei dem Menschen mit passiv-femininem Charakter, der sich nicht homosexuell betätigt, um einen Ausweg zu haben, nicht unterschätzen. Psychisch ist die Aggression (die Bewegung nach vorn) durch die starke Kastrationsangst blockiert; die Regression wird durch die ebenso starke Angst vor Homosexualität blockiert. Beim echten Homosexuellen ist die bioenergetische Dynamik anders. Die Genitalität ist aufgegeben worden, wenn man auch behaupten kann, sie sei niemals fest etabliert gewesen. Die passiv-feminine Struktur ist, im Unterschied zum Homosexuellen, in der Genitalität verankert, aber durch Angst immobilisiert. Bei Masochismus und Oralität kann das Problem auf der prägenitalen Ebene gelöst werden. Bei dieser Charakterstruktur wird die Situation durch den Umstand kompliziert, dass weder eine Vorwärts- noch eine Rückwärtsbewegung möglich ist. Es ist, als habe der passiv-feminine Charakter die genitale Stufe der Ich-Organisation erreicht, sei aber von Angst gelähmt. Das Problem ist nun gerade diese Lähmung.

Beim passiv-femininen Mann sind die tiefliegenden Muskeln stark verspannt, während die Muskulatur an der Oberfläche relativ weich ist. Dies erklärt die weichen Bewegungen solcher Männer. Die Immobilisierung der genitalen Aggression behindert die normale Entwicklung männlicher Muskulosität, es sei denn, diese Entwicklung tritt als sekundäres, kompensatorisches Phänomen auf. Es gibt also zwei Faktoren, die die femininen Tendenzen erklären. Zunächst findet die normale männliche Entwicklung nicht statt, und diese wird dann von einer späteren Identifizierung mit der Frau überlagert.

Die passiv-feminine Struktur ist auch eine Folge des Konflikts zwischen geschwächten genitalen Impulsen und schwerer genitaler Frustration. Auch hier dient die Rigidität als immobilisierende Kraft, was zur fast vollständigen Unterdrückung der männlichen Aggression führt.

Man reagiert auf Schrecken, indem man tief Luft holt, den Bauch einzieht und die Schultern hochzieht. Dadurch wird der Brustkorb aufgeblasen und die Energie hier immobilisiert. Wie wir gesehen haben, ist dies ein Kennzeichen des passiv-femininen Charakters, so dass die breiten eckigen Schultern ein Ausdruck der Passivität sind und keine sekundäre Entwicklung. Die schmalen Hüften sind die Folge schwerer Verspannungen im Becken und in den Oberschenkeln, die die Beckenkapazität und die genitale Ladung vermindern.

Bei diesem Typus des passiv-femininen Charakters schwächt das starke orale Element in der Struktur den genitalen Trieb sehr. Dieser Charaktertypus unterscheidet sich vom oralen Charakter durch einen besseren Kontakt zur Realität, eine geringere Tendenz zu Perioden der Depression und der Hochstimmung und eine ausgeprägte Verminderung der typischen Redefreudigkeit.

Die Entwicklung einer Struktur dieser Art wird durch die orale Deprivation im Säuglingsalter und die spätere genitale Frustration bestimmt, die die Aggression lähmt. Diese Menschen erreichen als Kinder das genitale Stadium der Ich-Entwicklung, aber mit einer inhärenten Schwäche, die auf das starke orale Element zurückgeht. Wenn in dieser Zeit die Genitalität und die Aggression des Kindes gefördert werden, wird sich die orale Störung allmählich verringern. In diesen Dingen muss man quantitativ denken.

Der Passiv-Feminine ist durch seinen Mangel an emotionalem Ausdruck und durch seine relative körperliche Unbeweglichkeit gekennzeichnet. Einerseits fehlt ihm die Impulsivität der prägenitalen Charaktere, andererseits fehlt ihm auch die Aggression, die den phallischen Mann kennzeichnet. Die Rigidität, die seine Genitalfunktion gewährleistet, immobilisiert seine Aggression. An der Oberfläche dreht sich der

psychische Konflikt um die Einstellung zur Frau. Auf Grund der oralen Störung besteht ein tiefes Bedürfnis nach Kontakt, und dieses tritt auf der genitalen Ebene in Widerstand zu dem Wunsch nach Entladung und Befriedigung. Es ist schwierig, wenn nicht unmöglich, zur gleichen Zeit zwei Rollen zu spielen. Der passiv-feminine Mann kann entweder in einer sexuellen Beziehung zu einer älteren Frau der Säugling sein oder gegenüber einer jüngeren, abhängigeren Frau als Vaterfigur fungieren. Er kann nicht der „Mann“ einer Frau sein.

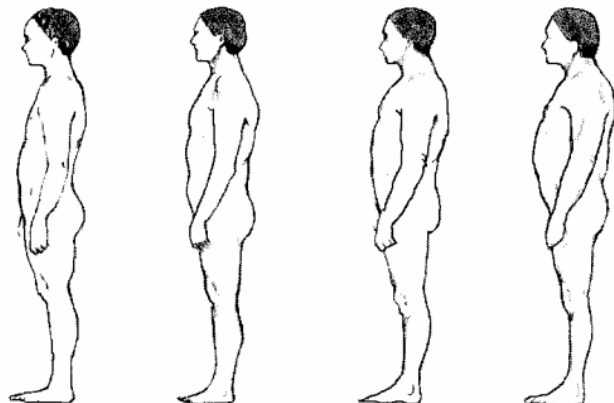
3.3.2 Seelische Struktur des psychopathischen Typs

Gefühle	verleugnet Gefühle, besonders Verletzlichkeit / fühlt sich unwichtig / tiefsitzende Oralität / Fehlen von Schuldgefühlen / hier herrscht große Angst, von anderen überwältigt oder ausgenutzt zu werden. Im tiefsten Inneren kämpfen diese Menschen um das Überleben ihres unabhängigen Selbst. Wir begegnen auch Zorn übers Ausgenutzt Werden und einer Sehnsucht nach Intimität. / Abwehr gegen Abhängigkeit und Benutzt Werden
Kern-überzeugungen	dräng mir nichts auf / komm mir nicht zu nahe / du kannst mich nicht verletzen / ich werde es ihnen zeigen / du kannst mir nahe sein, solange du zu mir aufschaust / ich brauche niemanden / ich werde niemals jemandem zeigen, wie verletzt ich bin
Existenzielle Anschauung	ich kann unabhängig sein, wenn ich die Kontrolle nicht aufgabe (niemandem zu nahe komme) / muss alle Beziehungen dominieren und kontrollieren / kann keine enge Beziehung eingehen
Allgemeiner Eindruck:	Der Körper sieht stolz- oder wutgeschwellt aus. Er kann erschreckend oder sogar wie ein Ungetüm wirken.
Erlebnistyp:	Der „Wichtigtuert“ fühlt sich anderen fremd und irgendwie außerhalb des „normalen“ Lebensstroms. Manchmal hat er den starken Wunsch nach Macht über andere oder nach Respekt von anderen. Eine aus Verzweiflung geborene Rücksichtslosigkeit und ein Nicht-Beachten schmerzlicher Tatsachen sind oft für die Lebensgewohnheiten der Menschen dieses Typus kennzeichnend.
Charakteristische Verhaltensmuster:	Dieser Menschentypus neigt dazu, die Bedürfnisse und Gefühle anderer und seiner selbst zu übergehen. Er ist darauf aus, andere zu manipulieren, entweder mit Gewalt (durch Angst) oder durch Verführungsversuche. Er hat zuweilen eine zu gute Meinung von sich oder seinen Leistungen. Viele Menschen, die nach Ansicht der Gesellschaft zur Kriminalität neigen, gehören diesem Typus an. Sei neigen zu Opportunismus und Impulsivität.
Entstehungszeit	vor dem Alter von vier Jahren / das Kind entwickelt Autonomie, will aber noch Hilfe
Ätiologie	Kind fühlt sich machtlos / Kräfte stoßen das Kind herum / das Kind hat keine Macht / Mutter setzt das Kind herab, manchmal überwältigend / Kind fühlt sich überwältigt, klein, schwach / Mutter kann dem Kind gegenüber verführerisch agieren, um es an sich zu binden / Kind wird schwach gehalten und darf keinen Beitrag leisten
Mutter	übermächtig / behandelt das Kind, als ob es unwichtig sei / verführerisch-manipulativ / nimmt das Kind nicht ernst
Eigenschaften	Typ 1: Kind reagiert mit Druckausübung, missbräuchlicher Verwendung von Macht / verleugnet Gefühle / verringert die Gefahr des Überwältigt-Werdens weitgehend / neigt zur Ignorierung eigener und fremder Gefühle / versucht, Menschen fernzuhalten / blockiert die Machtfrage, indem es sich nett und freundlich verhält und den „inneren Mörder“ versteckt / passt seinen Stil der Situation an / indirekt / opportunistisch / impulsiv / nicht zukunftsorientiert / verkauft ein Bild von sich für die Wirklichkeit / hat Probleme mit Status: will Respekt / täuschend / kann asozial sein / fühlt sich nicht in andere ein / unzuverlässig Typ 2: sanfte Art / zuvorkommend / überhöflich / kooperativ / umgänglich / raffiniert / verführerisch / manipulativ / untergräbt andere / oberflächliche Unterwerfung / indirekt
Abwehr gegen	Abhängigkeit / Benutzt Werden / Schwäche / Nutzlosigkeit / Ueffektivität / Impuls zum Töten
Kortikale Kontrolle	Typ 1: überkontrolliert Typ 2: unterkontrolliert
Strategie bei Informationsüberlastung	Abstrahieren / Ersatzkanäle / Manipulieren
Bilder	Totale Freiheit / Supermann / der Held / der Erlöser

3.3.3 Körperstruktur des psychopathischen Typs

Sinn der Körperstruktur	Typ 1: Die Mobilisierung nach oben täuscht andere, lässt ihn stärker und mächtiger aussehen, als er ist Typ 2: Der recht symmetrische Körper zieht die Aufmerksamkeit auf sich und reflektiert die Neigung zum Verführen
Körper	Typ 1: Körper aufwärts mobilisiert / sieht vor Stolz oder Wut aufgeblasen aus / untere Körperhälfte ist dünn / Körper kann steif sein Typ 2: Körper ist regelmäßiger / verführerisch rund oder „V“-Form / Oberflächenmuskulatur weich, tiefe Muskulatur gespannt
Kopf	Typ 1: kann im Verhältnis zum Körper groß sein, aber übergeladen, festgehalten / Schädelbasis gespannt Typ 2: ohne Linien im Gesicht / weicher „Plastik-“ Ausdruck
Augen	Typ 1: wachsam, misstrauisch, manchmal stechend Typ 2: weicher, verführerischer
Hals	blockiert / unterbricht den Energiefluss
Schultern	breit / stark
Arme	Typ 1: vorneweg getragen, können groß sein Typ 2: weiche, schwache Hände
Brust	Typ 1: aufgeblasen Typ 2: weniger aufgeblasen, aber fest
Bauchdecke	eingengt / Bauch drängt nach oben / kann sich oben vorwölben
Becken	Typ 1: kann dünn und schmal sein / kalt, untergeladen, fest Typ 2: übergeladen, nicht verbunden
Beine	dünn / kalt / Füße sehen aus, als ob sie schweben
Rücken	Typ 1: mächtig Typ 2: hyperflexibel
Kräfte	klein machen, zerdrücken
Reaktion	schwillt auf
Energiefluss	Energie nach oben verschoben (bei Ärger rötet sich das Gesicht, der Körper bleibt ruhig) / wenig Energie in der unteren Körperhälfte
Schwerkraftmechanismus	Typ 1: aufwärts Typ 2: abwärts
Therapie	Einsicht verschaffen in manipulative Aktivitäten, doch ohne viel analytische Arbeit / Grounding und Fallübungen

Der überbetonte Oberkörper („Psychopath“):



3.4 Die masochistische Charakterstruktur : Der „Lastenträger“

3.4.1 Alexander Lowen über den Masochisten

Der masochistische Charakter ist scheinbar aggressiv, aber aufmerksame Beobachtung zeigt, dass das Verhalten eher provozierend als aggressiv ist. Das beherrschende Muster ist nicht Hochstimmung und Depression wie beim oralen Typus, sondern Versuch und Scheitern, Selbstbehauptung und Zusammenbruch, die in einem sumpfähnlichen Zustand enden. Bioenergetisch ist die masochistische Struktur hoch geladen, aber die Muskelverspannungen sind so stark, dass es dem Betreffenden physisch unmöglich ist, eine länger dauernde Handlung durchzuhalten.

Beschreibung: Die meisten glauben, Masochismus sei gleichbedeutend mit dem Verlangen zu leiden. Meiner Ansicht nach kann man das bei Menschen mit masochistischer Charakterstruktur nicht sagen. Er leidet tatsächlich, und da er nicht imstande ist, die Situation zu ändern, folgert man, er wolle diesen Zustand zementieren. Ich spreche hier nicht von Menschen mit einer masochistischen Perversion, also von Menschen, die geschlagen werden müssen, um geschlechtliche Befriedigung zu empfinden. Mit dem Terminus masochistische Charakterstruktur bezeichnet man Menschen, die leiden und klagen, aber unterwürfig bleiben. Unterwürfigkeit ist die beherrschende masochistische Tendenz.

Der Mensch mit masochistischem Charakter zeigt in seinem äußeren Verhalten zwar eine unterwürfige Einstellung, ist aber innerlich ganz konträr angelegt. Auf der tieferen emotionalen Ebene hat er ausgeprägte Hass-, Negativismus-, Feindseligkeits- und Überlegenheitsgefühle. Diese Gefühle werden jedoch von der Furcht blockiert, er könnte in gewalttätiges Verhalten ausbrechen. Diese „Explosionsgefahr“ bekämpft er durch eine eindämmende Muskelstruktur. Dicke, starke Muskeln verhindern jede direkte Selbstbehauptung und lassen nur Klagen oder Beschwerden durch.

Bioenergetischer Zustand: Im Gegensatz zur oralen Struktur ist die masochistische Struktur stark aufgeladen. Diese Ladung wird zwar nicht eingefroren, aber mit allen Mitteln zurückgehalten oder eingedämmt.

Wegen der starken Eindämmung sind die äußeren Organe und Körperteile ungenügend geladen, was eine wirksame Entladung und Entspannung unmöglich macht - das heißt, die expressive Aktion ist begrenzt.

Die Eindämmung ist so stark, dass sie zur Kompression und zum Kollaps des Organismus führt. Der Kollaps tritt in der Taillengegend auf, wenn sich der Körper unter der Last seiner Spannungen beugt.

Impulse, die nach oben und unten strömen, werden im Hals und in der Taillengegend abgewürgt. Das erklärt die ausgeprägte Angsttendenz. Die körperliche Ausdehnung oder Entwicklung ist ernstlich beeinträchtigt. Diese Beeinträchtigung trägt zur oben erwähnten Schwächung der äußeren Strukturen bei.

Körperliche Erscheinung: Ein kurzer, dicklicher, muskulöser Körper ist für die masochistische Charakterstruktur typisch. Aus bisher unbekanntem Grund ist im allgemeinen eine ungewöhnlich starke Körperbehaarung zu beobachten. Besonders bezeichnend ist ein kurzer, dicker Hals. Er zeigt an, dass der Betreffende im wörtlichen und übertragenen Sinn den Kopf einzieht. Auch die Taille ist entsprechend kürzer und dicker.

Ein anderes wichtiges Merkmal ist das vorgeschobene Becken. Die Gesäßpartie wird dadurch verkleinert und abgeflacht. Diese Position erinnert an die Haltung eines Hundes mit eingezogenem Schwanz.

Das abgeflachte oder nach vorn gedrückte Gesäß ist zusammen mit den im oberen Teil des Körpers herrschenden Spannungen dafür verantwortlich, dass der Körper in der Taille einknickt.

Bei manchen Frauen ist die obere Hälfte des Körpers rigide oder starr, während die untere masochistisch wirkt - schwere Schenkel und Gesäßbacken, hochgezogener Beckenboden und, als Folge der stagnierenden Ladung, dunkel getönte Haut.

Bei allen Menschen mit masochistischer Charakterstruktur tendiert die Haut zu einer bräunlichen Grundtönung, eine Folge der stagnierenden Ladung.

Psychologische Begleitmerkmale: Wegen der starken Eindämmung ist die Aggressivität erheblich vermindert. Die Selbst-Durchsetzung ist ähnlich beschränkt.

An die Stelle der Selbst-Durchsetzung treten Klagen und Jammern. Jammern ist der einzige vokale Ausdruck, der leicht durch die blockierte Kehle gelangt. Statt der Aggressivität beobachtet man ein herausforderndes Verhalten, das bei dem jeweiligen Partner oder Gegenüber eine starke Reaktion auslösen soll, die es dem Masochisten wiederum ermöglicht, heftig und explosiv zu reagieren. Das gilt für sexuelle wie für andere Situationen.

Die stagnierende Ladung, die auf der starken Eindämmung beruht, erzeugt das Gefühl, man „stecke in einem Sumpf“ und sei nicht mehr fähig, sich frei zu bewegen.

Typisch für das masochistische Verhalten ist eine unterwürfige, gefallsüchtige Einstellung. Auf der bewussten Ebene versucht der Masochist, anderen zu gefallen; auf der unbewussten Ebene leugnet er diese Haltung jedoch durch Auflehnung, Negativismus und Feindseligkeit. Diese unterdrückten Gefühle müssen entladen werden, bevor der masochistische Mensch voll und ungehindert auf Situationen des täglichen Lebens reagieren kann.

Ursächliche und historische Faktoren: Die masochistische Charakterstruktur entwickelt sich in einer Familie, wo Liebe und Anerkennung mit starkem Druck einhergehen. Die Mutter dominiert und opfert sich auf; der Vater ist passiv und unterwürfig.

Die dominierende, sich aufopfernde Mutter erstickt das Kind förmlich. Als Ergebnis empfindet das Kind bei jedem Versuch, seine Selbständigkeit zu beweisen oder eine entgegengesetzte Einstellung durchzusetzen, starke Schuldgefühle.

Typisch ist eine starke Fixierung auf Essen und Defäkation. Das geht auf starken Druck von unten und oben zurück. „Sei ein braver Junge. Mach deiner Mutter Freude. Iß brav deinen Teller leer ... Und geh schön aufs Töpfchen. Lass Mami zugucken“ usw.

Alle Bemühungen, sich zu wehren, auch Wutanfälle, wurden im Keim erstickt. Menschen mit einer masochistischen Struktur hatten als Kinder ausnahmslos Wutanfälle, die sie abwürgen mussten.

Sie hatten häufig das Gefühl, in der Falle zu sitzen, und konnten nur mit Hass oder Groll darauf reagieren. Diese Reaktionen endeten jedoch mit einer Niederlage.

Der Patient hatte als Kind mit tiefen Erniedrigungsgefühlen zu kämpfen, sobald er seinen Gefühlen „freien Lauf gelassen hatte“ in Form von Erbrechen, Besudeln oder Trotz.

Der Masochist hat Angst, aus sich herauszugehen oder (das gilt auch für sein Geschlechtsorgan) nach etwas zu greifen, weil er befürchtet, verstümmelt zu werden. Viele Masochisten leiden unter Kastrationsangst. Am bezeichnendsten ist die Furcht, von den Beziehungen zu den Eltern, die - allerdings nur zu einem bestimmten Preis - Liebe liefern, abgeschnitten zu werden.

Ergänzungen aus „Körperausdruck und Persönlichkeit“ (LOWEN)

Es ist aufschlussreich, die Beschwerden zu analysieren, mit denen ein Patient kommt. Der Masochist leidet an heftiger Angst. Wir haben jedoch gesehen, dass auch der Mensch mit oralem Charakter viel Angst haben kann. Darin unterscheiden sie sich vom passiv-femininen und vom rigiden Charaktertyp, deren höhere Ich-Entwicklung sie befähigt hat, ihre Angst - außer unter besonderen Umständen - zu binden. Die Angst des Masochisten unterscheidet sich jedoch von der des oralen Charakters. Der erstere empfindet Angst, wenn er bei der Arbeit oder in sozialen Beziehungen unter Druck steht, der letztere hat Angst, bevor er der Situation begegnet. Dieser Unterschied ist zwar geringfügig, aber wichtig, denn gerade das Gefühl, ständig unter großem Druck zu stehen, kennzeichnet das masochistische Ich. Die Trägheit des Masochisten ist nicht das Äquivalent der Depression des Menschen mit oralem Charakter.

Reich weist darauf hin, dass „die masochistische Quälsucht, die masochistische Klage, die masochistische Provokation und das masochistische Leiden sich sinngemäß aus der phantasierten oder realen Nichterfüllung eines unerfüllbaren, quantitativ gesteigerten Liebesanspruchs (erklären). Dieser Mechanismus ist für den masochistischen Charakter spezifisch (und) eignet sonst keiner Neuroseform“. Aber warum ist der Liebesanspruch übersteigert? Reich sagt: „Der masochistische Charakter versucht, die innere Spannung und drohende Angst durch eine inadäquate Methode zu binden, nämlich durch Liebeswerben in Form von Provokation und Trotz“. Das muss natürlich fehlschlagen. Der masochistische Charakter ist dem Bewusstsein nah, dass es fehlschlagen muss. Es ist schon viele Male geschehen. Er gibt sogar die Tatsache zu. Man kann also hinzufügen, dass er auf einer gewissen Ebene scheitern will. Ist dies das Strafbedürfnis, von dem wir so viel lesen? Es gibt zwei weitere Deutungen. Erstens wird durch einen Fehlschlag die eigene Unzulänglichkeit gerechtfertigt. Man kann anderen die Schuld geben. Zweitens wird der Erfolg gefürchtet, denn er rückt den Masochisten ins Rampenlicht und weckt sehr starke Ängste, die mit dem Exhibitionismus verbunden sind.

Zu meiner Überraschung sagte der Patient, er spüre den „Teufel“ in seinem Inneren, und gelegentlich könne er ihn sehen. Der „Teufel“, wie ihn der Patient sah, hatte das Gesicht eines Mannes mit einem Ausdruck von Spott und Hohn, als wollte er zu ihm sagen: „Es wird dir nicht gelingen, du bist wirklich wertlos.“ Andererseits fühlte er sich, wenn er den „Teufel“ in sich spürte, immer stärker und besser und außerhalb des masochistischen Sumpfes. Bei diesen Gelegenheiten empfand er Verachtung für andere und fühlte sich ihnen weit überlegen. Diese Einstellung wurde der Therapie gegenüber folgendermaßen ausgedrückt: „Leck' mich am A., ich kann da selbst rauskommen, ich brauch' dich nicht. Du bist sowieso wertlos.“ Und er erkannte, dass es der „Teufel“ in ihm war, der ihn in der Woche zuvor veranlasst hatte, seine Frau zu kritisieren.

Es geht über den Rahmen dieses Kapitels hinaus, in eine vollständige Erörterung des Teufelsphänomens einzutreten. Reich hat den Teufel im schizophrenen Prozess beschrieben. Ich habe in jeder masochistischen Charakterstruktur eine Teufelsfunktion beobachtet. Es ist eine negative Kraft, die sich in Zweifel und Misstrauen, den Gegenspielern der Herzensempfindungen Glaube und Liebe, ausdrückt. Der Teufel verrichtet seine schmutzige Arbeit, indem er jeden expansiven, nach außen gerichteten Impuls durch Zweifel oder Misstrauen blockiert. Beim masochistischen Charakter ist das auf frühkindliche Erlebnisse gegründete Misstrauen tief eingefleischt und widersteht hartnäckig jedem Angriff. Solange es besteht, muss man auf eine negative therapeutische Reaktion gefasst sein. Man kann sie nur durch sorgfältige charakteranalytische Aufdeckung beheben. Die Position wird nur vorübergehend aufgegeben. Bei der leichtesten Andeutung von Feindseligkeit wird sie rasch wieder eingenommen. Der Teufel kann aber überwunden werden, wenn die Herzensempfindungen, Liebe, Gott, Eros das Gehirn und die Genitalien beherrschen.

Analytische Studien hatten ergeben, dass der Masochist ein sehr strenges Über-Ich hat. Das Leidensbedürfnis wurde als ein Versuch gedeutet, das Über-Ich zu besänftigen, die Gewissensbisse eines sich schuldig Fühlenden zu mildern. Dem Verhalten des Masochisten liegen Trotz und Hass zugrunde. Dieser latente Hass beim Menschen mit masochistischem Charakter würde die strenge seines Über-Ichs oder Gewissens voll rechtfertigen. Aber diese Beobachtungen lösen die Schwierigkeit nicht auf. Es bleibt die Frage, wie es möglich ist, dass sich ein Impuls (der Hass), der ursprünglich nach außen auf die Welt gerichtet ist, nach innen gegen das eigene Selbst kehrt ?

Um in der Behandlung des masochistischen Charakters Fortschritte zu machen, sollte man damit beginnen, ihn aufzufordern, seine negativen Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Ausdrücke wie „Ich will nicht“, „Ich hasse Sie“, kommen leicht heraus. Die zurückgehaltene Aggression stellt das negative Gefühl dar. Auch hier muss man sorgfältig darauf achten, dass das Gesagte wirklich empfunden wird. Um sicherzugehen, frage ich, gegen wen sich die negative Einstellung richtet. Wenn die Antwort den Therapeuten nicht einschließt, sollte man ihr Misstrauen, denn jeder Mensch mit masochistischem Charakter hat eine besonders negative Einstellung zur Therapie oder Analyse.

Diese Arbeit, den negativen Charakter des masochistischen Verhaltensmusters aufzudecken, kann ziemlich lange dauern, aber man sollte sie sorgfältig betreiben. Solange diese negative Grundeinstellung besteht, ist es unmöglich, das Leiden merklich zu lindern. In dieser Schicht von Negativität eingeschlossen, misstraut der Masochist der Welt, der Realität und dem Therapeuten. Keine Liebe oder Anerkennung kann die Schranke durchbrechen, und kein positives Gefühl kann durch sie hindurch ausgedrückt

werden, Dies ist auch der Grund für das masochistische Leiden. Er will herauskommen, aber er wagt es nicht; er möchte, dass man ihn befreit, aber er traut es einem nicht zu.

Was die Behandlung des Masochisten so schwierig macht, ist das tiefe Misstrauen, mit dem der Masochist die Welt betrachtet. Wir haben gesehen, dass es sogar schwierig ist, einen aufrichtigen Ausdruck negativer Gefühle von ihm zu bekommen. Alles ist so durch Misstrauen vergiftet, dass der Masochist sich schließlich selber misstraut, seinem Handeln und seiner Besserung. Da dieses Misstrauen auf Erlebnissen in der frühen Kindheit beruht, die eine solche Einstellung rechtfertigen, kann man von dem Patienten nicht erwarten, dass er sie rasch aufgibt.

Tendenzen zur Selbstbeschädigung und Selbstherabsetzung sind eine weitere masochistische Eigenschaft. Man hat sie psychologisch analysiert und ihnen die Bedeutung unterlegt: „Sieh, wie elend ich bin. Warum liebst du mich nicht?“ Sehr häufig werden diese Tendenzen nicht mündlich geäußert. Sie manifestieren sich in der Kleidung und in der Körperpflege. Masochistische Patienten kommen oft schlampig und mit schmutzigen Kleidern in ihre Sitzungen. Ein Patient hat mir einmal gesagt, immer, wenn er sich unzulänglich fühle, ziehe er ein Hemd mit durchgescheuertem Kragen an. Die Verachtung, die der Masochist für andere empfindet, wendet sich auch nach innen, gegen ihn selbst. Auch hier spielt wieder ein provokantes Element hinein: „Liebst du mich so schmutzig und ungepflegt, wie ich bin?“ Die andere Seite der Medaille sieht man bei manchen Personen, die ein übertriebenes Reinlichkeitsgefühl haben. Dies ist offensichtlich eine Abwehrreaktion gegen starke masochistische Tendenzen zur Selbstentwertung.

Was ist die Energiedynamik solcher Tendenzen ? Was ist ihr genetischer Ursprung? Ich habe im vorigen Kapitel erwähnt, dass der Masochist auf dem Eingeweideniveau funktioniert. Wir haben auch den Mangel an Rückgratgefühl bemerkt. Jetzt können wir sagen, dass sich der Masochist auf der Ebene des Unbewussten wie ein Wurm oder eine Schlange fühlt. Seine Tendenz, sich zu winden, kann man sowohl psychologisch als auch bioenergetisch beobachten. Wiederum auf der Ebene des Unbewussten hat er das Gefühl, er gehöre auf den Boden. Es fällt ihm sehr schwer, seinen Körper wirklich aufrecht zu halten, und die Neigung, zu Boden zu fallen, ist charakteristisch.

Wenn wir nach dem gemeinsamen Nenner jener frühen Erfahrungen suchen, die den Masochismus erzeugen, finden wir ihn in dem Gefühl der Demütigung. Der Masochist ist ein Mensch, der als Kind tief gedemütigt worden ist. Man hat ihn dazu gebracht, sich unzulänglich und wertlos zu fühlen. Was für Erlebnisse können ein solches Gefühl zur Folge haben? Bei dem im vorigen Kapitel besprochenen Fall waren es Zwangsfütterung ohne Rücksicht auf die Gefühle des Kindes und eine Reinlichkeitserziehung, die sich in das Gefühl des Kindes von der Unverletzlichkeit seines Körpers eindrängte.

Diese Mütter glauben, im besten Interesse ihrer Kinder zu handeln und schlagen sie in der Regel nicht. Vielmehr wird Fügsamkeit mit Anerkennung belohnt, Auflehnung jedoch mit ausgeprägter Missbilligung. Sobald sich das Kind unterwirft und das Verhaltensmuster festgelegt ist, sind alle zukünftigen Handlungen des Betreffenden darauf gerichtet, Anerkennung zu gewinnen. Alle Masochisten zeigen ein übermäßiges Bedürfnis, anerkannt zu werden. Sie streben danach, anderen zu gefallen, in der Hoffnung, Anerkennung werde ihnen Liebe bringen. Darin werden sie natürlich fortwährend enttäuscht. Wir beurteilen diejenigen nicht, die wir lieben, und jene, die wir beurteilen müssen, lieben wir nicht. Es ist demütigend für ein Lebewesen, wenn es spürt, dass seine Sicherheit und sein Angenommenwerden von seiner Unterwürfigkeit abhängen. Der Masochist wird nämlich auf die Dauer unterwürfig.

Die Beachtung der materiellen Bedürfnisse des Kindes ohne Berücksichtigung seiner zärtlichen Gefühle oder seiner spirituellen Bedürfnisse schafft ein masochistisches Problem. Es ist nicht verwunderlich, dass der Masochist später von geistigen Werten zu sprechen pflegt, aber auf materieller Ebene handelt. Er versucht, im Austausch gegen Mühe und Arbeit Liebe zu gewinnen. Er leugnet die Bedeutung materieller Dinge, aber Besitztümer bedeuten ihm viel. Er ist wirr in seinen Wünschen, verlegen, wenn er sie ausdrücken soll, und er zweifelt daran,

Angesichts der starken Verspannungen an allen Körperausgängen kann der Masochist nur eine Entladung erreichen, indem er etwas hinausdrückt oder hinausquetscht. Sowohl seine Arbeitsfunktion als auch seine Sexualfunktion sind durch diese Reaktionsqualität geprägt. Er „drückt“ bei der Arbeit, so dass diese Funktion zwar in einem Maß durchgehalten werden kann, die bei einem oralen Charakter unmöglich wäre, aber keine entspannte und ungezwungene Tätigkeit ist. Er arbeitet mit seinen „Innerei-

en“, aber nicht mit dem Herzen. Infolgedessen fehlt es seinen Unternehmungen im allgemeinen an Spontaneität und Kreativität. Da der Masochist sein „inneres“ in alles legt, was er tut, ist er ein Schwerarbeiter. Das hängt mit seinem starken Bedürfnis nach Anerkennung zusammen. Auf die Dauer lässt dieses ständige Sich-Antreiben die Gedärme sich derart verknoten, dass ein Zusammenbruch unvermeidlich wird.

Man hat beobachtet, dass der Masochist in seinem Verkehr mit anderen recht dumm erscheinen kann. Schon eine oberflächliche Analyse würde zutage fördern, dass dies auf einer Verwirrung beruht, über die diese Patienten oft klagen. Sie leiden an einer Blockierung der Fähigkeit, einen Gedanken oder ein Gefühl auszudrücken. Dies steht im Gegensatz zur Flüssigkeit des Ausdrucks, wie sie für den oralen Charakter kennzeichnend ist. Trotz seiner scheinbaren Unbeholfenheit im Ausdruck ist der Masochist sehr intelligent und sensibel. Er hat eine durchdringende und richtige Wahrnehmung und ein entsprechendes Verständnis für das Verhalten anderer. Im Gegensatz dazu kennt er die Kräfte nicht, die sein eigenes Verhalten bestimmen. Er setzt seine Intelligenz im Dienst seines Misstrauens ein; sie spielt daher in seinem persönlichen Leben eine finstere Rolle.

Genau wie der orale Charakter durch die Tendenz zu zyklischen Umschwüngen von Hochstimmung und Depression geprägt ist, so ist das Energiemuster des Masochismus vom Abwechseln zwischen Angst und Versinken im Sumpf charakterisiert. Theodor Reik hat es gut beschrieben, als er sagte, es sei wie das Versinken im Trieb sand, wo jede Anstrengung einen tiefer einsinken lässt. Es ist keine Sackgasse, sondern ein fortwährender Kampf, kein statischer Zustand, sondern eine ungemein dynamische mobile Daseinsform. Jede Vorwärtsbewegung wird angesichts zunehmender Angst gemacht, bis der Masochist erschöpft wieder in den Sumpf zurückfällt. Hier brütet er, bis neue Impulse, ein neuer Tag oder neue Bedingungen eine neue Anstrengung auslösen. Der Ausweg wäre genitale Abfuhr, aber dieser Weg ist dem Masochisten durch ein unerklärliches Entsetzen versperrt. Es muss eine äußere Kraft angewandt werden, um den Masochisten zu befähigen, die Schraube zu durchbrechen. Manchmal muss er buchstäblich, immer aber im übertragenen Sinn, vorwärtsgepeitscht werden.

Der orale Charakter hat geschwächte Impulse und ist wirklich verwirrt; der Masochist hingegen ist sich der Ambivalenz von Liebe und Hass bewusst, die seinen Zustand bestimmt. Das erklärt die niederschmetternden Schuldgefühle, das terrorisierende Über-Ich, die diese Menschen quälen.

Das Problem des Masochismus kann man nur als Störung verstehen und behandeln. Ambivalenz, Wankelmüt und Ungewissheit prägen jeden Aspekt des masochistischen Verhaltens. Jeder Aggressionsimpuls, jede Bewegung oder Geste zeigt diese Grundstörung. Bevor ein Impuls vollständig ausgedrückt werden kann, wird er von Zweifel und Unsicherheit überholt und entweder zurückgehalten, zurückgezogen oder gegen Widerstand durchgedrückt. Wir sehen meist nur die Impulse, die herauskommen; es bedarf einer Tiefenanalyse, um die blockierte Wut und Heftigkeit zu offenbaren.

Beim masochistischen Charakter herrscht keine innere Leere, vielmehr ist immer ein Gefühl innerer Spannung und Angst vorhanden. Der Betroffene hat das Gefühl, er habe in bezug auf Liebe oder Arbeit viel zu bieten, wenn er es nur herausbringen könnte. Er ist unabhängiger als der orale Charakter, aber seine Selbständigkeit wird durch sein starkes Bedürfnis nach Anerkennung untergraben. Der Masochist ist der willigste Patient des Analytikers, aber er ist auch derjenige mit dem schlechtesten Therapieergebnis. Lassen Sie uns, damit wir die Dynamik dieses Aspekts des masochistischen Problems besser begreifen, die orale Charakterstruktur bioenergetisch mit der masochistischen Charakterstruktur vergleichen.

Die oralen Charaktere sind bestimmt durch die Tendenz zur Hochstimmung, zum Größenwahn, zu Großspürigkeit und Allwissenheit. Der Mensch mit masochistischem Charakter dagegen zeigt eine überentwickelte Muskulatur und eine reduzierte Geistigkeit. Es ist, als habe das Muskelsystem die geistige Seite des Organismus überwältigt und unterdrückt. Der Masochist ist an die Erde gefesselt, schwer, und seine Aggression ist herabgesetzt. Wie wir schon gehört haben, hängt die Überentwicklung der Muskulatur nicht mit Bewegung zusammen, sondern mit deren Zurückhaltung. Es ist also nicht überraschend, dass sie zu einer verminderten Aggression führt.

Der therapeutische Zugang zum Problem des Masochismus hat viele Seiten. Man muss einen gewissen Kontakt zu dem eingesperrten Geist herstellen, um ihn in dem bevorstehenden mühsamen Kampf zu

unterstützen und aufrechtzuerhalten. Das heißt, dem masochistischen Patienten müssen angesichts seines wiederholten Scheiterns, seiner Hoffnungslosigkeit, seines Misstrauens und seiner Feindschaft gegenüber dem analytischen Therapeuten von diesem zu allen Zeiten Mitgefühl, Verständnis und Unterstützung entgegengebracht werden. Zugleich darf man ihm nicht erlauben, die Last der Verantwortung für seinen Zustand dem Therapeuten aufzubürden. So schwierig es ist, ein rationales Gleichgewicht zwischen Mitgefühl einerseits und einer kritischen Analyse seines Verhaltens andererseits aufrechtzuerhalten, ist dies nur der Rahmen, innerhalb dessen die therapeutische Arbeit geleistet wird. Die Verkrampfung des Muskelsystems muss aufgehoben werden. Bewegung, die blockiert ist, muss befreit werden. Die Ambivalenz zwischen Aggression und zärtlichen Gefühlen muss beseitigt und ein gewisses Maß an Triebverschmelzung muss erreicht werden. Das letztere ist eine genitale Funktion.

Die masochistische Struktur gründet sich auf eine überentwickelte und kontrahierte Muskulatur. Um die schweren Kontraktionen zu überwinden, sind Bewegungen erforderlich, bei denen Streckung und Dehnung erfolgen. Beim Auf-die-Couch-Schlagen wird z. B. ein Gefühl des hohen Sich-Aufrichtens von Kopf und Körper mit einem weiten Ausstrecken der Arme empfohlen. Tiefe Verspannungen, die Schulterblätter und Oberarme fesseln, werden so zum Bewusstsein gebracht. Der ganze Vorgang ist eine Handlung starker Selbstbehauptung. Auf ähnliche Weise müssen Bewegungen eingesetzt werden, die die tiefen Verspannungen im Beckengürtel öffnen und lösen. Die zusammengezogenen Muskeln der Oberschenkel müssen gestreckt und die Beweglichkeit des Beckens muss entwickelt werden. Ferner muss man die Mittel, mit denen der Patient ein Gefühl der Entspannung und der Fülle im Becken erreichen und aufrechterhalten kann, zu einem Bestandteil seines bewussten Wissens machen.

Das hervorstechendste Merkmal der masochistischen Körperstruktur ist vielleicht der Stiernacken. Masochistische Patienten zeigen einen dicken, muskulösen Hals, der nicht sehr rigide ist. Der starre Nacken ist ein Ausdruck des Stolzes, der bei der masochistischen Struktur fehlt. Die schwere Verkrampfung, die den Hals verkürzt, ist in den tiefliegenden Muskeln lokalisiert, die durch gewöhnliche bewusste Bewegungen nicht erreicht werden. In diesen Muskeln wird der unbewusste Trotz festgehalten, und diese Muskeln blockieren den Ausdruck der sich aufwärts bewegenden Impulse. Wenn man bei diesen Patienten den Würgereflex auslöst, stellt man fest, dass die aufsteigende Welle, die den Impuls des Erbrechens darstellt, in der Kehle festgehalten wird. Sie wird nicht durch die Rigidität blockiert, die man in der Kehle von Menschen mit hysterischem Charakter vorfindet. Sie wird vielmehr durch eine Kontraktion angehalten und unterdrückt, die vom Kopf herunterkommt und die Ausdehnungsbewegung zum Stillstand bringt. Es ist, als sagte der Kopf „nein“ zu dem Impuls, zu erbrechen. Dieser Zustand ist identisch mit jenem, der sich im unteren Teil des Körpers entwickelt. Aber in der Anwendung des Würgereflexes haben wir ein Mittel, dem Patienten den Mechanismus bewusst zu machen und ihm zu zeigen, wie man ihn überwinden kann.

In der unteren Körperhälfte ist die Tendenz, den Bauch einzuziehen und den Beckenboden anzuheben, um die nach unten fließende Welle der Erregung anzuhalten, ein weiterer Aspekt desselben Mechanismus, den wir eben beobachtet haben. Das Problem des Masochismus kann nicht gelöst werden, wenn diese Tendenz, den Bauch einzuziehen und zu kontrahieren, nicht überwunden wird. Man kann bewusst daran arbeiten, aber man darf nicht vergessen, dass diese Kontraktion auf der Angst vor dem Schmerz beruht, der entstehen könnte, wenn die starke Erregungswelle den verkrampften Beckenboden und den angespannten Sexualapparat erreicht. Die aktive Kontraktion hat den Zweck, einem Erlebnis vorzubeugen, das schmerzhaft wäre. Der Patient muss sich diesem Schmerz stellen und die Fähigkeit entwickeln, ihn zu ertragen, bevor er seine Angst vor ihm verliert. Es stehen mehrere Mittel zur Verfügung, um dies zu erreichen, die auf der Streckung verspannter Muskeln beruhen. Hier ist das Lust-Unlust-Prinzip wirksam. Je mehr die Fähigkeit wächst, Schmerz zu ertragen, desto mehr steigert sich die Lustmöglichkeit. Die masochistische Charakterstruktur hat nämlich ein prägenitales Verhaltensmuster, das in der Erwachsenen-Realität nicht fest verankert ist.

Bevor wir mit der Untersuchung der zu dieser Gruppe gehörenden Charaktertypen beginnen, sollten wir uns klarmachen, dass der Masochismus eine Tendenz ist - eine Tendenz, sich zusammenzuziehen, zu zweifeln, zu scheitern und zu jammern. Sie stammt, wie wir gesehen haben, von Erlebnissen her, bei denen die aktive Unterdrückung der Unabhängigkeit und Selbstbehauptung des Kindes das Trauma für die Persönlichkeit dargestellt hat. Wenn diese Tendenz der Schlüssel zur Persönlichkeit ist und ihr Grund-Reaktionsmuster bestimmt, sprechen wir von einer masochistischen Charakterstruktur. Das soll

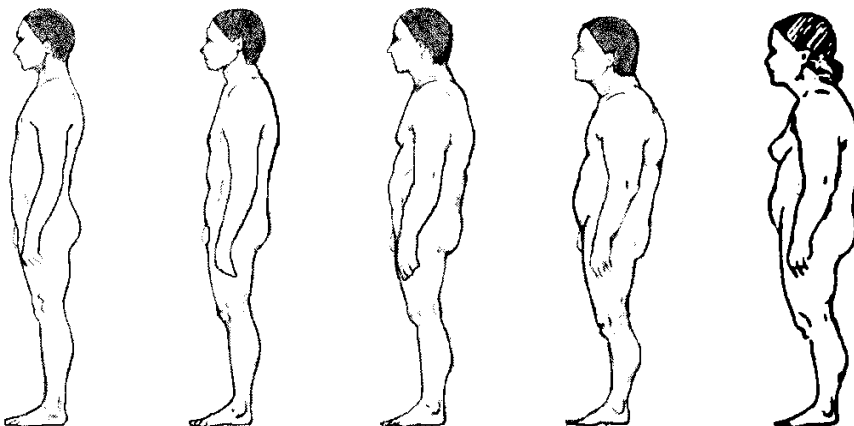
nicht heißen, es handle sich um einen reinen Typus, sondern vielmehr, dass wir auf diese Weise die fundamentalen Energiebeziehungen des Betreffenden einordnen können.

3.4.2 Seelische Struktur des masochistischen Typs

Gefühle	hoffnungslos / festgefahren / Niederlage / viel angestaute Wut / Gefühle von Trotz und Verlust / Verachtung / starke Schuldgefühle / Der „Lastenträger“ fürchtet im Grunde seines Herzens, hoffnungslos festgefahren, in eine Falle geraten oder in die Irre gegangen zu sein. Er hat das Gefühl, nie ganz so lebendig und so „gut“ sein zu können wie andere. Außerdem ist er von tiefem Ressentiment und von Wut erfüllt, weil man ihn unterdrückt.
Kern-überzeugungen	ich bin ein schlechter Mensch / ich mache alles falsch / es ist hoffnungslos / sieh nur, wie schlecht es mir geht, bitte liebe mich / ich muss anderen gehorchen, um geliebt zu werden / es ist nicht o.k., Spaß zu haben
Existenzielle Anschauung	„Ich kann nah sein, wenn ich nicht frei bin.“ Bleibt unterwürfig als Preis für Intimität
Allgemeiner Eindruck:	Der Körper sieht aus, als stehe er unter schwerer Belastung, als trage er eine schwere Last oder als stecke er in einer ausweglosen und unangenehmen Situation.
Erlebnistyp:	Der „Lastenträger“ fühlt sich oft, als stecke er im Sumpf, als komme er trotz großer Mühen und Anstrengungen nirgends hin. Er fühlt sich ständig unter Druck, manchmal so sehr, dass er fast platzen könnte. Er empfindet sich als sehr leidend, hat ein alles durchdringendes Gefühl der Minderwertigkeit und ein großes Verlangen danach, anderen nah zu sein..
Charakteristische Verhaltensmuster:	Den Menschen dieses Typus fällt es schwer, Gefühle zu äußern und sich durchzusetzen. Sie können sehr eigensinnig sein und in Situationen durchhalten, wo die meisten anderen aufgeben würden. Sie nehmen leicht eine unterwürfige Haltung ein. Die Stimme klingt weinerlich.
Entstehungszeit	in dem Alter, in dem das Kind lernt, zu laufen, sich frei zu bewegen, sich selbst zu behaupten
Ätiologie	Kind fühlt sich unter Druck / Mutter ist überfürsorglich / Vater ist unterwürfig / Mutter schubst und nörgelt / Mutter macht Liebe von Gehorsam abhängig / starke Betonung von Essen und Ausscheidung / Mutter ist ehrgeizig / Mutter will, dass das Kind erfolgreich ist / Kind darf nicht frei und spontan sein / Mutter setzt Schuldgefühle ein: Sieh, wie du mir weh tust / alle Widerstandsversuche werden im Keim erstickt / Trotzanfälle, Jähzorn als Kind / Mutter betont materielle Bedürfnisse / verneint die spirituellen Bedürfnisse des Kindes
Mutter	liebevoll, aber dominierend / vermittelt Schuldgefühle / nörgelt / schubst das Kind herum, kann das Kind erniedrigen
Eigenschaften	äußerlich verdächtig unterwürfig / unterdrückte Verachtung, Wut / festgefahren / Schwierigkeiten, Energien in Fluss zu bringen / Schwierigkeiten, Emotionen auszudrücken und sich selbst zu behaupten; Probleme zu entladen und loszulassen / Furcht vor Risiko, indirekter Ausdruck von Ärger / bestraft mit Schweigen / ewiges „nein“ / kann nicht sehen, dass er die Last abwerfen und Spaß haben kann / wendet Impulse nach innen / beschwert sich ständig / versucht aggressiv zu sein, aber ohne Erfolg / Würde ist beschädigt / hartnäckig / versucht, Zustimmung durch sein Bemühen zu gewinnen; übernimmt die Rolle des unschuldigen Opfers / zeigt seine Freude nicht offen
Abwehr gegen	Kontrolle durch andere und Wut / Trennung von geliebten Personen, die Verantwortung verlangen
Kortikale Kontrolle	überkontrolliert
Strategie bei Informationsüberlastung	Warteliste / Verzögerung
Bilder	Hartnäckigkeit / Aushalten / Niemals nachgeben / Gefangener

3.4.3 Körperstruktur des masochistischen Typs

Sinn der Körperstruktur	Körper quetscht nach unten, um den Selbstaussdruck zu unterdrücken / sagt mit dem Körper „nein“
Körper	Körper ist zusammengepresst, muskulös / strebt abwärts und nach hinten / widersteht einem Schubs von hinten / vorne kurz und dick / gespannt / neigt zu Übergewicht / Haut ist dunkel, bräunlich, großporig / viel Körperbehaarung / Hautspannung ist in den Flexoren / sieht aus wie von einer Zange gehalten
Kopf	scheint in den Schultergürtel eingezogen zu sein / Unterkiefer ist dick und gespannt / der Kopf „duckt“ sich, als ob er einen Schlag von hinten erwartet / Gesicht hat einen unschuldigen Ausdruck. „Wer - ich?“
Augen	weich, traurig, leidend
Hals	tiefsitzend / kurz / dick
Schultern	vornüber gerollt / schwer gebaut / Anschein von Niederlage
Arme	stark
Brust	zusammengestaucht / zusammengepresst
Bauchdecke	fest / Taille kurz und dick
Becken	flaches Gesäß / Becken eingezogen / „Schwanz einziehen“
Beine	Schenkel sind vorne schwer, hinten gespannt
Rücken	sieht belastet, besiegt aus
Kräfte	von hinten geschubst
Reaktion	klammert sich zusammen, klebt am Boden
Energiefluss	voll geladen, aber festgehalten / Energie hat sich in Masse verwandelt / festgefahren
Schwerkraftmechanismus	abwärts
Therapie	Aggressionsabfuhr und tiefe Entspannung / Ausdruck der negativen Gefühle durch Treten, Schlagen und Schreien / Reduktion der Schuldgefühle / „Nein“-Sagen lernen



Typ des „Lastenträgers“ („Masochist“), Körperstruktur

3.5 Die rigiden Charaktertypen

3.5.1 Alexander Lowen über die rigide Charakterstruktur

Das, was ich als rigiden Typus der Charakterstruktur bezeichnet habe, beruht auf tätiger Aggression und auf der genitalen Ebene auf dem Vorhandensein eines Panzers, der sowohl emotional als auch muskulär erkennbar ist. Das Ich ist sicher verankert; seine Stärke ist jedoch dem Grad der Rigidität umgekehrt proportional. Das Verhalten wird beherrscht und ist der Realitätsfunktion starr unterworfen. Angst ist im allgemeinen nicht vorhanden, aber der rigide Charaktertypus ist nur sehr selten ein reiner Typus.

Beschreibung: Der Begriff der Rigidität oder Starrheit geht auf die Tendenz der betreffenden Menschen zurück, sich steif zu halten aus Stolz oder Unnahbarkeit. Sie tragen den Kopf ziemlich hoch und haben ein betont gerades Rückgrat. Wenn der Stolz nicht abwehrend und die Starrheit nicht inflexibel wäre, würde es sich um durchaus positive Züge handeln. Der rigide Charakter fürchtet sich davor, nachzugeben, da er jedes Nachgeben mit Unterwerfung und Kollaps gleichsetzt. Die Rigidität wird zum Abwehrmechanismus, der eine unterschwellige masochistische Tendenz bekämpfen soll.

Der rigide Charakter ist ständig auf der Hut, dass man ihn nicht ausnutzt, manipuliert oder hereinlegt. Seine Wachsamkeit führt dazu, dass er Impulse, sich zu öffnen und nach etwas zu greifen, zurückhält bzw. eindämmt. Die Fähigkeit des Eindämmens beruht auf einer starken Ich-Position mit einem hohen Maß an Verhaltenskontrolle. Sie wird auch durch eine ähnlich stark ausgeprägte Genitalposition gestützt. Auf diese Weise wird die Persönlichkeit an beiden Enden des Körpers verankert, wodurch ein guter Kontakt mit der Realität gewährleistet ist. Leider wird die Betonung der Realität als Abwehrbastion gegen das Streben nach Lust - nach dem Sich-gehen-Lassen - benutzt, und das ist der eigentliche Konflikt dieser Persönlichkeit.

Bioenergetischer Zustand: Bei Menschen mit einer rigiden Charakterstruktur sind die äußeren Kontaktgebiete mit der Umwelt ziemlich stark geladen, was die Fähigkeit verbessert, die Realität zu prüfen, bevor man handelt.

Das Eindämmen geschieht an der Peripherie des Körpers. Das Gefühl kann also fließen, wird jedoch nur beschränkt ausgedrückt. Die Hauptspannungsgebiete sind die langen Muskeln des Körpers. Verspannungen in den Streck- und Beugemuskeln wirken zusammen, um die Rigidität zu schaffen.

Es gibt natürlich verschiedene Grade von Rigidität. Wenn das Eindämmen oder Zurückhalten nur schwach ausgeprägt ist, ist die Persönlichkeit lebhaft und vibriert vor Spannkraft.

Körperliche Erscheinung: Der Körper des rigiden Charakters ist gut proportioniert, die einzelnen Teile sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Der Körper wirkt integriert und zusammenhängend, und er fühlt sich auch so an. Trotzdem beobachtet man manchmal auch einige der Störungen und Verzerrungen, die bei den anderen Charaktertypen beschrieben wurden.

Ein wichtiges Merkmal ist die Lebhaftigkeit des Körpers: glänzende Augen; gute Hautfarbe; temperamentvolle Gesten und Bewegungen.

Wenn die Rigidität stark ausgeprägt ist, sind die oben genannten Merkmale entsprechend reduziert - Harmonie und Anmut der Bewegungen sind schwächer, die Augen wirken glanzloser, und die Haut kann eine blasse oder graue Tönung haben.

Psychologische Begleitmerkmale: Menschen mit einer rigiden Charakterstruktur sind im allgemeinen weltorientiert, ehrgeizig, kämpferisch und aggressiv. Passivität wird als Verwundbarkeit empfunden.

Der rigide Charakter kann eigensinnig oder störrisch sein, ist aber nur selten gehässig. Sein Eigensinn beruht zum Teil auf seinem Stolz; er befürchtet, lächerlich oder dumm zu wirken, wenn er sich gehen lässt, und hält deshalb seine Gefühle und Impulse zurück. Das ist teilweise mit seiner Furcht zu erklären, Unterwerfung würde Freiheitsverlust bedeuten.

Die Bioenergetik verwendet die Bezeichnung „rigider Charakter“, um den gemeinsamen Faktor verschiedener Persönlichkeiten zu beschreiben. In diese Gruppe gehört nicht nur der phallisch disponierte narzisstische Mann, bei dem sich alles um die sexuelle Potenz dreht, sondern auch der viktorianische Typ der hysterischen Frau, die Sex als Abwehrbastion gegen Sexualität benutzt; diesen Typ hat Reich in seinem Werk *Charakteranalyse* geschildert. Das Charakterbild, das man früher „zwanghafter Charakter“ nannte, gehört ebenfalls in diese breitgefächerte Gruppe.

Die Rigidität des Charakters ist stahlhart. Auch bei der schizoiden Struktur beobachtet man eine gewisse Rigidität, die auf den eingefrorenen Energiezustand zurückgeht; die schizoide Starrheit ist jedoch wie Eis - also nicht stahlhart, sondern spröde und brüchig. Menschen mit einer rigiden Charakterstruktur können im allgemeinen recht gut mit dem Leben zurecht.

Ursächliche und historische Faktoren: Die Fallgeschichte solcher Menschen ist insofern interessant, als sie nicht die schweren Traumata aufweist, die die anderen, ausgeprägteren Abwehrhaltungen auslösen.

Das bezeichnende Trauma ist das Frustrations- oder Versagungserlebnis beim Streben nach erotischer Befriedigung, besonders auf genitaler Ebene. Es kam dazu, weil man dem Betreffenden als Kind die Masturbation verbot oder weil die Beziehung zum andersgeschlechtlichen Elternteil gestört war.

Das Kind betrachtete die Zurückweisung seines Strebens nach erotischer und sexueller Lust als Schlag gegen sein Liebesbedürfnis. Erotische Lust, Sexualität und Liebe sind für den kindlichen Geist synonym.

Wegen seiner starken Ich-Entwicklung hat der rigide Charakter dieses Bewusstsein nicht unterdrückt oder verdrängt. Wie unser Schaubild zeigt, ist sein Herz nicht von der Peripherie des Körpers abgeschnitten. Er - bzw. sie - ist ein Mensch, der mit dem Herzen handelt, wenn auch kontrolliert und maßvoll. Ingeheim wünscht er sich, auf Kontrolle verzichten und ganz dem Herzen folgen zu können.

Da der ungehinderte Ausdruck von Liebe als Verlangen nach körperlicher Intimität und erotischer Lust von den Eltern zurückgewiesen wurde, versucht der rigide Charakter, dieses Ziel auf indirektem Weg zu erreichen, wobei er ständig auf der Hut bleibt. Im Gegensatz zum psychopathischen Charakter manipuliert er nicht; *er manövriert* vielmehr, um körperliche Nähe zu erreichen.

Sein Stolz ist insofern bedeutsam, als er an das Gefühl der Liebe geknüpft ist. Die Zurückweisung seiner sexuellen Liebe stellt eine Verletzung seines Stolzes dar. Entsprechend ist eine Beleidigung seines Stolzes gleichbedeutend mit Zurückweisung seiner Liebe.

Noch eine abschließende Bemerkung: Ich habe nicht über die *Behandlung* dieser Probleme gesprochen, weil ein Therapeut keine Charaktertypen, sondern Individuen behandelt. Die Therapie konzentriert sich auf den einzelnen Menschen mit seinen unmittelbaren Beziehungen: zu seinem Körper; zu dem Grund, auf dem er steht; zu den Leuten, für die er sich engagiert; und zu seinem Therapeuten. Das ist der Vordergrund des therapeutischen Ansatzes. Der Hintergrund ist die *Kenntnis* seines Charakters, ohne die man den Patienten und seine Probleme nicht verstehen kann.

3.5.2 Alexander Lowen über die phallisch-narzisstische Charakterstruktur

Charaktertypen werden psychologisch durch ihre Ich-Struktur unterschieden, d. h. durch ihre Einstellung zur Realität. Bioenergetisch kann man sie nach ihrer Genitalfunktion unterscheiden. Der orale und der masochistische Charakter werden als prägenitale Typen eingeordnet: Ihr Kontakt zur Genitalität ist unsicher, ihre Einstellung zur Realität ist infantil oder kindlich. Beide sind ungepanzerte Strukturen. Dem gemäß müssen wir alle Charakterformen, die in der Genitalität verwurzelt, mehr oder weniger gepanzert und mehr oder weniger sicher in ihrer Beziehung zur Realität sind, in einer Kategorie zusammenfassen. In demselben Maß, in dem eine genitale Charakterstruktur neurotisch ist, manifestiert sich die Neurose psychisch und somatisch als Rigidität. Aus diesem Grund bezeichnen wir diese Art der neurotischen Charakterstruktur als rigide. Wir haben gesehen, dass zu dieser Kategorie der hysterische Charakter gehört, der die Form ist, die diese Störung bei Frauen annimmt. Das männliche Gegenstück zum hysterischen Charakter, d. h. die Form, die die Rigidität bei Männern annimmt, nennt man den phallisch-narzisstischen Charakter.

„Ist der Zwangscharakter überwiegend gehemmt, verhalten und depressiv, der hysterische Charakter nervös, agil, ängstlich, sprunghaft, so der typische phallisch-narzisstische im Auftreten selbstsicher, manchmal arrogant, elastisch, kräftig, oft imponierend“. Meine Erfahrung mit vielen Patienten hat gezeigt, dass diese Züge nicht so scharf abgegrenzt sind. Arroganz ist oft das Kennzeichen von Menschen mit starken zwanghaften Zügen. Elastizität und Agilität können verwechselt werden. Diese Verwechslung ist in der folgenden Bemerkung Reichs deutlich. Über den phallisch-narzisstischen Charakter schrieb er: „In den Gesichtszügen treten häufiger Härte und scharfe männliche Linien, sehr oft aber auch trotz athletischem Habitus feminine, mädchenhafte hervor (sogenanntes ‘Milchgesicht’)“.

In bezug auf die Unterscheidung zwischen dem Zwangscharakter, der im wesentlichen ein europäischer Typus ist, und dem phallisch-narzisstischen Charakter werde ich zeigen, dass der Unterschied nur graduell ist und keiner eigenen Bezeichnung bedarf. Das heißt also nicht, dass das Konzept vom Zwangscharakter ungültig ist. Unter dem Gesichtspunkt der Symptomatik kann man einen Zwanghaften vom typischen phallisch-narzisstischen Charakter unterscheiden, und wenn eine Analyse als Symptom- oder Widerstandsdeutung durchgeführt wird, hat eine solche Unterscheidung ihren Wert. Bioenergetisch gesehen sind beide rigide, gepanzerte Strukturen, die sich nur gradweise unterscheiden. Sehen wir uns jedoch zunächst einen typischen phallisch-narzisstischen Charakter an, dann sind solche Varianten, die zu zwanghaftem Verhalten führen, leichter zu verstehen.

Auch die Bedeutung der breiten Schultern wurde klar. Hochgezogene und eckige Schultern sind ein Zeichen von verfrühter Verantwortlichkeit. 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 horizontal 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 eine Kontraktion der Muskeln des Schultergürtels ergibt. Wenn diese Blockierungen sehr stark sind, führen sie zur passiv-femininen Charakterstruktur.

Der orale Charakter hat Angst vor dem Ausgreifen, der Masochist streckt die Arme aus und zieht sie wieder zurück, der phallisch-narzisstische Charakter packt zu. Dieses Zupacken beruht auf der Angst vor Versagen oder Verlust.

Es bedeutet auch, dass dieser Strukturtypus nicht zu wenig geladen ist wie der orale Charakter, und auch nicht von Schuldgefühlen geplagt ist wie der Masochist. Da die charakterbestimmende Störung relativ spät eintritt, etwa im Alter von drei Jahren, ist der Mechanismus der Abwehr oder Reaktion auf die traumatischen Erlebnisse anders als bei anderen Typen. Sobald die Genitalität erreicht ist, erzeugt Druck in Form von Versagungen oder Strafen eine Versteifung des Organismus. Es ist derselbe Vorgang, den wir bei der hysterischen Charakterstruktur gesehen haben. Die Muskulatur zieht sich zusammen, um die Ich-Struktur zu stützen, und bildet dabei eine Röhre um den Körper.

Die Menschen mit dem, was ich als rigide Struktur kategorisiert habe, besitzen alle diesen röhrenförmigen Panzer, entweder platten- oder maschenartig. Die Tiefe der Panzerung und der Durchmesser der

Röhre stehen in umgekehrtem Verhältnis zueinander. 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.

Es ist auch leicht zu erklären, warum der phallische Mann nach der „Eroberung“ von Frauen strebt. Da die sexuelle Befriedigung unvollständig ist, entsteht ein Gefühl der Unzufriedenheit mit der Sexualpartnerin. Es besteht die bewusste oder unbewusste Hoffnung, 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 typisch oder charakterbedingt. Der phallische Mann findet auf keiner Ebene der Betätigung tiefe Befriedigung, und er ist zu fortwährender Verfolgung und Eroberung gezwungen. Wir müssen diesen Ehrgeiz vom Wachsen und der schöpferischen Tätigkeit des Gesunden unterscheiden.

Das Phänomen der Zwangsvorstellung ist, soweit ich es beobachten konnte, auf Menschen mit rigider Struktur beschränkt. Es wird häufig als Spannung in der Stirn erlebt und stellt dynamisch eine Überladung der Frontallappen des Gehirns dar.

Die meisten Patienten zeigen im Verlauf der Therapie ein solches Zittern. Man kann es als einen Ausdruck von Angst deuten, aber die einzige wirkliche Erklärung ist bioenergetischer Art. Energie, die in die untere Körperhälfte hinunterströmt, wird entweder genital oder durch die Beine in den Boden abgeführt. Wenn der genitale Ausgang blockiert oder geschlossen ist, haben die Beine eine besonders starke Ladung zu ertragen, die sie nur durch Bewegung abführen können. Dieses Zittern der Beine ist energetisch dem Zittern ähnlich, das bei den Gemütszuständen starker Wut und starker Angst auftritt. In jedem dieser Fälle dient das Zittern zur Entladung von Energie, die nicht durch zielgerichtetes Handeln abgeführt wird, und jedes Mal dient das Zittern als Sicherheitsventil.

Moralische Rechtfertigung ist nur beim phallischen Mann oder bei der hysterischen Frau ein Problem.

Die Zwangsvorstellung ist eine Folge der kontinuierlichen Aufladung der Stirnregion, während die Entladung zugleich blockiert oder eingeschränkt ist. Der Patient erlebte die Zwangsvorstellung als Zusammenschnürung oder Spannung in der Stirn. Ähnlich ist die Übererregung der Genitalien eine Folge der Unfähigkeit, die Spannung vollständig abzuführen.

Hier haben wir also einen phallischen männlichen Narzissten mit seiner Überbewertung der sexuellen Potenz, mit seiner Zwangsvorstellung, seiner Schlaflosigkeit und seinen Anfällen von Gallenkrämpfen.

Das Problem der Zwangsvorstellungen hängt eng mit dem weiteren Problem der Zwanghaftigkeit zusammen. Zwanghaftigkeit ist krankhafter als Zwangsvorstellungen, wenn auch weniger störend. Analytische Autoren sehen die Zwanghaftigkeit als Abwehrreaktion gegen Zwangsvorstellungen an. Wir sollten erwarten, dass sie bioenergetisch zusammenhängen. Tatsächlich ist zwanghaftes Verhalten auf psychischer Ebene die extreme Form der Rigidität. Dieselbe übermäßige Rigidität kennzeichnet die somatische Struktur und befähigt uns, die bioenergetische Grundlage solchen Verhaltens zu verstehen.

Der Zwangsscharakter hält seine Impulse in einem Maß zurück, das bei keiner anderen Struktur zu finden ist. Er verliert die Haare oben auf dem Kopf wegen der Spannung und hat unten einen sehr fest verschlossenen After. Er hat extreme Verstopfung und zeigt die typischen Züge der Pederastie, des Geizes und der Ordnungsliebe, die so gut beschrieben worden sind: „In der äußeren Erscheinung ist der Zwangsscharakter von einer starken Gehaltenheit und Beherrschtheit... was sich in manchen Fällen bis zur kompletten Affektsperre steigern kann.“

Die Verschiebung von der Aggression zum Festhalten veranschaulicht in fortgeschrittenem Stadium die fundamentale Tendenz aller rigiden Strukturen, die Aggression zur Abwehr einzusetzen.

Diese Beschreibungen schildern zwei Extremtypen der Rigidität beim Mann. Der eine neigt zu Zwangsvorstellungen, der andere zu Zwangshandlungen; beim einen ist die genitale Betätigung sehr stark, beim anderen durch schwere anale Verspannungen geschwächt. Diese Art des Zwangscharakters hat wenige Zwangssymptome, da der Zwang alle Handlungen beherrscht.

3.5.2.1 Seelische Struktur des Phallikers

Gefühle	Es besteht eine starke Befürchtung, unterdrückt oder zurückgehalten zu werden. Eine tiefe Sehnsucht, vom Vater geliebt zu werden, geht einher mit Wut darüber, dass man nicht um seiner selbst willen Anerkennung, Liebe und Unterstützung bekommt, ohne immer die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen./ Furcht vor Kontrollverlust / Frustration / nicht akzeptiert werden / Furcht, sich nicht beweisen zu können / Furcht vor Verletzung des Herzens / fühlt sich gefordert, behindert / Abwehr gegen starke und weiche Gefühle
Kern-überzeugungen	ich muss arbeiten, um o.k. zu sein / es gibt immer noch etwas zu tun / ich muss aufpassen, sonst werde ich verletzt oder benutzt / ich kann mich nicht entspannen oder nachgeben / ich muss etwas leisten
Existenzielle Anschauung	„Ich kann frei sein, wenn ich keine Wünsche habe.“ Kann das Herz nicht öffnen.
Allgemeiner Eindruck:	Der Körper sieht steif aus, wie in „Hab'-Acht“-Stellung oder wie gewappnet gegen irgendeine Herausforderung. Darin liegt eine gewisse Aggressivität und Bereitschaft.
Erlebnistyp:	Der Mensch dieses Typus fühlt sich oft frustriert, er hat ein Gefühl, als ob man sich ihm entgegenstelle, ihn blockiere oder herausfordere. Er wünscht sich Erfolg, er möchte etwas vollbringen und für seine Leistungen bewundert werden. Es fällt ihm schwer, sich zu entspannen, sein Tempo zu verringern und etwas in sich aufzunehmen.
Charakteristische Verhaltensmuster:	Menschen dieser Art sind im allgemeinen aktiv, gewöhnlich auch produktiv. Sie neigen dazu, rational, logisch und ernsthaft zu sein; ihr Denken dreht sich meist um Regeln, Fakten, technische Angelegenheiten und Details. Frauen dieses Typus können ganz das Gegenteil sein; sie haben ein ganzheitlicheres und auf Romantik ausgerichtetes Seelenleben. Solche Männer und Frauen werden leicht wütend, aggressiv und haben Schwierigkeiten im Umgang mit zärtlichen, sanften Gefühlen. Die Stimme ist meist stark und tief.
Entstehungszeit	wenn das Kind alt genug ist, sich sexueller Unterschiede gewahr zu werden
Ätiologie	Hauptproblem ist der Vater / Vater weist das Kind zurück / akzeptiert das Kind nicht, wie es ist / Kind kämpft um den Erwachsenenstatus / das Kind ist nicht gut genug, fühlt, dass es verraten wird, wenn es Liebe frei ausdrückt / frustriert beim Versuch, Lust zu gewinnen / wächst schnell auf / zu früh Verantwortung / Liebe des Vaters hängt von Leistung ab / Kind wird dazu angetrieben, ein „kleiner Mann“ oder eine „kleine Dame“ zu sein, bevor es dazu bereit ist / darf kein Kind sein
Vater	abweisend / fordernd / zurückgezogen / immer enttäuscht / will mehr von dem Kind
Eigenschaften	stärkere Erregung / strebt nach Perfektion / Leistungsbedürfnis / Bedürfnis nach Bewunderung für Leistungen / ausdauernd / wettbewerbsorientiert / unflexibel / nachdrücklich / nimmt Zuflucht zum Handeln / kann arbeitssüchtig sein / versucht die Zustimmung seines Vaters zu gewinnen / hat Probleme, sich zu entspannen / Betonung der „Realität“ / beschäftigt sich mit Details / logisch / ernst / rational / ärgert sich leicht / hat Probleme mit weichen, sanften Gefühlen / Angst vor Nachgeben / hält Gefühle zurück / dauernd wachsam / häufig Sex, aber keine Befriedigung / akzeptiert keine Fehlschläge / liebt Herausforderungen / produktiv / betrachtet Passivität als Verletzlichkeit / fürchtet sich vor Spontaneität / betrachtet das Leben als Problem, das gelöst werden muss
Abwehr gegen	Ausdruck starker und weicher Gefühle
Kortikale Kontrolle	überkontrolliert
Strategie bei Informationsüberlastung	schneller machen
Bilder	was kleine Erwachsene alles sein sollten

3.5.2.2 Körperstruktur des Phallikers

Sinn der Körperstruktur	allgemeine Spannung kontrolliert Gefühle, schützt vor äußerer Gefahr / Körper ist für gute Leistung aktiviert
Körper	proportioniert / integriert / gut koordiniert / lebendige Qualität / Bogen gespannt / bereit / steif / Hab-Acht-Stellung / in schweren Fällen reduzierte Beweglichkeit und Anmut / für Herausforderungen vorbereitet / kurz im Rücken / besonders die Strecker sind dauernd leicht gespannt / „Kettenhemdpanzerung“
Kopf	hochgehalten / Spannung auf der Stirn / Unterkiefer ist vorspringend, stark / feine Linien
Augen	hell / in Problemfällen kurzsichtig
Hals	steif
Schultern	manchmal breit / zurückgezogen und hoch / „Soldatenschultern“ / sieht verantwortlich aus
Arme	ansehnlich / wohlgeformt
Brust	wohlgeformt, aber fest
Bauchdecke	im allgemeinen flach / guter Tonus
Becken	geladen, aber spastisch / schmal / manchmal nach hinten und oben gezogen / „Revolverhahnspannung“ / Hintern oft wohlgerundet
Beine	stark, manchmal gebogen, gut proportioniert / Rückseiten der Beine sind gespannt
Rücken	Hohlkreuz / feste Strecker / zusammengezogene Schulterblätter
Kräfte	von vorne blockiert
Reaktion	spannt das Becken und lehnt sich vorwärts
Energiefluss	gute hohe Energie, aber keine spontaner Fluss
Schwerkraftmechanismus	abwärts
Therapie	Ausdrücken von tiefen Gefühlen wie Weinen oder Lusterleben durch Öffnung des Herz- und Genitalblocks / Becken- und Reaching-Übungen / Vertrauen aufbauen und lernen, Hilfe zu akzeptieren

Der rigide (phallische) Typus



3.5.3 Alexander Lowen über die hysterische Charakterstruktur

Mit dem oralen und dem masochistischen Typ haben wir zwei Charaktertypen besprochen, die man als ich-defiziente Strukturen betrachten kann. Sie verdienen diese Bezeichnung, weil die Pendelbewegung der Energie, die die Grundlage der Ich-Wahrnehmung darstellt, nicht ihre vollständige Ausdehnung erreicht, so dass sie in der Gehirnfunktion und in der Genitalfunktion verankert wäre. Man kann sie auch als impulsive Typen ansehen, im Gegensatz zu den Charaktertypen, die ein Vorherrschen der Affektblockierung zeigen. Außerdem sind diese beiden Typen der Charakterstruktur häufigen Angstanfällen ausgesetzt, weil die Energieproduktion im allgemeinen die Fähigkeit übersteigt, diese Energie in der Arbeit oder im Sex abzuführen. In diesem Kapitel will ich einen Charaktertypus besprechen, der sich durch wenig Angst, mehr oder weniger starke Affektblockierung und eine Ich-Struktur auszeichnet, die in einer etablierten Genitalfunktion verankert ist.

Wir haben das Sexualverhalten der hysterischen Patientin als ein Unterwerfungsverhalten mit dem Zweck gedeutet, Gunst und Liebe des Mannes zu erringen. Der bioenergetische Sinn der Körperstruktur war ähnlich. Der untere Teil des Körpers vom Becken abwärts war zwar weich und nachgiebig, aber die obere Hälfte war rigide und festgehalten. Wenn die Genitalien auch ihre Zustimmung gaben, so sagte das Herz doch „nein“. Sie werden vielleicht fragen: „Wo ist die drohende Gefahr? Wovor fürchtet sich die Patientin, da sie doch den Geschlechtsverkehr akzeptiert?“ Die drohende Gefahr ist das tiefe gefühlsmäßige Sich-Einlassen. Sollte das Herz seine großen Gefühle in den Genitalapparat ergießen, würde dieser schwere Ängste entwickeln, denn der Mensch mit hysterischem Charakter ist von schweren genitalen Rigiditäten oder Verkrampfungen bestimmt, die nur die Abfuhr mäßiger Energiemengen zulassen. Die akzeptierte psychoanalytische Erklärung ist „die Fixierung an der genitalen Stufe der kindlichen Entwicklung, die durch die inzestuöse Bindung bestimmt wird“. Solange diese inzestuöse Bindung nicht gelöst ist, wird die Liebe in zwei unvereinbare Komponenten aufgespalten: zärtliche Gefühle und Sinnlichkeit. Der hysterische Charakter kann diese beiden Emotionen nicht in wesentlichem Maß zu einem einheitlichen Gefühl für einen Menschen vereinigen.

Wir benutzen zwar den Ausdruck „Charakterpanzer“ als synonym mit „Charakterwiderstand“, aber wir sollten den *Panzer* nicht mit dem *Charakter* selbst verwechseln. Jeder Neurotiker versucht, sich gegen die Gefahren und Drohungen von außen und von innen zu panzern. Tatsächlich gelingt es dem Oralen und dem Masochisten bestenfalls nur zum Teil. Beide Typen sind daher Angstanfällen ausgesetzt und haben noch andere Mechanismen entwickelt, um mit dieser Angst fertig zu werden. Der Mensch mit oralem Charakter zieht sich aus der Realität entweder in die Phantasie oder in die Depression zurück; der Masochist flüchtet in eine brütende Einsamkeit. Im Grunde sind beide im wesentlichen ungepanzerte Typen und infolgedessen sehr empfindlich gegenüber ihrer Umwelt. Die Fähigkeit, sich zu panzern, steht nur Charakterstrukturen zur Verfügung, die auf einer genitalen Funktion gegründet sind.

Was ist also das wahre Wesen eines echten Muskelpanzers? Die bioenergetische Untersuchung der hysterischen Charakterstruktur zeigt, dass sie auf einer totalen Rigidität des Körpers beruht. Der Rücken ist starr und unbeugsam. Der Hals ist angespannt, und der Kopf wird aufrecht getragen. Das Becken ist mehr oder weniger nach hinten gezogen und wird ganz festgehalten. Wichtiger noch, die Vorderseite des Körpers ist hart. Die Rigidität des Brustkorbs und des Bauches ist wesentlich für einen Panzer. Die Vorderseite ist die weiche und verwundbare Seite des Körpers, sein empfindlicher Aspekt, der Bereich der zärtlichen Gefühle. Wenn diese Seite ungeschützt ist, dient alle sogenannte Panzerung des Rückens zu nichts.

Die Strukturveränderung während der Therapie entwickelt sich durch einen Wandel der Dynamik der Charakterstruktur; was den hysterischen Charakter verändert, ist die Befreiung der Aggression von ihrer Abwehrfunktion. Man kann keinen Panzer beseitigen, ohne verdrängte Wut freizusetzen, die dann stark in die Arme und Hände strömt. Wenn die Schultern beweglich werden, entspannt sich die Wand des Brustkorbes, die Atmung vertieft sich, und die Energieproduktion nimmt zu.

Ein strenger, autoritärer Vater kann in dem kleinen Mädchen große Angst vor den Männern hervorrufen. In einem solchen Fall wird nicht nur das genitale Verlangen gehemmt, sondern die Wut, die infolge der Frustration entsteht, wird blockiert und ihrerseits verdrängt. Die Hemmung und Verdrängung von Wut auf den Mann beim hysterischen Charakter wird nicht genügend gewürdigt.

Wenn wir erkennen, dass eine ambivalente Einstellung zum Mann die Grundlage der hysterischen Charakterstruktur ist, lässt sich vieles erklären. Einerseits wird das Verlangen durch eine Angst blockiert, die ihre Wurzeln in der ursprünglichen Ablehnung der Sexualität des Kindes durch den Vater hat; andererseits wird die Wut durch das verdrängte Verlangen gehemmt. Man könnte das Problem dadurch vereinfachen, dass man sagte, das Verlangen werde ebenso durch verdrängte Wut blockiert, wie die Wut durch verdrängtes Verlangen blockiert wird. Die Versteifung, die die Verdrängung dieser einander entgegengesetzten Impulse hervorruft, von denen einer an der Vorderseite, der andere an der Rückseite des Körpers wirkt, erzeugt den starren Panzer des hysterischen Charakters.

Sexuelle Unterwerfung, die eine aggressive Haltung verdeckt, ist das unterscheidende Merkmal des hysterischen Charakters. Das Reaktionsmuster scheint zu sein: Aufreizen, Widerstand, dann Unterwerfung.

Der Betreffende merkt nicht immer bewusst, dass er auf einem reduzierten Energieniveau funktioniert, aber Gefühle der Langeweile, das Gefühl, festgefahren zu sein, und Unzufriedenheit sind häufig.

Wenn man versucht, an das Herz des Hysterikers heranzukommen, die Gefühle tiefer Liebe zu mobilisieren, begegnet einem ein höchst entschlossener Widerstand. Die bioenergetische Untersuchung zeigt, dass diese Abwehr in Form von Muskelverspannungen im Hals und im Kiefer lokalisiert ist. Diese verleihen den betroffenen Strukturen Steifheit und Unbeweglichkeit. Der ganze Hals fühlt sich starr an, und die Zähne werden zusammengebissen. Eine Analyse dieses Ausdrucks sagt uns, dass er von Stolz und Entschlossenheit bestimmt ist. Ich habe noch nie jemanden mit einem hysterischen Charakter gesehen, der diese Züge von Stolz und Entschlossenheit nicht gehabt hätte, und bei dem dieser entschlossene Stolz nicht der Schlüssel zu seinem Charakter gewesen wäre. Die orale und die masochistische Charakterstruktur haben diese Eigenschaft gewiss nicht. Man könnte sagen, bei ihnen ist der Mangel an Stolz als Charakterfehler zu sehen. Selbstverständlich gibt es einen natürlichen Stolz, aber der Stolz des hysterischen Charakters ist mehr oder weniger festgelegt, unbeweglich und entschlossen. Außerdem kann man die Intensität dieses steifen Stolzes quantitativ mit dem Maß korrelieren, in dem der Charakter eine Tendenz zu hysterischer Symptomatik hat.

Genauso, wie man keinen hysterischen Charakter ohne dieses Gefühl des Stolzes finden kann, findet man bei diesen Charakterstrukturen immer ein tiefes Gefühl der Gekränktheit. Dieses unbewusste Gefühl, gekränkt worden zu sein, ist so stark, dass es das Verhalten in Richtung auf eine unbewusste Einstellung bestimmt, keine Kränkung mehr erleiden zu wollen. Tatsächlich sind Stolz und Entschlossenheit Aspekte dieser Haltung. Lassen Sie mich erklären, warum dies typisch hysterisch ist.

Der Mensch mit oralem Charakter ist viel tiefer verletzt worden als derjenige mit einem hysterischen Charakter, aber es fehlt ihm der Stolz dieses letzteren. Der Grund dafür ist sehr einfach, wenn man sich daran erinnert, dass der orale Charakter als eine „besitzlose“ Struktur bezeichnet worden ist. Das Liebesbedürfnis des oralen Charakters ist so groß, dass seine schwachen Abwehrversuche rasch zusammenbrechen. Das ist eines der Kennzeichen der oralen Charakterstruktur. Der Masochist kann nicht stolz sein, weil er sich unzulänglich fühlt. Er ist masochistisch, weil er danach strebt, zu leiden. Die Verletzung, die der Orale erlitten hat, war eine Deprivation auf der oralen Stufe und in einem Alter, wo noch keine Abwehr möglich war. Der Masochismus entwickelt sich aus demütigenden Erlebnissen, die das Ich zerschmettern. Sein Gegenaspekt ist der Sadismus, den man psychologisch als Rachemechanismus deuten kann. Die Kränkung, die die Hysterika erlitten hat, war die Ablehnung ihrer Liebe auf genitaler Ebene. Dies geschieht, weil diese Liebe zuerst dem Vater angeboten wird, der natürlich nicht auf sie reagieren kann. Es geht hier nicht um eine einmalige Erfahrung, sondern um die Tatsache, dass das kleine Mädchen wegen der ödipalen Situation zwischen starken Impulsen sexueller Liebe und der Angst vor Ablehnung eingeklemmt ist.

Da das Kind gekränkt worden ist, weil es seine Liebe zum Ausdruck gebracht hat, lernt es allmählich, seine Verletzlichkeit gegenüber derartiger Kränkung herabzusetzen. Es tut dies, indem es sich „versteift“, als wollte es 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. Die „Versteifung“ findet an der Rückseite des Körpers statt, von der Schädelbasis bis zum Kreuz. Im Verlauf dieses Prozesses versteift sich der Hals, so dass der Kopf sehr aufrecht getragen wird. Da die Analyse in der umgekehrten Richtung zur Entwicklung der Charakterstruktur vorgeht, begegnet man bei der Therapie des hysterischen Charakters als erstem großen Widerstand diesem Stolz.

Rigidität der Ich-Struktur und Panzerung sind eine Folge genitaler Frustration. Deprivation führt zu innerer Leere und Oralität, Unterdrückung zu schwerer innerer Verspannung und Masochismus. Genitale Frustration in der ödipalen Phase erzeugt ein Sich-versteifen.

Da weder der Orale noch der Masochist sich auf einer Ich-Ebene bis zur genitalen Stufe entwickeln, sind sie nicht in der Lage, ihre Liebe anzubieten. Der Mensch mit oralem Charakter möchte vielmehr geliebt werden; der Masochist möchte anerkannt werden. Natürlich zeigt jeder Mensch einige orale und einige masochistische Züge.

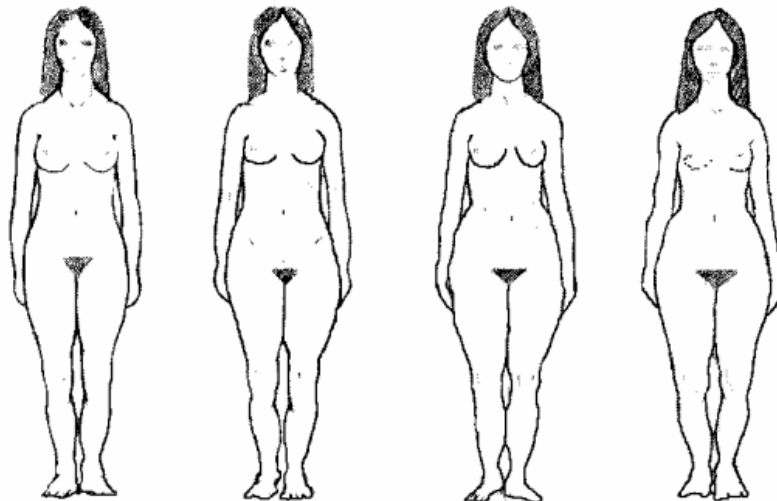
Da Frustration eine Lebenserfahrung ist und bleiben wird, müssen wir sagen, dass die Fähigkeit, sich zu versteifen, um Frustration zu ertragen, eine natürliche Abwehrreaktion des Organismus ist. Sie wird nur krankhaft, wenn sie zum Charakter, d. h. zur einzigen Reaktionsweise wird, deren das Individuum fähig ist.

3.5.3.1 Seelische Struktur des hysterischen Typs

Gefühle	Dieser Mensch fürchtet sich zutiefst davor, gekränkt zu werden, besonders durch Ablehnung von Seiten eines potentiellen Liebhabers. Frauen dieser Art werden wütend, wenn man sie ablehnt, sehnen sich und kämpfen zugleich jedoch darum, angenommen zu werden./ Enttäuschung / nicht beachtet, verloren, sehnt sich nach Schutz und Liebe / fürchtet sich vor tiefem emotionalen Einlassen / tiefes Gefühl von Verletzung und Verrat
Kern-überzeugungen	niemand versteht mich (hört mir zu) / meine Gefühle sind nicht akzeptierbar / ich werde meinen Herzgefühlen nicht nachgeben, dann kannst du mich nicht verletzen / ich kann nicht die Aufmerksamkeit bekommen, die ich brauche
Existenzielle Anschauung	„Ich kann frei sein, wenn ich keine Wünsche habe.“ Kann das Herz nicht öffnen.
Allgemeiner Eindruck:	Oberhalb der Taille wirkt der Körper puppenhaft oder mädchenhaft, unterhalb der Taille hat er ausgeprägte sinnliche, frauliche Eigenschaften. Diese Frauen wirken oft sehr anziehend auf Männer, und viele Künstler - Tizian und Renoir z. B. - haben sie als Modelle bevorzugt.
Erlebnistyp:	Frauen dieser Art leben vor allem für Liebesbeziehungen, Haus und Kinder, und manchmal sind sie prestigésüchtig. Ein Streben danach, angenommen zu werden, Frustration und Gekränktheit mischen sich mit einem reichen, warmen, gefühlvollen und sexuell betonten Leben.
Charakteristische Verhaltensmuster:	Im Gegensatz zu dem Mann dieses Typus nimmt die Frau Gefühle sehr wichtig, und sie ist in ihren Gefühlen sehr verletzlich. Aber wie der Mann kann sie auch zum Manipulieren neigen, wobei sie einmal ihre Mädchenhaftigkeit, ein andermal ihre Sinnlichkeit einsetzt. Sie kann auch sehr warmherzig, aufnahmebereit und großzügig sein. Sie sucht Situationen, die sie in ihrem Selbstwert und ihrer Fraulichkeit bestätigen und gerät leicht aus der Fassung, besonders, wenn sie sich abgelehnt fühlt. Ihre Stimme ist oft erotisch gefärbt, und ihre Bewegungen wirken suggestiv.
Entstehungszeit	wenn das Kind alt genug ist, sich sexueller Unterschiede gewahr zu werden
Ätiologie	Eltern behandeln das Kind nicht als eigenständige Person / achten nicht auf das Kind / nehmen seine Gefühle nicht ernst / hören nicht zu / das Kind muss die Lautstärke erhöhen, damit es gehört wird / Vater war zunächst liebevoll, erstarrt dann vor der Sexualität des Kindes / stößt das Kind weg / in unserer Kultur ist dieser Typ meistens weiblich / Vater kann vor seinen eigenen sexuellen Gefühlen gegenüber dem Kind Angst haben
Vater	in frühen Jahren zugewandt, dann zurückgezogen / nicht interessiert am Kind / reagiert möglicherweise nur, wenn das Kind aufgeregt ist
Eigenschaften	klammert sich an Kindsein und elterlichen Schutz / überreaktiv / leicht erregt / nervös / dramatisch / theatralisch / übertreibt Gefühle / bemüht sich nicht um intellektuelles Verständnis oder Details / sensibel / weint leicht / neigt zur Zerstretheit / hat Probleme, zu fokussieren / noch suggestibel / inkonsistent / neigt zu unerwartetem oder „ungewolltem“ Verhalten oder Gefühlswechselbädern / Tendenz zu Enttäuschungsreaktionen / Furcht, für seine Rechte einzutreten / Angst, direkte Forderungen zu stellen / fühlt sich unfähig, auf gleicher Basis mitzuhalten / kann sexuelle Aktivitäten als Abwehr gegen tiefes Einlassen einsetzen / kann promisk sein / kann Sex mit dem einen, Herzgefühle mit einem anderen haben / weigert sich, Veränderungen zu akzeptieren / will Nähe / produziert Emotionen, um Kontaktabbruch zu vermeiden
Abwehr gegen	Trennung von anderen
Kortikale Kontrolle	unterkontrolliert
Strategie bei Informationsüberlastung	schneller machen / Flucht
Bilder	Feen, Prinzen

3.5.3.2 Körperstruktur des hysterischen Typs

Sinn der Körperstruktur	Kind-Frau / sehr geeignet für Lockung, Verführung / schützt das Herz durch den engen Brustkorb
Körper	verführerischer Körper / Spaltung zwischen oben und unten / Kinderrumpf auf einem fraulichen Becken / Oberteil starr und festhaltend, Unterteil weich und nachgebend
Kopf	hochgehalten / fester, energischer Unterkiefer / Gesicht kann „tot“ wirken / stolze Kopfhaltung
Augen	erschreckt, aufgerissen
Hals	schmal / steif
Schultern	eng / knochig / schmal / manchmal abfallend
Arme	ineffektiv / schwach / dünn
Brust	schmal / eng / oft kleine Brüste
Bauchdecke	weich, rund
Becken	breit / oft schlaff / ausladend
Beine	starr / schwer
Rücken	unbeugsam / steif / Hohlkreuz
Kräfte	weggestoßen
Reaktion	verengt die Brust und kompensiert mit dem Becken
Energiefluss	gute Energie, aber explosiv, ungleichmäßig / neigt zu plötzlichen Energieerhöhungen
Schwerkraftmechanismus	abwärts
Therapie	Ausdrücken von tiefen Gefühlen wie Weinen oder Lusterleben durch Öffnung des Herz- und Genitalblocks / Becken- und Reaching-Übungen / Vertrauen aufbauen und lernen, Hilfe zu akzeptieren



Überbetonung der unteren Körperhälfte, „hysterischer“ Typus:

4 DIE HIERARCHIE DER CHARAKTERTYPEN UND EINIGE UN- VERÄÜßERLICHE PERSÖNLICHKEITSRECHTE (LOWEN)

Die Charakterstruktur entscheidet darüber, wie ein Mensch mit seinem Bedürfnis nach Liebe, seinem Bemühen um Intimität und körperliche Nähe und seinem Streben nach Lust fertig wird. Unter diesem Blickwinkel bilden die verschiedenen Charaktertypen ein Spektrum oder eine Hierarchie: Man kann die verschiedenen Charaktertypen in die Hierarchie einordnen; Kriterium ist das Ausmaß, in dem sie Intimität und Kontakt zulassen. Ich gehe dabei in der zuvor gewählten Reihenfolge vor.

Der schizoide Charakter meidet intime Nähe.

Der orale Charakter kann Nähe nur auf der Basis seines Bedürfnisses nach Wärme und Halt herstellen - das heißt, auf einer infantilen Basis.

Der psychopathische Charakter kann nur zu den Menschen eine Beziehung aufbauen, die ihn brauchen. Solange er gebraucht wird und imstande ist, die Beziehung zu steuern, kann er zulassen, dass sich ein bestimmtes Maß an Nähe entwickelt.

Der masochistische Charakter ist zwar fähig, eine enge Beziehung herzustellen - aber nur auf der Grundlage einer unterwürfigen Haltung. Eine derartige Beziehung ist natürlich „halbherzig“, immerhin jedoch intimer als alle Beziehungen, die die drei zuerst genannten Charaktertypen eingehen können.

Der rigide Charakter knüpft ziemlich enge Beziehungen. Ich benutze das Wort „ziemlich“, weil er trotz der augenscheinlichen Intimität und des augenscheinlichen Engagements ständig auf der Hut bleibt.

Jede Charakterstruktur leidet unter einem inhärenten Konflikt, da die Persönlichkeit ein Bedürfnis nach Intimität, Nähe und Selbst-Ausdruck hat, aber gleichzeitig fürchtet, diese Bedürfnisse könnten einander ausschließen. Die Charakterstruktur stellt den besten Kompromiss dar, den der Betreffende in Anbetracht seiner kindlichen Lebensumstände schließen konnte. Leider kommt er von diesem Kompromiss nicht los, obgleich sich die Lebensumstände ändern, während er heranwächst. Wir wollen jene Konflikte nun näher betrachten und dabei feststellen, dass jede einzelne Charakterstruktur als Abwehrbastion gegen die - in der Hierarchie - rangniedrigere Struktur funktioniert.

Schizoid: Wenn ich mein Bedürfnis nach Nähe ausdrücke, ist meine Existenz bedroht. Anders gesagt: „Ich kann existieren, sofern ich keine Intimität brauche.“ Der Schizoide muss also im Zustand der Isolation verharren.

Oral: Der Konflikt könnte so beschrieben werden: „Wenn ich unabhängig und selbständig bin, muss ich auf Halt und Wärme verzichten.“ Diese Maxime zwingt den oralen Menschen, in einer abhängigen Position zu bleiben. Sie wird deshalb folgendermaßen abgeändert: „Ich kann mein Bedürfnis nach Halt und Wärme befriedigen, solange ich nicht unabhängig oder selbständig bin.“ Wenn dieser Mensch sein Bedürfnis nach Liebe und körperlicher Nähe aufgäbe, würde er in ein schizoides Stadium eintreten, das die Wirklichkeit und das Leben weit stärker leugnet.

Psychopathisch: In dieser Struktur herrscht ein Konflikt zwischen Unabhängigkeit bzw. Selbständigkeit und Bedürfnis nach Geborgenheit und Anschluss: „Ich kann dir nahe sein, wenn ich zulasse, dass du mich lenkst oder benutzt.“ Der psychopathische Mensch kann das aber nicht zulassen, weil er dann sein Selbst-Gefühl aufgeben müsste. Andererseits ist er auch nicht imstande, sein Bedürfnis nach Nähe abzuwürgen, was der Schizoide tut, oder das Risiko der Unabhängigkeit einzugehen, was beim oralen Charakter der Fall ist. In dieser Zwickmühle war er als Kind gezwungen, die Rollen zu vertauschen. In seinen jetzigen Beziehungen wird er gegenüber dem Partner, der eine orale Position einnehmen muss, zum Lenker und verführenden Elternteil. Indem er die Kontrolle über den anderen behält, kann er ein gewisses Maß an Nähe zulassen. Man könnte es so ausdrücken: „Du darfst mir nahe sein, solange du zu

mir aufblickst.“ Das psychopathische Element wird also dialektisch umgekehrt: „Du kannst mir nahe sein“ statt „Ich habe das Bedürfnis, dir nahe zu sein“.

Masochistisch: Hier spielt sich der Konflikt zwischen dem Bedürfnis nach Liebe oder Anschluss und dem Freiheitsbedürfnis ab. Einfacher gesagt: „Wenn ich frei bin, wirst du mich nicht lieben.“ Angesichts dieses Konflikts erklärt der Masochist: „Ich will dir gehorchen und Du wirst mich dafür lieben.“

Rigide: Der rigide Charakter ist relativ frei - relativ, weil er ständig über seine Freiheit wacht, indem er sich von den Wünschen seines Herzens nicht zu sehr den Kopf verdrehen lässt. Seinen Konflikt könnte man folgendermaßen schildern: „Ich kann frei sein, wenn ich nicht den Kopf verliere und nicht vor der Liebe kapituliere.“ Kapitulation vor der Liebe hat für ihn einen Beigeschmack von Unterwerfung, die ihn, wie er meint, zu einem masochistischen Charakter degradieren würde. Infolgedessen achtet er darauf, dass sein Verlangen und seine Liebe nie zu stark werden.

Wir können diese Erkenntnisse noch weiter vereinfachen, um die einzelnen Konflikte deutlicher herauszuarbeiten.

<i>schizoid</i>	=	Existenz gegen Bedürfnis
<i>Oral</i>	=	Bedürfnis gegen Unabhängigkeit
<i>Psychopathisch</i>	=	Unabhängigkeit gegen Nähe (Geborgenheit)
<i>Masochistisch</i>	=	Nähe (Geborgenheit) gegen Freiheit
<i>Rigide</i>	=	Freiheit gegen Kapitulation vor der Liebe.

Die Lösung eines dieser Konflikte bedeutet, dass der Gegensatz zwischen den beiden jeweiligen Wertegruppen verschwindet. Der schizoide Mensch stellt fest, dass sich Existenz und Bedürfnis nicht gegenseitig ausschließen und man beides miteinander vereinbaren kann. Der orale Charakter entdeckt, dass man ein Bedürfnis befriedigen und gleichzeitig unabhängig oder selbständig sein (auf eigenen Füßen stehen) kann usw.

Wachstum und Entwicklung der Persönlichkeit sind ein Prozess, in dessen Verlauf sich das Kind seiner menschlichen Rechte immer stärker bewusst wird. Dabei handelt es sich um:

Das Recht zu existieren - das heißt, als individueller Organismus auf der Welt zu sein. Dieses Recht wird im allgemeinen in den ersten Lebensmonaten geltend gemacht. Wenn es nicht richtig geltend gemacht wird, entsteht eine Anfälligkeit für die schizoide Charakterstruktur. Abgesehen davon kommt es jedes Mal, wenn dieses Recht so stark bedroht wird, dass der Betreffende an seiner Daseinsberechtigung zweifelt, zu einer schizoiden Tendenz.

Das Recht, seine Bedürfnisse befriedigen zu können, beruht auf dem Halt und der nährenden Funktion der Mutter in den ersten Lebensjahren. Eine grundlegende Unsicherheit auf dieser Ebene führt zur oralen Charakterstruktur.

Das Recht, selbständig und unabhängig zu sein - das heißt, nicht den Bedürfnissen anderer Menschen unterworfen zu sein. Dieses Recht geht verloren oder kann nicht geltend gemacht werden, wenn ein Elternteil als Verführer fungiert. Wenn sich das Kind verführen ließe, wäre es dem Elternteil ausgeliefert. Es wehrt sich, indem es seinerseits verführt, um Macht über den Elternteil zu erringen. Diese Situation führt im allgemeinen zu einer psychopathischen Charakterstruktur.

Das Recht auf Unabhängigkeit wird vom Kind durch Selbstdurchsetzung und Opposition gegen die Eltern geltend gemacht. Wenn Selbst-Durchsetzung und Opposition im Keim erstickt werden, entwickelt sich eine masochistische Persönlichkeit. Die Selbstdurchsetzung beginnt gewöhnlich im Alter von acht-zehn Monaten, wenn das Kind nein sagen lernt, und entwickelt sich im folgenden Jahr weiter.

Das Recht zu wünschen oder zu begehren und seine Wünsche unmittelbar und offen zu befriedigen. Dieses Recht hat eine erhebliche Ich-Komponente und wird als letztes der natürlichen Rechte geltend gemacht. Meiner Meinung nach entwickelt es sich im Alter von drei bis sechs Jahren. Es hängt eng mit den ersten sexuellen Empfindungen des Kindes zusammen.

Wenn man dem Kind diese grundlegenden und wesentlichen Persönlichkeitsrechte versagt, findet in dem Alter und in der Situation, wo die Weiterentwicklung gestoppt wurde, eine Fixierung statt.

Da sich jeder Mensch in allen diesen Stadien - bzw. auf allen diesen Stufen - bis zu einem gewissen Grad fixiert, müssen alle Konflikte entsprechend durchgearbeitet werden. Ich weiß heute noch nicht, ob es bei diesem therapeutischen Prozess irgendwelche Gesetzmäßigkeiten gibt. Die beste Methode scheint darin zu bestehen, dass man dem Patienten folgt, während er den einzelnen Konflikten seines Lebens wiederbegegnet oder sie wieder durchlebt. Wenn man das in richtiger Weise tut, wird der Patient die Therapie mit dem unerschütterlichen Gefühl beenden, dass er ein Recht hat, auf dieser Welt zu sein, dass er seine Bedürfnisse befriedigen und gleichzeitig existieren kann, dass er frei sein darf, ohne auf Liebe und Engagement verzichten zu müssen.

5 ZUSÄTZLICHE SEELISCHE DIMENSIONEN (T. FEHR)

Im Laufe mehrerer Jahre, in denen wir mit dem Konzept von LOWEN in der Praxis arbeiteten, konnten wir mit einem Typenfragebogen weitere Erfahrungen sammeln.

Dieser Fragebogen, der von uns entwickelt wurde, sollte unseren PatientInnen ermöglichen, einen raschen Überblick über ihr derzeitiges bioenergetisches Profil zu geben. Die beabsichtigte Veröffentlichung des Fragebogens hatte zum Ziel, ihn auch anderen Therapeuten für ihre Arbeit zur Verfügung zu stellen. Sie erforderte jedoch eine gründliche statistische Aufarbeitung des erhobenen Materiales und führte zu unserer Überraschung zu neuen Ergebnissen.

Zuerst einmal zeigten Faktorenanalysen, dass etwa fünf Faktoren die korrelationsstatistischen Zusammenhänge der bis dahin neunundneunzig Fragen zu ca. 30% erklären konnten. Von diesen fünf Faktoren entsprachen vier ziemlich genau dem „five robust factors of personality“-Modell der neueren Persönlichkeitsforschung.

Dieses Modell resultiert aus der statistischen Persönlichkeitsforschung der letzten Jahrzehnte. Es behauptet, dass die Fülle der in der westlichen Welt entwickelten Fragebögen mit ihren vielen verschiedenen Skalen letztlich nur fünf grundlegende Persönlichkeitsdimensionen misst, und zwar Neurotizismus, Extraversion - Introversion, Nachgiebigkeit - Antagonismus, Offenheit für Erfahrung, und Gewissenhaftigkeit - Nachlässigkeit.

Mit Ausnahme von „Offenheit für Erfahrung“ finden sich die restlichen Faktoren einigermaßen stimmig in unserer Analyse. Dafür tauchte in unserer Analyse ein weiterer, bisher nicht im „five-robust-factors“-Modell enthaltener Faktor auf, nämlich „Geltungsdrang“. Wir wollten nun eine Brücke schlagen von den Ergebnissen der korrelationsstatistischen Analyse der ja eigentlich auf bioenergetische Typen zielenden Fragen zum bioenergetischen Modell.

So fanden wir, dass die ersten beiden Typen LOWEN's (schizoid und oral) sich in der Skala „Schein-Belastbarkeit“ wiederfinden, die rigiden (phallisch, hysterisch) in der Skala „Antagonismus, Rigidität - Altruismus, Nachgiebigkeit“, der masochistische in der Skala „Geltungsdrang - Unterlegenheit“, der psychopathische in jeweils einem Pol vier verschiedener Skalen.

Die statistischen Befunde widerlegen nun nicht etwa die Beobachtungen LOWEN's, scheinen aber ein anderes Ordnungsgerüst hinsichtlich der bioenergetischen Typologie nahezu legen. Dies war der Grund, warum wir die zusätzlichen Skalen in das Verfahren - das bisher strikt nach der bioenergetischen Typologie ausgerichtet war - einarbeiteten. Sicherlich wird früher oder später damit auch die Auffassung der energetischen Zusammenhänge im kindlichen Entwicklungsprozess einige Modifikationen erfahren müssen.

Weiter fanden wir nach einer durch den Testverlag SWETS & ZEITLINGER angeregten weiteren Faktorenanalyse der 10 Skalen eine sinnvolle und wahrscheinliche Zuordnung der Skalen zu drei hauptsächlichen Entwicklungsphasen der Kindheit. (Abb. s. nächste Seite)

Wir vermuten, dass das Verfahren ungefähre Aussagen über die subjektive Bewältigung dreier hypothetischer Entwicklungsphasen und über damit verbundene typische Traumatisierungsmuster zu treffen erlaubt. Traumatische Abweichungen in der frühkindlichen Phase finden ihren Ausdruck in den Skalen In-suffizienz / Schein-Belastbarkeit, Isolation / Schein-Integration, Abhängigkeit / Schein-Selbständigkeit. Abweichungen in der zweiten Phase schlagen sich in den Skalen Hilflosigkeit / Dominanz, Nachlässigkeit / pedantische Gewissenhaftigkeit, Unterlegenheit / Geltungsdrang nieder. Unbewältigte Erfahrungen während der dritten Phase wiederum bringen sich in den Skalen Toleranz / Aggressive Rivalität, Emotionale Zurückhaltung / Dramatik, Altruismus / Antagonismus und Soziale Angst / Kontaktfreudigkeit zum Ausdruck.

Skalen	Skalen	Thema	Alter ca.	Faktor
Emotionale Insuffizienz Isolation (schizoid) Abhängigkeit (oral)	———— Scheinbare Belastbarkeit, Scheinbare Integration Scheinbare Selbständigkeit	psychophy- siologische Integration	1. Lj.	1
Hilflosigkeit Unterlegenheit (maso- chistisch) Nachlässigkeit	———— Dominanz (psychopathisch) Geltungsdrang Gewissenhaftigkeit, Pedanterie	Das „Ich“ und seine Ab- grenzung	2. - 3. Lj.	3
Soziale Angst Altruismus Toleranz Emotionale Zurückhal- tung	———— Kontaktfreudigkeit Antagonismus, Rigidität Aggressive Rivalität (phallisch) Dramatik (hysterisch)	soziale „Rol- le“, soziale Aner- kennung	4.- 6. Lj.	2

Die Skalen des BPA, Bezüge zu den Faktoren der Interkorrelationsmatrix und den hypothetischen hauptsächlichen Entwicklungsphasen

Die Erfahrungen mit hospitalisierten Kindern (Renée Spitz) zeigen die Wichtigkeit „primärer“ gefühlsmäßiger Integriertheit und Geborgenheit (meist im Zusammenspiel mit der Mutter) als positive Faktoren hinsichtlich der Entwicklung von körperlicher und seelischer Stabilität und Flexibilität während der ersten frühkindlichen Phase. Hauptthema der zweiten Phase ist die Erfahrung des „Ich“ und seiner Abgrenzung nach außen, wobei das „Außen“ im wesentlichen den unmittelbaren familiären Umkreis (vor allem die Eltern, insbesondere die Mutter) bezeichnet. Die Art der elterlichen Zuwendung spielt eine entscheidende Rolle (gewährend - überwältigend) in der Frage, wie das heranwachsende Kind seine Ichhaftigkeit, seinen Wert und seine Eigenmacht erfährt und welche Möglichkeiten der Abgrenzung ihm zugestanden werden.

In der dritten Entwicklungsphase des Kindes schließlich geht es um die Erfahrung seiner selbst als soziales Wesen, um das Ausmaß an Anerkennung, das dem Kind subjektiv durch den näheren und weiteren Umkreis bezogen auf seine persönliche Eigenart zuteil wird und um die Dinge, die es meint, dafür tun zu müssen. 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 dessen, wieweit es in seinen persönlichen Belangen „ernst“ genommen wird.

Wir gingen aufgrund dieser Ergebnisse von der ursprünglichen Absicht ab, vier Zusatzskalen gefolgt von den sechs klassischen bioenergetischen Skalen auf dem Auswertungsblatt darzustellen. Stattdessen wurden die Skalen phasenspezifisch gruppiert und soweit möglich entsprechend den Korrelationen jeweils gleichsinnig ausgerichtet. Damit ergibt sich die Möglichkeit einer differenzierten Betrachtung der einzelnen Werte der zehn Skalen ebenso, wie auf den ersten Blick zu erkennen ist, wenn alle Skalen einer Entwicklungsphase übereinstimmend eine stärkere Abweichung zeigen. In diesem Falle kann mit einer größeren Sicherheit auf ein phasenspezifisches Problem geschlossen werden. Dies führt über eine rein bioenergetische Sichtweise hinaus, erleichtert aber unserer Meinung nach die Übersicht über die Zusammenhänge und die Auswertungs- und Interpretationssicherheit. Darüber hinaus berücksichtigt diese Vorgehensweise im Gegensatz zur im allgemeinen vorwiegenden Konstruktbezogenheit psychoanalytischer oder bioenergetischer Ordnungssysteme die in unserer Stichprobe vorliegenden statistischen Gegebenheiten.

5.1.1 Skalen der ersten Entwicklungsphase: 1. Lebensjahr

Die ersten drei Skalen der BPA sind hypothetisch der Erfassung von psychischen Einflüssen während der ersten Entwicklungsphase von sechs bis maximal 12 Lebensmonaten zugeordnet. Sie beinhaltet die generalisierte Skala „Schein-Belastbarkeit“ und die differenzierenden bioenergetischen Skalen für Schizoidität (hier umgepolt: „Schein-Integration“) und Oralität (umgepolt: hier „Schein-Selbständigkeit“),

gleichbedeutend mit „kompensiert oral“). Von diesen dreien wird - da zu Oralität und Schizoidität schon genug gesagt wurde - nur die erste Skala hier besonders behandelt.

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

hoher Wert:

Es besteht ein Bezug zum psychopathischen Charakter. Die Erfahrung zeigt, dass diese Patienten nur wenig in Kontakt mit ihrem Gefühlskern stehen, dass sie sich nur begrenzt auf emotionale Intimität einlassen und stattdessen emotional nach außen auf die Menschen ihrer nächsten Umgebung nur begrenzt gefühlsmäßig zugänglich, oft wie isoliert oder abgeschirmt wirken. Die Probanden selbst geben sich recht belastbar und widerstandsfähig und fühlen sich über weite Strecken auch so. Sie vermitteln oft in forciertes Weise ein Bild von Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Bei aller positiven Selbstschilderung sind die trotz dissimulativer Tendenz immer noch zahlreich vorhandenen Symptome nicht zu übersehen.

niedriger Wert:

Die Patienten mit niedrigen Werten leiden intensiv. Es handelt sich meist um unselbständige, abhängige, stark nach Geborgenheit strebende Menschen, die sich alleine recht verloren und hilflos vorkommen und „nicht wissen, wo der richtige Platz für sie im Leben ist“. Es besteht ein Bezug zum oralen und in zweiter Linie zum schizoiden Charakter.

Die Skala erlaubt, die *subjektive Organisation der Wahrnehmung von (den Umgang mit) emotionalen Störungen* zu erfassen: Es dominiert eher die Wahrnehmung der Störung oder die Abwehr dieser Wahrnehmung.

5.1.2 Skalen der zweiten Entwicklungsphase: ca. 2. bis ca. 4. Lebensjahr

Die drei Skalen „Dominanz“ (bioenergetisch: „psychopathisch“), „Geltungsstreben“ (bioenergetisch: „masochistisch“, umgepolt) und „Gewissenhaftigkeit“ versuchen zu erfassen, wieweit in der kindlichen Phase während etwa des zweiten und dritten Lebensjahres, die der „Ich-Entdeckung“ und der Abgrenzung eigener Bedürfnisse gegenüber den Erfordernissen der Umwelt dient, eine Balance zwischen der eigenen „Macht“ (Eigenmachtgefühl) und der durch die Eltern erfahrenen Macht hergestellt werden konnte, auf deren Basis sich ein angemessenes Selbstwertgefühl entwickeln konnte. Im folgenden werden nur noch die Skalen „Geltungsdrang“ und „Gewissenhaftigkeit“ aus dieser Entwicklungsphase besprochen, da zum „Psychopathen“ oben bereits genug gesagt wurde.

Skala 5: Geltungsdrang, Leistungsanspruch - Minderwertigkeits- / Unterlegenheitsgefühl (masochistisch)

hoher Wert:

Es handelt sich um Probanden, die folgendes Bild nach außen vermitteln: Streben nach Anerkennung; ehrgeizig, ambitioniert; Geltungsdrang; hoher Leistungsanspruch; positives Körperbild von sich selbst; entschlossen und aktionsbereit; zielstrebig und rasch agierend.

Angesichts der symptomatisch registrierten und zugleich dissimulierten Beschwerden ist anzunehmen, dass diese Patienten versuchen, durch eine stark geltungsorientierte Einstellung bzw. Verhalten latente Minderwertigkeitsgefühle abzuwehren / zu kompensieren. Diese Menschen vermitteln den äußeren Eindruck von Leistungsanspruch, Ambition, Selbstüberzeugtheit, teilweise auch Überlegenheit. Sie handeln zielstrebig, gerichtet; ihre Aktionen machen den Eindruck, als wollten sie hohen Ansprüchen genügen oder als ginge es darum, permanent sich selbst oder sich anderen gegenüber zu beweisen. Offensichtlich spielt die Bestätigung des eigenen Wertes - auch gegenüber anderen - für diese Patienten eine sehr wichtige Rolle. Sie haben mit Schuldgefühlen oder Gewissensbissen zu tun, wenn ihre Leistungen ein

Mindestmaß von Akkuratheit unterschreiten. Es finden sich in dieser Gruppe viele „Perfektionisten“. Es besteht ein Bezug zum psychopathischen Charakter.

niedriger Wert:

Diese Patienten leiden unter erheblichen Minderwertigkeitsgefühlen, inneren Zweifeln und Schuldgefühlen; sie geben sich anspruchslos und sind jederzeit um Anpassung und Unterordnung bemüht, zeigen jedoch eine enorm starke latente trotzig und beharrliche passive Abwehr, die sie bei genügend äußerem Druck offenbaren; sie neigen dazu, die „Rolle des unschuldigen Opfers“ zu übernehmen; es gelingt ihnen aufgrund ihrer mangelnden Steuerungsfähigkeit (Eßstörungen!) nur schwer, Initiative zu ergreifen und zielstrebig oder gerichtet zu handeln. Stattdessen verharren sie oft in einem ziel- und planlosen „wie gelähmten“ Zustand, unter dem sie erheblich leiden.

Die Skala erfasst die subjektive Organisation von (den Umgang mit) mangelndem Selbstwertgefühl. Im einen Fall dient als Lösung das Muster „Passivität und Widerstand“, im anderen „handelnder Ehrgeiz und Geltungsdrang“. Stärkere Ausschläge zu einer Seite dieser Skala lassen vermuten, dass das Kind in der Interaktion mit den elterlichen Bezugspersonen die Erfahrung machte, dass es in seinem Wert nicht respektiert und seine Intimgrenzen nicht gewahrt wurden. Stattdessen machte es vielleicht die Erfahrung, dass sein Eigenwille oder seine Macht gebrochen werden sollte (masochistisch) oder dass es viel tun musste, um seine Geltung nach außen zu demonstrieren (Geltungsdrang). Die Erfahrung der eigenen Ohnmacht im ersten Falle prädestiniert zu späterer Affinität zu Opferrollen.

Skala 6: Gewissenhaftigkeit, Pedanterie - Nachlässigkeit, Unzuverlässigkeit

hoher Wert:

Diese Patienten sind gewissenhaft, zuverlässig; ihr Thema ist meist zielstrebig gerichtetes effektives Handeln; bei sehr hohem Wert, vor allem bei zugleich auffallend hohem Wert in der Skala „Geltungsdrang“ auch pedantisch, perfektionistisch oder zwanghaft (ordentlich). Diese Probanden neigen zu Gewissensbissen und Schuldgefühlen, falls sie etwas nicht gut genug machen. Ihre Leistungsgüte steht teilweise im Dienste der Kompensation eines latenten Minderwertigkeitsgefühls. Im Antwortverhalten sind die Probanden ziemlich verschlossen.

niedriger Wert:

Die Patienten nehmen es nicht so genau, „lassen mal fünf gerade sein“, sind bei extrem niedrigen Werten mitunter schludrig und schlampig. Die meisten leiden unter einer mangelnden Steuerungsfähigkeit, lassen sich gehen, müssen sich sehr anstrengen, um sich „zusammenzureißen“; einige neigen zu Unpünktlichkeit, anderen fällt es schwer, maßzuhalten (z.B. Ernährung: Süßigkeiten, Alkohol). Im Antwortverhalten sind die Patienten mit niedrigen Werten eher offen.

Probanden mit hohen und niedrigen Werten in Gewissenhaftigkeit sind beide robuster, lebenszufriedener verglichen mit Patienten mit mittleren Werten.

Die Skala hat einen Bezug zum psychopathischen Charakter und gibt empirisch Auskunft über die spezifische Kompensation bzw. Abwehr einer meist überdurchschnittlich starken Bindung an die bzw. Abhängigkeit von der Mutter. Die sehr gewissenhaften Patienten reagierten auf den angedrohten Liebesentzug (meist) der Mutter durch übereifriges Wohlverhalten, bei den „unzuverlässigen“ kam es häufig in relativ früher Kindheit zu einem traumatischen Bruch oder einer Unterbrechung der Beziehung, mit dem Ergebnis, dass die „Zuverlässigkeit“ des Kontaktes oder der Zuwendung seitens der Mutter infrage gestellt war.

Im ersten Fall entstand beim Kind der subjektive Eindruck, dass die Liebe der Mutter tatsächlich von dem Wohlverhalten des Kindes abhinge. Das Kind bemüht sich, dem gerecht zu werden und muss dafür seine Bedürfnisse zurückdrängen. In der Regel entwickelt es dabei sowohl ein Gefühl, irgendwie verraten worden zu sein, als auch unbewusst angestauten Ärger oder Wut. Infolge der Angst vor dem drohenden Liebesverlust und dem Unwissen, ob wirklich „etwas mit ihm und seinen Gefühlen falsch“ sei, entwickelt das Kind - sozusagen als reaktiven Eigenschutz vor den genannten verdrängten Affekten - Schuldgefühle

und Gewissenskrupel gegenüber den elterlichen Bezugspersonen. Im zweiten Fall erfährt das Kind die Mutter als unberechenbar oder unzuverlässig in der Zuwendung und kann sich nicht sicher sein, ob es wirklich geliebt wird. Es scheint dann keinen Zweck mehr zu haben, „noch irgendwas dafür zu tun“. Das Kind wird unzuverlässig.

5.1.3 Skalen der dritten Entwicklungsphase: ca. 4. bis ca. 6. Lebensjahr (und später)

In der sich weiter ausdifferenzierenden Entwicklung geht es nun stärker darum, wie sich das heranwachsende Kind als soziales Wesen im Kreis der Familie, der Spielgruppe und der Schule erfährt. 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.

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 anderen „richtig einzulassen“.

Skala 7: oberflächliche Kontakt- und Kommunikationsfreudigkeit - Soziale Angst, Zurückhaltung (im Sozialkontakt)

hoher Wert:

Es handelt sich um äußerungs- und kontaktfreudige Menschen mit überdurchschnittlicher - und eher oberflächlicher - Kommunikationsfreudigkeit, die zugleich selber bei weitem nicht so zugänglich für andere sind, wie ihre Kontaktfreudigkeit auf den ersten Blick vermuten lassen möchte.

Die Kommunikationsdefizite zeigen sich in der Schwierigkeit, sich persönlichen 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.

niedriger Wert:

Diese Patienten 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, dann intime und vertraute Kontakte vor.

Die Ergebnisse dieser Skala spiegeln regelmäßig - jedoch nicht immer ! - die seitens des Kindes subjektiv erlebte Stärke oder Schwäche des gleichgeschlechtlichen Elternteils im sozialkommunikativen Bereich wider. Beispielsweise eine tatsächliche Schwäche des Vaters oder ein wenig präsenter, weil vielbeschäftigter, eventuell auch ein kranker oder ein „scheinstarker“ Vater, der veritert von seiner Frau vielleicht unbemerkt gesteuert oder stark beeinflusst wird - diese verschiedenen Ausgangssituationen und andere denkbare können dazu beitragen, dass ein Junge gemäß dem Beispiel des Vaters im Sozialkontakt zurückhaltend und ängstlich werden kann. Wie natürlich auch umgekehrt die kontaktmäßige Offenheit und Aktivität seitens der Bezugsperson eine förderliche, stimulierende Wirkung auf das Kind ausübt.

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

hoher Wert: s. Rigidität weiter oben in der Broschüre

niedriger Wert:

Empirisch handelt es sich um Patienten, die eher still und meist bereit sind, zurückzustecken. 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 vermutete (antizipierte) Widerstände nach außen durchzusetzen.

Probanden mit extremen - hohen oder niedrigen - Werten vermeiden Intimität in der Begegnung. Probanden mit niedrigen Werten vermeiden, Stellung zu beziehen, bleiben unfestgelegt, „ortlos und schwimmend“, nicht festlegbar im Kontaktverhalten, während Probanden mit hohen Werten reaktives (aggressiv-verletzendes) Verhalten benutzen, um sich „nicht richtig einlassen zu müssen“. Letztere lieben das Kräftemessen und wollen dabei um jeden Preis die Oberhand behalten.

Probanden mit hohen Werten entsprechen recht zuverlässig dem von LOWEN als „rigide“ bezeichneten bioenergetischen Typ, der durch Panzerung im Brust- und Herzbereich gekennzeichnet wird. Wir empfehlen, die Beurteilung über „Rigidität“ im bioenergetischen Sinne vorwiegend anhand dieser Skala zu treffen, da sie sich dafür als zuverlässiger herausgestellt hat als die beiden Subskalen „Rivalität“ und „Dramatik“, die jedoch zur weiteren Charakterisierung der Subtypen Hinweise liefern können.

Die Skala erfasst einige Mechanismen, die bei der *Vermeidung von Intimkontakt* vorherrschen: Im einen Fall wird Intimkontakt umgangen durch Vermeidung von persönlicher Stellungnahme, zum anderen durch übertrieben reaktives Kontaktverhalten. Anders als vielleicht zu erwarten, ergibt die Faktorenanalyse nicht die Polarität „rigide“ versus „nicht rigide“ (= fähig zu Intimkontakt), sondern eher „rigide“ versus „willfährig“ oder „rigide“ versus „altruistisch“.

Skala 9: Aggressive Rivalität (phallisch) - Toleranz, Nachgiebigkeit, Geduld

Erregbarkeit, Intoleranz, Aggressivität - Toleranz, Nachgiebigkeit, Geduld

hoher Wert: s. unter „Phalliker“

niedriger Wert:

Die Probanden haben Schwierigkeiten mit der Rolle des Siegers, des Besten („Alpha-Rolle“). Es kennzeichnet sie eine verträglich-selbstlose-nachgiebige Umgangsform, Ablehnung von reaktiv-aggressiven Umgangsstilen und von Wettbewerb, Kräftemessen und Konfrontation.

Skala 10: Dramatischer, übertriebener Gefühlsausdruck (hysterisch) - emotionale Zurückhaltung

hoher Wert:

Das Seelenleben und das Verhalten dieser Patienten ist emotional übertrieben, schauspielernd, aufmerksamkeitsheischend und dramatisch. Diese Patienten 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 widerspiegelt.

niedriger Wert:

Wir finden eine Drosselung und Zurückhaltung des seelischen Ausdrucksgeschehens; Nüchternheit und Sachlichkeit dienen als Regulative gegenüber der Schwierigkeit, sich emotional auszudrücken, mitzuteilen und Stimmungen / Affekte nach außen zu zeigen oder im Körper deutlicher wahrzunehmen.

6 GESCHICHTEN (R. BÄUERLE)

6.1 ... zu den Schizos

6.1.1 *Wo die vielen kleinen Schizos herkommen*

Ein Krankenhaus in einer süddeutschen Kleinstadt, Ende der fünfziger Jahre: Im Kreißsaal liegt eine junge Frau. Sie schwitzt, presst und stöhnt. Seit mehr als acht Stunden hofft sie in dieser Winternacht verblichlich auf das erlösende Flutschen, auf das Ende ihrer Schmerzen. Die Krankenschwester wartet erst eine „halbwegs christliche Zeit“ ab, ehe sie sich um viertel nach sechs entschließt, den Arzt zu rufen. Der besieht sich den Unterleib der 19jährigen und sagt trocken: „Das steckt ja. Da machen wir einen Dammschnitt.“

Die junge Frau mit dem dicken Bauch bekommt panische Angst. Über diesen Schnitt zwischen Vagina und Anus hat sie schon viele Geschichten gehört; so schlimm waren diese Geschichten, dass die Frau jetzt anfangen muss zu schreien, gellend, schrill, mit aller Kraft. Vielleicht löst der Schrei einen verkrampften Muskel, vielleicht reißt es das Kind vor lauter Erschrecken vorwärts -jedenfalls kommt es zu dem ersehnten Flutschen, noch ehe der Arzt sein Skalpell ansetzen kann. Im Neonlicht des Saales ist deutlich zu sehen: Das Kind hat eine Delle im Schädel und ein bläulich verfärbtes Gesicht. Der Arzt zerschneidet die Nabelschnur und patscht dem Säugling aufs Hinterteil. Dann wird das lärmende Bündel gewaschen und nach nebenan gebracht, in den Babysaal. Dort lässt man es stundenlang liegen.

Das so zur Welt gekommene Kind schleppt seine ersten Erfahrungen mit bis ins Erwachsenenalter: Mit 20 ist die Delle am Kopf längst verschwunden, aber der junge Mann fühlt sich immer noch „irgendwie deformiert“; kein enger Geburtskanal drückt ihn zusammen, aber der junge Mann latscht dennoch mit eingezogenen Schultern und minimalstem Sauerstoffverbrauch durch die Gassen; kein Arzt packt ihn an den Knöcheln und trotzdem hat der junge Mann Angst, dass andere ihn hängen lassen oder an ihm herum-patschen - er misstraut grundsätzlich jedem, der ihm nahe kommt.

Was auch immer der Schizoide als Erwachsener an „merkwürdigem“ Verhalten an den Tag legt, er wurde geradezu sprichwörtlich „dazu geboren“. Jeder Körpertyp entwickelt sich in einer bestimmten Lebensphase, die von besonders einschneidenden und bedrohlichen Erfahrungen geprägt ist. Der Schizoide hat diese ihn bestimmenden Erfahrungen vor, während und nach der Geburt gemacht. Wer in einem modernen Krankenhaus geboren wird, hat kaum Chancen, ohne starke schizoide Anteile davonzukommen. Grelles Licht, Kliniklärm, brutales Gepacktworden - das ist es, was viele Neugeborene zuerst sehen, hören und spüren. Die ersten Sinneserfahrungen sind so unangenehm und schmerzhaft, dass sich das Kind abgelehnt und bedroht fühlt. Es zieht sich zusammen und schließt sich ab, um überhaupt existieren zu können.

Schwere Geburten sind aber nicht alles, was einen Schizo in jeder Hinsicht „ausmachen“ kann: Die Mutter kann eine Abtreibung versucht oder das Kind ausgetragen haben, ohne es wirklich zu wollen - Schizos sind nicht selten die Folge geplatzter Kondome oder vergessener Anti-Baby-Pillen. Aber auch wenn ein Kind gewollt ist, können schon die Samenfäden bei der Zeugung in Schizo-Bahnen gelenkt sein - nämlich dann, wenn der Nachwuchs „gemacht“ wurde, damit Mama und Papa endlich heiraten dürfen oder weil sie jemanden wollen, der ihre kaputte Beziehung kittet. Schizo-Kinder werden am Anfang ihres Lebens fast immer missbraucht, bisweilen sogar misshandelt. Im Mutterleib kann das etwa geschehen, wenn die werdende Mama raucht, trinkt oder Medikamente schluckt, die sich auf das Kind auswirken. Ein schwerer Unfall während der Schwangerschaft oder der Tod eines nahen Angehörigen kann auch für das Ungeborene zu einem solchen Trauma werden, dass es später immer wieder unter der schizo-typischen Angst leidet, vernichtet zu werden.

Ein Schizo-Kind kann auch unmittelbar nach seiner Geburt die Erfahrung gemacht haben, dass irgend etwas an ihm „verkehrt“ ist. So kam etwa eine heute 39jährige Frau mit roten Haaren und ohne Penis zur Welt. Beides wurde ihr allgemein verübelt. „Meine Eltern hatten sich einen dunkelhaarigen Sohn ge-

wünscht, zumal sie schon eine Tochter hatten“, erzählt sie. Vor allem die Verwandtschaft des Vaters war verärgert, weil so eine „rote Hexe“ nicht in die dunkelhaarige Linie der Familie passte: „Ich hatte den Eindruck, die wären mich am liebsten wieder los gewesen“, sagt die Schizo-Frau und schildert damit eine Empfindung, die viele Schizoide kennen.

Die Mutter eines anderen Schizos sagte, als sie ihr drei Wochen zu früh geborenes und deshalb etwas verhutzelttes Baby erstmals in die Arme schließen durfte: „Du armer Wurm, kannst ja auch nichts dafür, dass du gar so hässlich bist.“ So verständnisvoll sind nicht alle Schizo-Mütter. Oft ignorieren sie die Bedürfnisse ihres Kindes, manchmal sind sie hart und abweisend, gelegentlich auch schlicht zu unreif für ein Baby.

Da ihm die Umwelt feindselig und abweisend begegnet, fühlt sich der Schizo von Anfang an in seinem Existenzrecht bedroht. Er muss fürchten, von außen vernichtet zu werden und wendet sich deshalb nach innen, um überleben zu können. Er fängt an, in einer Fantasiewelt zu leben. Schizo-Kinder kapseln sich ab und neigen zu Tagträumen. Wie eingangs schon angemerkt, spielen frühkindliche Erfahrungen zwar eine wichtige, aber nicht die einzige Rolle bei der Entwicklung der verschiedenen Körpertypen. Schizoide Tendenzen können verstärkt werden, wenn jemand zum Beispiel unter dem Sternzeichen Steinbock oder Jungfrau zur Welt kommt.

6.1.2 Woran man einen Schizo erkennt

„Du bist mit vier linken Füßen zur Welt gekommen.“ Eine solche Feststellung bestärkt den Schizo zum einen in seinem Glauben, dass etwas an ihm „falsch“ sei. Zum anderen aber veranschaulicht das Bild von den linken Füßen tatsächlich die ungeschickte Art, in der ein Schizo auf seine Umwelt wirkt. Die meisten dünnen Arme und langen Beine schlenkern wie schlecht montierte Ersatzteile am Rumpf und vermitteln den Eindruck, als gehörten sie gar nicht richtig zum Körper. Dieser übrigens ist meist ebenso schmal wie verkrampft, Hände und Füße sind entsprechend klein. Die Bewegungen wirken zusammenhanglos und zufällig, oft linkisch und tölpelhaft.

Wer den Bewegungsablauf beim Schizo genauer studieren will, der sehe sich einen Charlie-Chaplin-Film an. Ähnlich wie Chaplin stolpern alle Schizos ständig über einen Grat zwischen Komik und Entsetzen. Beim Skifahren etwa eiern sie mit derart asymmetrischen Beinen und schiefer Oberkörper über die Piste, dass der gewöhnliche Beobachter entweder lauthals zu lachen anfängt oder das Gefühl hat, er müsste sich allein vom Hinschauen die Beine brechen.

Die Extremitäten des Schizos wirken wackelig, weil in ihnen keine Energie fließt und ihr Besitzer sie kaum spürt. Schizos verfügen zwar über ein hochgeladenes Energieniveau, aber davon wird nichts nach außen gegeben. Die Energie wird in der Körpermitte gestaut und eingefroren. Es ist, als sei der Lebenskern des Schizos von einer dicken Eisschicht umhüllt. Atomkraftwerke, deren Reaktorkern von einer dicken Betonhülle umgeben ist, sind eine typische Schizo-Erfindung. Ähnlich dem Kraftwerkpersonal tut auch der Schizo alles, um den Kern unter Kontrolle zu halten, eine Spaltung ohne Explosion zu bewerkstelligen. Manchmal aber versagen alle Kontrollmechanismen, und wenn das der Fall ist, kann soviel Wut und Gewalt aus dem Schizo herausbrechen, dass er zum Mörder wird. Dergleichen passiert natürlich sehr selten, pro Schizo vielleicht alle 10000 Jahre einmal.

Die meisten Schizos begnügen sich, was ihre Kern-Energie angeht, mit kleineren Störfällen. So kenne ich einen Schizo, der früher ein gläubiger Christ war und regelmäßig zum Herrn betete. Dabei schoss ihm immer wieder der Gedanke durch den Kopf: „Jesus, du Drecksau.“ Der Mann litt Höllenqualen bei seinen gotteslästerlichen Gedanken, konnte sie aber nicht abstellen, so sehr er sich auch darum bemühte. Andere Schizos erschlagen per Gedankenblitz ihre Verwandten oder überraschen und erschrecken sich selbst mit der Vorstellung, wie sie ihrem Chef die Kehle durchschneiden. Neben „teuflischen Gedanken“ kann die angestaute Schizo-Wut auch in zynischen Bemerkungen aufblitzen. Da Schizos ihre Mitmenschen sehr genau beobachten, sind sie - wenn sie überhaupt reden - nie um verletzende Worte verlegen. Manchmal machen Schizos das Zuschlagen mit Worten sogar zum Beruf: Unter Journalisten sind auffallend viele dominant Schizoide zu finden, aber auch unter Kabarettisten - wie etwa Dieter Hildebrandt und Sigi Zimmerschied.

Auch der Urahn des heutigen Kabarett, die Commedia dell'Arte, könnte von Schizos entwickelt worden sein. Die venezianischen Schauspieler treten nämlich immer mit Masken auf, und das tut der Schizo auch heute noch. Sein Gesicht wirkt bleich und emotionslos. Ein Schizo, der nach London geht und sich ins Wachsfigurenkabinett der Madame Tussaut stellt, wird dort erst auffallen, wenn er wieder rausspaziert. Leute, die von Schizos angeschaut werden, drehen sich häufig um und sehen nach, ob noch einer hinter ihnen steht. Beim typischen Schizo-Blick kommt nämlich kein wirklicher Kontakt mit dem Gegenüber zustande. Die Augen wirken leer und abwesend, sie schauen nicht an,

Der fehlende Glanz in den Augen ist wie die meist kalten Hände und Füße ein Zeichen dafür, dass die Energie zurückgehalten wird. Was dennoch in die Peripherie tröpfeln will, staut sich spätestens an den Gelenken - die sehen deshalb oft rötlich aus und sind besonders anfällig für Krankheiten. Die Stimme des Schizoiden wirkt meist mechanisch und unbeteiligt, manchmal auch verwirrend. Die Kieferpartie hat häufig harte, bisweilen sogar brutale Züge. Das liegt daran, dass hier - wie übrigens auch am Zwerchfell und an sämtlichen Gelenken - besonders starke Spannungen auftreten.

Insgesamt macht der Körper des Schizoiden den Eindruck, als spalte er sich in mehrere Teile. Der obere und der untere Teil des Körpers können aussehen, als gehörten sie zu zwei verschiedenen Menschen. Rechte und linke Körperhälfte sind oft asymmetrisch: Die Augen können schielen und auf unterschiedlicher Höhe liegen, Mund und Nase können schief sein, eine Schulter hochgezogen sein, während die andere herabhängt, Schizo-Frauen können verschieden große Brüste haben, das Rückgrat kann verdreht sein und das Becken verbogen. Kurzum: Der perfekte Schizo heißt Quasimodo und läutet in Notre-Dame die Glocken!

6.1.3 Was in einem Schizo vorgeht

Das Gefühl, allein zu sein und gejagt zu werden, ist ein Grundgefühl bei Schizoiden. Und auch der Hang, in einer Traumwelt zu leben, ist bei keinem anderen Körpertypen so stark. Schon als Kinder ziehen sie sich am liebsten zurück und fantasieren alleine vor sich hin. Meist sitzen sie still und abwesend im Kindergarten oder auf der Schulbank und sind maßlos erschrocken, wenn sie vom Lehrer plötzlich aufgerufen werden.

Je älter sie werden, desto mehr tendieren Schizo-Kinder dazu, Denken und Fühlen zu trennen. Die Gefühle werden abgeschnitten und eingeeist, gelebt wird nur noch im Kopf. Der Descartes-Ausspruch „Ich denke, also bin ich“, ist typische Schizo-Philosophie - übrigens nicht nur vom Inhalt her, sondern auch, was die Länge des Satzes angeht. Wenn der Schizo überhaupt einmal einen seiner vielen Gedanken ausspricht, dann tut er das knapp und kurz. Geschwätzigkeit und Höflichkeitskonversation sind ihm verhasst.

Obwohl er sich bemühte, konnte C. es nicht vermeiden, dass er gelegentlich zu Parties oder ähnlichen „Gesellschaftstreffen“ eingeladen wurde. "Dann bin ich immer dagesessen und hab nix geredet", erzählt C., „ich war bekannt als der, der schweigt.“ Seine größte Angst bei solchen Empfängen sei immer gewesen, dass jemand auf ihn zukommen könnte mit den Worten: „Du hast ja noch garnichts gesagt, was meinst denn du dazu?“ Eine ehrliche Antwort hätte ausgedrückt, was Schizos fast immer empfinden, wenn sie unter einer Gruppe von Menschen sind: „Ich gehöre nicht hierher.“

Obwohl - vielleicht auch: weil - Schizos sich nirgends zu Hause fühlen, sind sie ständig auf der Suche nach ihrer Identität, nach so etwas wie Lebenssinn. Das Thema, mit dem sie sich dabei besonders gern und intensiv beschäftigen, heißt: Tod. Entgegen ihren sonstigen Gewohnheiten gehen Schizos ausgerechnet bei diesem Thema oft über's Denken, Grübeln und Philosophieren hinaus und legen eine für ihre Verhältnisse erstaunliche Lebendigkeit an den Tag. So kenne ich gleich mehrere Schizos, die sich einen Totenschädel ins Zimmer gestellt haben und diesen sorgfältig pflegen. Ein anderer hat einen Sarg zum Kleiderschrank umfunktioniert und neben sein Bett gestellt. Und schließlich spaziert so mancher Schizo geradezu leidenschaftlich gern über Friedhöfe.

Auch über den Freitod machen sich schizoid geprägte Menschen viele und ernsthafte Gedanken. So erzählt zum Beispiel ein Schizo: „Die Möglichkeit, freiwillig zu sterben war etwas, das mich am meisten beschäftigt hat. Ich wusste, wenn's mir zuviel wird, dann haue ich ab - und genau das hat mir die Le-

benskraft gegeben.“ Die Persönlichkeit des Schizos ist gespalten in oft völlig entgegengesetzte Einstellungen und Gedanken. So kann er etwa gleichzeitig unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden und sich für jemand „Besonderen“ halten. Er zweifelt an sich, steht aber dennoch so hoch über seinen Mitmenschen, dass die ihn nie verstehen. Was passiert, wenn ein Therapeut sich in diesem widersprüchlichen „Schizo-Space“ aufhält, schildert eine Freundin dieses Mannes so: „Da waren Gruppen, wo 50 Leute dabei waren und es war alles fantastisch und die Gruppe ist aus und er ist nur noch am Zweifeln. Am Zweifeln dran, ob das auch richtig ist, was er da macht, und wahrscheinlich verkennen ihn sowieso alle.“ Tatsächlich ist es sehr schwer, einen Schizo nicht zumindest teilweise zu verkennen - was vor allem daran liegt, dass er nie sein ganzes Wesen zeigt, sondern bestenfalls Bruchstücke davon. Manche Schizos führen sogar ein regelrechtes Doppelleben. Ein prominentes Beispiel dafür ist Franz Kafka, der tagsüber als biederer Beamter auftrat und in seiner Freizeit fantastische Bücher schrieb.

6.1.4 Der Schizo und die Liebe

„Ich kann nur existieren, wenn ich keine Nähe brauche.“ So lautet die Grundüberzeugung des Schizos und so sieht auch sein Liebesleben aus. Er ist unfähig, Nähe und Intimität zuzulassen, auch wenn er sich noch so sehr danach sehnt. An und für sich ist er ein hervorragender Liebhaber, aber er beschränkt sich dabei auf den Kopf - und zwar auf seinen eigenen. Was er treibt ist zumeist „Mind-Fuck“. Er hat ausschweifende sexuelle Fantasien, aber er tut alles, um sie nur ja nicht ausleben zu können.

Wenn er sich verliebt, dann nur unter bestimmten Voraussetzungen. Der geliebte Mensch sollte nämlich

- a) nichts von ihm wissen wollen
- b) in einer festen Beziehung leben und
- c) mehrere hundert Kilometer entfernt wohnen.

Verliebte Schizos sind schüchtern bis verklemmt, was sie aber oft hinter einer unnahbaren und arroganten Fassade verbergen. Wenn es doch einmal zu einem Rendezvous kommt, dann bereitet sich dieser Körpertyp darauf vor. „Ich habe mir vorher immer genau überlegt, was ich der Frau alles sagen will“, berichtet ein Schizo, „aber wenn wir dann zusammen waren, habe ich kein einziges Wort mehr rausgekriegt.“

Diese Angst, zurückgewiesen zu werden, zu versagen oder verkehrt zu sein, kann im Extremfall dazu führen, dass der Schizo erotische Begegnungen gänzlich vermeidet. Wenn er es dann doch mit Sex probiert, erreicht der Schizo dabei oft keinen genitalen Orgasmus - und darum geht es ihm auch gar nicht. Wichtiger als Entladung ist ihm Aufladung, wichtiger als die körperliche Befriedigung ist ihm der Traum vom kosmischen Orgasmus. Allzu heftige Bewegungen beim Liebesspiel versucht der Schizo möglichst zu vermeiden. Wenn's zu rasant wird, hat er nämlich Angst, die Kontrolle zu verlieren und auseinander zu fallen. Die Partner der Schizos können in einem solchen Fall recht unangenehme Überraschungen erleben: "Wenn mir ein Typ zu wild geworden ist“, erzählt zum Beispiel eine Schizo-Frau, „dann bin ich einfach aufgestanden und gegangen.“

Solch radikale Stimmungswechsel sind beim Schizo nichts Ungewöhnliches - zumal sie seiner Neigung entsprechen, die Welt aufzuteilen in Schwarz und Weiß, Gut und Böse. Der Schizo kann zeitweise freundlich sein und dann ganz plötzlich starr und kalt werden. Wer einen Schizo besucht, muss damit rechnen, dass auf eine Nacht im Himmelbett eine zweite auf dem Fußboden folgt. Je schöner und intensiver die Nacht gewesen ist, desto größer ist die Gefahr, dass der Schizo beim Frühstück erklärt: „Eigentlich hab' ich Aggressionen gegen dich.“ Ursache eines solchen Verhaltens ist die Angst des Schizos, sich tief auf einen anderen Menschen einzulassen, sich im Kontakt mit anderen zu verlieren.

Wegen dieser Angst geht der Schizo am liebsten gar keine Beziehung ein. Falls doch, dann eine solche, wo in Wirklichkeit keinerlei Beziehung besteht. So lebte eine Schizo-Frau jahrelang mit einem Mann zusammen, der sie immer wieder verprügelte und ihr damit drohte, sie umzubringen. Die Frau: „Einmal habe ich einen schönen, sanften Mann kennen gelernt, der wirklich Liebe für mich hatte. Aber das habe ich dann nicht ausgehalten.“ Die Frau entschied sich damals dafür, ihr Leben als „vom Schicksal geschlagenes Wesen“ fortzusetzen. Ähnlich dieser Frau haben viele Schizos die Neigung, sich immer wieder in Situationen zu bringen, die mit Leid verbunden sind. Dahinter steckt Selbsthass, dessen Wurzeln zurückgehen auf jene frühen Kindertage, da dem Schizo mit Kälte und Abneigung begegnet wurde. Diese

Haltung hat er übernommen und sie zeigt sich in Gedanken wie „In mir steckt etwas Böses“ oder „Ich habe es nicht verdient, dass mich jemand lieb hat“. Solche Vorstellungen führen dazu, dass der Schizo unbewusst ständig versucht, sich selbst zu bestrafen - das fängt mit Geldproblemen an, geht mit einer leidvollen Partnerschaft weiter und endet im Extremfall mit einer schlimmen Krankheit.

Das negative Selbstbild des Schizos ist auch ein Grund dafür, dass er den Kontakt zu seinem inneren Selbst - und damit zu seinen Gefühlen - so gering wie möglich hält. Das Einzige, was ein Schizoider wirklich fühlt, ist ein unbestimmtes Grauen - ein kalter Nebel, der seit ewigen Zeiten auf seiner Seele zu liegen scheint. Wieviel Schönes und Lebendiges in diesem Nebel verborgen ist, hat der Schizo längst vergessen und verdrängt. Das vollständige Verzicht auf Gefühle ist der Preis, den er noch als Erwachsener dafür zahlt, dass er sich als ansonsten wehrloses Kind zurückgezogen hat, um der Vernichtung zu entgehen. Wenn du einen Schizo fragst, wie er sich fühlt, wird er dir erzählen, was er *denkt* - er weiß es nicht anders.

Seine fehlenden Gefühle versucht der Schizo auszugleichen, indem er geradezu gnadenlos genau beobachtet. Sein eigenes Verhalten beruht nicht auf inneren Impulsen, sondern auf Imitation. Es ist ein sogenanntes „Als-ob“-Verhalten, das vorgibt, auf Gefühlen zu basieren, ohne tatsächlich welche auszudrücken. Dadurch wirkt der Schizo häufig „daneben“ und unecht. Zugleich gibt das ständige Beobachten vielen Schizos die Möglichkeit, sich chamäleonartig an ihre Umgebung anzupassen.

Im gleichen Maße, in dem Schizos die Einsamkeit suchen, leiden sie auch darunter. Ihre fast immer vorhandene Sehnsucht nach Kontakt zeigt sich aber nur versteckt.

Ein Schizo etwa hatte ständig den Eindruck, „dass sich die ganze Welt amüsiert außer mir“. Während er sich tagelang in seinem Zimmer verschanzte, dachte er zugleich: „Ich versäum' was. Überall spielt sich das Leben ab und ich komm zu spät, oder komme nicht zurecht oder seh's nicht.“ So groß war sein Interesse an seiner Umwelt, dass er - wie sehr viele Schizos - nie vor zwei oder drei Uhr nachts ins Bett ging. „Solange noch Geräusche da waren, von Spätheimkehrern, irgendein Frauenlachen auf der Straße vielleicht“, sagt C., „solange das noch war, hab' ich nicht einschlafen können.“ So schwer, wie sie abends reinkommen in die Federn, so schwer finden Schizos am Morgen auch wieder heraus. Sie sind grundsätzlich Langschläfer. Der Übergang von einem Bewusstseinszustand zum anderen hat für sie etwas Bedrohliches - beim Einschlafen genauso wie beim Aufwachen.

6.1.5 Wenn du einem Schizo begegnest ...

... dann sei liebevoll, geduldig und ehrlich. Liebevoll, weil der Schizo sich seiner unterkühlten Art zum Trotz danach sehnt, angenommen zu werden. Geduldig, weil er von Natur aus langsam ist und ganz besonders viel Zeit braucht, wenn es darum geht, zu vertrauen. Ehrlich, weil er Lügen fast immer durchschaut und fast nie verzeiht - wer einen Schizo einmal verraten hat, wird dazu kein zweites Mal Gelegenheit bekommen. Wie man das Eis des Schizos am ehesten schmelzt, wie man ihn dazu bringt, seine zurückgehaltene und erstarrte Lebensenergie fließen zu lassen, dafür gibt es eine Vielzahl „therapeutischer Strategien“. Wer sich über diese Strategien informieren will, dem sei das Therapie-Buch von Ron Kurtz empfohlen. Im ganz „alltäglichen“ Umgang mit Schizoiden empfiehlt es sich nicht, sich als Therapeut aufzuspielen. Dennoch gibt es ein paar Wege, die dich besonders nah an diesen Körpertypen heranführen können.

Der Schizo ist wie ein scheues, wildes Tier. Entsprechend leise und behutsam solltest du auf ihn zugehen. Erschrecke ihn nicht mit lautem Geschnatter. Lass ihm seine Freiheit. Vielleicht will er mit seinem Sturkopf unbedingt gegen eine Wand rennen - aber wenn du versuchst, ihn dabei aufzuhalten, wird er nur umso mehr Anlauf nehmen. Stärker noch als die übrigen Körpertypen braucht der Schizo das Gefühl, so akzeptiert zu werden, wie er ist.

Wenn du einen Schizo zu einer Party einlädst und er schaut tatsächlich vorbei, dann sag ihm: „Schön, dass du hier bist.“ Einer der Gründe für das Rückzugsverhalten des Schizos liegt darin, dass er glaubt, nirgends willkommen zu sein. Gib ihm also das Gefühl, dass du ihn gern in deiner Nähe hast, dass er dazugehört.

Wenn du dich in einen Schizo verliebst, dann sei gewärtig, dass er dich brüsk zurückweist. Aber lass dich davon nicht beirren. Je unfreundlicher seine Reaktion, desto lieber mag er dich vermutlich. Er weicht aus, wenn er fürchten muss, dass etwas „passiert“. - In einem solchen Fall: Stell keine Forderungen, nimm dir Zeit und sei behutsam. Bleibe in der Nähe des Schizos, ohne dabei aufdringlich zu werden. Wenn er merkt, dass du ihn wirklich um seinetwillen lieb hast, wird er sich ganz allmählich öffnen. Bis es soweit ist, kann es allerdings sehr lange dauern. Und zwischendurch wird der Schizo immer wieder versuchen, dir zu beweisen, dass er eben doch ein „schlechter Kerl“ ist, der es nicht verdient hat, geliebt zu werden. Lass dich in einem solchen Fall nicht verschrecken. Kaum etwas beeindruckt den Schizo mehr, als wenn jemand nicht auf seine Tricks hereinfällt. Zu diesen Tricks gehören auch Versuche, dich zu testen. Das ist eine der Zwickmühlen, in die sich der Schizo so gerne hineinmanövriert: Er verabscheut einerseits opportunistische Jasager, fühlt sich aber andererseits sofort angegriffen, wenn ihn jemand kritisiert.

Beim Zusammensein mit einem Schizo den richtigen Ton zu treffen, ist schier unmöglich. Kleinigkeiten, die andere überhaupt nicht bemerken, können ihn zutiefst verletzen. Dabei neigt er zu plötzlichen Stimmungsschwankungen. Der gleiche Satz, der ihn gestern noch amüsiert hat, kann ihn heute tödlich beleidigen. Er will immer wieder sein Misstrauen bestätigt haben und neigt dabei zu einer Überempfindlichkeit, die bisweilen ans Groteske grenzt.

Einer seiner besonders wunden Punkte ist seine Sexualität. Von seiner Angst, die Kontrolle zu verlieren und auseinander zu fallen, war bereits die Rede. Aber er hat im Bett auch noch andere Probleme - so kann sich etwa seine Unfähigkeit, den eigenen Körper zu spüren, im Beckenbereich besonders unangenehm bemerkbar machen. Für den Schizo ist das ein weiterer Anlass, seine Selbstzweifel zu schüren. Wenn du also mit einem Schizo schlafen willst, dann solltest du das nur versuchen, wenn du auch Herzenswärme für ihn empfindest. Wenn du jemanden für eine schnelle Nacht suchst, dann schaust du dich besser bei anderen Körpertypen um. Der Schizo ist dafür kaum zu haben, und wenn, dann ist die Enttäuschung schon vorprogrammiert. Normalerweise dauert es einige Zeit, bis der Schizo bereit sein wird, dich mit zu sich ins Bett zu nehmen. Wenn es aber soweit ist, dann führ' dich gefälligst nicht auf wie ein Karnickel. Sonst kann es passieren, dass die Schizo-Frau steif wird wie ein Brett, während beim Schizo-Mann das Gegenteil der Fall ist - mit dem gleichen Ergebnis. Meist ist es sinnvoll, wenn du dich in den ersten Nächten beim Schizo aufs Kuseln beschränkst und dich erst ganz allmählich an ihn herantastest.

Ein Schlüsselwort für den Schizo heißt: Vertrauen. Hab Vertrauen zu ihm und zeige ihm, dass er dir vertrauen kann.

6.1.6 Die Stärken des Schizos

„Du bist jemand, der sich für etwas ganz Besonderes hält“, hörte ich einmal einen Sufi-Meister zu seinem Schizo-Schützling sagen, „und du hast recht - in gewisser Weise bist du tatsächlich ein besonderer Mensch.“ Diese Aussage gilt für alle Schizos. Obwohl sie sich ständig zurückziehen und zu verstecken versuchen, heben sie sich aus der Masse heraus. Jeder Schizo hat seine eigene Aura. Sie ist so stark, dass andere sie fast immer wahrnehmen und unweigerlich darauf reagieren - mal verwirrt, mal sanftmütig, gelegentlich auch hilflos oder aggressiv. Schizos bewegen sich manchmal im Grenzgebiet zwischen Wahnsinn und Genie. Das Bemühen, etwas Besonderes zu sein, kann im Extremfall so weit gehen, dass Illusion zum Wahn wird, dass der Schizo Einbildung und Wirklichkeit nicht mehr unterscheiden kann. Albert Einstein etwa war ein typischer Schizo.

Der Grund, dass Schizos häufiger als andere geniale Züge entwickeln, liegt vor allem an ihrem introvertierten Wesen. So wenig Raum sie auch außen haben, so grenzenlos ist ihre Innenwelt. Sie sind fantasiereich, besitzen analytisches Denkvermögen und können beides mit nahezu unerschöpflicher Ausdauer kombinieren. Unter Schizos finden sich auffallend viele Künstler, und umgekehrt hat jeder Künstler schizoide Anteile - Kreativität entsteht nun mal in jenen inneren Räumen, in denen der Schizo sich so gerne aufhält.

Da der Schizo sich ständig bedroht fühlt, muss er auch sehr genau beobachten und kann so eine weitere Stärke entwickeln: seine sensible Wahrnehmungsfähigkeit. Sie führt unter anderem dazu, dass es nahe-

zu unmöglich ist, einen Schizo anzulügen. Selber ein Meister im Verbergen, merkt der Schizo sofort, wenn andere ihn täuschen wollen.

Wenn es dem Schizo gelingt, sich von seinem Muster zu befreien und seine Energie fließen zu lassen, dann zeigen sich plötzlich auch Stärken, die ansonsten verdeckt bleiben. Transformierte Schizos sind vielseitig und verrückt, aber auch sensibel, sanft und einfühlsam. Sie können sich so gut in einen anderen hineinversetzen, dass es dem bisweilen vorkommen mag, als könne der Schizo Gedanken lesen. Tatsächlich schlummern im Schizo Fähigkeiten, die zum Übersinnlichen gehören.

Das Wahrnehmen des inneren Führers ist eine „übersinnliche“ Schizo-Stärke, das Betreten innerer Räume jenseits des Verstandes eine andere. Schizos können Zugang haben zu mystischen und spirituellen Wirklichkeiten, die anderen verschlossen bleiben.

Die Wege dorthin müssen übrigens nicht immer „übersinnlich“, sondern können auch über und über sinnlich sein. Ein Schizo, der sich traut, seine Sexualität zu leben, hat auch Fähigkeiten zur Ekstase, Dieser Zustand kann durchaus auch still und meditativ sein. Schizos sind - wenn sie den richtigen Partner treffen - auch fähig, die tantrische Liebeskunst auszuüben. Die Angst, das Selbst zu verlieren, kann zum sanften Gleiten in den kosmischen Orgasmus werden.

Dass „Spiritualität“ zu den Grundstärken der Schizos gehört, hat durchaus einen rational fassbaren Hintergrund. Seine Selbstzweifel und seine Sehnsucht nach Wirklichkeit lassen den Schizoiden leicht zum „Sucher“ werden. Ihre Bereitschaft zu suchen ist das große Potential dieser Menschen. Durch viele Schichten von Zweifel können sie dorthin kommen, wo es nichts mehr zu bezweifeln gibt.

6.1.7 Wenn du ein Schizo bist ...

... dann ist vor allem eines für dich wichtig: Statt Intimität zu lassen, solltest du sie *zulassen*.

Du muss ja nicht gleich die ganze Welt umarmen. Auch wenn es zunächst nur wenige sind, bei denen du dich traust, zu vertrauen, kannst du damit viel gewinnen. Die Zeiten sind längst vorbei, in denen es lebensgefährlich für dich war, dich zu öffnen. Sicher, je offener du bist, desto leichter und tiefer kannst du verletzt werden. Nur: Wer sich ständig verschließt, wird zwar keinen Schmerz, aber auch keine Liebe spüren.

Mit der Nähe, die du als Schizo zuzulassen lernen solltest, ist nicht nur die Nähe zu anderen gemeint, sondern auch die zu dir selbst. Nähe zu sich selbst kann aber nur empfinden, wer auch Körpergefühl entwickelt. Dabei können dir schon ein paar ganz einfache Übungen helfen. Aktive Meditationen, wie etwa Kundalini oder Dynamische, tun dem Schizo gut, aber auch Tai Chi, Bioenergetik und Massage. Grundsätzlich gilt: Gut ist alles, was beschäftigt, auf dem Boden hält, ins Hier und Jetzt bringt. Und noch etwas ist wichtig bei allem, was du tust: Setz dich nicht unter Leistungsdruck, lass dir Zeit und sei liebevoll zu dir selbst.

6.2 ... zu den Oralen

6.2.1 Wie die Oralen werden, was sie sind

Der Entzug von Wärme und Nahrung in den ersten Lebensjahren spielt die größte Rolle dabei. Alle Oraln leiden in den - für diese Charakterstruktur entscheidenden - ersten beiden Lebensjahren an einem Mangel an elterlicher Zuwendung. Die Mutter kann berufstätig oder häufig krank sein, sie kann die Bedürfnisse ihres Kindes absichtlich ignorieren oder sie schlichtweg übersehen. Vielleicht ist sie auch absorbiert durch Schwierigkeiten mit sich selbst oder mit ihrem Mann. In jedem Fall aber machen die Kinder die Erfahrung, dass ihnen verwehrt wird, was sie brauchen: Orale werden gar nicht oder zu wenig gestillt, sie liegen zu lange in nassen Windeln und zu kurz in den Armen der Mutter. Mancher Orale hat auch Eltern, die es gut meinen und sich sagen: „Er soll ruhig brüllen, der Bub, das kräftigt die Lungen.“

Irgendwann, wenn es immer wieder erfolglos geschrien hat, gibt das Kind auf und unterdrückt seine Sehnsucht nach der Mutter. Es wird passiv und betrachtet die Welt fortan als einen wüsten, leeren Ort, an dem es keine Unterstützung gibt, keine Energie und keine Stärkung.

6.2.2 Der Orale von außen

Wenn Brigitte Bardot mit einem Seehundbaby im Arm einem kollabierenden Marathonläufer begegnet, dann entsteht etwas, das man als die orale Dreifaltigkeit bezeichnen könnte. Vom Marathonläufer hat der Orale den hageren und langen Körper, von der kleinen Robbe das unschuldsvolle Gesicht und von der Bardot den Schmollmund. Was ihre Gangart betrifft, so staksen Orale durch die Welt wie Störche, die mit dem Gleichgewichtssinn frischgeschlüpfter Küken ausgestattet sind. Damit er nicht umfällt, drückt dieser Körpertyp die Knie immer fest durch - was die mangelhafte Erdung noch weiter abschwächt und außerdem zu Potenzstörungen führen kann. Tatsächlich sind bei den meisten Oralen die Geschlechtsorgane nicht voll erregungsfähig. Ihr Becken ist meist klein, der Rücken durchgebogen und der Kopf nach vorn geschoben. Im allgemeinen sehen Orale so schlapp aus, wie sie sich fühlen: Die Muskeln hängen dünn und schwach am Körper, die Schultern sind nach vorne gerundet, der Brustkorb ist eingesunken und wird oft geschmückt von einem sogenannten Hungerloch. Dort sitzt das einzige, was Orale festhalten können: Sehnsucht und Einsamkeit.

Da sie von allem zu wenig bekommen haben, ist auch die Körperbehaarung der Oralen spärlich. Vor allem unter Frauen gibt es „orale Mäuschen“ - statt lang und dürr sind sie klein, zierlich und haben ein „süßes“ Mäusegesicht mit riesig-runden Augen. Diese Augen blicken mal fragend, mal bittend, aber immer unschuldig und schwach. Harmlos und verführerisch zugleich fordern sie auf: „Komm her und gib mir was.“

Schwach wie alles beim Oralen ist auch ihre energetische Ladung. Die Energie bewegt sich zwar, aber es verläppern sich nur dünne Spritzer in Bahnen, die Platz böten für einen reißenden Strom. Alles in allem machen Orale ständig den Eindruck, als seien sie kurz vor dem Verhungern.

6.2.3 Die Oralen von innen

Die Überzeugung der Oralen lautet: „Nur wenn ich schwach bin und zusammenbreche, bekomme ich Zuwendung.“

Orale versuchen als Erwachsene ständig das zu erhalten, was ihnen als Kind verwehrt wurde. Dabei verwenden sie immer noch die gleichen Strategien, wie am Anfang ihres Lebens: Sie geben sich hilflos und bedürftig, schwach und abhängig. Die Stärkung soll von außen kommen. Der Orale ist unfähig, seine Bedürfnisse selber zu befriedigen. Da er schon als Baby vergeblich geschrien hat, neigt er auch jetzt dazu, etwaige Ziele rasch wieder aufzugeben. „Ich krieg's ja doch nicht“, lautet ein Lieblingssatz der Oralen. Und ein anderer: „Ich kann nicht“. Kein anderer Körpertyp wird so schnell müde.

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 Orale ständig das Gefühl, es sei nicht genug. So können sie zum Beispiel Unmengen essen, ohne dabei zuzunehmen. Wie Orale sich fühlen, weiß am besten, wer einmal bei McDonalds fraß: Man mampft und mampft und kaum geht man aus dem Laden raus, hat man Hunger.

Bei den Oralen knurrt aber nicht bloß der Magen, sondern auch die Seele. Auch wenn sie von noch so vielen Menschen umgeben sind, fühlen sie sich leer, unausgefüllt und isoliert.

Das für den Oralen so typische „alles teilen wollen und dann doch nur nehmen“ hat Alexander Lowen so kommentiert: „Der orale Charakter gibt tatsächlich. Leider hat er wenig, was er geben kann.“ Eine Aussage, die ich für Wahrheit und Irrtum zugleich halte - je nachdem, wie weit der Orale schon über seine Oralität hinausgegangen ist. Auf den Gedanken, sie könnten vielleicht doch eine Spur zu gierig sein,

kommen Orale normalerweise nicht. Im Gegenteil, tief im Innern sind sie davon überzeugt, die Welt „schulde“ ihnen etwas - quasi als Wiedergutmachung für die Entbehrungen ihrer frühen Kindheit. Der Glaube an einen naturgegebenen „Unterhaltungsanspruch“ kann - neben ihrer Antriebsschwäche und dem fehlenden Durchsetzungsvermögen - dazu führen, dass Orale keine oder nur anspruchslose Arbeit finden. Oft gelten sie als "Versager", und ihre Leistungen stehen in keinem Verhältnis zu ihren Fähigkeiten.

6.2.4 Die orale Sinnlichkeit

Lange Abschiedszeremonien sind bei Oralen normal; auch und gerade dann, wenn sie nicht in ihr Gegenüber verliebt sind. Eine der berühmtesten Filmszenen zwischen Oliver Hardy und dem durchaus oral angehauchten Stan Laurel zeigt minutenlang dasselbe Ritual: Laurel dreht sich nach einem Abschied noch einmal um, winkt und kräht: „Auf Wiedersehen, Ollie, auf Wiedersehen.“ Dann wendet er sich ab, dreht sich aber sofort wieder um und kräht: "Auf Wiedersehen, Ollie, auf Wiedersehen.“ Es folgen zahllose weitere Umdrehungen und fast endlos viele „Auf Wiedersehen, Ollie, auf Wiedersehen.“

Bei einem von Liebespein geplagten Oralen aber dauert ein Abschied nicht etwa Stunden oder gar nur Minuten, sondern er wird nach Möglichkeit gänzlich vermieden. Verglichen mit einem verliebten Oralen wirkt jeder Klammeraffe wie ein notorischer Einzelgänger. Der Grund für das orale Anlehnen und Anklammern ist die panische Angst dieser Körpertypen, verlassen zu werden und allein zu sein. Deshalb sind Orale auch maßlos eifersüchtig und erwarten vom Partner, dass er gefälligst nur und immer für sie da ist. Wenn sie, was sie häufig tun, „ich liebe dich“ sagen, dann meinen sie damit in Wirklichkeit: „Ich will, dass du mich liebst.“

Orale sind so sehr auf ihre eigenen Bedürfnisse fixiert, dass für die des anderen kaum noch Platz bleibt. Beim Liebesspiel etwa möchten sie viel lieber gestreichelt werden, als selbst zu streicheln. Vom Partner nach dem Grund dieser Einseitigkeit befragt, können sie dann antworten: „Ach weißt du, ich bin eben ein Genießer.“ Falls ihnen irgendwann einfällt, dass auch andere mal was genießen wollen, haben sie schon einen großen Schritt über ihre beschränkenden Verhaltensmuster hinaus getan.

Zu diesen Mustern gehören auch ständig wiederkehrende Versuche, den anderen regelrecht auszusaugen. Dennoch schaffen es auch Durchschnittsorale mühelos, ihre Partner erleichen und sich blutleer fühlen zu lassen - zum Beispiel, wenn diese stundenlang voller Aufmerksamkeit jenen narzisstischen Worten lauschen mussten, die man als „orales Gequassel“ zu bezeichnen pflegt. Der Fairness halber sei gesagt, dass Orale nicht bloß lange und gerne erzählen, sondern zwischendurch auch Fragen stellen - und in Ausnahmefällen warten sie danach sogar die Antworten ab. Was ihre Sexualität angeht, so besitzen Orale durchaus eine gewisse Hingabefähigkeit. Auf Grund ihres niedrigen Energiepegels bleiben sie dabei aber ohne „Feuer“ und wirken manchmal sogar ausgesprochen lasch. Sie sind weniger auf orgiastische Erlebnisse aus als vielmehr darauf, dahinzuschmelzen. Sie haben Spaß an der Sexualität, weil sie eine Möglichkeit bietet, Aufmerksamkeit zu bekommen, gehalten zu werden, Nähe zu spüren. Da sie diese Nähe bei allem und jedem suchen, ist es meist relativ einfach, sie zu einem Schäferstündchen zu bewegen. Problematischer wird's, wenn daraus eine feste Beziehung werden soll. Den Ansprüchen der Oralen kann nämlich auf Dauer niemand genügen. Oft scheitern Beziehungen daran, dass beide Partner das Gefühl haben, der andere gebe zu wenig. Manchmal lässt sich der Orale auch gar nicht erst auf eine Beziehung ein - aus Furcht, dass es ja ohnehin schief geht und er bald wieder alleine dasteht.

Während der Orale das Alleinsein nicht ertragen kann, kann einer allein den Oralen nicht ertragen. So ist es nur logisch, dass dieser Körpertyp meist von einem großen Freundeskreis umgeben ist. Diese Freunde sollen den Oralen - der sich hartnäckig weigert, „erwachsen“ zu werden - wie ein kleines Kind umsorgen und behüten, ihm Halt und Wärme geben. Weil dies aber nie so funktioniert, wie der Orale sich das wünscht, neigt er zu Depressionen. Solche Phasen können bisweilen abwechseln mit grundlosen Hochstimmungen.

6.2.5 Wenn du einem Oralen begegnest

„Ich weiß nicht, was ich will“ - wann immer du einem Oralen begegnest, hängt dieser Satz in der Luft, harmlos und verteufelt zugleich. Die Worte, die eigentlich bloß den vorherrschenden Gemütszustand des Oralens umschreiben, können für jeden anderen sehr schnell zu einem Damoklesschwert werden. Bevor du es richtig merkst, bist du schon durchbohrt und blutest aus - und das alles nur, weil der Orale nicht weiß, was er will.

Die einzige Rettung beim Umgang mit Oralen besteht darin, dass du selber sehr genau weißt, was du willst. Und wenn du es nicht weißt, dann tu wenigstens so, als ob du es wüsstest. Wer darauf hofft, von einem Oralen mitgezogen zu werden, der kann sich eben so gut in die Wüste stellen und auf Regen warten. Es wird nicht regnen, aber vielleicht kommt plötzlich ein Kamel daher, ein ganz kleines, harmloses, ein Jungtier mit wackeligen Beinen und großen, vor lauter Durst hervorquellenden Augen. In diesem Moment erwacht vielleicht der Märchenprinz in dir und du denkst: „Ach, könnte ich mich doch in eine Oase verwandeln.“ Und weil du ein Märchenprinz bist, wirst du tatsächlich zur Oase. Im nächsten Augenblick wird das Kamel mit seinen sinnlichen Lippen über dich kommen und dich erbarmungslos leer saufen.

Die Wirklichkeit sieht in der Nähe eines nichttransformierten Oralens meistens entsetzlich langweilig aus. Der Psychopath wird dich immer unterhalten, der Schizo gibt dir Rätsel auf, der Masochist bringt dich wenigstens in Rage - Orale aber machen einfach nur müde. Nach einem kurzen Gespräch mit einem Oralen wirst du dich so ausgepumpt fühlen, als hättest du den ganzen Tag am Fließband gestanden. Wenn schließlich dein Selbsterhaltungstrieb siegt und du dich zurückziehst, hat der Orale sein unbewusstes Ziel erreicht: Er fühlt sich allein und im Stich gelassen; sein Glaubenssatz, dass letztlich doch keiner für ihn da ist, hat sich wieder einmal bestätigt.

Um einen Oralen längere Zeit ertragen zu können, musst du ihn nicht nur sehr mögen, sondern auch der Versuchung widerstehen, ihm irgendwie helfen zu wollen. Mehr noch: Du bist schon in der Hölle, sobald du auch nur versuchst, ihm irgend etwas Recht zu machen. Er wird alles von dir fordern, aber er wird mit nichts zufrieden sein. Überdies haben Orale ein besonderes Geschick, Situationen zu kreieren, in denen du tun kannst, was du willst - es wird immer verkehrt sein.

Wenn du zum Beispiel mit einem Oralen kuschelnd im Bett liegst, kann es passieren, dass er plötzlich sagt: „Ich habe Hunger“. Du verstehst das natürlich und sagst vielleicht: „Ich gehe schnell zum Bäcker und hol' dir was.“ Dann wird der Orale erwidern: „Ich will aber nicht, dass du weggehst.“ Schön, denkst du dir, dann kuscheln wir halt weiter. Nach wenigen Minuten wird dir der Orale mitteilen, dass er jetzt Magenkrämpfe hat, weil er bei dir nichts zu essen bekommt. Du springst auf und rennst doch noch zum Bäcker. Bei deiner Rückkehr wird der Orale seine Magenkrämpfe vergessen haben und statt dessen unter Herzschmerzen leiden - es tut ihm einfach weh, dass du so unsensibel bist und mitten im Schmusen aufstehst und Brötchen holst, noch dazu eine Sorte, die ihm gar nicht schmeckt.

Wenn unter allen Körpertypen die Psychopathen am besten mit dem Oralen zurechtkommen, dann auch deshalb, weil sie ihre eigenen Pläne unbeirrt durchziehen. So was beeindruckt die Oralen. Wenn ein anderer sie mitreißt, dann zeigt er ihnen nicht nur einen Gegenpol zu ihrer eigenen Ratlosigkeit, sondern er gibt ihnen auch die Chance, wenigstens hinterher zu wissen, was sie denn nun eigentlich gewollt hätten. Vielleicht quengeln sie trotzdem weiter, vielleicht beginnen sie aber auch irgendwann damit, es dir gleichzutun und ebenfalls Entscheidungen zu treffen. Wenn du einen Oralen vor dem Ertrinken retten willst, wird er dich unweigerlich mit in die Tiefe ziehen. Wenn du aber einfach drauflos schwimmst, fällt ihm vielleicht ein, dass auch er diese Fähigkeit hat.

Den großen Zampano zu spielen ist aber nur sinnvoll, solange der Orale ganz in seinem Muster gefangen ist. Sobald er seine eigene Stärke findet, ist bei ihm nicht mehr psychopathische Dynamik gefragt, sondern viel eher das Einfühlungsvermögen des Schizoiden. Es gibt mehrere Orale, die sich mit erwachendem Selbstbewusstsein von ihrem psychopathischen Partner abgewandt haben und in den Armen von schizoid geprägten Menschen gelandet sind. Manchmal bleiben sie aber auch, nämlich dann, wenn der ursprüngliche Partner sich ebenfalls weiterentwickelt. Egal, um welchen Körpertypen es sich handelt: Wer mit einem transformierten Oralen klarkommen will, muss auch selber ein bisschen transformiert sein. Einfacher formuliert: Wenn du gut sein willst zu einem Oralen, dann sei gut zu dir selbst.

6.2.6 Wenn Orale stark werden

Orale ähneln manchen jener faszinierenden Pflanzen, die vorwiegend in exotischen Ländern vorkommen: Sie können schön und magisch zugleich sein, einen betörenden Duft verströmen oder den Beobachter durch fantastische Farben und Formen in ihren Bann ziehen. Aber wehe, man legt dieser göttlichen Blume den kleinen Finger in den Blütenkelch. Dann ranken sich plötzlich Fangblätter um den Naturfreund und ziehen ihn durch einen dunklen Schlund hinab in einen Teich voll ätzender Verdauungssäfte. Im Unterschied zu fleischfressenden Pflanzen aber kann der Orale anfangen, sich mit Bewusstsein zu ernähren. Und genau das ist es, was er lernen muss.

Das Wichtigste für diese Menschen ist, dass sie spüren: Ich kann auf eigenen Füßen stehen, ich kann selbständig sein, ich habe Energie. Und vor allem: Ich habe etwas zu geben und zu teilen.

Um dieses Gespür für die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, ist es notwendig, dass Orale mit einem Gefühl in Kontakt kommen, dass ihnen eigentlich kaum jemand zutraut: mit ihrer ohnmächtigen Wut. Orale geben sich üblicherweise allenfalls quengelig und ungeduldig, aber niemals wirklich aggressiv. Tatsächlich steckt in ihnen grenzenloser Zorn darüber dass sie im Stich gelassen wurden, als sie Liebe gebraucht hätten. Ein Oraler, der seine Wut annimmt, hat bereits einen großen Sprung zu mehr Lebendigkeit getan.

Ein weiterer Schritt besteht darin, dass der Orale merkt: „Ich werde auch dann noch geliebt, wenn ich eigenständig und kraftvoll bin.“ Diese Einsicht kann er aber nur erlangen, wenn ihm nicht ständig jede Anstrengung abgenommen wird. Er braucht zwar tatsächlich sehr viel Zuwendung, aber die kann manchmal auch darin bestehen, dass man ihm einen kräftigen Arschtritt verpasst. Noch wichtiger ist es, den Oralen immer wieder zu ermuntern, aus sich selbst heraus zu handeln. Anstatt den Hilflosen zu spielen, wird der transformierte Orale direkt sagen, was er will - und er hat auch die Kraft, sich zu nehmen, was er braucht.

Damit der Orale seine Stärke spüren kann, ist es hilfreich, wenn er seinen Energiepegel hebt - selbst, wenn er dazu seinen Hintern bewegen muss. Vom Joggen bis zum Tanzen tut ihm jede sportliche Betätigung gut. Auch die „Dynamische Meditation“ oder die „Kundalini-Meditation“ oder bioenergetische Übungen ganz allgemein sind wie geschaffen für diesen Körpertypen.

Da Orale gewöhnlich sehr flach atmen, können schon ein paar Rebirthing-Sessions wahre Wunder bewirken. Außerdem sollten diese Menschen ganz besonders darauf achten, ihre Knie niemals durchzudrücken, sondern sie immer leicht gebeugt zu halten.

So maßlos ein in seinen Mustern gefangener Oraler im Nehmen ist, so unendlich viel kann ein befreiter und sich selbst liebender Oraler geben. Er kann zum Beispiel verschmust sein, zärtlich und sinnlich. Dabei ist er so ausdauernd und total, dass man mit ihm stundenlang in einer Umarmung aufgehen kann und dabei jeden Augenblick als ganz besonderes Geschenk empfindet. Zugleich können sich Orale als regelrechte „Erleuchtungsdüsen“ entpuppen: Durch ihre totale Hingabe bringen sie ihren Partner dazu, ebenfalls vollständig im „Hier und Jetzt“ zu sein.

Der Orale hat ein so untrügliches Gespür für Stimmungen, dass er sofort merkt, wenn der andere mit seinen Gedanken davon gleitet. Die Feinfühligkeit des Oralen entwickelt sich erst im halbwegs transformierten Zustand, Sinn für Schönheit und Ästhetik hat er dagegen schon immer. Während etwa der Schizoide oft in schmucklosen und kargen Räumen lebt, richtet sich der Orale seine Wohnung ausgesprochen behaglich ein: Es stehen Kerzen auf dem Tisch, es hängen Bilder an der Wand, und es grünt und blüht in jeder Ecke. Ein solches Aufblühen - ob sinnlich oder spirituell, geistig oder energetisch - lässt sich bei jedem Oralen von dem Augenblick an beobachten, da er anfängt, sich selbst zu vertrauen.

Ein Oraler, der sein Potential entdeckt, mag vielleicht bei Krankenschwestern und Sozialarbeitern an Beliebtheit verlieren. Dafür aber kann aus der Fleischfresserpflanze eine Blume werden.

6.2.7 Der Kompensiert-Orale

Es war einmal ein Cowboy, lonely, einsam und beinhart. Der stand um 12 Uhr mittags breitbeinig in der prallen US-Sonne. Dann plötzlich brach es wie ein Schuss aus ihm heraus: „Hau ab, ich brauche niemanden!“ Und wenn die Bürger in der kleinen Westernstadt damals schon von Alexander Lowen gehört hätten, dann hätten sie in dieser Schicksalsminute gewusst: „Der Kompensiert-Orale geht um.“

Vom „Normal-Oralen“ unterscheidet sich dieser vor allem dadurch, dass er sich nach den frühen Entbehrenungen statt für Zusammenbruch und Abhängigkeit dafür entscheidet, selbständig und unabhängig zu sein. Eine Kompensiert-Orale erzählt zum Beispiel: „Ich habe nach der Geburt alles verweigert, die Muttermilch und überhaupt jede Art von Milch.“ Statt dessen habe sie entschieden: „Ihr könnt' mich, ich mach sowieso alles allein.“ Mit sieben Monaten konnte sie bereits laufen, mit 18 Monaten redete sie wie eine Alte.

Kompensiert-Orale sind fest davon überzeugt, alles allein tun zu müssen und sich auf niemanden verlassen zu können. Dieser Körpertyp latscht ohne Schlittenhund durch die Antarktis oder haust monatelang in kanadischen Wäldern, nur um hinterher sagen zu können: „Na bitte, ich übersteh' auch die härtesten Abenteuer ohne jede Hilfe.“ Im Gegensatz zum Ohnmächtig-Oralen hat dieser vom Aussehen her etwas drahtigere Körpertyp viel Energie, neigt dabei allerdings zu hektischer Betriebsamkeit.

Ihre größte Angst ist es, schwach und abhängig zu sein, denn sie sind sicher, dass sie in einem solchen Fall keinerlei Unterstützung bekämen. In Streßss-Situationen kann dieser Selbständigkeits-Schutzschirm allerdings zusammenklappen. Der Kompensiert-Orale muss vor allem lernen, seine Bedürftigkeit zu akzeptieren und zu zeigen. Er muss Erfahrungen machen, die ihn erkennen lassen, dass er sehr wohl Unterstützung von außen bekommt und auch das Recht hat, diese Unterstützung anzunehmen.

6.3 ... zu den Psychopathen

6.3.1 Vom Kleinkind zum Psychopathen

Psychopathische Verhaltensmuster entwickeln sich im Alter zwischen zwei und vier Jahren und sind von Anfang an so deutlich ausgeprägt, dass sie sofort ins Auge stechen. Anders als die übrigen Körpertypen lassen sich Psychopathen keine Sekunde lang übersehen. Im Sandkasten haben sie immer eine Schaufel dabei, schon um anderen Kindern jederzeit Sand in die Augen schleudern zu können. Die Burgen, die andere bauen, werden von Psychopathen-Kindern wieder zertreten.

Den Nachbarn können sie solange zur Weißglut bringen, bis dieser sich zu einer Ohrfeige hinreißen lässt. Danach rennt das Psychopathen-Kind schreiend zur Mama, wohl wissend, dass diese jetzt gleich mit den Worten ins Nachbarhaus stürmen wird: „Wie können Sie meinem Kind das antun, Sie Rohling!“ Bei nächster Gelegenheit wird das Kind den Nachbarn gegen das Schienbein treten und anschließend hämisch erklären: „Wenn du mich noch Mal haust, holt meine Mama die Polizei.“ Psychopathen sind schon von klein auf entweder Tyrannen oder Verführer und die Hauptursache dafür ist ein tyrannischer oder verführender Elternteil.

Alexander Lowen beschreibt in seinem Bioenergetikbuch: „Der wichtigste ursächliche Faktor für die Entwicklung des psychopathischen Zustandes ist ein sexuell verführender Elternteil.“ Die von Lowen angesprochene „sexuelle Verführung“ kann auch sehr unterschwellig sein - bisweilen sogar ganz unterbleiben.

Auf jeden Fall aber lernen Psychopathen sehr früh, sich gegen Konkurrenten zu behaupten. Die Mutter kann ihren Sohn zum Gegner des Vaters „aufbauen“; der Papa wiederum macht seine Tochter zur Konkurrentin der Mutter. Das Kind identifiziert sich mit dem andersgeschlechtlichen Elternteil und kämpft gegen den gleichgeschlechtlichen - sein Bedürfnis nach echter Nähe zu beiden Elternteilen bleibt dabei auf der Strecke.

Ein Psychopath erzählte mir einmal, dass er im Alter von fünf Jahren seiner Mutter versprochen hatte: "Wenn ich groß bin, heirate ich dich." „Das geht nicht“, entgegnete die Mutter, „ich bin ja schon mit Papa verheiratet und mehr als einen Mann darf ich nicht haben.“ Darauf der Sohn: „Das macht nichts, bis ich groß bin, habe ich Papa schon lange totgemacht.“ Der Knirps behielt mit seiner Prophezeiung zwar unrecht, aber er lag seine ganze Kindheit über und auch später noch mit seinem Vater im Clinch. Der Psychopath: „Noch heute, nach dreißig Jahren, ist der Mann mir irgendwie fremd. Statt uns zu umarmen, schütteln wir uns bei meinen Besuchen höflich die Hand. Unsere Gespräche beschränken sich auf Streitereien über Fußball oder Politik. Beim Essen wacht mein Vater sorgfältig darüber, dass meine Mutter mir nicht das schönere Steak auf den Teller legt.“

Psychopathen-Kinder werden von ihren Eltern nicht nur als „Kampfmittel“ missbraucht, sondern oft auch gedemütigt und herumgestoßen. Sie bekommen immer wieder zu spüren, dass sie klein, unwichtig und machtlos sind. „Das verstehst du nicht“, oder „dafür bist du noch zu klein“, sind Standarderniedrigungen, mit denen viele Eltern Hassgefühle in ihren Kindern wecken. Während etwa der Schizoide auf Demütigungen mit Rückzug reagiert, entwickelt der Psychopath eine „Jetzt erst recht“-Haltung und kämpft gegen alle Beschränkungen an. Je nachdem, wie das Vorbild der Erwachsenen aussieht, antwortet das Kind mit Jähzorn oder es versucht, seine Eltern noch raffinierter zu manipulieren, als umgekehrt. So wurde zum Beispiel ein Psychopathen-Kind von seinen Eltern ins Bett geschickt mit der Bemerkung: „Heut' gibt's kein Fernsehen, du musst morgen ausgeschlafen sein.“ Zehn Minuten später war das Kind wieder im Wohnzimmer und sagte: „Ich kann nicht schlafen, der Fernseher ist so laut.“

Wie man als kleines Psychopathen-Mädchen mit seinem großen Bruder fertig wird, schildert eine heute 25jährige Frau so: "Wenn ich der Ansicht war, dass mein Bruder mal wieder eine Tracht Prügel verdient hätte, hab' ich einfach angefangen, zu schreien. Mein Vater ist dann jedes Mal ins Zimmer gestürmt, hat auf meinen Bruder eingeschlagen und gebrüllt: du Saukerl, du sollst nicht dauernd deine Schwester hauen!"

6.3.2 Woran man einen Psychopathen erkennt

Psychopathen wollen beherrschen, kontrollieren, überlegen sein - und so sehen sie auch aus. Stets wirken sie größer, stärker, schöner, intelligenter, als sie tatsächlich sind. Sie ähneln einem Schmetterling, dessen gepunktete Flügel von oben so aussehen, als seien es die Augen eines großen, wilden Tieres. Anders ausgedrückt sind Psychopathen wandelnde Mogelpackungen, von denen es ja bekanntlich zwei Arten gibt: Die einen täuschen viel Inhalt vor, wo in Wirklichkeit nur Luft umhüllt wird, die anderen suggerieren einen köstlichen Kern, wo tatsächlich nur eine mickrige Marzipankartoffel mit goldbeschriftetem Glanzpapier umwickelt wurde. Der mit vorgetäushtem Volumen arbeitende Psychopath wird auch der „dominante“ genannt, der mit vorgetäuschter Qualität heißt „manipulativer“ Psychopath.

Leichter zu erkennen und zu durchschauen ist der dominante Psychopath. Dieser Körpertyp kann auf andere Menschen zugehen, als wollte er sie töten. Er ist immer bemüht, gefährlich und bedrohlich auszusehen, was aber bisweilen auch komisch wirken kann. Im Vergleich zum übrigen Körper sind die Beine ausgesprochen dünn, das Becken ist geradezu lächerlich klein - was aber nicht weiter tragisch erscheint, da es ohnehin kalt und nahezu ohne energetische Ladung ist.

Oberhalb der Taille fängt der dominante Psychopath dann an, sich auszubreiten: Rücken und Schultern sind mächtig wie bei kanadischen Holzfällern, der Brustkorb wirkt groß und aufgeblasen. Irgendwie sehen dominante Psychopathen ständig so aus, als hätten sie ganz tief eingeatmet und dann die Luft angehalten - was im übrigen auch ihrem tatsächlichen Atemmuster entspricht. Auf den waagrecht hochgezogenen Schultern sitzt häufig ein viel zu großer Kopf, der bei der kleinsten Erregung rotstichige Verfärbungen annimmt. Dieser rasche Farbwechsel zeigt neben nahenden Zornausbrüchen auch an, dass im Kopf des dominanten Psychopathen die meiste Energie fließt. Dieser ausschließlich nach oben gerichtete Energiefluss bewirkt auch, dass die Augen dieses Körpertypen sehr wach aussehen wobei der Blick häufig misstrauisch oder sogar stechend sein kann. Um nur ja nicht unterschätzt zu werden, rudert der dominante Psychopath beim Gehen mit seinen großen Händen von vorne nach hinten - wie man es im Film bei den Revolverhelden beobachten kann, in der Schickeria-Szene bei den Leibwächtern.

Der manipulative Psychopath wirkt neben dem dominanten wie Humphrey Bogart an der Seite eines Gorillas. Gewissen Ähnlichkeiten im Grundsätzlichen sind zwar vorhanden, aber beim Manipulativen ist alles feiner, raffinierter, weniger offensichtlich. Das beginnt bereits beim Kopf: Hat der dominante Psychopath noch einen etwas derben Quadratschädel, so wirkt das Gesicht des Manipulativen wesentlich weicher und ohne feste Konturen. Die Augen funkeln nicht bedrohlich, sondern sie glänzen sanft und verführerisch. Die Schultern sind breit, aber nicht schrankartig, der Brustkorb ist fest, aber nicht aufgeblasen. Weniger sichtbar, dafür umso spürbarer ist der Unterschied zwischen den beiden Psychopathen-Typen im Becken. Dieses ist nämlich beim Manipulativen außerordentlich stark geladen, wobei allerdings keine Verbindung zum übrigen Körper besteht.

Gemeinsam ist beiden Psychopathen-Typen das Missverhältnis zwischen kräftiger oberer Körperhälfte und schwächerer unterer Körperhälfte. Außerdem leiden beide Typen unter Verspannungen in der Zwerchfellgegend, in der Augenpartie und am Hinterkopf. Eine erfreulichere Gemeinsamkeit ist die überraschend weiche und angenehme Stimme. Bei aller Liebe zu Drohgebärden oder hinterhältigen Tricks - sobald Psychopathen zu reden anfangen, wirken sie wie der gute Onkel von nebenan.

Unter Schauspielern und Politikern sind Psychopathen übrigens häufiger vertreten, als jeder andere Körpertyp. Auch die Chefetagen großer Industriekonzerne werden noch von Psychopathen beherrscht. Vor allem der dominante Psychopath verliert allerdings in letzter Zeit mehr und mehr an Bedeutung; langfristig dürfte es ihm sogar genauso ergehen, wie weiland den Dinosauriern: er stirbt aus. Schon heute sind dominante Psychopathen in reiner Ausprägung fast nur noch in Box-Arenen zu finden, auch wenn sich zahlreiche Bodybuilding-Institute um billige Nachzuchtungen bemühen. Wie weit die Degeneration der Dominanten schon fortgeschritten ist, zeigt sich zum Beispiel bei einem vergleichenden Blick auf die Kinoleinwand: Vor fünfzig Jahren winkte King Kong wacker vom Empire State Building, heute rempelt Rambo keuchend durch den Urwald.

Seiner Bulligkeit zum Trotz ist der dominante Psychopath allen anderen Körpertypen bei weitem unterlegen. Sobald es zum Zweikampf kommt, ist der Rigide einfach besser, der Schizoide zäher und intelligenter, der Orale glitschiger und penetranter und der Masochist wird den Dominanten schlichtweg „aussitzen“. Auch gegen den manipulativen Psychopathen hat der Dominante keine Chance. Nimmt man einen astrologischen Vergleich, dann verhält sich der Dominante zum Manipulativen wie der Widder zum Skorpion. Beide verfügen über eine gewisse Aggressivität. Aber während der Erstere noch dümmlich drauflos stürmt, sitzt ihm der Letztere schon längst im Fell und fährt ihm mit dem Giftstachel zwischen die Hörner.

6.3.3 Was in den Psychopathen vorgeht

"Wenn du schwach bist, wirst du ausgenutzt; wenn du stark bist, hast du alle Freiheiten" - nach diesen beiden Grundüberzeugungen richten Psychopathen ihr Leben aus. Im nichttransformierten Zustand sind sie um keinen Preis bereit, irgendeine Angst, Schwäche oder Verletzlichkeit zu zeigen. Selbst in ihrer letzten Stunde, wenn ihnen der Tod schon auf die Schulter klopft, werden Psychopathen noch ausrufen: "Verschwinden Sie, ich brauche niemanden." Als Babies mussten Psychopathen miterleben, wie ihre Mutter oder ihr Vater die Wehrlosigkeit des Kindes ausnutzte, um eigene Bedürfnisse zu befriedigen. Der Starke bekam, was dem Schwachen genommen wurde - diese Erfahrung führte dazu, dass Psychopathen als Erwachsene andere beherrschen wollen, um nicht selbst beherrscht zu werden. Dabei gehen dominanter und manipulativer Psychopath mit unterschiedlichen Strategien vor. Ersterer ähnelt mehr einem Bankräuber, der an die Kasse stürmt und schreit: „Geld her oder es knallt.“ Der Manipulative dagegen gleicht einem Trickbetrüger, der solange von seiner angeblichen Südsee-Insel schwärmt, bis ihn sein Gegenüber bittet: „Hier, nehmen Sie mein Geld, ich kaufe ihnen das Ding ab.“

Der manipulative Psychopath wäre niemals bereit, irgendein Bedürfnis einzugestehen. Statt direkt zu fordern, richtet er es so ein, dass andere ihm von sich aus geben, was er haben will. Er wird nicht sagen „lass uns spazieren gehen“, sondern wird sagen: „Du siehst blass aus. Es täte dir sicher gut, mal wieder an die frische Luft zu kommen.“ Um unbemerkt ans Ziel zu gelangen, nutzen Psychopathen besonders Eigenheiten oder Schwächen ihrer Mitmenschen schamlos aus. In Gegenwart eines Schizoiden wird der Psychopath den verschwiegenen Individualisten herauskehren, dem Oralen wird er sich als väterliche oder mütterliche Stütze anbieten, mit dem Masochisten wird er über die Schlechtigkeit der Welt lammen-

tieren und am Rigiden wird er dessen Perfektion bewundern. Diese Anpassungsfähigkeit an ihr jeweiliges Gegenüber führt ebenso wie ihr unverbindlich-freundliches Auftreten dazu, dass Psychopathen in ihrer Umgebung meist sehr beliebt sind. Hinzu kommt, dass sie oft ausgesprochen witzige und amüsante Unterhalter sind. Nicht von ungefähr wird die deutsche Showmaster-Szene von Psychopathen beherrscht. Frank Elstner, Joachim Fuchsberger, Hans-Joachim Kulenkampff - um nur einige zu nennen - haben allesamt die Fähigkeit, ihre Zuschauer mit gleichermaßen charmantem wie hohlem Geplaudere um den Finger zu wickeln.

Auch im normalen Alltag verschaffen sich Psychopathen immer wieder Vorteile durch ihre Freundlichkeit und ihre vermeintliche Vertrauenswürdigkeit. Wenn es zum Beispiel jemandem gelingt, eine Politesse noch vom Schreiben eines Strafzettels abzuhalten, dann nur einem Psychopathen.

Einige Psychopathen entdecken beim Kleiderkauf regelmäßig irgendwelche „Mängel“ an Hemden oder Hosen - der mit freundlichem Augenaufschlag geforderte Preisnachlass wird fast immer gewährt. Auf Flohmärkten sieht man Psychopathen oft und gerne feilschen - und beinahe immer gelingt es ihnen dabei, ihren Handelspartner übers Ohr zu hauen und ihm dennoch das Gefühl zu geben, als hätte er ein fantastisches Geschäft gemacht.

Wenn es um den eigenen Vorteil geht, nehmen es Psychopathen mit der Wahrheit nicht sonderlich genau. Sie lügen flott und fantasievoll, allerdings ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein. Ihre Worte entspringen ja ihrer inneren Wirklichkeit und die ist für sie allemal realer als die äußere. Wenn es für den Psychopathen tatsächlich so etwas wie „Schuld“ gibt, dann sucht er sie immer bei anderen. Dabei erweist er sich als Meister im Verdrehen der Tatsachen.

Was Gefühle angeht, so leugnen Psychopathen hartnäckig, überhaupt welche zu haben. Am ehesten kann vor allem der Dominante noch Zornausbrüche zulassen, keinesfalls aber „weiche“ Gefühle wie Hingabe, Verletzlichkeit, Traurigkeit. Psychopathen weinen selten oder nie, und wenn, dann nur in unbeobachteten Momenten. Über eigene und auch anderer Menschen Gefühle wird entweder weggetrampelt oder sie werden ins Lächerliche gezogen - wie ja Psychopathen überhaupt die Tendenz haben, das ganze Leben nicht so ernst zu nehmen. Sie spielen zwar gerne den Chef, aber nur, solange sie dabei keine Verantwortlichkeit beweisen müssen.

6.3.4 Die Psychopathen und die Liebe

Psychopathen versprechen viel und halten wenig - auch in ihrem Liebesleben. Charme und gutes Aussehen machen es diesen Körpertypen leicht, Kontakte zu knüpfen. Sobald aber eine Beziehung wirklich intim zu werden droht, nehmen Psychopathen entweder Reißaus oder sie frustrieren ihren Partner derart, dass dieser sie verlässt. Nähe können Psychopathen nur zulassen, wenn zugleich die Distanz des oben-unten gewahrt bleibt, sprich: wenn der Partner zu ihnen aufschaut. Am häufigsten und leichtesten gehen sie Beziehungen zu Oralen ein, da diese sich gern einem Beschützer unterordnen. Eine Beziehung zwischen zwei Psychopathen dagegen kommt einem Hahnenkampf gleich und ist deshalb gewissen zeitlichen Beschränkungen unterworfen.

Sexuell ist zumindest der dominante Psychopath fast immer eine Katastrophe. Dominante Psychopathen-Männer leiden häufiger als andere unter Potenzstörungen oder vorzeitigem Samenerguss. Grund dafür ist neben der mangelhaften Ladung im Becken auch der enorme Leistungsdruck, unter den Psychopathen sich selber setzen. Sex ist für sie ein Machtmittel, auch im Bett wollen sie erobern und kontrollieren, müssen sie zeigen, was für tolle Kerle sie sind. Psychopathen-Frauen erreichen gewöhnlich keinen Orgasmus, da auch sie sich nicht hingeben und fallen lassen können.

Im Gegensatz zum dominanten Psychopathen kann der Manipulative bisweilen auch sehr orgiastisch sein. Vor allem, wenn er auch schizoide Anteile hat. Auch der Manipulative neigt aber dazu, Sex eher unter sportlich-technischen Gesichtspunkten zu betrachten. Der Psychopath ist dann in der erwünschten Position des Stärkeren und kann fortan die Beziehung dominieren und kontrollieren. Das aber wird bald langweilig und lässt den Psychopathen zudem - trotz seiner gegenteiligen Überzeugung - tief im Inneren unbefriedigt. Eine baldige Trennung ist fast immer die Folge.

6.3.5 Wenn du einem Psychopathen begegnest ...

Je nachdem, auf welcher Ebene du dich einem Psychopathen nährst, kann das Zusammensein mit ihm eine recht vergnügliche Angelegenheit sein oder aber die reinste Höllenqual. Ein Psychopath im Bekanntenkreis ist jederzeit gut für einen Scherz oder eine Gefälligkeit, ein Psychopath im Freundeskreis ist liebenswürdig, aber bestimmend und ein Psychopath in einer festen Beziehung führt sich auf, wie ein verwundeter Löwe - er zerfetzt dich, sobald du ihm zu nahe kommst.

An der Oberfläche sind Psychopathen nett und umgänglich. Sie nehmen Rücksicht auf die alte Frau in der Straßenbahn und überlassen ihr den Sitzplatz; wenn es irgendwo Streit gibt, greifen sie beschwichtigend ein; zu Stresszeiten im Büro bleiben sie ruhig und haben für genervte Mitarbeiter immer ein aufmunterndes Kopfnicken übrig. Da sie zudem jeden Ärger vermeiden wollen, wirst du dich in ihrer Gegenwart meistens recht wohl fühlen. Kritisch wird's erst, wenn du ihre Autorität in Frage stellst oder wenn aus dem Nebeneinander ein Miteinander werden soll. Sobald Psychopathen das Gefühl der Überlegenheit und Unabhängigkeit verlieren, werden sie alles tun sich ihre Machtposition zurückzuerobern - und dann kann aus dem freundlichen Vorgesetzten sehr schnell ein eiskalter Jobkiller werden, aus dem Helfer ein Henker, aus dem Charmeur ein Scharfrichter.

Die gesamte Lebensstrategie des Psychopathen beruht auf Täuschung. Aber deshalb zu sagen "Lass dich nicht täuschen und gib' ihm Saures" käme in manchen Situationen dem Ratschlag gleich: „Gib' dir die Kugel.“ Nichts nimmt der Psychopath so übel, als wenn jemand seine Manöver durchschaut. Hinter seiner protzigen Fassade wird er von Minderwertigkeitskomplexen geplagt, fühlt er sich klein, schwach und unwichtig. Aber dieses hilflose, zerbrechliche Menschlein wird gehütet wie eine ägyptische Mumie: Wer die mächtige Pyramide drum herum durchschreiten will, landet mit großer Wahrscheinlichkeit in einem Labyrinth und kann froh sein, wenn er dort nicht verhungert.

Wie also soll man sich einem Psychopathen gegenüber verhalten? Das Wichtigste dürfte sein, dass du klar mit dir selber bist, dass du genau weißt, was du willst und was nicht. Lass dich nicht auf Machtkämpfe ein, sondern steh zu deinen Bedürfnissen und grenze dich gegebenenfalls auch mal ab. Darüber hinaus ist es wichtig, dass du dem Psychopathen seine Freiheit lässt und keine Erwartungen an ihn stellst. Wenn du eine heiße Nacht mit ihm verbringen willst, gut, aber geh nicht davon aus, dass er dich morgen noch so innig liebt, wie er es dir heute schwört. Das Einzige, worauf man sich bei Psychopathen verlassen kann, ist ihre Unzuverlässigkeit. Sie handeln spontan, aber sie scheren sich keinen Deut um die Folgen. Allerdings: Wenn du das Spiel des Psychopathen erkennst, kannst du es mitspielen, solange du Spaß daran hast - und dich dann auf dich selbst zurückziehen.

Zugegeben, derlei lässt sich umso leichter praktizieren, je größer die Distanz zum Psychopathen ist. Was aber, wenn man ihn halt doch von ganzem Herzen liebt oder sogar schon eine Beziehung zu ihm eingegangen ist? In diesem Fall kannst du dich glücklich preisen, wenn du dich für Esoterik interessierst: Dann nämlich ist „meditatives Loslassen“ ohnehin eine deiner täglichen Übungen und du kannst sie dank des Psychopathen noch vertiefen.

Für den Psychopathen ist wichtig, ihm das Gefühl zu geben, dass er schwach sein darf, dass er zarte Seiten zeigen darf, dass er sich hingeben darf - und zwar ohne, dass er gedemütigt, abhängig gemacht oder ausgenutzt wird. Damit kein Missverständnis aufkommt: Du kannst den Psychopathen nicht zum Zeigen seiner Schwächen zwingen, sondern ihm nur die Chance dazu geben, ob er diese Chance nutzt, ist alleine seine Sache und kann durch nichts garantiert werden. - Grundsätzlich brauchst du im Umgang mit Psychopathen sehr viel Geduld und Großmut. Durch seine ständigen Versuche, dich zu beherrschen, kann er dir aber auch dabei helfen, deine innere Stärke zu finden. Es gibt immer wieder Fälle, wo sich Psychopathen auf Beziehungen zu ebenso hilflosen wie langweiligen „oralen Mäuschen“ einlassen - die dann aber in der Partnerschaft allmählich zu lebendigen, kraftvollen Individuen heranreifen. Da Psychopathen sich nur selten in gleichem Maße mitentwickeln, müssen sie sich früher oder später nach einem neuen „oralen Mäuschen“ umsehen. Niemand muss gegenüber einem Psychopathen von vornherein klein begeben. Aber du wirst nur dann mit ihm auskommen, wenn du ihn so akzeptierst, wie er ist und darauf verzichtest, ihn auf irgendeine Weise runterzumachen. Die größte Angst des Psychopathen ist es, gedemütigt und unterdrückt zu werden. Aus diesem Grund wehrt er am entschiedensten ab, wonach er sich zugleich am meisten sehnt: Nähe und Intimität. Wenn du einen Psychopathen liebst, dann gib ihm den Raum, wo er diese Sehnsucht nach und nach zulassen kann.

6.3.6 Die Stärken des Psychopaths

Unter allen Körpertypen gilt der Psychopath als der Positivste. Er versteht es wie kein anderer, im Trend der Zeit zu liegen, sich in Szene zu setzen, im Mittelpunkt zu stehen. Ab Mitte vierzig drohen ihm zwar Magengeschwüre, Herzinfarkt und Midlife-Crisis, zuvor aber ist er dynamisch, erfolgreich, leistungsfähig - und entspricht damit dem gesellschaftlichen Idealbild. Selbst in Körperdiagnose-Gruppen hört man bisweilen erwachte Schizoide oder aufgedrehte Masochisten rufen: „Hurra, jetzt leb ich endlich meinen Psychopathen.“

Tatsächlich sind Kraft und Energie des Psychopaths als sehr wertvolle Gaben einzuschätzen - wenn der so Gesegnete auch entsprechend bewusst mit diesen Gaben umgeht. Je mehr sich das Zeitalter der Macht seinem Ende nähert, desto mehr werden Psychopathen ihre Vormachtstellung verlieren. Gefragt sind künftig nicht mehr die kämpferischen Qualitäten dieses Körpertypen, sondern seine Kreativität.

Wie radikal Psychopathen umdenken müssen, zeigt sich auf besonders drastische Weise an Aids. Im nichttransformierten Zustand sind Psychopathen von dieser Krankheit besonders bedroht, weil sich bei ihnen sexuelle Abenteuerlust mit einer gewissen Desperado-Mentalität mischt. Aber auch auf anderen Gebieten wird immer deutlicher sichtbar, dass der psychopathische Drang zur Eroberung fatale Folgen haben kann - man braucht dazu nur einen Blick auf unsere zerstörte Umwelt zu werfen.

Wenn es dem Psychopathen jedoch gelingt, seine Machtgelüste durch Verantwortungsgefühl zu ersetzen, kann er für seine Mitmenschen eine echte Bereicherung sein. Psychopathen müssen ja nicht bloß herrschsüchtig sein, sie haben auch Führungsqualitäten im positiven Sinne - sie können andere Menschen überzeugen, begeistern, mitreißen. Psychopathen können anderen Menschen zu Bewusstseins-sprüngen verhelfen, die diese von sich aus nie gewagt hätten.

Für Psychopathen kommt es nicht darauf an, irgendwelche schlummernden Fähigkeiten und Stärken zu entwickeln, sondern das bereits Vorhandene mit Bewusstsein einzusetzen. Auch in ihren Mustern gefangene Psychopathen sind bereits mutig, willensstark, schwungvoll und faszinierend - aber sie neigen eben dazu, ihre Fähigkeiten zu Missbrauchen.

Der wichtigste und schwierigste Lernprozess für den Psychopathen ist es, die Stärke zu erkennen, die in seiner Schwäche liegt. Wenn der Psychopath Tränen und Traurigkeit ertragen kann, wenn er seine Hilflosigkeit zulassen kann, dann ist er bereits aus seinen Mustern heraus. Der Psychopath muss lernen, zu nehmen, rezeptiv zu sein, seine Bedürfnisse zu äußern, zu bitten, dankbar zu sein.

Neben der Erfahrung, dass Weichheit und Nähe nicht gleichbedeutend sein müssen mit Abhängigkeit, ist für den Psychopathen noch etwas bedeutsam: Das Kennen Lernen und Annehmen seiner Wut. Sowohl der dominante als auch der manipulative Psychopath ist voll von unterdrücktem Zorn darüber, dass er ausgenutzt wurde. Wenn er diese Wut in geschütztem Rahmen ausagieren kann, hat er bereits den ersten Schritt zu seiner Transformation getan. Körper- und Energie-Übungen können es dem Psychopathen erleichtern, seinen bislang verleugneten Gefühlen zum Durchbruch zu verhelfen. Auch Tai Chi und Rolfing sind Methoden, die sich für diesen Körpertypen besonders gut eignen. Die Finger lassen sollten Psychopathen dagegen von Bewusstseinsweiternden Drogen, inklusive der essbaren spirituellen Wunderkerze „Ecstasy“. Der Weg zu wirklich neuen Abenteuern führt für Psychopathen nicht über Chemie, sondern über das Herz.

6.4 ... zu den Masos

6.4.1 Kleiner Maso, dickes Kind

Folgsamkeit und Sauberkeit, Leiden und Essen - das sind zentrale Begriffe im Leben eines jeden Masochisten. In den Elternhäusern dieser Menschen stehen materielle Aspekte im Vordergrund. Der Teppichboden darf nicht dreckig gemacht werden, weil er so teuer war, reichlich gegessen muss werden, weil das Kind mal groß und stark werden soll, Knicks und Diener müssen gelernt werden, weil man schließlich stolz sein will auf den Nachwuchs.

In den ersten Lebensmonaten werden Masochisten-Kinder von ihren dominanten Müttern fürsorglich, oft sogar überfürsorglich behandelt. Diese Zuwendung wird aber spätestens dann erdrückend, wenn das Kind ins frühe Trotzalter kommt, wenn es anfängt, sein „Nein“ zu entwickeln. Anstatt seinen eigenen Willen durchzusetzen, muss das Kind so etwa ab dem Alter von 18 Monaten die gleiche Unterwürfigkeit lernen, die seine Mutter schon vom Papa gewohnt ist.

Um das Kind nach ihren Vorstellungen zurechtzubiegen, bedient sich die Mutter vor allem verbaler Manipulationen. Die Bandbreite ihrer Wortfallen reicht vom schlichten „sei brav, sonst holt dich der schwarze Mann“ bis hin zu Kalibern wie „die armen Kinder in Afrika wären froh, wenn sie so ein feines Breichen bekämen“ oder „du bringst mich noch ins Grab - dann wird es dir leid tun, dass du so böse zu mir warst“.

Natürlich kann es nicht ausbleiben, dass derlei dummes Geschwätz dem kleinen Maso-Kind die Zornesröte ins Gesicht treibt. Wutanfälle aber werden sofort im Keim erstickt. Liebe und Anerkennung sind für Maso-Kinder verbunden mit ständigem Druck.

Eine besonders erfolgreiche Art der Unterdrückung liegt darin, beim Kind Schuldgefühle zu erzeugen. "Merkst du gar nicht, wie du meine Nerven kaputtmachst?" - solche und ähnliche Fragen müssen sich Maso-Kinder tagtäglich anhören. Verschlimmert wird die Situation noch dadurch, dass die Mutter sich für ihr Kind regelrecht aufopfert - zumindest tut sie so. Im Laufe der Zeit wird bei allen Maso-Kindern der direkte Widerstand gebrochen, sie werden zumindest vordergründig brav und folgsam. Insgeheim aber sabotieren sie. Das fängt schon bei der Reinlichkeitserziehung an, auf die bei Maso-Kindern ja besonders großer Wert gelegt wird. Allen mütterlichen Bemühungen zum Trotz neigen nämlich gerade kleine Masos besonders zum Bettnässen oder Fingernägel kauen. Später dann gehen Maso-Kinder zwar bereitwillig einkaufen, aber sie trödeln dabei herum, sie trocknen das Geschirr ab, lassen dabei aber eine Tasse fallen usw. Wenn schon kein äußerer Widerstand möglich ist, so will das Kind zumindest durch innerlichen Widerstand dafür sorgen, dass auch die Mutter nicht das bekommt, was sie will.

6.4.2 Woran man einen Maso erkennt

„Die Elisabeth ist dick und fett, kugelrund, wie ein Metzgerhund“. Dieser Kinderreim ist dem Masochisten gleich in zweifacher Hinsicht auf den Leib geschrieben: Zum einen skizziert der Vers grob aber treffend das äußere Erscheinungsbild dieses Körpertypen; der Vergleich mit dem Metzgerhund veranschaulicht zum ändern die Aura der Würdelosigkeit, von der Masochisten fast immer umgeben sind. Schwer und ohne Stolz schleppen sie ihren Körper durchs Leben. Ob man ihnen ins Gesicht schaut oder auf den Hintern, etwas Hündisches findet sich überall. Das flache Gesäß lässt den Beobachter glauben, der Maso schöbe es nur deshalb so weit nach vorne, um den Schwanz besser einziehen zu können. Und die Augen sehen so traurig und leidend aus, dass eben tatsächlich nur ein geprügelter Hund damit wetteifern kann.

Als Kinder werden Masos viel gehänselt und herumgeschubst - und das nicht nur in der eigenen Familie. Solche Erlebnisse haben viele Maso-Kinder, denn noch als Erwachsene ziehen sie den Schädel zwischen den Schultern ein und sehen so geduckt aus, als setze es alle paar Minuten einen Schlag gegen den Hinterkopf. Und auch der Rücken vermittelt den Eindruck, als müsse er einem Stoß widerstehen.

Grundsätzlich gilt für den Masochisten: Energie verwandelt sich in Masse. Jeder Impuls wird festgehalten und „eingefleischt“, so dass von der starken energetischen Ladung dieses Körpertypen nach außen hin kaum etwas zu spüren ist. Als Blockadestationen dienen vor allem Hals und Taille, die beide kurz und dick sind. Auch der übrige Körper wird gedrungen, oft sogar regelrecht zusammengestaucht - die schweren, vornüber gerollten Schultern etwa vermitteln ebenso den Anschein von Niederlage, wie die zusammengepresste Brust. Dass die Energie des Masochisten fest sitzt, ist nicht nur an seiner Übergewichtigkeit erkennbar, sondern auch an seiner Haut. Die nämlich tendiert wegen der Stagnation zu einer bräunlichen Grundtönung und ist überdies fast immer großporig. Noch keine Erklärung gibt es bislang dafür, dass die meisten Masochisten am ganzen Körper überdurchschnittlich stark behaart sind.

Vielleicht liegt's daran, dass für den Masochisten das ganze Leben eine haarige Angelegenheit ist. Stets fühlt er sich schuldig, auch wenn er nach außen so tut, als sei er das Opfer. In seinem Gesichtsausdruck mischen sich Schuldbewusstsein und Unschuldsmiene, so, als wolle er fragen: "Was? Wer hat

auf den Teppich geschissen? Wie? Ich soll das gewesen sein?“ Wenn der Maso seine Stimme erhebt, dann kommt oft nur ein jammerndes Säuseln dabei heraus, seine Atmung besteht zu einem großen Teil aus Seufzern. Häufig leidet er unter Atembeschwerden bis hin zu Asthma. Und auch sonst kränkelt der Maso gerne. Vorzugsweise kämpft er mit zu hohem Blutdruck und mit Verdauungsbeschwerden, wobei Verstopfung ganz eindeutig als sein Lieblingsleiden zu bezeichnen ist. Aus diesem Krankheitsbild lassen sich auch die drei liebsten Aufenthaltsorte des Masochisten ableiten: Bett, Klo und Esstisch.

6.4.3 Was in den Masochisten vorgeht

Ob beruflich oder privat, Misserfolg zu haben gehört zu den hervorstechendsten Eigenschaften des Masochisten. Das Pech klebt ihnen aus zweierlei Gründen an den Füßen: Sie wollen sich unbewusst bestrafen und sie wollen sich an ihren Mitmenschen rächen.

Als Kinder mussten Masochisten erleben, wie ihre Impulse von der Mutter unterdrückt wurden. Sie begannen, die Impulse und damit sich selbst für schlecht zu halten. Da sie sich selber nicht leiden können, müssen sie sich jedes Gefühl echter Freude vermehren. Sie treten schon deshalb von einem Fettnäpfchen ins andere, um sich den Glauben an ihre Minderwertigkeit zu bestätigen. Obwohl sie oft als angepasste Jasager erscheinen, tragen Masos innerlich ein dickes „Nein“ mit sich herum - ein „Nein“ zu sich selbst, ein „Nein“ zu den Mitmenschen, ein „Nein“ zum Leben überhaupt.

Diese insgeheime Ablehnung von allem und jedem führt dazu, dass sich selbst „positive“ Handlungen der Masochisten wie von allein ins Gegenteil verkehren. Diesem Körpertypen entstammen jene berüchtigten Zeitgenossen, die es immer so gut meinen und damit das größte Unheil anrichten. Bildlich ausgedrückt: Masos sind bereit, für dich das Kreuz zu tragen - aber kaum haben sie es aufgeladen, drehen sie sich um und hauen dir versehentlich den Balken ins Gesicht.

Der masochistische Hang, jede Handlung in eine Folter ausarten zu lassen, nimmt bisweilen sogar ekel-erregende Formen an.

Den Maso auf seinen Selbstbetrug hinzuweisen würde übrigens nichts nützen. Sobald jemand sie kritisiert, werden Masochisten besonders halsstarrig und schaufeln erst recht in sich hinein oder arbeiten noch langsamer oder stellen sich noch dümmer an, als gewöhnlich. Passiven Widerstand zu leisten ist eine Grundtendenz dieser Menschen und dabei können sie so langatmig und umständlich sein, dass andere oft genug mit einem Wutausbruch reagieren. Dies wiederum gibt dem Maso die Möglichkeit, nun seinerseits wenigstens einen Teil seines aufgestauten Ärgers loszuwerden. Wenn alles rundherum explodiert, kann auch er wenigstens halblaut werden, was er sich unter „normalen“ Umständen nie zugestehen würde.

Statt loszuschreien, kehrt der Maso lieber den gutmütigen Kerl heraus, der seine Aggressionen nur sehr versteckt und auf oftmals hinterhältige Weise zum Vorschein kommen lässt.

Hinter der indirekten, freundlich-glatten Art der Masochisten verbirgt sich die Angst, vernichtend bestraft zu werden, wenn sie ihre Gefühle oder gar ihr „Nein“ offen zeigen. „Nur wenn ich gehorche und mich selbst verleugne, bekomme ich Liebe“, lautet ein Glaubenssatz dieses Körpertypen und entsprechend unterwürfig verhält er sich. Dabei gibt er sich oft den Anschein, reichlich dumpf und dumm zu sein, auch wenn er in Wirklichkeit ein heller Kopf ist.

Immerhin ist diese „Underdog“-Methode so erfolgreich, dass manche Leute es damit schon bis zum Regierungschef gebracht haben. Genau dies ist typische Maso-Strategie. Im Glauben, diesen Trottel später noch absägen zu können, lassen andere dem Maso einstweilen den Vortritt und wundern sich dann, wenn er sitzt und sitzt und sitzt.

6.4.4 Die Masochisten und die Liebe

Nichttransformierte Masochisten finden sich selber hässlich und unattraktiv, und entsprechend schwer tun sie sich mit körperlichen Kontakten. Wenn sie trotzdem auf andere anziehend wirken, dann eher wegen ihrer freundlichen Art als wegen ihres Aussehens.

Andere sehen im Maso viel eher den guten Kumpel als den feurigen Liebhaber. Begehrtest sind diese Menschen in erster Linie deshalb, weil sie sich - gute und verständnisvolle Zuhörer, die sie nun mal sind - hervorragend als seelische Mülleimer Missbrauchen lassen. Dem Maso selbst sind solche platonischen Beziehungen manchmal durchaus recht. Schließlich leidet er häufig unter Kastrationsangst und seine Furcht, aus sich heraus zu gehen, bezieht sich auch auf seine Geschlechtsorgane. Beziehungen ohne Sex ermöglichen es dem Masochisten, in seiner gewohnheitsmäßigen Faulheit zu verharren.

Allerdings: Kaum ein Masochist ist so leblos, dass sich nicht doch hie und da ein sexueller Impuls regt. Wenn das der Fall ist, fängt der Maso unverzüglich an, sich zu schämen. Geilheit ist pfui und schon deshalb würde der Maso niemals einen anderen zu unzüchtigen Handlungen auffordern. Die verdrängte Lust kommt dann auf eine Weise wieder zum Vorschein, die von anderen meist als ausgesprochen widerwärtig empfunden wird - etwa durch gierige Blicke oder „zufällige“ Berührungen.

Wenn Masochisten es doch einmal schaffen, eine sexuelle Beziehung aufzubauen, dann neigen sie dazu, den anderen machen zu lassen. Streicheln und Knuddeln können sie sich gerade noch erlauben, nicht aber wirkliche Lust an der Sexualität. Entsprechende Impulse in dieser Richtung werden an der Taille abgewürgt. Das bei Masochisten ohnehin nicht sehr heiße Feuer der Erotik pflegt ziemlich rasch wieder zu erlöschen und sie lassen „es“ dann halt so über sich ergehen.

Von ihrer lauen Erotik einmal abgesehen, können Masochisten engere Beziehungen eingehen, als alle drei bisher besprochene Körpertypen. Allerdings ist bei ihnen Nähe stets verknüpft mit Unterwürfigkeit. Masos sind fest davon überzeugt, dass sie nur Geborgenheit finden, wenn sie dafür ihre Freiheit opfern. Mit ihrer Anhänglichkeit gehen sie dem Partner leicht auf die Nerven, andererseits sind sie meist treusorgend und warmherzig wie kein anderer Körpertyp. Und es gibt noch eine weitere Eigenschaft, in der sie unübertrefflich sind: Zähigkeit. Wer einmal einen verliebten Masochisten am Hals hat, der wird ihn so schnell nicht wieder los. Masos harren aus, wo andere schon längst die Flucht ergriffen hätten. Wenn sie zurückgewiesen werden, schicken sie trotzdem noch Blumen oder kleine Geschenke; wenn der Partner fremdgeht, schauen sie schweigend dabei zu. Wer die Liebe eines Masochisten unerwidert lässt, wird zumindest nicht umhin kommen, deswegen ein schlechtes Gewissen zu haben. Wenn das mit der Zuneigung nicht klappt, will der Masochist wenigstens Mitleid. Andererseits hat das Durchhaltevermögen der Masochisten, das übrigens für alle Lebensbereiche gilt - auch seine Vorteile. So sind diese Körpertypen bereit, mit ihrem Partner durch dick und dünn zu gehen, sie werden ihn auch in schwierigen Situationen nicht im Stich lassen.

6.4.5 Wenn du einem Masochisten begegnest

Nach meiner Erfahrung gibt es zwei sehr unterschiedliche Grundtypen von Masochisten, die man bezeichnen könnte als Mörder-Maso und als Gefangenen-Maso. Der eine sperrt sein Herz nur ein, der andere hat es abgetötet.

Zunächst zum Mörder-Maso. Rein äußerlich ist dieser Typ nicht nur dick, sondern feist. Er steckt tief im Sumpf. Da er keine Hoffnung hat, dort jemals wieder rauszukommen, versucht er wenigstens, andere mit hineinzuziehen. Im harmlosesten Fall sind das die Arbeitskollegen, die dich nach Büroschluss noch auf ein Bierchen einladen - und wenn du am nächsten Morgen mit Schädelbrummen aufwachst, wunderst du dich, wieso du schon wieder in einer Räucherhöhle versackt bist. In Vereinen und Parteien finden sich Mörder-Masos überdurchschnittlich oft als Galionsfiguren kollektiver Verblödung. Diese Menschen können grenzenlos geschwätzig und opportunistisch sein. Sie setzen Gerüchte in die Welt und ziehen gern über andere her - natürlich nur in deren Abwesenheit. Die bloße Gegenwart dieser Typen kann Übelkeit verursachen; vielleicht deshalb, weil sie so angefüllt sind mit unterdrücktem Ekel, dass dieser schon aus den Poren quillt und sich auf den anderen überträgt.

Dem Bild des Mörder-Maso entsprach in früheren Jahrhunderten der nach Novizen geifernde Mönch, der willfährige Folterknecht oder der beilschwingende Henker. Und heute ... nein, niemand braucht ins Parlament zu pilgern, oft genügt schon ein Blick in die nächstbeste Behörde. Damit wir nicht ins falsche Fahrwasser geraten, hier gleich zwei Klarstellungen: 1. Nicht jeder Beamte ist ein Mörder-Maso. 2. Eklige Gestalten finden sich auch unter allen anderen Körpertypen. Nur ist es halt so, dass manche Masochisten in eine bestimmte Richtung tendieren, da sich bei ihnen Konservatismus mit Bürokratismus paart, Umständlichkeit mit Risikofeindlichkeit, Sturheit mit Phlegma.

Was den Umgang mit Mörder-Masos betrifft, so sei auf eines hingewiesen: Niemand kann sich völlig der Energie entziehen, die von Menschen in der nächsten Umgebung ausgestrahlt wird. Es empfiehlt sich also, diesen Leuten mit Achtsamkeit zu begegnen und zwischendurch immer wieder der eigenen Stimme zu lauschen.

Der Gefangenen-Maso kann mit dem Mörder-Maso zwar gewisse Ähnlichkeiten haben, er unterscheidet sich von ihm aber in einem ganz wesentlichen Punkt: Durch alles Fett und alle „Neins“ hindurch ist beim Gefangenen-Maso etwas Warmes und Helles spürbar, ein leises Pulsieren, etwas Lebendiges und - so sonderbar das klingen mag - eine gewisse Form von Anmut. Gefangenen-Masos sind misshandelte Clowns, die so gerne spaßig sein und Spaß haben möchten und es einfach nicht dürfen. Von diesen Menschen geht nicht bloß mitleidheischende Traurigkeit aus, sondern eine Melancholie, die ihren ganz eigenen Zauber hat. Wer diesem Maso wirklich in die Augen schaut, der wird ihn sehr wahrscheinlich auch lieb gewinnen.

Sehr oft haben diese Menschentypen etwas Tapsiges und Bäriges an sich. Und noch öfter zeichnen sie sich durch ein Harmoniebedürfnis aus, das jeden Nicht-Maso schon wieder zur Raserei bringt. Zorn und Ungeduld aber sind das größte Gift im Umgang mit Masochisten. Was sie brauchen, sind vielmehr Menschen, die sie für voll nehmen und Zeit für sie haben. Dabei ist es oft eine Kunst, die Balance zu finden zwischen zuviel und zuwenig Zuwendung. Rückst du dem Maso zu dicht auf den Pelz, dann fühlt er sich gleich an seine aufdringliche Mutter erinnert; hältst du aber Abstand, dann glaubt er sofort, du ignorierst ihn und magst ihn nicht leiden.

Der Ausweg aus diesem Dilemma liegt bei dir selbst. Gehe einfach nach deinem Gefühl und achte dabei darauf, dich von der indirekten Art des Masochisten nicht dazu verleiten zu lassen, nun ebenfalls verschwommen daherzureden. Auch auf die Gefahr hin, dass er zu schmollen anfängt, kannst du ihm ruhig klar und direkt die Meinung sagen. Dabei ist jedoch eines wichtig: Teile ihm mit, wie es *dir* mit ihm geht, aber erzähle ihm nicht, wie er sein sollte. Dränge ihn zu nichts, aber lass dich auch deinerseits nicht auf Halbheiten und faule Kompromisse ein.

Manchmal mögen es Masochisten ganz gerne, wenn sie ein bisschen gepiesackt werden. Der schlaffe Sack neben dir kann urplötzlich ein quietschfideler Tanzbär werden, wenn du ihn ein wenig kitzelst. Auch dabei solltest du aber sanft vorgehen, das Kitzeln darf nicht zum Zwicken werden. Kein anderer Körpertyp verführt so sehr dazu, ihm ordentlich eine aufs Dach zu geben aber es lohnt sich, dieser Versuchung zu widerstehen. Der Gefangenen-Maso muss von dir weder bestraft noch erlöst werden. Ersteres besorgt er ohnehin schon selber und auch letzteres kann nur er allein für sich tun.

6.4.6 Die Stärken des Masochisten

Fülle ist von allen Merkmalen des Masochisten das deutlichste - Leibesfülle beim in seinen Mustern gefangenen Maso, Fülle an Gefühlen und Lebendigkeit beim „Reformierten“. Der Maso ist unter allen Körpertypen derjenige, der am meisten geben kann. Es sind vor allem Masos, die immer wieder etwas von sich hören lassen und mal eine Ansichtskarte schicken, mal einen Zeitungsartikel oder eine Kassette mit toller Musik. Und das alles nicht, weil sie dafür etwas haben wollen, sondern einfach aus ihrer Erfüllung heraus.

Ehe es zu diesem Überfließen kommt, müssen Masos oft schwere Zeiten durchmachen. Für diese Menschen ist zunächst einmal wichtig, Ihr Nein zu erkennen und zu akzeptieren. Danach muss ein weiterer Schritt folgen, mit dem Masos wegen ihrer vermeintlichen Handlungsunfähigkeit oft noch mehr Schwierigkeiten haben: Das Nein muss auch ausgedrückt werden. Damit das möglich wird, ist es oberstes Ziel,

beim Masochisten überhaupt erst Mal Energie in Gang zu setzen, ihn dazu zu bringen, dass er sich bewegt. Der Durchbruch bei diesen Körpertypen ist dann oft eine Art „Platzen“. Zunächst brechen Hass, Ekel und Wut heraus und der Masochist stellt verwundert fest, dass es völlig in Ordnung, ja bisweilen sogar genußvoll ist, solche Gefühle zu haben und zu zeigen. Was später folgt, ist die schon erwähnte „Fülle“, die totale Hingabefähigkeit ans Leben.

Auch nichttransformierte Masos sind gemütlich, häuslich, hilfsbereit, aber stets mit einem unguuten Beigeschmack. Im transformierten Zustand wirkt all dies plötzlich authentisch und auch der Freundlichkeit des Masochisten haftet nichts Schmieriges mehr an. Er strahlt echte Ruhe und Harmonie aus, und andere können bei ihm entspannen, ohne eingelullt zu werden. Was sich ebenfalls drastisch ändert, ist sein Verhältnis zum Humor: Gefangenen- und erst recht Mörder-Masos gönnen sich keinen Spaß und nehmen alles todernst, Trafo-Masos dagegen entwickeln eine mitreißende Art von trockenem, scharfsinnigem Witz.

Im privaten Bereich sind Masochisten liebevolle Familienmenschen, die Geborgenheit nicht nur suchen, sondern auch geben. Beruflich sind sie loyal und ausdauernd. Auch wenn manches schief geht - sie übernehmen Jobs, die kein anderer machen will und lassen sich dabei durch nichts ablenken. Und Masochisten sind treu, ihrem Chef genauso wie ihrem Partner.

Was dem Maso gut tut, ist jede Form von Körper- und Bewegungsarbeit, angefangen von Aerobic bis hin zu Tanzen und Spielen. Auch gelegentliche Atem-Sessions können wahre Wunder bewirken. Es ist dem Maso aber auch möglich, seinem Hang zur Passivität zu fönen und trotzdem sein Körpergefühl zu verbessern - indem er sich Tiefenmassagen geben lässt, wie Rolfing oder Posturale Integration (PI).

Sobald Masochisten einmal anfangen, ihre Lebendigkeit zu entdecken, geschehen innere und äußere Veränderungen oft mit erstaunlicher Schnelligkeit. Statt sich mit Schlankheitskuren zu quälen, nehmen sie plötzlich von alleine ab, aus einem trübseligem Mopsesicht kann binnen weniger Wochen ein Energiebündel werden, das vor Lebensfreude nur so sprüht.

6.5 ... zu den Rigiden, Phallikern, Hysterikern

6.5.1 *Der Rigide (phallisch und hysterisch): Groß, artig, großartig*

Die Erfahrung, trotz guter Leistungen nicht zu genügen, machen alle Rigiden von Kindheit an. Vor allem der Vater zeigt sich entweder enttäuscht oder desinteressiert. Um Zuwendung zu erhalten, müssen sich rigide Kinder ganz gehörig anstrengen.

Dabei fängt alles so einfach an: Rigide sind häufig Wunschkinder und in den ersten Lebensjahren bleiben ihnen all die Widrigkeiten erspart, denen sich die übrigen Körpertypen ausgesetzt sehen. Die Mutter des Schizoiden mag während der Schwangerschaft die Treppe runtergefallen sein, der Orale kann einen halben Tag lang in seinem Gitterbettchen vergessen worden sein, der Psychopath wurde manipuliert und der Masochist beinahe erdrückt - der Rigide jedoch kommt in seinen Anfangstagen ohne schwerwiegende Traumata davon, er wird uneingeschränkt geliebt, gestärkt und unterstützt.

Das ändert sich erst im Alter zwischen drei und fünf Jahren, wenn das Kind in die genitale Phase kommt und anfängt, sowohl sexuelle Gefühle als auch sexuelle Unterschiede zu bemerken. Dann kann es passieren, dass der kleine Junge eine böse Überraschung erlebt, wenn er nackt vor seinen Eltern herumspringt, sich die Vorhaut zurückzieht und plärrt: „Guck mal, guck mal“; anstatt - wie es natürlich wäre - für seinen Prachtpimmel gelobt zu werden, kann die Mutter plötzlich verlegen husteln und der Vater indigniert erklären: „So was tut man doch nicht.“ Das rigide Mädchen kann ähnliche Erfahrungen machen und plötzlich vom Schoß des Vaters verbannt werden, bloß, weil es eine Stelle berührt hat, wo „ein braves Mädchen nicht hin fasst“.

Da das Kind keinen Unterschied macht zwischen sexuellen und anderen Liebesgefühlen, erlebt es die Zurückweisung seiner Lust zugleich als Ablehnung seiner Bedürfnisse nach Liebe. Das Kind fühlt sich verletzt und verraten, es wird allmählich misstrauisch und holt sich Nähe indirekt, indem es anfängt, zu

manövrieren. Dabei gibt es zwei unterschiedliche Grundstrategien, die sich auf folgende Nenner bringen lassen:

Liebe durch *Leistung* / Liebe durch *Lärm*.

Die Leistungsstrategie wird vom phallischen Typus angewandt, die Lärmstrategie vom hysterischen. Generell gilt, dass Phalliker häufig männlichen Geschlechts sind, während sich Hysteriker vorzugsweise unter Frauen finden. Es gibt aber auch umgekehrte Fälle, die sich dann entwickeln, wenn der Vater seine Tochter überfordert und den Sohn ignoriert. Beiden rigiden Typen gemeinsam ist, dass im Unterschied zu den anderen Körpertypen nicht die Mutter, sondern der Vater für ihre Entwicklung eine wichtige Rolle spielt.

Der Phalliker wird schon früh darauf getrimmt, etwas Besonderes zu leisten. Während andere Kinder spielen, hilft er seinem Vater beim Tapezieren oder lernt für die Schule oder trainiert für die Meisterschaft. Phalliker können Sporttase sein oder Klassenstreber, und oft genug sind sie beides zugleich. Und sie sind fast immer die Jüngsten: der jüngste Erstklässler, der jüngste Stehgeiger, der jüngste Wimbledon-Sieger. Von den sowjetischen Turnermädchen bis zu den amerikanischen Kinderstars sind fast alle hochgezüchteten "Wunderkinder" rigide. Entwickelt ein Kind dagegen ohne väterliches Drängen geniale Züge, dann kann man sicher sein, dass starke schizoide Anteile vorhanden sind.

Auch wenn nicht jedes phallische Kind gänzlich dem Ehrgeiz des Vaters geopfert wird, überfordert werden sie alle. Mit Begründungen wie „du bist doch schon groß“ oder „ich in deinem Alter hab' schließlich auch ...“, mit solchen Begründungen also werden den Kindern Dinge aufgehalst, für die schlichtweg die Zeit noch nicht reif ist. Da kommt es dann vor, dass Vierjährige auf ihr zwei Jahre altes Schwesterchen aufpassen müssen, dass sie zum Schuhe putzen und Auto waschen abkommandiert werden oder dass sie hilflos mit Hammer und Nagel hantieren. Und wenn sie sich dabei auf die Finger hauen, hören sie Bemerkungen wie „Männer weinen nicht“ oder „sei ein tapferer Junge“. Aus solchen Erfahrungen gewinnt das Kind seine Grundüberzeugung fürs ganze Leben. Sie lautet: „Ich muss mich anstrengen und ich darf meine Gefühle nicht zeigen.“ Auch der Hysteriker strengt sich an, wenn auch auf andere Weise als der Phalliker. Letzterer, wenn er für seinen Vater ein Bild malt und der reagiert nicht, nun, dann wird eben ein neues und besseres Kunstwerk zu Papier gebracht.

Der Hysteriker dagegen fuchtelte wild vor den Augen des Vaters herum, stampfte vielleicht mit dem Fuß auf und kreischte immer schriller: „Papa, jetzt schau doch mal.“ Oft genug machen hysterische Kinder die Erfahrung, dass sie nur dann wahrgenommen werden, wenn sie aufgeregt und überdreht sind. Sie lassen es auf jede Art krachen, die Wirkung zeigt - sei es durch Geschrei, durch das Herumwerfen von Spielsachen oder dadurch, dass sie immer wieder hinfallen und sich die Knie aufschürfen. Auch mit ihren Geschwistern gehen Hysteriker selten zimperlich um.

Die Väter hysterischer Kinder sitzen typischerweise oft am Schreibtisch, hinter der Zeitung oder vorm Fernseher. Sie sind also viel zu beschäftigt, als dass sie sich um ihren Nachwuchs kümmern könnten. Bisweilen gehen sie aber auch deshalb auf Distanz, weil sie Angst haben vor ihren eigenen sexuellen Gefühlen gegenüber dem Kind. Schließlich kann es auch vorkommen, dass Hysteriker deshalb auf die väterliche Zuwendung verzichten müssen, weil gar keiner da ist.

6.5.2 Woran man die Rigiden erkennt

„Akrobat schööön!“ Dieser Ausspruch von Charlie Rivel könnte grundsätzlich auf alle Rigiden gemünzt sein. Beim Phalliker verbinden sich Kraft und Anmut in einer Weise, dass andere nahezu unweigerlich mit Entzücken reagieren. Beim Hysteriker sind es mehr die weichen und weiblichen Formen, die ihn für das andere Geschlecht überaus attraktiv erscheinen lassen. Zumindest unter ästhetischen Gesichtspunkten sind Rigide beinahe immer ein Genuss.

Betrachten wir nun einige Einzelheiten. Das Gesicht: stolz und hochgehalten. Beide Typen können einen kräftigen Unterkiefer haben, ansonsten dominieren feingeschwungene Linien. Die Hysterikerin greift gerne in den Schminktopf und kann ihr Gesicht glätten bis zur Leblosigkeit. Die Augen: glänzend, lebendig, wach, verführerisch. Manchmal vermitteln sie den Eindruck eines gebrochenen Herzens.

Die Augen der Hysterikerin können bisweilen aufgerissen und erschreckt aussehen. Der Hals: etwas steif und starr, rigide halt. Die Schultern: beim Phalliker breit und soldatisch, beim Hysteriker eher schmal und eine Spur zu knochig. Die Brust: fest und wohlgeformt beim Phalliker, oft klein, aber apart beim Hysteriker. Der Rücken: Hohlkreuz, etwas steif und zäh. Der Hintern: rund, knackig, köstlich. Die Schenkelchen: gut proportioniert, bei der Hysterikerin gelegentlich eine Nuance zu schwer. Alles in allem: Leckerei mit kleinen Fehlern.

Wer einen Rigiden beschreiben soll, verfällt leicht in den Jargon eines Restaurant-Testers oder kann sich vorkommen wie ein Juror bei einem Schönheitswettbewerb. Beides kommt nicht von ungefähr. Mehr als andere Körpertypen wirken Rigide nämlich durch Äußerlichkeiten. Sie kitzeln die Sinne, aber sie zeigen keine wirkliche Tiefe. Rigide sind Fassadenkünstler par excellence. Sie können ihr ganzes Leben damit verbringen, eine Hauswand zu verzieren und zu verschönern, weigern sich dabei aber oft hartnäckig, in das Haus hineinzugehen oder gar andere eintreten zu lassen.

Energetisch sind Rigide stark geladen. Es fließt viel Energie vom Zentrum nach außen, wird aber an der Peripherie gestoppt. Das wirkt sich dann so aus, dass der Rigide zwar Kontakt zu seinen Gefühlen hat, sie aber kaum ausdrückt. Die explosionsartigen Ausbrüche, zu denen Hysteriker neigen, sind eher Theaterdonnern, mit dem die tieferen Gefühlsimpulse verdeckt werden. Damit die in die Peripherie gelangte Energie auch wirklich gestoppt werden kann, stehen vor allem beim Phalliker die äußeren Muskeln - insbesondere Streck- und Beugemuskeln - unter ständiger Spannung. Die Gliedmaßen fühle sich entsprechend heiß an und der Körper als Ganzes vermittelt den Eindruck einer etwas starren Hab-acht-Stellung, so als sei der Phalliker auf alles vorbereitet.

Bei der Hysterikerin wirkt nur der Oberkörper rigide. Da er nicht nur starr, sondern auch schmal ist, sieht er meistens sehr kindlich aus. In der Hüfte kommt es dann zu einer Spaltung zwischen oben und unten. Das Becken ist vergleichsweise breit. Der Hintern wird nicht nur zurückgeschoben, weil das so sexy aussieht, sondern er ist zugleich sichtbarer Ausdruck für die zurückgehaltene Sexualität. Dieser Tatsache zum Trotz bewegen sich hysterische Frauen meistens ziemlich aufreizend: weich, rollend und mit unübersehbarem Hüftwackeln. Die Stimme dieses Körpertyps ist im allgemeinen sehr ausdrucksvoll, kann aber leicht in schrilles Gekreische abgleiten. Beim Atmen neigen Hysteriker dazu, ihr Energiesystem zu überlasten - sie atmen kräftig ein, aber nur unvollständig aus.

6.5.3 Was in den Rigiden vorgeht

Die Rigiden sind in Selbsterfahrungsgruppen in der Regel unterrepräsentiert, ganz einfach, weil der typische Rigide niemals auf die Idee kommt, sich selbst zu hinterfragen. Diese Feststellung kann jeder im Gespräch mit diesen Körpertypen leicht nachprüfen. Nach ihrer Meinung zu Psychotherapie oder Bioenergetik befragt, werden Rigide antworten: „Ich schau' gut aus, ich hab' Erfolg - was also soll ich mit diesem Therapiekrempel?“ Oder aber sie werden dich belehren: „Therapie, also weißt du, das ist doch was für Kranke.“

Auf den ersten Blick erscheint das Selbstwertgefühl der Rigiden beneidenswert. Wo andere von Selbstzweifeln geplagt werden, machen sie einfach munter drauf los. Sorgen? „Hab' ich keine Zeit für.“ Stress? „Dann mach ich halt schneller.“ Menschliche Tragödien? „Dafür gibt's doch das Theater.“ Rigide können dreißig, fünfzig oder noch mehr Jahre alt werden, ohne auch nur ein einziges Mal in eine ernsthafte Lebenskrise zu geraten. Und genau darin liegt - so paradox sich das anhören mag - die besondere Tragik dieser Menschen. Nahezu jeder andere wird auf einem Irrweg früher oder später ins Stolpern geraten und umkehren. Dem Rigiden aber sind alle Wege glatt, er latscht unbeirrt auf den Abgrund zu und kommt erst ins Nachdenken, wenn er bereits fällt. Die bitterste Erfahrung, die ein Mensch in seinem Leben machen kann, ist die, wenn er in seiner Sterbestunde merkt: „ich hab' gemacht und getan und gewerkelt und trotzdem - vielleicht gerade deshalb nicht wirklich gelebt; nicht so gelebt, wie ich eigentlich wollte.“

Rigide sterben überdurchschnittlich oft an Krebs und anderen aggressiven Krankheiten. Ihre Tendenz zur Selbstzerstörung wird auch daran sichtbar, dass sie häufiger als andere in Unfälle verwickelt sind, zu Alkoholikern werden oder zur Zigarette greifen. Auf dem Höhepunkt des scheinbaren Erfolges kann plötzlich ein Zusammenbruch kommen, der so radikal ist, dass der Rigide sich nicht mehr davon erholt.

Statt finster vor sich hin zu grübeln, mögen Rigide lieber im Rampenlicht stehen. Sie werden überdurchschnittlich oft Sportler oder Schauspieler. Vor allem Hysteriker stehen gern auf der Bühne - hier können sie ihre vielen Emotionen zeigen und werden dafür möglicherweise so bewundert, wie sie sich das immer erträumt haben. Wenn's mit der anspruchsvollen Schauspielerei nicht klappt, finden Hysteriker auch andere Wege, um aus ihrer Schönheit Kapital zu schlagen - etwa als Mannequin, Fotomodell oder Prostituierte.

Der Wunsch nach Beachtung ist es auch, der den Hysteriker dazu bringt, bei allem, was er sagt und tut, maßlos zu übertreiben. Andere Körpertypen mögen die Bild-Zeitung vielleicht lesen, der Hysteriker lebt sie. Aus jedem Furz macht er ein Donnerwetter, aus jedem Langweiler einen irren Typen, aus jedem Wegdösen eine Astral-Reise. Hysteriker glauben, so wie sie sind, nicht interessant genug zu sein und deshalb bauschen sie alles auf. Oft genug erreichen sie damit das Gegenteil von dem, was sie wollen: Sie sind nicht unterhaltsam, sondern nervtötend, und zwar nicht nur mit dem, was sie sagen, sondern auch wie sie es tun. Sie gestikulieren wild, reden mit kieksender, sich überschlagender Stimme, lachen schrill. Neben dem Hysteriker wird jeder Schreikranich zum Flüstervogel.

Mit seinem Hang zur Dramatisierung überdeckt der Hysteriker seine wahren Gefühle, vor allem seine Traurigkeit und seine Angst vor Verletzung. Wo ein ganzer Schwall von Gefühlen alles wegschwemmt, da geht auch das wirklich Erschreckende unter und braucht nicht angeschaut zu werden. Hysteriker nehmen sich wichtig, aber nicht ernst. Die 18jährige Hysterikerin E. zum Beispiel schluckte eines Abends eine Überdosis Schlaftabletten; im Wissen, dass ihr Bruder wenig später von einem Kneipenbesuch heimkehren würde, deponierte E. das leere Tablettenröhrchen im Badezimmer - und zwar direkt neben dem Zahnputzbecher des jungen Mannes. Damit auch wirklich nichts schief gehen konnte, ließ E. in ihrem Zimmer, an dem der Bruder vorbeikommen musste, die Türe offen und das Licht brennen.

Selbstverständlich wurde die junge Frau nach so vielen Vorsichtsmaßnahmen rechtzeitig gefunden und gerettet. Die Familie ging rasch wieder zur Tagesordnung über, da offenkundig war, dass es sich bei dem Vorfall „nur“ um eine theatrale Inszenierung gehandelt hatte. Aber wenigstens für kurze Zeit hatte E. alle Aufmerksamkeit auf sich gezogen und sie hatte sich an ihren Eltern für deren Ablehnung gerächt. Das Gefährliche an den Selbstmorddrohungen des Hysterikers ist, dass die Umwelt sie schon nach kurzer Zeit nicht mehr ernst nimmt; zugleich können aber auch jederzeit die schizoiden Anteile eines solchen Menschen hervorbrechen - mit dem Ergebnis, dass auf mehrere dilettantische Selbstmordversuche plötzlich einer folgt, der so ausgeklügelt ist, dass es keine Rettung mehr gibt.

Während der Hysteriker ständig wie ein kleines Kind behandelt werden will, legt der Phalliker größten Wert auf seinen Erwachsenenstatus. Er blockiert also seine Gefühle und gibt sich lieber rational, logisch und ernsthaft. Was für ihn zählt, ist Leistung. Aber selbst, wenn er wirklich Außergewöhnliches vollbringt, kann er sich nie richtig darüber freuen, sondern hastet sofort weiter zur nächsten Aufgabe. Phalliker zweifeln ständig daran, dass sie in den Augen anderer wirklich etwas wert sind, dass ihre Leistungen tatsächlich anerkannt werden. Sie fühlen sich ständig ungeschätzt, frustriert und unter Leistungsdruck. Um endlich anerkannt zu werden, strebt dieser Körpertyp wie kein anderer nach Perfektion.

Unter Phallikern finden sich besonders viele Workoholics, Arbeitstiere also, die zu jeder Überstunde bereit sind. Durch ihren gar zu großen Arbeitseifer machen sie sich bei ihren Kollegen manchmal unbeliebt. Hinzu kommt, dass Rigide oft eine Hektik und Betriebsamkeit um sich herum verbreiten, die für andere Körpertypen tatsächlich nur schwer auszuhalten ist.

Rigide können sich regelrecht verrennen. Selbst, wenn sie für einen Beruf nicht geeignet sind, werden sie ihn dank ihres Fleißes mit leidlichem Erfolg ausüben. Ein talentloser Masochist etwa wird schon an der Aufnahmeprüfung der Schauspielschule scheitern; ein im gleichen Maße unbegabter Phalliker dagegen landet mindestens im Stadttheater wieder - und findet dort vielleicht irgendwann eine barmherzige Seele, die ihn weglobt auf den Intendantenposten.

6.5.4 Die Rigiden und die Liebe

„Ich kann frei sein, solange ich nicht vor der Liebe kapituliere“ - an dieser Grundüberzeugung orientiert sich das Liebesleben der Rigiden. Beim Phalliker heißt das: Er kann sich zwar auf eine gewisse Intimität

einlassen, bleibt dabei aber zurückhaltend und zeigt keine weichen Gefühle. Aus Angst, verraten zu werden, bleibt er misstrauisch, wachsam und kontrolliert.

Der Phalliker glaubt, sich wie alle anderen auch die Liebe erst durch Leistung verdienen zu müssen. Folglich entwickelt er sich zum Potenzprotz oder - falls er nach esoterischen Weihen strebt - zum Pseudo-Tantriker. Zum Potenzprotz wird er, indem er ebenso oft wie vergeblich Bestätigung im Bett sucht. Da er viel Sex-Appeal hat, fallen ihm Eroberungen leicht. Hat er sein Ziel aber erreicht, fühlt er sich irgendwie unzufrieden, weil auch dieser Partner nicht so perfekt ist, wie der Phalliker sich das vorstellt. Er glaubt stets, es müsste noch jemand Besseren geben und hastet deswegen alsbald weiter unter die nächste Decke. Dabei merkt er nicht, dass er außen sucht, was ihm innen fehlt. Seine Schwierigkeit, sich auf langfristige Beziehungen einzulassen, hat auch damit zu tun, dass er nicht zu sehr lieben will - denn wer sich total hingibt, könnte ja verletzt und ausgenutzt werden.

Den Beinamen Pseudo-Tantriker verdient sich der Phalliker durch seine Fähigkeit, den Orgasmus endlos lange hinauszuzögern. Dieser Körpertyp ist ein ausdauernder und energiegeladener Liebhaber, der viel Freude am Sex hat - das Problem ist nur, dass er nicht mehr damit aufhören kann. Er schiebt den Höhepunkt immer wieder vor sich her und wenn er ihn dann erreichen will, geht's plötzlich nicht mehr. Seine Unfähigkeit zu entladen und zu entspannen hat zur Folge, dass er sich nach dem Liebesakt nie wirklich erfüllt fühlt und es sofort noch einmal machen will.

Ebenso wie Phalliker können auch Hysteriker grundsätzlich nichts wirklich abschließen. Wer sich in eine Hysterikerin verliebt, kann fast sicher sein, dass irgendwo noch ein alter Freund lauert - den sie ja schließlich nicht in die Wüste schicken kann, weil er sie braucht und eben „noch was da ist“ und überhaupt. Noch öfter passiert es, dass Hysteriker sich für jeden Bereich einen anderen Freund suchen.

Für die Zurückweisungen eines übermächtigen Vaters rächen sich Hysteriker am liebsten an schwachen und nachgiebigen Männern. Beispiele dafür gibt es nicht zuletzt in der Emanzipationsbewegung, die unter dem Einfluss von Hysterikern streckenweise zu einem Rachefeldzug geriet, der sich genau gegen die Falschen richtete. - So gibt es Frauen, die sich fürchterlich über das unschuldige Wörtchen „man“ aufregen und daheim ihrem Pascha die Schuhe putzen, von dem sie sich dann - zumindest bildlich - in den Hintern treten lassen.

Zurück zum zwischenmenschlichen Bereich. Im Umgang mit Männern lieben Hysteriker vor allem das sogenannte „locken und blocken“. Hysterische Frauen klimpern mit den Augenlidern, wackeln mit dem Hintern und saugen dich mit halbgeöffnetem Mund geradezu an. Sobald du sie aber berührst, können sie erschreckt zurückfahren und pikiert fragen: „Ach, bist du auch so ein geiler Bock?“ Hysteriker leben häufig nach dem Motto: „Ich zeig's dir, aber ich geb's dir nicht.“

Der Fairness halber sei angefügt, dass dieses Verhalten weniger böser Absicht entspringt als vielmehr der Angst, bei zu großer Intimität eins auf den Deckel zu kriegen. Außerdem wissen Hysteriker oft tatsächlich nicht, was sie nun eigentlich wollen. Manchmal neigen sie auch zu promiskuem Verhalten. Dadurch befriedigen sie ihre Sehnsucht nach körperlicher Nähe, brauchen sich aber dennoch nicht wirklich tief auf jemand anderen einzulassen.

Trotz ihrer Angst vor Intimität können Rigide engere Beziehungen knüpfen als die übrigen Körpertypen. Wenn die Hysterikerin allerdings eine feste Bindung eingeht, erwartet sie von ihrem Partner mindestens alles. Er muss Vater, Liebhaber und Märchenprinz zugleich sein. Oft suchen sich Hysteriker ältere Partner, die sie dann regelrecht anbeten und mit maßlosen Forderungen überhäufen. Hysteriker pochen zwar auf ihre eigene Freiheit, werden aber rasend vor Eifersucht, wenn der Partner mal jemand anderen anschaut. Wie kleine Kinder fordern Hysteriker immer neue Liebesbeweise und programmieren sich so ihre Enttäuschung schon vor.

6.5.5 Wenn du einem Rigiden begegnest

Beim Umgang mit Rigiden kommt es vor allem darauf an, sich nicht von ihrer Dynamik entwurzeln, mitreißen und zerfetzen zu lassen. Diese Körpertypen kommen über ihre Mitmenschen wie Wirbelstürme und man tut gut daran, sich darüber von vornherein im Klaren zu sein. Nur, wer seinen eigenen inneren

Ruhepunkt gefunden hat, wird dem Rigiden gewachsen sein. Aber auch, wenn du noch so klar und besonnen mit einem Rigiden redest, muss du dich darauf gefasst machen, dass er dir gar nicht zuhört. Diese Menschen geben als Erwachsene das weiter, was sie als Kinder bekommen haben; und deshalb sind sie sprunghaft, zerstreut und unaufmerksam.

Für den Phalliker ist es besonders wichtig, dass er das Gefühl hat, von anderen Menschen geschätzt zu werden. Mach ihm dabei immer wieder klar, dass du ihn um seinerwillen magst und nicht wegen irgendeiner seiner Großtaten. Ob mit ihrer Potenz, ihrem Geld oder ihrem Wissen: Phalliker wollen immer imponieren und wer auf dieses Gehabe reinfällt, muss damit rechnen, alsbald als erfolgreich eingesackte Jagdbeute beiseite gelegt zu werden. Wer den Phalliker dagegen einfach so in den Arm nimmt, wird ihn dabei zwar sehr wahrscheinlich vor den Kopf stoßen, aber er berührt zugleich eine alte und längst vergessene Sehnsucht - die Sehnsucht des Phallikers, seine Schwäche zeigen zu dürfen und dennoch Geborgenheit zu finden.

In Selbsterfahrungsgruppen sollten Rigide grundsätzlich „nicht mehr für ihre Show belohnt“ werden. Das Gleiche empfiehlt sich auch bei Begegnungen im Alltag, denn wer einen Phalliker zum „tollen Hecht“ erklärt, macht sich damit selbst zum Karpfen. Wenn bei einem Rendezvous mehr als eine flotte Turnübung herauskommen soll, ist es ratsam, den Phalliker frühzeitig zu bremsen und ihm zu sagen: „Ich brauch' Zeit.“ Mit großen Aktionen und Disputen gewinnst du nichts, aber du hast viel erreicht, wenn du den Phalliker dazu bringst, eine halbe Stunde lang mit dir schweigend und tatenlos im Mondschein zu sitzen.

Ebenso wie beim Phalliker musst du auch beim Hysteriker damit rechnen, dass er nur mit dir spielen will. Bei Letzterem kann es dir allerdings eben so gut passieren, dass er sich an dir festbeißt wie eine Zecke - wobei der Vergleich insofern hinkt, als der Hysteriker fürchterlich zu zetern anfängt, wenn du ihn abschütteln willst. Dieser Typ kann sich mindestens ebenso anklammern wie der Orale und bei jedem Versuch, auf Distanz zu gehen, wird er dich trotzig und theatralisch mit Vorwürfen überschütten.

Selbst, wenn du zu Hysterikern eine rein platonische Beziehung unterhältst, können sie sehr besitzergreifend sein. Und sie neigen dazu, fast jeder Beziehung zumindest verbale Erotik einzuhauchen - und zwar dergestalt, dass sie auch dann viel erzählen, wenn wenig gelaufen ist. Hysteriker haben mit ihrem phantasievollen Geplapper schon so manchen Monogamisten in arge Verlegenheit gebracht. Hysteriker leiden unter panischer Trennungsangst; sie fürchten sich davor, plötzlich weggestoßen zu werden. Hinter ihrem überdrehten Getue verbergen sie ihre Unsicherheit darüber, ob sie wirklich geliebt und anerkannt werden. Wenn du einem Hysteriker nahe stehst, dann widme ihm viel Zeit und Aufmerksamkeit, weise ihn ruhig gelegentlich hin auf die Show-Effekte in seinem Verhalten und vor allem behandle ihn so, wie er es am wenigsten gewohnt ist: Nimm ihn ernst.

6.5.6 Die Stärken der Rigiden

Bereits im nichttransformierten Zustand sind Rigide mehr als andere Körpertypen mit ihrem Herzen verbunden. Aber sie haben Schwierigkeiten damit, die Stimme ihres Herzens auch anzuhören und ihr zu folgen.

Der Phalliker ist sehr weltorientiert und besitzt alle damit verbundenen, im Prinzip durchaus nützlichen Fähigkeiten. Er ist tatkräftig und unternehmungslustig, verantwortungsbewusst und loyal, ausdauernd und vielseitig. Der Durchschnitts-Schizoide kann mit Mühe und Not eine Klospülung in Gang setzen, muss aber für jede weitergehende handwerkliche Betätigung einen Spezialisten rufen. Phalliker dagegen reparieren Autos, legen Stromleitungen, zimmern Regale. Und sie arbeiten nicht nur gut, sondern auch schnell. Was immer sie anpacken, hat Erfolg. Andere fühlen sich von den Phallikern zwar leicht gehetzt, finden sie aber auch auf-, an- und erregend. Wer mit einem Phalliker zusammen ist, wird gewöhnlich mit Energie aufgeladen. Als Ehemänner sind sie perfekte Familienversorger, in der Gesellschaft gelten sie als tüchtige und nützliche Mitglieder.

Auch Hysteriker verfügen bereits in ihren Mustern über zahlreiche positive Eigenschaften. Sie sind spontan und attraktiv, fürsorglich und mütterlich, lebendig und liebevoll. Ihr Hang zu Übertreibungen macht Hysteriker zwar zu schillernden Figuren, zugleich aber ist das Zusammensein mit ihnen immer aufre-

gend. Ihre Mischung aus Temperament und kindlichem Charme macht sie für viele zu faszinierenden Persönlichkeiten. Häufig sind Hysteriker auch hervorragende Künstler, vor allem auf dem Gebiet der darstellenden Kunst.

Das Hauptproblem beider rigider Typen besteht darin, dass sie nicht loslassen und entspannen können. Wenn keine Probleme vorhanden sind, werden eben welche geschaffen, nur um den inneren Motor am Laufen zu halten. Was Rigide brauchen, sind Menschen, die nichts von ihnen fordern und bei denen sie ganz langsam und allmählich ihr zwar lebendiges, aber eben auch scharf bewachtes Herz öffnen können.

Einen ersten Schritt in diese Richtung kann der Phalliker tun, wenn er zur Abwechslung mal stehen bleibt und eine Entspannungsübung macht oder meditiert. Auch Massagen können dem Phalliker helfen, seine rezeptive Seite zu spüren. Außerdem gut: Yoga und tiefes Atmen in die Brust. Wenig sinnvoll sind für Phalliker dagegen solche Übungen, die anstrengend sind und zu einem Leistungsbeweis genutzt werden können. Hysteriker dagegen dürfen ihre überschäumende Energie durchaus in geordnete Aktiv-Bahnen lenken. Für diese Körpertypen sind Kampfsportarten gut wie Judo, Karate oder Aikido. Auch Holzhacken kann nicht schaden, zumal es die recht schwächlichen Arme der Hysteriker stärkt. Und schließlich sind für Hysteriker noch entspannende Atemübungen empfehlenswert, bei denen der Schwerpunkt auf der Ausatmung liegt.

Inneres Wachstum ist für Rigide nur möglich, wenn sie das zulassen, was sie normalerweise immer vermeiden wollen: Stille

7 BIOENERGETISCHE TYPEN ALS PARTNER

7.1 Schizo

7.1.1 Schizo und Schizo

nicht transformiert:

stoßen sich gegenseitig ab / vermeiden beide Beziehung / schüchtern / fühlen sich voneinander wechselseitig zurückgewiesen / können ineinander verliebt sein, ohne es sich wechselseitig mitzuteilen / Zweckgemeinschaft wie „steuerliche Gründe“ oder „Kinder“ / wegen beider Kontrolliertheit selten Gefühlsausbrüche / keine Leidenschaft - kein Streit / wenig reden / stereotype Gespräche: „Wie war's im Büro?“ „So wie sonst.“ / leben nebeneinander statt miteinander / lassen sich in Ruhe / hassen Geselligkeit / Kontakt mit außen auf Minimum beschränkt / zurückgezogen / schweigendes Einverständnis in Fragen des alltäglichen Zusammenlebens / introvertiert / einseitig und langweilig /

berufliche Zusammenarbeit gut

transformiert:

„verrückte“ Beziehung / außergewöhnlich / stiller Gleichklang / Einklang ohne große Diskussionen / zäh aufs gemeinsame Ziel hin arbeiten / gemeinsame Meditation / subtile spirituelle Kommunikation / sensitive oder „telepathische“ Erlebnisse miteinander / ekstatische Stille miteinander / tiefes harmonisches gemeinsames Wachstum

7.1.2 Schizo und Oral

nicht transformiert:

Schizo flieht und Oraler rennt hinterher / Schizo ist konfrontiert mit Nähe und Oraler mit Alleinsein / Oraler will sich anlehnen - Schizo braucht seine Ruhe / Oraler kann den Schizo weich machen und saugt sich dann fest / Oraler klagt über zuwenig, Schizo über zuviel Zuwendung / fühlen sich öfter miteinander nicht wohl, genervt / dabei vorhandene Aggression wird von beiden unterdrückt / Schizo sondert sich ab, Oraler sucht Trost bei Freunden / Schizo akzeptiert nicht die Freunde des Oralen / Oraler ärgert sich über das dauernde Bedürfnis nach Rückzug des Schizo / Oraler kann eifersüchtig auf die wenigen, aber guten Freunde des Schizo sein / müssen lernen, einander frei zu lassen / selten gemeinsamer Freundeskreis / Oraler hält den Schizo für verschlossen / Sex meist eher langweilig: Oraler hat das Gefühl, nichts zu bekommen; Schizo wird rasch müde und hat keine Lust mehr /

beruflich: miteinander weder Höhen noch Tiefen

transformiert:

Oraler begrüßt, durch denn Schizo immer wieder den Spiegel vorgehalten zu bekommen / Oraler kann lernen, bei sich zu sein und für sich selbst zu stehen / Schizo lernt, Nähe zu akzeptieren / Sex: längere sensitive ekstatische Verschmelzung möglich / Tantra / harmonisch, zärtlich, feinfühlig /

7.1.3 Schizo und Psychopath

nicht transformiert

beide vermeiden allzu enge Beziehung / lassen sich selten auf Beziehung miteinander ein / beim Schizo gibt der Psychopath von vornherein Verführungsversuche auf; möchte nicht als Verlierer dastehen / Psychopath will beherrschen, Schizo will Gleichrangigkeit / Psycho hat „nach außen“ das Sagen, aber in Wirklichkeit bestimmt der Schizo / beim dominanten Psycho führt der Schizo, beim manipulativen Psy-

cho kann der Schizo eventuell manipuliert werden / Partnerschaft hat Schwierigkeiten, Tiefe zu erreichen / Schizo fordert den Psycho zu wenig, als dass dieser aus seinen Eroberungs- und Manipulationsfeldzügen herauskäme / Psycho lässt sich nicht genug auf den Schizo ein / Schizo ist der „Denker“, Psycho der „Macher“ /

beruflich ist der Psycho eher der Vorgesetzte (will sich nicht unterordnen), der Schizo der Untergebene /

transformiert

Psycho lockt den Schizo aus der Reserve / Schizo erlaubt das Durchbrechen seiner Isolation und seiner Zurückgezogenheit durch den Psycho / dann können beide schöpferisch, vielseitig und verrückt sein /

7.1.4 Schizo und Maso

nicht transformiert

Maso fühlt sich stark vom Schizo angezogen / passend: Maso ist langsam, Schizo ruhig, Maso ist Tolpatsch, Schizo linkisch, Maso erzählt gern, Schizo hört gern zu / Aufdringlichkeit des Masos kann den Schizo nerven, zieht sich mehr zurück; dann wird der Maso noch unterwürfig-aufdringlicher; am Ende hat der Maso die Selbstachtung verloren und der Schizo die Nase voll; Beziehung wird zum Sumpf / Ersticken an Schweigen und Beschwichtigen / Verstopfte Lebendigkeit: „In Treue fest!“ / Maso kann den Schizo in unentrinnbare Abhängigkeit hineinmanövrieren /

beruflich können sie auskommen; der Maso kann aber den Schizo auch blockieren durch „Nein-Sagen“, worauf der Schizo den Maso einfach übergeht oder seitlich dran vorbei handelt /

transformiert

Paarung echter Zuneigung mit kreativer Verrücktheit / machen aus allem das Beste / Energiebündel / Humor: Leise Ironie des Schizoiden und trockener Witz des Maso /

7.1.5 Schizo und Rigider

nicht transformiert

Der Rigide macht den Schizo lebendig, der Schizo gibt dem Rigiden mehr Tiefe / Schizo findet den Rigiden oberflächlich, Rigider findet den Schizo langweilig / Rigider extravertiert, Schizo introvertiert / Rigider gerne unter Menschen, Schizo hat gerne seine Ruhe / Rigider redet gern, Schizo schweigt gern / Rigider ist der aktivere Teil der Beziehung / Rigider verleibt sich den Schizo ein / Schizo wird durch Rigiden verwirrt, der Rigide hat die Fäden in der Hand, bevor der Schizo entfliehen kann / Schizo rührt im Rigiden Tiefen an, von denen der bisher nix wusste / in der Beziehung ist immer etwa los / Beziehung ist anstrengend / leicht Missverständnisse in belanglosen Alltagsdingen / können sich miteinander aufreiben / Probleme im Sex: Rigider zieht Show ab, Schizo macht „Beischlaf“ (geht nicht aus sich heraus); Rigider hat Angst, sich wirklich einzulassen und hinzugeben, Schizo hat Angst, auseinander zu fallen /

im Berufsleben wenig harmonisch: Rigider ist schnell und hektisch, Schizo ruhig und konzentriert /

transformiert

Schizo ist dankbar dafür, aus der Reserve gelockt zu werden / Rigider ist dankbar, dass er in seiner hektischen Oberflächlichkeit entlarvt und gebremst wird / Wildheit des Rigiden kann Grenzen des Schizo sprengen und Sanftheit des Schizoiden kann den Rigiden aus seiner Show zu sich selber führen /

7.2 Oraler

7.2.1 Oraler und Oraler

nicht transformiert

Finden leicht Kontakt / zwei Habenichtse, die nichts geben können, wollen dann beide was vom anderen kriegen / saugen sich aneinander fest / Beziehung wirkt nach außen hin anfangs innig / fühlen sich bald beide unzufrieden / haben das Gefühl, ständig zu kurz zu kommen / bleiben eventuell jahrelang zusammen, können sich nicht trennen / fühlen sich beide schwach und ohnmächtig, deprimiert / wenig gemeinsame Unternehmungslust, alles versackt in den Bahnen der gewohnten Routine / totale Abhängigkeit voneinander / Langeweile / müssen zueinander Distanz schaffen / müssen lernen, sich selber „zu nähren“, sich das zu verschaffen, was sie brauchen /

beruflich keine Reibungsflächen, friedfertig; wenig Durchhaltevermögen /

transformiert

verschmüst / nicht mehr so abhängig, können einander auch geben / dann intensiver Genuss miteinander möglich / gemeinsame sinnliche Höhepunkte /

7.2.2 Oraler und Psychopath

nicht transformiert

kommen bereits im nichttransformierten Zustand miteinander gut zurecht / Der Orale sucht Stützung und Anlehnung, der Psycho sucht Abhängige / Orale spielt gerne den Schwachen, Psycho gerne den Starke / Krise, wenn der Psycho Schwächen zeigt oder der Orale selbständig wird / Beginn: Psycho macht großspurig den Oralen an / Oraler blickt zum Psycho auf / Psycho ist Jäger, Oraler ist Beute / Psycho bestimmt, wo es langgeht, Oraler zieht hinter ihm her / wenn der Orale den Psycho satt hat, haut er ab / wenn der Psycho das ständige Herumhängen des Oralen an ihm satt hat, geht er /

im Berufsleben kann der Psycho den Oralen gut motivieren / haben mit gemeinsamen Projekten Erfolg, da sie sich gut ergänzen: Der Psychopath ist zuständig für „Das Wesentliche“, der Orale kümmert sich um die Details

transformiert

Oraler kann am Psycho unabhängiges Verhalten lernen / Psycho kann beim Oralen lernen, dass er Bedürfnisse zeigen und Schwäche zulassen kann, ohne missbraucht zu werden / Polarität des „Oben - unten“ löst sich auf, beide werden gleichrangig / Oraler braucht nicht mehr klammern, Psycho braucht sich nicht mehr zu produzieren /

7.2.3 Oraler und Maso

nicht transformiert

„Paarung von Elend (Maso) und Armut (Oraler)“ / „Haben wollen und verweigern“ / anfangs rauschhaft, danach Ernüchterung / jedem fehlt etwas / Maso jammert, Oraler quengelt / wollen Nähe auf infantiler Basis / wollen beide keine Verantwortung für sich selber übernehmen / wollen immer nur alles vom anderen haben / beschuldigen sich gegenseitig / beide gierig und geizig / im Sex tut sich nix / beide warten, dass der andere was macht / kein Streit, weil beide die Wut unterdrücken / an der Oberfläche nett und freundlich miteinander, darunter giftig / hungern sich gegenseitig aus /

beruflich: beide keine Leistungstypen, lieben beide Geselligkeit / „Beamte“ / weniger geeignet für größere gemeinsame Projekte /

transformiert

Beziehung kann sehr innig sein / Oraler hilft dem Maso, lebendig zu werden, Maso gibt dem Oralen von seiner Fülle / beide können Nähe genießen, ohne zu vereinnahmen / können dadurch Zustände von Einssein erfahren / können Harmonie ausstrahlen / Genießerpaaar /

7.2.4 Oraler und Rigider

nicht transformiert

der Rigide krallt sich den Oralen / Oraler ist hilflos ausgeliefert / „Katze und Maus“-Spiel / Rigider vermeidet Intimität, Oraler hat Angst vor Trennung und hält sich zurück, fühlt sich verlassen / Oraler beginnt zu klammern / dann hat der Rigide jemanden, der ihn bewundert, deshalb lässt er den Oralen nicht schnell vollständig fallen; gibt ihm ab und zu kleine Häppchen / Oraler hat das Gefühl, nicht genug zu bekommen / wird später irgendwann vom Rigiden verlassen und enttäuscht / beide müssen lernen, Freiheit (Oraler) und Intimität (Rigider) zuzulassen / wenn der Orale selbständig wird, kann der Rigide anfangen zu klammern / hin- und hergerissen zwischen Wunsch nach Nähe und Wunsch nach Distanz, sprunghaft / beide tun sich schwer, Entscheidungen bzgl. der Partnerschaft zu treffen /

beruflich kommen beide gut zurecht: kommunikativ, flexibel und drauflos arbeitend /

transformiert

harmonischer Wechsel zwischen Phasen des Alleinseins und der Gemeinsamkeit (Hingabe) / dann hat der Rigide seine Freiheit und der Orale seine Nähe / unternehmen auch viel getrennte Dinge / haben dann mehr Innigkeit beim Zusammensein

7.3 Psychopath

7.3.1 Psychopath und Psychopath

nicht transformiert

beide erobern und wollen nicht erobern lassen / bei zwei dominanten Psychos fliegen die Fetzen / zwei manipulative tricksen sich aus / wenn sie sich längere Zeit zwischendurch nicht sehen, kann es gut gehen / je enger sie zusammen sind, desto mehr kommen sie in Kampf / das Paar strahlt Unruhe und Unzufriedenheit aus / Fitnessübungen statt echte Nähe im Bett / haben Angst, sich eine Blöße zu geben / tun sich schwer, wechselseitig Schwäche zu zeigen / „Verteidigung durch Angriff“ /

beruflich: Konkurrenzdenken; Mitarbeiter als Gegner / muss den anderen ausschalten oder unterordnen / bei gleichberechtigter Basis unschlagbar /

transformiert

Kraft wird gewandelt in Kreativität / Tun viele verschiedene Dinge miteinander und können große gemeinsame Ziele erreichen / geballte gemeinsame Energie / Einfallsreichtum und Intensität /

7.3.2 Psychopath und Masochist

nicht transformiert

Psychopath herrscht, Maso kuscht / Beziehung geht nicht in die Tiefe / wird langweilig / Psychopath bestimmt, ob was läuft / Maso kann es nicht fassen, dass sich so ein toller Hecht an ihn ranmacht / das Maso-Drängen kann den Psycho dazu bringen, das Weite zu suchen / Maso lässt sich gerne kontrollieren und kommandieren / Psycho reklamiert Freiheit und Maso muss treu sein / Maso spielt den Sklaven / Maso ist der „Hafen“ für den Psycho / wenn der Maso zu sehr jammert und leidet, vertreibt das den Psycho / Psycho muss lernen, auf die Macht über den Maso zu verzichten / Maso muss den Psycho vom Sockel holen / Gleichwertigkeit und Verantwortlichkeit sind Vorbedingung für die transformierte Form

/ beruflich: Maso unterwürfig gegenüber dem Psycho / Maso taugt nicht gut als Vorgesetzter für Psycho / Maso sabotiert / Psycho ist machtbesessen / Spektrum von Quälerei bis Selbstannahme /

beruflich: umso erfolgversprechender, je mehr sie ihre persönliche Eitelkeit hintanstellen können

transformiert

beide übernehmen Verantwortung / beide sind bereit, voneinander zu lernen / Maso kann vom strahlenden „outfit“ des Psycho lernen und übernehmen, Psycho kann von der überfließenden Fürsorglichkeit des Maso lernen / kreativ und kraftvoll / erfolgreich, vor allem auch im Umgang mit anderen Menschen /

7.3.3 Psychopath und Rigider

nicht transformiert

turbulent und kämpferisch / beide lieben das Spontane, Unverbindliche / beide sind impulsiv / beide möchten im Mittelpunkt stehen / beide wollen geliebt werden und sich selber nicht richtig einlassen / beide scheuen die Verantwortung / beide lieben Action, Leistung, Agieren, Kontrollieren / beide wollen die Besten sein / beide sind Kämpfer / Beziehung ist Kampf, destruktiv oder konstruktiv / Anbandeln ohne Probleme / Sex als Fitnesstraining oder Gymnastikübung / Machtkampf / Eifersucht / Psycho will herrschen und tyrannisiert oder manipuliert deshalb, Rigider will sich nicht beherrschen lassen / Rigider will Aufmerksamkeit nur für sich, Psycho will sich nicht einschränken lassen / beide haben Angst vor Schwäche, lieber verwickeln sie den anderen in Kämpfe /

beruflich: problematisch, Rivalen, Konkurrenzkampf: Austricksen und manipulieren / einer will besser sein als der andere / stark, wenn beide an einem Strang ziehen /

transformiert

Kampf geht in Spiel über, wird leichter / Meinungsverschiedenheiten führen zu kreativer Auseinandersetzung / lebendige Bewegung /

7.4 Masochist

7.4.1 Masochist und Masochist

nicht-transformiert

vertragen sich miteinander / beide träge / erdrücken sich gegenseitig / Fürsorge-Leidens-Sumpf / können sich meist nicht ausstehen, da sie sich im Spiegel des anderen sehen / erfahren durch den anderen ihre Selbstablehnung / wechselseitige Hemmung und Stagnation / manche Beziehung entwickelt Maso-Charaktere, die zunehmend in sich reinstopfen und resignativ absacken, durch den Prozess der Gewöhnung aneinander / Faulheit, Abwarten, Stagnation / unangenehmer Mief in der Wohnung / schlucken alles, statt sich auseinander zu setzen / Sex zu anstrengend / sind zu bequem, um was zu ändern / jammern / „es hat keinen Zweck, was zu tun“ / brauchen Nähe, Wärme und Geborgenheit / bodenständig /

beruflich: erfolgversprechend in Bereichen, wo mit Menschen gearbeitet wird (Massagepraxis etc) /

transformiert

Wachstum durch Wärme / großes weiches Herz / können einander blind vertrauen / zuverlässig / Familienmenschen /

7.4.2 Maso und Rigider

nicht transformiert

Maso sucht und Rigider vermeidet Nähe / Rigider kann dem Maso Freiheit zeigen, Maso kann dem Rigiden beibringen, Nähe zuzulassen / kommen miteinander locker ins Gespräch / Maso hat anfangs das Gefühl, den Rigiden nicht „verdient“ zu haben / Maso kann versuchen, sich zu erniedrigen, um den Rigiden festzuhalten / Rigider kann zum Sado werden oder den Maso demütigen / Hysteriker kann Dramen inszenieren, um den Maso zu halten oder zu beeindrucken, Maso erträgt alles stoisch und ungerührt / Agonie kann sich endlos hinziehen, wenn schon alles nicht mehr stimmt / kleben aneinander /

beruflich: können sich gut ergänzen / haben unterschiedliche Arbeitsgeschwindigkeit, Rigider schnelles und hektisches Arbeitstier, Maso gemächlich /

transformiert

beide können humorvoll und gesellig sein / beide können sich miteinander völlig einlassen / Rigider kann beim Maso das Gefühl des „Daheim-Seins“ lernen / Das Drängen des Maso kann beim Rigiden ins Leere laufen / Momente absoluter Liebe und Stille

7.5 Rigider

7.5.1 Rigider und Rigider

nicht transformiert

Kampf und Streit / Actiontypen / heizen sich gegenseitig an / Show von Eifersucht, Tobsucht, Weinkampf, Trotzreaktion / Kennen Lernen leicht / Locken und Blocken / gut, wenn sie getrennt wohnen / wenn sie zusammenziehen, bricht's los / „fleißiges Liebesleben“ ohne inneren Bezug / Hysteriker laufen weg und kommen wieder / Trennung und Versöhnung /

beruflich können sie sich bei Kooperation zu Höchstleistungen anspornen / neigen zu Konkurrenzdenken /

transformiert

wenn fassadenfrei, dann echte Gefühle / können ihr Herz füreinander öffnen / innere Verbindung und überschäumende Energie / Lebendigkeit und Lebensfreude /

INDEX

A

Affektblockierung	
rigid.....	49
Aggression	
Abfuhr beim Masochisten.....	42
beim Maso.....	36
blockiert, beim Maso.....	38
masochistisch.....	80
oral	
Mobilisierung.....	25
schizoid.....	65
schizoide.....	21
schizo-orale Partnerschaft.....	90
vermindert, zurückgehalten, beim Maso.....	38
Verringerung durch Meditation.....	13

Aggressionsmangel

oral.....	24
-----------	----

Anerkennung

Bedürfnis des Masochisten.....	38
--------------------------------	----

Angst

masochistisch.....	34, 35
masochistisch.....	35
Stau des Atemreizes.....	8

Appetit

oral.....	24
-----------	----

Auflehnung

masochistisch.....	35
--------------------	----

autoritärer Vater

beim Rigiden.....	49
-------------------	----

B

Beine

Therapie des Oralen.....	25
--------------------------	----

C

Charakter

und Panzer.....	49
-----------------	----

D

Demütigung

beim Maso.....	37
----------------	----

Depression.....

Kindheit und Jugend.....	24
--------------------------	----

oral.....	24
-----------	----

Druck

beim Maso.....	36
----------------	----

E

Energieniveau

reduziert, beim Hysteriker.....	50
---------------------------------	----

Essen

Rolle beim Maso.....	35
----------------------	----

F

Frustration

oral.....	24
-----------	----

G

Genitalfunktion

etabliert, beim Rigiden.....	49
------------------------------	----

Genitalität

oral.....	23
-----------	----

H

Hals

beim Maso.....	39
----------------	----

Hass

masochistisch.....	35
--------------------	----

hyperflexibel.....	28
--------------------	----

I

ich-defiziente Strukturen

oral, maso.....	49
-----------------	----

impulsive Typen

oral, maso.....	49
-----------------	----

inestuöse Bindung

beim Rigiden.....	49
-------------------	----

Isolation

schizoide.....	54
----------------	----

J

Jammern

masochistisch.....	35
--------------------	----

K

Kastrationsangst

beim Masochisten.....	35
-----------------------	----

Kontrolle.....	28
----------------	----

Kopf.....	28
-----------	----

Kopfschmerzen

oral.....	25
-----------	----

Kränkung

hysterisch.....	50
-----------------	----

L

Ladung

stagnierend, masochistisch.....	35
---------------------------------	----

Langeweile

beim Hysteriker.....	50
----------------------	----

Leistungszwang

sexueller.....	29
----------------	----

Leugnen.....	29
--------------	----

Lust

sekundäre Rolle.....	29
----------------------	----

M

Macht.....	28
------------	----

Masochist

Vgl. mit Hysteriker.....	50
--------------------------	----

Misstrauen

beim Maso.....	37
----------------	----

misstrauisch.....	28	masochistisch.....	35
Muskelpanzer		T	
Wesen des.....	49	Taillengegend.....	28
Mutter		Teufel	
dominierend, aufopfernd beim Masochisten.....	35	Rolle des, beim Maso.....	36
N		Therapie	
Nacken		Einstellung zur, beim Maso.....	36
beim Maso.....	39	Ü	
Neid		Über-Ich	
oral.....	24	beim Maso.....	36
O		U	
oraler Charakter		untere Körperhälfte.....	28
Vgl. mit Hysteriker.....	50	schmaler, Schwäche.....	28
P		Unzufriedenheit	
<i>Panzer</i>		beim Hysteriker.....	50
und Charakter.....	49	V	
Provokation		Vater	
beim Maso.....	36	passiv, unterwürfig, beim Masochisten.....	35
R		Versteifung	
Realität		hysterisch.....	50
äußere, des Oralen.....	25	<i>Verwöhnung</i>	
Reinlichkeitserziehung		oral.....	25
beim Maso.....	37	W	
Rücken		wach.....	28
Therapie des Oralen.....	25	Würgereflex	
S		beim Maso.....	39
scheitern		Wutanfälle	
Beim Maso.....	36	abgewürgt, beim Maso.....	35
Schultern		Z	
Therapie des Oralen.....	25	Zähne	
Selbständigkeit		zusammengebissen, beim Rigiden.....	50
frühe, beim Oralen.....	24	zwanghafter Charakter.....	44
Stolz		Zwangsfütterung	
beim Hysteriker.....	50	beim Maso.....	37
Sumpf		Zwerchfell.....	28
beim Maso.....	38		