

Selbst, Schutzstil und Charakterstil

Von Markus Fischer

Das Konzept des Charakterstils ist ein Kernkonzept der Integrativen Körperpsychotherapie IBP. Es ist Teil des IBP Persönlichkeitsmodells, dem sogenannten Schalenmodell (mehr dazu: www.ibp-institut.ch Artikel „Persönlichkeitsentwicklung mit IBP“). Das Schalenmodell postuliert im Zentrum der Persönlichkeit das Kern-Selbst (H. Kohut, 1979), in IBP synonym auch Wahres Selbst (D.W. Winnicott, 1965) genannt. Um das Kern-Selbst lagern sich drei Schalen, die die Verbindung der Person zum eigenen Kern-Selbst einschränken: (1) Das Ursprungsszenario: bestehend im Wesentlichen aus den frühkindlichen Verletzungen. (2) Der Charakterstil: bestehend aus Strategien zur Abwehr / Bewältigung der frühen Verletzungen; (3) Das Agency-Verhalten: bestehend aus Strategien zur Kompensation des fehlenden Selbstgefühls / O.K.-Gefühls.

Jack Rosenberg, der Begründer von IBP, definierte Charakterstil als Defensive Character Stile of Relating, also als Abwehrverhalten im Rahmen von zwischenmenschlichen Beziehungen. Er bezog sich zwar auf Wilhelm Reich, den Vater jeder Körperpsychotherapie, und dessen Charakteranalyse, entwickelte aber eine eigene, gleichermassen einfache wie geniale Charaktertypologie. Dabei ging er von der klinischen Beobachtung aus, dass seine Patienten bezüglich ihrer körperlichen und psychischen Reaktionen in der Therapiesituation, speziell bei Anwendung von energetisierender Atmung, grob in drei Kategorien, eben Charakterstile, einteilbar sind. Rosenberg stellte fest, dass der Charakterstil zur Hauptsache das Nähe-Distanz-Verhalten einer Person begründet, das womöglich einflussreichste Persönlichkeits- und Verhaltensmerkmal eines Menschen. Diese Tatsache deutet schon an, welches Potential in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Charakterstil schlummert.

Die erste identifizierbare Gruppe von Rosenbergs Patienten reagiert auf die körperorientierte Therapie und auftauchende Gefühle mit einer Öffnung des Körpers, einem weicher werden. Emotional tauchen bei dieser Gruppe alte, kindliche Sehnsüchte und Wünsche nach Nähe, Liebe, Gemeinsamkeit auf. Diese Menschen suchen Sicherheit und Geborgenheit in zwischenmenschlichen Beziehungen. Entsprechend betrifft ihre Hauptangst die Angst vor dem Alleinsein, vor Trennung. Die Menschen dieser Gruppe sind meist gut verbunden mit ihren Emotionen. Sie geben sich bedürftig und funktionieren nach dem Motto: „Es ist nie genug! So etwas wie zu viel an Kontakt gibt es für mich nicht.“ Sie tun fast alles, um Verlassen werden zu verhindern! Entsprechend setzen sie kaum Grenzen, sondern sagen fast automatisch ja zu Wünschen anderer um sie an sich zu binden. Aus Angst, verlassen zu werden, stellen sie ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zurück. Damit verlieren sie den Kontakt zum eigenen Kern oft und leicht. Rosenberg nannte diese erste Gruppe Never Enoughers. Hintergrund dieses Verlassenheits-Charakterstils scheinen frühkindliche Verlassenheitserfahrungen zu sein: Als Kind hat man zu wenig positive Zuwendung bekommen, sei das körperliche oder emotionale Zuwendung.

Die zweite von Rosenbergs Gruppen stellt den Gegenpol zur Gruppe der Verlassenen dar: Diese Menschen reagieren auf die körperorientierte Therapie und auftauchende Gefühle mit einem Verschliessen des Körpers, einer Versteifung und Verhärtung der Muskulatur und anderer Gewebe, und drängen damit die auftauchenden Gefühle zurück ins Unbewusste. Parallel dazu stossen sie den Therapeuten (und im Leben andere Menschen) entschieden von sich. Sie leben nach dem Motto: „Niemand soll mir zu nahe kommen. Mir geht's gut alleine, ich brauche zum Leben niemand anderen!“

Hintergrund dieses Verhaltens ist die Angst vor Verlust der Kontrolle über das eigene (Gefühls-)Leben, vor Vereinnahmung durch das Gegenüber. Die Hauptsorge dieser Menschen gilt dem sogenannten Eigenraum, den sie sehr schnell als bedroht erleben. Sie befürchten andauernd, kontrolliert oder manipuliert zu werden. IBP bezeichnet das als Angst vor Überflutung. Solche Menschen setzen rigide Grenzen, machen eine undurchdringliche Mauer um sich und reagieren auf Wünsche anderer stereotyp mit einem Nein. Hintergrund dieses Überflutungs-Charakterstils scheinen frühkindliche Erfahrungen von Missachtung der eigenen Grenze, des Eigenraums zu sein. Auch Überflutung kann sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene geschehen. Rosenberg taufte diese Gruppe von Menschen Super Trouper (übersetzbar mit gepanzerter Ritter).

Damit sind die zwei menschlichen Grundängste, denen wir alle mehr oder weniger ausgesetzt sind, formuliert und zwei zu ihnen gehörige Charakterstile. Die meisten Menschen gehören allerdings einer dritten Gruppe von Charakterstil an. Sie wechseln in der körperorientierten Therapie hin und her zwischen Öffnen und Verschliessen des Körpers. Diese Menschen weisen eine Kombination von Verlassenheits- und Überflutungsthematik auf, zurückführbar auf ein Nebeneinander von Verlassenheits- und Überflutungserfahrungen in der frühen Kindheit. Die Angehörigen dieser dritten Gruppe stecken damit in einem gewissen Dilemma: Einerseits stehen sie unter dem Einfluss von Verlassenheitsangst und suchen deshalb Nähe. Andererseits kennen sie aber ab einer gewissen Nähe auch Überflutungsängste, benötigen dann Raum für sich selbst und gehen in diesem Moment, allenfalls für sich selbst und andere überraschend, auf Distanz. Menschen mit diesem dritten, kombinierten Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil haben das Problem, zwei einander entgegengesetzte Impulse unter einen Hut bringen zu müssen: Der eine Impuls drängt sie vorwärts und hin zum anderen, der andere Impuls drängt sie rückwärts und verlangt Distanz zum anderen. Tatsächlich sind die meisten Menschen diesem Dilemma, in mehr oder weniger heftiger Form, ausgesetzt und müssen lebenslang das machen, was wir an anderer Stelle den ewigen Tanz zwischen Nähe und Distanz genannt haben (www.ibp-institut.ch: Artikel „Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz“). Dem Mischtyp gab Rosenberg den Namen Als-ob-Charakterstil (As-If Character Stile), Bezug nehmend auf eine Eigenschaft dieses Charakterstils. Diese besteht darin, wenig zu spüren und zu fühlen, und damit nicht wirklich zu wissen, wer man ist, und trotzdem so zu tun, als ob man es wüsste.

Drei Dinge müssen betont werden zur richtigen Einschätzung der Charakterstilthematik:

1. Alle Menschen haben einen Charakterstil, er gehört zu unserem menschlichen Dasein und hat nicht a priori mit Pathologie zu tun. Er kann allerdings pathologisches Ausmass annehmen und krank machen.
2. Keiner der drei Charakterstile ist besser oder schlechter als ein anderer. Entscheidend ist nicht die Art des Charakterstils, sondern wie stark er bei einer Person ausgeprägt ist. Bei schwacher Ausprägung kann man mit jedem der drei Stile gut leben und ist beziehungsfähig. Eine starke Ausprägung hingegen limitiert die eigene Lebensgestaltung, insbesondere zwischenmenschliche Beziehungen massiv, unabhängig von der Art des Charakterstils.
3. Die drei genannten Charakterstile entsprechen drei ausgewählten Charakterstil-Prototypen auf einem Kontinuum von individuellen Charakterstilmöglichkeiten. Am einen Ende des Kontinuums findet sich der reine Verlassenheitstyp, am anderen der reine Überflutungstyp. Genau in der Mitte zwischen den Polen liegt der Mischtyp mit einem 50:50-Prozent-Verhältnis zwischen Verlassenheits- und Überflutungsangst. Dazwischen gibt es dann alle möglichen Charakterstiltypen mit anderen Prozentverhältnissen zwischen Verlassenheits- und Überflutungsangst als 50:50.

Der Charakterstil eines Menschen ist in der frühen Kindheit entstanden als Reaktion des Kindes auf emotional verletzende Erfahrungen von Mangel an Kontakt (Verlassenheit) und / oder Mangel an

Respekt (Überflutung). Der Charakterstil hat seinen Ursprung also im Bemühen, sich zu schützen, eine schwierige Situation zu bewältigen und sich vor kommenden, ähnlichen Situationen zu wappnen. Um diesem Aspekt Rechnung zu tragen, sind wir in der Schweiz schon vor längerem dazu übergegangen, dem Ausdruck Charakterstil den des Schutzstils nebenan zu stellen. Mit dem Ausdruck Schutzstil soll das ursprüngliche Ziel des Kindes, sich mit diesen Verhaltensweisen zu schützen, zum Ausdruck gebracht und seine kreative Leistung gewürdigt werden. Schutzstil startet in der Kindheit als weitgehend funktionales, situationsangepasstes Verhalten, das assoziiert ist mit der Dimension „überlebenswichtig“. Dies ist ein Hauptgrund dafür, weshalb es später im Erwachsenenalter so schwer ist, die inzwischen überholten Anteile dieser Verhaltensweisen wieder ab zu legen.

Das Problem mit dem Charakterstil entsteht durch die Verallgemeinerung des Schutzstilverhaltens von der kindlichen Situation auf spätere erwachsene zwischenmenschliche Situationen. Das kindliche Gehirn hat beispielsweise die Erfahrung gemacht „Vater = emotional abwesend, nicht erreichbar“ und eine taugliche Bewältigungsstrategie entwickelt, nämlich das Bemühen, es dem Vater immer recht machen zu wollen, um ihn damit erreichbar zu machen. Untauglich wird dieser Lernschritt erst durch seine Verallgemeinerung zu „Männer = emotional abwesend, nicht erreichbar“. Damit wird diese Person nun allen Männern mit dieser Grundangst, respektive Grunderwartung begegnen und die alte Bewältigungsstrategie des sich bedingungslos Anpassens anwenden. Jetzt hat sich der ursprünglich situationsangepasste Schutzstil zu einem, nicht situationsangepassten, allenfalls sogar schädlichen Verhalten gewandelt. Man könnte sagen: Aus funktionalem Schutzstil ist dysfunktionaler Charakterstil geworden. Dieser dient nicht mehr notwendigem Schutz, sondern suggeriert Gefahr (vor Verlassen werden oder Überflutung), wo keine reale Gefahr besteht oder wo mit erwachsenen Mitteln der Gefahr durchaus zu begegnen wäre. Damit drängt uns der Charakterstil im Erwachsenenalter zu Verhaltensmustern, die nicht unsere wirklichen Interessen unterstützen. Ganz im Gegenteil: Allzu oft sabotiert der Charakterstil unsere wahren Bedürfnisse nach Nähe, Intimität, Eigenraum. Etwas salopp formuliert könnte man den Charakterstil mit einer alten Software (des Gehirns) vergleichen, die nie einen Update erfahren hat und damit den aktuellen Bedürfnissen überhaupt nicht mehr entspricht, sondern diese sogar unterläuft.

Wenn wir aus der fatalen Charakterstilfalle, die verantwortlich ist für den grössten Teil zwischenmenschlicher Probleme, herauskommen wollen, bleibt nur ein Weg: 1. Licht ins Dunkel des eigenen Charakterstils bringen. Diesen erkennen und benennen. 2. Unterscheiden und wählen lernen zwischen Verhaltensimpulsen, die dem Kern des Selbst entspringen und solchen, die dem Charakterstil entspringen. 3. Die alten Charakterstil-Programme in den Punkten updaten, wo sie nicht mehr adäquat sind, zum Beispiel durch Ersetzen negativer Kognitionen durch positive.

Dieses Unternehmen ist alles andere als einfach, und eindeutig der Abteilung Knochenarbeit zuzurechnen. Trotzdem: Mit etwas Mut, sich eigenen unangenehmen Eigenschaften zu stellen, und mit einer Portion Humor angesichts des cosmic joke, dass wir als gestandene Erwachsene unsere zwischenmenschlichen Wünsche mit uralten Babystrategien erfüllen wollen, kann es gelingen. Eines jedenfalls ist sicher: Die Arbeit am eigenen Charakterstil ist ein Königsweg zu langfristig erfüllenden, liebevollen und lebendigen zwischenmenschlichen Beziehungen.