

Bioenergetik

Grundlagen

Vater der Bioenergetik ist Alexander Lowen (*1910 in New York), ein Schüler von Wilhelm Reich. In der Bioenergetik geht es um "Therapie der Seele durch die Arbeit mit dem Körper und seinen energetischen Prozessen."

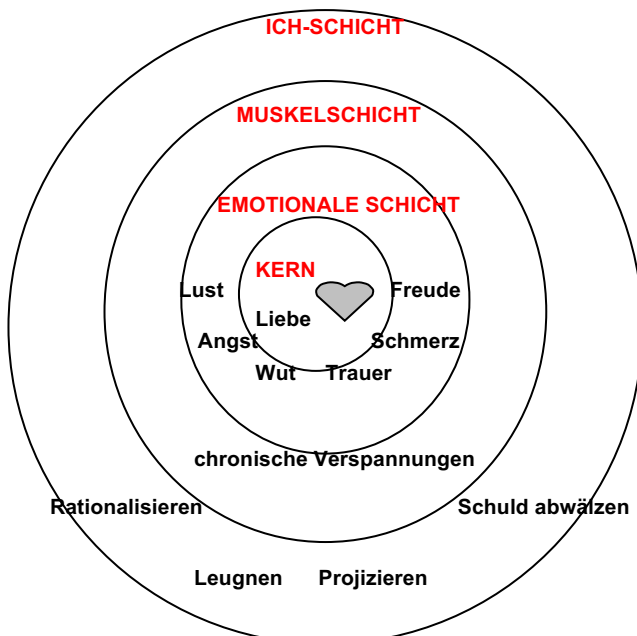
Lowen geht davon aus, dass Verhaltensmuster, die eine unbefriedigende Lösung von Kindheitskonflikten darstellen, zu Blockaden führen, die den Fluß der Lebendigkeit bremsen oder verbarrikadieren. Er sagt: "Die Vergangenheit eines Menschen ist sein Körper". Lowen verdeutlicht, dass ein Mensch, der in seiner Kindheit Versagen und Angst erfahren hat, auf der ICH-Schicht Abwehrmechanismen entwickelt, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen ; diese Abwehrmechanismen sind:

Leugnen, Mißtrauen, Projizieren, Rationalisieren, Schuldabwälzen, Intellektualisieren etc.

In der zweiten Schicht des Körpers (Muskelschicht) liegen die chronischen Verspannungen, die die Abwehrmechanismen der äußeren Schicht stützen. Gleichzeitig aber schützen sie den Betreffenden vor der darunter liegenden Schicht unterdrückter Gefühle, die er nicht zu äußern wagt.

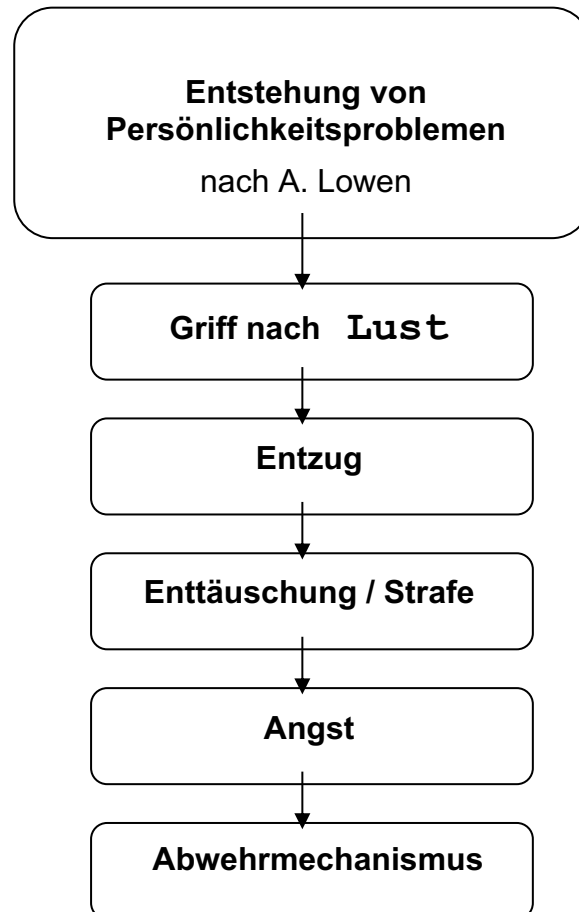
Die emotionale Schicht enthält unter anderem, unterdrückte Empfindungen wie Wut, Panik, Schrecken, Verzweiflung, Trauer und Schmerz.

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



Das bioenergetische Modell

Lowen meint, dass alle Persönlichkeitsprobleme nach folgendem "Schema" zu erklären sind:



Da jede Abwehr das Leben hemmt, läuft sie auf einen partiellen Tod hinaus. Der totale Abwehrmechanismus ist der Tod. Die Bioenergetik hat eine Klassifizierung der verschiedenen Typen von Abwehrmechanismen unter dem Oberbegriff "Charakterstrukturen" vorgenommen.

Unter Charakter versteht die Bioenergetik ein feststehendes Verhaltensmuster eines Menschen, die typische Art, wie er sein Streben nach Lust gestaltet. Der Charakter strukturiert sich im Körper als chronische, gewöhnlich unbewusste Muskelspannungen, die nach außen gerichtete, greifende Impulse blockieren oder eindämmen. Charakter ist auch eine psychische Haltung, die durch ein System von Leugnungen, Rationalisierungen und Projektionen gestützt und auf ein ICH-Ideal abgestimmt wird." (Lowen)
Die funktionelle Übereinstimmung von psychischem Charakter und Körperbau oder Muskelhaltung ist der Schlüssel zum Verständnis der Persönlichkeit. (Bioenergetik-Therapeuten fassen den Patienten natürlich nicht als Charaktertyp auf, sondern als einzigartiges Individuum.)



Die Einteilung erfolgt in 5 allgemeine Charakterstrukturen

Dabei entscheidet die Charakterstruktur darüber, wie ein Mensch mit seinem Bedürfnis nach Liebe, seinem Bemühen um Intimität und körperlicher Nähe und seinem Streben nach Lust umgeht:

- ↳ Der **schizoide Charakter** meidet intime Nähe.
- ↳ Der **orale Charakter** kann nur Nähe auf infantiler Basis herstellen (Bedürfnis nach Wärme und Halt).
- ↳ Der **psychopatische Charakter** stellt nur Nähe zu Menschen her, die ihn brauchen.
- ↳ Der **masochistische Charakter** kann eine enge Beziehung auf der Grundlage einer unterwürfigen Haltung eingehen.
- ↳ Der **rigide Charakter** kann ziemlich enge Beziehungen herstellen, ist aber ständig auf der Hut.

Hier weitere Merkmale der Bioenergetischen Charakterkunde:

Es geht hierbei nicht um eine Einteilung von Menschen, sondern von Abwehrhaltungen. Außerdem vereinen die Menschen unseres Kulturkreises verschiedene Abwehrmuster bis zu einem gewissen Grad in ihrer Persönlichkeit.

Jeder Mensch hat aus seinen persönlichen Lebenserfahrungen heraus sein spezifisches Abwehrmuster entwickelt.

Es gibt keine zwei Menschen, die in ihrer Vitalität und ihren Abwehrstrukturen genau gleich sind. Dennoch muß man hier von "Typen" sprechen, für ein besseres Verständnis.

Es können im Folgenden nur die allgemeinen Aspekte der unterschiedlichen "Typen" genannt werden. Die Kenntnis der Charakterstrukturen kann für die therapeutische Hypothesenbildung sehr hilfreich sein.

➤ Die schizoide Charakterstruktur

Der Begriff "schizoid" ist von dem Begriff "Schizophrenie" abgeleitet und meint einen Menschen, in dessen Persönlichkeit Neigungen zu einem schizophrenen Zustand bestehen. Der Betreffende neigt zum Beispiel dazu, Denken und Fühlen voneinander zu trennen. Was er denkt, hat oft nichts mit dem zu tun, was er fühlt. Oder er zieht sich nach innen zurück, verliert den Kontakt zur Außenwelt und zur Realität. Der schizoide Mensch ist nicht schizophren und wird es vielleicht auch niemals. Die Tendenzen sind aber vorhanden und werden gut kompensiert.

Mit dem Ausdruck "Schizoid" wird also ein Mensch gekennzeichnet, der ein begrenztes Selbst-Gefühl, ein schwaches Ich und einen stark reduzierten Kontakt zu seinem Körper und dessen Gefühlen hat.

Der schizoide Charakter ist meist überempfindlich, was auf eine schwache Ich-Abgrenzung zurückgeht.

Der schizoide Charakter hat die Tendenz, intime, gefühlsbetonte Beziehungen zu vermeiden. Was er tut, wird mit dem Verstand motiviert. Seine Aktionen drücken kein Gefühl aus. Oft bringt er hervorragende intellektuelle Leistungen hervor.

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

Die Hauptspannungsgebiete liegen in der Schädelbasis, den Schultergelenken, den Beingelenken und in der Zwerchfellgegend. Das Gesicht ist oft maskenhaft, die Augen wirken leblos und können keinen Kontakt schließen. Das Körpergewicht lastet auf der Außenkante der Füße. Zwischen den beiden Körperhälften besteht eine deutliche Diskrepanz.

Entstehungsbedingungen:

Der schizoide Charakter wurde sehr früh von seiner Mutter zurückgestoßen, was er als Bedrohung seiner Existenz empfand. Die Zurückweisung war mit versteckter, häufig mit offener Feindseligkeit der Mutter verbunden.

Dadurch entstand die Furcht, seine Existenz würde ausgelöscht, wenn er etwas für sich fordern würde, oder nach Lustgewinn greife. In jedem Fall fehlen starke positive Gefühle der Sicherheit und Freude. In der Kindheit kommt es häufig zu Alpträumen und Angstzuständen.

Typisch ist Rückzugsverhalten oder "nicht-emotionales" Verhalten, begleitet von gelegentlichen Wutausbrüchen. Das Verhalten erinnert oft an das von Autisten.

Geprägt wird dieser Charaktertyp im Zeitraum der Geburt.

Das auslösende Erlebnis war eine Lebensbedrohung, ein Mißbrauch oder eine Todesangst.

Das **Mentalprogramm** eines Schizoiden lautet:

- „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 bin verkehrt.“
- „Wenn ich mich zeige, werde ich vernichtet.“
- „Ich darf keine Bedürfnisse haben.“



Psychosomatik: Karzinomneigung, Depressionen, Magengeschwüre.

Die Therapieschwierigkeit beim Schizoiden besteht darin, dass der Leidensdruck nur unter großen Schwierigkeiten zugegeben wird.

➤ **Die orale Charakterstruktur**

Eine Person hat eine orale Charakterstruktur, wenn sie viele Züge aufweist, die für die orale Lebensphase - das Babyalter - typisch sind, wie z. B. mangelnde Selbstständigkeit, die Neigung, sich an andere zu klammern, verminderte Aggressivität und das innere Gefühl, man müsse gestützt und gehalten werden.

Die zugrunde liegende Lebenserfahrung des oralen Charakters ist Deprivation, also Entzug, während es beim schizoiden die Zurückweisung war.

Dem oralen Charakter fällt es schwer, auf eigenen Füßen zu stehen. Der orale Charakter kann nicht gut oder überhaupt nicht alleine sein. Es besteht ein übertriebenes Bedürfnis nach Kontakt mit anderen Menschen. Er leidet unter dem inneren Gefühl der Leere und erwartet ständig von anderen, dass sie ihn ausfüllen. Wegen seines niedrigen Energiespiegels unterliegt der orale Charakter Stimmungsschwankungen von tiefer Depression bis zu grundloser Freude. Die Neigung zur Depression ist ein symptomatisches Merkmal der oralen Persönlichkeit.



„Ich bin oral ...“

Körperliche Merkmale: Der Körper ist gewöhnlich lang und dünn. Er unterscheidet sich insofern vom schizoiden Erscheinungsbild, als er nicht zusammengezogen oder verkrampft wirkt. Meist ist die Muskulatur unterentwickelt. Am auffälligsten ist dies an den Armen und Beinen. Die Füße sind ebenfalls dünn und relativ knochig. Die Beine vermitteln den Eindruck, als könnten sie den Körper nicht tragen. Oft beobachtet man körperliche Anzeichen für Unreife. Menschen mit einem oralen Charakter atmen nicht richtig durch, was den niedrigen Energiespiegel ihrer Persönlichkeit erklärt. Der Entzug der oralen Triebbefriedigung vermindert die Kraft des Saugimpulses. Gute Atmung hängt von der Fähigkeit ab, die Luft tief einzusaugen.

Entstehungsbedingungen: Der frühzeitige Entzug kann darin bestanden haben, dass die Mutter dieses Charakertyps starb oder er zu lange auf sie verzichten mußte, weil

sie krank war oder mitverdienen mußte, etc. Auch eine Mutter, die selbst an Depressionen leidet, kann ihrem Kind nicht voll zur Verfügung stehen. Oft beobachtet man bei Menschen dieses Typs eine frühreife Entwicklung. Das Kind lernt sehr früh laufen und sprechen. Lowen erklärt diese Entwicklung als den "Versuch, das Gefühl, etwas verloren zu haben, durch schnelle Selbstständigkeit zu überwinden."

Orale Menschen hatten als Kind oft Enttäuschungs- und Frustrationserlebnisse, als sie nach der Mutter oder dem Vater griffen, um sich Wärme und Kontakt zu holen. Typisch sind depressive Phasen in der Kindheit oder frühen Jugend. Eine orale Persönlichkeit kann schizoide Anteile haben und umgekehrt. Geprägt wird dieser Charakertyp innerhalb der ersten zwei Lebensjahre. Das traumatische Erlebnis war vielleicht Entbehrung an Nahrung, Liebe, Zuwendung, Aufmerksamkeit, Vertrauensmangel und Selbstaufgabe.

Das **Mentalprogramm** des Oralen lautet:

„Ich bekomme niemals, was ich brauche.“

„Ich bekomme nie genug.“

„Ich kann nicht.“

„Ich brauche Hilfe.“

„Ich bin zu schwach.“

„Niemand ist für mich da.“

„Immer, wenn ich jemanden brauche, werde ich im Stich gelassen.“

„Ich stehe alleine da.“

„Ich bin angewiesen auf andere.“

Wenn diese Anteile kompensiert werden:

„Ich brauche niemanden.“

„Ich kann alles allein.“

„Bevor mich jemand verläßt, verlasse ich ihn.“

„Wenn ich Unterstützung brauche, verliere ich mich selbst.“

„Meine Schwäche und Bedürftigkeit kann ich anderen nicht zumuten.“

Psychosomatik: Antriebsschwäche, Müdigkeit, Erschlagenheit, niedriger Blutdruck, kalte Hände und Füße, Blässe, Anämie, Tendenz zur Kurzsichtigkeit, schlechter Essensverwerter.

Die **Therapieschwierigkeit** beim Oralen besteht in mangelnder Selbstdisziplin.

➤ **Die psychopathische Charakterstruktur**

Das Kennzeichen dieser Charakterstruktur ist das Leugnen von Gefühlen. Ein Aspekt dieser Persönlichkeit ist der Drang nach Macht und das Bedürfnis, andere Menschen zu steuern oder gar zu beherrschen.

Das Ich oder der Geist wendet sich gegen den Körper und seine Gefühle. Es untergräbt das Streben nach Lust. Der psychopathische Charaktertyp ist vielschichtig auch deshalb weil es verschiedene Methoden gibt, Macht über andere zu erlangen. Ein Weg geht über die Einschüchterung und Tyranisierung, der andere über die Verführung. Diese wirkt besonders bei Menschen, die naiv oder leichtgläubig sind.

Das Bedürfnis, jemanden zu steuern, hängt mit der Furcht zusammen, gesteuert zu werden. Gesteuert





werden heißt benutzt werden. Als Kind mußten diese Menschen mit ihren Eltern um Steuerung und Herrschaft kämpfen. Der Trieb, die Oberhand zu haben ist so stark, dass er alles tut, um eine Niederlage zu verhindern, denn das würde ihn zum Opfer machen. Die Tragik dieser Persönlichkeit ist die, dass sie jemanden braucht, den sie steuern kann und zugleich von dieser Person abhängig ist. Bis zu einem gewissen Grad sind sie also auch orale Persönlichkeiten, sie haben eine orale Fixierung. Das Leugnen von Gefühlen bedeutet, dass er sein Bedürfnis nach anderen Menschen leugnet.

Körperliche Merkmale:

Der Körper des tyrannisierenden Typs ist in der oberen Hälfte unverhältnismäßig stark entwickelt. Sie wirkt aufgebläht. Man könnte sagen, dass der Körperbau "kopflastig" ist. Er ist außerdem starr. Der Körper des zweiten Typs, der andere Menschen bezwingt durch Verführung, ist besser proportioniert. Sein Rücken ist gewöhnlich hyperflexibel. Beide Typen weisen deutliche Verspannungen im Zwerchfell auf. Auch die Augenpartie und die Gegend um den Hinterkopf sind ungewöhnlich gespannt.

Entstehungsbedingungen:

Dies genau zu sagen ist bei diesem Typus sehr schwierig, weil die Tendenz Gefühle zu leugnen auch oft das Leugnen von Erfahrungen mit einschließt. Die Bioenergetik hat diese Problematik aber weitgehend erhellt.

Ein sexuell verführender Elternteil ist demnach der ursächliche Faktor für die Entwicklung dieser Persönlichkeit. Die Verführung erfolgt unterschwellig und soll die narzisstischen Bedürfnisse des Elternteils befriedigen. Der Elternteil möchte das Kind an sich binden.

Das Bedürfnis des Kindes nach Halt und emotionaler Wärme kann nicht befriedigt werden. Dieser Mangel führt zu den oralen Momenten dieser Charakterstruktur.

Es kommt in der Familie zu einer Dreiecksbeziehung, bei der das Kind gezwungen wird, den gleichgeschlechtlichen Elternteil herauszufordern oder anzugreifen. Dadurch wird aber die Identifikation mit diesem Elternteil verhindert und die mit dem anderen begünstigt. Wenn das Kind in dieser Situation nach Kontakt sucht, ist es sehr verwundbar. Es wird sich entweder über das Bedürfnis hinwegsetzen, 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.

Da das Kind weder rebellieren konnte, noch sich entziehen, war seine einzige Abwehr innerlich.

Geprägt wird dieser Charaktertyp zwischen dem dritten und vierten Lebensjahr.

Das ausschlaggebende Erlebnis war hier Gefühl der Ausnutzung, Verführung, Manipulation, sensitiven Eroberung des Kindes.

Das **Mentalprogramm** des Psychopathen lautet:

„Wenn ich Schwäche und Bedürftigkeit zeige, werde ich mißbraucht.“

„Ich muß beweisen, dass ich etwas Besonderes bin.“

„Ich darf nicht aufgeben.“

„Ich darf mich niemandem hingeben.“

„Ich kann niemandem vertrauen, außer mir selbst.“

„Das Leben ist ein Kampf.“

„Ich darf niemanden zu nahe kommen lassen.“

„Mich kann keiner verletzen.“

„Ich werde es allen zeigen.“ - „Ich bin der Stärkere.“

Psychosomatik: Bedarf an übermäßiger Kontrolle, reduzierte Ausatmung, aufgeblasener Oberkörper, Neigung zu Asthma, Herzerkrankungen, Schlaganfall, mangelnde Durchblutung im Unterleib, Magenenerkrankungen. Psychologische Verweigerung der Möglichkeit, krank zu werden, oder dahin zu siechen (Angst vor Abhängigkeiten), verschlimmern die Neigung zu chronischen Krankheiten.

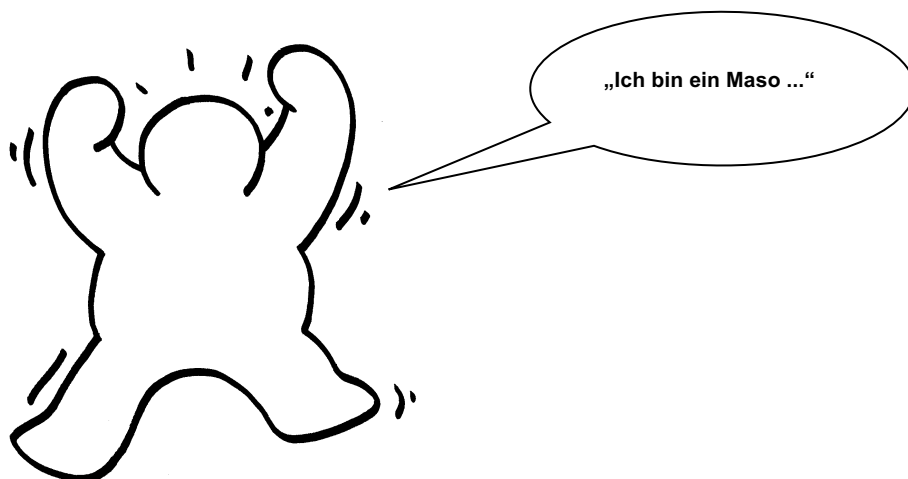
Überforderung des Körpers durch extremen Sport, Arbeit, Sexualität, unter Zuhilfenahme leistungsfördernder Mittel (Drogen, Kaffee, Captagon etc.).

Die Therapieschwierigkeit liegt in einer gewissen Therapieresistenz (= Abwehr, Gegenwehr) durch sich wiederholende Selbstüberschätzung und den Drang zu unablässiger Selbstbestätigung.

➤ Die masochistische Charakterstruktur

Hier ist nicht die masochistische Perversion gemeint, die Menschen beschreibt, die geschlagen werden müssen, um geschlechtliche Befriedigung zu erlangen. Menschen mit einer masochistischen Charakterstruktur leiden und klagen, bleiben aber unterwürfig.

Unterwürfigkeit ist also die Haupttendenz. Der Mensch mit dieser Struktur zeigt in seinem äußeren Verhalten





zwar eine unterwürfige Einstellung, ist aber innerlich konträr angelegt. Auf der tieferen emotionalen Ebene hat er ausgeprägte Haß-, Negativismus-, Feindseligkeits- und Überlegenheitsgefühle. Diese Gefühle werden jedoch von der Furcht blockiert, er könne ein gewalttätiges Verbrechen ausüben. Diese "Explosionsgefahr" bekämpft er durch eine eindämmende Muskelstruktur. Dicke, starke Muskeln verhindern jede direkte Selbstbehauptung und lassen nur Klagen und Beschwerden durchkommen. Wegen dieser starken Eindämmung ist die Aggressivität stark gehemmt. Typisch ist eine unterwürfige, gefallsüchtige Haltung. Statt der Aggressivität beobachtet man ein herausforderndes Verhalten, das bei dem jeweiligen Partner eine starke Reaktion auslösen soll, die es dem Masochisten wiederum ermöglicht, heftig zu reagieren.

Körperliche Merkmale:

Ein kurzer, dicklicher, muskulöser Körper. Oft ist eine ungewöhnlich starke Körperbehaarung zu beobachten. Bezeichnend ist ein kurzer, dicker Hals. Der Betroffene "zieht den Kopf ein". Ein weiteres Merkmal ist das vorgeschobene Becken, die Gesäßpartie wird dadurch verkleinert und abgeflacht. Bei allen Menschen mit masochistischer Charakterstruktur tendiert die Haut zu einer bräunlichen Grundtönung, eine Folge der stagnierenden bioenergetischen Ladung.

Entstehungsbedingungen:

Diese Charakterstruktur entwickelt sich in einer Familie, in der Liebe und Anerkennung mit starkem Druck einhergehen. Die Mutter dominiert und opfert sich auf, der Vater ist passiv und unterwürfig. Die Mutter "erstickt" das Kind förmlich. Wann immer das Kind versucht Selbstständigkeit zu entwickeln, wird es gleichzeitig starke Schuldgefühle bekommen. Typisch ist eine starke Fixierung auf Essen und Defäkation. Dies geht auf starken Druck von oben und unten zurück: "Sei ein braves Kind, mach deiner Mutter Freude, iß brav deinen Teller leer, geh schön aufs Töpfchen etc."

Alle Bemühungen sich zu wehren, auch Wutanfälle wurden im Keim erstickt.

Oft hatten diese Menschen das Gefühl, in der Falle zu sitzen und konnten nur mit Haß oder Groll darauf reagieren. Der Masochist hat Angst, aus sich herauszugehen, oder nach etwas zu greifen.

Geprägt wird dieser Charakterzug im Trotzalter, ca. 4. Lebensjahr.

Auslösendes Erlebnis kann eine erdrückende, übersorgende Mutter gewesen sein. Essen- und Toilettentraining waren überwichtig. Das Kind hatte Schuldgefühle, es bestand ein Verbot von „Nein“.

Das **Mentalprogramm** des Masochisten lautet:

„Ich darf mein „Nein“ nicht zeigen.“

„Ich muß meinen Ärger und meine Wut herunterschlucken.“

„Ich verdiene es, gedemütigt zu werden.“

„Ich bin wertlos.“

„Nur, wenn ich mich selbst verleugne, bekomme ich Nähe und Liebe.“

„Ich verachte mich.“

„Mich kriegt keiner.“

„Ich mache alles verkehrt.“

„Mir geht es schlechter als allen anderen.“

Ich bin ein hoffnungsloser Fall.“

Psychosomatik: Erhöhter Innendruck des körperlich-seelischen Systems. Verstopfung, Darmerkrankungen, Übergewicht, Blasenleiden, Spannungskopfschmerz, nächtliches Zähneknirschen, Magenübersäuerung, Leber- und Gallenleiden, Bluthochdruck, Apoplex (= Gehirnschlag), auffällig starke emotionale Bindung an Besitz, pedantische Pünktlichkeit, Reinheit, Sammlung und Anhäufung von Besitz, unbewusst herbeigeführte Unfälle.

Die Therapieschwierigkeit besteht in hypochondrischen Tendenzen und der Maskierung negativer Emotionen.

➤ **Die rigide Charakterstruktur**

Der Begriff "rigide" geht auf die Tendenz dieses Menschen zurück, sich steif zu halten - aus Stolz oder Unnahbarkeit.

Der Kopf wird hoch gehalten, der Rücken betont gerade, wodurch er steif wirkt. Wenn Stolz nicht abwehrend und Starrheit nicht inflexibel wäre, würde es sich um durchaus positive Charakterzüge handeln. Der rigide Charakter fürchtet sich davor, nachzugeben. Er ist ständig auf der Hut, dass man ihn nicht ausnutzt, manipuliert oder hereinlegt. Das führt dazu, dass er Impulse, sich zu öffnen, zurückhält. Er kontrolliert sein Verhalten in hohem Maße. Die starke Betonung der "Realität" wird als Abwehr gegen das Streben nach Lust benutzt, und das ist der eigentliche Konflikt dieser Persönlichkeit.

Menschen mit einem rigiden Charakter sind im allgemeinen weltorientiert, ehrgeizig, kämpferisch und aggressiv. Passivität wird als Verwundbarkeit empfunden. Er befürchtet oft, lächerlich oder dumm zu wirken, wenn er sich gehen lässt und deshalb hält er seine Gefühle und Impulse zurück. Menschen mit dieser Charakterstruktur kommen im allgemeinen mit dem Leben gut zurecht.



Körperliche Merkmale:

Der Körper ist gut proportioniert, die einzelnen Teile sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Der Körper wirkt integriert und zusammenhängend.

Ein wichtiges Merkmal ist die Lebhaftigkeit des Körpers: glänzende Augen, gute Hautfarbe, temperamentvolle Gesten und Bewegungen. Ist die Rigidität stark ausgeprägt, sind diese Merkmale reduziert.



Entstehungsbedingungen:

Menschen mit rigider Charakterstruktur weisen in ihrer Lebensgeschichte nicht die schweren Traumata nach, die die anderen Charaktere erlitten haben. Das bezeichnende Trauma ist das Frustrations- oder Versagungserlebnis beim Streben nach erotischer Befriedigung, besonders auf genitaler Ebene. Die Beziehung zum gegengeschlechtlichen Elternteil war gestört und es wurde ihm drastisch verboten, zu masturbieren. Das Kind betrachtete die Zurückweisung seines Bestrebens nach Lust als Schlag gegen sein Liebesbedürfnis.

Er ist ein Mensch, der mit dem Herzen handelt, wenn auch kontrolliert und maßvoll. Insgeheim wünscht er sich, auf diese Kontrolle verzichten zu können. Im Gegensatz zum psychopathischen Charakter manipuliert er nicht, er manövriert, um körperliche Nähe zu erreichen. Sein Stolz ist an das Gefühl der Liebe gekoppelt. Die Zurückweisung seiner sexuellen Liebe stellt eine Verletzung seines Stolzes dar.

Die rigide Charakterstruktur teilt sich auf in „Phallisch“ (Mann) und „Hysterisch“ (Frau). Geprägt wird dieser Charakterzug in der Zeit des allgemeinen sexuellen Interesses (Doktorspiele).

Das richtungsweisende Erlebnis könnte in einer Zurückweisung durch den Vater liegen. Die Liebe des Kindes wird abgewiesen, besonders werden Leistungen anerkannt. Das Kind wird frühreif, wird zum „Jungen Mann“ zur „Jungen Dame“. Es liegt eine Ablehnung auf der Gefühlsebene vor. Das Kind muß sich „hörbar“ und „sehbar“ machen. Es neigt zur emotionalen Übertreibung.

Das **Mentalprogramm** des Rigiden lautet:

„So wie ich bin, werde ich nicht geliebt.“

„Show ist alles.“

„Ich muß etwas leisten.“

„Nur wenn ich bewundert werde, kann ich vielleicht geliebt werden.“

„Ich muß etwas tun.“

„Keiner versteht mich.“

„Ich brauche meine Freiheit.“

„Ich muß aufpassen.“

„Leben ohne Aktion ist langweilig.“

„Ich werde leicht übersehen.“

Psychosomatik:

Ausagieren von Emotionen über den Körper, klassischer Hypochonder, Neigung zu Cholerik, schnell wechselnde emotionale und körperliche Symptome. Neigung zu Alkohol, Valium, als Strategie die permanente Übererregbarkeit in den Griff zu bekommen. Migräne, Erbrechen, Schwindel, Unfälle.



Therapieschwierigkeiten beim Rigidem sind oft „Spontanheilungen“ sowie ein euphorisches Gefühl dem Therapeuten und der Therapie gegenüber. Es kann aber auch das Gegenteil auftreten.

Trotz aller Charaktertypen-Kunde, der Therapeut behandelt Individuen. Er konzentriert sich auf den einzelnen Menschen mit seinen unmittelbaren Beziehungen. Das ist der Vordergrund des therapeutischen Ansatzes.

Die Kenntnis des Charakters ist der Hintergrund der Arbeit. Der erfahrene Therapeut pendelt ständig zwischen diesen beiden Ebenen, ohne eine aus den Augen zu verlieren.

Die Bioenergetik ist eine therapeutische (und diagnostische!) Methode, die dem Menschen hilft, wieder zu seinem Körper zurückzufinden und das Leben des Körpers weitgehend auszukosten.

Literaturempfehlungen:

Körpertypen, vom Typentrauma zum ...	- Bäurle, Roland !!!
Vom Vater, Mutter und Kind	- Jung, C.G.
Liebe und Orgasmus	- Alexander Lowen; Goldmann
Leben ist Bewegung	- Gabrielle Roth; Heyne