

Charakterstrukturen und Meridianfamilien

von
Peter Itin

Überliefertes, fernöstliches Wissen und moderne, westliche Wissenschaft kommen oft zu gleichen Erkenntnissen. Die anregende Serie von Mike Mandl über die drei Meridianfamilien liefert ein gutes Beispiel dafür. Die Körperpsychotherapie hat sich intensiv mit der Entwicklung von Charakterstrukturen beschäftigt. Ich möchte sie im folgenden zusammengefasst darstellen. Anschliessend möchte ich aufzeigen, wie sich auch aus dieser Optik der Bezug zu den Meridianfamilien herstellen lässt. Dies erlaubt, die Ausführungen von Mike Mandl in einem ergänzenden Bedeutungsrahmen verstehen zu können.

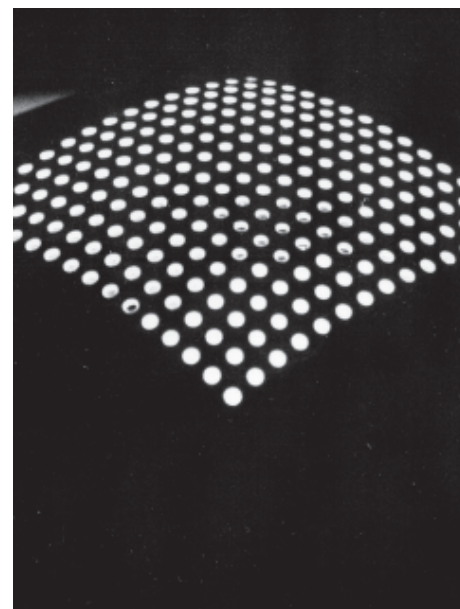
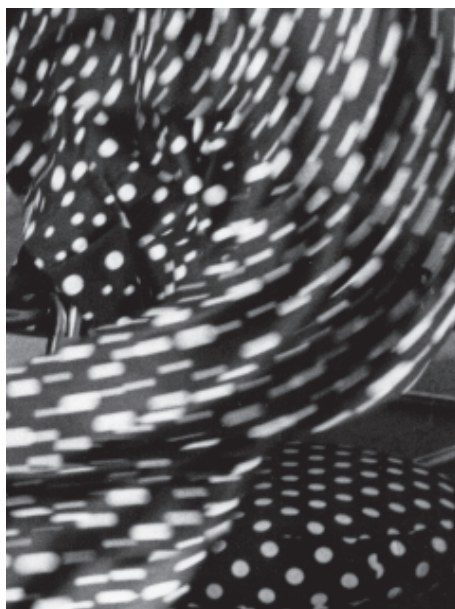
Wilhelm Reich (1897 - 1957) und seine Schüler wie Alexander Lowen (Bioenergetik) und John Pierrakos (Core Energetik) beziehen die Entwicklung von Charakterstrategien auf frühkindliche Verteidigungs- und Schutzmechanismen, die sich unter traumatischen Lebensbedingungen entwickeln. Diese Charakterstrukturen werden im psychotherapeutischen Prozess analysiert, konfrontiert und durchbrochen. Es wird somit vor allem die pathologische Seite ins Zentrum gestellt. Zeitgenössische Ansätze betonen demgegenüber auch die organisierende und sinnstiftende Kraft des Charakters. Sie verstehen die frühkindlichen Verarbeitungs- und Interaktions-Strategien als konstruktive Lösungsversuche unter dysfunktionalen Rahmenbedingungen. Das Kleinkind entwickelt Gedankenmuster (Anschauungen, Glaubenssätze), welche sich zu unbewussten, automatischen Verhaltensweisen verfestigen und damit zu einer energetischen Formkraft werden.

Die Hakomi-Therapie hat herausgearbeitet, dass das Kleinkind in jeder Phase mit Rückzug oder Aggression reagieren kann. Es hat die Wahl zwischen traumatisch-regressiven Hypo-Strategien wie beispielsweise Resignation oder Unterdrückung von Gefühlen, oder aggressiven Hyper-Strategien wie z.B. übereifrigen

Verhaltensweisen, Trotzreaktionen und besonderen Anstrengungen. Die Hypostrategie basiert auf dem Glaubenssatz „ich kann nicht“. Sie ist Folge der kindlichen Machtlosigkeit und der Einschätzung, dass Ziele nicht erreichbar, Konfliktsituationen nicht bewältigbar sind. Die Energie richtet sich nach innen. Die Hyperstrategie basiert auf dem Glaubenssatz „ich kann“. Man nimmt Situationen als Herausforderung, die Energie richtet sich nach aussen. Dementsprechend finden wir bei Erwachsenen mit Hypostrategien energetisch eher kollabierte und bedürftige Körperstrukturen, bei Menschen mit Hyperstrategien eher aufgeschwollene und rigide Körper.

Die Reichianische Körperpsychotherapie unterscheidet 6 Charakterstrukturen, die sich verschiedenen Lebensthemen und -phasen des Kleinkindes zuordnen lassen.

Die Imprägnerung unseres Bewusstseins beginnt bereits vor der Geburt. Die Grundfragen des Ungeborenen sind: Bin ich erwünscht? Bin ich sicher? Urvertrauen muss sich entwickeln können. Im Mutterleib kann das Leben durch körperliche Einwirkungen, Vergiftungserscheinungen, negative Gedanken, Stress und Angstgefühle der Mutter und deren Umfeld (Familie, Freunde) als bedroht erlebt werden. Ein Zwillingsfötus kann verloren werden. Wichtige Lebensbedingungen vor und während der Geburt sind Konstanz, Rhythmus, Akzeptanz und liebevolles Mitschwingen durch die Mutter. Wird die Welt in dieser ersten Lebensphase als unsicher erlebt, entstehen diffuse Existenzängste und ein Grundgefühl von Bedrohtsein. Eine erste Charakterstrategie entwickelt sich. Sie wird als „schizoid“ bezeichnet. Schizoide Grundmuster sind Rückzug, Dissoziation, Fluchtverhalten und grundsätzliches Misstrauen. Es finden sich beim erwachsenen Menschen Tendenzen, mehr im Geist als im Körper zu leben. Es werden intellektuelle, künstlerische und spirituelle Stärken entwickelt, aber auch Tendenzen zu Realitätsferne und Isolierung



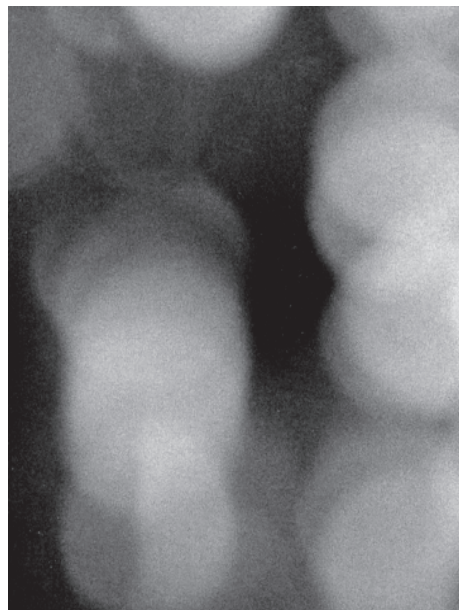
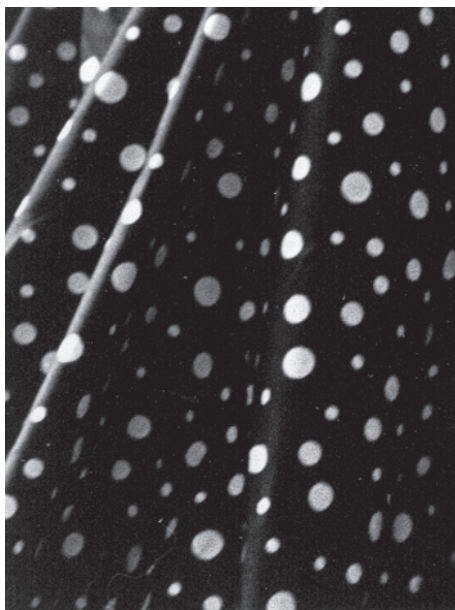
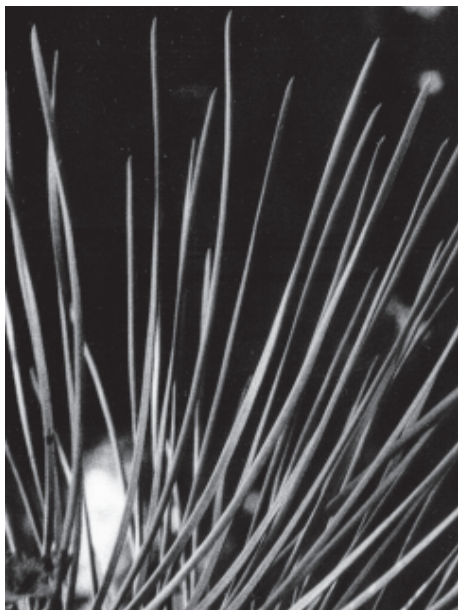
(Unverbundenheit, Abkapselung). Die schizoide Struktur ist sensibel, ängstlich, zurückgezogen. Energetisch finden wir eine Kontraktion nach innen (zusammengezogen und im Kern gefroren), einen geringen äusseren Tonus, Unverbundenheit der Körperteile, mangelnde Erdung und Zentrierung. Unter Stress zieht die Energie nach oben, die Menschen wirken geistig abwesend, nicht voll präsent. Menschen mit schizoiden Strukturen haben die Lebensaufgabe, ihre Rückzugstendenzen zu überwinden, aktiv auf andere Menschen zu gehen und gleichzeitig klare Grenzen ziehen zu lernen, Körperlichkeit und Präsenz im Hier und Jetzt zu leben.

Das Neugeborene benötigt eine energetische Versorgung, Nahrung, liebevolle Zuwendung, körperliche Wärme, Verbundenheit, Geborgenheit, Kontinuität, Rhythmus und Struktur. Das Bonding, die erste Beziehung mit der Mutter, spurt vor, ob zukünftige Beziehungen als liebevoll, unterstützend und stabil erlebt werden können. In den ersten zwei Lebensjahren ist das Genährtwerden zentral. Wer nie ausreichend gestillt wurde, fürchtet auch als erwachsene Person, nie genug zu bekommen. Wenn die emotionalen Grundbedürfnisse des Kleinkinds nicht befriedigt wurden und sich das Kleinkind verlassen fühlt (z.B. Tod oder Krankheit der Mutter), kann es nicht genügend Stabilität entwickeln. Das Grundvertrauen in die Menschen ist erschüttert und Existenzängste prägen das Lebensgefühl. Es entwickeln sich orale Charaktertendenzen, welche als selbstbezogen-bedürftig bezeichnet werden können. Man ist innerlich schwach, leer und braucht Kraft von aussen. Es bestehen hohe Erwartungen und Ansprüche an andere. Man ist nie zufrieden zu stellen. Die Selbstbehauptungs-Strategie (Hyper) hat eine große Fähigkeit zur Selbständigkeit zur Folge, die sich als übertriebener Narzissmus ausprägen und überheblich, selbstsüchtig und gierig wirken kann. Die Struktur wirkt energetisch rigide-phallisch (siehe unten). Die kollabierte Strategie (Hypo) führt zu Unselbständigkeit, Anhänglichkeit mit gefälligem, nachgiebigem Verhalten bis hin zur Klebrigkeit. Abhängigkeit, Suchttendenzen und depressive Grundstimmungen sind zu finden. Man erwartet Verständnis und Mitgefühl für sich, ohne dies anderen geben zu können. Man hat das Gefühl, man müsse alles selber machen, niemand würde sich genügend kümmern. Einsamkeit, innere Leere, Hilflosigkeitsgefühle und Unzufriedenheit sind die Folge. Andere Menschen fühlen sich von der

Person ausgesogen. Energetisch ist die resignierte Struktur generell durch Schwäche, Müdigkeit und Passivität gekennzeichnet, sowie speziell durch Energiemangel in Armen und Beinen. Die Energie ist oben kontaktsuchend-saugend, unten schwach, unfähig, auf den eigenen Beinen zu stehen. Menschen mit oralen Strukturen haben zur Lebensaufgabe, mehr Freude und Zufriedenheit zu entwickeln, sich die Bedürfnisse selbst zu erfüllen und Mitgefühl für andere zu entwickeln.

In der nächsten Phase muss das ein- bis zweijährige Kleinkind einen autonomen Willen entwickeln können. Es geht um die Frage „Wer bin ich?“ und das Recht auf Freiheit und Individualität. Das Erproben von Nähe und Distanz innerhalb klarer Regeln in einem liebevoll gehaltenen Rahmen ist von Bedeutung. Überbehütung, Überschwemmung mit Gefühlen, manipulatives Verhalten und Nicht-Ernst-Nehmen durch die Eltern führen dazu, dass das Kind schwach und abhängig gehalten wird und sich verraten fühlt. Das Kleinkind reagiert mit Minderwertigkeitsgefühlen und überdeckt diese mit Verachtung und Überlegenheitsgefühlen gegenüber den Eltern. Emotionen werden versteckt und unterdrückt. Im Erwachsenenleben wird die Welt als manipulierend erlebt. Es entwickelt sich eine „psychopathische“ Charakterstruktur. Das eher weibliche Reaktionsmuster wird als verführerisch, charmant, einschmeichelnd und intrigant bezeichnet. Die eher männliche Strategie ist hart, rechthaberisch, belastungsfähig, dominant, gleichzeitig aber auch charismatisch, hilfsbereit und begeisterungsfähig. Die energetische Manifestation ist elastisch-flexibel (weiblich) oder aufgebläht-dominant (männlich). Die Lebensaufgabe besteht darin, Hingabe zu lernen, loszulassen und mehr vom Herzen her zu leben.

Basierend auf Niederlagen kann sich im Alter von zwei bis vier Jahren die masochistische Strategie ausbilden. Wenn die Mutter viel nörgelt, demütigt, Widerstand unterdrückt, Liebe an Bedingungen knüpft und beim Kind Schuld- und Schamgefühle auslöst, kann das Kind seine Eigenständigkeit nicht voll entfalten. Typische Glaubenssätze des Kleinkinds sind: „Was immer ich tue - ich mache alles falsch. Ich bin schuldig. Ich muss kuscheln, um geliebt zu werden.“ Es entwickeln sich unterwürfig-loyale Opfer-Strategien („ich bin machtlos aber unschuldig“) oder provokative, kraftvolle Neinsager-Strategien. Es wird viel Wut angestaut und innerlich kontrolliert und gehalten („die Wut in sich hinein fressen“). Energie-



tisch sehen die Schultern belastet aus. Der Oberkörper wirkt gedrungen, unter Druck, massig, träge. Im Gespräch wird alles ernst, schwer und vorwurfsvoll. Menschen mit masochistischen Strukturen haben die Aufgabe, Eigenständigkeit, Selbstvertrauen und das Loslassen von Schuldgefühlen zu lernen, sich mehr Raum und Freiheit zu nehmen und aus ihrer Erstarrung zu lösen.

Mit dem Einsetzen der Geschlechtsidentität ab drei Jahren geht es um das Hineinwachsen in die Gesellschaft. In dieser Phase können sich rigide Strukturen entwickeln. Wenn die Eltern stark fordernd sind, stellt sich die Frage: „Bin ich gut genug?“ Die eher männliche, phallische (Hyper-) Strategie ist Folge von hohen Erwartungen und Leistungsdruck. Das aggressive, leistungsorientierte Credo lautet: „Ich will.“ Das Selbstwertgefühl ist vom Tun abhängig. Die Charakterentwicklung kann übermässig aktiv, ehrgeizig, perfektionistisch, engagiert und kontrolliert sein. Schein wird wichtiger als Sein. Man will den Anforderungen anderer entsprechen auf Kosten der eigenen Authentizität. Gefühle werden unterdrückt. Energetisch finden sich eine insgesamt starke Spannung, eine Aufladung des Beckens und ein gehaltener Brustraum. Menschen mit rigiden Strukturen haben die Herausforderung, Kontrolle und Perfektionismus loszulassen und Gefühle zuzulassen.

Die hysterische, eher weibliche Strategie basiert auf der Erfahrung, dass sich Eltern zurückziehen. Sie nehmen das Kind nicht ernst, hören nicht zu, geben Geschwistern den Vorrang oder haben Angst vor der Sexualität des Kinds. Das Kind ist enttäuscht und in der Würde verletzt. Es hat Angst, den Kontakt zu den Eltern zu verlieren, aber auch Angst zu fordern. Typische Glaubenssätze sind: Ich werde nicht beachtet. Niemand will mir zuhören. Niemand versteht mich. Die Frage lautet: Was muss ich tun? Die Strategie ist passiv, sehnsüchtig, verführerisch. Aufmerksamkeit wird durch explosive Gefühlsausbrüche provoziert. Der Körper der feenhaften Kindfrau ist oben rigide und schützend, unten weich und feminin. Der Energiehaushalt ist unausgeglichen. Das Lebens-thema besteht darin, das Herz zu öffnen.

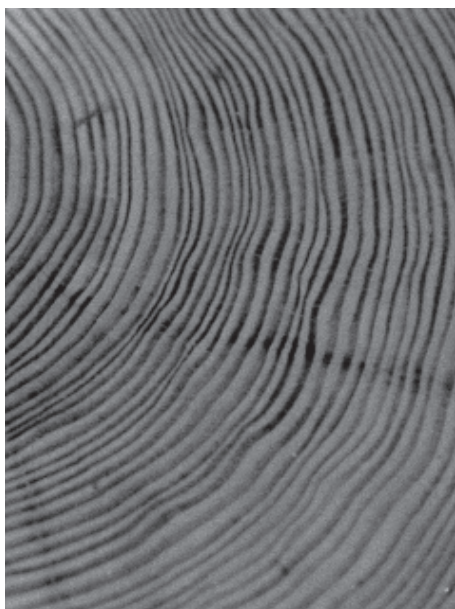
Die beschriebenen Charakterprozesse sind Typisierungen, die in dieser reinen Ausprägung selten vorkommen. Charakterprozesse entstehen als Reaktion auf Angst. Frühkindliche Ängste führen zu Konditionierungen, Gewohnheitsverhalten, automatischen Reaktionsmustern und Anschauungen („Glaubenssätzen“). In der ersten, prä- und perinatalen Phase kann Existenzangst

dominieren. In der zweiten Phase kann die Angst vorherrschen, sich nicht autonom entwickeln zu können. In der dritten Phase geht es um die Angst, in der Gesellschaft nicht anerkannt zu werden und zu versagen. Sicherheit in stabilen, liebevollen und nährenden Beziehungen, individuelle Entwicklungsmöglichkeiten und soziale Anerkennung bilden somit zentrale Grundlagen für die Entwicklung eines seelisch gesunden Lebens - Voraussetzungen, die im irdischen Leben nie zu hundert Prozent erfüllt werden. Deshalb findet jeder Mensch Elemente der verschiedenen Charakterstrategien in sich selbst vor. Jedoch ist erschreckend zu lesen, dass der „Angstwert“ eines durchschnittlichen Kindes heute höher liegt als beim Durchschnitt psychiatrisch hospitalisierter Kinder in den 50er-Jahren (gemäss J. Margraf, Leiter des Forschungsprojekts „Sesam“, NZZ am Sonntag vom 11.6.06).

Seelische Probleme und Krisen entstehen im Erwachsenenleben dann, wenn die früh erlernten Einstellungen und Verhaltensmuster sich auf das Wohlbefinden und die zwischenmenschlichen Beziehungen beengend und behindernd auswirken. Ein rastloser Perfektionsdrang bringt zwar grossartige Leistungen hervor, steht jedoch anderen Qualitäten im Wege wie zum Beispiel dem Entspannen und Geniessen können oder dem Wertschätzen von Leistungen Dritter. Das Verdrängen der eigenen Gefühle („ein Indianer kennt keinen Schmerz“) schützt zwar vor Verletzungen, führt aber zu Isolation und Beziehungsproblemen. „Ich darf sein, wie ich bin; ich darf mein Herz öffnen; ich darf Lob annehmen und geben, ich muss nicht alles selber machen, ich kann meine Erwartungen loslassen“ sind herausfordernde Lebensthemen des Erwachsenenlebens, die aus frühkindlichen Erfahrungen herauswachsen. Schafft der Mensch die im Leben angesagten Veränderungen nicht, wird sein psychisches Wohlbefinden beeinträchtigt. Im besten Falle lebt er sein volles Potential an tief empfundener Freude nicht aus, ohne sich dessen aber überhaupt bewusst zu sein. Im schlimmsten Falle resultieren gravierende psychische Störungen und körperliche Krankheiten.

Bedeutung für Shiatsu

Gesundheit lässt sich im Kontext der Körperpsychotherapie als Freiheit von Angst und als Fähigkeit zur Selbstorientierung und Selbstbestimmung definieren. Selbstbestimmung ist unkonditioniert, nicht von Zwängen geformt. Sie ist im Einklang mit dem eigenen Wesenskern, der eigenen Ethik, dem eigenen inneren Wissen um





den richtigen Lebensweg. Charakterstrategien versperren den Zugang zur tiefen, inneren Weisheit und zu tiefen Bedürfnissen, die „eingepanzert“ werden.

Die postreichianischen Charakterstrategien können den drei Meridianfamilien bzw. Meridianschichten zugeordnet werden. Sie können mit Shiatsu energetisch erreicht und unterstützt werden:

* 1. Meridianfamilie: Die schizoide Charakterstruktur ist mit der prä- und perinatalen Existenzangst und mit dem Metallelement verbunden (Einkörperung und Atem). Kernbotschaften der Berührung können sein: Du bist hier, sicher, geschützt und geborgen. Du kannst Vertrauen haben, Kontrolle loslassen und zur Ruhe kommen. Mit Shiatsu können Themen unterstützt werden wie Erdung, den Körper und Grenzen spüren, Loslassen innerer Spannungen, Zulassen von Gefühlen.

Die orale Struktur ist mit der Existenzangst des Neugeborenen und mit dem Erdelement verbunden. Die innere Ausrichtung einer Behandlung könnte sein: es ist alles da („nährender“ Fokus). Die Arbeit an Beinen und Hara kann besonders unterstützend sein.

* 2. Meridianfamilie: Die Entfaltung des autonomen Ichs und Willens ist mit psychopathischen und masochistischen Strategien und mit den Elementen Feuer und Wasser verbunden. Die innere Ausrichtung der Behandlerin könnte sein: Du bist ok wie Du bist, Du darfst Deinem Antrieb und Deinen innersten Herzenswünschen folgen und Dein eigenes Leben leben. Bewegung und Leichtigkeit können sorgfältig angeboten werden.

* 3. Meridianfamilie: Die Sozialisierung in der Gesellschaft ist mit der Ausprägung rigider (phallischer und hysterischer) Strukturen und mit den Elementen Ergänzendes Feuer und Holz verbunden. Fokus der Behandlung könnte sein: Du darfst Dich emotional öffnen und mit anderen Menschen verbinden (Herzkreislauf); Du darfst entspannt und vertrauensvoll Deinen Lebensweg gehen (Leber). Die Rigidität im Brustraum darf sich allmählich von innen her lösen.

Konditionierte Einstellungen und Verhaltensstrategien zeigen sich im physischen Körper (Körperbau, Haltung usw.), in wiederkehrenden Mustern der Hara-Diagnose, im Aurafeld, und sie scheinen im Gespräch durch. Das Erkennen von Charakterstrategien kann Shiatsu-TherapeutInnen darin unterstützen, sich in der Behandlung mit strukturellen, tieferliegenden Lebensthemen zu verbinden. Dem Beengenden, Überforcierten können wir Entspannung, Öffnung, Weite und Erlösung anbieten. Dem Festgefahrenen und Eingepanzerten können wir Bewegung anbieten. Dem Ungelebten können wir Raum und Kraft anbieten. Shiatsu kann Raum für Veränderung schaffen. Die Veränderung selbst muss von der Klientin kommen und erfordert von ihr Bewusstheit, Motivation und Willen.

Ausgewählte Literaturhinweise

Alexander Lowen, Körperausdruck und Persönlichkeit, Kösel 1981
Ron Kurtz, Körperzentrierte Psychotherapie; Die Hakomi-Methode, Synthesis 1985

Peter Itin, info@peteritin.ch

Autor von „Shiatsu als Therapie“, BoD 2007

Shiatsu-Therapeut und -Lehrer

Zertifikat in Core Process Psychotherapy