

# Der Weg aus dem Charakterpanzer

## Inhaltsverzeichnis

---

1	Einleitung .....	1
2	Charakter im Allgemeinen.....	2
3	Typ 1: Der Angst – oder Existenztyp.....	8
4	Typ 2: Der orale oder Bedürfnis – Typ .....	13
5	Typ 3: Der Macht- oder Mißtrauenstyp.....	17
6	Typ 4: Der Opfer- oder unfreie Typ .....	21
7	Typ 5: Der Anstrenger- oder Leistungstyp .....	25
8	Typ 6: Der Anstrenger- oder Drama-Typ .....	28
9	Charakter im Überblick .....	31

## 1 Einleitung

Wenn du kontinuierlich mit dem Souling®-Transformations-Prozess arbeitest, dann veränderst du langsam deinen Charakter, deine mehr festen Strukturen, die aus der Vergangenheit stammen und erlebst dich immer mehr als ständig fließendes Wesen, was sich flexibler an die Umstände anpaßt und was aus seiner Tiefe, aus seiner Ursprünglichkeit heraus lebt. Deswegen wollen wir uns hier noch einmal genauer mit der Landkarte der Charakter-Typen beschäftigen.

Es gibt viele Systeme, die verschiedene Charakter-Typen beschreiben, wie beispielsweise das Horoskop und das System des Enneagramms. Beide Systeme werden auch häufig in der Therapie wie auch in spirituellen Gruppen benutzt. Bei der Beschäftigung mit diesen Systemen erfährt man einiges über die eigene Persönlichkeit, aber vor allem führen sie auch dazu, zu erkennen, daß Du mehr bist als all diese Typen. Daß das wahre Selbst weder etwas mit Charakter, noch mit dem Sternzeichen noch mit dem Enneagrammtyp zu tun hat. So gesehen sind dann diese Systeme Landkarten über falsche Identifikationen, damit wir diese leichter loslassen lernen. Ich benutze hier das System der Charaktertypen, weil ich es am besten kenne und es meiner Erfahrung nach in der Körperpsychotherapie und im Souling besonders hilfreich ist.

Aber nicht nur in der Therapie und der Selbsterfahrung ist die Beschäftigung mit dem Charakterkonzept wichtig. Wenn alle Kindergärtnerinnen, Lehrer, Wirtschaftsbosse und Manager, Professoren und Politiker sich mit ihrem Charakter auseinandersetzen und ihn durcharbeiten würden, dann sähe unsere Welt ganz anders aus. Denn auch hinter allen Kriegen, Ungerechtigkeiten und Grausamkeiten in der Welt befinden sich unerlöste schmerzende innere Kinder, die nicht geheilt worden sind und die destruktiv in die Welt hinein wirken.

## 2 Charakter im Allgemeinen

Die "Landkarte", die ich hier für einen langfristigen Veränderungsweg benutze, ist die Charaktertheorie nach Wilhelm Reich. Dieses Kapitel kann Dir helfen, mehr Aufschluß über Deine speziellen Barrieren und Blockaden, Einsicht in die verschiedenen Veränderungswege der unterschiedlichen Charaktere und mehr Verständnis für die Dramen Deiner Mitmenschen zu bekommen.

Kurz gesagt, ist Charakter, so wie das Wort hier verstanden wird, unsere individuelle Art, eine stereotype und verhärtete Egostruktur oder Persönlichkeit zu entwickeln, die ein freies Fließen der Lebensenergie und damit ein Erleben von Liebe, Lust und Freude verhindert. Diese Charakterstruktur spiegelt unsere Schwierigkeiten und unser Lebensdrama wieder, spiegelt Traumata früherer Leben, unser Geburtstrauma und traumatische Erlebnisse aus unserer Kindheit wieder - genauso wie sie uns unseren Befreiungsweg und unsere Lebensaufgabe vorgibt. Die Transformation unserer Charakterstruktur ist ein therapeutisch-spiritueller Weg, der uns für unser Herz öffnet, für unsere Aufgabe in diesem Leben und für den freien Fluß der erotischen Lebensenergie in unserem Körper. Man könnte auch sagen, daß unsere Charakterstrukturen wie Eisenbänder um das Herz sind, die jede auf ihre Weise unser Herz am Öffnen hindern.

Wilhelms Reich's Verdienst ist es, die psychoanalytische Charaktertheorie mit der Körperstruktur und dem Energiefluß im Körper in Verbindung gebracht zu haben. Er führte die Begriffe des Charakter- und Muskelpanzers ein und arbeitete den Zusammenhang zwischen den psychischen Haltungen und den muskulären Verspannungen heraus. Alexander Lowen und John Pierrakos entwickelten diese Charaktertheorie in der Bioenergetik und Core-Energetik auf ihre Weise weiter. So, wie ich die Reichsche Charaktertheorie hier schildern werde, basiert sie zu einem großen Teil auf der Beschreibung von Ron Kurtz in der Hakomi-Therapie, auf der Beschreibung von Alexander Lowen, John Pierrakos und Barbara-Ann Brennan, auf der Beschreibung der Bodydynamik-Therapie, einer dänischen Körperpsychotherapie und auf Beschreibungen von Larry Heller, einem Somatic-Experiencing-Therapeuten, einer körperorientierten Traumatherapie.

---

Ich werde hier die Charaktertheorie nicht beschreiben, um dir ein möglichst vollständiges Wissen über die Reichschen Charaktere zu vermitteln. Ich benutze die Charaktertheorie vielmehr als ein didaktisches Mittel, um dir deutlich zu machen, daß wir Menschen unser Leben auf Grund der verschiedensten einengenden Glaubenssysteme organisieren. Diese Beschreibung soll Dir helfen, Dich als ein System wahrnehmen zu lernen, das sich körperlich wie psychisch um bestimmte Grunderfahrungen, Grundgefühle und grundlegende Glaubenssysteme herum aufbaut. Keinesfalls will ich Dich an Hand der verschiedenen Charaktertypen einordnen oder in eine Schublade stecken, und selbstverständlich solltest Du das auch nicht tun. Denn als reale Menschen sind wir Mischungen aus den verschiedenen Charaktertendenzen und jeder Mensch dürfte alle Charakterstrukturen in sich haben – allerdings in verschiedenen Verhältnissen.

Eine Beschreibung der verschiedenen Charaktertypen kann uns jedoch für die Wahrnehmung unserer Person als System sensibilisieren und kann uns die verschiedenen Beschreibungskategorien eines solchen Systems deutlicher machen. Außerdem erweitert sich unser Wahrnehmungshorizont, denn wir lernen, mit welcher verschiedenen Grundthemen sich Menschen herumzuschlagen haben. Wir schauen also einmal über unser individuelles "Drama" hinaus.

Diese Beschreibung wird Dich dazu bringen, Dein Leben aus einer großen Distanz wahrzunehmen. Es ist so, als ob wir von der Bühne unseres Lebens hinab in den Zuschauerraum steigen, um einmal von dort aus unserem Spiel zuzuschauen. Vielleicht erschrecken wir ein wenig, vielleicht werden wir etwas traurig, vielleicht müssen wir auch schmunzeln, aber dieser Blick aus der Distanz gibt uns auch die Möglichkeit, bewußt und klar wahrzunehmen, was wir da eigentlich immer wieder tun. Und vom Zuschauerraum aus lassen sich auch leichter neue Regieanweisungen entwickeln, falls wir unser Spiel verändern und verbessern wollen. Durch diese neue Wahrnehmung identifizieren wir uns also nicht so sehr mit uns als Spieler auf der Bühne, sondern mehr mit uns als Regisseur des ganzen Stückes.

Was wollen wir hier unter "Charakter" verstehen? "Charakter" ist eine Organisationsstruktur der Person, die sich um bestimmte Grunderfahrungen und daraus resultierenden Grundannahmen

über sich selbst und die Welt organisiert. Diese Organisation drückt sich in unserer Psyche, in unserem Körperbau, in unserem Atem, in unserem Verhalten, in der Art unserer Beziehungen, in unserer Berufswahl und in der Wahl unserer Umwelt aus. Kern dieser Organisation ist ein grundlegendes Glaubenssystem, das in den meisten Fällen vollkommen unbewußt ist. Aber gerade weil es unbewußt ist, kann es machtvoll unser ganzes Leben beeinflussen. Um dieses Glaubenssystem herum bauen wir unsere Welt auf - und denken dann, das wäre „die“ Welt. Mit steigender Bewußtheit wird uns immer deutlicher, daß jeder Mensch sich ständig seine eigene, subjektive Welt kreiert, es also so viele Welten wie Menschen gibt. Wir können dann Charakter auch als ein Organisationsmuster definieren, nach dem wir immer wieder unsere Welt erschaffen.

Um dieses Charakterkonzept plastischer zu machen, stellen wir uns beispielsweise einen Menschen vor, der schon bei seiner Geburt die Erfahrung gemacht hat: "Ich werde liebevoll empfangen. Ich bin liebenswert. Die Welt scheint ein guter Ort zu sein!" Er macht diese Erfahrungen natürlich nicht bewußt, sondern die liebevolle und angenehme Geburt wird sich diesem Menschen auf eine nonverbale Weise einprägen. Dieses Grundgefühl ist jetzt sozusagen implizit in ihm vorhanden. Dieser Mensch wird sich später eine Welt schaffen, die seine Grunderfahrung immer wieder bestätigen wird. Menschen werden liebevoll auf ihn zukommen, er wird viele liebevolle Menschen treffen, seine Ausstrahlung wird andere Menschen dazu auffordern, liebevoll zu ihm zu sein, und auch in feindlichen Menschen wird er wahrscheinlich deren liebevollen Kern wahrnehmen.

Dagegen ein weniger glücklicher Mensch. Er hat bei seiner Geburt die Erfahrung gemacht: "Ich werde nicht gewollt. Ich bin nicht liebenswert. Die Welt scheint ein kalter und unfreundlicher Ort zu sein". Es ist klar, daß dieses Grundgefühl und grundlegende Glaubenssystem sich später in seinem Leben ebenfalls bestätigen wird. Seine Ausstrahlung wird Menschen dazu bringen, ihn abzulehnen oder aber er wird sich ihn ablehnende Umwelten suchen. Da er sich ständig so verhält, als ob die Umwelt ihm feindlich gesinnt wäre, wird er andere dazu auffordern, sich tatsächlich feindlich zu verhalten. Auf diese Weise wird sein grundlegendes Glaubenssystem "Ich bin nicht liebenswert" immer wieder bestätigt.

Ich möchte Dich einmal zu folgendem Gedankenspiel einladen. Stell Dir vor, der Grund für Dein Dasein auf diesem Planeten ist einzig und allein Dein grundlegendes Glaubenssystem. Du hast es schon in vielen Leben aufbauen und stärken können, hast schon die verschiedensten Dramen um es herum erlebt und hast jetzt die Möglichkeit, es Dir bewußt zu machen, es aufzulösen und gegen angenehmere und positivere Glaubenssysteme einzutauschen. Stell Dir also vor - zuerst war da Dein Glaubenssystem, erst dann kamen Geburt, Kindheitserfahrungen und das spätere Leben. Und die spiegelten natürlich dieses Glaubenssystem wider.

Ich meine nicht, daß Du diese Sichtweise glauben sollst. Aber Du kannst damit arbeiten. Ganz sicher kann ich sagen, daß von dieser Sichtweise, selbst wenn man sie nur versuchsweise und spielerisch einnimmt, Veränderung und Wachstum begünstigt werden und zwar einfach durch die Entscheidung, einmal in seiner Wahrnehmung die Rolle des Täters und Schöpfers und nicht die des hilflosen Opfers einzunehmen. Du übernimmst dadurch Verantwortung für alles, was Dir passiert. Und die Erfahrung lehrt, daß sich die Dinge auf diese Weise fabelhaft verändern lassen. Es geht also nicht darum, daran zu „glauben“, daß Du Täter bist, sondern aus dieser Haltung heraus sich zu entscheiden zu leben - einfach weil das eigene Leben sich dann positiv verändern kann.

Denkst Du über Dein Leben in der Rolle des Opfers nach, dann wirst Du Dich immer machtlos und ausgeliefert fühlen. Du gibst mit Deinem Denken Deine Macht, Dich zu verändern, an andere und die Umwelt ab.

Du kannst das ganz leicht nachprüfen:

- Erzähl einmal fünf Minuten lang laut von einer belastenden Sache und nimm dabei die Opferrolle ein. Spüre richtig beim Erzählen, wie gemein das Schicksal und das Leben zu Dir war. Fühl dann nach den fünf Minuten in Deinen Körper hinein und spüre, was das Erzählen mit Dir gemacht hat.

- Erzähl jetzt noch einmal von dem gleichen Hergang, diesmal aber aus der Haltung des Täters oder des Schöpfers dieser Situation heraus. Erzähl, wie Du das alles genau so, wie es war, selbst veranlaßt und geschaffen hast. Spüre dann wieder in Deinen Körper und schau, was diese Art des Sprechens jetzt mit Dir gemacht hat.

Gibt diese zweite Art nicht mehr Raum, Freiheit, Energie und das Gefühl, etwas verändern zu können? Und kommen dabei nicht sogar wichtige Erkenntnisse? Probier es einmal aus!

Doch zurück zu dem Konzept von Charakter, das uns bei der praktischen und körperlichen Arbeit helfen soll, unsere grundlegenden Glaubenssysteme aufzudecken und zu verändern. Charakter ist auf der einen Seite so etwas wie ein wärmender Mantel, den wir irgendwann einmal zu unserem Schutz angezogen haben, um mit dieser Welt zurechtzukommen. Schwierig wird es, wenn uns der Mantel zu eng wird und unser Leben behindert. Vielleicht ist die Welt nicht mehr so kalt wie damals, vielleicht scheint jetzt die Sonne, aber wir laufen immer noch in unserem dicken Wintermantel herum.

Zum anderen ist Charakter so etwas wie eine getönte Brille, durch die wir die Welt sehen. Der eine sieht sie rot, der andere grün, der nächste gelb und wieder ein anderer blau. Und da wir nur schwerlich unser eigenes Auge, das sieht, anschauen können, werden uns normalerweise diese Brillen nicht bewußt. Die folgenden Beschreibungen einzelner Charaktertypen machen diese verschiedenen Mäntel und Brillen deutlicher. Bitte beherzige, daß diese Beschreibung weniger das Ziel hat, Dich in die eine oder andere Kategorie einzuordnen, sondern daß die Veränderung Deiner Wahrnehmungsdistanz im Vordergrund steht, letztlich die Veränderung Deines Körperzustandes beim Lesen des Textes. Die Beschreibung mag Dir auch distanziert und ironisch vorkommen, aber denk daran, daß ich nicht über konkrete Menschen, sondern über abstrakte Typen spreche, deren Energien ich zwar so plastisch und anschaulich wie möglich schildern möchte, die es aber in der Wirklichkeit nicht gibt. Wirkliche Menschen sind meist Kombinationen der verschiedenen unten beschriebenen Charaktertendenzen.

Die Namen bei Reich, Lowen und Pierrakos sind nicht angenehm, stammen sie doch aus der alten Psychiatrie, einer Welt, die mehr in Krankheit als in Gesundheit denkt. Da sie sich aber eingebürgert haben, ist es auch nicht gut, sie ganz wegzulassen, damit man mit anderen kommunizieren kann. Ich benutze deswegen recht einfache neugeschaffene Namen und schreibe bei jedem Typen den alten Namen, den Reich, Lowen und Pierrakos benutzten.

Und noch ein Satz von dem spirituellen Meister Osho für die richtige Lesehaltung der Charakterbeschreibungen: "Buddha sagte Euch "Seid Euch ein Licht, damit Ihr Euch leuchten könnt" - und ich sage Euch "Seid Euch ein Witz, damit Ihr über Euch lachen könnt!"

### 3 Typ 1: Der Angst – oder Existenztyp

Alter Name: Schizoider Typ

#### 3.1 Aufgaben in der Lebensphase der Existenz (Empfängnis – 3 bis 6 Monate)

Frage: Fühlt sich dein Überleben oder dein Sein sicher genug an?

Strategie: ich fühle meinen Körper so wenig wie möglich.

Wunde: Fühlte sich bedroht und konnte sich nicht sicher fühlen

- Sich sicher und geborgen im eigenen Körper fühlen
- Sicherheit und Geborgenheit in meinem physischen Überleben oder Existenz im physischen Körper zu fühlen
- Sicher und geborgen mit anderen physischen Körpern zu sein
- Ich habe das Recht, zu existieren. Ich existiere, ich bin lebendig
- Ich gehöre zu dieser Welt dazu
- Ich bin gewollt (auf der Zellebene)

#### 3.2 Schwierigkeiten in dieser Lebensphase

- Mutter will das Kind nicht, das beängstigt das Kind und es will nicht im Körper sein
- Gefühl von Einsamkeit
- Mutter denkt an Rauchen
- Versuche zur Abtreibung
- Krankheiten der Mutter
- Zwilling stirbt
- Schwierige Geburt
- Eingriff
- Inkubator
- Frühgeburt
- Nicht im eigenen Geschlecht gewünscht zu werden

Daraus entstehen existentielle Wut, Scham und Vernichtungsangst

### 3.3 Strategien

- Früh: Mentale Angst-und-Existenz (wenig Zugang zu den Emotionen)

Das ist der Typ, der gleich beschrieben wird.

- Spät: Emotionale Angst-und-Existenz

Diese fühlen sich zunächst sicher und gewollt, aber dann passiert etwas Schlimmes, das alles erschüttert. Ungeheure Angst vor Verlassenwerden. Alles kann in einem kurzen Moment weg sein.

### 3.4 Allgemeine Beschreibung von jemandem, der in dieser Phase eine Störung erlebt hat.

Beginnen wir die Charaktertypen in der zeitlichen Abfolge ihrer Entstehungsgeschichte in der Kindheit zu beschreiben. Als erstes haben wir da das Angst- und Existenz Drama, das schon vor der Geburt im Mutterleib, bei der Geburt oder kurz nach der Geburt entstehen kann. Das Thema, das den Angst- oder Existenztypen bestimmt, ist das der „Sicherheit“. Seine grundlegende Erfahrung ist die der Unsicherheit, Angst und Bedrohung. Vielleicht ausgelöst durch ein Erlebnis der Todesnähe bei der Geburt, vielleicht durch eine irgendwie feindliche oder ablehnende Mutter drückt sein grundlegendes Glaubenssystem so etwas aus wie "Es ist nicht sicher hier", "Ich kann mich nicht geborgen fühlen" oder "Ich bin nicht willkommen". Sein grundlegendes Gefühl sagt ihm, daß die Welt nicht sicher, sonder gefährlich ist und daß jederzeit etwas Furchtbares passieren könnte. Der Angst- und Existenz fühlt sich fremd und nicht dazugehörig, wie ein Fremder auf diesem Planeten. Heilende Botschaften von idealen Eltern sind für ihn:

- o Du kannst Dich hier ganz sicher fühlen
- o Wir freuen uns, daß Du da bist
- o Du hast ein Recht, da zu sein
- o Du gehörst zu uns
- o Du bist willkommen

Die Strategie, d.h. die Reaktion des Angst- oder Existenztypen auf dieses Grundgefühl, besteht darin, seine Energie von der Umwelt zurückzuziehen und sich ganz nach innen zu verkriechen, wie ein Tier, das sich bei einer Bedrohung totstellt. Der Kontakt zur Welt

wird abgebrochen; der Angst- der Existenztyp lebt allein in seiner Eigenwelt. Wer ständig seine Energie nach innen zieht, wird unter kalten Händen und Füßen leiden. Und da sind wir dann bei dem Punkt, wie sich dieses Grundgefühl und seine Strategie in seinem Körper widerspiegelt. Der ganze Körper wirkt unlebendig und verkrampft, wobei besonders starke Spannungen in den Gelenken vorhanden sind. Spannungen im Hals- und Nackenbereich "trennen" Kopf und Körper und wehren die grundlegende Panik und Angst ab. Der Atem ist flach und wird durch starke Spannungen in der Zwerchfellgegend behindert. Häufig sitzt da ein Gefühl, als ob eine Bombe explodieren könnte. Denn der Angst- und Existenztyp kann natürlich seine Gefühle nicht zeigen und herauslassen; dazu ist die Welt zu gefährlich. Häufig wird er aber diese ganzen Spannungen nicht wahrnehmen, da sich sein Bewußtsein sowieso aus seinem Körper in seinen Kopf verlagert hat. Energiemäßig existiert er wie ein Luftballon am Faden - alle Energie geht in den Kopf und dessen Eigenwelten.

Ein Computerfachmann, der allein lebt, morgens schon beim Frühstück sein Essen gar nicht wahrnimmt, sondern mit seinen Gedanken schon bei einem neuen System ist, das er gerade austüfelt, dann zur Arbeit geht, ohne irgendeinem Menschen in die Augen zu schauen, sich dann vor seinen Computer setzt, um den ganzen Tag mit diesem zu kommunizieren, wäre ein gutes Beispiel für die Angst- und Existenztyp- Energie.

Starke Spannungen um die Augen gehören dazu - bei all der Angst und Bedrohung im Körper kann er die Welt nicht klar wahrnehmen, denn Blickkontakt bringt Spannung und Angst. So können wir uns eine Gruppe von Angst- und Existenztypen vorstellen, bei der keiner den anderen anschaut, jeder für sich in einer Ecke sitzt, liest, meditiert oder in anderen Regionen schwebt. Es gibt keinen Körperkontakt. Keiner berührt den anderen.

Jedes Negative trägt auch einen positiven Kern in sich, jede Schwäche kann zu einer Stärke werden. So auch beim Angst- und Existenztypen. Man könnte ihn „kreativ“ nennen, denn wer kreativ sein will, muß die Welt verlassen, um in seine private Welt ganz eintauchen zu können. Was ihm das Leben aber erschwert, ist sein Nichtgegründetsein auf der Erde und im sozialen Kontakt. So wird ein Ziel bei einer Therapie immer sein, seinen Bodenkontakt zu verbessern, überhaupt die Spürung im Körper zu erhöhen und ihn

---

wieder in Kontakt zu bringen. In einem längeren Wachstumsweg könnten alle Vernichtungsängste und die damit verbundenen Körperspannungen bewußt werden und sich lösen, außerdem müßte er sich mit seiner Arroganz, dem eigentlich "besser Fühlen" als "diese Normalmenschen" konfrontieren. Ziel wäre schließlich ein Grundgefühl von Sicherheit und Geborgenheit, also ein Glaubenssystem wie: "Die Welt ist ein sicherer Ort".

Ich denke, daß faßt jeder Mensch solche Züge des Angst-und-Existenztypen in sich trägt, ohne daß dieses Thema der Angst sein Hauptthema sein muß. Manchmal kann man solche Gefühle unter Drogen oder in ganz besonderen Streßsituationen erleben. Versuche einmal, dich ganz in diesen geschilderten Angst-und-Existenz-Charakter hineinzudenken und zu spüren, wie sich das dann von innen anfühlt. Wir wollen mit dieser Beschreibung nicht sogenannte "Angst-und-Existenz-Typen" erkennen lernen, sondern uns für diese "Energie" sensibilisieren, die dann und wann in unserem Leben in einer bestimmte Kommunikation und Situation und auch bei der Arbeit mit einer Souling-Sitzung auftreten kann: sich bedroht und nicht sicher fühlen, eingefroren sein und nicht atmen; die Energie zieht sich nach innen, und alles wirkt etwas unklar und verwirrt. Nicht dazuzugehören und fremd sein - einige Bilder der Surrealisten (besonders Dali) drücken dieses Gefühl sehr gut aus.

Wenn man in einer solchen Situation ist, braucht man auf keinen Fall Konfrontation oder starken Ausdruck von Gefühlen - das könnte nur noch zu mehr Spaltung im Organismus führen. Hier braucht man Kontakt, Sicherheit, Vertrauen und Geborgenheit, um mit der Angst umgehen zu lernen. Man braucht einen symbolischen "guten Mutterleib".

Ich möchte am Ende jedes Charakterkapitels die Beschreibung des höheren Selbstes und der Lebensaufgabe von Barbara Ann Brennan zitieren, die in ihrem ausgezeichneten Buch "Licht-Arbeit" wieder andere Aspekte der verschiedenen Charaktere hervorgehoben hat. Mit "höherem Selbst" ist hier unser spiritueller Teil, unser zentrales Selbst hinter unserer Neurose, hinter unseren Einengungen und Blockaden und hinter unserem Charakterpanzer gemeint.

### 3.5 Das Höhere Selbst und die Lebensaufgabe nach Barbara Ann Brennan

Menschen mit einer Angst- und Existenz - Persönlichkeit oder einem Einschlag in diese Richtung, sind meist sehr spirituell. Sie haben ein tiefes Gespür für den Sinn des Lebens. Oft versuchen sie, den weltlich orientierten Menschen ihrer Umgebung eine geistige Wirklichkeit nahezubringen. Oft sind sie sehr begabt und schöpferisch. Man kann sie mit einem schönen Haus mit vielen Zimmern vergleichen. Jedes Zimmer ist sehr geschmackvoll im Stil einer anderen Kultur oder Epoche eingerichtet. Jedes Zimmer hat seine ganz eigene Atmosphäre, denn der Angst-und-Existenztyp hat schon viele Leben gelebt, in denen er seine vielfältigen Begabungen entwickelte. Das Problem besteht darin, daß es zwischen den Zimmern keine Türen gibt. Um von einem Zimmer ins nächste zu kommen, muß er aus dem Fenster steigen, eine Leiter hinunter- und eine andere hinaufklettern, um durchs Fenster in den nächsten Raum zu gelangen. Der Angst- und Existenztyp muß sein Wesen integrieren, muß Türen in die Mauern zwischen den schönen Zimmern brechen, damit ihm alle Teile seines Wesens zugänglich werden.

Die persönliche Aufgabe des Angst-und Existenz-Charakters besteht darin, sich seinem inneren Terror und seiner Wut zu stellen, die ihn daran hindern, seine große schöpferische Kraft zum Ausdruck zu bringen. Die Angst und die Wut halten seine verschiedenen Wesensteile voneinander getrennt, weil er sich vor dem machtvollen Hervortreten seiner schöpferischen Gaben fürchtet. Seine Aufgabe besteht auch darin, seine Spiritualität in der materiellen Welt zu manifestieren. Er könnte das dadurch tun, in dem er schreibt, Erfindungen macht oder anderen Menschen hilft. Die Aufgabe ist etwas ganz Individuelles und kann nicht generalisiert werden."

## 4 Typ 2: Der orale oder Bedürfnis – Typ

Alter Name: oraler Charakter

### 4.1 Aufgaben in dieser oralen Entwicklungsphase (Geburt bis 2 Jahre)

Frage: Wie gesund ist deine Beziehung zu deinen eigenen Bedürfnissen.

Hier wird die Grundstrategie auch für die Bedürfnisse aus späteren Phasen gelegt.

Wunde: Bedürfnisse wurden nicht befriedigt.

- Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren zu lernen
- Fähigkeit, Befriedigung und Nichtbefriedigung in Beziehung zu den Bedürfnissen im Körper und in den Organen zu fühlen und zu halten.
- Fähigkeit, Frustration über sofortige Bedürfnisbefriedigung zu tolerieren
- Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse mit der angemessenen Hilfe von anderen zu befriedigen.
- Ausreichen und Wegdrücken. Verantwortung für Bedürfnisse übernehmen.
- Fähigkeit, mit den Bedürfnissen flexibel zu sein. Unterschiedliche Formen der Befriedigung zuzulassen.

### 4.2 Störungen

Man ist nie satt.

### 4.3 Strategien:

Früh: Verzweiflung. Dieser Typ hat aufgegeben, paßt sich an, hat schlaffe Muskeln. Sie müssen lernen, Gefühle zu fühlen und Nein-Sagen lernen.

Spät: Mißtrauen. Dieser Typ schaut nur dahin, was fehlt. Er verharrt in Situationen, wo die Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Er muß lernen, Unzufriedenheit aushalten zu lernen.

#### 4.4 Allgemeine Beschreibung von jemandem, der in dieser Phase eine Störung erlebt hat.

Wenn Du Dir vorstellst, daß die verschiedenen Charaktere an Dir vorbeiziehen, wirst Du sie an den Gefühlen erkennen können, die sie in dir auslösen. Kommt der Angst- und Existenztyp vorbei, wirst Du bei einem Gespräch auch bald Gefühle von Unklarheit und Verwirrung in Dir spüren können. Seine Gefühle übertragen sich auf Dich. Vielleicht schaust auch Du Dich bald ängstlich um.

Kommt nun der orale oder Bedürfnis-Typ vorbei, dann erkennst Du ihn daran, daß Du Dein Portemonnaie ziehst und ihm einen Geldschein in die Hand drückst. Das ist es, was der orale oder Bedürfnis-Typ in Dir auslöst - Mitleid und Helfenwollen. Der orale oder Bedürfnis-Typ hat seine ganze Persönlichkeit so organisiert, daß er andere Leute nonverbal auffordert, ihm zu helfen und ihn zu unterstützen.

Sein Thema ist „Nahrung“ im weitesten Sinne, alles, was mit Bekommen und Bedürfnisbefriedigung zu tun hat. Sein Grundgefühl ist "Ich schaff es nicht" und "Ich bekomme doch nicht, was ich brauche".

Heilende Botschaften von idealen Eltern sind für ihn:

- o Du kannst es schaffen
- o Du bekommst alles, was Du brauchst.
- o Ich werde Dich nicht verlassen
- o Der Kosmos sorgt gut für Dich.

Das alles wird er abwehren müssen. Das ist nicht seine Wahrheit. Er lebt in einer Welt des Mangels, in der er nie genug bekommt. Und das war auch seine grundlegende Kindheitserfahrung. Sein Drama kommt als zweites, gleich nach dem Angst- und Existenz Drama. Er liegt als Baby im Bett und schreit; er braucht etwas - und keiner kommt. Vielleicht ist die Mutter nicht da, oder sie füttert nach Zeitplan, auf jeden Fall bekommt das Baby nicht das, was es braucht. Es schreit so lange, bis es schließlich resigniert. Und das ist dann auch das grundlegende Glaubenssystem, mit dem der orale oder Bedürfnis-Typ sein Leben lang herumläuft: die Welt ist ein Ort, wo man nie das bekommt, was man braucht.

Das spiegelt auch sein Körper wider. Die Brust ist eingefallen, der Bauch etwas vorgestreckt, die Knie durchgedrückt, damit wenigstens sein Skelett ihn aufrecht hält, und der Kopf ist etwas nach vorn gestreckt. Der ganze Körper drückt aus: "Es hat doch alles keinen Zweck". Resignation. Und wenn Du einmal diese Haltung einnimmst, wirst Du feststellen, daß Du tatsächlich etwas nicht ausreichend bekommst, nämlich Luft. Der Atem reicht nicht, um etwas zu schaffen. Schon die Körperhaltung bestätigt also immer wieder die alte Erfahrung von Mangel. Und damit einher geht ein Gefühl von Schwäche. "Ich schaffe es nicht. Es ist zu schwer".

So entwickelt der orale oder Bedürfnis-Typ eine Persönlichkeit, die andere Leute auffordert, ihm zu helfen. Er hat es aufgegeben, etwas allein schaffen zu können, und nun lehnt er sich an andere an oder stützt sich gar auf sie. Sein Hauptthema ist die „Bedürfnisbefriedigung“, und seine ganze Welt ist von der Frage bestimmt, wo und wie er diese finden kann. Er wird immer jemanden suchen, der ihm helfen soll, er wird immer jemanden haben, mit dem er telefonieren oder sprechen kann.

Eine orale oder Bedürfnis-Typ Gruppe müssen wir uns folgendermaßen vorstellen: Ein großes Bett im Raum, alle unter einer Decke und alles knuddelt und schmust zusammen. "Willst Du mal von meinem Eis lecken?" - "Dann gib mir auch noch mal einen von Deinen Bonbons!" Aber solch eine Knuddelorgie kann über Stunden gehen - der Bedürfnis-Typ wird sich trotzdem hinterher leer und unbefriedigt fühlen. Hier kann man noch einmal gut sehen, wie es mit den grundlegenden Glaubenssystemen ist. Ist innerlich noch das Grundgefühl vorhanden: "Ich bekomme doch nicht, was ich brauche", dann wird sich das immer wieder bestätigen, unabhängig davon, was man wirklich erhält. Denn der orale oder Bedürfnis-Typ bekommt eigentlich viel; er ist so niedlich und bedürftig, daß er sehr viele Streicheleinheiten bekommt. Aber er kann sie nicht annehmen und fühlen. Er kann nicht erleben: "Oh, ja - , das ist schön, das tut gut". Denn sein Grundgefühl ist eben nicht: "Ja, die Welt ist ein Ort, wo man das bekommt, was man braucht". Die Situation des oralen oder Bedürfnis-Typen ist die desjenigen, der am gedeckten Tisch sitzt und verhungert.

In einer Beziehung wird der orale oder Bedürfnis-Typ immer wieder fragen: "Liebst Du mich wirklich?" - "Ja, ich liebe Dich" - und nach einiger Zeit: "Liebst Du mich wirklich?" - usw., bis dem Partner

irgendwann der Kragen platzt und er sagt: "Nein, natürlich liebe ich dich nicht", - und schon ist das grundlegende Glaubenssystem wieder bestätigt worden.

Die Stärken des oralen oder Bedürfnis-Typen sind seine „sozialen Fähigkeiten“. Derjenige, dessen Hauptthema die Bedürftigkeit ist, muß Antennen für die Bedürfnisse anderer Menschen entwickeln, auf diese reagiert er sensibel, und das Bedürfnis-Type Spiel läuft so ab: Ich gebe Dir, was Du brauchst, und Du gibst mir, was ich brauche.

Der Typ des „kompensierten Bedürfnis-Typen“ dagegen hat sich schon früh gesagt: "Dieses ganze Drama mit Babysein und Abhängigsein, das mache ich nicht mit". Sein Hauptziel im Leben ist autark, unabhängig und stark zu sein. Tarzan im Urwald, die Dauerläufer und Bergbesteiger sind oft aus diesem Holz geschnitzt. "Ich schaffe es allein" ist ihre Devise, und das müssen sie sich immer wieder beweisen, um das drohende Gefühl der Hilflosigkeit und Abhängigkeit abzuwehren. Denn die Unabhängigkeit des kompensierten Bedürfnis-Typen ist nicht echt von innen gewachsen, er hat eine äußere Unabhängigkeit einfach über das abhängige Kind übergestülpt. Bei einem solchen Menschen wird erst dann Leidensdruck entstehen, wenn er eine intime Beziehung haben will. Denn eine Beziehung kann nur dann wirklich intim sein, wenn alles zugelassen werden kann. Wenn ein wesentlicher Teil, nämlich das kleine, bedürftige Baby, versteckt wird - kann keine echte Nähe und Intimität entstehen.

#### 4.5 Das Höhe Selbst und die Lebensaufgabe des oralen oder Bedürfnistypen nach Barbara Ann Brennan

"Der orale oder Bedürfnis-Typ muß lernen, auf den Reichtum des Universums zu vertrauen und Gier in Geben zu verwandeln. Er muß aufhören, die Opferrolle zu spielen und das anerkennen, was ihm gegeben wird. Er muß sich mit seiner Angst vor dem Alleinsein konfrontieren, muß tief in die innere Leere eintauchen, um dort sprudelndes Leben zu entdecken. Wenn er sich zu seinen Bedürfnissen bekennt und auf seinen eigenen zwei Beinen steht, dann wird er sagen können: "Ich habe es", und die Energie wird anfangen zu fließen.

Die innere Landschaft des oralen oder Bedürfnis-Typen ähnelt einem feinen Musikinstrument. Er muß dieses Instrument stimmen und seine eigene Melodie in der Symphonie des Lebens erklingen lassen, dann wird er erfüllt sein.

Wenn das höhere Selbst befreit ist und hervortritt, kann der orale oder Bedürfnis-Typ seine Intelligenz in schöpferischer, künstlerischer oder wissenschaftlicher Arbeit nutzen. Er wird ein sehr guter Lehrer sein, denn er ist vielseitig interessiert und kann Wissen mit Herzensliebe verbinden."

## 5 **Typ 3: Der Macht- oder Mißtrauenstyp**

Alter Name: Psychopathische Charakter

### 5.1 Aufgaben in dieser Phase, in der sich Autonomie, Vertrauen und gesunde Abhängigkeit entwickelt. (8 Monate bis 2 ½ Jahre)

Frage: Wie gesund ist deine Beziehung zur gegenseitigen gesunden Abhängigkeit?

Wunde: sich verraten fühlen

- Mit seiner Erfahrung sein zu können und sie zu vertiefen

- Ein stabiles Gefühl von Selbst im Körper zu entwickeln
- Mit der eigenen Erfahrung bleiben können und ein stabiles Gefühl von Selbst zu haben, auch wenn die Umgebung instabil oder nicht spiegelnd ist.
- Fähigkeit, an der eigenen Realität der eigenen Erfahrung zu bleiben
- Unterscheidung zwischen eigener Erfahrung und der Erfahrung von anderen.
- Fähigkeit, gespiegelt zu werden und zu spiegeln
- Fähigkeit, klare Gefühle zu haben, zu benennen und mitzuteilen
- Fähigkeit zu fühlen, wann man Hilfe braucht. Gegenseitiges Angewiesensein kann gefühlt werden.
- Fähigkeit, zu nehmen und zu geben
- Fähigkeit, sich zu verpflichten, sich einzulassen und dabei zu bleiben.
- Fähigkeit, eine Erfahrung über längere Zeit durchzuhalten. Toleranz auch von schlechten Gefühlen.
- Fähigkeit, sich zu verbinden und sich zu trennen, ohne das Gefühl von Selbst zu verlieren.

## 5.2 Störungen

Entweder durch Vernachlässigung oder zu große Einmischung. Im Inneren findet man oft Leere, Langweile, Schock, kein Gefühl von Selbst.

## 5.3 Strategien

Früh: nonverbale Aktivitätsveränderung. Unfähigkeit, mit einer Erfahrung zu sein und sie zu vertiefen. Die Energie verändert sich ständig.

Spät: verbale Aktivitätsveränderung. Erzählt immer neue Traumata. Die Geschichte verändert sich ständig.

#### 5.4 Allgemeine Beschreibung von jemandem, der in dieser Phase eine Störung erlebt hat.

Als nächster in der Entwicklung folgt der Macht- und Mißtrauenstyp. Wenn er an Dir vorüber geht, dann erkennst Du ihn daran, daß Du Angst empfindest. Der Cowboy, der mit drohender Miene, gezogenen Colts und aufgeblasener Brust auf dich zukommt - das ist der Macht- und Mißtrauenstyp. Sein ganzer Körper will ausdrücken: "Du sollst Angst vor mir haben. ich bin stärker als Du". Sein Körper drückt Imponiergehabe aus, seine ganze Energie ist nach oben gezogen, er hat eine schlechte Gründung in den Beinen und Füßen. Sogar der Bauch ist nach oben gezogen. Der Körper strukturiert sich so, als ob ständig die Gefahr besteht, unterdrückt und kleingemacht zu werden. Das Thema des Macht- und Mißtrauenstypen ist „Macht“. Wer kontrolliert wen, und wer hat Macht über wen - das sind die Fragen, die ihn bewegen. Und das ist auch seine zentrale Kindheitserfahrung. Es ist Macht über ihn ausgeübt worden, die Mutter hat ihn meist autoritär oder auch verführerisch manipuliert und für ihre Bedürfnisse benutzt. Auf jeden Fall hat er das Gefühl, verraten worden zu sein.

Seine Strategie ist: "Bevor ich mich manipulieren lasse, manipulierte ich lieber selbst". Seine Grundbefürchtung ist, unterdrückt oder ausgenutzt oder wieder verraten zu werden, wenn er Schwäche zeigt. Und er hat große Schwierigkeiten, sich einmal abhängig zu zeigen und Vertrauen zu anderen zu haben. So muß er seine eigene Schwäche durch Stärke überspielen und entwickelt eine Als-ob-Persönlichkeit.

Heilende Botschaften von idealen Eltern sind für ihn:

- o Du bist uns wichtig.
- o Wir respektieren Dich.
- o Ich will Dich nicht klein machen.
- o Ich bin auf Deiner Seite
- o Ich werde es nicht ausnutzen, wenn du dich klein machst
- o Ich werde dich nicht verraten

Das könnte den Macht- und Mißtrauenstyp entspannen, dann könnte er etwas Luft aus seiner Brust herauslassen.

Es ist sehr schwer für ihn, Kontakte auf gleicher Ebene zu schließen. Er fühlt sich wohler in der Rolle des Vorgesetzten. Man darf ihm nicht zu nahe kommen - das könnte seine Gefühle

berühren. Seine Haltung ist: "Cool bleiben und sich nichts anmerken lassen". "Was sind schon Gefühle!"

Wie mag eine Gruppe von Macht- und Mißtrauenstypen aussehen? Normalerweise treffen sie sich nicht als Gruppen, denn bei zwei Macht- und Mißtrauenstypen in einem Raum ist schon einer zuviel. Zur bildhaften Vorstellung können wir uns aber eine Cowboy-Kneipe vorstellen, wo jeder jeden etwas von oben herab mit einem Schulterschlag begrüßt und "Na, wie geht's" sagt, wobei die Betonung ausdrückt: "So gut wie mir wird es Dir wohl kaum gehen können!"

Es gibt noch einen zweiten Typen, bei dem es um die gleichen Themen von Macht und Verrat geht, der aber eher verführerisch vorgeht und auch einen nicht so aufgeblasenen Körperbau hat.

Was aber ist die Stärke des Macht- und Mißtrauenstypen? Er läßt sich nicht gleich von Gefühlen überwältigen und kann brenzlige Situationen meistern. Wenn ein Haus brennt, dann krempelt er die Ärmel hoch, spuckt in die Hände und geht ans Löschen. Dagegen die anderen Charaktere: Was macht der Angst- und Existenztyp? Wahrscheinlich läuft er verwirrt herum und weiß gar nicht, wo er ist. Der orale und Bedürfnis-Typ läuft von einem zum anderen und fleht: "Bitte, bitte, hilf mir - mein Haus brennt" und wird nicht auf die Idee kommen, vielleicht selbst zu löschen. Der Macht- und Mißtrauenstyp wird anpacken und löschen, aber nicht lange - irgendwann wird er diese konkrete Arbeit an die Anstrenger delegieren, auf die ich noch zu sprechen kommen werde. Er wird lieber die Arbeit beaufsichtigen. Und die Opfer oder Unfreien, die im folgenden Abschnitt kommen, laufen jammernd herum: "Das mußte mir doch wieder passieren. Das ist schon das dritte Haus, das mir abbrennt. Das geschieht mir recht!"

## 5.5 Das Höhere Selbst und die Lebensaufgabe des Macht- und Mißtrauenstypen nach Barbara Ann Brennan

"Der Macht- und Mißtrauenstyp muß Hingabe lernen, indem er nach und nach aus der oberen Körperhälfte "die Luft herausläßt" und aufhört, andere zu beherrschen; er tut dies, indem er sich für sein tieferes Wesen und seine sexuellen Gefühle öffnet. Dadurch befriedigt er seine tiefe Sehnsucht, in der Wirklichkeit zu leben, Freunde zu haben, und sich wie ein Mensch zu fühlen.

In der phantastischen inneren Landschaft des Macht- und Mißtrauenstypen spielen sich heroische Abenteuer ab. Wahrheit und Ehrlichkeit sind hier auf seiten der Sieger. Mit Standhaftigkeit und Entschlossenheit wird um edle Werte gekämpft. Wie sehr sehnt er sich danach, diese Werte in die Wirklichkeit zu bringen. Eines Tages wird er das tun.

Wenn die Energien des höheren Selbst freigesetzt sind, ist der Macht- und Mißtrauenstyp ehrlich und integer. Sein hochentwickelter Intellekt kann dazu dienen, Konflikte zu lösen und andere zu ihrer Wahrheit zu führen. Durch seine eigene Ehrlichkeit kann er auch in anderen Ehrlichkeit hervorbringen. Er kann schwierige Projekte leiten, und sein großes Herz ist voller Liebe."

## 6 Typ 4: Der Opfer- oder unfreie Typ

Alter Name: masochistische Charakter

### 6.1 Aufgaben in dieser Willensphase (2 – 4 Jahre)

Frage: Wie gesund ist deine Beziehung zu deinem Willen, zu Macht und zu Wahl. Kannst du etwas Wollen und auch tun oder kollabiert dein Willen immer wieder?

Wunde: der eigene Wille wurde eher gebrochen als unterstützt

- Stolz darauf sein können, Frustrationen und Fehlschläge zu erfahren, so daß immer komplexere Fähigkeiten entstehen.
- Fähigkeit, Dinge auf eigene Weise machen zu können.
- Die eigene Macht hinter allen Aktionen zu haben und Grenzen zu setzen
- Klare Ich-Du Unterscheidung. Polarität in allem: Liebe-Haß, Kraft-Kraftlosigkeit
- Unterscheidung von Realität und Phantasie
- Den eigenen Weg und den Weg der anderen zu balancieren

## 6.2 Schwierigkeiten

Das Kind wird nicht in seinem Willen unterstützt oder sein Wille wird gebrochen. Viel Scham, wenn sie viel kritisiert worden sind oder das Toilettentraining aufgezwungen wird.

## 6.3 Strategien

Früh: Selbstaufgabe. Gebrochen, ohne Energie, ohne Kraft

Spät: Verantwortlich. Sie denken: „Keiner kann es richtig machen, ich muß alle Bürde und Verantwortung tragen. Leistungsfähig, aber ohne guten Erfolg.

## 6.4 Allgemeine Beschreibung von jemandem, der in dieser Phase eine Störung erlebt hat.

Das Grundgefühl des Opfer- oder unfreien Typen ist „Unfreiheit“. Sein Leben wird von allem möglichen, von seinem Freund, von seiner Mutter, seinen Kindern, seinem Job und überhaupt von allem nur Denkbaren bestimmt, nur nicht von ihm selbst: "Mir passiert immer Schlechtes", "Ich bin nichts wert" und "Ich bin unfrei". Das Leben ist schwer für ihn, es ist ein Leidensweg, und so trägt er denn sein Kreuz mit Demut, allerdings nicht mit echter Demut, denn unter ihr brodelt Ärger. Dieser Ärger muß aber verheimlicht werden und darf auch nicht direkt ausgedrückt werden, sondern hat sich lediglich in passiver Form als ein einziges "Nein" im Körper

festgesetzt. Und unter dem Leiden ist Stolz zu spüren, nämlich darauf, all dieses aushalten zu können.

Heilende Botschaften von idealen Eltern sind für ihn:

o Dein Leben gehört Dir.

o Du bist frei, das zu tun, was Du möchtest.

o Ich mag Dich auch, wenn Du frech (ärgerlich) bist.

o Du hast das Recht, glücklich zu sein.

o Du bist ein guter Mensch

Wenn Dir ein Opfer- oder unfreie Typ begegnet, erkennst Du ihn daran, daß Du ärgerlich wirst. Irgendwie wird er es schaffen, Dich ärgerlich zu machen, und Du wirst Dich zusätzlich auch noch für Deinen Ärger schämen, denn ein solch netter und dazu noch leidender Mensch dürfte doch keinen Ärger in Dir auslösen! Vielleicht wird er Dir ganz aus Versehen auf den Fuß treten, Du sagst "Aua", und er wird sich weinerlich und unterwürfig bei Dir entschuldigen. Er wird dazu versuchen, Deinen Schuh wieder sauberzuwischen und wird dabei aus Versehen noch Deinen Mantel dreckig machen. Und wenn du jetzt explodieren würdest - dann würde er wieder in seinem Grundgefühl bestätigt, daß nämlich das Leben ein Jammertal ist und er alles falsch macht.

Aber wie ist diese Haltung entstanden? Der Opfer- oder unfreie Typ ist nur geliebt worden, wenn er brav war und gehorchte. Meist ist er manipuliert und gepusht worden - durchaus nicht immer von einer autoritären Mutter, sondern häufig von einer warmherzigen, aber überbesorgten Mutter, die dem Kind keine Freiheit und keinen eigenen Willen ließ. Aber anders als der Macht-oder-mißtrauische Typ konnte der Opfer- oder unfreie Typ nicht rebellieren - die Angst vor der Ablehnung durch die Mutter war zu groß. Und so unterdrückte er Aggression und Rebellion. Der Opfer- oder unfreie Typ entwickelte die Strategie des passiven Widerstands, so lange auszuhalten, bis die anderen aufgeben. Ein gutes Beispiel für die Energie des Opfer- oder unfreien Typen ist das kleine Kind, dem die Mutter sagt, es solle sein Zimmer aufräumen. Das Kind sagt: "Ja, das mache ich", geht in sein Zimmer - alles scheint klar und ruhig -, aber nach 5 Stunden ist immer noch kein bißchen geschehen.

Im Aushalten und im passiven Widerstand ist der Opfer- oder unfreie Typ unübertroffen. Auch sein Körper spiegelt das wider. Er ist sehr stark gegründet, hat einen fast zu starken Bodenkontakt

und einen massigen und fleischigen Körper, der wie ein Baumstamm dasteht und ausdrückt: "Mich kannst Du nicht bewegen". Er hat ständig das Gefühl, von hinten gestoßen zu werden, und so stemmt sich der Rücken dagegen. Es ist ein ständiges "Nein" im Körper, und wenn Du dem Opfer- oder unfreien Typen einen Vorschlag machst, dies oder jenes zu tun, dann wird er das als Stoßen und Pushen wahrnehmen und sich steif machen, so daß sich eben gerade nichts bewegt. Der Opfer- oder unfreie Typ fühlt ständig eine imaginierte Person hinter seinem Rücken, die ihn antreibt und gegen die er sich wehren muß.

Der Opfer- oder unfreie Typ hat eine Aktionsbarriere, es fällt ihm schwer, aktiv zu werden und zu handeln. Seine Probleme sind häufig mit reiner Selbsterforschung nicht anzugehen - er muß lernen, seinen Ärger auszudrücken, sich spielerisch zu balgen, sich zu bewegen und Entscheidungen zu treffen.

Die Stärke des Opfer- oder unfreien Typen ist das „Aushalten“. Er hält in Beziehungen aus, aus denen andere schon längst geflohen wären; er übernimmt Jobs für Jahrzehnte, die ein anderer höchstens eine Woche erträgt. Hat man ihn zum Freund, dann für immer. Und ein reformierter Opfer- oder unfreie Typ (einer, der an sich gearbeitet hat) kann viel Humor haben. Wer durch so viel Leiden hindurchgegangen ist und dann erkannt hat, daß alles nur ein selbstgeschaffenes Spiel war, - der hat viel zu lachen.

## 6.5 Das Höhere Selbst und die Lebensaufgabe des Opfer- oder-unfreien Typs nach Barbara Ann Brennan

"Der Opfer- oder unfreie Typ muß sich vom Gefühl der Demütigung befreien., indem er seine Aggressivität freisetzt. Er muß sich die Freiheit nehmen, sich aktiv zum Ausdruck zu bringen, wie und wann es ihm gerade einfällt. Die innere Landschaft eines Opfer- oder unfreien Typischen Charakters ähnelt einer Filigranarbeit aus Silber oder Gold. Seine schöpferische Kraft gestaltet ihren Gegenstand fein und kunstvoll, sehr geschmackvoll und mit einer starken persönlichen Prägung. Jedes Detail ist wichtig. Wenn er seine hochentwickelte Kreativität zum Ausdruck bringt, dann wird die Welt staunen.

Die Energien seines höheren Selbst sind voller Fürsorglichkeit für andere. Er ist ein natürlicher Vermittler. Sein Herz ist groß. Er ist

bereit, andere zu unterstützen und hat sehr viel an Energie und Einsicht zu geben. Er hat tiefes Mitgefühl und gleichzeitig die Fähigkeit zur Lebensfreude, die er mit spielerischer Leichtigkeit zum Ausdruck bringt. All diese Gaben wird er in sich entfalten und Hervorragendes leisten."

## 7 Typ 5: Der Anstrenger- oder Leistungstyp

Alter Name: der rigide Charakter

Es gibt für diese Phase zwei Untertypen. Den mehr männlichen, der aber auch unter Frauen vertreten ist – das ist der Anstrenger oder Leistungstyp. Und den mehr weiblichen, der aber auch bei Männern vertreten ist, der Anstrenger oder Drama-Typ, der im nächsten Kapitel behandelt wird.

### 7.1 Aufgaben in dieser Phase von Liebe und Sexualität (3 – 6 Jahre)

Frage: Wie gesund kannst du deine Sexualität und dein Herz zusammenbringen?

Verwundung: Zurückweisung von Liebe oder Sexualität, gebrochenes Herz.

- Üben von Liebe und sexueller Energie in Beziehung zu einem anderen
- Inzestvorstellungen hinter sich lassen
- Durch Herzensbruch ärgerlich werden können
- Geschlechtliche Identität zu entwickeln
- Im Frieden mit dem eigenen Geschlecht zu sein.

### 7.2 Schwierigkeiten

Sex oder Romantik werden abgelehnt oder beschämt.

Eltern bekommen Angst, weil das gleichgeschlechtliche Elternteil abgelehnt wird. Wenn das Kind in Konkurrenz bleibt, können sie sich nicht richtig als Mann oder Frau fühlen. Oder sind dann in Dreiecken, Schwierigkeiten, Herz und Becken zusammenzubekommen.

### 7.3 Strategien

Früh: romantische Struktur (blutendes Herz), Sexualität unbewußt  
Spät: verführerische Struktur. Sexualität bewußt, Romantik unbewußt.

### 7.4 Allgemeine Beschreibung von jemandem, der in dieser Phase eine Störung erlebt hat (männliche Form)

Das Thema des Anstrenger- oder Leistungs-Typ ist die „Leistung“. Er ist ständig aktiv; er baut etwas auf, und er löst Probleme. Kein Ausruhen, keine Entspannung, kein Geschehenlassen - sondern nur sich anstrengen, sich anspannen und etwas leisten. Aber er ist niemals zufrieden, er kann sich nicht hinsetzen und seine Leistung genießen. Da ist ständig das Gefühl in ihm "Ich muß mehr tun" und: "Ich muß noch besser werden".

Eine Grunderfahrung als Junge war die, seinem Vater gefallen zu wollen; er möchte von ihm anerkannt werden. Er strengt sich an, in der Schule, auf dem Sportplatz, aber der Vater ist nie ganz zufrieden. "Warum nur eine drei, warum keine zwei?" "Warum nur Zweitbester und nicht Klassenbester?" Das tut weh und schafft einen Grundschmerz, der auch häufig mit der Herzgegend verbunden ist: "Ich bin nicht in Ordnung, wie ich bin", "Ich werde nicht so geliebt, wie ich bin."

Die gleichen Grundgefühle können sich in der Beziehung mit der Mutter entwickeln, in der der Sohn sexuelle und Liebes-Gefühle der Mutter gegenüber hat und diese diesen Gefühlen nicht angemessen begegnen kann. Hier kann sich der kleine Junge auch ungeliebt und abgelehnt fühlen – entweder im Herzen oder im Becken – und das führt häufig zu einer Trennung von Becken und Herz. Auf jeden Fall reagiert der Anstrenger- oder Leistungstyp mit der Strategie von sich –anstrengen und etwas zu leisten und macht sein Selbstwertgefühl damit abhängig davon, wieviel er leistet und wie das von den anderen gesehen und anerkannt wird.

Heilende Botschaften von idealen Eltern sind für ihn:

- o Ich mag Dich so, wie Du bist.
- o Du brauchst nichts zu tun, damit ich Dich mag.
- o Du bist vollkommen in Ordnung, so wie Du bist.
- o Du brauchst Dich nicht mehr anzustrengen.

o Ich freue mich über deine erotischen Gefühle, auch wenn es klar ist, daß ich dem Papa gehöre.

Die Strategie des Anstrenger- oder Leistungs-Typen ist, sich noch mehr anzustrengen. "Ich muß nur noch etwas besser werden, dann bin ich vielleicht in Ordnung". Und sein ganzes Leben wird eine einzige Anstrengung sein, aber er wird niemals zufrieden sein.

Denn solange innerlich in ihm der Satz "Ich bin nicht o.k., wie ich bin" vorhanden ist, wird keine noch so große Leistung ihm das Gefühl geben können, in Ordnung zu sein. Er fühlt sich wie Sisyphos, der immer wieder den schweren Stein auf den Berg rollt, und wenn er es fast gerade geschafft hat, rollt der Stein wieder herunter, und die Arbeit geht von vorn los. Und immer wieder hofft er: "Gleich habe ich es geschafft!"

Und so neigt er dazu, den ganzen Körper nach vorn zu lehnen, die Schultern nach hinten zu ziehen und ein kleines Hohlkreuz zu machen. Außerdem liegt ein ständiger Druck auf seiner Brust, als ob ihn jemand von vorn zurückhalten würde, damit er nicht zeigt, was er doch kann. Im ganzen hat der Anstrenger- oder Leistungs-Typ den wohlproportioniertesten Körper von allen Charakteren, seine Störung kommt ja auch als die späteste. Aber die starke Spannung der Muskeln, die sich auf den ganzen Körper erstreckt, macht ihm das Leben schwer.

Auf seinem Wachstumsweg wird der Anstrenger- oder Leistungs-Typ eine starke Neigung dazu haben, Probleme zu analysieren und mit dem begrifflichen Verstand lösen zu wollen. "Meine Frau hat gesagt, daß ich nicht tief genug fühle. Da will ich jetzt ran. Zeig mir, wie ich das machen soll. Ich bin zu jeder Mühe bereit!" Was der Anstrenger- oder Leistungs-Typ dagegen braucht, ist Entspannung und die Erlaubnis, nichts tun zu müssen. Dann erst kann er schmelzen und sich für die tiefe Traurigkeit öffnen, nicht so akzeptiert worden zu sein, wie er ist. Und wieder spielen zu lernen und ein Kind sein zu können ist wichtig, denn mit seiner Leistungsstrategie hat er zu früh versucht, ein kleiner Erwachsener zu sein und als solch einer anerkannt zu werden.

## 7.5 Das Höhere Selbst und die Lebensaufgabe des Anstrenger- oder Leistungstypen nach Barbara Ann Brennan

"Der Anstrenger- oder Leistungs-Typ muß seine Gefühlszentren öffnen und zulassen, daß seine Gefühle nach außen fließen und von anderen wahrgenommen werden. Es ist wichtig, daß er seine Gefühle mitteilt, worin sie auch bestehen mögen. Das läßt Energien in den Kern seines Wesen hinein- und wieder hinausfließen und setzt sein einzigartiges, höheres Selbst frei.

Die innere Landschaft des Anstrenger- oder Leistungs-Typen ist voller Abenteuer, Leidenschaft und Liebe. Hohe Berge sind zu besteigen, hehre Kämpfe zu gewinnen und Frauenherzen in romantischer Liebe zu gewinnen. Wie Ikarus fliegt er zur Sonne, und wie Moses führt er sein Volk ins gelobte Land. Er wird andere mit Liebe und Leidenschaft für das Leben inspirieren. Was immer seine Tätigkeit ist, er ist ein natürlicher Führer. Er wird fähig sein, mit anderen und dem Universum in intensiven Kontakt zu treten. Er wird sich leicht und spielerisch im Universum bewegen können und das Leben voll genießen."

## 8 Typ 6: Der Anstrenger- oder Drama-Typ

Alter Name: der hysterische Charakter

Alter: 3 – 6

## 8.1 Aufgaben in dieser Phase von Sexualität und Liebe (3-6)

Aufgabe: Üben von sexueller Energie in Beziehung zu einem anderen.

Frage: Wie gesund kannst du deine Sexualität und dein Herz zusammenbringen?

Verwundung: Zurückweisung von Liebe oder Sexualität, gebrochenes Herz.

Sonst alles genauso wie beim Anstrenger- und Leistungstyp.

## 8.2 Allgemeine Beschreibung von jemandem, der in dieser Phase eine Störung erlebt hat (weibliche Form)

Die Grundsituation des Anstrenger- oder Drama-Typen Charakters ist die gleiche wie die des Anstrenger- oder Leistungs-Typen. Das kleine Mädchen fühlt sich von ihrem Vater nicht akzeptiert. Sie malt gerade ein Bild, will es dem Vater zeigen - und der liest die Zeitung. Er will im Moment nichts von ihr wissen. Und das tut weh, dieses "Zurückgestoßenwerden". Aber die Strategie des kleinen Mädchen ist jetzt nicht die des Anstrenger- oder Leistungs-Typen, dann eben mehr Leistung zu bringen, sondern sie "macht mehr Wind, mehr Drama". "Hallo Vati" ruft sie und wedelt mit dem Bild; falls er dann immer noch die Zeitung liest, wird sie lauter und lauter. Bis der Vater unwillig wird und sie anfährt. Und nun ist es vollends da, das Grundgefühl: "Ich werde zurückgestoßen", "Ich werde nicht so akzeptiert, wie ich bin".

Diese Grundsituation kann sich auch in der sexuellen Entwicklung zeigen. Als das Mädchen noch klein war, hat Vati mit ihr viel geschmust und sie in den Arm genommen. Später reagiert der Vater nicht mehr so spontan, er fühlt sich gehemmt. Das muß gar nicht bewußt geschehen, es kann sein, daß er einfach seinen Atem anhält und zurückhaltender ist, wenn er jetzt mit seiner Tochter schmust; das Ergebnis ist das gleiche Grundgefühl: "Ich werde zurückgestoßen".

Auch dieses schmerzliche Gefühl sitzt in der Herzgend. Es ist eine ständige latente Angst vorhanden, zurückgewiesen zu werden. Das Mädchen entwickelt eine Strategie, um auf sich aufmerksam zu machen; es macht sich lärmend bemerkbar, erzählt aufgereggt, badet in Gefühlen und bauscht Dinge auf, alles in der Hoffnung,

jetzt eher angehört und akzeptiert zu werden. Und hier wird deutlich, daß unsere grundlegenden Glaubenssysteme immer wieder die Neigung haben, sich zu bestätigen. Die exaltierte Schauspielerin - als Prototyp des Anstrenger- oder Drama-Typen Charakters - redet immer aufgeregter und schriller und fuchtelt dabei mit ihren Händen herum, bis sie jedem auf die Nerven fällt und keiner ihr mehr zuhört. Und wieder bestätigt sich ihr Grundgefühl: "Ich interessiere keinen", und sie denkt: "Ich muß wohl noch origineller sein, noch mehr aufdrehen", bis sie wirklich unerträglich wird.

Heilende Botschaften von idealen Eltern sind für sie:

- o Du bist vollkommen o.k. so wie Du bist.
- o Du brauchst nichts zu tun, damit ich dich mag.
- o Ich sehe Dich - ich verstehe Dich - Ich höre Dich.
- o Du kannst Dich ruhig ganz fallenlassen.
- o Ich werde Dich auffangen.

Im Körper drückt sich dieses Grundgefühl in einer Trennung zwischen Becken und Oberkörper aus. Das Becken ist meist erwachsen und fraulich entwickelt, der Oberkörper aber ist kindlich geblieben. Oben steckt das kleine verletzte Mädchen, das sein Herz schützen muß. In der Brust sitzt die latente Angst, von vorn einen Stoß versetzt zu bekommen, eben immer wieder zurückgestoßen zu werden.

Das Innenleben des Anstrenger- oder Drama-Typen Charakters ist sehr romantisch. Und das ist auch die Stärke des Anstrenger- oder Drama-Typen: Er hat ein großes Gespür für Stimmungen und vage Gefühle und ein großes schauspielerisches Talent. Beim Anstrenger- oder Drama-Typen Typ fühlt man sich meist warmherzig geborgen und fühlt dennoch eine positive Spannung und Aufregung. Er ist nie langweilig.

Wegen der energetischen Spaltung von Herz und Becken hat der Anstrenger- oder Drama-Typ auch häufig ein promiskes freies sexuelles Verhalten und auf der anderen Seite einige sehr herzvolle und häufig heimlich platonische Beziehungen. Kommt Herz und Becken wirklich einmal bei einer Person zusammen, dann erst merkt sie ihre große Angst und Panik vor Intimität.

Können wir uns den Anstrenger- oder Leistungs-Typen und den Anstrenger- oder Drama-Typen Typ bei unserem Hausbrand vorstellen? Der Anstrenger- oder Leistungs-Typ wird natürlich eifrig

löschen und hinterher in aller Genauigkeit jedes Detail der Aktion wiedergeben und analysieren können. Der Anstrenger- oder Drama-Typ wird vielleicht bei dem herrlichen Anblick der Flammen erschauern: "Welch eine Kulisse - in der ER jetzt erscheinen könnte und SIE in seine starken Arme nehmen und erretten könnte!"

### 8.3 Das Höhere Selbst und die Lebensaufgabe des Anstrenger- oder Drama-Typs

Der Anstrenger- oder Drama-Typ muß Nüchternheit und Achtsamkeit lernen. Häufig ist sein Ausdruck von Gefühlen eine Flucht vor dem wirklichen Gefühl und er muß lernen, dorthin zu schauen und genau zu spüren, ohne so viel Wind zu machen. Außerdem muß er seine Angst vor Nüchternheit und vor dem Alleinsein konfrontieren, damit er als erwachsener und verantwortungsvoller Partner in Beziehungen sein kann.

Dann kann sich sein höheres Selbst zeigen, das sehr viel Wärme und Mitgefühl ausstrahlt und die Ästhetik und Schönheit des Lebens schätzen kann. Viele wird er mit Liebe und Schönheit berühren und ihnen ein fürsorglicher Begleiter auf dem Weg sein. Sein großes Herz wird andere mit Mitgefühl bestrahlen.

## 9 Charakter im Überblick

Wie fühlst Du Dich jetzt? Was hat die Beschreibung der sechs verschiedenen Charaktertypen mit Dir gemacht? Wie fühlt es sich in Bauch- und Brustraum an?

Manche Leser spüren jetzt eine Erleichterung, manche sind animiert, darüber nachzudenken, und andere werden ärgerlich oder traurig. Du solltest Dich nicht gezwungen fühlen, Dich einzuordnen, sondern ich wollte Dich mit der Veränderung der Perspektive konfrontieren. Es ist, als ob Du aus der Vogelperspektive auf das menschliche Leben schaust und siehst, welches Drama denn die Menschen auf ihrer Lebensbühne aufführen.

Der eine ist ständig der verträumte Liebhaber, der andere der griesgrämige Betrogene, und wieder ein anderer muß ständig Heldentaten vollbringen. Normalerweise sind wir identifiziert mit unserer Rolle, aber jetzt verlassen wir die Identifikation. Das allein kann schon eine Lockerung und Befreiung bringen. Denn wenn wir es zulassen, uns nicht zu identifizieren, können wir über uns lachen und werden emotional locker.

Das ist der größte Effekt bei der Beschäftigung mit unseren grundlegenden Glaubenssystemen: Wir bekommen mehr Abstand von ihnen. Wir merken, daß wir mehr sind als unser Charakter, der uns einengt und festhält. Wir tragen in uns auch einen Teil, der diesen Charakter wahrnimmt und kreierte, einen Teil also, der nicht dieser Charakter selbst sein kann. Es gibt uns als Theaterdirektor im Zuschauerraum, der sich das Ganze anschaut - und neue Entscheidungen fällen kann.

Vielleicht werden wir immer eine Neigung zu einem bestimmten charaktermäßigen Verhalten haben, und vielleicht können wir das nie ganz ablegen. Aber es ist ein großer Unterschied,

***ob wir den Charakter besitzen -  
oder ob der Charakter uns besitzt.***

Dann nämlich lebt er unser Leben und beeinflusst unser Leben immer wieder in der gleichen destruktiven Weise. Wenn er uns nicht bewußt ist, wenn uns unsere grundlegenden Glaubenssysteme unbekannt und wir vollständig mit ihnen identifiziert sind, dann übernehmen sie das Kommando über unser Leben. Und wenn wir versuchen, dagegen an zu gehen, dann tun wir es wieder nach unserer Charakterstruktur und nichts ändert sich. Es ist so, als ob wir immer vom gleichen Grundmuster beherrscht werden. Es ist egal, wo wir leben, was wir alles in unserem Leben verändern, wie oft wir Partner und Berufe wechseln und wie viele Kilometer wir von unseren Elternhäusern wegziehen - wir agieren immer und immer wieder die gleichen Muster aus.

Die Kulissen mögen wechseln, aber unser grundlegendes Spiel bleibt das gleiche. Und jeder Versuch, das Spiel auf der Bühne zu verändern, geschieht schon wieder nach unseren Spielregeln und ist deswegen zum Scheitern verurteilt. Wir können versuchen, unser System zu verbessern, es auszustaffieren und es zu verschönern - aber deswegen bleiben wir doch immer noch in unserem System. Das einzige, was hier helfen kann, ist der Schritt zurück - aus dem System heraus -, d.h. die Veränderung der Identifikationsebene. Sobald ich bewußt wahrnehme, was ich mache, bin ich schon nicht mehr vollständig identifiziert. Ich bin derjenige, der wahrnimmt. Und von hier aus kann ich alles verändern. Ich kann das bewußt wahrnehmen und akzeptieren lernen, was ich da sehe, - und schon dadurch löst sich der Panzer. Vielleicht suchen wir als orale oder Bedürfnis-Typen weiterhin nach Unterstützung und als Macht-oder-Mißtauenstyp weiterhin nach Leuten, die wir unterstützen können, aber mit Bewußtheit und Akzeptierung können wir spielerischer und weniger verbissen damit umgehen. Wir müssen unseren "schützenden" Charakter-Mantel nicht wegwerfen, aber anstatt uns von ihm einengen zu lassen, können wir ihn so benutzen, daß er uns wärmt und hilft. Wir können mit unserem Charakter spielen und ihn so einsetzen, wie wir es für richtig halten.

Die verschiedenen beschriebenen Charaktere sind Arten und Weisen, wie wir den Fluß unserer Lebensenergie und den Fluß der Liebe stoppen und Liebe, Glück und Freiheit verhindern. Wollen wir diese positiven Werte mehr in unserem Leben, müssen wir an uns arbeiten und unseren Charakter hinter uns lassen. Und so gesehen können Souling-Sitzungen der Transformation des Charakters dienen. Von einer festen und einengenden Ego-Struktur zu einem freien fließenden erotischen Wesen, das fähig zur Liebe, zu Beziehungen und zu innerem Wohlgefühl ist.

Für dieses Ziel der „Charaktertransformation“ kannst du also die Souling-Sitzungen mit der bilateralen Musik benutzen. Dafür ist es dann aber sicherlich sinnvoll, auch mit einem anderen Menschen partnerschaftliches Souling durchzuführen – und das für eine längere Zeit, z.B. 2 –3 Jahre. So lange dauert es häufig, bis sich die größten Charakterbarrieren gelöst haben. Das Wachstum geht danach natürlich weiter und hört niemals auf – aber dann geht es auch gut ohne einen Begleiter.

---

Aber auch wenn du keinen Begleiter für partnerschaftliches Souling hast und allein mit den Sitzungen arbeitest, befindest du dich auf dem Weg der Charaktertransformation, da häufig das Leben unseren Therapeuten spielt und uns mit Situationen konfrontieren wird, die es notwendig machen, unseren Charakter zu bearbeiten. Und da können dann die Souling-Sitzungen allein bei Problemdruck sehr hilfreich sein.

Zum Schluß fasse ich all das Gesagte in ein ganz einfaches Bild. Unser wahres Selbst können wir auch mit unserem Herzen gleichsetzen und unseren Charakter mit eisernen Bändern, die um unser Herz liegen (so wie im Märchen). Ziel der Souling-Arbeit, ist es, diese Bänder um das Herz zum schmelzen zu bringen, um immer mehr aus dem befreiten Herzen heraus leben zu können.