

## Test: Die eigene innere Struktur



Sie möchten wissen, ob Sie sich einer bestimmten inneren Struktur zuordnen können und welche wohl auf Sie zutreffen mag. Hierbei soll der Test zur Bestimmung des zentralen Grundkonflikts helfen. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn auf Sie keine der Antworten zutrifft oder alle Kategorien der Strukturen passen. Dies ist ein Zeichen, dass Sie eben über personale Kompetenz verfügen und psychisch absolut gesund sind. Dennoch ist es spannend, herauszufinden, ob eventuell ein ungelöster Grundkonflikt besteht. Die Bestimmung der Hemmfaktoren ist deswegen so wesentlich, damit Sie alles in Ihrem Einflussbereich Liegende tun können, um Ihr Lebensziel erreichen, das bisher unerreichbar schien.

### Anleitung

Wählen Sie für jedes Stichwort eine Antwortmöglichkeit aus und vergeben Sie einen Punkt für die am ehesten passende Antwort. Wenn es zwei Möglichkeiten gibt, dann vergeben Sie einen zweiten Punkt für Ihre Priorität 2.

Wenn Sie antworten, denken Sie nicht an Ihr aktuelles Befinden oder Ihre Reaktion in bestimmten Situationen oder abhängig von Personen. Wählen Sie die Antwort, die sich eher wie ein roter Faden durch Ihr Leben zieht oder sich wie ein ständig wiederkehrendes Muster anfühlt. Bei der Auswertung und Zuordnung zu einem ganz bestimmten Beziehungstyp kann es sein, dass irgendwie alles auf Sie zutrifft. Dann freuen Sie sich, denn dies ist der Beweis, wie gesund und beziehungsfähig Sie sind. Umso ehrlicher Sie antworten, um so wahrscheinlicher finden Sie Ihren eigenen Beziehungstyp heraus und umso eher wissen Sie, was Sie tun können, um Ihren absoluten Traumpartner zu finden.

Für die Beantwortung und Auswertung nutzen Sie bitte den Auswertungsbogen

### Auswertungsbogen

	A	B	C	D	E	
Frage 1						Was würden Sie als Ihre größte Stärke bezeichnen?
Frage 2						In welcher der beschriebenen Situationen würden Sie sich vermutlich am wohlsten fühlen?
Frage 3						Zu welcher Art von Beruf tendieren Sie?
Frage 4						Wie reagieren Sie auf Stress?
Frage 5						Welche Grundmotive stellen Sie bei sich fest?
Frage 6						Wie sehen Sie die anderen Menschen in Ihrem weiteren Umfeld. Als welchen Menschen präsentieren Sie sich nach außen?
Frage 7						Wie fühlen Sie sich im Umgang mit anderen Menschen?
Frage 8						Wie reagieren Sie, wenn Sie in eine persönliche Krise geraten?
Frage 9						Wie geht es Ihnen mit dem Thema Hilfe und Unterstützung?
Frage 10						Wie würden Sie Ihre innere Grundhaltung beschreiben?
Frage 11						Welche Rolle übernehmen Sie in einer Liebesbeziehung?
Frage 12						Wie erleben Sie sich in einer Liebesbeziehung?
Frage 13						Was sind die Hauptkritikpunkte eine Liebespartners an Ihnen?
Frage 14						Welche Einstellung haben Sie zur Sexualität?
Frage 15						Was ist Ihre größte Sehnsucht?
Frage 16						Was mögen Sie an sich überhaupt nicht, werden es aber nicht los?
Frage 17						Wie war die Grundstimmung in Ihrem Elternhaus?
Frage 18						Welche Gefühle hatten Sie als Kind des öfteren?
Frage 19						Wenn Sie auf eine innere und unangenehme Stimme lauschen, welchen Satz hören Sie da am ehesten?
Frage 20						Welches Gefühl finden Sie am schlimmsten?
Frage 21						Welches Stimmungsbild trifft Ihre dunkleren Momente am Besten?
Frage 22						Welchen der folgenden Sätze sagen Sie selbst oft zu sich oder zu anderen?
Frage 23						Welches Empfinden ist Ihnen besonders fremd?
Frage 24						Welche Haltung drückt sich in Ihrem Körper aus?
Frage 25						Wie erleben Sie das Energie-Level Ihres Körpers?
Frage 26						Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körper, welche Einstellung haben Sie zu ihm?
Frage 27						Was ist die Hauptschwachstelle Ihres Körpers?
Frage 28						Welche Bedeutung hat das Thema Nahrungsaufnahme und Essen für Sie?
Frage 29						Welche zentralen Bedürfnisse zeichnen Sie als Person aus?
<b>Insgesamt</b>						<b>Haupttyp:</b> <span style="float: right;"><b>Tendenz:</b></span>

## Der Fragebogen

### 1. Was würden Sie als Ihre größte Stärke bezeichnen?

A: Ich mache mir über alles mögliche ganz viele Gedanken und grübele auch über gesellschaftliche Themen nach. Ich liebe es, zu philosophieren, abstrakte Ideen zu überlegen und den Sinn des Lebens in Höherem zu finden.

B: Ich liebe kreative Betätigungen. Da kann ich richtig drin aufgehen und alles vergessen. Ich liebe den feinen Genuss, das Schöne, sich bietende Gelegenheit und neue Herausforderungen.

C: Am spannendsten ist das Leben dort, wo Abenteuer locken oder sogar Gefahren. Ich bin mutig, ein Macher, ich packe das Leben an und gestalte gerne, damit meine Besonderheit zum Ausdruck kommt.

D: Feiern, Lachen, viele Leute, gutes Essen und Trinken und Spaß und Lebensfreude passt am besten zu mir. Ich bin oft gut gelaunt, bringe andere zum Lachen und freue mich an lustigen Geschichten.

E: Ich bin ein höflicher, verlässlicher, selbstbewusster Mensch, der viel leistet und sich an Verpflichtungen hält. Ich setze mir Ziele, plane mein Leben und erreiche mit einer guten Strategie gute Ergebnisse.

### 2. In welcher der beschriebenen Situationen würden Sie sich vermutlich am wohlsten fühlen?

A: Sie sitzen im Schneidersitz auf einem Kissen. Um Sie herum leuchten Kerzen. Es spielt eine angenehme Entspannungsmusik. Sie sind für sich allein und doch in einer Gruppe liebevoller Menschen. Sie erheben Ihren Geist, um zu sich selbst zu finden.

**B: Um Sie herum herrscht kreatives Chaos. Bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein widmen Sie sich einer schöpferischen Tätigkeit. Das Telefon darf Sie gerne ablenken. Sie genießen das, was Sie tun und bewundern den Menschen, der Sie zu Ihrem Tun animiert hat.**

C: Eine ganz besondere Herausforderung hat wieder mal gezeigt, dass Sie der Beste sind. Sie stehen kurz davor, Ihre verdiente Belohnung in Empfang zu nehmen. Sie sind außergewöhnlich und auffallend gekleidet und genießen die Bewunderung der anderen.

D: Ein herrliches Fest ist in vollem Gange. Es wird gelacht, getrunken, erzählt und reichlich gegessen. Sie sind dabei und mitten drin. Sie tragen durch Ihre gute Laune und Ihren Humor ganz wesentlich zu der bombigen Stimmung bei.

E: Sie befinden sich in einem Seminarraum und es geht um eine Präsentation, die Sie vorbereitet haben. Die Leistung und Arbeit, die in der Projektbeschreibung steckt, zeigt, wie gewissenhaft, zuverlässig und sorgfältig Sie gearbeitet haben. Sie genießen die anerkennenden Blicke.

### 3. Zu welcher Art von Beruf tendieren Sie?

A: Ich vertiefe mich gerne in Gedanken, Theorien, abstrakte Ideen oder höre anderen Menschen zu und kann mich dabei ganz und gar auf diese andere Sichtweise einlassen.

B: Ich bin eher so der kreative, gestaltende Typ, kann auch kreatives Chaos gut ertragen und ich rede liebend gern. Manche sind von meiner Erzählerei genervt.

C: Ich führe gerne, gebe gerne vor, bestimme und entscheide. Die Leute folgen mir und tun, was ich von ihnen erwarte.

D: Lieber führe ich aus, ordne mich ein, arbeite in einem Team und fasse all die vielen Ansichten zusammen, als dass ich selbst entscheide oder vorgebe.

E: Ich bin erfolgreich, erreiche meine Ziele, erziele Ergebnisse und arbeite hart und gut. Leistung ist sehr, sehr wichtig.

### 4. Wie reagieren Sie auf Stress?

A: Ich kann Stress und sogar bedrohliche Situationen gut aushalten, auch wenn ich mich in diesen Zeiten besonders elend fühle.

B: Stress und anhaltende Anstrengung mag ich eher nicht.

C: Ich kann zupacken, habe viel Energie und kann regelmäßig über mich hinauswachsen. Manchmal überfordere ich mich.

D: Ich kann viel tragen und ertragen, gut aushalten und bin belastbar. Ich halte sogar Situationen aus, die mir zu viel sind.

E: Ich bin sehr leistungsfähig und leistungswillig. So erreiche ich auch bei Hindernissen meine Ziele.

### 5. Welche Grundmotive stellen Sie bei sich fest?

A: Ich mache mir oft viele Gedanken und Sorgen und kann manchmal gar nicht damit aufhören. Dann gerate ich regelrecht in düsteres Grübeln und male mir Schreckliches aus.

B: Ich folge gerne und lasse mich gerne an die Hand nehmen oder stützen. Ich schließe mich den guten Ideen anderer gerne an. Sonst fällt es mir eher schwer, mich aufzuraffen.

C: Ich habe einen Ruf als Opponent und Pessimist, als einer, der dagegen ist und darüber steht und durchaus als abwertend erlebt wird.

D: Eher beklage ich mich und bin sogar richtig mürrisch. Mir fällt es aber schwer, offen dagegen zu sein oder zu sagen, was man ändern kann.

E: Ich kann andere bewegen und motivieren, selbst wenn ich nicht mit meinen eigenen Gefühlen dabei bin.

**6. Wie sehen Sie die anderen Menschen in Ihrem weiteren Umfeld. Als welchen Menschen präsentieren Sie sich nach außen?**

A: Ich wirke auf andere eher abhängig, als würde ich niemanden brauchen und mit allem gut zurecht kommen. Vermutlich würden andere mir empfehlen, mich nicht so zurückzuziehen.

B: Andere sehen mich vermutlich als einen nicht so zuverlässigen Menschen an, da ich etwas chaotisch bin, Termine schon mal vergesse und ohne Plan durchs Leben tingele. Vermutlich würden Freunde mir empfehlen, eine Sache mal bis zum Ende durchzuziehen.

C: Andere blicken zu mir auf und bewundern mich. Sie finden mich klasse. Ich bin unangreifbar und vermutlich erleben mich andere so, dass ich etwas auf sie herabblicke. Bestimmt würden sie mir raten, ich solle nicht ganz so auftrumpfen.

D: Ich bin immer freundlich, immer gut gelaunt, sehr herzlich und offen. Ich kann arbeiten und viel wegschaffen. Ich bin immer hilfsbereit. Andere fänden es gut, wenn ich nicht immer so unkonkret wäre und klarer in meinen Versprechen.

E: Ich wirke auf andere korrekt, höflich, freundlich und pflichtbewusst. Mir wird nachgesagt, dass ich meine Ziele erreiche und ein sehr leistungsstarker Mensch bin. Sicherlich fänden es andere besser, wenn ich nicht immer so perfekt sein wollte.

**7. Wie fühlen Sie sich im Umgang mit anderen Menschen?**

A: Oft habe ich Sorge, dass andere negativ von mir denken oder mich nicht mögen. Deswegen halte ich mich eher im Hintergrund.

B: Ich habe eher viele Freunde und auch schnell Kontakt. Das muss nicht unbedingt immer tief gehen. Sonst wird es mir zu anstrengend.

C: Ich kann die Aufmerksamkeit anderer fesseln. Wenn ich erst mal jemand für mich eingenommen habe, erwarte ich, dass der andere sich auf mich einstellt.

D: Ich bin ein sehr geselliger Typ und bin gern mit Leuten zusammen. Dann haben wir viel Spaß, sind lustig und lassen es uns gut gehen.

E: Leute folgen mir gerne, ich kann sie motivieren, begeistern und anspornen. Aber ich selbst zeige mich nicht so bei diesen Kontakten.

**8. Wie reagieren Sie, wenn Sie in eine persönliche Krise geraten?**

A: Es gibt durchaus einige Katastrophen in meinem Leben. In bedrohlichen Situationen oder absoluten Veränderungen reiße ich mich dann eben zusammen und leide innerlich.

B: Wenn eine Situation zum Problem ausartet, mache ich mich lieber davon und verabschiede mich.

C: Wenn ich in Schwierigkeiten gerate, verschweige oder vertusche ich das. Ich tu dann so, als wäre alles in Ordnung und alle finden mich toll.

D: Wenn ich in einer Zwickmühle stecke, rede ich mich raus oder stimme scheinbar zu, um Ärger zu vermeiden. Manchmal gerate ich dadurch erst recht in den Schlamassel.

E: Auch bei Krisen habe ich einen gut funktionierenden, realitätsbezogenen Verstand, der die Oberhand behält. So kann ich Lösungen finden. Emotionen kann ich dann nicht gebrauchen.

### **9. Wie geht es Ihnen mit dem Thema Hilfe und Unterstützung?**

**A: Ich bin eher genügsam und brauche wenig. Ich komme auch ohne Hilfe zurecht und ziehe mich eher zurück, wenn es mir nicht so gut geht.**

B: Ich finde es in Ordnung, wenn andere mich halten und stützen, versorgen und verwöhnen. Oder ich verwöhne andere und stelle mich selbst ganz zurück.

C: Mein Denken ist zweckgerichtet und ich schaffe es ganz locker, andere für meine Ziele einzusetzen. Ich kann andere bewegen, Dinge für mich zu tun.

D: Ich kann mich gut anpassen oder auch mal unterordnen. Trotzdem fühle ich mich schon mal gedrängt und gezwungen.

E: Mich ganz hinzugeben und in die Hände eines anderen begeben fällt mir eher schwer.

### **10. Wie würden Sie Ihre innere Grundhaltung beschreiben?**

A: Ich kann richtig abheben, in Ideen schwelgen und geistigen Sphären schweben. Abstrakte Ideen, philosophische Gedanken oder geistige Themen mag ich sehr.

B: Es fällt mir schwer an einer Aufgabe dran zu bleiben und sie zu Ende zu führen. Oft verzettele ich mich, fange vieles an und verliere schnell die Lust.

C: Ich gebe mich, als hielte ich viel von mir, gebe mich gerne geheimnisvoll und interessant. Ich mag es, wenn die Leute mich bewundern oder mich super finden.

D: Wenn irgendetwas schlecht läuft, habe ich richtig Schuldgefühle und weiß nicht, was ich machen soll. Dann sitze ich im Dreck, finde es schrecklich, erkenne aber keinen Ausweg.

E: Zu meinem Herzen und meinen Gefühlen fehlt mir gelegentlich die Verbindung. Ich bin eher zielorientiert und habe nicht so den Einblick in mein Inneres.

### **11. Welche Rolle übernehmen Sie in einer Liebesbeziehung?**

A: In einer Partnerschaft suche ich Schutz. Oft übernimmt mein Partner/ meine Partnerin deswegen eher eine Elternfunktion für mich.

B: Ich bin eine sehr treue, anhängliche und bisweilen auch anklammernde Person. Ich bringe sehr viel in eine Beziehung ein, solange es nicht zu anstrengend wird. Wenn es dann aber in Arbeit ausartet, verliere ich die Lust.

C: Mein Ziel ist es der Traummann/ die Traumfrau zu sein. Ich verspreche viel und stelle viel in Aussicht. Ich bin verführerisch und verführe gern.

D: Mir fällt es manchmal schwer, mich wirklich zu meinem Partner zu stellen. Vieles stört mich dann oder belastet mich, aber ich mag keinen Streit anzetteln.

C: Harmonie und eine gute Partnerschaft ist mir sehr wichtig, auch wenn das Herz nicht immer ganz dabei ist. Dennoch bin ich durchaus auch schon mal empfänglich für ein interessantes Abenteuer außerhalb.

### **12. Wie erleben Sie sich in einer Liebesbeziehung?**

A: Sie fühlen sich oft abgelehnt, in Ihren Wünschen ignoriert, nicht zu Hause angekommen, einsam, verzweifelt und zurückgewiesen.

B: Sie kümmern sich lieber um den anderen und brauchen Raum für sich. Sie wollen sich sicher sein, dass es dem anderen gut geht. Sie gehen darin auf, Halt zu geben.

C: Sie können es nicht leiden, dass Ihre Freiheit immer wieder beschnitten wird. Sie wollen sich nicht rechtfertigen oder kontrollieren lassen. Sie fühlen sich schnell gefangen und eingengt.

D: Sie wagen aus Schuldgefühlen nicht, sich gegen den anderen abzugrenzen. Dann ertragen Sie auch Leid, beklagen sich und zeigen dem anderen, wie unrecht Sie das finden.

E: Im Vordergrund steht eigentlich der Beruf. Es ist wenig Zeit für Liebe und Leidenschaft. Es gibt oft Wichtigeres und Sie finden nur kleine Nischen für leidenschaftliche Momente.

### **13. Was sind die Hauptkritikpunkte eine Liebespartners an Ihnen?**

A: Es ginge Ihnen ständig schlecht. Sie wären zu oft traurig, würden sich zurückziehen und niemand an sich heranlassen oder sogar abweisen.

B: Sie seien unzuverlässig, würden zu viel Chaos verbreiten, zu wenig auf Ihr Äußeres Wert legen und nichts zu Ende bringen.

C: Wie wären schwer greifbar, zu oft beschäftigt, zu angeberisch, von oben herab, hielten Versprechen nicht, seien hinten herum und würden es mit der Wahrheit nicht immer ernst meinen.

D: Sie seien zu bequem, würden zu viel essen, zu viel rumhängen und sich zu oft beklagen und jammern und außerdem zu viel für andere tun.

E: Sie wären zu wenig herzlich, zu förmlich und geschäftsmäßig, mit Ihnen könne man keinen Quatsch machen und Sie seien viel zu ernst und penibel.

### **14. Welche Einstellung haben Sie zur Sexualität?**

A: Sexualität ist mir eher unangenehm. Wenn möglich, umgehe ich es, lass es über mich ergehen oder steuere es über den Kopf.

B: Sexualität ist zwar nett, aber nicht so wichtig. Kuscheln ist mir lieber.

C: Sexualität dient meiner Bestätigung und Entspannung. Sie befriedigt meine Bedürfnisse und gibt mir Anerkennung.

D: Sexualität bereitet mir bisweilen Schuldgefühle. Da bin ich durchaus manchmal ambivalent.

E: Ich kann Sexualität voll genießen und mich darin richtig ausleben. Ich genieße das Abenteuer und probiere auch gerne etwas Neues und Aufregendes mit anderen aus.

### **15. Was ist Ihre größte Sehnsucht?**

A: Ein Gefühl von Geborgenheit, ein Zuhause, willkommen und angenommen zu sein.

**B: Beständigkeit in einer verlässlichen Beziehung, das Gefühl der Verbindung und trotzdem frei sein.**

C: Einmal ganz loslassen, ohne Stress sein und ausruhen können, auch wenn ich mich nicht immer topfit fühle.

D: Nein sagen zu können, mich verweigern zu dürfen, ohne mich dafür schlecht zu fühlen und mein Eigenes tun, ohne den anderen zu verärgern.

E: Mich einfach mal hingeben und voller Leidenschaft sein können, voller Herz und Liebe und voller Inbrunst in den Tag hinein leben, ohne etwas leisten zu müssen.

### **16. Was mögen Sie an sich überhaupt nicht, werden es aber nicht los?**

A: Ich habe manchmal so ein Angstgefühl, so eine tiefe innere Verzweiflung und den Eindruck, das Leben ist ein Tal des Schreckens.

B: Ich neige dazu, mich viel zu oft abzulenken, zu verzetteln, mal trinke ich zu viel, mal lasse ich alles auflaufen, mal stelle ich mich einfach taub.

C: Ich mag unter keinen Umständen klein und abhängig sein und doch empfinde ich solche Gefühle manchmal regelrecht als sehr reizvoll. Wenn ich mich schwach und ausgepowert fühle, mag ich mich am wenigsten.

D: Oft bin ich einfach nicht zu fassen, dann fühle ich mich überfordert und möchte am liebsten losbrüllen. Doch ich winde mich dann lieber aus allem raus.

E: Ich habe einen Hang zum Perfektionismus. Am schrecklichsten finde ich, wenn etwas Peinliches passiert. Oft kann ich nichts dagegen tun, alles unter Kontrolle haben zu wollen

### **17. Wie war die Grundstimmung in Ihrem Elternhaus?**

A: Ich fühlte mich eher abgelehnt als Kind. Meine Eltern waren oft gestresst oder herzlos und haben mich viel kritisiert.

B: Die Zuwendung war nicht so abzusehen. Manchmal hatten meine Eltern Zeit und waren

für mich da, dann wieder nicht. Oft habe ich mich allein gefühlt.

C: Ich sollte immer schon größer sein, als ich konnte. Ich wurde in die Erwachsenenprobleme eingeweiht und habe mich überfordert gefühlt.

D: Ich war immer lieb und brav. Meine Eltern wären sonst enttäuscht gewesen oder hätten mich sogar bestraft, wenn ich getan hätte, was ich wollte.

E: Sich richtig benehmen war wichtig. Als Mädchen hat mein Vater mich vergöttert. Als Junge hat meine Mutter mich vergöttert. Und ich umgekehrt auch ihn/sie.

### 18. Welche Gefühle hatten Sie als Kind des öfteren?

A: Niemand mag mich, eigentlich fühle ich mich nicht erwünscht, ich fühle mich missachtet und darf meine Angst nicht zeigen.

**B: Ich fühle mich so verlassen. Alle sind so beschäftigt. Ich bin nicht wichtig und darf nicht zeigen, wie traurig ich bin.**

C: Ich will ganz groß sein und zeigen, was ich alles kann. Ich rette meine Mutter oder meinen Vater. Ich mag nicht ausgelacht werden, wenn ich mich klein fühle.

D: Ich will nicht immer brav sein, ich will mich nicht immer schuldig fühlen. Ich tue doch, was man von mir verlangt.

E: Oh, wie sehr schäme ich mich. Hoffentlich merkt niemand, dass ich auch ja versuche, nichts falsch zu machen und ganz perfekt zu werden.

### 19. Wenn Sie auf eine innere und unangenehme Stimme lauschen, welchen Satz hören Sie da am ehesten?

A: Ich bin nichts wert. Ich habe keine wirkliche Existenzberechtigung.

B: Das schaffe ich nicht. Ich bin nicht so wichtig.

C: Ich kann alles. Ich werde es Euch schon zeigen. Ich bin stark.

D: Ich muss mir Liebe verdienen. Ich darf mich nicht wehren.

E: Ich muss was leisten. Was sollen die anderen von mir denken?

### 20. Welches Gefühl finden Sie am schlimmsten?

A: Oft fühle ich mich isoliert, sehr einsam, von der Welt vergessen und habe dann den Eindruck, dass niemand mit liebt. Ich finde es schrecklich, wenn jemand mich ablehnt oder nicht mag und mir dies zeigt.

B: Ich habe Angst, ich könne verlassen werden, ein Mensch, der mir sehr wichtig ist, könnte mich einfach im Stich lassen. Das macht mich so traurig und irgendwie resigniert, dann möchte ich mich im Bett verkriechen und die Decke über den Kopf ziehen.

C: Ich hasse es, wenn sich jemand klein und unterwürfig zeigt. Und ich mag diesen Zug bei mir nicht. Ich zeige ungern Schwäche und lieber zeige ich es allen, als klein beizugeben.

D: Am unangenehmsten empfinde ich ein Gefühl von Schuld. Ständig versuche ich, dieses Empfinden von einem schlechten Gewissen los zu kriegen. Ich mag es nicht, wenn ich mir selber Vorwürfe mache.

E: Manche Dinge sind mir sehr peinlich. Am unangenehmsten sind mir Gefühle von Scham, was andere über mich denken könnten. Ich finde es schrecklich, mich vor anderen zu blamieren.

### **21. Welches Stimmungsbild trifft Ihre dunkleren Momente am Besten?**

A: Ein Mensch sitzt ganz allein grübelnd und erstarrt in einem engen Raum. Draußen sind Menschen, die ihn nicht mögen und ihn sogar hinausgeworfen haben. Nun sind die anderen guter Dinge, während der Ausgestoßene an sich hadert, sich selbst ablehnt und bewegungslos vor sich hin stiert. Er fühlt sich unwert und ungeliebt.

B: Ein Mensch schlendert mit hängenden Schultern und Händen in den Taschen durch eine einsame und leere Landschaft. Die Mine des Menschen zeigt Resignation und Langeweile. Es wirkt, als befände sich der Mensch in der Mitte einer dunklen Wolke, die er mit nach Hause nimmt und die auch nicht von ihm weicht, als er sich schlaff auf sein Bett sinken lässt.

C: Ein Mensch steht vor den Trümmern seines Ruhmes. Er hat alles aufs Spiel gesetzt und alles verloren. Kein Geld, kein Ansehen, keine Größe mehr. Er wagt nicht, andere um Hilfe zu bitten, denn seine Niederlage soll niemand sehen. Stattdessen ersinnt er einen Weg, wieder zu beweisen, dass es sich niemals unterkriegen lässt.

D: Ein Mensch sitzt übergewichtig auf einem unordentlichem Sofa. Der Fernseher läuft, das Gesicht ist von Sorgen verfurcht, die Haare unordentlich. Es ist zu erkennen, wie sehr das schlechte Gewissen drückt, doch die Energie reicht gerade noch für die nächste langweilige Serie.

E: Ein Mensch, akkurat und geschäftig gekleidet, betritt einen Raum voller geschäftsmäßig gekleideter Menschen. Einige schauen regelrecht pikiert zu ihm her und er hat Sorge, dass ihm irgendjemand anmerken könnte, dass er Angst hat, einen Fehler, peinlichen Fehler zu machen. Hoffentlich fällt niemandem auf, dass er unsicher sein könnte.

### **22. Welchen der folgenden Sätze sagen Sie selbst oft zu sich oder zu anderen?**

- A: Ich brauche niemanden!
- B: Ich kann nicht!
- C: Das habe ich nicht nötig!
- D: Ich weiß nicht!
- E: Alles ist machbar!

### **23. Welches Empfinden ist Ihnen besonders fremd?**

- A: Zugehörigkeit
- B: Verbindung
- C: Demut

D: Abgrenzung  
E: Unsinniges

**24. Welche Haltung drückt sich in Ihrem Körper aus?**

A: Ich ziehe mich manchmal ganz in mich hinein und kann auch lange in angespannter Haltung ausharren.

B: Ich halte mich nicht so gerade, eher rund im Rücken und habe durchgedrückte Knie.

C: Meine Beine sind eher etwas schwach und ich stehe gelegentlich wackelig.

D: Ich hab kräftige, dicke Beine, aber sie sind nicht sehr belastbar. Ich sitze lieber.

E: Ich stehe mit beiden Beinen auf dem Boden der Realitäten, wenn sich auch der untere Rücken etwas steif anfühlt.

**25. Wie erleben Sie das Energie-Level Ihres Körpers?**

A: Ich bin zuweilen am ganzen Körper angespannt und verkrampft.

B: Meine Schultern sind eher hängend und nach vorn geneigt, manchmal fühle ich mich richtig schlapp.

C: Ich habe einen mächtigen Oberkörper, beziehungsweise halte mich hoch und bin stolz darauf. Die meiste Energie halte ich oben.

D: Mein Körper ist eher dick, aber trotzdem voller Kraft. Manchmal fühle ich, als könne ich gerade platzen.

E: Mein Körper ist gesund und anziehend. Alle Proportionen sind prima verteilt und ich bin überall voller Energie.

**26. Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körper, welche Einstellung haben Sie zu ihm?**

A: Ich fühle mich wohler im Kopf und habe nicht so den Zugang zum Körper. Ich neige dazu, meinem Körper zu schaden (zu viel, zu intensiver Sport, zu wenig Nahrung, beziehungsweise ungesundes Essen, zu wenig Schlaf, zu viel Stress).

B: Ich bin eher träge und kümmere mich nicht so um meinen Körper. Oft ziehe oft das Gleiche an und könnte mehr für meine Bewegung tun.

C: Ich habe einen tollen Körper und ich lege viel wert darauf, klasse auszusehen und mich modisch zu kleiden.

D: Eigentlich bin ich übergewichtig und eher dick. Mein Aussehen ist mir nicht so ein zentrales Anliegen.

E: Ich trainiere meinen Körper, achte auf gute Form und regelmäßige und ausgeglichene Bewegung.

**27. Was ist die Hauptschwachstelle Ihres Körpers?**

A: Meine Augen sind oft angespannt, müde und schmerzen sogar manchmal. Dann habe ich des öfteren Kopfschmerzen.

B: Mir tun oft die Knie oder Gelenke weh.

C: Ich überfordere mich durchaus und begeben mich in risikoreiche oder sogar gefährliche Situationen. Das entscheidende daran ist der Kick.

D: Manchmal bin ich total fertig, wie ausgeblutet. Dann ist mir alles zuviel, oder ich habe mir zuviel zugemutet.

E: Manchmal tut mir der untere Rücken weh, als wäre ich da ein richtig steif.

**28. Welche Bedeutung hat das Thema Nahrungsaufnahme und Essen für Sie?**

A: Ich muss nicht viel essen und komme mit wenig Nahrung zurecht. Ich bin eher zu dünn.

B: Ich bin ein Genussmensch und esse gerne gute, ausgesuchte Sachen und feine Dinge, aber in Maßen. Manchmal komme ich da zu kurz.

C: Ich esse gern in großem Stil mit Leuten, wo was los ist.

D: Ich esse gerne, viel und mit großem Genuss. Ich esse möglichst meinen Teller leer. Essen hilft mir bei Frust.

E: Beim Essen ist mir eine gute Esskultur und gute Manieren besonders wichtig.

**29. Welche zentralen Bedürfnisse zeichnen Sie als Person aus?**

A: Ich bin sehr verfroren und brauche viel Wärme.

B: Mein ganzer Körper fühlt sich oft richtig schlaff und kraftlos. Manchmal könnte ich ewig schlafen.

C: Ich habe eine verführerische Ausstrahlung, die ich gerne einsetze.

D: Ich sitze lieber, kann auch lange sitzen und etwas aussitzen. Mein Körper ist mir oft zu schwer.

E: Die Verbindung zwischen Herz und Becken gelingt mir eher nicht.

## Die Auswertung

In dem Bereich, in dem Sie die meisten Nennungen haben, liegt Ihr Beziehungstyp. Mischtypen ergeben sich aus einem zweiten Punktwert. Sie erhalten weitere Informationen über Ihren Beziehungstyp in den nachfolgenden Aufzeichnungen. Es gibt selten die ganz ausgeprägte Form eines bestimmten Beziehungstypen. Aber es ist ausgesprochen hilfreich, herauszufinden, ob man sich eher abgelehnt, verlassen, abgewertet, manipuliert oder leistungsorientiert fühlt. Wichtig ist, dass diese Ausprägungen uns nicht einschränken oder am Gelingen in einer Liebesbeziehung hindern. Umso deutlicher eine bestimmte Typologie ist, umso wahrscheinlicher hält sie Sie gefangen und umso wahrscheinlicher profitieren Sie von einer Optimierung Ihrer Beziehungsfähigkeit.

## Die Strukturtypen

Die Entwicklung der Persönlichkeit geschieht in Phasen, die jeweils von den körperlichen Fähigkeiten des Kindes begleitet werden. In jeder Phase ist ein grundlegender Konflikt zu lösen, den jeder Mensch bewältigen muss. Gleichzeitig ist dieser Prozess an grundlegende menschliche Rechte geknüpft.

### Das Recht des Kindes

- A= willkommen zu sein
- B= auf verlässliche Bindung
- C= auf Kleinheit und Abhängigkeit
- D= den Willen entwickeln zu dürfen
- E= Liebe und Sexualität zu entdecken

In jeder Stufe der Entwicklung können Störungen auftreten, wenn die Eltern nicht in der Lage sind, adäquat auf die Bedürfnisse und Äußerungen des Kindes zu reagieren. Die einzelnen Phasen mögen sich überschneiden oder auch anders gewichtet sein. Es folgt nun eine Zusammenstellung, die die fünf Grundkonflikte in der Entwicklung der Persönlichkeit umreißt und anschließend der Charakteranalyse nach Wilhelm Reich gegenüberstellt. Diese Skizzierungen bilden den Ausgangspunkt für die Bestimmung der Hemmfaktoren, die zur Stagnation oder zum Scheitern führen können, wenn der ungelöste Grundkonflikt nicht erkannt und bearbeitet wird.

## Struktur A: Das Recht des Kindes, willkommen zu sein

Wird ein Kind geboren, dann ist die erste wichtige Erfahrung die Annahme seiner Existenz und diese beginnt oft schon im Mutterleib. Nicht jede Mutter ist glücklich über die Geburt ihres Kindes oder aus anderen Gründen nicht in der Lage, ihr Kind zu lieben und anzunehmen. In dieser frühesten Phase seines Lebens verfügt ein Baby nur über sehr wenige Möglichkeiten, mit seiner Umwelt zu kommunizieren. Es kann schreien, es kann die Augen bewegen und nur ganz eingeschränkt den Kopf drehen. Den Kopf halten, kann es noch nicht.

Es gibt Untersuchungen von Müttern, die ihre Kinder ablehnen. An ihnen fällt auf, dass sie ihrem Kind nicht in die Augen schauen und es nicht liebevoll an ihren Körper drücken. Sie stützen das wackelige Köpfchen des Säuglings nicht und sein schwacher Hals ruckt oftmals schwer nach hinten, wenn es unsanft hin- und hergeschlenkelt wird. Diese Babys suchen irgendwann keinen Augenkontakt mehr und machen sich innerlich steif, wenn sie auf den Arm genommen werden. Und da sie oft und lange vergeblich schreien müssen, steigern sie sich ohne Trost in immer größere Panik. Sie empfangen und empfinden keine Verlässlichkeit auf dieser Welt. Sie fühlen sich unendlich allein, wie sich kein Mensch, der dies als Baby erleben musste, vorstellen kann. Solche Babys wirken grau, in sich zusammengezogen, apathisch und wie kleine Greise. Sie schauen niemanden an und sind innerlich ganz verschwunden. Wenn Sie daran denken, das heute immer noch Neugeborene in Säuglingsstationen über Nacht schreien, weil die Mutter angeblich ihre Nachtruhe braucht, während sie aufgrund des nachgeburtlichen Hormonschubes kein Auge zutun kann, dann verstehen Sie, welche Hölle Babys in den ersten Nächten ihres Lebens durchmachen müssen.

Wenn Mütter oder auch Väter über interaktive Feinfühligkeit verfügen und spontan auf die Äußerungen des Babys reagieren, verstärken sie die affektiven Signale ihres Kindes, mit dem Ergebnis, dass solche Säuglinge weniger und kürzer schreien. Diese Form der Kommunikation gibt dem Kind auf präverbaler Ebene ein Gefühl der Sicherheit und des Verständnisses als sichere Basis der Beziehung, auf die es sich auch später noch verlassen kann, wenn es unsicher ist oder Unbekanntes kennenlernt. Da in dieser Phase über den Augenkontakt und das Halten Kontakt hergestellt wird, haben Menschen mit dieser frühen traumatischen Störung oft abwesende Augen oder sogar eine sehr schlechte Sehschärfe, da sich durch die innere Anspannung der Druck auf den weichen Augapfel verstärkt. Die Augen sind mit den Muskeln unterhalb der Schädelbasis verbunden. Wegen dieser Verbindung und des fehlenden Haltes leiden diese Menschen später häufig unter Kopf- und Nackenschmerzen. Ebenso fällt auf, dass ihr ganzer Körper wie zusammengezogen, steif und hölzern wirkt. Manchmal haben diese Menschen sogar besonders kleine Köpfe. Der Widerstand der aufgrund dieser existenziellen Ablehnung entsteht, wird in der Charakteranalyse wie folgt skizziert:

### *Die schizoide Charakterstruktur*

„Ich bin nicht willkommen. Ich habe keine Existenzberechtigung.“ Das Ausbleiben einer eindeutigen Bejahung am Anfang des Lebens produziert eine Persönlichkeit, die in sich nicht richtig zu Hause ist. Sie kommt sich bruchstückhaft und bodenlos vor. Der Körper zieht sich aus Angst zusammen. Die äußere und innere Einheit zerfällt aufgrund übergroßer Spannungen, die nicht mehr zum Aushalten sind. Das äußere und innere Gespaltensein zeigt sich in einem fragmentierten und unproportioniertem Körperbild. Aufgrund vieler Zweifel ist die Person des öfteren mit sich und der Welt uneins. Sie entfaltet sich nicht mehr in die Welt hinein, sondern vor allem in die Phantasie. Die Phantasie geht mit ihr durch. Sie macht sich ängstliche Gedanken und entwickelt bisweilen geradezu horrible Vorstellungen. Diese Phantasien sind die Flucht vor einem Leben, das schrecklich ist und sie eröffnen zugleich die Zuflucht in eine eigene, ungestörte Welt. Das Zerwürfnis mit sich und der Welt zieht eine Entfremdung von Körper und Seele nach sich. (A. und D. Rank: Schau auf deinen Körper und fühle, wer du bist. Charakterausdruck und Persönlichkeit in der Bioenergetik (1994, S. 23ff).

## Typ B: Das Recht des Kindes auf verlässliche Bindungen

Eine sichere Bindung zu einer einfühlsamen und verfügbaren Bezugsperson ist ein entscheidender Bestandteil der seelisch-geistigen Gesundheit. Das gestillte Bedürfnis des Kindes nach Kontakt, Nähe, Sicherheit und Geborgenheit lässt es wachsen und gedeihen. Verfügt ein Kind nun über eine frühe Bindung und wird diese aufgrund äußerer Umstände unterbrochen, dann kann dies schlimme Folgen für seine Entwicklung haben. Es geschieht häufig, dass in den ersten Monaten eine verlässliche Beziehung da war, die aber durch die Geburt eines Geschwisters, das nun wichtiger genommen wird, abreißt. Oder die Mutter hat andere schwierige Bedingungen, warum sie sich von ihrem Kind zurückzieht. Das kann eine Depression sein oder dass keine andere Bezugsperson verfügbar ist, wie zum Beispiel der Vater. Es kann auch zu frühen Trennungen (etwas ein Krankenhausaufenthalt) kommen, oder es liegt an der Unkenntnis der Eltern, die nicht wissen, was sie ihrem Kind antun, wenn sie es ohne andere vertraute Personen allein lassen.

Die Beziehung wurde also unterbrochen, bevor das Kind in der Lage war, ohne konstante Zuwendung zurechtzukommen. Es ist, als würde ein Apfel zu früh vom Baum gepflückt werden. Das Kind fühlt sich verlassen und leidet unter dem emotionalen Mangelzustand.

Aufgrund der fortgeschrittenen körperlichen Entwicklung kann das Kind seine Arme benutzen, um sie auszustrecken und sich anzuklammern. Es kann seine Stimme oder Worte einsetzen, um zu bitten oder zu fordern. Wenn es jedoch in die Leere greift oder seine Bitten und sein Schluchzen nicht erhört wird, gibt es schließlich auf. Die Arme fallen resigniert herab, die Brust sinkt ein, der Rücken rundet sich. Der Körper wird schlaff und energielos. Eine Befürchtung wird zur Gewissheit. Es hat ja doch alles keinen Sinn. Die Schultern fallen nach vorn, der Kopf ist infolgedessen überstreckt, das Becken schiebt sich ebenfalls nach vorn und die Knie müssen sich durchdrücken, um das gesamte Fragezeichen der Körperhaltung auszugleichen. Der Schultergürtel wird als sehr verspannt erlebt, die Arme sind wenig durchblutet und die Hände häufig kalt. Ebenso fließt wenig Kraft in die Beine, da der Energiepegel insgesamt herabgesetzt ist. In der Charakteranalyse wird dieser Widerstand als orale Verlassenheit umschrieben:

### *Die orale Charakterstruktur*

„Wenn ich liebe, werde ich verlassen.“ Wer als Kind nicht genug bekommt, bei dem zeichnet sich Mangel ab und dieser schreibt sich im Körper fest. Der Orale läuft hinter allen erdenklichen Befriedigungsmöglichkeiten her und kann sich seine Bedürfnisse dennoch kaum erfüllen. Die Körperteile, mit deren Hilfe er sich nehmen könnte, was er braucht, sind blockiert. Sein Bedürfnis und Verlangen drückt er schwach aus. Was er kriegt, ist immer zu wenig. Er fühlt sich fast immer zu kurz gekommen. Weil sich die Sehnsucht für ihn als äußerst unergiebig darstellt, zieht es ihn mehr in die Illusion hinein. Damit ist die Basis für die Entstehung von Süchten gelegt. Seine Schwäche veranlasst ihn, sich mit der Bemerkung „Ich kann das nicht“ jeglicher Anstrengung und oft auch der Verantwortung zu entziehen. (A. und D. Rank 1994, S. 81ff)

### **Typ C: Das Recht des Kindes, sich klein und abhängig fühlen zu dürfen**

Das Kind löst sich aus der exklusiven Bindung an die Eltern spätestens, wenn es laufen kann. Das bedeutet, jetzt kann es sich auf seinen eigenen Beinen wegbewegen und die Welt erkunden. Es fühlt sich nun in seinem eigenen Verständnis groß und wichtig. Das Lieblingsspiel der Kinder in dieser Zeit ist oft, die eigene Größe zu zeigen, indem sie ihre Arme hoch erheben und sich größer machen, als sie sind. Nun beginnt das sogenannte Liebesverhältnis mit der Welt. Oftmals läuft das Kind gerne und vor Freude kreischend vor der Mutter oder dem Vater davon und hat absoluten Spaß daran, wieder eingefangen zu werden. Viele Eltern sind froh, dass das Kind nun schon ein wenig unabhängiger wird und begrüßen die neue Entwicklung.

Die Forscherin Margret Mahler hat festgestellt, dass manche der untersuchten Mütter sehr ambivalent reagierten, wenn das Kind nach seinen Entdeckungsreisen in ihren Schoß zurückkehrte. Mahler nannte diese Phase die Wiederannäherungskrise. Den Wunsch des Kindes nach Zuwendung bezeichnete sie als emotionales Auftanken. Manche Mütter wollten ihre Kinder gar nicht gehen lassen. Sie hielten sie fest, holten sie zurück oder begleiteten sie ständig auf Schritt und Tritt und kommentierten jede der kindlichen Handlungen. Häufig verhalten sie sich so gegenüber ihren Töchtern. Dies führt dazu, dass das kleine Mädchen keine wirkliche Selbständigkeit erlangen kann und sich immer nur klein und unzulänglich fühlt. Auf Jungen reagierten die Mütter anders. Sie waren sehr stolz, wenn der kleine Sohn nun schon so selbständig war. Sie lobten ihn und hoben ihn geradezu in den Himmel. Wenn er dann nach bestandenen Abenteuern wieder zurückkehrte, nahmen sie ihn jedoch nicht auf den Schoß. „Du bist doch jetzt schon ein großer Junge. Zeig der Mama, wie groß du bist.“ Dann stehen die kleinen Helden mit stolz geschwellter Brust da und verkneifen sich jedes Bedürfnis, klein zu sein und sich für irgendwelchen Kummer trösten zu lassen. Wenn dies weitergeführt wird und das Kind als Partnerersatz erhalten muss, verfestigt sich ein psychopathisches Charaktermuster, das einen Menschen mit aufgeblasenem Brustkorb, unterentwickelten Beinen und schmalem Becken entstehen lässt.

#### *Die psychopathische Charakterstruktur*

„Wenn ich mich klein und schwach zeige, werde ich verachtet.“ Da jedes Kind den inneren Wunsch hat, erwachsen, also groß werden zu wollen, ist es verführbar, wenn ihm eine erwachsene Rolle angetragen wird oder wenn es hochgejubelt wird. Das Kind wird seine Entwicklung in Richtung Erwachsenwerden in dem Maße beschleunigen, als es zurecht befürchten muss, sonst übersehen zu werden oder der Bedeutungslosigkeit anheimzufallen. So beeilt es sich, einem fremden Wunsch zu entsprechen und wird zu früh, zu schnell, etwas, was Wachstumszeit benötigt hätte. Auf diese Weise wird das Kind um sein Kindsein betrogen. Ihm wird sofort volles Erwachsensein zugetraut. Es überzieht sich und sein Konto, wenn es etwas zu sein vorgibt und sich kräftemäßig verausgibt, ohne genug gesammelt zu haben. Es gibt zuviel von sich her und fühlt sich leer und sinnlos. Aber wegen des Lobes fühlt es sich zugleich geschmeichelt, baut sich oben mächtig auf und legt sich die Attribute der Erwachsenenwelt zu. Alles wird zu einer Frage des Outfits, des erfolgreichen Außenanstrichs. (A. und D. Rank 1994, S. 139ff)

### **Typ D: Das Recht des Kindes, seinen Willen entfalten zu dürfen**

Diese Phase ist gemeinhin als Trotzphase gekannt. Das Kind ist nun etwa 2 1/2 bis drei Jahre alt und entdeckt seinen eigenen Willen und ein heftiges Streben nach Autonomie. Ein Kind fühlt sich in seiner gesamten Persönlichkeit gekränkt und zutiefst erschüttert, wenn es seinen Wunsch nicht durchsetzen kann. Jeder kennt diese Szenen, wenn sich ein trotzendes Kind in aller Öffentlichkeit auf den Boden wirft und durch nichts zu bewegen ist, der Mutter oder dem Vater diese peinliche Szene zu ersparen. Viele Eltern glauben, das Kind wolle seinen Willen aufzwingen und die Eltern beherrschen. Dem ist jedoch nicht so. Es will nur seinen Zorn zum Ausdruck bringen und ist sehr verletzt, wenn es darin nicht verstanden wird. Häufig schlagen die Eltern ihre Kinder oder es kommt zu einem sehr unerfreulichen Machtkampf, bei dem die Eltern mit Bestechungen, Geschenken oder Süßigkeiten das Kind zur Unterdrückung seiner Bedürfnisse bewegen wollen. Beides wirkt gegen die Autonomieentwicklung des Kindes. Egal ob Gewalt oder süße Naschsachen. Das Kind fühlt sich manipuliert, unterdrückt und unverstanden. Es wäre so einfach, das Kind toben zu lassen. Denn es ist nur ein Ausdruck seiner Gefühle. Nicht mehr und nicht weniger. Wenn der Wille des Kindes systematisch unterbunden wird, ob nun liebevoll oder wütend, dann unterdrückten die Eltern damit seine eigenständige Entwicklung und seine individuellen Bestrebungen und das Kind fühlt sich unfrei und eingezwängt. Der Körper wird infolge dieses Drucks schwer und füllig, die Energie staut sich in den Armen und Beinen. Das Becken wird dick und der Nacken beugt sich wie unter einem Joch. Diese Struktur wird in der Charakteranalyse wie folgt definiert:

#### *Die masochistische Charakterstruktur*

„Wenn ich groß, stark und autonom sein will, werde ich manipuliert.“ Durch äußere Unterdrückungsmechanismen und innere Selbstbeherrschungsversuche wird spontaner Ausdruck beträchtlich eingedämmt. Die Person ist immerzu bestrebt, es vorab den Anderen Recht zu machen. Die Welt mit ihren strengen Maßstäben bezüglich dessen, wie man sich betragen soll, macht massiv Druck auf die Persönlichkeit. Diese versucht, dem Druck zu entsprechen, passt sich an und riskiert damit die Unterdrückung eigener vitaler Antriebe. Verklemmungen, Hemmungen und viel Schamgefühl etablieren sich im Organismus. Die Autonomiebestrebungen werden einer braven Lebensart geopfert. Wer sich an Zwangslagen gewöhnt hat, sieht im Leben oftmals nur das Gesetz des Muss und lässt sich unablässig in die Pflicht nehmen, anstatt selbstverantwortlich zu werden. (A. und D. Rank, 1994, S. 207ff)

## Typ E: Das Recht des Kindes auf die freie Entfaltung seiner Liebe und Sexualität

In der allseits bekannten ödipalen Phase, entdeckt das Kind, nun etwa 4 oder 5 Jahre alt, seine liebevoll und sexuell gefärbten Wünsche an den andersgeschlechtlichen Elternteil. Freud hat zu den daraus entstehenden Verwicklungen viel geschrieben. Es ist vollkommen normal, wenn kleine Mädchen verträumt ihre Röcke heben und sich vor dem Papa oder anderen Männern kokett hin- und herdrehen. Ebenso natürlich ist es, wenn der kleine Junge stolz seinen Penis reckt und verkündet, er wolle die Mama heiraten.

Kinder in diesem Alter entdecken ihre Sexualität, die dennoch sehr autoerotisch ist. Sie richten ihre Wünsche zwar auf ein Gegenüber, wollen aber nicht wirklich in sexuellen Kontakt treten. Das kann von den Erwachsenen bitter missverstanden werden. Entweder sie schämen sich sehr für die offenen Bekundungen des Kindes „Mama, mein Pfläumchen juckt so schön“ und beschämen das Kind durch empörte Worte, Blicke oder Einschränkungen. Oder manch ein Vater wird sich herausgefordert fühlen und sich nachhaltig von seiner Tochter zurückziehen oder – was noch fataler ist – sie sexuell missbrauchen. Vielleicht fühlt sich auch die ein oder andere sexuell unerfüllte Mutter durch die Bekundungen des Sohnes geschmeichelt. Professor Günther Amendt hat eine Untersuchung durchgeführt und festgestellt, dass schockierend viele Mütter am Penis ihres Sohnes spielen.

Die rigide Charakterstruktur entsteht jedoch weniger durch sexuellen Missbrauch – dies ist ein anderes Kapitel und gehört in den Bereich der Traumatisierung – sondern durch eine starke Zurückweisung der kindlichen Liebe und des sexuellen Ausdrucks dieser Zuwendung. Häufig können Erwachsene sich nicht mehr daran erinnern, wie sie beschämt wurden. Sie wissen aber noch genau, wie die Mutter ihre Tochter anschaute, wenn sie auf dem Schoß des Vaters saß. Männer erinnern sich noch gut, wie aufregend es war, die Mutter anzuschwärmen, aber sie hatten Angst vor den Strafen des eifersüchtigen Vaters.

Die Auswirkungen auf den Körper sind sehr subtil. Der Körper wirkt gut entwickelt, aber es kommt einem vor, als lebe der Mensch nicht wirklich, als könne er nicht spontan sein. Es fallen einem Bilder von stolzen Prinzen in Kettenhemden oder Prinzessinnen hinter Dornhecken ein. Alles ein wenig steif und nicht wirklich herzlich. Diese Menschen spüren oft keine Verbindung zwischen ihrem Herzen und ihrem Unterleib, was sich in einer Steifheit der unteren Wirbelsäule manifestiert.

Die rigide Struktur wird in der Charakteranalyse als Ganzkörperpanzer beschrieben.

### *Die rigide Charakterstruktur*

„Ich darf meine Impulsivität und Liebe nicht zeigen, sonst werde ich beschämt.“ Aus Furcht vor Zurückweisung und in Anbetracht befürchteter diffamierender Äußerungen bezüglich des eigenen spontanen Ausdrucksverhaltens wird die innigliche Hingabe an eine geliebte Person mit Vorsichtsmaßnahmen beantwortet. Die Person hält sich zurück aus Angst, sich etwas zu vergeben. Würde sie sich vorwagen, würde sie womöglich in die Schranken gewiesen. Das ist besonders peinlich, wenn es um Gefühle der Liebe und Hingabe geht. Da scheint es der Person ratsam, immer etwas kühl zu bleiben. Vornehme Zurückhaltung, Stolz und Unnahbarkeit soll vor Verletzungen schützen. Diese Struktur entsteht auf Grund der Angst vor mißlichen Situationen. (A. und D. Rank 1994, S.275ff)