INHALTSVERZEICHNIS: 3. Charaktertypen

3.	**Thema 3 Charaktertypen**	1
3.1.	Die Temperamentstypen nach Hippokrates	2 - 3
3.2.	Die astrologischen Typen	3
3.2.1.	Einige Zuordnungen	3
3.2.2.	Eine Übersicht	4
3.3.	Die Funktionstypen nach C.G. Jung	5
3.3.1.	Der Empfindungstyp	5
3.3.2.	Der Intuitionstyp	6
3.3.3.	Der Fühltyp	6
3.3.4.	Der Denktyp	6
3.3.5.	Einige Charakteristika der vier Elemente	7
3.4.	Die Angsttypen nach Riemann	7
3.4.1.	Die Grundimpulse	7 - 8
3.4.2.	Die Grundängste	8 - 9
3.4.3.	Die frühkindlichen Einflüsse	9 - 10
3.4.4.	Die Grundstruktur	11- 12
3.4.5.	Die 4 Persönlichkeitsstrukturen in der Beziehung, Partnerschaft und Liebe	13 - 15
3.4.6.	Die 4 Persönlichkeitsstrukturen gesehen mit dem PETA-Bogen	16 - 18
3.5.	Die Körpertypen nach Alexander Lowen	18 - 19
3.5.1.	Der Schizoide	19
3.5.2.	Der Orale	19 - 20
3.5.3.	Der Psychopath	20 - 21
3.5.4.	Der Masochist	21 - 22
3.5.5.	Der Rigide	23
3.6.	Die Interessentypen nach Eduard Spranger	23
3.6.1.	Der theoretische Typ	23
3.6.2.	Der ökonomische Typ	23
3.6.3.	Der ästhetische Typ	23 - 24
3.6.4.	Der soziale Typ	24
3.6.5.	Der politische Typ	24
3.6.6.	Der religiöse Typ	24

Lebens-Oase: **Jin Shin Jyutsu, Klangmassage, Lebensberatung/Coaching**
Petra und Herbert Schrepfer-Gellhaus, Furtbachweg 6 9030 Abtwil
www.lebens-oase.ch Mail: kontakt @lebens-oase.ch Tel. 071 311 35 93 Fax 071 310 16 35

3. Charaktertypen ©

3.1. Die Temperamentstypen nach dem griechischen Arzt Hippokrates

Sanguiniker	**Choleriker**
- Leicht ansprechbares Naturell - Meist heiter und froh gestimmt - Geistig beweglich - Vielseitig interessiert - Optimistische Lebenseinstellung - Tritt unbekümmert an Dinge heran - Hat viele Ideen - Grosses Improvisationstalent - Hat überall etwas zu sagen - Fällt auf durch Geschwätzigkeit und Betriebsamkeit - Macht überall mit, ist anpassungsfähig - Verbreitet gut Laune - Schnell begeisterungsfähig, wendet sich auch schnell wieder ab - Leicht beeinflussbar und ablenkbar - Hält wenig von Grundsätzen - Oft unzuverlässig und oberflächlich - Setzt sich unbekümmert über Kritik und Misserfolg hinweg - Ist nicht nachtragend - Sorgt sich wenig um den nächsten Tag - Ist nicht pedantisch und auch nicht pünktlich	- Neigt zu Wut und Zorn - Wird schnell erregt - Reagiert schnell in gereizter, aggressiver Form - Packt überall energiegeladen zu - Gilt als rappelförmige Natur - Zeigt draufgängerischen Elan - Kann andere begeistern, mitreissen - Verdirbt sich oft die Gunst seiner Mitmenschen durch Gepolter und Geschimpfe - Ist rechthaberisch, lässt sich nichts sagen - Ist oft schwierig im Umgang - Befindet sich dauernd in gespanntem Zustand, oft missmutig - Will mit dem Kopf durch die Wand - geht Widerständen nicht aus dem Weg - Kann sich behaupten, durchsetzen - Ist eine starke Arbeitskraft
Phlegmatiker	**Melancholiker**
- Wenig erregbar, zeigt wenig Aggressivität - Schwung und Frohsinn des Sanguinikers fehlen - Spricht auf alle Reize nur schwer an - Ist nicht leicht aus seinem Gleichgewicht und seinem Trott zu bringen, - Ist die Ruhe selbst, wenn andere die Nerven verlieren - Kann in einer Sache verharren - Ist unerschütterlich, beständig, treu und kaltblütig - Zufrieden mit sich und der Welt - Schwerfällig und träg - Ohne Ehrgeiz oder hochfliegende Ideen - Eher konservativ und stabil in der Gemeinschaft - Nüchtern, oft etwas einsilbig, trocken - Braucht Aufmunterung,	- Besitzt wenig Schwung und Tatkraft - Sehr gemütvoll, aber eher auf Moll gestimmt - Ein empfindsamer Gefühlsmensch - Hang zu Schwermut, Grübeln und Pessimismus - Ergibt sich im Weltschmerz - Fühlt sich hingezogen zum Mystischen, Okkulten, Unergründlichen - Erlebt das reale Leben als Last - Bereitet mehr Kummer und Sorge als Lust und Freude - Fühlt sich wohl in der Stille - Meidet laute Geselligkeit - Zeigt sich als nachdenklicher besinnlicher Mensch mit reichem Innenleben - Kunstliebend, musikliebend - Traut sich aber wenig zu, weil er überall Schwierigkeiten sieht

- Ergreift von sich aus kaum Initiative - Ist zuverlässig, ausdauernd und gutmütig - Stellt keine grossen Ansprüche, kein Streber, selbstzufrieden -Neigt zu Bequemlichkeit und Faulheit und kann damit andere beinahe zur Verzweiflung bringen	- Bringt daher wenig zuwege - Fremdes Leid weckt Verständnis und Hilfsbereitschaft - Leidet mit und wird dabei sentimental - Bleibt zutiefst verbundenen Menschen treu und liebevoll ergeben

Auf einen Blick - kurze Zusammenfassung

	Sanguiniker	Choleriker	Phlegmatiker	Melancholiker
Grundzug	frohsinnig motorisch	heißblütig dynamisch	kaltblütig statisch	trübsinnig labil
Haupt-eigenschaften (sie liegen jedoch nicht immer wie in der Darstellung auf derselben Linie!)	heiter optimistisch wendig anpassungs-fähig gesellig flüchtig gesprächig beschwingt	leidenschaftlich aktiv draufgänge-risch durchsetzungs-fähig herrschsüchtig energisch rechthaberisch kraftvoll-wuchtig	gleichmütig passiv abwartend verharrend verträglich pedantisch schweigsam langsam	ernst pessimistisch verzagt teilnahmefähig duldsam gründlich unsicher zögernd
Schwächen	haltlos leichtsinnig fahrig	besinnungslos jähzornig hitzig	schwunglos gleichgültig träg	mutlos grüblerisch schwächlich

3.2. Die astrologischen Typen

3.2.1. Einige Zuordnungen

Typ	Zeit	Planet	OrganStrom	Heilstein	Ton	Grundgefühl
Widder	21.3.-20.4.	Mars	Lungenenergie	Jaspis	des	Ärger
Stier	21.4.-20.5.	Venus	Dickdarm-E.	Achat	as	Unsicherheit
Zwilling	21.5.-20.6.	Merkur	Magen-E.	Chalcedon	fis	Enge
Krebs	21.6.-22.7.	Mond	Milz-E.	Karneol	gis	Depression
Löwe	23.7.-22.8.	Sonne	Herzstrom	Tigerauge	ais	Hass
Jungfrau	23.8.-22.9.	Merkur	Dünndarm-E.	Lapislazuli	c	Anpassung
Waage	23.9.-22.10.	Venus	Blasenstrom	Rosenquarz	d	Ausgleich
Skorpion	23.10.-21.11.	Mars	Nieren-E.	Hämatit	e	Ohnmacht
Schütze	22.11.-20.12.	Jupiter	Zwerchfell-E.	Amethyst	f	Sinnlosigkeit
Steinbock	21.12-20.1.	Saturn	Nabel-E.	Moosachat	g	Schuld
Wasserm.	21.1.-20.2.	Uranus	Gallenblasen-E.	Saphir	a	Unruhe
Fisch	21.2.-20.3.	Neptun	Leber-E.	Fluorit	h	Angst

3.2.2. Eine Übersicht

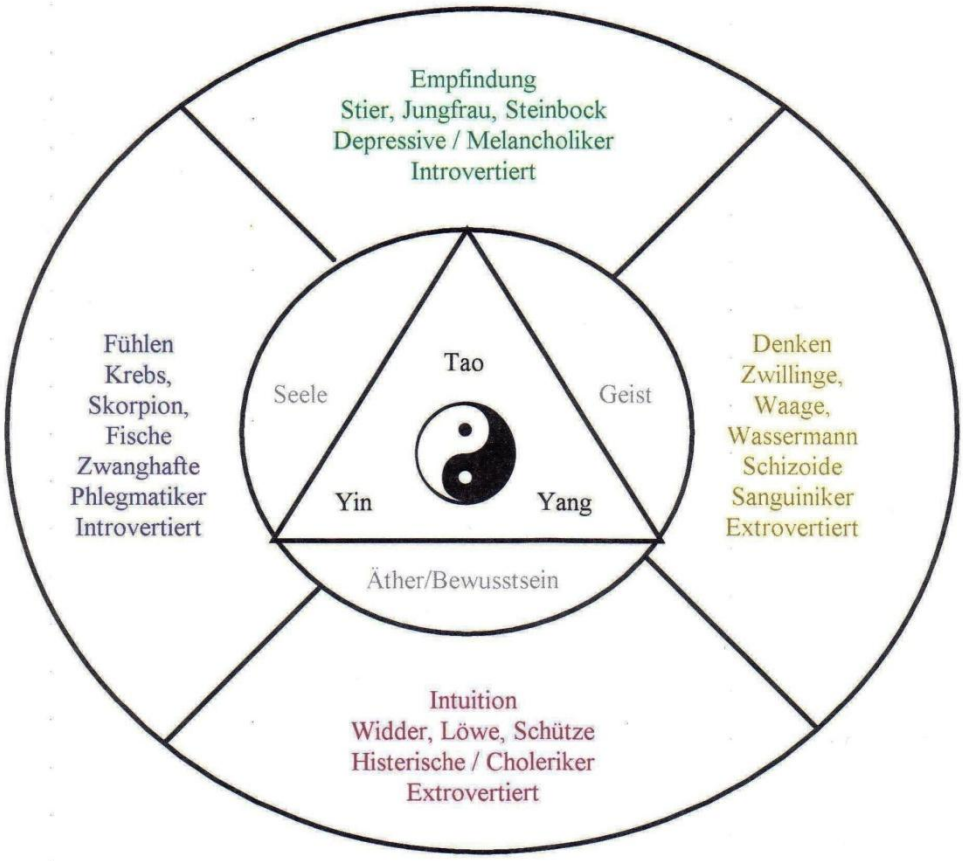
Quelle Internet : Peter Schmid, Astrologe

senkrechte Säulen: **Mentalität** waagrechte Zeilen (farbig): **Temperament**	**Zeichen in dieser Säule** sind aktiv, **kardinal**, Willensorientiert, dynamisch, initiativ aber auch hastig **Losung: Ich will**	**Zeichen in dieser Säule** sind beharrlich, **fix**, ausdauernd, geduldig, Sicherheitsorientiert aber auch stur **Losung: Ich erwarte**	**Zeichen in dieser Säule** sind **veränderlich**, flexibel, anpassungs- fähig, beweglich, vielseitig aber auch nervös **Losung: Anpassung**
Feuerzeichen **Persönlichkeits-entwicklung, Wachheit, Nüchternheit, Zukunfts-orientiert**	**Widder** "Hier bin ich!" Durchsetzungs- fähigkeit, Aktivität, Initiative, Spontaneität, Zielbewusstsein, Mut, Streben, Extraversion, Individualität, Tatkraft, Rücksichtslos, Wut, Äußerlichkeit	**Löwe** "Es lebe das Leben!" Selbst-ständigkeit, schöpferisch, Selbstvertrauen, Geltungstrieb, herzlich, Wärme, Großherzig, Lebenskraft, Licht, egozentrisch, herrisch, stolz, Verschwendung	**Schütze** "Ich zieh in die Welt hinaus!" Offenheit, Toleranz, geistige Ausdrucksfähigkeit, Idealistisch, frei, Expansion, Ideenreich, zupackend, Freimütig, eigenwillig, auf dem hohen Ross sitzend, Ehrsüchtig, zwiespältig
Erdezeichen **Soziale Entwicklung, abwartend, systematisch, praktisch, Widerstand ist passiv**	**Steinbock** "Ich hab's erreicht!" konzen-trierte Zielverwirklichung, Wirklichkeitssinn, Fleiß, Aus-dauer, Anstrengung, beharrlich, Zurückhaltung, Geduld, starr, hartes Urteil, Herrschsucht, Strenge	**Stier** "Nur immer mit der Ruhe." materielle Sicherheit, Eigen-wertentwicklung, beharrlich, genussfähig, gesellig, gewissenhaft, Formensinn, Stiel, rechthaberisch, stur, Neid und Geiz	**Jungfrau** "Da muss ich Ordnung schaffen." Wahrnehmungs- und Beobachtungsgabe, Sorgfalt, Fleiß, Realität, Wissen, Analyse, sparsam, Verkrampfung, nörgeln, überheblich, pedantisch
Luftzeichen **Äußere Beziehung, Natürlichkeit, rasche Einstellung auf Umwelt, locker**	**Waage** "Du, mein lieber Freund." Kontakt- und Partnerfähigkeit, Ausgleich, Harmonie, Geschmack, Kunst, schmiegsam, Charme, seelische Weite eitel, unentschlossen, unbeständig, bequem	**Wassermann** "Das bringt uns ein Stück weiter." Emanzipation, Unabhängigkeit, Logik, Intuition, Freiheit, planreich, höheres Wissen, Idealismus, Menschenliebe, Auflehnung, Utopie, Eigenbrötler, arrogant	**Zwillinge** "Das muss ich wissen!" Vielseitigkeit, Kommunikation, praktische Fähigkeiten, Lebensfreude, Witz, körperlich und geistig beweglich, oberflächlich, nervös, unentschlossen, cool
Wasserzeichen **Innere Orientierung, stellt wenig Ansprüche, Friede, verständnisvoll, sensibel**	**Krebs** "Nach meinem Gefühl." Empfindungsfähigkeit, seelische Liebe, zärtlich, Idealismus, Geborgenheit, einfühlsam, schnell gekränkt und versöhnt, Familiensinn, beeindruckbar, Stimmungsabhängig, launisch, tyrannisch	**Skorpion** "Das muss ich ergründen!" Wandlungsfähigkeit, Wille, Durchsetzung, Mut, starke Gefühle, große Spannung, Leidenschaft, tiefe emotionale Kraft, weiches Gemüt, Selbstüberschätzung, Neid, Heimzahlerei, Hass	**Fische** "Das ist ja nicht so schlimm." Ahnungsvermögen, Bewusstseinserweiterung, Inspiration, empfänglich, hingebungsvoll, sozial, gemütlich, introvertiert, verschlossen, bequem, träumerisch, nachlässig

Über die astrologischen Typen gibt es sehr viel Literatur und Informationen im Internet. Darum soll hier eine kurze Übersicht genügen. Sinnvollerweise wird oft auch nach dem Geschlecht differenziert.

3.3. Die Funktionstypen nach C.G. Jung

Um Charaktertypen zu verstehen werden immer wieder Vergleiche und Zuordnungen zu Hilfe genommen. So können die Funktionstypen ebenfalls den vier verschiedenen Elementen Feuer, Luft, Wasser, Erde zugeordnet werden. Jung unterscheidet zusätzlich noch nach extravertiert und introvertiert und stellt immer zwei Typen als Gegenpole dar.
Jeder Mensch ist immer eine Mischung aus diesen 4 Funktionstypen. Es werden einzelne Elemente stärker ausgebildet, andere schwächer. Häufig herrschen zwei Elemente vor.
Quelle siehe Verzeichnis



3.3.1. Der Empfindungstyp

Er ist stark mit der Erde verbunden. Sie gibt ihm Halt, ist der tragende Boden unter seinen Füssen. Seine Sinneswahrnehmungen sind ausgeprägt – mit seinen Sinnen nimmt der die Welt wahr. Seine Welt muss greifbar sein, also körperbetont. Er sucht und braucht Bodenhaftung, Halt und Sicherheit in seinem Leben. Auch seine Wege müssen sicher sein, die Route abgewogen und geplant. Er verlässt nicht gern seinen eingeschlagenen Weg. Empfindungsmenschen sind bodenständig, wirklichkeitsnah, sinnlich. Veränderungen wollen gründlich überdacht und vorbereitet sein. Er zieht sich gern in seine eigene Welt zurück und ist oft scheu, zurückhaltend und für andere nur schwer durchschaubar. Nach aussen kann er sich ängstlich und befangen zeigen. Er ist nachdenklich bis bedächtig und stützt sich auf seine Innenwelt. Streit und Auseinandersetzungen kosten ihn viel Kraft. Da er sich nicht gern bewegt, kann er mitunter wenig Bereitschaft aufbringen, auf andere einzugehen; er wirkt dann eigensinnig unbeweglich rechthaberisch bis stur. Im Kreise wohlgesinnter Menschen ist er ein aufrichtiger, umgänglicher und treuer Freund.

3.3.2. Der Intuitionstyp

Er ist der Gegenpol zum Empfindungstyp, stark der Aussenwelt zugewandt – Dabeisein, Mitschwingen sind für ihn sein Hauptanliegen. Er richtet sich nach der Welt, so wie sie ist. Seine Wahrnehmungen sind sofort reelle Vermutungen, die er ohne weiteres Hinterfragen so annimmt. Er ist daher sofort begeistert, wenig kritisch bis naiv. Seine Innenwelt nimmt er nicht so genau wahr, wird aber von ihr gern überwältigt, sowohl im Freudvollen wie auch im Leid. Dafür ist er auch abergläubisch und das Magische, Geheimnisvolle fasziniert ihn. Er hält sich dort auf, wo etwas los ist, scheut sich nicht, ein Risiko einzugehen. Er geht offen auf andere Menschen zu, ist mutig, entschlossen und gerne aktiv. Nichts tun zu können – damit hat er Mühe. Er ist der geborene Macher – der selbstbewusste Führer, der die Dinge mit viel Willenskraft selber in die Hand nimmt. Mitunter kann er dann ungeduldig, aggressiv und taktlos sein. Egozentrisch ausgerichtet, schiesst er dann manchmal auch über das Ziel hinaus.

3.3.3. Der Fühltyp

Er ist introvertiert und eng mit dem Wasser verbunden. Im Mittelpunkt seiner Welt stehen die Gefühle, die er als angenehm oder unangenehm erlebt. Er zieht sich auch gern in seine innere von seinen Gefühlen geprägte Welt zurück. Als Flucht kann ihn seine Welt von der realen Welt abtrennen. So wie Wasser Tiefe und grenzenlose Weite repräsentiert, findet in seinem Weltbild (fast) alles seinen Platz und kann sinnvoll eingeordnet werden. Durch die Schwingungen des Wassers ist ohnehin alles miteinander verbunden. Das Geheimnisvolle, Mystische zieht ihn in seinen Bann. Sein alltägliches Leben wird durch seine Gefühle geprägt. Er hat einen untrügerischen Instinkt, ein sensibles Gespür und ein sicheres Bauchgefühl, das ihn leitet. Er ist ein feinfühliger Mensch, oft auch medial begabt, gut ausgestattet mit einem 6. Sinn. Er kann andern Menschen sehr einfühlsam und rücksichtsvoll begegnen, zeigt viel Verständnis. Umgekehrt wirkt er zuweilen launisch unstet, auch unsicher und orientierungslos. Seine reiche und tiefe Gefühlswelt sucht sich in einer künstlerischen Ausrichtung ihren Ausdruck.

3.3.4. Der Denktyp

Er ist extravertiert und sein Element ist Luft. Er nimmt die Welt mit dem Verstand wahr. Er ist ein analytischer Denker, wie ein Schachspieler, der eine Situation mit seinem Verstand von allen Seiten nach allen Eventualitäten betrachtet. Sein Geist ist scharfsinnig, beweglich und differenziert. Neugierig versucht er die Geheimnisse der Welt zu erforschen, die Welt zu verstehen und zu erklären. Sein flexibles Denken dringt wie klare Luft in jede kleinste Ritze eines Geheimnisses. Er möchte wie seine Gedanken frei sein, Neutralität, Beweglichkeit und Flexibilität gehören zu seinem Wesen. Dadurch wird er unnahbar, seine Gedanken sind zersplittert und führen zu Entscheidungsschwierigkeiten. Er ist ein Theoretiker, der gelegentlich auch weltfremd wirkt.

3.3.5. Einige Charakteristika der vier Elemente

Feuer
Spontan, aktiv, impulsiv, dynamisch
Anerkennung, Wärme
Bewegung, Reibung
Urkraft, göttlicher Funke
Das Streben nach höheren Idealen
Der Idealist
Charakter: cholerisch

Erde
gründlich, pragmatisch, bodenständig
Stabilität, Struktur, Ausdauer
Das tragende Element
Sicherheit, Materie beständig

Charakter: melancholisch

Luft
Austausch, Beweglichkeit, Flexibilität
Geistige Abwechslung, Spontaneität
Neugierig
Klarheit, Weitblick
Frei und allgegenwärtig
Charakter: sanguinisch

Wasser
gefühlsbetont, tiefgründig, träumerisch
tiefgründig, intuitiv, empfindsam
grenzenlose Weite
Schwingung und Echo verbindet alles
Verbundenheit, Gemeinschaft
Charakter: phlegmatisch

3.4. Die Angsttypen nach Riemann

3.4.1. Die Grundimpulse

Während sich Jung an den vier Elementen orientiert, und damit auch Verbindungen zu den astrologischen Typen schafft, zieht Riemann Bewegungen und Kräfte der Erde als Vergleich für seine Einteilung und Beschreibung der Charaktertypen bei. Es sind vier mächtige Impulse, denen die Welt gehorcht. Sie ergeben das Bild oder Gleichnis für den Menschen, der durch diese vier Impulse genauso im Gleichgewicht gehalten wird, wie die Erde. Die vier Lebensgrundeinstellungen sind für das individuelle Leben und das Zusammenleben notwendig. Damit ist bereits gesagt, dass jeder Mensch Anteile von jeder der vier Grundeinstellungen in sich entwickelt. Welches sind nun die vier Impulse und wofür stehen sie?

➔ **Die Rotation oder Eigendrehung (der Erde)**

Die Eigendrehung ist notwendig, um eine eigenständige, unabhängige und einmalige Person zu werden. Der Mensch ist ein unverwechselbares Individuum.

→**Die Revolution – das Kreisen um die Sonne**

Das Kreisen um den andern ist der gegensätzliche Aspekt und umfasst die Hingabe, Nächstenliebe, Innigkeit, Abhängigkeit – das Füreinander-Dasein.

Beide Verhaltensmuster sind lebensnotwendig.

→**Die Schwerkraft**

Das zentripetale Verhalten schafft Impulse zu Stabilität, Grenzen, klaren Strukturen, auch zu Klarheit und Geborgenheit, welche helfen, das Leben zu bewältigen und allem seinen Platz und Ort zu geben.

➔ **Die Fliehkraft**

Diese Kraft umschreibt die Fähigkeit des Menschen, sich zu wandeln, zu verändern, Vertrautes und Traditionen loszulassen. Er sprengt Grenzen und wagt sich kreativ auf das Neue einzulassen.

Die vier Grundimpulse bestimmen positiv unser Dasein und halten uns im seelischen Gleichgewicht. Sie gehören ganzheitlich zu unserem Leben.

3.4.2. Die Grundängste

In Beziehung zu diesen Grundimpulsen sieht Riemann die vier Grundformen der Angst. Sie sind den jeweiligen Persönlichkeitsstrukturen zugeordnet. Alle möglichen Ängste, die wir Menschen erleben, sind letztlich Varianten diese Grundängste. Welches sind nun die Grundängste der einzelnen Persönlichkeitsstrukturen?

Die Angst vor:

Bei der schizoiden Persönlichkeitsstruktur ➔ **Selbsthingabe** ➔ Abhängigkeit ➔ Ich-Verlust ➔ Zu viel Nähe	**Bei der depressiven Persönlichkeitsstruktur** ➔ **Selbstwerdung** ➔ Ungeborgenheit ➔ Isolation ➔ Dem Verlassen werden
Bei der zwanghaften Persönlichkeitsstruktur ➔ **Wandlung** ➔ Unsicherheit ➔ Chaos ➔ Kompromissen, Toleranz, Freiheit ➔ Dem Eingehen von Risiken	**Bei der hysterischen Persönlichkeitsstruktur** ➔ **Unfreiheit** ➔ Dem Festgelegt zu werden ➔ Jeglicher Einengung

Aus den vier Grundformen der Angst lassen sich vier Persönlichkeitsstrukturen ableiten. Personen, deren grundlegendes Problem die Angst vor der Hingabe ist, werden zu schizoiden Persönlichkeiten, die sich vor der Selbsthingabe fürchten. Sie wird als Ich-Verlust erlebt und bedeutet so viel wie ein psychologischer Tod.

Die Riemannschen Grundstrukturen sind als idealtypische Abstraktionen aufzufassen. In ihrer reinen Form existieren sie daher nicht. Riemann betont, dass sie weder gut noch schlecht sind, dass aber alle vier Ausprägungen für die Bewältigung des Lebens mit seinen verschiedenen Bedürfnissen wichtig und notwendig sind. **Disharmonien und Störungen** zeigen sich in zwei Richtungen. Entweder ist eine Struktur überausgeprägt oder einseitig, oder auch unterausgeprägt und zeigt sich als mangelnde Entwicklung, bzw. kaum gelebte Struktur.
Riemann versteht diese Typologisierung auch nicht als schicksalhaftes Schema, dem jeder auf seine Art nicht entrinnen kann.
Wer lernt, **Gegenkräfte wie Liebe, Vertrauen, Glauben, Hoffnung, Erkenntnis, Macht** zu entwickeln, lernt mit seinen Ängsten umzugehen und diese als sinnvolle Kräfte für seine Entwicklung anzuerkennen.
Erlebt ein Mensch zu früh altersunangemessene Ängste, ohne geeignete Hilfen zur Bewältigung in seiner Umgebung zu finden, wird er später neue Ängste als gefährlicher erleben. Gelingt es ihm nicht mit seiner Form der Angst umzugehen, kann sich diese Angst zur vorherrschenden Angstform in seinem Leben entwickeln und auf diese Weise seine Persönlichkeit bestimmen.

3.4.3. Frühkindliche Einflüsse steuern die Entwicklung der einzelnen Strukturen

Beim Schizoiden Typ	Beim Depressiven Typ
Eltern ■ Vermitteln keinen Hautkontakt, keine Wärme, keine Geborgenheit, keine Zärtlichkeit ■ Können keine Nähe zum Kind entwickeln ■ Werden nicht zum Mitmenschen ■ Der gefühlsmässige Dialog fehlt, ebenso das Lächeln von Mutter und Vater ■ Reagieren distanziert auf die Bedürfnisse, auch auf Schmerz, Not **Das Gegenteil:** ■ Überschütten das Kind mit zuviel Liebe und sogenannten Liebesbeweisen ■ Praktizieren eine vergewaltigende Zärtlichkeit **Das Kind** ✸ erfährt zu wenig Emotionalität, ✸ wenig Mitmenschlichkeit und Mitgefühl ✸ erfährt Sachlichkeit, eine kalte Welt ✸ erfährt Selbstentfremdung ✸ erlebt seelische Kühle ✸ entwickelt Widerstand und Abwehr gegen das Überangebot an Liebe ✸ erlebt dieses als Bedrohung ✸ kann kein Gefühl von Vertrautheit entwickeln	**Eltern** ■ können keine Geborgenheit und liebevolle Nähe schenken ■ spiegeln Angst, Abwehr, Hoffnungslosigkeit ■ zeigen sich pessimistisch, enttäuscht, ohnmächtig ■ erleben die Welt nicht als Heimat und Ort der Geborgenheit ■ leiden, hadern mit sich und der Ungerechtigkeit der Welt ■ hadern mit dem Leben, mit Gott, mit dem Schicksal ■ leben Entsagung **Das Kind** ● findet im Herzen keine Frieden ● erlebt kein mutiges „Dennoch“ ● erfährt keine Freude ● lernt die Kraft der Hoffnung nicht kennen ● sagt aus Angst Nein zum Leben und zur Welt ● vermisst liebevolle Nähe, Geborgenheit und Vertrauen ● erfährt nicht genügend Liebe und Wärme ● lernt, sich durch Wohlverhalten

	Liebe zu erkaufen • erfährt Liebe durch Zuwendung • macht sich durch Opferbereitschaft beliebt • holt sich durch seine Hilfsbereitschaft • Bestätigung
Beim zwanghaften Typ ***Eltern*** ■ Halten sich selber an strenge moralische Grundsätze ■ Wenden diese überhöhten Ansprüche an ■ Stellen strenge Anforderungen ■ Bewerten und bestrafen kleinste Fehler überdimensional hart ■ Wir lieben dich, wenn du gehorchst ■ Anständiger und braver bist als andere Kinder ■ Wenn du sauber ordentlich anständig und gewissenhaft bist ■ Leben festgelegte Grundsätze, keine Freiheit ■ Vermitteln absolute Gültigkeiten ■ haben hohe Erwartungen **Das Kind** • erlebt eine strenge Ordnung, eine durch Gebote und Verbote strukturierte Welt • lernt kaum Freiheit und Spontaneität kennen • baut eigene Sicherheitsnormen auf • fürchtet sich vor Verurteilung, vor dem Nicht Genügen • lernt sich anzupassen, sich gewissenhaft zu benehmen • unterdrückt dazu seine Gefühle, lernt sich beherrschen	**Beim hysterischen Typ** **Eltern** ■ Nehmen sich selber sehr wichtig ■ Stellen das Kind ins Rampenlicht oder vernachlässigen, ignorieren es ■ Leben Konkurrenzkampf vor ■ Werten andere ab oder vergöttern sie ■ Alles am Kind ist etwas Besonderes ■ Leben übertriebenen Optimismus ■ Alle Eigenschaften werden positiv gedeutet, die Begabungen betont ■ Alles ist vorbehaltlos positiv ■ Wecken hohe Ansprüche des Kindes an sich selbst **Das Kind** • Möchte im Mittelpunkt stehen • Belügt sich selbst • Entwickelt Angst vor Nichtigkeiten, vor Bedeutungslosigkeit • Muss sich dauernd profilieren, sich bestätigen, indem es sich gegenüber andern überlegen fühlt • Muss sich Anerkennung selber verschaffen • Kämpft um Lob und Bewunderung • Wird vernachlässigt, zuwenig beachtet • Erfährt Eltern, die keine Zeit haben • Denkt und handelt direkt und unkompliziert • Bewegt sich mutig und sicher, verhält sich selbstbewusst • Entwickelt und zeigt Selbstvertrauen • Möchte im Mittelpunkt stehen

3.4.4. Die Grundstruktur

Bei der schizoiden Persönlichkeit	Bei der depressiven Persönlichkeit
Lebensmotto Liebt Unabhängigkeit, Denkt sachlich und rational Ist in allen Lebenslagen Realist Lebt eher zurückgezogen, ist Einzelgänger	**Lebensmotto** Möchte gefallen Braucht Harmonie Möchte es allen recht machen Erwartet Rückhalt für seine Entscheidungen
Persönlichkeitsmerkmale Distanzmensch Drang nach Unabhängigkeit Reserviert, abweisend, kontaktscheu Sachlich, kühl, objektiv, nüchtern Verstandesmensch Unsicher mit seinen Gefühlen Vermeidet Emotionen, zeigt keine Gefühle meidet menschliche Nähe überlegen wirkend, unpersönlich reagiert misstrauisch, abwehrend	**Persönlichkeitsmerkmale** Starker Wunsch nach Zuneigung und menschlicher Nähe Vermeidet Konflikte Denkt erst an andere, dann an sich Hat wenig Selbstwertgefühl Zeigt wenig Egoismus Stark harmonie-, nähebedürftig, abhängig Zeigt sich rücksichtsvoll, einfühlsam Benötigt emotionale Sicherheit und Geborgenheit Ist ein Idealist Richtet seinen Blick nach innen
Stärken Bejaht sein Eigendasein Mut zu sich selbst zu stehen Selbstgestalter seines Schicksals Vertrauen in seine eigene Persönlichkeit Auf der Suche nach reiner Erkenntnis Sich selber verpflichtet Unabhängig,unbestechlich, kompromisslos Scharfe Beobachtungsgabe Unsentimental, lebt ohne Illusionen Kann sich zu einsamer Genialität steigern	**Stärken** Einfühlsam, anpassungsfähig, selbstlos Geduldig, aufopferungswillig Kontaktfreudig, umgänglich Rücksichtsvoll, gefühlsbetont Tiefgründig, offenherzig Zuverlässig, sorgfältig Aufmerksam und bescheiden
Schattenseiten Lebt isoliert und fühlt sich einsam Entwickelt wenig Gemeinschaftsgefühl Fühlt sich oft nicht verstanden, abgelehnt Wirkt unpersönlich und unnahbar Angst vor Abhängigkeit, Ich-Verlust, Gefühl zu zeigen, vor dem Du Kontaktunsicher –scheu Ist eigenbrötlerisch, misstrauisch Hin und hergerissen zwischen Gefühl und Antrieb, Emotion und Verstand Lässt keine Nähe zu, Neigung zu autistischen Zügen	**Schattenseiten** Abhängig, wenig Selbstwert Angst vor Trennung und Verlust Kann sich kaum durchsetzen Hoffnungslos, antriebsschwach Empfindlich, fühlt sich leicht verletzt Entscheidungsschwach, unselbständig Überangepasst, Hang zum Klammern Neigung zu Masochismus, zu Resignation Weltangst, Lebensangst Schuldgefühle plagen Pessimistische Einstellung Neigt zu übertriebenem Idealismus Neigung zu Grübeln und Groll
Berufe Naturwissenschaftler –Computerfachmann – Akademiker – Physiker/Mathematiker – Manager – Ingenieure – Techniker – Bibliothekar - Journalist	**Berufe** Helfende/pflegende Berufe – Berufe der Gastronomie – Lehrer – Berater/Therapeut – Pfarrer – Berufe im Dienstleistungssektor

Bei der zwanghaften Persönlichkeit

Lebensmotto

Ist ein Ordnungs-, Regel-, Dauermensch
Möchte Vorbild sein, lebt nach hohen moralischen Grundsätzen
Legt Wert auf persönliche Integrität
Lebt nach hohen moralischen Grundsätzen

Persönlichkeitsmerkmale

Angst vor Risiko und Veränderung
Strebt stets nach guter, solider Arbeit
Ist ein Prinzipienreiter und Pharisäer
Denkt schwarz-weiss
Perfektionist und Datailfetischist
Liebt Präzision, Sorgfalt, Verantwortung
Braucht als Rahmen für Sicherheit Ordnung, Zucht, klare Regeln, das Gesetz
Präziser, vorsichtiger, zielgerichteter und umsichtiger Planer
Grosse Detail- und hohe Sachkenntnis
Ist entschlussunfähig

Stärken

Liebt Arbeit, übernimmt Verantwortung
Sehr pflichtbewusst, ausdauernd, ehrgeizig
Ist leistungsorientiert und loyal, gehorsam
Solid, gewissenhaft, geradlinig
Ordnungsliebend, konsequent
Gründlich und geduldig
Zuverlässig treu und korrekt
Liebt Präzision, Sorgfalt, Genauigkeit

Schattenseiten

Neigt zu Vorurteilen
Pflegt dogmatische Haltungen
Pedantisch bis tyrannisch
Sklave seiner Pflicht
Fanatisch in Bezug auf Sicherheit, Sauberkeit, Einhalten moralischer Grundsätze
kann unbarmherzig, unflexibel, stur sein
übertreibt das Mass in Bezug auf Gewissenhaftigkeit, Einhalten von Moral und Gesetz

Berufe

Beamte – Jurist – Buchhalter – Statistiker – Raumpfleger – Kontrolleure- Korrektoren – Richter – Chemiker – Systematiker – Polizist – Militärs – Staatsanwalt – Handwerker - Pädagoge

Bei der hysterischen Persönlichkeit

Lebensmotto

Lebemensch, liebt Freiheit,
lebt optimistische Lebenseinstellung
will etwas Besonderes sein, im Mittelpunkt stehen
grosszügig, auf ein Gesamtbild ausgerichtet

Persönlichkeitsmerkmale

Angst vor dem Endgültigen, vor Tatsachen, vor jeglichem Zwang
Auf den Augenblick ausgerichtet
Liebt die ständige Abwechslung
Veränderung um der Veränderung willen
Traditionen, Regeln, Konzepte engen ein
Gibt Versprechungen und hält sie nicht ein
Möchte immer bewundert werden,
Lechzt nach Anerkennung, Narzist
Sprunghaft im Denken, wendig, auf ein Gesamtbild ausgerichtet
Unfähig, Bedürfnisspannungen zu ertragen
Optimist,Lebenskünstler, Stehaufmännchen
Sieht sich in dauerndem Konkurrenzkampf
Ist ein Energiebündel,
sieht sich als etwas Besonderes, Leitfigur
Ist stets dem Leben positiv zugewandt

Stärken

Kann gut, spontan planen, zweckorientiert
Trifft schnelle Entscheidungen
Lebenskünstler, kann begeistern
Initiativ, mitreissend, phantasiereich
Spontan, flexibel, wandlungsfähig
Humorvoll, grosszügig, offenherzig
Kann motivieren, andere mitreissen
Tritt selbstbewusst und selbstsicher auf
Passt sich neuen Situationen leicht an

Schattenseiten

Ist wenig beharrlich, unzuverlässig, sprunghaft, unkontrolliert, unverbindlich
abhängig von Sympathie, Anerkennung
Meister im Verdrängen
Geht Weg des geringsten Widerstandes
Hängt Fahne nach dem Wind
Hat überhöhte Erwartungen, Geltungssucht
Ist verschwenderisch, unrealistisch

Berufe

Forscher- Erfinder – Schauspieler – Künstler – Innenarchitekt – Modeschöpfer/ -zeichner – Designer – Kabarettist – Vertreter/Verkäufer – Politiker – Redakteur – Evangelist – Conferencier – Fotomodell – Mannequin - Kosmetiker

3.4.5. Die vier Persönlichkeitsstrukturen in der Beziehung, Partnerschaft, Liebe

Der schizoide Mensch

Die schizoide Persönlichkeit ist ein Einzelgänger. Sein Hauptmerkmal ist seine eingeschränkte soziale Beziehungsfähigkeit. Dem Kind fehlt in den ersten Tagen und Wochen das Gefühl des Geborgenseins, des Dazugehörens. Es erlebt das Gefühl des Allein-Gelassen-Werdens. Das Gefühl von Einsamkeit lässt es immer mehr in die Isolation abgleiten. Der Werdegang zur eigenen gefühlsmässigen Identität und später zur Individualität wird gestört. Der Schizoide kann dies nur über Verstand und Intellekt begreifen. Er ist dauernd auf der Suche nach dem Spagat zwischen der Sehnsucht nach Geborgenheit und der Angst vor der Hingabe, vor zu viel Nähe. Zwischen dem Ich des Schizoiden und seiner Umwelt klafft eine breite Kontaktlücke. Oft haben nur wenige Menschen einen nahen Zugang zum Herzen eines Schizoiden. Kommt ihm jemand zu nahe, kann er sehr verletzend reagieren und redet dann sehr viel, um eine Angst zu kaschieren. So weiss man nie so recht, woran man ist im Umgang mit einem schizoiden Menschen. Man kann ihn schon lange kennen, ohne ihn wirklich zu kennen, da er von seinem wahren Inneren nur wenig preisgibt. Je tiefer eine Freundschaft sich entwickelt, desto stärker und deutlicher manifestiert sich der Konflikt zwischen der Angst sich hinzugeben, zu öffnen und dem drängenden Begehren nach Nähe und Geborgenheit. Hier wird deutlich sichtbar, dass Denken und Fühlen nicht im Einklang stehen. So kann es geschehen, dass ein Schizoider alle Zärtlichkeit in einer Beziehung jäh durch Zynismus zerstört, wenn eine zu grosse Nähe für ihn zur unabwendbaren Bedrohung wird. Mit Ironie zieht er alles ins Lächerliche und verletzt dann seinen Mitmenschen an seiner empfindlichsten Stelle. Reagiert dieser mit Abwendung oder Hass, wird der Schizoide in seiner gestörten Wahrnehmung der zwischenmenschlichen Beziehungen betätigt. Er triumphiert und zieht sich in die Isolation zurück, die sich durch seine bis ins krankhafte gesteigerte Gefühlskälte zeigen kann. Hier kann die Grenze zu Vergewaltigung oder andern Verbrechen wie Mobbing sehr schmal werden.

Die Liebe des Schizoiden muss ohne grossen Tiefgang auskommen, Wärme und Geborgenheit fehlen, ebenso Vertrauen und Zärtlichkeit. Gespräche und verbale Intimität bereiten Schwierigkeiten. Die Liebe hat aber auch ihre starken Seiten: Der Schizoide drückt seine Liebe durch sein Tun aus. Liebe machen, sich ausdrücken durch Sex sind wichtig. Er behält auch in der Liebe den Blick fürs Wesentliche. Diese Liebe engt den Partner nicht ein, klammert nicht, lässt dem Partner seine Freiheit. Der Partner erlebt einen soliden, ehrlichen und geradlinigen Mitmenschen, leidet aber oft unter der Kühle und Distanz. Es ist eine Liebe wie aus dem Kühlschrank mit Fantasie, Zärtlichkeit und Einfühlungsvermögen auf Sparflamme. Dies wird dann oft zur Reibungsfläche in einer solchen Partnerschaft. Die Liebe bleibt egozentrisch auf die schizoide Erlebniswelt ausgerichtet. Findet sie beim Schizoiden keine Erfüllung, gleitet sie schnell ab in die reine Triebbefriedigung. Sex, Pornografie, Internetsucht, wechselnde Partner und Unverbindlichkeit werden dann zu vorherrschenden Beziehungsinhalten.

Der depressive Mensch

Fürchtet sich der Schizoide vor Nahkontakt, so verspürt die depressive Persönlichkeit eine unstillbare Sehnsucht nach Nähe. Ihr Leitspruch lautet: ich brauche dich, weil ich dich liebe und ich liebe dich, weil ich dich brauche. Das Kind lernt seine Mutter als Quelle seiner Bedürfnisse kennen. Die Mutter liest dem Kind jeden Wunsch von den Augen ab und stillt unmittelbar alle Bedürfnisse. Das Kind wird immer beruhigt, still gehalten, es braucht keine Angst zu haben – und wird damit abhängig und unselbständig und hilflos gemacht. Damit ist der Kreislauf programmiert. Je weniger der Depressive lernt, seine Selbständigkeit und Individualität zu entwickeln, desto mehr ist er auf die andern angewiesen. Seine Verlustangst muss er in immer stärkerem Mass kompensieren, bis zur

Aussage: Ohne dich kann ich nicht leben! Die ständige Anwesenheit von Mitmenschen lässt ihm Anerkennung und Bestätigung zuteilwerden. So sieht er alle Fehler nur bei sich, passt sich bis zur Selbstaufgabe an und geht allen Spannungen und Konflikten aus dem Weg. Das vollständige Aufgeben des eigenen Ichs ist schliesslich eine Selbsttäuschung mit all ihren Folgen. Gelingt es dem Depressiven, seine heimlichen Wunschbilder zu durchschauen und auch sich selber zu lieben, wird er zu einem Menschen mit grossem Feingefühl. Der Depressive stellt den andern Menschen in den Mittelpunkt, und er will ihm alles geben, ihn ermutigen trösten bereichern. Er versteht es, Liebe und Zärtlichkeit zu schenken, sorgt für eine wohlige Atmosphäre und bezieht den Partner in alle Entscheidungen ein, oder überlässt sie sogar dem Partner. Der Harmonie und dem Frieden zuliebe nimmt er alles auf sich – geht es dem Partner schlecht reagiert der Depressive mit Schuldgefühlen. Die depressive Liebe hat aber auch ihre Schattenseiten.
Der Partner wird auf den Sockel gestellt, aber auch wieder heruntergeholt, wenn er die Erwartungen nicht erfüllt. Die Sehnsucht nach grenzenloser Nähe kann vom Partner nicht erfüllt werden. Sie klammert, versucht alles gemeinsam zu machen, raubt dem Partner seine individuelle Freiheit, engt ihn mindestens ein. Die eigenen Bedürfnisse werden kaum oder nur schlecht formuliert. Gelebt wird nur für den andern. Der Depressive fühlt sich für alles in einer Partnerschaft verantwortlich und nimmt alles auf sich. Alles, was eine Partnerschaft belastet, Krankheit, Tod, partnerschaftliche Auseinandersetzungen führt sofort zu Stress, auch zur Katastrophe. Depressive Persönlichkeiten können in einer Paarbeziehung auch laut werden. Sie erzwingen damit ein Echo als Ausdruck ihrer kindlichen Abhängigkeit, obwohl dies gar nicht ihrem Wunsch nach Kontakt, Austausch und Harmonie entspricht.

Der zwanghafte Mensch

Die zwanghafte Persönlichkeit ist der Bewahrer. Eisern hält er an allem fest, was sich schliesslich verändern könnte. Dazu hat er seine Prinzipien, seine festgelegte Meinung, basierend auf Regeln und Gesetzen. Neuen Erfahrungen weicht er so weit möglich aus, und wenn es nicht anders geht, biegt er diese soweit zurecht und verzerrt sie, bis sie in sein festgefügtes Weltbild passen. Seine Sehnsucht nach Dauer und Unvergänglichkeit lebt er überwertig, da seine Angst vor der Vergänglichkeit ihn dauernd verunsichert. Diese Angst ist ihm nicht bewusst, bringt ihn aber dazu, alles in seinem Leben einzuordnen, zu schubladisieren und dem eisernen Gesetz zu unterwerfen. Dazu muss seine Planung zum Zwangshaften immer ausgeklügelter und perfekter werden und erfasst immer mehr und kleinere Details. Dadurch verliert er immer mehr seine Gabe zur Weiterentwicklung und wird immer mehr Gefangener seiner Welt. Alles, was nicht in diese Welt passt, wird zur Bedrohung und muss mit immer grösser werdendem Aufwand und Kraftverlust kontrolliert werden. Dies wieder aufzulockern und einmal im Leben, wenn auch nur etwas kleines Verrücktes tun, wird für ihn zu einem schwierigen Schritt, zu einem Ausbruch aus seiner so wohlgeordneten Welt. Letztlich muss er dann seinen als Kind erfahrenen moralischen Grundsätzen und Prinzipien untreu werden. Sein Ziel ist ja ein anderes: alles Lebensbedrohliche muss abgewehrt, Unabwägbares im Zaum gehalten und alles schwer zu Bewältigende muss beherrscht werden. Liebe, Gefühle, Empfindungen müssen einen Zwanghaften zutiefst beunruhigen – sie sind ja nicht planbar, sie folgen ihren eigenen Gesetzen. Liebe entzieht sich dem Willen, der Vernunft und der Kontrolle und bricht wie eine „Krankheit“ über den Zwanghaften herein. So bleibt ihm nichts anderes übrig, als auch die Sache Liebe krampfhaft an die Hand zu nehmen. Zuwendung wird geplant, dosiert und in einen partnerschaftlichen Zeitplan integriert. Nur ja keine Experimente! So verliert das Sexualleben für den Partner unter Umständen seinen Reiz: das Salz und der Pfeffer in der Beziehung gehen verloren. So wirkt der Zwanghafte in Beziehung und Liebe nüchtern, sachlich und trocken. Er liebt aber verantwortlich, ist treu und schätzt die eheliche Gemeinschaft. Experimente und Überraschungen sind nicht seine Sache, auch

nicht Oberflächlichkeit. Sein Ideal ist die reine unbefleckte Liebe. So hält er sich peinlich genau an alle Abmachungen und erfüllt die gemeinsamen Pflichten vorbehaltlos. Rituale in der Liebe helfen ihm, das Unberechenbare einzuordnen. Gefährliche Leidenschaft und Gefühlsausbrüche, alles Spontane wecken Angst und müssen gemieden werden. In der zwanghaften Liebe wird der Partner kontrolliert. Er muss sich unterordnen. Liebe ist nicht in erster Linie Gefühl und lodernde Leidenschaft, sondern man liebt, wie es sich gehört, zwischen Sex und Liebe wird scharf getrennt, Liebe ist Einhaltung der ehelichen Pflichten, das Materielle steht im Vordergrund, der Partner gehört auch zum Besitz. Der Zwanghafte strebt dauernd nach hohen Idealen, dem Absoluten, mit dem er nie zufrieden sein kann und wird dauernd hin- und hergerissen zwischen Kopf und Herz.

Der hysterische Mensch

Seine Schwierigkeit ist, seine Wunschwelt mit der realen Welt in Einklang zu bringen. Als Kind wurde er immer bewundert und erlebte sich durch die Eltern als etwas Besonderes oder die Eltern hatten keine Zeit für das Kind. Die Grenze zwischen dem Wollen und Können verwischt sich. Die hysterische Persönlichkeit sieht sich in dauerndem Konkurrenzkampf. Sie wird immer von Wunschbildern erfüllt, die sie sofort haben will oder erreichen muss. Die Realität wird nur schwer erkannt, mit ihr kann der hysterische Mensch nicht umgehen. Also steckt er sie möglichst schnell weg. Er setzt sich über sie hinweg ohne jede Konsequenz und Verantwortung. Der Hysterische Mensch ist ein Spieler. Er handelt nicht nach der Vernunft, sondern unmittelbar nach seinen Impulsen. Alles Neue begeistert und fesselt ihn sofort, und er versteht es, sich jeder neuen Situation leicht anzupassen. Er ist wie ein Chamäleon. Er schlüpft in jede dem Augenblick gerade angepasste Rolle. Kontinuität kennt er nicht, er ist nur schwer festzunageln oder zu fassen. Damit überdeckt er seine Angst vor den Tatsachen und der Realität. In die Enge getrieben reagiert ein hysterischer Mensch mit Panik, bzw. Flucht nach vorne. Kritik wird für unmittelbare eigene Entlastung mit Gegenkritik beantwortet. So kommt es zu keiner Einsicht und Schuld wird auf den Partner projiziert. So muss er erst lernen, für sein Handeln und seine Fehler Verantwortung zu übernehmen. Wenn ihm dies gelingt, kann er seine guten Ideen und Absichten ohne Übertreibung und Geltungssucht umsetzen.
In einer Beziehung ist der Hysterische ein grosser Charmeur der Liebe, ein Meister in Sachen Verführung und Erotik, der gerne Komplimente verteilt. Eine solche Beziehung wird niemals langweilig, immer wieder neue Impulse und Anregungen fachen das Feuer der Liebe und Leidenschaft an. Der Hysterische Typ ist grosszügig und originell im Schenken, über Streit oder ein Missgeschick setzt er sich schnell hinweg und ist nie nachtragend. Sein Optimismus und seine Lebensfreude in einer Partnerschaft stecken an.
Er hat immer ein offenes Haus liebt Partys, wo dann im Mittelpunkt stehen und bewundert werden kann. Seine spontane und auch ausgeflippte Art hat auch ihre Schattenseiten.
Mit der Treue hält er es nicht so genau. Am liebsten sollte der geliebte Partner genauso ausgefallen sein, eben ein Vorzeigepartner. Er will aber allen Menschen gefallen, nicht nur seinem Partner. Seine Liebe beinhaltet viel Feuer ist aber oft oberflächlich und unverbindlich. Innige Liebe kennt er weniger, dafür übertreibt er: wir lieben uns ganz wahnsinnig! Er nimmt aber Gefühle und Emotionen seines Partners nicht ernst, bzw. übergeht sie einfach. Er versteht es ausgezeichnet, den Partner für die eigenen Ziele einzuspannen und verlangt ihm ein hohes Mass an Anerkennung und Bewunderung ab.
Geben und Nehmen sind in einer Beziehung oft nicht im Gleichgewicht, da seine Liebe immer auch einen selbstsüchtigen Zug beinhaltet. Als Lebenskünstler überspielt er seine Probleme, Sorgen und Schwierigkeiten. Er verdrängt sie, statt mit dem Partner nach Lösungen zu suchen.

3.4.6. Die vier Persönlichkeitsstrukturen gesehen mit dem PETA-Bogen

Der schizoide Mensch

Hemmung	Kompensation
■ Verkriecht sich, bricht Kontakte ab ■ Lebt in seiner eigenen Welt ■ Hat Angst vor Nähe ■ Und gleichzeitig Sehnsucht ■ Ist unsicher im Umgang mit seinen Gefühlen ■ Muss sich dauernd rechtfertigen ■ Kann keine Bindung eingehen	■ Redet zu viel, zerredet alles ■ Hinterfragt alles bis zum „Geht-nicht-mehr“ ■ Weiss alles besser, misstraut allen ■ Glaubt nur, was er sieht ■ Verlässt sich nur auf seinen Verstand ■ Denkt zu viel
Somatisation	**Entwickelte Form**
■ Schlafstörungen ■ Nervenprojekte, gestörte vegetative Regulation ■ Hautprojekte, Ekzeme ■ Gastritis, Magen-, Darmgeschwüre ■ Lungenprojekte ■ Spannungen in Nacken und Gelenken ■ Alles, was plötzlich geschieht, (Stürze, Herzschlag, Hirnschlag, Unfälle) ■ Sexuelle Probleme, bis zu Frigidität Potenzschwierigkeiten	■ Guter Kommunikator, schneller Denker ■ Arbeitet logisch und exakt ■ Ist flexibel, beweglich ■ Ist neutral, sachlich, objektiv, kompetent ■ Mit feiner Antenne und guter Beobachtungsgabe ■ Kreativ mit vielen Ideen

Positive Ich-Botschaften
Ich fühle mich sicher!
Ich freue mich, auf der Welt zu sein!
Ich bin willkommen!

Der depressive Mensch

Hemmung	Kompensation
■ Hat Minderwertigkeitsgefühle ■ Kann Bedürfnisse nicht artikulieren ■ Fühlt sich als Opfer, ausgenutzt ■ Mich plagt ein schlechtes Gewissen ■ Schuldgefühle erdrücken mich ■ Ich kann mich nicht entscheiden ■ Ich bin unsicher ■ Geben und Nehmen sind nicht im Gleichgewicht: ich bin immer am Geben. ■ Ich schaffe das nicht (allein).	■ Nur ich kann das machen! ■ Schaut nur auf die eigenen Bedürfnisse ■ Nimmt nur und gibt fast nichts ■ Kritisiert andere dauernd ■ Erzeugt bei andern Schuldgefühle ■ Entwickelt ein übertriebenes Helfersyndrom ■ Bindet durch übertriebene Liebe
Somatisation	**Entwickelte Form**
■ Übersäuerung des Körpers ■ Magen-, Darmprojekte	■ Ich handle autonom. ■ Ich kann mich gut in andere einfühlen

■ Essstörungen: Magersucht, Esssucht ■ Angina, Entzündungen im Hals ■ Suchttendenz, Alkohol, Drogen ■ Burnout	und ihre Bedürfnisse erkennen ■ Ich bin geduldig, zuverlässig, aufmerksam, hilfsbereit, rücksichtsvoll ■ Ich fühle mich wohl und akzeptiert im Team ■ Ich habe ein grosses Herz für Menschen, Tiere, die Natur ■ Ich kann tiefe Liebe empfinden

Positive Ich-Botschaften
Ich schaffe es!
Ich werde geliebt!
Ich bin nicht allein!
Ich bin ein Teil des Ganzen!

Der zwanghafte Mensch

Hemmung	**Kompensation**
■ Ich darf keine Fehler machen. ■ Ich kann nicht loslassen. ■ Ich lasse keine Veränderungen zu. ■ Ich bin nicht spontan und oft blockiert. ■ Ich bin ein Zweifler und Zauderer. ■ Ich bin oft pedantisch und kleinlich. ■ Ich bin umständlich und schiebe meine Sachen hinaus.	■ Nur was ich sage, zählt. Meine Regeln und Prinzipien gelten! ■ Ordnung, Ordnung… ist alles! ■ Gut ist nur, was ich kontrollieren kann. ■ Gefühle gehören nicht zur Arbeit! ■ Nur was perfekt ist, verheisst Erfolg! ■ Es gibt nur Entweder – Oder!
Somatisation	**Entwickelte Form**
■ Arthritis, Rheuma, Gicht ■ Koliken, Verstopfung ■ Krebsprojekte ■ Blutdruckprojekte ■ Migräne, Kopfschmerzen ■ Verspannungen	■ Ich bin pünktlich, zuverlässig, belastbar, verantwortungsbewusst ■ Ich bin integer, korrekt ohne rechthaberisch zu sein. ■ Ich bin belastbar, loyal, treu. ■ Ich sehe die Wirklichkeit und kann mit ihr verantwortungsvoll umgehen.

Positive Ich-Botschaften
Meine Gefühle gehören zu mir!
Ich darf meine Gefühle zeigen!
Ich nehme das Leben freudvoll an!
Ich kann Altes loslassen und lasse neue Dinge zu!

Der hysterische Mensch

Hemmung	**Kompensation**
■ Warum kann ich mich schon wieder nicht durchsetzen? ■ Ich weiche immer aus und gehe oft den Weg des geringsten Widerstandes.	■ Alle wollen besser sein als ich, aber das gelingt ihnen nicht! ■ Der Beste – das bin ich! ■ Ich bin nur gut, wenn ich immer absolut

■ Ich kann nicht gut genug sein. ■ Die andern lehnen mich ab. ■ Ich bin unsympathisch. ■ Ich habe keine Zeit! ■ Ich möchte mich nicht festlegen. ■ Es gelingt mir nicht, „Nägel mit Köpfen zu schmieden.“	„up to date“ bin! ■ Ich überspiele alles mit guter Laune und Lächeln, auch wenn mir gar nicht darum ist. ■ Überlautes Lachen, starkes Make up, wildes Gestikulieren ■ Ein Bad der Gefühle ■ Alles übertreiben
Somatisation ■ Workaholic, Spielsucht ■ Krämpfe ■ Blutdruckprojekte ■ Unfälle ■ Suizidgefährdung ■ Stress, Nervosität	**Entwickelte Form** ■ Ich fühle meine eigene Tiefe. ■ Ich ziehe ein Projekt bis zum Ende durch. ■ Ich vertraue, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. ■ Ich arbeite konsequent, hart und zielgerichtet. ■ In mir ist viel schöpferische Kraft. ■ Ich entwickle Mut zu Echtheit.

Positive Ich-Botschaften
Ich bin okay, so wie ich bin!
Ich fühle mich geborgen!
Ich werde gesehen, gehört und verstanden!

3.5. Die Körpertypen nach Alexander Lowen (geb. 1910)

Wie jemand in einer bestimmten Situation reagiert, hängt sehr oft davon ab, welcher Körpertyp bei ihm am stärksten ausgebildet ist. Breitschultrig, dickleibig, schmalbrüstig, mit wohlgeformten Rundungen ausgestattet, drahtig, muskulös – dass wir so aussehen, wie wir eben aussehen, hat seine Gründe – und so verschieden gehen wir auch durchs Leben. Die 5 Typen haben wieder ihre Namen: **Schizoider, Oraler, Psychopath, Masochist und Rigider**. Es sind wieder theoretische Konstrukte, die es in „Reinform“ nicht gibt. Sie zeigen auch keine Krankheitsrichtung an, sondern ein Potential, das jemand in sich trägt. Jeder Mensch ist ein Mischtyp, und jeder Mensch trägt von allen Typen in sich. Meistens ist ein Typ dominant, aber die Abstufungen der Anteile der andern Typen sind so vielfältig wie das Leben. Die Lehre von den Körpertypen ist ein Abbildungssystem, der Körper das Abbild, das Original, das Leben mit all seinen Erfahrungen, Gefühlen Emotionen in allen möglichen Schattierungen. Über unsern Körper können wir lernen, uns selber besser zu verstehen, unsere Begrenzungen zu erkennen, aber auch unser unbegrenztes Potential zu entwickeln und zu leben. Zu jedem Körpertyp gehören bestimmte Verhaltensmuster, die sich vor allem in Stress- oder Gefahrensituationen zeigen:
Der Schizoide wird fliehen,
der Orale zusammenbrechen,
der Psychopath zurückschlagen
der Masochist jammern und
der Rigide wird schreien und versuchen, besser zu sein als der Gegner.
Auch in der Liebe und in Beziehungen werden solche typischen Verhaltensmuster sichtbar. Körperbau und Bewegungen geben Aufschluss, welcher Typ wir sind und wie wir uns verhalten.

Noch so ein typisierendes Beispiel:
Der Schizoide gibt dir Rätsel auf,
der Orale macht dich einfach nur müde,
der Psychopath wird dich immer unterhalten,
der Masochist bringt dich in Rage und
der Rigide macht dich sprachlos vor Überraschung.

3.5.1. Der Schizoide

Grundlage für die Entwicklung schizoider Anteile sind unsere unangenehmen schmerzlichen Geburtserfahrungen. Geburtsklinik, gleissendes Licht, hinausgestossen werden in die Kälte, handfest gepackt zu werden, usw. all dies sind einschneidende, bedrohliche Urerfahrungen, die ein Gefühl von Angst und Ablehnung erzeugen, und die er dann mitnimmt auf seinen Lebensweg. Bei Schizoiden zeigt sich oft ein schmaler, verkrampfter Rumpf mit schlecht montierten, dünnen und wackligen Extremitäten. Ihre Bewegungen sind unkontrolliert, zusammenhangslos und linkisch. Ihr hochgradiges Energieniveau ist in der Körpermitte gestaut und eingefroren, in den Extremitäten fliesst wenig Energie. Sie kann durch den dicken Eispanzer nicht nach aussen dringen. Schizoide beobachten sehr scharf ihre Umgebung, die Mitmenschen und kommentieren mit scharfer, auch verletzender Zunge. Die Augen des Schizoiden schauen nicht an, sondern hindurch. Insgesamt scheint der Schizoide mechanisch, unbeteiligt, unnahbar. Es ist sein Grundgefühl, allein zu sein und gejagt zu werden. So entwickelt er den Hang, in einer Traumwelt zu leben, in die er sich jederzeit zurückziehen kann. Der Spruch von Decartes: „ich denke, also bis ich“ ist eine typische kurze und knappe schizoide Aussage. Schizoide sind dauernd auf der Suche nach ihrer Identität, aufgespalten in Verstand und Gefühl. Er hat z.B. Minderwertigkeitsgefühle und fühlt sich gleichzeitig überlegen, als etwas Besonderes.
In der Liebe setzt er alles daran, keine Nähe und Intimität zuzulassen. Er hat ausschweifende sexuelle Phantasien, tut aber alles, um sie nicht auszuleben. Seine Angst, zu versagen, das Verkehrte zu sagen, bzw. zu tun, zurückgewiesen zu werden, verhindert eine Öffnung und treibt ihn immer wieder in die Isolation. So fühlt sich ein Schizoider am wohlsten, wenn er gar keine Beziehung eingehen muss. Von sich hat der Schizoide ein negatives Selbstbild. Daher findet er kaum Kontakt zu seinem inneren Selbst und zu seinen Gefühlen. Die fehlenden Gefühle versucht er auszugleichen, indem er scharfsinnig beobachtet und analysiert. Der Schizoide ist wie ein scheues, wildes Tier. Mit ihm umzugehen, verlangt viel Geduld, Einfühlungsvermögen und einen sanften, liebevollen Umgang. Kleinigkeiten, die ein anderer kaum bemerkt, können einen Schizoiden zutiefst verletzen. Ein heikler Punkt ist für den Schizoiden seine Sexualität. Durch seine eingefrorene Energie, vor allem im Becken, hat er Schwierigkeiten, seinen Körper zu spüren. Mit viel Herzenswärme muss man ihn zuerst seinen eigenen Körper spüren lassen. Er braucht lange, bis er Vertrauen aufbauen kann. Daher ist ein Schizoider kaum für ein „one night stand“ zu haben.
Schizoide bewegen sich im Grenzgebiet zwischen Wahnsinn und Genie. Die
Entwicklung ihrer genialen Züge liegt hauptsächlich in ihrem stark introvertierten Wesen mit ihrer grenzenlos reichen Innenwelt, gepaart mit dem scharfen analytischen Denkvermögen. Auch das Wahrnehmen des inneren Führers ist eine Stärke des Schizoiden.

3.5.2. Der Orale

Er beginnt sein Leben mit der Urerfahrung und in den beiden ersten Lebensjahren mit dem Entzug von Wärme und Nahrung. Wie oft und wie lange der Orale weinend und verlassen in seinem Bettchen lag, weiss er später nicht mehr, aber für seine Entwicklung lieferte diese Urerfahrung ihre Bausteine. Oder er erblickte abrupt, herausgeschnitten und abgenabelt von der mütterlichen Wärme und Geborgenheit per Kaiserschnittoperation das Licht. Der typisierte Orale hat den Körper eines Marathonläufers, ein volles Gesicht und einen Schmollmund. Er fällt auf durch seine stacksige Bewegung wie ein Storch mit dem Gleichgewichtssinn eines frisch geschlüpften Kückens. Er scheint immer ein Hungerloch zu haben, auch die spärliche Körperbehaarung signalisiert das dauernd Zu kurz gekommen zu sein, sein Blick fragend, bittend, unschuldig und schwach. Auch seine Energie ist schwach. Sich hilflos und bedürftig gebend, sucht er Stärkung von aussen. Er ist unfähig, seine Bedürfnisse selber zu befriedigen. So können Orale essen so viel und was sie wollen – ohne zuzunehmen. Wie sich Orale fühlen, kann am im McDonalds erfahren: man isst und isst, und kaum verlässt man den Mc, hat man schon wieder Hunger. Beim Oralen hat aber nicht nur der Körper Hunger, sondern in erster Linie seine Seele. Auch wenn sie von vielen Menschen umgeben sind, fühlen sie sich leer und isoliert. Orale sind immer auf ihre eigenen Bedürfnisse fixiert. Beim Liebespiel möchten sie viel lieber gestreichelt werden, als selber streicheln. Zu ihren Mustern gehört, dass sie immer wieder versuchen, den andern regelrecht auszusaugen. Der „Cheforale“, der dies ganz wörtlich nimmt, ist ja Graf Dracula. Orale haben Freude an der Sexualität: sie bietet immer eine Gelegenheit, Aufmerksamkeit und Zuwendung zu erhalten. Seinen Ansprüchen vermag aber auf Dauer niemand zu genügen. Daran scheitern dann oftmals Beziehungen, oder ein Oraler lässt sich aus Furcht vor dem Scheitern gar nicht erst auf eine Beziehung ein. Ein Oraler kann das Alleinsein nicht ertragen, aber einer allein auch nicht den Oralen. Er ist immer von einer Reihe von Freunden umgeben, die ihn umsorgen und behüten. Aber einem Oralen helfen zu wollen, wird immer scheitern. Orale können sich helfen und entwickeln, wenn sie spüren lernen: ich kann selbständig sein, ich habe Energie, wenn es ihnen gelingt, mit ihrer unterdrückten Wut, im Stich gelassen worden zu sein, in Kontakt zu kommen. Wenn sie spüren, dass sie auch dann noch geliebt werden, wenn sie eigenständig und kraftvoll handeln, können sie ihr reiches Potential entfalten.

3.5.3. Der Psychopath

Psychopathische Verhaltensmuster sind schon beim Kind nicht zu übersehen. Spielen zwei Kinder im Sandkasten, kann das eine sein „Gspänli“ so lange plagen, ja richtig terrorisieren, bis sich die sich die Mutter des geplagten Kindes zu einer Ohrfeige hinreissen lässt. Die andere Mutter beschwert sich. „ Wie können sie das meinem Kind antun.“ Doch schon bei nächster Gelegenheit tritt das Kind dem andern gegen sein Schienbein und erklärt hämisch: Wenn du mich nochmals haust, holt meine Mutter die Polizei.“ Solche Verhaltensmuster entwickeln sich zwischen 2 und 4 Jahren. Psychopathen sind von klein auf Tyrannen oder Verführer. Der Hintergrund eines solchen Verhaltensmusters ist oft ein Elternteil, der ein Kind offen oder subtil sexuell verführt, sprich missbraucht. Solche Kinder werden oft auch als „Kampfmittel“ gegen den andern Elternteil missbraucht. Sie werden gedemütigt und herumgestossen. Sie erleben, wie Mutter oder Vater ihre Wehrlosigkeit ausnützen, um eigene Bedürfnisse zu befriedigen. Als Antwort entwickeln sie eine Strategie, jetzt erst recht und kämpfen gegen jegliche Beschränkungen an. Psychopathen zeigen zwei Verhalten, das sich auch in ihrem Körper bildlich ausdrückt. Sie sind dominant, wirken bedrohlich, bauen eine Angstkulisse auf, oder sie verhalten sich manipulativ. Ihre Grundüberzeugung lautet: wer schwach ist, wird ausgenutzt - wer stark ist, dem gehören alle Freiheiten. Ein Psychopath wird nie Angst,

Schwäche oder Verletzlichkeit zugeben, bzw. sich selber eingestehen. Er will immer beherrschen, um nicht selber beherrscht zu werden. Unterschiedlich sind beim dominanten und manipulativen Typ nur ihre Strategien. „Geld her, oder es knallt“ – damit will der dominante ans Ziel kommen, der Manipulative schwärmt und schwärmt, bis sein Gegenüber sagt: „Okay ich kaufe ihnen das ab.“ Er lässt so lange nicht locker, bis der andere von sich aus das macht, was das Ziel des manipulativen Typs ist. Psychopathen nutzen schamlos Schwächen ihrer Mitmenschen aus, wofür sie ein besonderes Gespür entwickeln. Perfekt passen sie sich der Situation und der Art ihres Gegenübers an, um an ihr eigenes Ziel zu gelangen. Dem Schizoiden gegenüber wird er sich als verschwiegener Individualist geben, dem Oralen gegenüber als väterliche/mütterliche Stütze, mit dem Masochisten wird er über die Welt jammern und beim Rigiden wird er zum Bewunderer seiner Perfektion. Psychopathen besitzen ein witziges, unverbindlich-freundliches und charmantes Auftreten nach aussen und geben sich als amüsante Unterhalter. Mit der Wahrheit nehmen sie es dann nicht so genau und können so flott lügen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Sie können feilschen und gewinnen dabei und vermitteln ihrem Gegenüber, trotzdem ein prima Geschäft getätigt zu haben. Psychopathen werden auch nicht von Schuldgefühlen geplagt, und wenn, dann wird eine Schuld immer beim andern gefunden. Ihre Lebensstrategie ist diejenige der Täuschung. Wird sie durchschaut, können das Psychopathen nur schwer ertragen. Sie sind unzuverlässig und handeln spontan, ohne sich um die Folgen zu kümmern. Wird die Autorität eines Psychopathen in Frage gestellt, wird er alles daransetzen, seine Machtposition zurückzugewinnen.
Körperlich zeigen Psychopathen ihre typischen Merkmale. Beim dominanten Typ steckt die Energie im Kopf, der zwischen breiten Schultern eingeklemmt auf einem aufgeblähten Brustkorb sitzt. Taille und Beine sind dünn und energieleer. Beim manipulativen Typ funkeln die Augen weniger, sondern glänzen verführerisch. Bei ihm ist das Becken energiegeladen, aber ohne Verbindung zum übrigen Körper. Bei beiden ist eine energetische Disharmonie im Körper sichtbar, die zu Spannungen im Zwerchfellbereich führen muss. Ihre Energie ist aufwärts gerichtet und staut im oberen Körperbereich oder im Becken.
Einen Psychopathen zu lieben, bedeutet, ihm den Raum zu geben für seine immense Sehnsucht nach Nähe und Intimität, die er aus Angst, gedemütigt und unterdrückt zu werden, bei sich immer wieder ablehnt. Sie möchten geliebt werden, ohne selber eine tiefe Beziehung einzugehen. Sie können offen und gleichzeitig unnahbar sein. Nähe bedeutet für den Psychopathen Angst, Schwäche und Abhängigkeit. Psychopathen sind in ihren Stärken kraftvolle energiereche Typen. Sie müssen aber lernen, mit ihrem Potential umzugehen, indem sie auch ihre Grenzen akzeptieren, auch Dankbarkeit und Bescheidenheit als Kräfte in ihr Potential integrieren lernen.

3.5.4. Der Masochist

Er ist das von seiner übermächtigen Mutter oder Tante total „verhätschelte“ Baby, das lernt , dass jede noch so feine Regung ihr Echo findet. Entwickelt das Kind seinen Willen, wird sich aber die Übermutter oder –tante immer durchsetzen. Das Kind bekommt den Stempel des Versagers. Später erfährt es, dass es eine willkommene Zielscheibe ist, um es zu hänseln und zu plagen. Dies lässt das Opfer dann mit traurigem Blick wehrlos über sich ergehen. Als Kind erlebte der Masochist, wie seine Impulse immer unterdrückt wurden. Er lernt, sich schlecht zu fühlen, tritt später in jedes Fettnäpfchen, um dieses Gefühl bestätigt zu bekommen. Alles Positive wird vom Masochisten ins Gegenteil verkehrt. Äusserlich sagen sie zu allem ja, innerlich lehnen sie alles vehement ab. Hinter ihrer freundlich-glatten, gutmütigen und indirekten Art steckt ihre Angst, bestraft zu werden, wenn sie ihre Gefühle oder ihre Ablehnung zeigen. Wenn ich mich verleugne, immer gehorche und mich unterordne, bekomme ich Liebe geschenkt – so das Credo des

Masochisten. Sie finden sich unattraktiv, sogar hässlich und tun sich schwer mit körperlichen Kontakten. Sie können durch ihre freundliche und sanfte Art aber sehr anziehend wirken. Er ist aber eher ein guter Kumpel, als ein feuriger Liebhaber. Er bezieht sein Versagen auch auf seine Sexualität und verdrängt seine Lust. Etwas Geiles zuzulassen, ist ihm kaum möglich und empfindet er als widerwärtig. In einer sexuellen Beziehung lassen sie lieber den Partner machen oder es einfach über sich ergehen. Gehen sie Nähe ein, ist sie verknüpft mit Abhängigkeit, bzw. Unterwürfigkeit. Sie glauben nur dann Liebe zu finden, wenn sie ihre Freiheit opfern und sich unterwerfen. Masochisten haben ein immenses Harmoniebedürfnis. Sie können sehr viel geben, besitzen viel äussere Fülle und ebenso viel innere Fülle. Sie sind aufmerksam, mitfühlend gegenüber ihren Mitmenschen, im privaten Bereich liebevolle Familienmenschen. Im Beruf zeigen sie sich loyal und ausdauernd und lassen sich durch nichts ablenken. Für ihre Entwicklung müssen sie erst einmal ihre Lebendigkeit entdecken und ihren Hang zu Passivität überwinden. So können sie sich zu einem Energiebündel entwickeln, das viel Lebensfreude ausstrahlt.

3.5.5. Der Rigide

Die grösste Freude des Vaters ist, wenn er endlich etwas mit seinem Jungen „anfangen“ kann. Dann kann er ihm endlich etwas beibringen und ihn zum Star entwickeln und formen. Das Kind wird gefordert, lernt viel, lernt aber auch, was es heisst, nicht zu genügen. Dazu ist ein zweiter Platz im Wettkampf schon nicht mehr gut genug. Es erlebt zum zweiten Mal Zurückweisung und fühlt sich verraten. Zum ersten Mal macht es aber solche Erfahrungen mit ungefähr drei Jahren, wenn es seine Sexualität und die Organe entdeckt. Es kennt den Unterschied zwischen sexuellen und andern Liebesgefühlen nicht.
Entdeckt der Junge seinen Penis als sein wunderbarstes Spielzeug oder das Mädchen fährt mit den Händen lustvoll zwischen seine Beine, wird das Kind von Seiten der Eltern mit vielsagendem, strengem und verlegenem Blick belehrt: „So etwas tut man nicht!“ Das Kind wird zurückgestossen und fühlt sich entgegen seiner früheren Erfahrungen verraten, verletzt und abgelehnt. Es erlebt die Zurückweisung seiner Lust als Ablehnung seiner Bedürfnisse nach Liebe und entwickelt daraus seine Strategie. Liebe durch Leistung oder Liebe durch Auffallen. Das Kind entwickelt sich zum Phalliker oder Hysterischen. Der anfangs erwähnte Junge lernt schnell, etwas Besonderes zu sein und sich in dieser Rolle zurechtzufinden. Häufig werden solche Kinder dann auch überfordert, indem man ihnen völlig nicht altersgerechte Aufgaben aufbürdet. Jungen hören dann so Sprüche. „ Ein Mann weint doch nicht!“ Für ihr Leben lernen sie aber die „Message“, dass man sich immer anstrengen muss, und dabei ja keine Gefühle zeigen darf. Eltern können aber auch Abwesenheit vorleben. Sie haben einfach nie Zeit, sich um die Bedürfnisse ihres Kindes zu kümmern. Rigide sind energetisch stark geladene Menschen, deren Energie von innen nach aussen fliesst. Sie investieren viel Zeit und Aufwand in die Pflege ihres äusseren Erscheinungsbildes, sind eitel und wollen immer gut aussehen. Rigide sind sehr selbstbewusst: „ Ich schaue gut aus und habe Erfolg! Eine Therapie? Das ist wohl nur etwas für Kranke!“ So nimmt sich der Rigide selber nicht wahr und kann mit grossen Schritten auf einen Abgrund zusteuern, ohne es zu merken. Kommt ein Zusammenbruch, dann kommt er plötzlich und radikal. Krebs, Überdosis Alkohol. In der hysterischen Verhaltensvariante leben sie das Muster, dass sie alles übertreiben, aus jeder Mücke einen Elefanten machen. Sie fühlen sich dauernd nicht genug interessant und beachtet.
So streben Rigide immer nach Perfektion, befinden sich in dauerndem Konkurrenzkampf, umgeben von Hektik und Betriebsamkeit.
Der Rigide glaubt, sich auch Liebe erst durch Leistung verdienen zu müssen. Er hat aber Schwierigkeiten, sich auf langfristige Beziehungen einzulassen und sich tief zu öffnen und hinzugeben. Er könnte ja verletzt und ausgenützt werden. So sucht er seine Sehnsucht

nach Geborgenheit und Nähe in immer neuen Abenteuern zu stillen und damit seine Angst vor Intimität zu kaschieren. Rigide sind Meister im Flirten. Sie können sehr ausdauernde und energiegeladene Sexpartner sein mit viel Freude an Sex, aber manchmal eben auch mit einer mehr leistungsorientierten als gefühlvollen Note. Erotisch sind sie offen und phantasiereich. Werden sie einfach in den Arm genommen, kommt Abwehr auf oder sie fühlen sich zumindest überrumpelt.
Rigide Menschen sind weltoffen, ausdauernd, unternehmungslustig, verantwortungsbewusst, loyal und vielseitig. Daher sind sie sehr selbständig und wissen sich selber zu helfen. Sie können aber nicht loslassen, schaffen dauernd neue Probleme und Aufgaben um ihren inneren Motor am Laufen zu halten.

3.6. Die Interessentypen nach Eduard Spranger

Eine weitere Typologisierung schuf Eduard Spranger (1882 – 1963), Universitätsprofessor in Tübingen. In seinem Buch Lebensformen von 1914 beschreibt er unter dem Begriff Interesse 6 verschiedene Interessentypen. Diese sind aber keine Realtypen, sondern zeitlose Idealtypen. Spranger zeichnet mit seinen Typen also keine in Wirklichkeit anzutreffenden Gestalten. Es sind nichts anderes als gedanklich entworfene Strukturen des einzelnen individuellen Bewusstseins, die sich ergeben, wenn ein Wert im Einzelleben als der beherrschende erkannt und beschrieben wird. Spranger unterscheidet also **6 verschiedene Lebensformen: der theoretische Typ - der ökonomische Typ – der ästhetische Typ – der soziale Typ – der politische Typ – der religiöse Typ.**
Von diesen Typen sollen hier nur ansatzweise einige Punkte beschrieben werden, um die Richtung anzuzeigen.

3.6.1. Der Theoretiker

Sein Credo lautet, dass es nichts Praktischeres gibt als eine gute Theorie. Er leidet an der Frage und am Problem, da alles zuerst in ein System von Gesetz und Allgemeingültigkeit gebracht und erklärt werden muss. Wenn seine Partnerin auf der Bergwanderung fragt, wie denn diese schöne blaue Blume heisse, wäre die Antwort ganz einfach „Enzian“, und seine Partnerin wäre wahrscheinlich zufrieden. Er holt nun aber aus und erklärt, dass es sich um eine Pflanze aus der und er Familie handle, dass sie nur in einem Lebensraum mit den und den Bedingungen gedeihen könne, etc. etc. Von seinem Drang her ist er erst zufrieden, wenn das System vollständig in seiner Ganzheit erklärt ist.
Der Theoretiker hat offenbar in besonderem Mass seinen Verstand entwickelt. Er versucht alles mit dem Verstand zu durchdringen. Die Welt wird eingeordnet in ein System von Fächern und Gesetzmässigkeiten, die wie ein Räderwerk zusammenspielen. Er überwindet damit seine Gebundenheit an den Moment und lebt in einer mehr zeitlosen Welt.

3.6.2. Der ökonomische Typ

Er stellt in allen Lebenssituationen den Nützlichkeitswert voran. Die Welt sehen und interpretiert er unter dem Aspekt von Zweckmässigkeit. Er ist der Praktiker, der Schaffer. Für ihn wird alles zum Mittel der Lebensgestaltung, zum Kampf ums Dasein. Er ist sparsam mit Stoff, Kraft, Raum und Zeit. Er versucht allem ein Maximum an nützlicher Wirkung abzugewinnen.

3.6.3. Der ästhetische Typ

Er strebt besonders nach starken Eindruckserlebnissen und achtet auf deren Ausdruck in einer bedeutenden Form. Es kommt ihm nicht nur auf den Inhalt an, sondern in erster Linie auch auf die Form. Es geht dem Ästheten also nicht nur um Genuss und Schönheit. Er möchte gezielt zum Ausdruck bringen, dass er kein gewöhnlicher Mensch ist. Dies erreicht

er durch die Gewähltheit seiner Kleidung, seiner Umgangs- und Ausdrucksformen. Dazu gehört ein eher kühl distanziertes Auftreten mit einer gewissen Unnahbarkeit.

3.6.4. Der soziale Typ

Dieser Typ verzehrt sich sozusagen im Dienst an seinen Mitmenschen. Dies macht er zu seiner Lebensmaxime, zu seinem Lebensziel. Güter und Besitz erwirbt er nicht für sich, sondern sieht den Sinn darin, diese an in Not geratene Mitmenschen weiterzugeben. Grosse Vertreter dieses Typs waren Albert Schweitzer oder Mutter Theresa. Der Sinn ihres Lebens ist, für andere da zu sein und zu wirken. Oft bleiben sie mit ihrer Leistung unerkannt im Hintergrund. Die Erfüllung des Gebotes der Nächstenliebe ist ihnen zur Lebensaufgabe geworden.

3.6.5. Der politische Typ

Er will nicht dienen, sondern herrschen, sich nicht aufopfern, sondern sich behaupten und durchsetzen. Er strebt nach Macht, ist der Machtmensch. Dazu ist ihm jedes Mittel recht, und er schöpft die ganze Palette an Mitteln aus, von sanften, diplomatischen bis zur rohen Gewalt. Oft gibt er vor, eine grosse Idee zum Wohl der Menschen verwirklichen zu wollen, aber dabei geht es ihm zuerst um seine Macht. Das Wohl der von ihm beherrschten Menschen steht hinten an. Für die Erhaltung seiner Macht ist er sogar bereit, seine Ideale zu verleugnen. Wissen, Erkenntnis und Wahrheit dienen in seiner Hand nur der Erreichung seines Ziels, der Erhaltung und dem Ausbau seiner Macht.

3.6.6. Der religiöse Typ

Das Wesen des religiösen Typs offenbart sich am deutlichsten in der Suche nach dem höchsten Wert seines Daseins. Inhaltlich kann dies für jeden Menschen etwas anderes bedeuten. Der religiöse Typ ist nun aber derjenige, der alles im Leben auf dieses Suchen und Streben ausrichtet. Seine ganze Geistesstruktur ist dauernd auf die Erzeugung des höchsten, restlos befriedigenden Werterlebnisses fokussiert. Dieses gefunden oder erreicht zu haben bedeutet als höchstes religiöses Gut Erlösung, Seligkeit und damit Erfüllung seines Lebenszieles.