

Der Charakterstil erklärt

1. Einleitung

Der beschriebene Charakterstil formt sich in deiner Kindheit und bleibt im Erwachsenenalter oft stabil, unabhängig davon, wie andere, beispielsweise dein Partner, handeln oder nicht handeln, sprechen oder schweigen. Häufig reagierst du automatisch und impulsiv, was langfristig nicht immer deinem eigenen Wohl dient. Den Automatismus zu durchbrechen, erfordert deinen Mut, die Schulung deines inneren Beobachters und die Sensibilität für körperliche Frühwarnsignale.

Durch die Anerkennung und humorvolle Betrachtung unserer eigenen Charakterzüge gelingt es dir, Interaktionen mit anderen bewusster und aus einem tieferen Selbstverständnis heraus zu gestalten. Dadurch wird dein Leben lebendiger, und du erfährst eine tiefere innere Freude.

Eines jedenfals ist sicher: Die Arbeit an deinem eigenen Charakterstil ist ein **Königsweg** zu langfristig erfüllenden, liebevollen und lebendigen zwischenmenschlichen Beziehungen.

Letztlich liegt es an dir, den starren Kreislauf deines Charakterstils zu durchbrechen und das Ausmass, in dem du seine Merkmale zeigst, zu verringern. Diese Verantwortung musst du persönlich übernehmen.

2. Ursprung und Bildung des Charakterstils

Um mit unseren tief verwurzelten Ängsten vor Verlassenheit und Überflutung umzugehen, entwickeln wir Schutzmechanismen in Form von Charakterstilen.

Die Entwicklung deines Charakterstils war eine äusserst kreative Strategieleistung in deiner Kindheit, um mit den Herausforderungen deiner Umgebung umzugehen. Denn als Kind warst du machtlos und abhängig von deinem Umfeld; du konntest noch keine unabhängigen Entscheidungen treffen. Das Einzige, was du tun konntest, war kreative Strategien zu entwickeln, um besser mit deiner Umgebung zurechtzukommen. Jedes Kind sucht nach seiner eigenen Lösung. Selbst wenn zwei identische Zwillinge dieselbe Umgebung vorfinden, entwickelt jeder von ihnen seine eigene Kompensationsstrategie. Diese Strategien werden unbewusst immer wieder erprobt und verfeinert. Dein Charakterstil ist in deinem Körper gespeichert und gehört zu dir, wie die Farbe deiner Augen. Mit zunehmendem Bewusstsein formulieren sich zusätzlich Glaubenssätze.

Das, was wir als Kinder entwickelt haben, um uns vor emotionaler Überlastung zu schützen, wird im Laufe der Jahre zu unserem erwachsenen Charakterstil. Diese Stile reagieren automatisch und unbewusst. Abhängig von der Ausprägung unseres Charakterstils errichten wir mehr oder weniger Barrieren, um unser Selbstbild und unsere Intimität zu bewahren.

Schutzstil Kind:

- Schutz vor Frustration der Grundbedürfnisse, Überlebensstrategie, **Verletzung** so dass es noch **funktionieren** kann
- Schutz nach innen und aussen,
- Kreative Leistung, will anerkannt werden

Was sich verfestigt wird zum.....

Charakterstil: Erwachsener

- **Automatisierter/ reflexartig** Schutzstil aktiviert,
- Strategien zur Abwehr / Bewältigung der frühen Verletzungen
- Wirkt dysfunktional
- Wird als Identitätsnah empfunden

Wenn du dir deines eigenen Charakterstils bewusst bist, hast du die Möglichkeit, aktiv zu entscheiden, negative Reaktionen durch bewusstere und positivere Verhaltensweisen zu ersetzen. Indem du einen inneren Beobachter etablierst, der dir hilft, die körperlichen Signale wahrzunehmen, kannst du erkennen, wann dein Charakterstil aktiviert wird. Sobald du dies erkennst, kannst du bewusste und mit dir verbundene Handlungen einsetzen, um darauf zu reagieren. Dadurch werden deine Reaktionen nicht mehr automatisch, sondern bewusst gewählt.

Ein Beispiel: Das Problem mit dem Charakterstil entsteht durch die Generalisierung des Schutzverhaltens aus der kindlichen Situation auf spätere erwachsene zwischenmenschliche Situationen. Das kindliche Gehirn hat beispielsweise die Erfahrung gemacht, dass "Vater = emotional abwesend, nicht erreichbar" ist, und hat daraufhin eine passende Bewältigungsstrategie entwickelt: das stete Bemühen, es dem Vater immer recht machen zu wollen, um ihn damit erreichbar zu machen. Später wird möglicherweise dem Chef unbewusst die Vaterfigur übertragen. Diese Lernschritte werden untauglich, wenn sie verallgemeinert, werden zu "Männer = emotional abwesend, nicht erreichbar". Dadurch wird die Person allen Männern mit dieser Grundangst oder Grunderwartung begegnen und die alte Bewältigungsstrategie des bedingungslosen Anpassens anwenden. Nun hat sich der ursprünglich situationsangepasste Schutzstil zu einem nicht situationsangepassten, möglicherweise sogar schädlichen Verhalten gewandelt. Man könnte sagen: Aus einem funktionalen Schutzstil ist ein dysfunktionaler Charakterstil geworden. Dieser dient nicht mehr dem notwendigen Schutz, sondern suggeriert emotionale Taubheit oder mögliche Gefahren (vor Verlassenwerden oder Überflutung), wo keine reale Gefahr besteht oder wo mit erwachsenen Mitteln der Gefahr durchaus begegnet werden könnte. Auf diese Weise 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 und Eigenraum.

3. Übersicht: Drei Typen von Charakterstilen:

Verlassenheits-Typ: Wenn man einen hohen Grad an Verlassenheitsangst hat, wird die Nähe zu jemandem, den man liebt, eine Zeit lang alle Verlassenheitsängste mildern.

Überflutungs-Typ: Wenn man umgekehrt einen hohen Grad an Überflutungsangst hat, wird das Schaffen von Distanz eine Zeit lang die Not mildern, die durch Nähe entsteht.

Als-Ob Typ: Wer hingegen einen hohen Grad an beiden Ängsten hat, wird dazu neigen, sich unbeweglich zu fühlen, unfähig sich auf einen Partner hin oder von ihm weg zu bewegen, ohne eine dieser beiden Urängste auszulösen. Ob du nun beide Ängste spürst oder zwischen den beiden hin- und herpendelst, zusammen kreieren sie mehr Angstgefühle im Körper als die meisten Menschen tolerieren können.

Die unbewusste Identifizierung des eigenen Charakterstils Charakterstilverhalten ist meist normales menschliches Verhalten. Kein Charakterstil ist besser oder schlechter als ein anderer. Um dir zu helfen, deinen Charakterstil zu identifizieren, werden wir die Beispiele von Jerry, Lena und Harold beschreiben. Ihre Charakterstile entsprechen je einem der drei Grundtypen, die wir unterscheiden.

An anderen Personen können wir übrigens deren Charakterstil viel leichter erkennen. Die Charakterstile verschiedener Menschen variieren sowohl im Typ des Charakterstils (definiert als das Verhältnis von Verlassenheit's,- zu Überflutungsängsten) als auch im Grad der Ausprägung, mit der jemand seinen Stil ausagiert.

Der Charakterstil wird vor allem in intimen Partnerschaften aktiviert. Die Überaktivierung oder Daueraktivierung des Charakterstils kann so weit führen, dass in einer Partnerschaft Einschwingen und Gegenseitigkeit kaum mehr möglich sind.

Dein individueller Charakterstil bleibt im Laufe der Zeit ziemlich konstant und kann selbst durch Coaching nicht wesentlich verändert werden. Im Coaching lernst du jedoch deine Körperwahrnehmung zu schulen, deinen Charakterstil zu erkennen und dir Schritte anzueignen, die dir helfen, deinen Beobachter zu schärfen. Du kannst lernen, deine Verletzungen zu halten und dich mit dem Kernselbst zu verbinden.

Dies ist bedeutender, als es zunächst scheinen mag, denn es ist allein die Intensität, die Schwierigkeiten in persönlichen und partnerschaftlichen Beziehungen verursacht und deren Umgang damit, nicht jedoch der Typ des Charakterstils.

Wenn du die Charakterstil-Merkmale liest, achte besonders genau auf deine Körperreaktionen. Sie könnten dir zeigen, welche Merkmale für dich relevant sind. Während du die Profile durchgehst, könntest du dich möglicherweise zum ersten Mal in deinem Leben gesehen und verstanden fühlen. Es ist möglich, dass dir in allen drei Charakterstilen Merkmale bekannt vorkommen werden. Bedenke jedoch, dass die drei vorgestellten Profile lediglich Prototypen darstellen. Niemand wird exakt einem dieser drei Stile entsprechen, da es Tausende weiterer möglicher Charakterstile gibt, die zwischen den hier beschriebenen Prototypen variieren.

Die drei beschriebenen Profile wollen nicht ausdrücken, dass man die Menschheit in drei Kategorien einteilen könnte. Sie stellen vielmehr die Pole und die Mitte eines Kontinuums von Tausenden von Möglichkeiten individueller Charakterstile dar und werden dir helfen, Teile deines eigenen Charakterstils zu entdecken und daraus ein persönliches Gesamtbild deines Charakterstils zu entwickeln. Wenn du über einen dir bisher verborgenen Teil von dir selbst liest, kann es sein, dass das schwierig zu akzeptieren ist. Und es kann sein, dass du dich dabei aufgeregt, ängstlich, wütend, hungrig, schläfrig, gelangweilt oder weggedriftet fühlen wirst.

Indem du deinen eigenen Charakterstil anerkennt, gewinnst du für dich selbst, für deine Partnerschaft und für deine sozialen Beziehungen ganz allgemein sehr viel: den unverstellten Zugang zu deinem Körper, Authentizität in deiner Selbstwahrnehmung und in deinem Auftreten, Stresstoleranz, besseres partnerschaftliches Einschwingen, um nur einige zu nennen. Das Erkennen deines eigenen Charakterstils eröffnet dir zudem Möglichkeiten, ihn in seinem Ausmass zu mildern, ihn weniger auszuleben. Wenn du deinem eigenen Charakterstil und dem deines Partners / deiner Partnerin zudem mit ein bisschen Humor begegnest, werden seine negativen Auswirkungen zusätzlich schrumpfen.

Wenn dein Charakterstil und die Gefühle in deinem Körper von früheren Verletzungen geprägt sind und der Impuls, die Merkmale deines Charakterstils auszuleben, nie verschwindet, kann das eine herausfordernde Realität sein. Tatsächlich bleibt es grundlegend so: Genau wie du deine Vergangenheit nicht auslöschen kannst, kannst du deinen Charakterstil nicht einfach ablegen. Dennoch kannst du lernen, ihn in seinem Ausmass zu reduzieren, weniger stark auszuleben und besser mit ihm zu leben.

Die folgenden Kapitel werden darauf eingehen, wie du lernen kannst, bewusster mit deinem Charakterstil umzugehen.

4. Die sechs Merkmale des Als-ob-Charakterstils erkennen

Menschen mit einem ausgeprägten Als-ob-Charakterstil erleben oft Tränen der Erleichterung, wenn sie endlich ihr langjähriges Beziehungsproblem verstehen können. Sie fühlen sich verstanden, da die Beschreibung ihrer Merkmale genau ihren Erfahrungen entspricht. Endlich sehen sie einen Weg aus ihrer Verzweigung, Isolation und Frustration.

Der Charakterstil ist eine automatische Reaktionsweise, die sich in der Kindheit entwickelt und im Allgemeinen nicht stark verändert, unabhängig davon, was ein Partner tut, nicht tut oder sagt. Nur der Träger

des Charakterstils kann den starren Kreislauf durchbrechen und den Grad seiner charakteristischen Merkmale verringern. Hierfür müssen wir alle selbst die Verantwortung übernehmen.

❖ **Das automatische Nein: «Niemand hat mir zu sagen, was ich zu tun habe!»**

Hinter dem Als-ob-Charakterstil verbirgt sich eine frühkindliche Trotzhaltung, die entsteht, um trotz fehlender Resonanz von Seiten der Eltern ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln. Doch als Erwachsener kann man kein gesundes Selbstgefühl entwickeln, indem man in dieser Trotzhaltung verharrt und anderen konsequent widerspricht. Das Einzige, was man dadurch erreichen wird, ist Isolation.

In der Sexualität führt das automatische Nein oft zur Unfähigkeit, auf die Annäherungen des Partners einzugehen. Es gibt immer einen Grund, warum Sex gerade nicht möglich ist: Müdigkeit, es ist zu spät oder zu früh, andere Prioritäten. Diese Ablehnung äussert sich auch körperlich, zum Beispiel in Form von Kopfschmerzen, einem nervösen Magen, vaginalen Infektionen, Erektionsstörungen oder Orgasmus Problemen. Wer in einem automatischen Nein gefangen ist, bleibt stets wachsam und unterstellt dem Partner oft, dass er gerade etwas von einem will.

Wer ein ausgeprägtes automatisches Nein zeigt, wird oft zu einem geschlossenen System und ist praktisch unfähig, Informationen von aussen aufzunehmen. Selbst harmlose Mitteilungen werden als Befehle oder Manipulationsversuche interpretiert, was dazu führt, dass das System sich abschottet. Dies kann zu einer Art psychologischer Taubheit führen. Die betreffende Person vergisst Wünsche und Abmachungen oft sofort und erinnert sich möglicherweise überhaupt nicht daran, dass etwas gesagt oder vereinbart wurde.

Im geschlossenen System des automatischen Neins werden gute Ideen von aussen oft zu eigenen Ideen umgeformt, ohne dass man sich noch daran erinnern würde, von wem die Idee eigentlich stammte. Dieser Automatismus verhindert oft das Einhalten von Fristen. Diese werden trotzig als Befehle angesehen, was dazu führen kann, dass Redakteure verlangte Texte nicht rechtzeitig schreiben, Komponisten Auftragswerke nicht fertigstellen und Doktoranden ihre Dissertationen nicht beenden können. Es wird sogar schwierig, einfachsten alltäglichen Aufgaben nachzukommen, wie Rechnungen rechtzeitig zu bezahlen, Türen und Safes zu verschliessen oder an der roten Ampel am Fussgängerübergang zu warten. Jeder Idee wird kritisch begegnet. Das geschlossene System macht auch vor Selbstgefährdung nicht halt. Man missachtet Stoppschilder, ignoriert Warnungen und bringt sich und möglicherweise andere dadurch in Gefahr.

Beispiel: Joan hat mit ihrem Partner ein eindrückliches solches Vorkommnis erlebt. Als sie vom Einkaufen zurückkehrte, sah sie, wie Richard gerade das Sägeblatt der Elektrosäge auswechselte, ohne den Stecker der Säge aus der Dose gezogen zu haben. In Panik schrie sie: «Stopp! Zieh den Stecker raus, bevor du das Sägeblatt auswechselst!» Darauf streckte Richard ihr herausfordernd die Hand mit ausgesteckten Fingern entgegen und brüllte Joan an: «Schau dir diese Finger an. Sie gehören mir, und ich werde sie abschneiden oder nicht, ganz wie ich will!» Und er fuhr fort, das Sägeblatt auszuwechseln, ohne den Stecker zu ziehen.

Achte darauf, wie oft du automatisch neuen Impulsen mit einem automatischen Nein begegnest, ohne wirklich zu spüren, ob der Impuls vielleicht für dich besser ist, als du glauben willst. Beobachte dich selbst genau.

Übung gegen das automatische Nein: Wie das automatische Nein gemildert werden kann

- **Gestehe dir deine rebellische Automatisches Nein-Haltung ein.** Dies verringert ihre Macht, dein Leben und deine Beziehungen zu stören (bis zerstören).
- **Zögere deine automatische Nein-Reaktion hinaus.** Lerne, vor der Antwort auf einen Wunsch, der an dich gerichtet wird, zuerst eine kurze Pause einzulegen. Dies hält das automatische Nein davon ab, automatisch abzulaufen. Erkenne in dieser kurzen Pause deine automatische

Körperreaktion an (die du tatsächlich nicht verhindern kannst), und sage dann für aussen unhörbar: «Nein!» Dann schau, ob du unter dem automatischen Nein nicht vielleicht sogar ein Ja findest.

- **Mach einen fremden Wunsch zu deinem eigenen.** Schau, ob du den geäußerten Wunsch zu deinem eigenen machen kannst. Das ist der beste Weg, um der Automatisches Nein Sackgasse zu entrinnen, denn Automatisches Nein-Personen müssen bei allem, was sie tun, das Gefühl haben, dass sie es aus eigenem Antrieb machen. Auf den Wunsch deines Partners nach Sex könntest du zum Beispiel antworten: «Jetzt gerade will ich nicht Liebe machen, aber wir können uns dafür in fünf Minuten treffen.» Oder versuche Antworten, die deinen Automatisches Nein austricksen, wie «Ich werde mit dir Sex haben, selbst wenn es dein Wunsch ist».
- **Setze Humor ein.** Humor ist das beste Gegenmittel gegen die Rigidität des automatischen Nein. Gib zu, dass es lächerlich ist, in der Haltung zu verharren, dass jedermann dich kontrollieren wolle. Sieh, dass das Gegenteil der Fall ist, dass du ganz schön viel Macht ausübst mit deinem Automatisches Nein. Humor kann Gefühle von Hoffnung, Vertrauen und Lebendigkeit zurückbringen, womit du die urmenschlichen Erfahrungen nicht verpassen wirst, nach denen auch du dich sehnst.
- **Blick auf dein Leben zurück** aus der Perspektive des automatischen Nein. Beginne in der Zeit der Spielgruppe oder des Kindergartens. Welche Probleme hattest du mit Babysittern, Spielgefährten, Mitschülern, Lehrern? Erwähne dich an all die Strafen, die du bekommen hast. Schau, ob bei diesen dein automatisches Nein mitgespielt hat. Gibt es Personen in deiner Kindheit oder Jugend, die du mit deinem automatischen Nein die Wände hochgetrieben hast (Mutter, Vater, Geschwister, Lehrer usw.)? Dann geh weiter durch dein ganzes Leben bis zum heutigen Zeitpunkt und untersuche, wo und wie Automatisches Nein eine Rolle gespielt hat. Wenn du bei dieser Übung nicht fündig wirst, ist es wahrscheinlich dein Automatisches Nein, der dich daran hindert.
- **Beobachte dich selbst.** Installiere einen inneren Beobachter.

❖ Eine fixe Idee davon haben, wie die Dinge sein sollen, und daran festhalten

Für unsere psychische Gesundheit ist die Fähigkeit ausschlaggebend, aus neuen Erfahrungen und von neuen Informationen zu lernen, gewillt zu sein, seine Meinung zu ändern, und zu erkennen, dass Gedanken, Vorstellungen, Annahmen nicht die eigene Identität ausmachen. Buddhisten sprechen von Anklammerung als der Quelle von Schmerz im Leben. Eine Form von Anklammern besteht darin, fixe Vorstellungen, fixe Ideen davon zu haben, wie etwas sein soll. Solche fixen Ideen bringen viel Schmerz und Leid in Partnerschaften. Das stimmt speziell im Bereich Intimität/Sexualität. Das Leben ist Bewegung, besteht aus ständigen Veränderungen. Man muss bereit sein, wenn es regnet, das Picknick zu streichen. Wer fixe Vorstellungen davon hat, was Liebe ist oder wie Sex sein sollte, wird sich verletzt und verraten fühlen, sobald die aktuelle Erfahrung von dieser fixen Erwartung auch nur geringfügig abweicht.

Partner haben meist klare Vorstellungen davon, wer ihr Partner sei, wie er sein sollte, was sie von ihm wollen, welche Art von Sehnsucht sie erfüllt haben möchten, und haben ein wachsames Auge darauf, ob sich ihr Partner dem anpasst. Die offensichtliche Lösung bei fixen Ideen ist die Fähigkeit, seine Meinung zu ändern. Akzeptieren, dass man manchmal Unrecht hat und dass das nicht bedeutet, dass man unterlegen oder dumm sei. Menschen mit einem automatischen Nein wählen bevorzugt Partner mit fixen Ideen und umgekehrt. Beide Merkmale enthalten Sabotagepotenzial, ein irreales Element: das Auslassen von Körpererfahrung, dafür eine Haltung des Absoluten, des Nicht-in-Frage-Stellens.

❖ Sich und andere wie einen Gegenstand (wie eine Maschine) behandeln

Wer 15 Stunden pro Tag arbeitet, seine Gefühle zur Seite schiebt, nicht auf die Toilette geht, sich weder richtig ernährt noch sich genügend Schlaf gönnt noch auf grundlegende Bedürfnisse achtet, ignoriert seinen Körper, sein Inneres und sein Menschsein. Kurz, der behandelt sich wie einen Gegenstand, wie eine Maschine. Wahrscheinlich behandelt diese Person auch andere auf die gleiche Weise, ist für deren Gefühle und Bedürfnisse ebenso blind wie für ihre eigenen. Die Menschen, die einem am nächsten stehen, leiden am meisten unter dieser Haltung, zum Beispiel die eigenen Kinder, der Partner. Weniger nahestehenden Menschen wird diese selbstausbeuterische Haltung weniger auffallen. Sie bewundern womöglich sogar die dadurch möglichen Leistungen.

❖ **Authentizitätslücke: Tendenz zur Über- oder Untertreibung**

Wer sich regelmässig entweder besser oder schlechter darstellt, als er ist, belügt damit vor allem einmal sich selbst und zahlt einen entsprechenden Preis in Form von fehlendem Gefühl, mit sich selber deckungsgleich zu sein, echt und authentisch zu sein. Das führt zum unterschweligen Gefühl, die Mitmenschen irgendwie hinter das Licht zu führen. Jegliche Art von Lüge, falsche Bescheidenheit genauso wie grandiose Selbstdarstellung, schafft beim Gegenüber ein Gefühl der Unglaubwürdigkeit und hält andere davon ab, einem zu vertrauen. Das stimmt auch dann, wenn dem Betreffenden nicht einmal bewusst ist, dass er sich nichtzutreffend darstellt. Oder wenn im Innersten noch irgendwelche Fantasien (WhatsApp) gelebt oder genährt werden, eine Beziehungshintertür offengelassen wird oder gar eine Nebenbeziehung gelebt wird. Für Personen mit dieser Ausprägung ist Fremdgehen typisch. Wenn Probleme in der Partnerschaft auftreten, wird automatisch nach einem neuen Partner gesucht, der scheinbar besser zu passen scheint.

Die innere Angst, authentisch zu sein, seine Meinung zu sagen, für sich einzustehen, weil die Konsequenzen unvermeidlich wären, bietet die Authentizitätslücke kurzfristige Linderung. Langfristig jedoch raubt es jedoch mehr Kraft und erfordert ständig neue Energie. Durch das Fehlen von authentischem Verhalten kann die Beziehung verkümmern, abstumpfen oder letztendlich enden. Oft bleiben solche Beziehungen "tote" Verbindungen, in denen Partner wortlos und distanziert zusammenbleiben, ohne wirklich emotionale Gemeinsamkeiten zu teilen.

Dieses unbewusste Verhalten hindert daran, wahre Intimität zuzulassen, geschweige denn, mit dem Partner auf Augenhöhe zu leben. Diese Form des Ausweichens und Lügens schafft emotionale Barrieren zwischen Menschen und noch schlimmer, auch zu sich selbst.

Diese Übung "Sag die Wahrheit" kann sehr hilfreich sein, wenn dieses Thema dich betrifft. Versuche für 1 bis 2 Minuten ganz bewusst nur wirklich wahre Dinge zu erzählen und treffende Einschätzungen zu machen. Beginne mit einfachen Dingen wie deinem Alter, Gewicht, Grösse, Einkommen oder der Häufigkeit von Sex in deiner Partnerschaft. Achte dabei auf dein Körpergefühl, wenn du wirklich wahre Dinge sagst. Dann mache bewusst einige Unter- oder Übertreibungen und achte darauf, wie sich das anfühlt. Der Unterschied wird erhellend sein und dir einen Weg weisen zu mehr Wohlbefinden in deinem Körper. Mit der Zeit kannst du über Dinge und Inhalte reden, bei denen es weniger leicht ist, wirklich die Wahrheit zu treffen, zum Beispiel darüber, wer du wirklich bist und was deine Lebensziele sind. Dein Körper wird dich leiten und dir wie ein Lügendetektor sagen, ob du die Wahrheit getroffen hast!

❖ **Nähe-Distanz-Verhalten: Immer zu nahe oder zu weit weg**

Viele Paare ringen um ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz und versuchen oft, ihre Partner dazu zu bringen, sich einander anzupassen. Besonders für Paare mit stark unterschiedlichen Bedürfnissen nach Nähe und Freiraum ist dies ein schwieriges und oft endloses Thema. Dabei finden die meisten Paare es einfacher, mit dem Aspekt "nicht zu weit weg" in ihrer Beziehung umzugehen. Wenn sich Partner zu distanziert voneinander fühlen, ist das für sie leicht erkennbar, und sie können aufeinander zugehen und ihre Bindung durch Küssen oder Körperkontakt wieder stärken. Zu grosse Distanz verursacht

Verlassenheitsgefühle, welche den Körper aufweichen, und es entsteht ganz natürlich der Wunsch nach mehr Nähe.

Es ist oft der Aspekt des "nicht zu nahe", der Paare in Schwierigkeiten bringt. Wenn die Toleranzgrenze für Nähe erreicht ist und einer oder beide Partner langsam in Überflutungsgefühle geraten, wird es ungleich schwieriger sein, dies rechtzeitig zu erkennen. Überflutungsgefühle sind weniger eindeutig als Verlassenheitsgefühle und werden meist nicht als solche wahrgenommen oder kommuniziert. Anstatt es rücksichtsvoll mit Sätzen wie "Mir wird es langsam etwas eng, mir fehlt gerade Raum, ich brauche eine Auszeit" zu kommunizieren, werden Überflutungsgefühle kaum verbal ausgedrückt, sondern oft durch Handlungen ausagiert, die für den Partner unverständlich bis verletzend sind. Kollektiv sind wir seltsam unbeholfen im Umgang mit unserem Bedürfnis nach Eigenraum und können dieses Bedürfnis kaum auf rücksichtsvolle, wohlwollende Art ausdrücken und umsetzen. Zu den verletzenden Methoden, mit denen wir uns Raum verschaffen, gehören unfaire Kritik, Abwertung, das Anzetteln von Streitereien, Missachtung und sogar sexuelle Affären.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es für die meisten Paare keine festgelegte Menge an Nähe oder Distanz gibt, die immer richtig ist. Diese Bedürfnisse unterliegen Schwankungen und erfordern ständiges Einschwingen, Absprachen und Aushandeln. Sei dir bewusst, was für dich und deine Beziehung gerade angemessen ist, und sei offen für Veränderungen. Dramatisiere nicht die Veränderungen dieser Bedürfnisse. Weder panisches Klammern noch demonstrative Distanz werden die Beziehung unterstützen. Sei mutig, deine Bedürfnisse einzubringen, ohne dich auf ihre vollständige Erfüllung zu versteifen.

❖ **Abgespalten von Körper, Gefühlen, Lebendigkeit und Selbstempfinden**

Viele Menschen spalten sich aus den bereits mehrfach besprochenen Gründen von ihrem Körperempfinden und von ihren Gefühlen ab. Trotzdem reden sie weiter, ohne jedoch in einer wirklichen Verbindung mit dem Gesagten zu sein, was ihre Gesprächspartner ermüdet, desinteressiert macht und sogar müde werden lässt. Umgekehrt können Menschen, die von sich selbst abgespalten sind, auch kein wirkliches Mitgefühl entwickeln. Ihnen fehlt die Fähigkeit, sich emotional einzufühlen

Spencer liefert ein Beispiel für diese Situation, wenn er gesteht: «Leute sitzen mir am Schreibtisch gegenüber und erzählen mir manchmal sehr tragische oder bedeutsame Dinge über ihr Leben. Ich weiss, dass ich dann etwas fühlen sollte, was ich aber nie tue. Ich versuche herauszufinden, was für ein Gefühl ich haben sollte, damit ich ihnen angemessen antworten kann. Ich fühle mich dann hohl. Es fühlt sich an, als wenn mir etwas fehlen würde, was andere Menschen haben.»

Einige Leute verleugnen emotionales Körperbewusstsein oder schneiden sich energetisch davon ab: von den Ohren, um nicht zu hören; von den Genitalien, um nichts Sexuelles zu spüren; vom Herzen, um keine Liebe zu spüren; von den Füßen und Beinen, um sich nicht geerdet oder unterstützt zu fühlen. Teile unseres Körpers, die in unserer Kindheit nicht von den Eltern positiv gespiegelt worden sind, erleben wir später als störend. Wir akzeptieren sie nicht und können sie nicht mit wirklicher Lebendigkeit füllen.

5. Dem Charakterstil auf zwei unterschiedlichen Arten begegnen.

- Langfristig: Wie lerne ich mein **Charakterstil kennen und diesem mit Humor zu begegnen?**
- Kurzfristig: Wie gehe ich damit um **wenn ich durch den Charakterstil getriggert wurde?**

Beide Massnahmen helfen dir dabei, zu lernen, deine Verletzlichkeit zuzulassen. Das Zulassen steigert dein Fassungsvermögen. Mit einem grösseren Fassungsvermögen erlebst du einen besseren und stabileren Kontakt zu dir selbst, was dir letztendlich mehr Lebendigkeit und Zufriedenheit bringt. Inneres Glück breitet sich aus. Von diesem Ort aus kann die Tür zu deinem inneren Wesen und somit zu authentischen Begegnungen und Beziehungen tiefgreifend nährend wirken

5.1 Langfristig: Wie lerne ich mein Charakterstil kennen und mit Humor zu begegnen?

Dein Weg aus dem Abspalten hin zu Lebendigkeit und Beziehungsfähigkeit führt zwangsläufig über die Beschäftigung mit deinem eigenen Charakterstil. Wenn du nicht bereit bist, ihn anzunehmen und gleichzeitig zu erforschen, wer du jenseits des Charakterstils bist, steckst du fest und bist unfähig, dich mit deinem Kern zu verbinden. Dein Kern bietet dir innere Unterstützung, Weisheit und den Zugang zur Spiritualität. Genau so festgefahren bist du, wenn du deine menschliche Begrenztheit und Fehlbarkeit nicht akzeptieren kannst. Doch gerade diese Akzeptanz kann zu Mitgefühl für andere und zu Kameradschaft auf unserem gemeinsamen Lebensweg führen.

Frauen erleben oft während der Geburt eines Kindes eine tiefe körperliche und seelische Öffnung, insbesondere ihres Herzens, die unerwartet aus dem 'Als-ob-Dilemma' herausführt. Männer hingegen haben kein vergleichbares Erlebnis. Im Gegenteil: Sie werden immer noch von der Gesellschaft für ihre vermeintliche Emotionslosigkeit bewundert und dadurch in ihrer Entfremdung vom eigenen Körper bestärkt. Einige Männer verteidigen trotz dieses Merkmal ihres 'Als-Ob-Charakterstils', da sie es fälschlicherweise als Zeichen von Männlichkeit betrachten.

Um einen Sinn im Leben zu finden oder sich einfach von inneren Kämpfen zu entlasten, fühlst du dich oft veranlasst, dich auf die Suche zu begeben. Oft ist dies eine spirituelle Suche, aber sie kann sich auch auf andere Gebiete beziehen. Solange diese Suche jedoch äusserlich bleibt, ist sie zum Scheitern verurteilt, denn der Grund für die Suche ist das fehlende Gefühl von Sinn, welches nicht im Äusseren oder über das Denken gefunden werden kann, sondern nur über dein eigenes Körpererleben. In Wahrheit suchst du also nach der Erfahrung, lebendig zu sein. Der einzige Ort, wo diese Wahrheit gefunden werden kann, ist in dem Bewusstsein deiner Körperimpulse.

Der Impuls muss von innen kommen. Es ist die Geschichte der verlorenen Seele, des Suchenden, der nicht wirklich mit einer höheren Kraft oder einer Gottheit verbunden ist und dessen Gefühle vom Menschsein entfremdet sind. Da sich die meisten von uns mit diesem Dilemma identifizieren können, empfinden wir Mitgefühl für solche Personen und für das verletzte Kind, das in ihnen steckt. Doch wir können noch so empathisch sein und versuchen, ihnen zu helfen, letztendlich müssen sie die Arbeit selbst leisten. Egal, wie viel Liebe, Anteilnahme und Einsicht wir ihnen bieten mögen, aufgrund ihres geschlossenen Systems können sie das oft nicht aufnehmen oder es als Kontrollversuch ansehen. In einer Partnerschaft mit jemandem zu sein, der diese Charakterzüge in voller Blüte auslebt, kann sehr schmerzhaft sein und einen fast verrückt machen.

Du kannst noch so viele Texte lesen, YouTube-Videos streamen, schöne Filme sehen und Seminare besuchen. Doch der Impuls, dein Kernselbst bewusst wahrzunehmen, muss von innen kommen. Nur wenn du bereit bist, deinem Schatten und deinen tiefsten Ängsten ins Auge zu sehen und deine Schutzmechanismen anzuerkennen, öffnet sich der Kanal zur Verbindung mit deinem Kernselbst durch Verletzlichkeit.

Der initiale Sinn hinter der Entwicklung des Charakterstils in der Kindheit bestand ja darin, dich vor schmerzhaften emotionalen Verletzungen zu schützen. Jetzt, im Erwachsenenalter, kannst du diesen Charakterstil nur unwirksam machen, indem du die damals vorliegenden emotionalen Verletzungen wiederum wahrnimmst, halten kannst und annimmst. Dadurch wird dein abgeschottetes Kernselbst neu spürbar. Mit diesem Zugang zum Kernselbst hast du nun die Möglichkeit, neue Wege zu wählen, die dich mehr erfüllen, denn nun bist du unabhängig und nicht mehr in Abhängigkeit wie damals.

Das Grundproblem liegt darin, dass du deinen Charakterstil sehr ich-bezogen erlebst und dich stark damit identifizierst. Feedback von wohlwollenden Personen wird oft nicht wirklich gehört oder wahrgenommen und häufig zurückgewiesen. Dabei können solche Rückmeldungen darauf hinweisen, dass du dich - beim Gesagten - auf dem richtigen Weg befindest.

Höre genau hin, was vor allem kritische, aber dennoch wohlwollende Mitmenschen, insbesondere deine Partnerin oder dein Partner, zu dir sagen. Wenn du auf Ablehnung oder Wut reagierst, könnten dies Anzeichen dafür sein, dass dein Charakterstil angesprochen wurde.

Das Dilemma besteht darin, dass, wenn dein Charakterstil ernsthaft wahrgenommen wird, du dich vor der Veränderung ins Unbekannte fürchtest. Das plötzliche Wahrnehmen deiner Gefühle kann als bedrohlich und verwirrend empfunden werden. Offen zu deinem Charakterstil zu stehen und von anderen verstanden zu werden, kann als bedrohlich empfunden werden und mit dem Gefühl der Manipulation verbunden sein. Der wohl schwerste Punkt ist die innere Abwertung, wenn du dir selbst gegenüber eingestehst, wie dein Charakterstil ist. Du könntest dich sogar dafür schämen. Das wirkliche Eingestehen deines eigenen Charakterstils ist oft schmerzhaft und emotional.

Es führt leider kein Weg daran vorbei, dich deinem Charakterstil dem mutig und verletzlich zu stellen.

Der erste Schritt besteht darin, Klarheit über deinen eigenen Charakterstil zu bekommen und ihn anzuerkennen. Falls du immer noch unsicher bist, welcher Charakterstil bei dir wirkt, könntest du wahrscheinlich dem kombinierten Verlassenheits-Überflutungsstil (Als-ob Charakterstil) zugeordnet werden. Wenn du einen Blick auf deinen Partner oder deine Partnerin wirfst, wirst du wahrscheinlich feststellen, dass es viel leichter ist, ihren Charakterstil zu bestimmen als deinen eigenen. Informiere dich bei mir für einen Fragebogen, der dir beim Identifizieren deines Charakterstils unterstützt.

Als zweiten Schritt empfehle ich dir, dich selbst zu beobachten, während du mit Menschen interagierst. Achte auf die Reaktionen, die du auslöst, und auf deine eigenen Körperreaktionen. Versuche nicht, deinen Charakterstil zu stoppen. Bei einem solchen Versuch wird er nur noch stärker werden. Stattdessen achte darauf, ob du deinen Charakterstil mit deinem Partner oder deiner Partnerin mehr auslebst als mit anderen Bezugspersonen. Nimm wahr, wie die Themen der Verlassenheit und Überflutung sowie ihre Kombination dich den ganzen Tag hindurch beeinflussen. Mit Achtsamkeit wirst du zwar keinen plötzlichen Erkenntnisblitz erleben, aber du wirst nach und nach kleine, im Körper gespürte Mosaiksteinchen sammeln, die im Laufe der Zeit ein Gesamtbild deines Charakterstils ergeben.

5.2 Kurzfristig: Was passiert, wenn ich durch den Charakterstil getriggert wurde?

Wenn du durch eine Interaktion oder Begegnung getriggert wurdest, werden unbewusst deine erlernten alten Schutzmechanismen aktiviert. Insbesondere intime Beziehungen können in dir alte Verletzungen aus dem "Kellergeschoss" aktivieren.

Deine Schutzmechanismen möchten dich eigentlich vor damals herrschenden Verletzungen schützen und die damit verbundenen Gefühle unterdrücken. Wenn du getriggert bist, fällst du zurück in die Vergangenheit. Es laufen quasi zwei Filme parallel in dir: Ein Film zeigt die Schutzmechanismen aus der Vergangenheit, der andere Film spielt im Hier und Jetzt. Dies führt zu einem völligen Durcheinander.

Deine wahrgenommenen Gefühle und Emotionen sind alt, werden jedoch auf heute projiziert und als wahr betrachtet, sodass du sie unverbunden auslebst. Diese Gefühle und Emotionen wirken automatisch auf deine Psyche ein, und deine Selbstregulation ist temporär ausgesetzt. Dein Zugang zu deinem inneren Wesenskern ist nicht mehr vorhanden, und die Selbstbeherrschung wird umgangen.

Da es oft um sehr alte Verletzungen geht, die damals in deiner Kindheit als bedrohlich empfunden wurden, werden sehr grundlegende Verhaltensmuster in dir ausagiert. Es fühlt sich an, als ginge es um "Leben und Tod", "um Beziehung ja oder nein".

Das unkontrollierte Verhalten und die Äusserungen wirken meistens sehr zerstörerisch. Typischerweise holst du viel alten Ballast hervor und wirfst ihn deinem Gegenüber entgegen. Es fühlt sich an, als sei man in ein Loch gefallen. Es erscheint dir unmöglich, in der jetzigen Situation zur Vernunft zu kommen. Deine Gefühle werden sehr identitätsnah wahrgenommen.

Vielleicht bemerkt dein Verstand bewusst, dass du jetzt getriggert bist. Doch deine körperlichen Emotionen suggerieren dir einen anderen Weg, und es ist dir unmöglich, Kontakt zu deinem Kernselbst aufzunehmen und eine authentische Versöhnung anzustreben. Das sind typische Anzeichen dafür, dass dein Charakterstil so stark aktiviert wurde, dass du fragmentiert wurdest.

Es ist ein Zusammenbruch der Selbst- und Objektwahrnehmung: Alles dreht sich innerlich im Kreis. Es fällt dir wahrscheinlich schwer, Hilfe anzunehmen. Du befindest dich in einem Zustand innerer und äusserer Blockade.

Erleben nach innen:	Erleben nach Aussen:
<p><u>Körperleben:</u> Müdigkeit, Erschöpfung, Präsenzverlust, Lähmungsgefühl, fehlendes Körperempfinden, Atemnot, Herzklopfen, Schmerzen, Verspannung, Sehstörungen, Schwindel, Kälte</p> <p><u>Gefühle:</u> Nervosität, Bedrohung, Angst, Panik, Überforderung, Gereiztheit, Ärger, Wut, Hass, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Einsamkeit, Leere</p> <p><u>Destruktive Glaubenssätze:</u> Ich bin sowieso immer alleine, Ich schaffe das nie, Ich kann mich auf niemanden verlassen, ich bin unfähig, Wörter wie immer, nie, sowieso, niemand, alle ...</p>	<p>Reflexartige Verteidigung, Rechtfertigung, keine Informationen von Aussen mehr aufnehmen können.</p> <p><u>Verhalten:</u> nervöses Agieren, Überaktivität, Apathie, Handlungsblockade, Weinen, Schreien, Appellieren, Rückzug, Aggression, Panzerung</p>

Obwohl du vielleicht feststellst, dass jetzt etwas Aussergewöhnliches passiert, und du dich möglicherweise wütend oder gelähmt fühlst, ist es dir unmöglich, Kontakt zu deinem Herzen aufzunehmen und herzverbunden in die Beziehung zu gehen.

Der Zugang zu deinem Herzen wird eisern durch die alten Schutzmechanismen geschützt. Die darunterliegende Verletzung wirkt sehr intensiv, jedoch völlig unbewusst. Es erfordert Mut, sich diesem Schmerz zu öffnen.

Übrigens, wenn du getriggert bist, bist du vermutlich nicht allein. In jeder Beziehung, besonders jedoch in einer Partnerschaft, gleichen sich oft die emotionalen Zustände beider Personen an. Wird eine Person getriggert, so kann dies automatisch die andere Person mitreißen. Dieses Mitreißen kann sofort oder auch verzögert erfolgen. Das Gleiche passiert, sobald einer der Partner oder eine Partnerin sich mit seinem oder ihrem Kernselbst verbinden kann; zieht dies den anderen mit und beide interagieren auf einer entspannteren Ebene.

5.3 Wie aus dem getriggerten Zustand in einen stabilen Zustand kommen?

Die nachfolgenden Schritte sollen dir helfen dich aus einem getriggerten Zustand zu führen und dich zu stabilisieren.

In Kürze:

- Komm ins hier und jetzt.
- Ängste bewältigen in dem die Gefühle nur wahrnehmen und nicht damit verfließen.
- Gefühle, Emotionen, Gedanken: Nicht bewerten, nur halten und wahrnehmen.
- Lerne dich mit deinem inneren Beobachter mit Abstand zu betrachten.
- Entwickle konstruktive Bewältigungsstrategien.
- Perspektivenwechsel nötig: Anerkenne und wertschätze deine kreative Leistung der damals schützenden Funktion und Notwendigkeit des kindlichen Schutzstils.
- Anerkenne, liebevolles Halten und Nachnähren der frustrierten Grundbedürfnisse (Nachnähren, kompetenten Erwachsene als Unterstützung).
- Orientieren: Suche der auslösenden Erfahrung in der Vergangenheit – ich bin nicht mehr 5 Jahre alt und habe heute andere Strategien mit der Situation umzugehen.
- Selbstfürsorge: Sage dir: «Als Erwachsener kann ich mich heute besser für mich sorgen».
- Dies ist keine Krise
- Begegne deinem Charakterstil mit Humor

Komme zur Präsenz, ins hier und jetzt:

- **Gewahrseinsübung:** Wahrnehmung der Erlebensdimensionen Körper, Emotionen, Kognitionen.
- **Bewusstes Atem**
- **Gönne dir Stille (Bad etc)**
- **Gehe in den Wald spazieren**
- **Mache alles mit Verlangsamung**
- **Mache dein Bodyscan:** Gewahrseinsübung für Körperempfindungen.
- **Klopfe deinen Körper ab:** Präsenzübung bei Abgeschnitten sein (cutting off).
- **Aktiviere dein inneren Beobachter:** Gewahrseins-, Distanzierungs- und Containmentübung für alle KEK.
- **Mache Erdungsübungen:** Grundübung im Stehen, Ankommen der ondulierenden Atemwelle.
- **Mache Grenz- und Raumübungen:** Lege dir einen Kreis oder Grenze mit einer Schnur. Wahrnehmen und Anzeigen des Eigenraumes.
- **Zentrierungsübungen:** WU-Übung, Bauchatmung, Cross Crawl
- **Mache Selbstentspannungstechniken:**
- **Ich-bin-Übung:** Bestandteil der Übungssequenz zur Selbstintegration und der ondulierenden Atemwelle.

Schaffe sofort Distanz und kommuniziere, dass dein Bedürfnis nach Distanz kein Aufgeben der Beziehung bedeutet, sondern notwendig ist, um in dir zu erforschen, was gerade passiert ist. Lass dein Gegenüber wissen, dass du jetzt getriggert bist und es für dich wichtig ist, dich allein zu besinnen. Je früher du dich besinnen kannst, desto besser. Oft reichen schon wenige Minuten. Frage dein Gegenüber, wie es für sie oder ihn stimmig ist, wieder in Kontakt zu treten.

Atme. Nimm bewusst deinen Atem wahr und atme immer wieder. Lege einen Kreis um dich herum und Sorge für deine Grenzen. Wenn das nicht hilft, führe eine Hier-und-Jetzt-Übung durch. Möglicherweise bist du aus deinem Körper heraus in die Vergangenheit gefallen. Statt im Hier und Jetzt bist du im Dort und Damals. Wenn es akut ist, um wieder präsent zu werden, benutze deine Augen: Benenne laut verschiedene Gegenstände in deiner Umgebung mit Farbe und Namen, so schnell du kannst. Oder gehe in den Wald.

Atme in den Schmerz oder die Wut. Lass Verletzlichkeit und Emotionen zu. Lass dich nicht von deiner Aktivierung vereinnahmen. Lass die Gefühle und Emotionen durch dich hindurchfließen und identifiziere dich nicht mit ihnen. Erlaube dir, deine damalige Verletzung zuzulassen. Lass sie zu und lerne, sie zu halten.

Schritt 1: Identifiziere deine individuellen Charakterstil-Fragmentierungszeichen

Was nimmst du in deinem Körper wahr?

Welche Verhaltensimpulse hast du? Welche Emotionen nimmst du wahr?

Welche Gedanken, Sätze, Bilder sind gerade da?

Vielleicht nimmst du nicht wahr. Auch das ist eine typische Charakterstil-Fragmentierung.

Beispiele:

Körperleben: *Müdigkeit, Erschöpfung, Präsenzverlust, Lähmungsgefühl, fehlendes Körperempfinden, Atemnot, Herzklopfen, Schmerzen, Verspannung, Sehstörungen, Schwindel, Kälte*

Gefühle: *Nervosität, Bedrohung, Angst, Panik, Überforderung, Gereiztheit, Ärger, Wut, Hass, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Einsamkeit, Leere*

Verhalten: *nervöses Agieren, Überaktivität, Apathie, Handlungsblockade, Weinen, Schreien, Appellieren, Rückzug, Aggression*

Glaubenssätze: *Ich bin sowieso immer alleine, Ich schaffe das nie, Ich kann mich auf niemanden verlassen, ich bin unfähig, Wörter wie immer, nie, sowieso, niemand, alle ...*

Schritt 2: Stelle sicher dass die Ursachen aus Ihrem Herkunftsszenario adressiert werden?

- Wann ging es dir zum letzten Mal gut?

Gehe jetzt in deiner Erinnerung noch zwei weitere Tage zurück. Finde heraus, was deine Fragmentierung ausgelöst hat, möglichst den ersten, ursprünglichen Auslöser.

- Erinnerst du dich an die Ursachen im Herkunftsszenario?
- Was waren deine Gefühle und Ängste (Verlassenheit, Überflutung oder beides)?
- Welche Glaubenssätze und Entscheidungen sind damit verbunden?
- Inwiefern gleicht der Auslöser der Wiederholung einer alten Verletzung?
- Welche Gute-Eltern-Botschaften haben damals gefehlt?
- Kannst du sie dir heute selber geben oder holen?
- Wie kannst du sie annehmen, wenn sie von aussen kommt? Oder wertest du den Überbringer oder die Überbringerin ab?
- Ist diese Botschaft, oder ihr Fehlen, ein Thema in deinem gegenwärtigen Leben?
- Es kann sein, dass die oben genannten Schritte bereits eine Linderung herbeigeführt haben. Gehe jedoch weiter.

Schritt 3: Erkenne deine Charakterstil-Züge

Welche Eigenschaften der untenstehenden Profile (1-3) sind im Moment aktiviert und lassen dich fragmentieren bzw. halten deine Fragmentierung aufrecht?

1. Verlassenheits-Charakterstilprofil

- 1.1. "Ich werde alles tun, nur verlass mich nicht"
- 1.2. "Egal was, es ist nie genug"

- 1.3. "Zu nahe gibt es nicht"
- 1.4. Klammerst du dich an und kreisen um jemanden oder etwas
- 1.5. Übersteigertes Körpergewahrsein, übertriebene Empfindlichkeit und Verwundbarkeit

2. Überflutungs-Charakterstilprofil

- 2.1. Für sich sein und distanziert: "Ich bin, was ich bin"
- 2.2. Abgeschnitten von Gefühlen, Sehnsüchten und Körperwahrnehmungen
- 2.3. Definierte, rigide Grenzen und Annahmen
- 2.4. Buchstäblich schwarz und weiss, richtig oder falsch, wahrhaft solide Art des Seins
- 2.5. Körperlich und emotional gepanzert: Es geht weder viel hinein noch hinaus

3. Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstilprofil:

- 3.1. Automatisches Nein: "Niemand kann mir sagen, was ich tun soll"
- 3.2. Eine genaue Vorstellung davon haben, wie die Dinge sein sollten und sich daran klammern
- 3.3. Sich selbst als Objekt behandeln und andere ebenso
- 3.4. Bruch in der Authentizität: Tendenz zu über- oder zu untertreiben
- 3.5. Intime Beziehungen sind rasch zu nah oder zu distanziert
- 3.6. Abspalten von Gefühlen, Lebendigkeit, Selbst, Körper und Seele

Stell dir vor, dass du heute an einem anderen Ort stehst, dass du nicht mehr wie damals ausgeliefert bist und dass du dich inzwischen wirksamer schützen kannst.

Schritt 4: Realitätsprüfung: Mache die Innen- / Aussenübung

Wenn es dir nicht gelingt zu unterscheiden, welche Anteile einer Fragmentierung von dir selbst stammen und welche von aussen kommen, insbesondere von deinem Partner oder deiner Partnerin, droht die Situation eher zu eskalieren, anstatt dass eine Lösung gefunden werden kann.

Es ist wichtig, eine Klärung vorzunehmen, was von innen (von dir selbst) und was von aussen (von deinem Partner oder anderen Personen) zum Problem beiträgt. Basierend auf den bisher durchgeführten Schritten kannst du intuitiv einschätzen (auf einer Skala von 0 bis 100%), wie viel deiner Fragmentierung mit Verletzungen, Annahmen und Mustern aus dem Herkunftsszenario oder deinem Charakterstil zu tun hat.

Diesen inneren Teil musst du immer zuerst bearbeiten. Dann kannst du dich fragen: „Wie viel Prozent (0-100%) meiner Fragmentierung haben mit dem zu tun, was aktuell im Aussen (z.B. in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz etc.) passiert ist?“ Zusammen mit dem Anteil, der von innen kam, müssen sich 100% ergeben (also z.B. 80% Innen und 20% Aussen, in diesem Fall wurde die Fragmentierung von innen ausgelöst). Meistens folgt daraus, dass der beschuldigte Partner wenig bis gar nichts mit der Fragmentierung zu tun hat.

- ➔ Wenn das Innere überwiegt, handelst du entsprechend Schritt 5.
- ➔ Wenn das Äussere überwiegt, dann handelst du nach Schritt 6

Schritt 5: Handle in Bezug auf deinen inneren Anteil

Um deine aktivierten Charakterstilzüge zu beruhigen, gibt es verschiedene Massnahmen, die du ergreifen kannst:

1. Nutze deine Ressourcen: Aktiviere bewusst Ressourcen wie Selbstmitgefühl, Geduld, Selbstfürsorge und Selbstberuhigungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder progressive Muskelentspannung.

2. Selbstberuhigung: Beruhige dich selbst, indem du dir selbst liebevolle und unterstützende Botschaften gibst. Erinnerung dich daran, dass du in der Lage bist, mit herausfordernden Situationen umzugehen und dass du nicht hilflos oder ein Opfer bist.

3. Überprüfe dein Krisenbarometer: Frage dich, ob du möglicherweise in alte Gewohnheiten verfallst, eine Krise zu sehen, wo keine ist. Sage dir selbst: "Das ist nur mein Charakterstil (oder Agency oder Herkunftsszenario), der sich zeigt. Ich muss daraus keine Krise machen. Ich bin nicht hilflos, ich bin kein Opfer. Ich kann meinen Charakterstil mit Humor akzeptieren. Mal schauen, wie ich es diesmal angestellt habe, ihn zu aktivieren."

4. Überprüfe deine positive Grundhaltung: Reflektiere deine Einstellung und suche bewusst nach positiven Aspekten in der Situation. Fokussiere dich auf deine Stärken und darauf, was du bereits erreicht hast. Finde Möglichkeiten, wie du die Situation konstruktiv angehen kannst.

Indem du diese Schritte befolgst, kannst du deine aktivierten Charakterstilzüge beruhigen und eine positive Grundhaltung bewahren.

- Welche Grundhaltung hast du betreffend deinem Gegenüber?
- Bist du verletzt und versuchen, etwas heimzuzahlen?
- Möchtest du ihn/sie kontrollieren oder verändern?
- Glaubst du, dass dein Gegenüber es gut mit dir meint?

Wenn du deinem Gegenüber unterstellst, es hege negative Absichten dir gegenüber, und du dies nicht überprüfst, wird dich dies fragmentieren lassen... also unbedingt abklären! Übernimm Verantwortung: Wenn du aus deiner Fragmentierung heraus eine andere Person verletzt hast oder eine Aufgabe nicht wie vereinbart erfüllen konntest, dann übernimm Verantwortung für dein Handeln und die Konsequenzen.

Anerkenne gegenüber betroffenen Personen deinen Anteil und entschuldige dich für verletzende Handlungen oder Versäumtes. Zwischen Partnern ist an dieser Stelle eine positive Bestätigung (Affirmation) eine kräftige und heilende Sache. Ein Beispiel: „Du bist ein guter Mann (Frau). Du hast nichts falsch gemacht. Ich vertraue Dir. Entschuldige bitte, dass ich dich in meiner Fragmentierung verletzt habe. Ich liebe dich und wir werden diese Sache gemeinsam aufarbeiten.“

Schritt 6: Handle in Bezug auf deinen äusseren Anteil

Wenn die Fragmentierung von aussen ausgelöst wurde, genügt es nicht, nur darüber zu schreiben; du musst etwas unternehmen: Du wirst deine Fragmentierung nicht loswerden, wenn etwas von aussen an dir zehrt, speziell wenn das deine Übergefälligkeit (Agency) oder deinen Charakterstil aktiviert hat. Du musst aktiv Massnahmen ergreifen, um mit diesen äusseren Einflüssen umzugehen und deine Fragmentierung anzugehen.

Beispiel 1: Setze klare Grenzen: Wenn dein Partner dich ständig warten lässt, zu spät kommt, keine Verpflichtungen eingeht und du dich regelmässig verlassen fühlst, musst du Grenzen setzen, sonst wirst du dauernd fragmentiert sein. Dein Partner kann weder deine Verlassenheitsgefühle zum Verschwinden bringen, noch kann er sich jederzeit perfekt verhalten. Wenn er jedoch keine vernünftigen Verbindlichkeiten einhalten kann, ist er vielleicht die falsche Person für dich. Wenn du jedoch nicht aus deiner Übergefälligkeit (Agency) für dich einsteht und nicht in deinem eigenen Interesse handelst, aus Angst, das Wohlbefinden einer anderen Person zu beeinträchtigen oder sie zu verärgern, kommst du nicht aus der Fragmentierung heraus.

Beispiel 2: Affirmative Haltung statt automatisches Nein: Wandle das, was von aussen an dich herankommt, zu deiner eigenen Idee um, damit du nicht durch deine automatische Nein-Reaktion blockiert wirst. Sage beispielsweise: "Ich schlafe nicht mit dir um 17.00 Uhr, aber um 17.30 Uhr" oder "Ich werde diese Aufgabe

pünktlich abliefern, obwohl es mein Chef möchte." Du musst zuerst deinen Impuls, „Nein“ zu sagen, erkennen und annehmen. Dann finde heraus – und biete an – was du tun willst.

Beispiel 3: Distanz schaffen: Wenn es nicht sofort möglich ist zu handeln, kannst du trotzdem für dich sorgen, indem du Distanz schaffst und das Problem für den Moment zur Seite stellst. Setze dir eine klare Frist, bis wann du das Problem wieder angehen möchtest. Um nicht in eine tiefere Fragmentierung zu geraten, musst du diese Frist unbedingt einhalten.

Schritt 7: Überprüfe deine Charakterstil-Fragmentierungssymptome. Achte darauf, wie du dich jetzt fühlst. Sind alle deine Fragmentierungssymptome verschwunden? Wenn nicht, dann setze dich mit der existentiellen Fragmentierung auseinander.