

Christiane Geiser, 2007, Materialien zum GFK-Charakterstrukturmodell

Die Entstehungsgeschichte

Das **GFK-Charakterstrukturmodell** wurde nicht als Krankheits- oder Störungslehre entworfen. Es kann aus einem grundsätzlichen **Denken in Prozessvorstellungen** verstanden werden. Es beschreibt angehaltene, stockende und „strukturegebundene“ (Gendlin) Prozesse. Es ist ein Beziehungs- und Interaktionsmodell, kein Modell über statische Gegebenheiten oder Eigenschaften von Personen. Damit knüpft es an die Theoriebildung des späten Rogers an, der das Selbst einer Person als fließenden Prozess sah, und an die Modellbildungen Gendlins über das Experiencing, den Prozess des inneren Erlebens und dessen Erstarrungen.

Die Charakterstrukturen sind also Formen von „**Normalität**“, sie beschreiben Muster und Einseitigkeiten in Denken, Fühlen und Handeln, in der Beziehung eines Menschen zu sich selber, zu anderen, zur Mitwelt. Sie umfassen immer Stärken **und** Schwächen, Begabungen **und** Verhinderungen.

Wissen über diese unterschiedlichen Formen von Besonderheiten bei uns Menschen ist von unschätzbarem Wert in der Kommunikation (nicht nur in der therapeutischen!). Das Modell leistet gute Dienste in Therapie und Beratung, aber auch im nicht-therapeutischen Rahmen, vor allem in der Familie, in Teams und im beruflichen KollegInnenkreis.

Diese **Materialien** waren in erster Linie für ehemalige und im Moment in Ausbildung befindliche TeilnehmerInnen gedacht und sollten als komprimierte Erinnerungshilfe an die eigenen Prozesse des Lernens und Miteinander-Entwickelns in der Gruppe dienen. Für andere InteressentInnen können sie eine erste, allerdings sehr verdichtete Einführung in das Modell sein.

Sie wurden neu zusammengestellt für die TeilnehmerInnen des Symposiums „Focusing Plus“, das Ende Juli **2005** auf dem Achberg stattfand.

Ausführlichere Informationen und Hinweise zu Schulungsmöglichkeiten und Weiterbildungen erhalten Sie beim **Ausbildungsinstitut GFK** (gfk@bluewin.ch, www.gfk-institut.ch).

Die Entstehungsgeschichte des Charakterstrukturmodells

zusammengestellt von Christiane Geiser

Wir werden immer wieder gefragt, wie denn damals alles angefangen hat mit den Charakterstrukturen, wie sich das Modell im Laufe der Jahre entwickelt und (oft zum Leidwesen der älteren AusbildungsteilnehmerInnen!) verändert hat. Ich will deshalb versuchen, vom heutigen Standpunkt aus die zwanzig Jahre Entwicklung unseres Strukturmodells in ihren Grundzügen zusammenzufassen.

Anfänge

Die ersten Ideen zu einer Reform der damals vorliegenden Modelle kamen Ernst Juchli schon während seiner Ausbildungszeit am Zentrum für analytische Psychologie Anfang der 70er-Jahre: die überwiegend psychoanalytisch orientierte Neurosenlehre mit ihren Ideen über die psychosexuelle Entwicklung, den Wiederholungszwang, das Konfliktmodell usw. ergaben für ihn einfach kein konsistentes Ganzes und leuchteten ihm nicht ein. Ausserdem passten sie nicht zu seinem eigenen Erleben mit sich selber und zu den ersten KlientInnen, mit denen er in dieser Zeit zu arbeiten begann. Also begann er nach einiger Zeit frustrierenden Verstehen-Wollens selber zu denken und eine eigene Theoriebildung zu entwickeln, die er dann, als er später Schulleiter und Ausbilder am AAP in Zürich (Akademie für angewandte Psychologie) wurde, auch lehrte.

Die damalige psychoanalytische Vorstellung einer Stufenentwicklung (Reifung) war ja die, dass man in der „Regression“ auf die Stufe derjenigen psychosexuellen Entwicklung zurückfällt, die man nicht bewältigt hat. Konnte es nicht auch sein, dass der Organismus dorthin zurückging, wo er einen Konflikt besonders erfolgreich bewältigt hatte? Das aber mit einer vorschnellen Lösung tat, sodass die Bewältigung eher eine kompensatorische Strategie und deshalb neurotisch war? Und wieso sollte diese Art Konfliktbewältigung nur einmal in der kindlichen Entwicklung vorkommen? Wahrscheinlich gab es ja mehr als einen Konflikt zu bestehen, auf jeder Stufe neu. Und trotz der erfolgreichen Bewältigung (der Organismus hatte immerhin biologisch und sozial überlebt!) blieb ja dort vielleicht eine unbehagliche Stelle, ein Wunsch, dort auf eine andere Art und Weise „nachzulernen“?

So entstand in Ernsts Denken eine erste Stufen-Ordnung, dieses vorläufige Schema begann er dann zu unterrichten, und zwar nicht nur am Beispiel von PatientInnen, sondern, wie es in den meisten Gruppenausbildungen üblich war und noch ist, am Beispiel der „normalen“ AusbildungsteilnehmerInnen. Ich selber war in einer dieser ersten Ausbildungsgruppen, in der wir mit dem neuen Modell herumexperimentierten, und begann dann später als Ausbilderin mit Ernst zusammen und dann noch später mit den nach und nach hinzukommenden AusbilderInnen das Modell weiterzuentwickeln.

Zur Geschichte des Modells

Dazu muss ich vielleicht in Erinnerung rufen, was es denn in den 70er/80er- Jahren, als wir mit Praxis und Ausbildung begannen, in Bezug auf dieses Thema überhaupt zu lesen gab und womit wir uns auseinandersetzen mussten (Geiser, 2001).

- Körperpsychotherapien

Da wir von Anfang an auch einen körperorientierten Zugang zu unseren KlientInnen gepflegt haben, lag es nahe, sich in der körperpsychotherapeutischen Tradition umzuschauen. Dort gab es nämlich solche Beschreibungen von Charakterstruktur-Mustern. Gemeinsam war diesen Modellen, dass sie keine Scheu vor Einteilungen, Entwicklungsstufen-Beschreibungen oder Darstellung von Körpertypen hatten. Die meisten standen in der (psychoanalytischen) Tradition Wilhelm Reichs, von ihm haben wir auch den Ausdruck „Charakterstruktur“ übernommen, ihn dann allerdings anders gefüllt. Gemeinsam ist ihnen in der Regel auch eine bestimmte Vorstellung des Selbst, die Idee eines inneren Kerns, der (durch Verschulden der Umwelt und als Überlebensstrategie) „maskiert“, „gepanzert“ ist. Diese äussere Schicht ist der Charakter. Die Charakterstruktur (bei Lowen als Abwehrmuster definiert) umfasst alle Lebensäusserungen einer Person und ist grundsätzlich pathologisch gedacht.

Das entsprach schon damals nicht unseren Vorstellungen und Erfahrungen. Da in diesen Verfahren zudem mit Übungen und Interpretationsansätzen aus der psychoanalytischen Tradition gearbeitet wurde, war es uns aus der klientenzentrierten Position heraus nicht möglich, hier anschlussfähig zu werden. Zu wenig kompatibel waren das Menschenbild, die Persönlichkeitstheorie und die Krankheits-Gesundheitsvorstellung mit unserer Haltung. Wir mussten die „klientenzentrierte Körperpsychotherapie“ mit ihren Strukturvorstellungen, die wir jetzt unterrichten, selber entwerfen. Aber was wir übernommen haben und was auch für unsere Klientinnen nachvollziehbar ist, war der Gedanke, dass der Charakter sinnvoll ist, dass die Art und Weise, wie sich jemand strukturiert hat, kein sinnloses Unterfangen war, sondern eine Art und Weise des Organismus, auf die Umwelt oder die Gesellschaft zu reagieren und sich so zu schützen oder so zu überleben und gleichzeitig gestaltend auf sie einzuwirken.

- Klientenzentrierte Psychotherapie

Bei Rogers gab es keine Anhaltspunkte für Typologien oder „Arten“ oder „Sorten“ von Menschen. Im klassischen klientenzentrierten Ansatz wurden auf der hohen Abstraktionsstufe, in der Rogers seine Theorien formulierte, "Menschen", "Personen" unterschiedslos gleich konzeptualisiert. Ob wir also mit Männern oder Frauen zu tun haben, mit (innerlich oder äusserlich) alten oder jungen Menschen oder mit den verschiedenen Arten, wie sich Menschen rund um ihre Themen herum organisieren, wie sie in Beziehung treten, wie unterschiedlich wir uns mit ihnen fühlen - all das wurde im klassischen klientenzentrierten Ansatz nicht versucht zu systematisieren. Mit jedem Menschen individuell sollte sich die Begegnung von Person zu Person entwickeln, das Wirkprinzip der speziellen Beziehungsgestaltung (Basisvariablen) galt universell, auch für das Verständnis von Krankheit, Abweichung, Störung, Auffälligkeit: „Ich möchte“, schreibt Ulrich Schlünder „an die Radikalität dieses Ansatzes erinnern: es wurde in einer atemberaubenden Zuversicht darauf verzichtet, vorab differenziertes Wissen über den Klienten zu gewinnen, um damit differenzierte Behandlungstechniken auszusuchen.“ Wissen konnte dann mit der Zeit entstehen, in und während der Therapie, geteilt von Therapeutin und Klientin, durch Einfühlung in die eigene und die fremde Erlebenswelt. Es war also ausdrücklich immer der Empathie untergeordnet (prozessuale Diagnostik).

Dem Vorwurf des „Uniformitätsmythos“ der Rogerschen Vorgabe ist schon oft widersprochen worden, und natürlich wissen wir alle aus unserer Praxis, dass wir uns „differenziell“ verhalten und mit jedem Klienten, jeder Klientin die Beziehung neu und anders gestalten. Und trotzdem, so dachten wir, legen wir innere Raster über das Geschehen, wir können gar nicht anders. Und da wir in unserem Ansatz einer Denkweise verpflichtet sind, die fast ausschliesslich mit dem Wirkfaktor Beziehung, d.h. unserer eigenen Resonanz, arbeitet, haben wir „zwangsläufig einen Verstehensansatz, der sich am eigenen bzw. üblicherweise vorgefundenen Erleben orientiert“ (Ute Binder). Je abweichender sich unser Gegenüber zu diesen Bezugssystemen verhält, umso fremder und uneinfühlbarer wird seine Welt. Es wäre eine Illusion zu glauben, dass wir dann, bei allem Bemühen um Vorurteilsfreiheit, ohne interne Raster auskommen könnten. „Die Idee eines Therapeuten, der empathisch wahrnimmt und versteht, ohne dass diese Wahrnehmungen funktional bezogen wären auf individuell lebensgeschichtlich erworbene Bezugssysteme, ist eine Mystifizierung“ (Ute Binder) Diese inneren Einordnungen, Ideen, Vorstellungshilfen bleiben aber oft privat und werden nicht ausgetauscht und verglichen. Deshalb erscheint es uns sinnvoll, sie sich bewusst zu machen und zu überprüfen, Wissen anzusammeln und zu sortieren.

- Experienzielle Therapie/Focusing:

Was den experienziellen Ansatz anging, so gab es bei Gendlin eine Prozessbeschreibung, die für alle KlientInnen galt: den Pendelprozess zwischen Implizitem und Explizitem galt es wieder in Gang zu setzen, eine bestimmte Beziehung zum so genannten Felt Sense aufzubauen, mit einer gerichteten körperlich spürbaren Anfrage neue Bedeutungsbildungen zu erschliessen – das war eine universelle Vorgabe. Gendlin war immer schon mehr am Neuen, am Frischen, am Vorwärtsgerichteten interessiert als an den Teilen des Prozesses, die blockiert sind. Aus seiner frühen Zusammenarbeit mit Rogers stammt der Begriff „strukturegebunden“ („structure bound“), und der war für unsere Belange interessant. Gendlins Definition von Strukturegebundenheit lautet:

“My experience is structure-bound in manner, when I experience only this bare outline and feel only this bare set of emotions, lacking the myriad of fresh detail of the present. ...

We often speak of contents or „experiences“ as if they were set, shaped units with their own set structure. But this is the case only to the extent that my experience is structure bound in its manner. ... Insofar as my experiencing is structure bound, it does not implicitly function. It is not „seamlessly“ felt by me with its thousands of implicit aspects functioning. Rather, in this regard, my experience is a „frozen whole“ and will not give up its structure. ...

Since within the bare structured frozen whole experiencing does not function in interaction with present detail, the structure is not modified by the present. Hence, it remains the same, it repeats itself in many situations without ever changing. So long as the manner of experience remains structure

bound, the structures themselves are not modifiable by present occurrences. Structure-bound aspects are not in process.”

„Wenn sich Selbsterleben innerhalb einer wie zu Eis erstarrten und mit blanken Strukturen durchsetzten Ganzheit ohne Interaktion mit gegenwärtigen Ereignissen oder Dingen vollzieht, dann bleibt dessen Struktur unverändert durch die Gegenwart. Es bleibt sich gleich und wiederholt sich in unzähligen Situationen, ohne sich zu verändern. Solange die Art des Erlebens strukturgebunden bleibt, überleben die alten Strukturen und sind für die gegenwärtigen Ereignisse unveränderbar. In einer strukturgebundenen Art des Selbsterlebens kommen also implizite Wirkungen nicht zum Durchbruch. Sobald Selbsterleben in festen Strukturen verläuft, hört es auf, Selbsterleben zu sein.“

Für uns war der Terminus „Strukturgebundenheit“ ein sehr hilfreiches Konstrukt und liess Forschung über unterschiedliche Arten von Strukturgebundenheiten zu. Wir mussten also nicht auf Erfahrungswissen über Unterschiede verzichten, nur weil wir keine Störungen beschreiben wollten, sondern konnten von Prozessverläufen und deren Strukturierung ausgehen.

Gendlins Interesse war nun aber nicht, zu schauen, wie genau sich die verschiedenen Strukturgebundenheiten resp. „frozen wholes“ äussern und organisieren oder wie Menschen z.B. auf ihre je typische Art versuchen, Focusing zu machen. Auch sonst hat in der Focusing-Szene niemand probiert, ein Konzept über strukturgebundenenes Erleben zu systematisieren. Ausnahmen sind der Holländer René Maas in seinem Aufsatz „Zuhören in aufmerksamer Stille“ und vielleicht das Buch, das demnächst von Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin über die „Treasuremaps of the Soul“ erscheinen wird und das sich mit bestimmten Arten von Blockaden, auf die wir im Focusingprozess immer wieder treffen, beschäftigt..

Der Versuch, einerseits eine klientenzentrierte und focusing-orientierte Typologie zu entwerfen und andererseits diese Strukturen auch deutlich körperlich zu beschreiben, hat uns von Anfang an fasziniert und tut es heute noch. Ich erinnere mich an endlose Diskussionen auf Zugfahrten, am Küchentisch, an AusbilderInnentreffen, auf der Focusing-Sommerschule, an interessante Lektüre, an hochspannende Seminare.

Zu Wissen kommen

In den Ausbildungsgruppen entstand mit der Zeit die typische Art und Weise, zu „Wissen“ zu kommen, wie sie heute noch im GFK praktiziert wird. Wir wollten ja nicht einfach die üblichen oder angelesenen oder selber herausgefundenen „Diagnostik-Täfelchen“ an die Leute heften oder sie „beobachten“ und daraus unsere Schlüsse ziehen. Viel wichtiger war es uns, zusammen mit ihnen auf klientenzentrierte Art und Weise herauszufinden, wie genau es in ihrer Welt zu- und hergeht, was sie unterscheidet von anderen Welten, wie wir anderen dazu in Resonanz gehen, was in uns passiert. Wir haben also einige „Herausfinde-Settings“ ausgedacht (laufen mit geschlossenen Augen, die berühmte Bahnhofs-Übung!) und lange, sorgfältige Befragungs- und Erkundungsprozesse gestartet. Unser Team, unsere SupervisandInnen und alle unsere AusbildungsteilnehmerInnen haben wir immer wieder gebeten, die bestimmte Art und Weise, wie sie in der Welt sind und sie dadurch formen, wie sie denken, fühlen, handeln, sich körperlich erleben, wo sie "Verengungen" ihres Erlebens bemerken oder sich regelrecht "gestört" oder "krank" fühlen, wo sie sich stark oder schwach, begabt oder behindert einschätzen, zu beschreiben. Durch diese Erkundungsprozesse in Anwesenheit einer grossen Gruppe von Mitbeteiligten, die fragten ("Was, das ist nicht bei allen so?" "Aha, das ist bei Dir ganz ähnlich? Bei Dir so anders?"), verdeutlichten sich die unterschiedlichen Welten. Immer wieder aufs Neue und für uns auch noch nach all den Jahren, in denen wir das Modell vorstellen, sind diese Momente von plötzlich aufkeimendem Verständnis („aha, drum ist das bei mir und meinem Partner/meinem Chef so schwierig! Aha, drum verstehen wir einander so gut/so wenig!“) sehr bewegend. Die so sehr unterschiedlichen Wirklichkeiten, von denen Rogers immer wieder gesprochen hat, werden wahrnehmbar und verstehbar.

Eigene Begriffe und Namen- ein „work in progress“

Begriffe und Namen für Strukturanteile zu finden, die nicht aus dem psychiatrischen oder diagnostischen Umfeld stammten, war ein wichtiger Schritt. Auch er erfolgte in mehreren Anläufen durch Beteiligung von mehreren Personen.

Anfänglich übernahmen wir die Begriffe aus der Körperpsychotherapie-Literatur und versuchten, die dort vorgefundene inhaltliche Füllung nachzuvollziehen resp. sie dann bald mit eigenen Wahrnehmungen und persönlichem Erleben anzureichern oder zu korrigieren. Von Anfang an hatte Ernst ja auch vermutet, dass wir nicht nur einen einzigen Strukturanteil für unser ganzes Leben und alle unsere Themenbereiche zur Verfügung haben (in den meisten Charakterlehren „ist“ man einfach „etwas“, findet sich in einer einzigen Struktur), sondern mindestens zwei: einen aus der unteren Struktur und einen aus der oberen. Damit hatten wir doch schon einige Differenzierungsmöglichkeiten.

Anfänglich gingen wir bei den unteren Strukturen von den zwei auch von anderen Verfahren beschriebenen Typologisierungen aus: der **schizoiden** und der **oralen Struktur**. Dort hinein passten aber einige unserer AusbildungsteilnehmerInnen (und ich z.B. selber!) nicht resp. wir wurden in die anderen passend gemacht, ohne dass wir uns erkannt fühlten. Ernst führte also eine dritte untere Struktur ein, die er damals die „**narzisstische**“ nannte – wohl weil einige unserer Kollegen diese aus heutiger Sicht zu erklärende Doppelkombination Formsucher/wertsensibel hatten und wir das vermischt haben) - das konnten wir erst später korrigieren, als wir die psychoanalytische Modellbildung der „frühen Störungen“ besser kannten. Eine Weile lang spielten wir mit dem Gedanken, dass es eine Mischform aus narzisstisch und schizoid geben könnte, die wir versuchsweise „**autistoid**“ nannten, einige der älteren KollegInnen werden sich erinnern. Es gab offenbar Menschen, die dort zuhause zu sein schienen. Mit der Zeit nahmen wir dann aber an, dass die Beimischung, die wir uns anfangs nicht erklären konnten, aus den (später formulierten) mittleren Strukturen kam. Eine Weile lang experimentierten wir auch mit der „symbiotischen“ Struktur nach Stephen Johnson herum. Auf jeden Fall nahmen wir im Unterschied zu anderen Richtungen an, dass die drei unteren Strukturen nicht hierarchisch aufeinander folgten, sondern zeitgleich auf dieser Strukturebene entwickelt werden konnten.

Bei den oberen Strukturen übernahmen wir anfangs ebenfalls die traditionellen Bezeichnungen anal – masochistisch und rigide und führten sogar, das müssen wir zu unserer Schande gestehen, die vier rigiden Untergruppen nach Lowen ein: phallisch-narzisstisch – passiv-feminin – männlich-aggressiv und hysterisch. (Bei E. Baker gab es sogar den intellektuell Typ Frau, den er „kastrierenden hysterischen Eierkopf“ nannte...). Körperbau und Haltung schienen uns zu passen, aber die Beschreibung war überhaupt nicht beziehungsbezogen, und die Namen waren finsternes sexistisches Mittelalter.

In den oberen Strukturen nahmen wir zu Beginn eine hierarchisch/chronologische Stufung an, bis wir mit der Zeit zum Konzept von unterschiedlichen Arten der Strukturierung übergingen.

In den ersten Jahren unterrichteten wir also diese beiden Strukturebenen, und vor allem das „Daheimsein“ in einer der unteren Strukturen gab bei uns und den TeilnehmerInnen viel Aufschluss und Verständnis für die Art und Weise, wie wir mit uns selber und den anderen leben und in Beziehung sind.

Nach einiger Zeit sahen wir uns dann aber gezwungen, eine Strukturebene in Erwägung zu ziehen, die irgendwo zwischen der frühen und späten, der unteren und oberen lag: das war der Beginn der „mittleren Strukturanteile“. Vor allem schienen uns die **psychopathischen** Charakteranteile und dann auch die **depressiven** immer mehr unter uns KollegInnen und bei den AusbildungsteilnehmerInnen „vorzukommen“ (vor allem bei den Hakomi-Leuten gab es ja die ausführlich beschriebenen beiden Untervarianten des „harten“ und des „weichen“ Psychopathen ... da Ron Kurtz sicher deutliche machtsensible Strukturanteile hat, ist es nicht weiter verwunderlich, dass er darüber viel wusste...). Wir lasen neu und zunehmend fasziniert wieder psychoanalytische Literatur, kapierten, dass die von uns gesuchte Strukturebene dort diejenige der „frühen“ (nicht unsere „frühen“, sondern die vor-

ödipalen sprich nicht analysierbaren) Störungen war, lasen die neuere Objektbeziehungstheorie und kamen der Sache schon näher. Auch wenn die Theoriebildung (Ätiologie, Umgang) überhaupt nicht kompatibel mit unserer Art zu denken war, „erkannten“ wir doch die beziehungsrelevanten Phänomene in unseren KlientInnen und AusbildungsteilnehmerInnen wieder, befragten sie, versuchten, Gruppierungen zu finden, uns wieder und wieder aus ihrer Welt berichten zu lassen.

Dann formulierten wir nach langer und intensiver Diskussion versuchsweise das, was wir damals die „**Selbststrukturen**“ nannten (wobei wir auch den Begriff des Selbst und des Aufbaus/der Organisation des Selbst neu definieren mussten!). In diesem Stück Modellbildung waren schon die grundsätzlichen Vorstellungen über diese Art der Strukturierung enthalten: die Dipole, die Schlaufenbildungen, die „Einbrüche“ in je einem Pol, die Identitätsbildenden Aspekte darin. Wir konnten also die mittleren Strukturen von der Dynamik her, die bei ihnen allen dieselbe ist, besser verstehen und sammelten durch Befragen und Austausch in unseren Gruppen immer mehr Material zu diesen verschiedenen Welten: wie man hineingerät, wie genau sich die Schlaufen drehen, wie es im Einbruch aussieht, was dort hilft und was nicht, wie man wieder herauskommt. Wir formulierten also zusätzlich zur depressiven und psychopathischen Struktur die **psychosomatische** und die **angstneurotische** Struktur, die **mittel-narzisstische** (so nannten wir sie in Abgrenzung gegen unsere untere!), nahmen **Sucht** und **Borderline** hinzu. Eine neue Welt ging auf, viele TeilnehmerInnen fühlten sich erkannt und gesehen. Über die mittleren Anteile zu sprechen war auch irgendwie anders als über die unteren und oberen, es gab viel mehr Scham und Peinlichkeit, die zu diesen Anteilen gehörenden inneren Gedanken und Gefühlsschlaufen waren oft so geheim, dass es Mut brauchte, sie in der Gruppe zu veröffentlichen. Aber gerade dadurch gewannen die Seminare ein Ausmass an Offenheit und Beziehungstiefe, das vorher nicht annähernd so stattfinden konnte. Vielleicht war es auch hilfreich, dass wir Leitenden immer „mit gutem Beispiel“ vorangingen und unsere eigenen Anteile, so weit sie uns bekannt waren (auch wir haben mit der Zeit immer mehr „gefunden“...) veröffentlichten und sie mit Beispielen belegten, die z.B. gerade in der Situation stattfanden. Auch viele gruppensdynamische Phänomene konnten endlich auf eine konstruktive Art und Weise benannt und verstanden werden. Die TeilnehmerInnen erzählten begeistert von Verständnis- und Einfühlungs-Quantensprüngen in ihren Therapien und Supervisionen. Auffallend war auch, dass Strukturwissen, wenn es nicht wertend, sondern als Verstehenshilfe verwendet wurde, nicht nur in therapeutischen Situationen hilfreich war, sondern auch und gerade in Paar- und Eltern-Kindbeziehungen, in Teams, am Arbeitsplatz.

Nach aussen treten

1989 fand in Köln ein grosser GwG-Kongress mit dem Titel "Macht Therapie glücklich?" statt. Wir wurden eingeladen, dort zu sprechen. Ernst hielt einen Vortrag über Körpertherapie, und ich stellte erstmals unser Charakterstruktur-Modell vor. Titel des Vortrags war: „**Plädoyer für die Einbeziehung von Wissen über "Charakterstrukturen" in die personenzentrierte Therapie.**“

Es hörten sehr viele Leute zu, es gab erstaunlich viel Resonanz, viele AusbildungsteilnehmerInnen der GwG wollten unseren Ansatz lernen, sodass wir eine Ausbildungsreihe in Deutschland starteten und einige Jahre lang dorthin fuhren, später auch nach Österreich. Von den „Alteingesessenen“ gab es aber auch Kritik. Der Vortrag sollte zuerst auch in den Kongressband aufgenommen werden, wurde dann aber abgelehnt, weil er zu wenig an klientenzentrierten AutorInnen und Themen orientiert sei – eine Einschätzung, die ich inzwischen verstehe, wir haben damals noch sehr in psychoanalytischen und körpertherapeutischen Schriften gesucht, um uns anregen zu lassen. Also wurde dieser Text nur in der Zeitschrift „Focusing-Infos“ veröffentlicht.

Da wir mit unserem Institut immer im Spagat zwischen zwei Richtungen standen und stehen (der klientenzentrierten Richtung, in der Typologien verpönt waren, und der Körperpsychotherapie, in der die klientenzentrierte Haltung unbekannt ist), argumentierten wir eine Zeitlang auf Kongressen und Tagungen nach beiden Seiten.

Aus dieser Zeit stammen auch zwei Veröffentlichungen, die eine in einem Körpertherapie-Journal des Berliner Therapeuten Volker Knapp-Diederichs, dem Ströme-Rundbrief Nr. 5, **1992**, S. 20-30; unter dem Titel „**Hilfreiches Handwerkszeug, kein Fluch. Plädoyer für die Charakterstrukturen**“. Sie

entstand als Streitschrift: einerseits gegen den damals gerade in Mode kommenden Trend vom „freien energetischen Fließen“ zwischen Therapeut und Klient als einziger Beziehungsform, ich wollte dagegen eine klientenzentrierte Art des Umgangs mit Typologien setzen. Und andererseits gegen den als wertend und unangenehm beschriebenen Umgang mit den Charakterstrukturen in bioenergetischen Ausbildungen, von dem ich immer wieder hörte und las.

Dieser Aufsatz wurde im gleichen Jahr auch noch abgedruckt in „Person“, der Zeitschrift der Österreichischen Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie

1993 folgte ein Interview, das Lisa Grosse-Rhode, eine GwG/GFK-Ausbilderin, mit mir führte: **"Denn sie wissen nicht, was sie tun..." Zur Relevanz einer klientenzentrierten Störungslehre**. Es wurde in der GwG Zeitschrift 90, S. 9-12 veröffentlicht.

Ab **1993** erschien dann auch unsere eigene Publikation, die „GFK Texte“, für die erste Ausgabe schrieb ich den Ausbildungstext: **„Das Selbst“** (GFK Texte 1, S. 33-50), in dem ich versuchte, die Selbstbildung mit ihren verschiedenen Facetten zu beschreiben und als Teil davon die Charakterstrukturen skizzierte.

Konstruktivismus: über das „Erfinden“ von Modellen

Vielleicht muss ich an dieser Stelle noch mal deutlich sagen, dass wir ja immer, obwohl das Modell zunehmend „in die Welt kam“, wussten, dass wir da etwas konstruierten und nicht etwas „Wirkliches“ beschreiben, das in den Menschen zu finden ist. Wir stellten eine Art konsensuelle Wirklichkeit damit her, an die wir und die TeilnehmerInnen eine Weile lang „glauben“ mussten, uns in dieser Welt bewegen, in ihr heimisch werden – und trotzdem nicht vergessen, dass wir damit keine ontologische Aussage über Sein oder Wahrheit oder Wirklichkeit machen. Das war und ist nicht immer einfach, zwischen diesen Einstellungsarten hin- und herzupendeln (das merke ich auch beim Schreiben, ganz viele Wörter müssten eigentlich immer in „Gänsefüßchen“ stehen!). Auch unsere AusbildungsteilnehmerInnen sind oft verwirrt, wenn sie trotz aller Warnungen, das Modell nicht mit der Wirklichkeit zu verwechseln, beginnen, in dieser Welt zu leben und wir sie dann daran erinnern, dass es diese Anteile ja nicht „gibt“, dass sie nicht „existieren“, sondern dass das Modell lediglich eine Art und Weise unter vielen ist, unsere Wahrnehmung zu strukturieren.

Zunehmend lasen wir uns in die Theorien der Selbstorganisation, Chaos- und Komplexitätsforschung, des Konstruktivismus und des Systemdenkens ein, und zunehmend entfernten wir uns von den psychoanalytischen und medizinisch-psychiatrischen Vorstellungen einer kausalen Ätiologie, einer Diagnose/Prognose/Behandlung, weil sie mit diesen erkenntnistheoretischen Ansätzen und mit unserer klientenzentrierten Sozialisation nicht mehr kompatibel waren. Eine Weile lang behelfen wir uns mit dem Blumenbeispiel, (die älteren werden sich erinnern), bei dem wir wenigstens für die unteren Strukturanteile eine Art Beziehungskausalität versuchten zu konstruieren: weil die Blume so und nicht anders ist, wird die Gärtnerin sie so und nicht anders behandeln – weil die Gärtnerin so und nicht anders ist, wird die Blume so und nicht anders wachsen... Aber auf Dauer ging das mit den Kausalitäten nicht auf. Und so näherten wir uns immer mehr einem Modell, das lediglich aus Beziehungs- und Kommunikationsmustern bestand, aus erlernten und dann aus Gewohnheit stereotyp gewordenen „Strukturgebundenheiten“, um Gendlins Wort zu benutzen.

Auch wenn wir vorübergehend aus berufspolitischer Vorsicht unsere Charakterstrukturen „Psychopathologie“ oder „Störungslehre“ nannten, wurde es immer klarer, dass sie eigentlich ein Modell von Normalität sind, von normalem strukturgebundenem Verhalten/Denken/Fühlen, das wir alle haben (wir können ja nicht „nicht-strukturiert“ sein!) und das lediglich im Schweregrad und in der Kompatibilität zu unseren je individuellen oder sozial/politisch/kulturell geformten Kontexten eine „Störung“ resp. eine „Krankheit“ wird.

Noch mal neue Namen und neue Strukturanteile

In der Zwischenzeit war unsere Unzufriedenheit mit den alten bioenergetischen/psychoanalytischen/psychiatrischen Namen, in denen sich dieser Krankheits- resp. Störungscharakter niederschlug, gewachsen. Die Begriffe kamen uns ausserdem in Bezug auf die populären Assoziationen, die mit ihnen verbunden waren, äusserst wertend und kränkend vor. Auf die Gefahr hin, unsere Begriffe nach aussen übersetzen zu müssen und so weniger „anschlussfähig“ zu werden (wobei bei jeder Diskussion mit andern Richtungen sowieso immer Erklärungen notwendig waren, wie wir denn nun z.B. Depression oder Narzissmus verstehen!), beschlossen wir, intern neue Begriffe zu suchen.

So sassen wir wieder Nachmittage lang in einer Gruppe von KollegInnen z.B. auf der Wiese im Achberg oder in Tagungshäusern und überlegten alles noch mal von Grund auf neu:

Für die unteren Strukturen gab es als erstes (1990) überraschend eine gute Lösung. Wir überlegten, was denn Lebewesen ganz grundsätzlich zur Verfügung haben. Wir kamen auf drei wesentliche Bereiche, die sich gegenseitig notwendig verlangen: sie müssen existieren, sie müssen eine Form haben und sie müssen sich im Austausch mit der Umwelt befinden/Energie aufnehmen und abgeben können. Alle diese drei Aspekte müssen sie immer wieder finden und bestätigen können. Wir nannten die einzelnen unteren Strukturen also **ExistenzsucherInnen** (die früheren Schizoiden) – **FormsucherInnen** (die früheren Narzissten, damit war endlich der Name weg, der in eine andere Strukturebene gehörte) und **EnergiesucherInnen** (die früheren Oralen). „SucherInnen“ deshalb, weil offenbar wir Menschen in zweien dieser drei Bereiche relativ fraglos und ohne grössere Probleme leben, aber in einem Bereich eine Stelle haben, die Fragen enthält anstatt Sicherheiten, dort sind wir unsicher, verlieren etwas immer wieder, müssen immer neu suchen. ExistenzsucherInnen suchen ihre Berechtigung dazusein, so wie sie sind, EnergiesucherInnen das Geben und Bekommen, den Austausch (konsequenterweise schlugen die „Echten“ ein paar Jahre später vor, den Namen in „**AustauschsucherInnen**“ zu ändern!) und die FormsucherInnen suchen ihre Form, ihre Eigenart, wie sie wirklich sind.

Diese Namen für die unteren Strukturen haben wir bis jetzt behalten und machen gute Erfahrungen damit. Uns ist auch bis jetzt keine 4. Kategorie in den Sinn gekommen, die zur Beschreibung dieser unteren atmosphärischen Ebene notwendig wäre.

Schwieriger war es mit den oberen, die zudem so schrecklich klangen, wer wollte schon anal sein oder masochistisch oder hysterisch? Wir experimentierten mit Namen für die drei Lösungsvarianten, z.B. Bewältigung, Befreiung – Bestätigung, aber so ganz befriedigte uns das nicht. Wir mussten für dieses Jahr aufhören und weiterhin die alten Namen verwenden.

1992 beschlossen wir an einem kollegialen Treffen, uns noch mal der oberen Strukturen anzunehmen. Diesmal kamen wir auf die Idee, zu überlegen, wie sich Menschen eigentlich stabilisieren, muskulär, in ihrer Körperhaltung und in ihren Handlungen. Das ergab eine neue Beschreibungsvariante: Die ehemals Analen bezeichneten wir als „**segmentiert/verdichtet**“, die ehemals Masochistischen als „**Drucktypen**“ und die ehemals Rigiden als **starre oder weiche/bewegliche Röhre**. Bei diesen Namen sind wir bis heute geblieben, auch wenn sie noch nicht perfekt sind und auch wenn in der Supervision aus der weichen Röhre dann schnell ein Schlauch wurde...

Etwas später (1994) begannen wir eine weitere mittlere Struktur anzudenken, von der uns vor allem Leute, die in Heimen und anderen Einrichtungen arbeiteten, erzählten und die wir bei genauerem Hinschauen dann vermehrt entdeckten/konstruierten: die Variante **verwöhnt-verwahrlost/vernachlässigt**. Auch sie war sehr hilfreich im Umgang mit Menschen, nicht nur in Heimen...!

Noch etwas später (1996) verliessen wir den Namen „Selbst-Strukturen“. Wir sagten „**mittlere Strukturen**“ oder dann „**Verengungsstellen**“, um die spezielle Art, dort in Bezug auf das Gesamterleben „eng“ zu werden, zu beschreiben.

Und dann machten wir uns endlich daran, auch für diese Verengungsstellen eigene Namen zu suchen. Das begann eher heiter an einem langen Abend im AusbilderInnengremium und wurde dann zu einem

längeren Suchprozess zusammen mit den jeweils „Echten“ in den laufenden Gruppen. Das Ergebnis war, dass wir aus der speziellen Dynamik der Verengungsstellen heraus eine „Sensibilität“ innerhalb gewisse Themen- und Lebensbereiche zu erkennen meinten, die Stärke und Schwäche zugleich ist und in Verengung und Einbruch führen kann.

Die neuen, noch jetzt gültigen Namen für die einzelnen Verengungen sind :

machtsensibel (psychopathisch)
problemsensibel (depressiv)
symptomsensibel (psychosomatisch)
wertsensibel (narzisstisch)
angstsensibel (angstneurotisch)
vertrauenssensibel (Borderline)
intensitätssensibel (Sucht)
regelsensibel (verwöhnt/verwahrlost/vernachlässigt)

Die neuen Namen fanden Anklang, wurden schnell gelernt, sie beschreiben auf eine nicht-wertende Art unsere Verengungen, wir können so auch, wenn nötig, mit Klientinnen sprechen.

Und als neueste „Kreation“ entwickelten wir 2000 nach längerem Herumdenken die Arbeitshypothese einer weiteren Verengung, der „**Aufmerksamkeitssensibilität**“ und beschrieben so endlich die Phänomene von Zerstretheit und Zwang.

Vor allem in Bereich dieser mittleren Strukturen haben wir intensiv gelernt, uns auseinandergesetzt, auf unsere Fragen hin die verschiedenen Welten immer präziser beschrieben bekommen. Der Umgang mit diesen Anteilen in unterschiedlichen Berufsfeldern wurde deutlicher. Dass die mittleren Strukturen über das Individuelle hinaus im gesellschaftlichen und politischen Bereich beobachtbar werden, wenn wir mit dieser Brille schauen, ist ein interessantes Forschungs- und Arbeitsfeld. Nicht nur in unseren privaten Verengungen würde es Distanz und Freiraum zu eingeschliffenen und schädlichen Denkweisen und Gewohnheiten brauchen...

Wo stehen wir heute?

Es gab eine längere Konsolidierungsphase in Bezug auf die Charakterstrukturen, in der wir vor allem ausbildeten, Material sammelten, das Modell als Supervisionsinstrument nutzen. Gleichzeitig haben wir uns in den letzten Jahren vermehrt wieder um andere Theorieteile und ihre Vernetzung, um die zirkulären Zusammenhänge im Gesamtmodell gekümmert. Es wurde klarer, was die Charakterstrukturen sein können und was nicht, wo sie im Gesamtgefüge der Theorie und Praxis des GFK ihren Platz haben.

Immer wieder diskutieren wir auch die „**Folgenabschätzung**“ : Was setzen wir da in die Welt, wenn wir so ein Modell entwerfen und lehren? Wozu soll es, kann es dienen? Wozu, wenn wir wünschen dürften, darf es nicht verwendet werden? Was sagen wir mit unserer Behauptung, es sei kein Pathologiemodell, aus in einer Welt, die „**Auffälligkeiten**“ eben nicht relational versteht, sondern mittlerweile in den Genen oder in bestimmten Hirnarealen vermutet und entsprechend „**behandeln**“ will?

Immer noch schätzen wir unser Modell als Möglichkeit, von der „**Feineinstellung**“ (mit der wir zu jeder einzelnen Person ganz individuell in Beziehung treten) hinüberzupendeln zu einem „**größerem**“ Raster, einer Strukturierungshilfe, einem bestimmten Blickwinkel, der eine Beschreibung der Unterschiede, Verwandtschaften und Ähnlichkeiten zur Verfügung stellt. Das hören wir auch oft von den Ausgebildeten, die es in ihren unterschiedlichen Privat- und Berufsfeldern verwenden. Wenn wir dieses Instrument auf eine klientenzentrierte Art und Weise als Verstehenshilfe verwenden, kann es offenbar gute Dienste leisten.

Nachtrag 2007:

Was ist in den letzten Jahren in Hinblick auf die Charakterstrukturen passiert?

Immer mehr Menschen in unterschiedlichen Berufsfeldern verwenden das Modell in ihrer **Arbeit**. KollegInnen werden eingeladen, an verschiedenen Orten darüber zu sprechen und das Modell zu lehren: in psychosozialen Teams, in Kliniken, im Management von Unternehmen, in Paarkursen, bei PsychotherapeutInnen anderer Schulen. Im Rahmen des **GFK-Kursprogramms** finden regelmässig Einführungs- und Vertiefungskurse in Form von Studientagen statt. Diese Tage sind gut besucht, es gelingt uns immer besser, die wichtigsten Inhalte auch in kurzer Zeit zu vermitteln – obwohl es für eine wirkliche Handhabung des Modells und das Integrieren in die eigene Person immer noch viel Zeit und einigen Aufwand braucht.

Die **oberen Strukturen** haben noch einmal andere Namen bekommen – oder besser: zu den körpertherapeutisch einleuchtenden Begriffen (Druck – segmentiert - Röhre) haben sich für die Art und Weise, wie diese Menschen lernen und leisten, andere Namen eingebürgert: unter Druck –in Einzelteilen – alles am Stück.

An **Kongressen und Tagungen** im internationalen Feld, habe ich immer wieder Gelegenheit gehabt, Teile des Modells im Rahmen meiner Referate vorzustellen. So 2003 an der Focusing International in Pforzheim unter dem Titel „*Talking About Differences*“, 2004 in Leuven an der Emeritierung von Germain Lietaer unter dem Titel: „*Knowledge and Wisdom in Training: How to embody the client-centred/experiential approach*“ und 2006 an der Focusing International in Soesterberg/Holland unter dem Titel „*Moments of Movement: Carrying forward structure-bound processes.*“
“Verengungsemotionen” waren unter anderem Thema in einem Vortrag über „*Gefühle. Der Umgang mit Emotionen in der Klientenzentrierten Körperpsychotherapie*“ im Rahmen einer Forschungsreihe am Collegium Helveticum in Zürich 2006.

Der Versuch, einen **Fachartikel** mit dem Titel „Jenseits von Pathologie und Störungsdenken: ein Modell über Charakterstrukturen“ in der Zeitschrift „PERSON“ unterzubringen, ist gescheitert, er wurde von den anonymen GutachterInnen als zu wenig wissenschaftlich, zu wenig konsistent und für die Zeitschrift ungeeignet eingestuft – was er vielleicht auch war.... In umgearbeiteter Form ist der Artikel jetzt auf der GFK-Homepage zu lesen („*Zum Verständnis eigener und fremder Welten: Charakterstrukturen als hilfreiches Modell jenseits von Pathologie und Störungsdenken*“) und steht auch auf der GwG-Homepage <http://www.gwg-ev.org/> unter den „Autorentexten“.

2006 ist im Droemer Knaur Verlag ein erstes **Buch über die Charakterstrukturen** erschienen. Verfasst hat es **Sabine Unger**, GFKlerin und Journalistin aus München. Es heisst:

Der Beziehungscode.

Charakterstrukturen erkennen, Muster verändern, Beziehungen verbessern.

2008 erscheint im Orell Füssli Verlag ein weiteres Buch, **Othmar Loser-Kalbermatten** hat es geschrieben, Psychotherapeut und Coach in Luzern in der Schweiz <http://www.loser-kalbermatten.ch/>. Es heisst:

«Kommunikationskompetenz - Mitarbeiter erkennen und wirksam führen»

Allgemeines

zu den unteren Strukturanteilen

Diese Anteile gehören in eine zeitlich gesehen sehr "frühe" Zeit: vorgeburtlich bis zu der Zeit, wo die Sprachbildung oder Selbstreflexität einsetzt, also in die ganze frühe, vorverbale Phase. Viele Anzeichen, nach denen wir suchen können, sind vorsprachlich, jung (=relativ unstrukturiert, undifferenziert, eher global, vormuskulär). Die neue Säuglingsforschung nennt das Selbstempfinden. Ein Empfinden kann ganz jung, noch nicht selbstreflexiv sein, aber es gibt schon ein Empfinden von: ich und die anderen, ich und die Umgebung, ich in Beziehung zu.... Es ist irgendeine Art Ordnung oder Stimmung oder Gesamtempfinden, das sich mit der Zeit einstellt in einem jungen Organismus.

Es geht um ein elementares Lebensgefühl, um eine Art und Weise, atmosphärisch in der Welt zu sein, um vage, oft körperlich empfundene Zustände. Wir können lernen zu hören, wie jemand spricht, wie jemand mit den später erworbenen Fähigkeiten der Sprache versucht, diesen Anteil zu formulieren, bzw. wie das in der Sprache durchschimmert. Wir können in der Art, wie sich jemand hält, wie sich jemand bewegt, auch diese jungen unteren Anteile sehen und bei der Körperarbeit mit den Händen spüren. Am ehesten sind es Stimmungen um Leute herum, die wir atmosphärisch mitkriegen, oft besonders deutlich zu sehen im Ausdruck der Augen...

Früh, jung, unten heisst bei uns *nicht* „besonders gestört“, „nicht therapiefähig“. Es ist einfach einer der Bereiche unserer Strukturierung, in dem wir "ankommen" können.

Die drei Varianten

Ausgehen können wir von der Frage: Was braucht ein Lebewesen überhaupt, um in der Welt zu sein?

Es braucht 1. eine ungefährdete **Existenz**, es braucht 2. irgendeine Variante von **Austausch** mit z.B. Nahrung, Licht, Luft, anderen Wesen, und es braucht 3. eine ihm eigene **Form**, eine Eigenart, die es unterscheidet von anderen.

Entsprechend haben wir die drei Strukturierungsformen beschrieben, von denen nach unserer Erfahrung zwei für uns menschliche Organismen in unserer Mitwelt einfach und fraglos sind, eine aber ungesichert, auffällig, voller Fragen: dort **suchen** wir.

Menschen mit diesen Strukturanteilen nennen wir deshalb:

- * **ExistenzsucherInnen**
- * **FormsucherInnen**
- * **AustauschsucherInnen**

Allgemeines

zu den mittleren Strukturanteilen

Die mittleren Strukturen sind „älter“ in der Entwicklung als die unteren, sie können sich erst nach und nach formen, wenn in der kindlichen Entwicklung Phantasietätigkeit und Selbstreflexion einsetzen. Beides sind Errungenschaften, mit denen das Kind andere als die jetzt gerade stattfindenden Kommunikationen, eine andere als die gerade vorgefundene Welt in sich erschaffen kann. Durch

wiederholte Rückkoppelungsprozesse in der Person selber und zwischen der Person und ihrer Mitwelt verfestigen sich die Strukturen, ermöglichen vieles, erschaffen aber auch Leiden..

Die mittleren Strukturen beschreiben **eine bestimmte Stabilisierungsart**, nämlich die durch Musterbildung, Verfestigung mittels Rückkoppelungsschleifen, Erstarrung in zweiwertigen Strukturen (Dipol) und „Einbruch“ in einem Pol.

Die **Verengungsdynamik** im einzelnen:

Zuerst unmerklich, dann immer deutlicher konstellieren sich Wahrnehmung, Erleben und Denken um bestimmte, für uns im Gesamtzusammenhang besonders heikle Themen herum, es gibt einen kleinen Sog in eine bestimmte Art, sich zu ihnen in Beziehung zu setzen (Attraktor) . Die Mitwelt reagiert, so kommt es uns vor, entsprechend und bestärkt uns in unserer Wahrnehmung. Die **Verengung** beginnt. Und auf einmal ist es wie in einer Plattenrinne: bei jeder Umdrehung gräbt sich die Rinne tiefer, die Melodie wird vertrauter. Mit der Zeit verstummen alle Nebengeräusche oder werden unwesentlich, nur noch diese Melodie beherrscht das innere Leben: die "**Schlaufe**" hat sich festgefahren. Wir werden undialogisch im Kontakt mit uns selber und mit anderen.

In der Regel zieht dieser kleine Kreis dann weitere Kreise aus anderen Bereichen mit sich, und zunehmend übernimmt dieses Regelwerk die Herrschaft und bestimmt das ganze System. Die Schleifen beginnen zu wuchern, gewinnen an Intensität.

Dazu gehört dann im Verlauf einer Verengung eine Komplexitätsstufe, die viel jünger und vor allem viel simpler ist als andere Anteile unserer Person. Wir verlieren den Weitblick und den Freiraum, unsere Anschauung wird einfach, reduziert sich auf zweiwertiges Denken und Fühlen, wir nennen das den jeweiligen **Dipol** (ja/nein, entweder/oder, gut böse). Die ganze Welt dazwischen fehlt. Wird die Verengung noch deutlicher, landet die Person dann nur noch in **einem Pol**: Ja. Nein. Immer. Nie. Sowieso. Überhaupt.

Wir befinden uns dann in einem „**Einbruch**“. Obwohl er sich in der Regel (nicht immer!) schrecklich anfühlt und auch für die Umgebung schwierig auszuhalten ist, stabilisiert er die Person, ist eine vertraute Heimat.

Selbstverengungsstellen sind:

- * **Problem- Sensibilität**
- * **Wert- Sensibilität**
- * **Vertrauens- Sensibilität**
- * **Intensitäts- Sensibilität**
- * **Macht- Sensibilität**
- * **Angst- Sensibilität**
- * **Symptom- Sensibilität**
- * **Regel- Sensibilität**
- * **Aufmerksamkeits-Sensibilität**

Jede Verengung hat ihre Stärken und Schwächen. Wir haben in der Regel mehrere Verengungsmöglichkeiten und können zwischen den jeweiligen Dipolen wechseln resp. sie ineinanderhängen. Sie sind in der Regel heimlich und schambesetzt. Es ist uns peinlich, hinzuschauen und zu veröffentlichen, was wir da innerlich betreiben. Sie sind äusserst identitätsbildend.

„Diagnostisches“ Kriterium: Auf Verengungen und Einbrüche anderer Personen reagieren wir selber oft mit unseren eigenen Verengungen und Einbrüchen!

Allgemeines

zu den oberen Strukturanteilen

Sie sind am "ältesten", d.h. die Person hat eine deutliche muskuläre Ausstattung und eine typische Art und Weise, sich zu bewegen, sich aufrechtzuhalten, sich körperlich zu stabilisieren. Die Handlungsbereiche sind differenziert, Teilbereiche sind möglich, nicht mehr nur globale oder die ganze Person erfassende Strukturierungen.

Ähnlich wie die typischen muskulären Muster haben die oberen Strukturen eine je typische Art, den (von aussen kommenden oder selbst gestellten) Anforderungen des Lebens zu begegnen. Themen sind: Leistung, Arbeit, Verhalten in Hierarchien, Lernen, Aufgaben erfüllen, Rollenverhalten

Wir nennen diese Varianten der oberen Struktur:

- *Segmentiert (in Einzelteilen)
- *Druck
- *wie eine Röhre (alles am Stück)

Übersicht über die Strukturanteile auf einen Blick:

(die Raster verdanke ich Sabine Unger, sie erscheinen Mai 2007 in ihrem Buch „Der Beziehungscode“, Droemer Knaur Verlag)

Die unteren Strukturanteile:

	Existenzsuchende	Formsuchende	Austauschsuchende
Lebensgefühl	Der Mensch ist alleine.	Die Wirklichkeit ist diffus.	Das Leben ist ein Geben und Nehmen.
Innere Fragen	Bin ich wirklich erwünscht, so wie ich bin?	Wie bin ich eigentlich wirklich?	Sehen die Anderen, was ich brauche?
Kontaktverhalten	abgegrenzt	formbar	verbindend
Herausforderung	Kontakt	Individualität	Verzicht
Frage der Anderen	Wo bist du eigentlich?	Wer bist du eigentlich?	Was willst du eigentlich?

Die mittleren Strukturanteile:

	Dipol	Wirkung auf Andere	Herausforderung
	Alles ist ein	zwischen Bremsen	angemessene Einschätzung

Problemsensibilität	unüberwindliches Problem – Alles ist möglich, wo ist das Problem	und Euphorie	der eigenen Handlungsmöglichkeiten
Wertsensibilität	Gefühl völliger Wertlosigkeit – unrealistische Überhöhung	zwischen Aufwertung und Abwertung, im ständigen Vergleich	eigene Fähigkeiten unabhängig von Anderen realistisch einschätzen
Vertrauenssensibilität	Jemand ist für mich und mein Freund – jemand ist gegen mich und mein Feind	zwischen kompromisslosem Wohlwollen und wütender Ablehnung	Schwarz-Weiß-Denken auflösen und Unsicherheit in Beziehungen aushalten
Machtsensibilität	Ich kontrolliere alles – ich fühle mich hilflos ausgeliefert	zwischen Übernahme der Verantwortung und Manipulation	Dinge geschehen lassen und auf eine natürliche Entwicklung vertrauen
Angstsensibilität	Alles ist angstbesetzt – vor Nichts und Niemandem Angst haben	zwischen Überängstlichkeit und Wagemut	reale Gefahren erkennen und angemessen darauf reagieren
Symptomsensibilität	Anwesenheit eines körperlichen Symptoms – Abwesenheit oder Negierung eines Symptoms	zwischen Fürsorge und Einengung, zwischen Sorge und kümmern	angemessen auf körperliche Symptome reagieren
Regelsensibilität	sich gegen jede Art von Regel auflehnen – sich starr an vorgegebene Regeln halten	zwischen Rebellion und Überanpassung	Gleichgewicht zwischen Einhaltung von Regeln und Ausdehnung der Freiheit
Intensitätssensibilität	Suche nach Steigerung der Intensität – Suche	zwischen Faszination und Ablehnung	angemessene Bedürfnisbefriedigung, Grenzen spüren und

	nach Enthaltbarkeit		wahren
Aufmerksamkeits- Sensibilität	Aufmerksamkeit richtet sich zwanghaft auf etwas – Unfähigkeit, sich auf etwas zu konzentrieren	zwischen Ordnung/Kontrolle und Chaos/Zerstreuung	Aufmerksamkeit gezielt und angemessen auf etwas richten

Die oberen Strukturanteile:

	Variante ,Druck'	Variante ,Am Stück'	Variante ,Einzelteile''
Motto	Streng dich an!	Man gebe mir eine Aufgabe!	Immer schön eins nach dem anderen!
inneres Erleben	Alles ist schwer	Alles gut machen wollen	Erledigung ist selbstverständlich
Arbeiten am besten	unter Druck	viele Aufgaben parallel an einem Stück	eine Aufgabe nach der anderen
Körperliche Parallele	breite Schultern und Rücken	der Körper bewegt sich als Ganzes, sehr gerade oder flexibel	einzelne Segmente werden wahrgenommen
Analogie	Rundbogen unter Druck	feste Röhre oder bewegliche Röhre (Schlauch)	Segmente
Reaktion der Anderen	Ärger oder Hilfsangebote	Wertschätzung oder Überforderung	Anerkennung oder Unverständnis
Herausforderung	immer eins nach dem anderen erledigen	einzelne Dinge exakt tun	von Ordnungssystemen lösen

Materialien zu den unteren Strukturen

1. Zusammengefasste typische Aussagen/Gefühle/Stimmungen

AustauschsucherInnen

Nur schon mit anderen zusammensein ist schön
Lange Zeit
Man muss noch gar nichts miteinander tun
Nur miteinander da sein

Geben und nehmen
Bekommen und erhalten
Anschauen und angeschaut werden
Halten und gehalten werden

Aber: richtiges Geben und Nehmen muss es sein
Alles andere ist falsch, ist schrecklich, bringt Leiden

Denn das wäre: geben geben geben
(obwohl ich eigentlich schon nicht mehr mag und schon lange denke, jetzt wäre ich mal dran...)
Oder
Nehmen nehmen nehmen müssen
(und sich dann klein fühlen und es gar nicht wirklich nehmen können!)

Ein wirkliches Hin und Her

Das richtige Mass
Innehalten und spüren
Ist es richtig so
Genau so?

Wann bin ich satt
Wann habe ich genug?
Wann kann ich sagen: jetzt reicht es
Jetzt ist Schluss
So passt es genau.
Das wäre das Paradies

Die kuschelige kleine Gruppe
Aneinanderlehnen
Wärmen
Gegenseitig
Sorgende Beziehungen

Sehnsüchtig nach Kontakt
Kontakt ohne Worte
Mit Worten
Mit Haut und Händen

Abschied ist schwierig
Aufhören auch
Noch ein bisschen
Ein bisschen länger bleiben

Kommt doch
Sieht denn niemand, dass ich schon lang etwas brauche
Merkt es denn keiner?

Kann es nicht sagen
Nicht fordern
Auf mein Zeichen hin käme vielleicht nichts
Oder das falsche
Oder das richtige, aber dann
Habe ich ja drum gebeten
Und das gilt nicht richtig.

Dabei wäre es doch o.k., ein Bedürfnis zu haben
Oder nicht?
Ich fühle mich willkommen
Und wüsste eigentlich, was ich brauche
Ein kleiner Wunsch nur
Kann ich das verlangen?
Oder ist das eine Zumutung?
Vermessen?

Also lieber etwas tun als ausharren
Warten
Schrecklich
Für die andern sorgen ist besser
Ihre Bedürfnisse erahnen
Geben um zu kriegen
Weiter geben
In Bewegung bleiben
Nicht anhalten
Weitermachen
Sonst kommt die Sehnsucht

Innerlich immer daran denken
Was ich möchte
Was ich brauche
Immer dieser Mangel
Alles liegt in der Zukunft
In der nächsten Begegnung
Bei der nächsten Chance
Klappt es dann?
sehnsüchtig
untröstlich

Also gut: Wie organisiere ich mir das?
Ich muss ja selber
Nie wird es von allein kommen
Mach ich eben selber
Obwohl der andere
Es doch merken müsste...
Aufrechnen
Konten führen
Verbitterung

Und wenn
Unvorstellbar
Riesige Dankbarkeit
Jemand bringt mir einen Tee
Ohne dass ich darum gebeten habe

Aber wird es morgen auch noch so sein?

Erkennen, anfragen, anbieten, immer wieder
Nein, Du bist mir keine Last
Komm her
Komm noch mal

Reicht es schon?
Das machen wir doch jetzt jede Stunde so
Wie wäre das
Nein, Dein Kopf ist mir nicht zu schwer

Wünschen lernen
Aussprechen lernen,
korrigieren lernen
sagen, das ist falsch
bitte mehr hierher
ja, so
und das jetzt lang genug

lernen zu schauen, was da ist
dass es nicht weniger ist, wenn man darum bittet
dass die anderen es oft nicht wissen können
dass es für die andern leichter ist, es zu wissen
und schön ist, etwas zu geben

Anfang und Ende
Klare Abmachungen
Abschied und Wiederbeginn
Zuverlässig
Nähe, immer wieder

ExistenzsucherInnen

Geht es, hier so zu sein?
Passe ich hier rein?
Gehöre ich hier dazu? Es ist nicht sicher, ob mein Eigenes hier erwünscht ist
Ob ich willkommen bin, so wie ich bin
Ob sich irgendetwas dafür interessiert, wie ich bin?

Sollte ich eher nicht da sein?
Eigentlich nicht da sein, oder jedenfalls nicht so, wie Ich bin?
Na gut, wenn Ihr mich schon nicht wollt,
dann mache ich etwas Eigenes
denke etwas eigenes
bin mit mir allein zu Hause

Beim Lesen zwar alles verstanden haben, aber es noch mal selber denken müssen
Erst dann wird es eigenes
Dann zu den anderen
Und erzählen
Interessieren die sich?
Mein Eigenes zwischen den anderen: hat das dort Platz?

Etwas verdreht, etwas verschraubt
Misstrauisch, distanziert oder grenzenlos
Vorsichtshalber schaue ich durch dich durch
Denke an etwas anderes,
während ich dich anschaue
sicherer so
Kopfbiasen
kann ich das wohl erzählen?

Schnell weg
am Rand bleiben
auch mittendrin am Rand sein
wegdrehen

sicherer so.

Schwierig, gegenüber zu sitzen
leichter nebeneinander
nebeneinander etwas machen
sich darüber unterhalten.

Verbindung spürbar, auch wenn die anderen nicht da sind
Oder dann fast besser
Über etwas Drittes reden
Oder sich hinter der Zeitung verbunden fühlen
Wunderbar und einfach
Alle gehören dazu,
prinzipiell

Etwas, das meins ist
Etwas Eigenes, Spezielles, Wiederauffindbares
Etwas finden oder erfinden, egal
Bleibt auf alle Fälle
Bei mir ankommen
Mit mir allein sein
Zur Erholung
Mein Denken
Mein Körper
meine Bilder
ein sicherer Ort

wenigstens mich habe ich
dann falle ich nicht
von der Welt
aber:
wenn ich mich selber habe
wollen mich die anderen vielleicht nicht

sich interessieren
für diese Welt
wie kreativ sie ist
wie reich
voller Symbole und Leben
aber wie einsam auch

Weite Nähe
Wenn es einfach passiert
Ist es gut
Meine Art zu leben
Darf stattfinden
Immer wieder
Zuverlässig
Das glauben lernen

Dass die anderen das nicht verstehen
Dass man die anderen spüren kann
Ohne Reden
Ohne Berührung
Ich spüre es doch
Dass das nicht reicht für die anderen:
Lernen, langsam lernen
Auszutauschen
Mitzuteilen
Erkennbar zu werden
In einer geteilten Realität

FormsucherInnen

Gedichte:

„Ein Zettel an meiner Tür:

Ich bin
Auf der Suche nach
Mir
Daher bin ich
Vorübergehend nicht anzutreffen.

Bis dahin ist
Was aussieht wie ich
Nur die Verpackung“

„Ich bin das fast
Ich bin beinah
Ich bin das eigentlich
Bin Ahnung und Versteck
Und ein erklärter Gegner klarer Fragen
Zerreiss mir nicht den Schleier“

Ich weiss es einfach nicht
ich weiss es nicht
keine Ahnung
ich bin wie ein weisses Blatt, schreib, rein, was Du willst

ich finde nichts
da ist nichts
ist da vielleicht gar nichts
grad vorhin war es mir noch klar, jetzt ist alles weg

die anderen sind immer präsent, immer im Feld
alle Antennen ausgefahren
aber wo bin ich?
In der Not: mehr davon, noch mehr Antennen, noch mehr suchen

Gute Begleiterinnen am Klavier, selten Soloinstrument
Wenn, dann werkgetreu, Komponistengetreu
Allein Schreiben?
zuerst das der andern lesen
Dann warten
Nichts
Warten
Langsames Verdichten
Wird vielleicht zu meinem

Du siehst aber ärgerlich aus
Nein, ich finde, Du siehst erschöpft aus
Wie sehe ich denn nun aus
Wie bin ich denn
Bin ich ärgerlich?
Oder erschöpft?
Gesehen werden und nicht wirklich wahrgenommen werden

Weit innen eine Ahnung
Geht immer wieder verloren
Was macht, dass sie zurückkommt?

Draussen ist das Leben
Milchglas
Nicht vorhanden sein
Verloren gehen

Erkannt werden?
Gefunden werden?
Veröffentlichen!
Zur Not halt am Anfang ablesen!

In den anderen drin sein, aber mit einer Tarnkappe drauf
Unklare Konturen
Verschwommener Körper
Körper und Augen sind Fragezeichen
Blicklos, sprachlos
Es ist niemand da
Vor allem ich nicht
Mich von mir wegreden, wenn ich beginne

Nach innen zusammenschrumpfen
Nach aussen den Nebel verdicken und mich unsichtbar machen, immer mehr

Anderes übernehmen
Fremdformen
Sich überformen lassen, um wenigstens etwas zu sein
Welche Kleider heute? Mit welcher Identität gehe ich aus dem Haus?

Es wird immer komplizierter
„dann schlüpfte ich in eine andre Möglichkeit von mir“

Erlösung oft durch Berührung,
den anderen spüren
die Kontaktstelle spüren
ah, da bin ja ich
sich selber spüren
ankommen.

Festigkeit und Sicherheit suchen im Atmosphärischen,
das ist auch eine Wirklichkeit
das Kleine sichern, das, was da ist
zurückfädeln
wo war es denn vorhin noch klar?
Da war doch gerade etwas, wir haben es beide gespürt
Warten
Prozess muss wieder entstehen
Neue Formung wieder beginnen

Kommen oft verschleiert in Therapie
Möglichst schnell erkennen!
Sich nicht täuschen lassen von perfekter Sprache und beruflichem Erfolg
Über wen weiss man etwas? Über alle andren, nur nicht über sie!
Nicht „drüber“ reden
Langsam Konturen anbieten
Gefühle ausleihen
Reagieren lassen auf Angebote
Erst später: eigene Formen, innere Wirklichkeit
Alles Kleine minutiös aufsammeln
Beziehung immer wieder ansprechen: dort ist Sicherheit!

Immer dorthin zurück

Das „Nichts“ wertschätzen und anerkennen
Macht nichts
Das Nichts ist auch etwas
Wie genau ist es denn?
Anderes kommt dann mit der Zeit
Ermutigen, wenn alles verlorenzugehen droht: das kommt schon wieder!
Du kannst mich ja fragen
Soll ich mal etwas sagen?

Das Pünktchen
Die Verzweiflung
Das Verstummen
Wiederholen, speichern – in Besitz nehmen
Wie wird etwas zu meinem Besitz?
Spät im Leben oft ernten.

2. Untere Strukturen: Beispiele aus der Praxis:

Ihr erster Klient am Morgen. Sie kennen ihn schon eine Weile. Themen und Inhalte beginnen Ihnen vertraut zu werden, Sie kennen die Art und Weise, wie er spricht, sich bewegt, atmet. Sie fühlen sich in der Regel gut mit ihm, manchmal ein bisschen „weit weg“, ein bisschen steif. Vor allem, wenn es um die Bezugnahme auf das innere Erleben Ihres Klienten ging oder wenn Sie ihn gefragt haben, wie es ihm denn zumute sei mit der einen oder anderen Situation und was er fühle, wurde er häufig auf eine sehr charakteristische Weise unruhig. Er schaute dann weg oder durch Sie hindurch, schwieg, antwortete karg, wenn überhaupt. Sie fühlten sich dann ein wenig unbehaglich, aufdringlich fast, und waren froh, wieder auf etwas sachlichere Themengebiete wechseln zu können.

Heute nun ist aber alles anders. Er hat eine Landkarte und Fotos mitgebracht, um Ihnen ausführlich von einem Urlaub zu erzählen, der ihm sehr viel bedeutet. Sie sitzen ausnahmsweise nebeneinander, die aufgeklappte Karte mit der Reiseroute vor Ihnen auf dem Boden. Er ist wie verwandelt, redet und gestikuliert und fährt mit dem Finger den Linien nach und legt Ihnen die Fotos vor und antwortet begeistert auf alle Ihre Fragen. Es entsteht eine Art Nähe zwischen Ihnen, wie sie vorher kaum zu spüren war, obwohl – aus Ihrer Sicht – kaum ein persönliches Wort fällt

Nächste Stunde, auch diese Klientin kennen Sie schon. Sie kennen auch schon die für sie typische Art und Weise, mit dem Stuhl ein bisschen näher zu rutschen und Sie dann anzuschauen, irgendwie erwartungsvoll? Bittend? Müssten Sie jetzt etwas sagen? Das Gespräch beginnt, die Klientin schaut Sie weiterhin an, und Sie fühlen sich fast ein bisschen unwohl, wenn Sie ab und zu zur Seite schauen, so als ob Sie die Klientin damit verlassen würden, und Sie kehren rasch und ein wenig schuldbewusst zum Anschauen zurück. Die Klientin erzählt viel und gern, Sie können sie fragen nach allem, was sie fühlt und was ihr Bedürfnis gewesen wäre in dieser speziellen Situation, Sie bekommen ausführliche Antworten. Mit ihr neigen Sie dazu, die Stunde zu überziehen, was ihnen sonst nicht so schnell passiert. Andererseits traut sie sich oft nicht, Sie mit etwas zu belasten und ist einmal zu Tränen gerührt, als Sie einen Artikel mitbringen über ein Thema, über das sie gesprochen haben, und ihr den mit nach Hause geben: „dass Sie daran gedacht haben!“

Eine weitere Stunde, diesmal mit einer neuen Klientin. Sie erzählt flüssig, vor allem über die Menschen um sie herum und wie es mit denen steht und wie die sich verhalten in dem Konflikt, den sie beschreibt. Nach einer Weile fragen Sie: Und Sie? Wie geht es Ihnen denn mit all dem? Zu ihrem Erstaunen werden die Augen ihrer Klientin sofort verschwommen, sie schaut weg, wirkt verloren, es ist, als ob sie alle Konturen verlieren würde, mit leiser Stimme sagt sie: ich weiss nicht. Sie können das noch gar nicht so schnell glauben und fragen nach, aber diese scheinbar ganz einfache Frage stürzt die

Klientin offenbar in Nebel und Verwirrung. Stattdessen wendet sie sich plötzlich wieder Ihnen zu und will von Ihnen wissen, was Sie denn von all dem halten.

Alltägliche Szenen aus der Praxis, wir alle haben sie schon so oder ähnlich erlebt. Es geht dabei noch gar nicht darum, mit welchen Symptomen oder Diagnosen die KlientInnen in die Therapie gekommen sind. Es geht um ganz grundsätzliche Formen der Beziehungsgestaltung, und sie differenziert wahrzunehmen und entsprechend in den Dialog zu treten, ist von grosser Wichtigkeit für die gemeinsame Arbeit. Themen, um die es in den unteren Strukturen geht, sind die ganz elementaren Lebens- und Beziehungsgefühle. Oft ist es ein eher globales, vorsprachliches Gesamttempfinden, das sich da ausdrückt, eine Art Feldqualität, die es vor allem atmosphärisch und stimmungsmässig zu erfassen gilt. Wir können lernen zu hören, wie jemand spricht, wie jemand mit den später erworbenen Fähigkeiten der Sprache versucht, diesen Anteil zu formulieren, bzw. wie das in der Sprache durchschimmert. Wir können in der Art, wie sich jemand hält, bewegt oder schaut, diese „jungen“ unteren Anteile sehen und spüren.

Wir unterscheiden in der unteren Strukturebene drei Untergruppen: die **ExistenzsucherInnen**, die **AustauschsucherInnen** und die **FormsucherInnen**.

Der erste Klient ist ein Beispiel für die Welt der existenzsuchenden Menschen. Typisch für sie ist, dass sie sehr autonome Menschen sind mit einem reichen Innenleben. Sie kommen gut mit sich selber zurecht, brauchen viel Zeit für sich allein, ziehen sich gern in die eigenen vier Wände oder in ihre Eigenständigkeit zurück. Sie erwarten nicht, dass es mit den andern leicht sei, im Kontakt fühlen sie sich oft fremd, am Rand, nicht wirklich dazugehörig, anders. Sie sprechen von sich aus nicht gern über sich, nur wenn sich andere explizit für ihre Welt interessieren und dann am liebsten – wie im obigen Beispiel – gemeinsam über etwas Drittes: die für sie passendste Form der Intimität und Nähe.

Die zweite Klientin gehört zu den austauschsuchenden Menschen. In dieser Welt geht es oft um Fragen des Gebens und Bekommens, der Ausgewogenheit von Austausch und Kontakt. Gehaltenwerden und Nähe sind Themen, Abschied und Ankommen, das „Genug“ im Zusammensein, die Angemessenheit von Bedürfnissen und die Schwierigkeit, sie zu äussern. Mit ihnen über etwas Drittes Kontakt aufzunehmen, wäre verfehlt: sie brauchen den direkten Austausch mit dem Gegenüber.

Die dritte Gruppe, die FormsucherInnen, hat ihre Einseitigkeit an einem anderen Ort: ihr Blick und ihre Antennen sind beim Suchen nach Eigenem immer nach aussen gerichtet, zu den anderen hin, als ginge es darum, sich in ihnen zu finden. Die eigenen Gedanken und Gefühle sind flüchtig und gehen in der Gegenwart anderer oder wenn man sie direkt danach fragt, schnell verloren. Sie sind schlecht in der Lage, aus sich selbst heraus Entscheidungen zu treffen und brauchen viel Unterstützung darin, um in sich überhaupt etwas Klares zu finden.

Auf dieser ganz grundsätzlichen Ebene anzukommen und sich dort verstanden zu fühlen, ist für KlientInnen von grosser Bedeutung. TherapeutInnen haben es leichter, wenn sie die grundsätzlichen Unterschiede zwischen den drei Welten kennen und sich in sie einfühlen können.

Materialien zu den mittleren Strukturanteilen:

1. Beispiele aus der Praxis:

Für diese Ebene ist es kennzeichnend, dass alltägliche Themenbereiche, mit denen wir alle zu tun haben, sozusagen chronisch eine besondere Bedeutung und Wichtigkeit haben und in konflikt- oder stressreichen Situationen sofort in den Vordergrund treten. (z.B. der Wert meiner Person oder ob etwas machbar ist oder die Intensität in meinem Leben oder ob einem etwas Angst machen kann). Dort reagieren wir dann äusserst sensibel auf alles, was mit diesem Thema zu tun hat und beginnen,

die Wahrnehmung und die innere Bedeutungsgebung einseitig auszurichten. Es gibt einen kleinen Sog in bestimmte Arten zu denken und zu fühlen und die Welt zu sehen. Die Welt reagiert, so kommt es uns dann vor, entsprechend bestätigend. Und auf einmal ist es wie in einer Plattenrille: Eine bestimmte Tonfolge kehrt immer wieder, bei jeder Umdrehung gräbt sich die Rille tiefer, und die Melodie wird vertrauter. Mit der Zeit verstummen alle Nebengeräusche oder werden unwesentlich, nur noch diese Melodie beherrscht das innere Leben: die „**Schlaufe**“ hat sich festgefahren. In der Regel zieht dieser kleine Kreis dann weitere Kreise aus anderen Bereichen mit sich, und dann übernimmt dieses rückgekoppelte Regelwerk die Herrschaft und bestimmt das ganze System (Diese kreisförmige Bewegung ist zu unterscheiden von der zyklischen Bewegung, die im Focusing zwischen dem Felt Sense und der Symbolisierung hin – und hergeht und den Experiencing-Prozess voranschreiten lässt.). Die Schleifen beginnen zu wuchern, gewinnen an Intensität. Wir geraten in eine **Verengung**. Oft haben dann andere (manchmal auch wir selber!) das Gefühl, die Heftigkeit der Reaktion sei unangemessen in Bezug auf die reale Situation. Wir sind nicht mehr durch Richtigstellungen oder Kommentare zu erreichen, alles fördert nur die Verengung. Die einseitige Betrachtungsweise wird zur „Wahrheit“, Freiraum oder Selbstreflexion oder das Betrachten der Situation von einer Metaebene aus sind nicht mehr möglich.

Diese Stabilisierung erfolgt durch eine Komplexitätsstufe, die viel jünger und vor allem viel simpler ist als andere Anteile unserer Person. Wir verlieren den Weitblick und den Freiraum, unsere Anschauung wird einfach, reduziert sich auf zweiwertiges Denken und Fühlen, wir nennen das die **Dipole** (ja/nein, entweder/oder, gut/böse, richtig/falsch), die ganze Welt dazwischen fehlt. Mit der Zeit landet die Person dann nur noch in einem Pol: Ja. Nein. Immer. Nie. Sowieso. Überhaupt. Dann, sagen wir, befindet sie sich in einem „**Einbruch**“.

Wir nennen diese Bereitschaft, an bestimmten Stellen in dipolartige Verengungen zu geraten, Sensibilitäten. Sie haben durchaus ihre Begabungsseiten! Wir beschreiben in unserem Modell neun solcher Sensibilitäten (hier ganz knapp je mit ihren Dipolen aufgeführt):

- | | |
|---------------------------------|--|
| A. Wertsensibilität: | aufwerten, sich und andere – abwerten, sich und andere |
| B. Vertrauenssensibilität: | vertrauen, alle sind freundlich – misstrauen, alle sind feindlich |
| C. Symptomsensibilität: | nur Symptome wahrnehmen, keine andere körperliche Qualität – Abwesenheit von Symptomen |
| D. Angstsensibilität: | Angst, Panik – Beschönigung, Verharmlosung |
| E. Machtsensibilität: | alles ist machbar, strategisch planbar – hilflos ausgeliefert sein, nichts mehr machen können |
| F. Problemsensibilität: | nichts geht, nur Probleme – alles geht, wo ist das Problem? |
| G. Regelsensibilität: | alle Abmachungen gehorsam einhalten – gegen alle Regeln rebellieren, sie unterlaufen |
| H. Intensitätssensibilität: | hohe Intensität, zuviel – Askese, zuwenig |
| I. Aufmerksamkeitssensibilität: | über-aufmerksam sein, hängen bleiben, verharren – zerstreut, alles vergessen, unaufmerksam sein. |

Hier einige kurze **therapeutische Facetten** zur Illustration:

Klientin A traut sich nichts zu, immer wertet sie sich ab, auch in der Therapie, „Sie machen so wunderbare Arbeit, und ich komme einfach nicht vom Fleck“ oder sie interpretiert den Gesichtsausdruck ihres Therapeuten oder einen Unterton in seiner Stimme als „jetzt wird es Ihnen sicher langweilig, ich bin nicht interessant genug, andere KlientInnen bieten Ihnen mehr.“ Sie ist sehr leicht kränkbar, idealisiert andere Menschen, träumt selber aber im Geheimen davon, wie sie einmal verschämt preisgibt, eine grosse Schriftstellerin zu werden.

Klient B erscheint zu fast jeder Sitzung ungeheuer geladen, misstrauisch, erzählt von Menschen, die ihm feindlich gesinnt und sowieso alle gegen ihn sind. Oft hängt er sehr an der gemeinsamen Arbeit in der Therapie und traut sich in dieser Phase nicht, etwas Kritisches anzumerken. Aber es kann auch

kippen, dann schreit er ganz plötzlich und für die Therapeutin ohne Vorwarnung: „Das alles hier bringt mir überhaupt nichts, ich weiss überhaupt nicht, wieso ich noch hier her komme!“

Klientin C versinkt in körperlichen Schmerzen, die kein Arzt diagnostizieren kann, und wird zunehmend verzweifelter. Körperliche Empfindungen ausser: schmerzhaft – nicht schmerzhaft sind ihr fremd, auch Gefühle kann sie schlecht ausdrücken. Sie beginnt jede Stunde mit einer ausführlichen Schilderung ihrer körperlichen Symptomatik.

Klientin D erzählt, wie sie sich sorgt um ihre Angehörigen. Sobald die sich ein bisschen verspäten, sieht sie sie schon im Krankenhaus oder tot. Sie hat auch Angst vor Einbrechern und Mördern und erschrickt heftig bei jedem unbekanntem Geräusch. Einmal passiert das auch im Praxisraum, sie zeigt eindrückliche physiologische Reaktionen, Ärzte finden aber nichts. Andererseits arbeitet sie gänzlich furchtlos in einer Sozialeinrichtung mit Obdachlosen.

Klient E macht überhaupt nicht den Eindruck, als brauche er Hilfe. Mit dröhnender Stimme hat er für alles sofort eine Strategie, eine Lösung parat, ein erfolgreicher Macher, der alles im Griff hat: nur habe der Arzt ihm empfohlen, mal mit jemandem zu reden, weil er zunehmend schlaflos ist, Herzbeschwerden hat und seine Frau droht, ihn zu verlassen. Diese Vorstellung lässt ihn vollständig hilflos werden.

Klientin F kann nur noch Problematisches sehen, Berge von Schwierigkeiten türmen sich vor ihr auf, es geht kaum noch etwas. Sie kennt auch Phasen, in denen ihr alles leicht von der Hand geht, dann arbeitet sie euphorisch und im Schnelltempo alles ab, wohl wissend, dass irgendwann die Lähmung wieder einsetzt und sie dann weder richtig denken noch etwas fühlen kann.

Klient G kriegt sein Leben nicht mehr geregelt. Er schafft es einfach nicht, seinen Alltag zu bewältigen, pünktlich zu sein, sich an Abmachungen zu halten, mit Geld umzugehen. Auch in der Therapie muss der Therapeut alle Regelungen immer wieder mit ihm aushandeln. In manchen Dingen ist er eher überangepasst, in anderen subversiv. An den Arbeitsplätzen, die er bisher hatte, war das für die anderen kaum tragbar, immer wieder wurde ihm gekündigt.

Klientin H hat Probleme mit ihrem Essverhalten, sie schwankt zwischen zuviel oder kaum noch etwas essen. In der Therapie merkt sie, dass sie auch in anderen Bereichen ihres Lebens kein Mass kennt und überall, wo es möglich ist, Exzesse sucht, intensive Betätigungen und Fantasien, die ihr einen Kick geben im langweiligen Alltag. Manchmal lebt sie ganz asketisch, was ihr ebenfalls ein intensives Lebensgefühl gibt.

Klient I hat Schwierigkeiten mit seiner Aufmerksamkeit. Entweder denkt es feuerwerksartig in seinem Kopf, dann kann er sich auf nichts konzentrieren, alles lenkt ihn ab, er vergisst ständig. Oder er bleibt an einer Tätigkeit oder einem Gedanken hängen und kann dort nicht mehr weg. Ihn beunruhigt, dass er verschiedene zwanghafte Rituale an sich beobachtet, die sich auszuweiten beginnen.

Eminent wichtig ist im Bereich der mittleren Strukturen unsere Beziehungsresonanz als TherapeutInnen. Wenn ein Klient mit dieser inneren Dynamik anwesend ist, reagieren wir, wenn wir nicht Bescheid wissen und nur unserer „Intuition“ folgen, entweder damit, dass wir instinktiv gegen die Spiralrichtung arbeiten, und das wirkt sicher schlaufenverstärkend (am liebsten würden wir so etwas sagen wie: „Nein, natürlich bewerte ich Sie nicht, das habe ich doch schon einmal gesagt“ oder „Schauen Sie doch, es ist so schön draussen, versuchen Sie doch, das zu geniessen“). Oder wir geraten in eine eigene Verengung (Einbruch zieht an Einbruch) und reagieren verletzt, empört, hilflos, wütend, resigniert. Es ist also sehr hilfreich, über seine eigenen Verengungs- und Einbruchsstellen Bescheid zu wissen. Als problemsensible Therapeutin werde ich z.B. auf einen Ausbruch eines Klienten anders reagieren (mit Gedanken wie: das ist sowieso alles sinnlos, geben wir es doch einfach auf) als mein wertsensibler Kollege (der vielleicht gekränkt ist und sich als Person in Frage gestellt fühlt) oder meine machtsensible Kollegin (die sich sofort eine neue Handlungsstrategie ausdenkt).

Der Umgang mit heftigen Einbrüchen in den mittleren Strukturen ist anspruchsvoll, es gibt es häufig schwierige und langwierige Prozessverläufe, die dann Dauerbrenner in der Supervision sind. Die mittleren Strukturen sind ausgesprochen identitätsbildend, und es braucht viel Einfühlung für das Ausmass an Verlust und Verzicht, den KlientInnen leisten, wenn sie dort bereit sind zu einem Wachstumsschritt aus der Verengung heraus.

Es wird vielleicht verständlich, warum wir hier dann manchmal in ein Denken und in eine Sprache rutschen, die von pathologischen Vorstellungen gefärbt ist. Trotzdem sollten wir das, so meine ich, nicht tun. Es macht einen Unterschied, wenn ich plötzlich Begriffe aus der Psychopathologie verwende. Es ermöglicht etwas und verunmöglicht etwas anderes, so ist es immer, wenn ich Sprache benutze, die Wirklichkeit erschafft. Ich plädiere dafür, solange wie möglich in einer Prozess- oder Struktursprache zu bleiben, denn die Art der Beziehungsaufnahme zu Menschen ändert sich massiv, wenn ich in anderen Begriffen zu denken beginne. Ohnehin ist ja die Frage, wann etwas den „Normalbereich“ verlässt, erstens eine Frage des Schweregrades (quantitativ oder qualitativ) und zweitens nur mit einer relationalen Sichtweise zu erfassen: gemessen woran ... im Vergleich wozu ... im Bezug worauf ... ist ein Verhalten störend, einengend, auffällig? Störungen und Symptome sind keine Entitäten und nicht als solche beschreibbar, sie sind immer Beziehungsbeschreibungen und nur relational/kontextuell und als Kontinuum zu verstehen.

Ein Beispiel unter vielen: Wann ist die Fähigkeit, Schwieriges zu sehen, sich zu sorgen, Folgenabschätzung zu betreiben, eine Begabung (z.B. in einem Team von Machern und Schnellplanern)? Wann ist sie eine Bremse (Entscheidungen werden endlos verzögert)? Wann beginnt die problemsensible Einengung (wenn sich der Gedanken-, Fühl- und Handlungsraum einer Person nur noch auf den Bereich des Schwierigen, Komplizierten beschränkt), wann wird die Person, wenn in der völligen Erstarrung überhaupt nichts mehr geht, mit der klinischen Diagnose "Depression" für wirklich psychisch krank erklärt und fühlt sich auch so?

2. Mittlere Strukturen –in Stichworten:

Auf den folgenden Seiten finden Sie **Übersichtsblätter**: auf jeder Seite einen Strukturanteil.

Das ist sehr knapp. Betont wird auf diesen Seiten vor allem der Weg von den Themen, mit denen wir uns alle befassen, hin zu einer zunehmenden Verengung, wenn Menschen mit diesen Strukturanteilen sich in diesen Feldern oder Situationen aufhalten und in Stress geraten, bis hin zum Einbruch in einen der beiden Pole.

Unberücksichtigt sind andere Aspekte der Strukturanteile.

Fragen können wir uns z.B.

- Wie reagieren die anderen, wenn wir in einem dieser Verengungsmuster sind? Wie wirken wir auf die **Mitwelt** ein? Krass gefragt: was tun wir den anderen (und uns selbst!) an?
- Wo sind die **Lernaufgaben** jeder Struktur? Was ist in der Mitte zwischen den beiden Polen zu füllen? Was heisst „Reformation“ dieser Anteile?
- Und, ganz wichtig und oft zu wenig gesehen: wo sind die **Stärken**, die **Begabungsseiten** dieser Charakterstrukturanteile? Gäbe es z.B. Revolutionen und Aufbegehren gegen verkrustete Strukturen ohne die Stärken der Regelsensiblen? Gäbe es Auftritte, Schauspiel, Kunst ohne eine Portion Wertsensibilität? Was ist die Stärke bei den Aufmerksamkeitssensiblen, bei den

Symptomsensiblen? Bei allen Strukturen genügend Beispiele zu suchen, sensibilisiert für diese Sensibilitäten noch einmal auf eine andere Art und Weise!

Wertsensibilität

Themenbereiche:

Unterschiede bemerken, Vergleichsverfahren, sich und andere beurteilen, bewerten in Bezug auf eine Fragestellung.

Akzeptanz der eigenen Person und der der anderen mit allen Fähigkeiten und Qualitäten, das Anders-Sein ertragen.

Seine Wirkung auf andere abschätzen lernen.

Selbstbewusst sein.

Herausfinden, was für die anderen und für einen selber Wert hat, wertvoll ist, Präferenzen, wem und welchen Dingen gebe ich Wert, mache sie bedeutsam.

Im Vordergrund/im Hintergrund sein, abwechseln können.

Sichtbar werden, unsichtbar sein, innerlich gefüllt sein, etwas Erfüllendes erleben können.

Verengungsdynamik:

Sich ständig in Vergleich setzen müssen, annehmen, dass andere das auch mit einem tun. Wie finden die mich? Die Relationalität (etwas ist gut in Bezug auf, gemessen an....., verglichen mit....) fällt zunehmend weg, im Vergleichen geht es mehr und mehr um die ganze Person, nicht mehr um einzelne Fähigkeiten oder Bereiche. Anders wird zu besser/schlechter. Und dann nur noch: am besten, toll. Oder entsprechend: völlig daneben, wertlos. Ohne dass das innere Erleben wirklich gefüllt ist, muss es nach aussen bedeutsam erscheinen resp. die Bedeutsamkeit soll wichtig sein. Hohe Kränkbarkeit, die ganze Ladung steckt in den Auf- oder Abwertungsfragen.

Häufige Verengung, gesellschaftlich verbreitet und sogar gefordert, aber oft kaum als leidvolle Verengung registriert.

Einbruch/Dipol:

Im Vergleich ist sofort die ganze Person in Frage gestellt, nicht nur eine Fähigkeit oder ein Zug an ihr. Gänzliche Abwertung, Minderwert, Unwert, Wertlosigkeit.

Dafür wird im Gegenzug der andere aufgewertet, toll gefunden, idealisiert, kritiklos auf den Sockel gestellt. Höchstens im Glanz dieser Personen noch etwas mitkriegen von deren Grösse...

*

Im Vergleich sich als ganze Person aufwerten, Größenwahn, immer im Rampenlicht stehen müssen.

In den Vordergrund kommen müssen, sich darstellen, sich zeigen, herausragen müssen, vorn sein müssen, gesehen werden müssen, bedeutungsvoll werden.

Dafür werden im Gegenzug andere abgewertet, für sie bleibt nur Verachtung und Geringschätzung.

Problemsensibilität

Themenbereiche:

Unterschiedliche Stimmungen, Gefühle und Handlungsmöglichkeiten haben.

Wirkmächtig sein im Rahmen der Möglichkeiten.

Hoffnung und Illusion unterscheiden können und realistisch in Bezug setzen.

Abschätzen und vorausschauen können, sich adäquat sorgen oder auch wieder sorglos sein. Schwierigkeiten sehen können, aber auch wieder Einfaches, Unproblematisches.

Verengungsdynamik:

Zunehmend fallen aus der Gesamtkomplexität des Lebens nur noch die Schwierigkeiten auf (resp. weg aus der Wahrnehmung). Das, was geht oder nicht geht, wird der Attraktor. Einwände (oder keine mehr), Problematisches (oder Sorgloses) häufen sich. Tempoverlangsamung (oder –steigerung), die Verengung ergreift Denken, Fühlen, Handlungen und soziale Belange, schlaucht sich langsam in den Einbruch hinein. Die beiden Pole können lange anhalten und einander ablösen.

Ist häufig lange versteckt („larviert“), solange sie nicht klinikreif ist. Jetzt zunehmende gesellschaftliche Akzeptanz durch Medienberichte, sich outende Prominente und den Wirbel um die „Glückspille“ (Prozac“).

Einbruch/Dipol

Alles schwierig

Probleme sehen

Handeln wird schwierig, dann unmöglich

Nur noch negative Folgenabschätzung

Unlösbare Probleme häufen sich

Verlangsamt, grau unlebendig werden

Gefühle hören auf, Lust und Freude erlöschen

Lähmung

Nichts geht mehr

Erstarrung, tiefe Depression

*

heiter, schnell, aktiv, schwungvoll

keinerlei Probleme sehen

keine Folgenabschätzung

geht ja alles!

Laut, bewegt, hektisch, euphorisch, überdreht

Nicht mehr aufzuhalten

Ohne jede Rücksichtnahme

Zerstörerisch

Manie

Intensitätssensibilität:

Themenbereiche:

Bedürfnisse und ihre Befriedigung, Betäubung und Stimulierung, Anregung, Mangel, Zustandsveränderung resp. -aushaltbarkeit
Das Leben ausschöpfen, sich reduzieren.
Zu viel – zu wenig – gerade richtig: die Frage des Masses.
Qualität und Quantität.
Autonomie und Unabhängigkeit
Genuss, Lebendigkeit. Belohnung, Betäubung
Alltagspflege.

Verengungsdynamik:

Etwas wird gesucht: etwas fehlt, es ist langweilig, ein Manko ist zu spüren, eine Belastung ist da, etwas ist unangenehm: eine Suchbewegung beginnt. Der veränderte Zustand resp. die Befriedigung hält aber nicht lange an, es braucht noch mal etwas, mehr vom selben. Quantität, kein Mass, scheinbare Autonomie, dabei zunehmende Abhängigkeit.. Die Suche kriegt eine Eigendynamik, wird zur Sucht. Es braucht immer mehr Extreme, immer mehr Kick, immer mehr Ziehen an den Grenzen.
Öffentliche Verengung! Der Umgang damit schwankt zwischen akzeptiert – geschätzt – notwendig – verpönt – verboten - illegal.

Einbruch/Dipol:

weiter, mehr, intensiver
Sehn-Sucht, Gier, Begehren, Verlangen, nicht mehr zu stillen
Dosis reicht nicht mehr,
Überfluss, Kick, Ekstase.
Sucht: Stoffgebunden oder im Verhalten – Denken – Fühlen

*

auch Sehnsucht, aber nach ganz wenig, nach äußerster Reduktion
fast nichts mehr, nur noch Knochen
Versagung, Kargheit, Abstinenz, Askese – auch dort liegt Intensität.

Angstsensibilität

Themenbereiche:

Der Situation angemessene Gefühle haben und ausdrücken.
Angst als biologisch notwendiges Grundgefühl: Gefahren erkennen und darauf adäquat reagieren können.

Sich ohne drohende Gefahr sicher fühlen, beruhigt sein, Grundvertrauen, Grundzuversicht haben.

Mit verschiedenen Erregungsniveaus umgehen können.

Bindung an Menschen: für sie da sein – loslassen, sich nicht mehr verantwortlich fühlen.

Verengungsdynamik:

Jede noch so kleine Irritation von aussen (Verspätung eines Familienmitglieds) oder innen (verdächtige Körperempfindung) wird sofort als Gefahr gedeutet und mit Angst beantwortet, die blitzschnell und übergangslos in Katastrophen-Gedanken führt. Beruhigungsversuche halten nicht lang an und sind bei der nächsten Irritation nicht mehr präsent. Kein langsames Gewöhnen, genaues Abchecken, angemessene Bedeutungsbildung und angemessenes Handeln möglich. Schnelle Verengung! Keine langfristige Sicherheit, mit der Zeit Sanatoriumsklima, Lebensverhinderung, Einschränkung.

Einbruch/Dipol:

kleine Irritation, Aufregung, sofort Gefahr! Katastrophe!

Schlimmstmögliche Phantasie

Heftige vegetative Reaktion

Panik, Zittern, Herzrasen, Schwitzen, Unruhe

Sog in gefährliche Gedanken/Gebiete

Sofortige (aber nicht anhaltende) Beruhigung durch Autorität im angstbesetzten Gebiet, Talismane oder Rituale.

*

Irritation und sofortiges Beschwichtigen, Beschönigen, Verharmlosen, alles andere ausblenden

unangemessen angstfrei auch in real furchterregenden Situationen.

Vorsorgend alles schön und sorglos erstellen, um jeden Preis alles Gefährliche vermeiden.

“ Heile Welt“, beschwörender Unterton: nicht wahr, es ist alles gut? Wegtrösten.

Durch neue Irritation sofort wieder zu erschüttern

Machtsensibilität

Themenbereiche:

Planen, Ideen haben, organisieren, zielgerichtet handeln, etwas anpacken und durchführen.

Strategien entwickeln, eine klare Absicht haben, die Absichten anderer mitberücksichtigen.

Gemeinsam etwas und planen und durchführen.

Mitmachen, geschehenlassen, andere machen lassen.

Themen von Macht und Machtausübung und Ohn-Macht.

Ermächtigen – entmachten.

Verengungsdynamik:

Was hat da jemand wohl im Sinn? Was beabsichtigt jemand, was will jemand erreichen? Wie verhalte ich mich am besten? Hat es die andere Person im Griff, oder muss ich übernehmen? Ich habe es doch gewusst und nichts getan, hätte ich es doch gemacht!

Alles hat sofort einen Aufforderungscharakter: Was kann ich tun, was kann ich machen? Besser selber machen, als dass mit mir gemacht wird! Absicht muss klar sein. Aber auch: Geschehenlassen als Sehnsucht.

Schnelle, oft kurzschlüssige Lösungsideen und -schritte. Mangelnde Abstimmung in der Beziehung. Für andere machen, über andere hinweg machen (die fühlen sich dann manipuliert). Heikle Loyalitäten.

Vorsicht: Dauereinbruch im einen Pol ist gesellschaftlich akzeptiert!

Einbruch/Dipol:

Macht ausüben

Bestimmen können

Handeln und übernehmen, auch für andere

Schnell, oft Abkürzungen

Strategie und Planung, oft ohne die anderen zu fragen

*

Opfer sein, hilflos werden,

Ausgeliefert sein

Sich missbraucht, verplant fühlen

Nichts mehr tun können, nicht mehr handeln können

Ohnmacht

Vertrauenssensibilität

Themenbereiche:

Beziehungen zwischen Menschen, Freundschaften und Feindschaften, sich unterstützen oder behindern.

Zu- und Abneigung, Angst und Vertrauen, Sicherheit, Unsicherheit in Beziehungen.

Menschen, die unwichtig sind und nahe wichtige Personen: sich in diesem ganzen Beziehungsnetz zurechtfinden.

Auf Beziehungen vertrauen können. Zwischentöne zulassen.

Verschiedene Qualitäten in einer Person aushalten.

Verengungsdynamik:

Menschen werden zunehmend kritisch beobachtet: sind sie für oder gegen mich? Kleine Irritationen im Beziehungsgefühl werden beiseite gelegt, nicht beachtet, sammeln sich aber an. Eine Zeit lang kann ein ungefähres Gleichgewicht im Beziehungsgefühl aufrechterhalten werden, Kleinigkeiten summieren sich, dann auf einmal passiert es: nicht mit einer graduellen Abstufung oder durch langsames Hineinschlaufen, sondern mit einem Kippen, das (mindestens für die Umgebung!) plötzlich aus heiterem Himmel und mit Wucht kommt, landet die Person in einem Einbruch, der jeweils andere Pol ist dann völlig verschwunden. Kann genauso schnell wieder zurückkippen!

Einbruch/Dipol:

Menschen sind Feinde geworden
Fühlen sich existentiell bedrohlich
Vernichtungsgefühl
Rundumschlag als Rettungsversuch
Oder Implosion
Energetisch hoch geladener, schneller Einbruch
Kräftig, mit aggressiver Wucht

*

Aha, die Menschen tun mir ja nichts, sind freundlich
Unterstützen mich und meine Belange,
dieses Beziehungsgefühl auf alle Fälle erhalten wollen
jemanden freundlich behalten wollen
kritiklos, vertrauensselig
überschätzen und idealisieren

Symptomsensibilität

Themenbereiche:

Continuum von Gesundheit und Krankheit, sich gesund oder krank fühlen, körperliche Symptome entwickeln, wieder genesen. Spezialisierungen. Mit Leiden leben.

Der ganze Bereich der Körperwahrnehmung, der Gefühlswahrnehmung und deren Zusammenspiel und Ausdrucksmöglichkeit.
Kommunikation über sein Befinden (in inneren Monologen und nach aussen).

Verengungsdynamik:

Das Teilgebiet „körperliche Symptomatik“ wird überbesetzt, andere Gebiete des gesamten leiblich-seelisch-geistigen Zusammenhangs treten in den Hintergrund. Die Wahrnehmung und die Ausdrucksmöglichkeit der Person kreisen zunehmend um die körperliche Symptomatik, deren Heftigkeit, deren Ausprägung, wie ihr beizukommen ist. Die Symptomatik wird zur Lebensform, die gesamte Lebensplanung und die innerliche und äusserliche Kommunikation ist immer mehr davon besetzt. Oft wird sie auch demonstrativ negiert, es wird an ihr vorbei versucht zu leben.

Gesellschaftlich bekannte Verengung, da sie im Feld der medizinischen Betreuung vermutet wird. Aufgrund des auffallenden Kommunikationsverhaltens allerdings dort oft falsch oder einseitig behandelt, Symptomsensible gelten bei den Behandelnden als „schwierig“, haben oft lange PatientInnen-Karrieren..

Einbruch/Dipol:

Suchrichtung ist nur beim Symptom, bei der Krankheit, dort ist die Referenz.
Das Leben damit, die darum herum entstandene Lebensform, wird identitätsstiftend.
Alles dreht sich um die Beschäftigung mit Schmerzen, Symptomen etc.
Keine anderen Bereiche oder Modalitäten sind spürbar oder zugänglich

*

Auch hier ist die Symptomatik Referenz, aber andersherum: durch ihre Abwesenheit oder ihre Negierung.
„Es geht gut“ heisst; das Symptom ist nicht da. Oder es wird aus der Wahrnehmung und der Kommunikation weggesperrt.
Nicht dran denken, nicht darüber reden.
Nur Abwesenheit der Symptomatik heisst noch nicht, dass andere lebendige Bereiche und Zyklen in der Wahrnehmung sind.

Regelsensibilität

Themenbereiche:

Abmachungen unter Menschen, zwischen Nachbarn, VertragspartnerInnen, Staaten.
Regeln, die das Zusammenleben ordnen und erleichtern, Gebote und Verbote.
Sich am Erstellen von Abmachungen beteiligen, sich an einmal getroffene Abmachungen halten, bis sich die Situation so verändert, dass neue ausgehandelt werden müssen.
Verwöhnung, Vernachlässigung, Verwahrlosung, Vereinsamung, Überangepasstheit in diesen Regelwerken.
Zusammenleben lernen. Moralische und ethische Fragen.

Verengungsdynamik:

Zunehmend nicht zurechtkommen mit allen Abmachungen und Regeln resp. mit anderen, die auf Einhalten der Abmachungen bestehen. Regeln selber machen. Die Beziehungsaussage, die in einem gemeinsamen Regelwerk steckt, das „wir wollen uns miteinander an etwas halten“ und damit auch ihr Wert als Orientierungshilfe und Entlastung in einer Gemeinschaft, geht verloren. Sie sind nur noch tote Gebilde, die befolgt oder bekämpft/hintergangen/übertreten werden müssen. Nachfragen, kennenlernen und bei Bedarf neu aushandeln ist sehr schwierig und kommt jemandem in einer regelsensiblen Verengung nicht in den Sinn.
Gesellschaftliche Verengung!!

Einbruch/Dipol:

Rebellion, subversiv unterlaufen, Geheimleben, Regeln sprengen. Wer sagt, dass man das so machen muss? Gilt das für mich auch? Wieso muss ich das befolgen? Sehe ich gar nicht ein! Meinen, ein Recht auf etwas zu haben. Die anderen müssen immer, man selber nie. Oft empört, beleidigt. Anspruchsverhalten.

Schwer, sein Leben geregelt zu kriegen (Verdienst, Abmachungen, in Gemeinschaften leben, Alltag). Manchmal Verwahrlosungstendenzen oder rücksichtsloses Ausnützen anderer.

*

Kritiklos angepasst, alles befolgen, vorausseilender Gehorsam, überangepasstes Verhalten. Das macht man so, das haben wir immer so gemacht, wo kämen wir hin, wenn da jeder... Unterwürfig, stur im Befolgen der Normen, sklavisches Befolgen der Regeln, unkreativ im Gestalten neuer Abmachungen.

Aufmerksamkeitssensibilität

Themenbereiche:

Willentliches Richten-Können der Aufmerksamkeit

Wechsel zwischen Konzentration, passiv wahrnehmen, wieder fokussieren.

Übergänge hinkriegen. Beständig bleiben können, auch wieder loslassen können. Sich dem Wechsel des Interesses überlassen können.

Ruhe - Unruhe des Geistes.

Verengungsdynamik:

Bei allen Verengungen ist ja die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung verengt und einseitig geworden. Aber bei der Aufmerksamkeitssensibilität ist die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung selber das Thema: in der Verengung ist sie weitgehend dem aktiven Willen entzogen und führt ein zunehmendes Eigenleben: schon lange bei Kindern und zunehmend auch bei Erwachsenen diagnostiziert (ADD).

Einbruch/Dipol:

Unflexibel, starr, rigide

Wiederholen, festkrallen

Sammeln, ordnen

Hyperfokussiert sein

Kontrollieren, überprüfen (bis zum Zwang)

Irgendwo hängenbleiben und nicht mehr weg können

*

Flatterhaft, zerstreut, abgelenkt durch alles
abschweifen, träumen
ständig alles vergessen, nichts behalten können
nicht auf Kommando aufmerksam sein können
unüberlegt, voreilig, impulsiv, hyperaktiv

Materialien zu den oberen Strukturanteilen:

1. genauere Beschreibung

Segmentiert/verdichtet/in Einzelteilen:

Körper:

Verschiedene, sehr stabile Segmente werden übereinander gestapelt. Sie sind ein kleines bisschen nach innen gezogen, ein wenig verdichtet. Mehrere von ihnen übereinander ergeben eine Art Gesamtstabilität, schwierig ist die Verbindung untereinander.

Lernen und leisten:

Eins nach dem anderen, Prinzip der Reihung, aufzählen, etwas lange, ernsthaft und gründlich tun, dann erst der nächste Abschnitt, das nächste Kapitel. Vertieft etwas zu Ende denken. Strukturieren, unterteilen, sich in Einzelheiten vertiefen.

Können gut wiederholen, üben, etwas oft tun, solange, bis sie es können (manchmal: bis sie perfekt darin sind). Lustvolles Sammeln.

Kleine Bögen. Eins nach dem anderen ordentlich abarbeiten.

Etwas ordentlich zu tun, ist in sich befriedigend, diese Art von Arbeit wird gesucht (Blätter ordentlich in Ringhefte einordnen, Besteck ordentlich in Spülmaschine), die Aufgabe ruft nach Bewältigung, nicht eine andere Person, die das will. Eigene Maßstäbe erfüllen.

Schwach darin, fünf gerade sein zu lassen, unvollständig zu bleiben, etwas zu überspringen, Unwichtiges sein zu lassen, kaum Grosszügigkeit. Können kleinlich und kleinkrämerisch werden.

Wir anderen wollen oft den Prozess (z.B. beim Erzählen) beschleunigen, unterbrechen und sagen: ja gut, aber komm doch zum Schluss, oder was wolltest du eigentlich sagen, oder ist doch egal, ob die Tassen gerade stehen. Wir wollen fertig werden, grosse Bögen anregen.

Druck:

Körper:

Es gibt eine Wölbung, einen Bogen, der durch Druck von unten und oben zusammengedrückt wird, von innen kommt Gegendruck, Das gibt viel Stabilität und Ladung, aber innen auch viel Einengung.

Lernen und leisten:

Stauprinzip: lange etwas ansammeln lassen, warten, noch mehr drauf, noch mehr Druckaufbau, und dann explosionsartig alles aufs Mal machen. Sind dann sehr effizient, nachher erschöpft, aber auch erleichtert, befreit, erlöst.

Bald darauf sucht etwas in ihnen aber bereits wieder eine neue Drucksituation. Verwenden oft Sätze mit „aber“. Manchmal Dauerdruck.

Können ausgesprochen geduldig und belastbar sein, ausharren, aushalten. Manchmal auch humorvoll und witzig. Viel Kraft.

Wenn diese Art zu arbeiten zu häufig oder ausschliesslich verwendet wird, kann sie zu Resignation führen oder zu Erstarrung, dem Gefühl der Sackgasse, können sich nicht mehr von der Stelle bewegen, fühlen sich in sich selber eingesperrt.

Wir anderen wollen abkürzen, entlasten, schnelle Zwischenergebnisse haben, Auswege zeigen, den (für uns) unangenehmen Druck wegbringen.

Starre und bewegliche Röhren/am Stück:

Körper:

Die körperliche Stabilisierung erfolgt am Stück, der ganze Rumpf wird zur "Säule", die trägt. Es kann auch die bewegliche "Schlauch"-Variante geben. Einzelne Teile sind oft nicht in der Wahrnehmung oder schwach ausgebildet.

Lernen und leisten:

Talent für grosse Bögen, nehmen schwungvoll Anlauf und machen dann schnell viel aufs Mal (alle Zimmer der Wohnung aufräumen, alle Schubladen aufs Mal, nebenher telefonieren, Einkaufszettel schreiben, mit den Kindern reden...). Arbeiten oft begeistert für jemanden, übernehmen Aufgaben, die ihnen gestellt werden (vom Chef, weil Besuch kommt...), wollen für jemanden etwas gut machen. Lassen sich ungern in einer Bewegung anhalten. Üben nicht gern, spielen aber schnell ganze Musikstücke, auch über Fehler hinweg. Gehorsam, „gute“ KlientInnen/SchülerInnen.

Sind schwach darin, längere Zeit dranzubleiben, kleine Schritte zu tun und sie vertieft und gründlich zu Ende zu führen. Stimmen vorschnell zu und nicken bestätigend. Werden unter Stress fahrig, unsorgfältig, überanstrengt.

Wir anderen wollen sie anhalten, zentrieren, auf den Punkt bringen, exakter, weniger, leiser, langsamer haben.

2. Beispiele aus der Praxis (Teamsupervision):

Herr A. ist in seiner Arbeitsweise so, dass er gern eins nach dem anderen erledigt. Er ist ernsthaft und gründlich, denkt gern etwas zu Ende, vertieft sich in Einzelheiten. Er macht kleine Bögen und arbeitet eins nach dem anderen ordentlich ab. Seine Blätter sind ordentlich in Ringhefte eingeordnet, er ist ausgesprochen schwach darin, fünf gerade sein zu lassen, unvollständig zu bleiben, etwas zu überspringen, Unwichtiges sein zu lassen, er kann dann auch kleinlich und kleinrämerisch werden. Die anderen macht er damit manchmal ungeduldig: sie wollen dann seinen Arbeits-Prozess beschleunigen, unterbrechen und sagen: ja gut, aber komm doch zum Schluss, oder was wolltest du eigentlich sagen, ist doch egal, ob die Ordner gerade stehen. Wir wollen fertig werden, beeil dich.

Frau B. funktioniert nach dem Stauprinzip: lange etwas ansammeln lassen, warten, noch mehr draufpacken, noch mehr Druckaufbau, und dann explosionsartig alles aufs Mal machen. Sie ist dann (wenn sie endlich in die Gänge kommt) sehr effizient, nachher erschöpft, aber auch erleichtert, befreit, erlöst. Bald darauf entsteht aber bereits wieder eine neue Drucksituation, die anderen merken es an einer bestimmten Betonung des Wortes „aber...“ . Ihre KollegInnen wissen, dass sie geduldig und fast unbegrenzt belastbar ist und lange ausharren und aushalten kann. Schwer für die anderen ist aber der ständig anwesende Druck, sie wollen immer abkürzen, entlasten, schnelle Zwischenergebnisse haben, Auswege zeigen, den unangenehmen Druck wegbringen.

Frau C. hat ein Talent für grosse Bögen. Sie nimmt schwungvoll Anlauf und macht dann schnell viel aufs Mal. Sie arbeitet oft begeistert für jemanden, übernimmt Aufgaben, die ihr gestellt wird, will auch gern für jemanden etwas gut machen und dann Anerkennung für die Leistung bekommen. Um sie herum ist immer viel Betriebsamkeit, aber sie kann schlecht an einer Arbeit längere Zeit dranzubleiben, kleine Schritte tun und sie vertieft und gründlich zu Ende zu führen. Unter Stress wird sie fahrig, unsorgfältig, überanstrengt. Das nervt dann die anderen, die gern etwas Kleines, Exaktes hätten und dafür weniger Wirbel.

Die Beispiele mögen anekdotisch klingen, aber wie oft reiben sich Teams, GeschäftskollegInnen oder Familien an den Verschiedenheiten in den Bereichen Ordnung, Erledigen, Aufräumen, Arbeiten

angehen, Stress aushalten etc. auf. Auch hier ist ein Verstehen und Erkennen der Andersartigkeit Voraussetzung für Akzeptanz und Weiterentwicklung. Wir können uns leicht vorstellen, wie in diesem Team wertvolle Energien im Aneinandergeraten der unterschiedlichen Vorstellungen von Arbeit und Leistung verpuffen können. Auch die Supervisorin wird sich in einer dieser drei Strukturgruppen wieder erkennen, ihre Lieblingsart zu arbeiten, den Tag zu strukturieren, Anforderungen zu erledigen wird einer dieser drei Varianten ähneln. Im Team hat sie vor allem die Aufgabe, zu vermitteln, dass bei dieser Unterschiedlichkeit in der Art und Weise, wie die verschiedenen MitarbeiterInnen arbeiten, zwar Konfliktstoff liegt, dass es aber auch darum gehen könnte, die Talente und Begabungen, die in diesen drei Arbeitsweisen stecken, hervorzuheben und einander und der Sache zur Verfügung zu stellen.

Die Beispiele stammen aus der Welt der oberen Strukturen. Sie sind am "ältesten", d.h. die Person hat eine deutliche muskuläre Ausstattung und eine typische Art und Weise, sich zu bewegen, sich aufrecht zu halten, sich körperlich zu stabilisieren (das ist vor allem für uns KörpertherapeutInnen wesentlich, aus dieser Strukturierungsidee stammen auch die Namen: die Stabilisierung geschieht über **Segmente**, durch **Druck** oder durch die Form einer starren oder beweglichen **Röhre**). Die Handlungsbereiche in den oberen Strukturen sind differenziert, Teilbereiche sind möglich, nicht mehr nur globale (wie bei den unteren Strukturen) oder die ganze Person erfassende Strukturierungen (wie bei den mittleren, siehe nächstes Kapitel). Thematisch zeigen sich die oberen Strukturen vor allem in den Bereichen Leistung, Arbeit, Bewältigung des Alltags, Strukturierung der Zeit, Umgang mit Stress, mit Hierarchien etc.

In der Therapie ist in der Arbeit mit körperlichen Haltungen das Wissen über die oberen Strukturen äusserst hilfreich. Das Zusammentreffen unterschiedlicher Oberstrukturen bei KlientIn und TherapeutIn kann auch in Fragen der Zusammenarbeit manchmal eine Klippe sein. So kann z.B. ein Klient immer nach einer fürs nächste Mal zu erledigenden Hausaufgabe fragen und seine Probleme ganz strukturiert darlegen zu Beginn jeder Stunde, und die Therapeutin, ihrerseits immer in grossen Bögen und zusammenhängend denkend, kann sich da schlecht einfühlen. In einem anderen Fall kann Wissen klären helfen, weshalb trotz aller Versuche des Therapeuten, die Problematik des Klienten in kleine überschaubare Einzeldosierungen zu zerlegen, doch immer wieder Druck entsteht: weil das einfach die „Heimat“ des Klienten ist, der gelernt hat, sich so und nicht anders zu strukturieren und noch keine Alternative dazu gefunden hat.

Veränderung und Entwicklung

Bertold Brecht *„Sie haben sich aber gar nicht verändert. Oh, sagte Herr K, und erlebte.“
(Geschichten von Herrn Keuner)*

Franz Kafka *„Als Gregor Samsa eines Morgens aus unruhigen Träumen erwachte, fand er sich in seinem Bett zu einem ungeheuren Ungeziefer verwandelt.“ (Die Verwandlung)*

Max Frisch *„...musste ich bereits wieder an Ihren Brief denken, dessen Inhalt mich noch lange beschäftigen wird. Ich bin froh darum. Übrigens ist es gut, dass er nicht 4 Tage früher kam: er hätte mich in einer harten Krise getroffen, die wie meistens, wenn sie von innen her fällig ist, durch eine menschliche Begegnung ausgelöst wird und darin besteht, dass mir alles, was ich bisher getan habe und was ich in Zukunft tun kann, selber unglaublich wird. Das ist sehr schrecklich. Leider sind diese Einbrüche, die etwas verdammt Periodisches haben, nicht fruchtbar, da ich den Schrecken, wenn er da ist, zwar wieder erkenne als den immergleichen, aber ihn nie genau begreife. Ich begreife dann nur, dass mir etwas fehlt, eine Dimension, die andere haben, und eben da sie fehlt, kann ich das Fehlende, was mich erschreckt, keineswegs begreifen; ich stehe dann einfach vor einem Loch, erschrocken und blind, komme niemals*

weiter, da ich ja nicht übers Wasser gehen kann, und es bleibt alles beim alten; nichts ist geschehen, da ich das Geschehene nicht wirklich begreife, und was folgt, ist keine Verwandlung, sondern blosse Ermüdung, Balsam der Apathie (Jetzt ist Sehenszeit)

Wie kann nun Wissen über die Charakterstrukturen beitragen zur Veränderung, zur Entwicklung einer Person?

Oder, um die Frage eines Kollegen aufzugreifen: "Darf man den Patienten besser verstehen wollen, als er sich selbst versteht?"

Ja, ich glaube, dass man das darf, dass man das in bestimmten Kontexten sogar muss. Unerlöste Einbrüche, wie sie oben Max Frisch beschreibt, sind quälend, wiederholen sich immer wieder und hören von allein nicht auf. Es ist ja in unserem Ansatz eine Selbstverständlichkeit, dass wir zuerst den Klienten in seine Welt begleiten und uns lange genug und wertschätzend dort aufhalten. Aber ich kann ihm dann mit der Zeit auch andere Verstehensmodelle anbieten, ich setze durch meine persönliche Resonanz andere Zeichen, wir können zusammen den speziellen Interaktionsstil, den der Klient in der Regel für den einzig möglichen hält, explorieren und so allgemein an den Rändern dessen ziehen, was bisher in seiner Wahrnehmungswelt möglich war.

Veränderung vollzieht sich in den drei Strukturebenen unterschiedlich:

In der **unteren** und **oberen** Struktur passiert sie häufig durch eine Art Versöhnung und Milderung - und durch Dazulernen: Wenn wir nämlich die Qualitäten des Nachbarplaneten erkennen und ein bisschen davon für die eigene Welt lernen können, erweitert sich der Raum.

Zum Beispiel:

seine Gedanken jemandem mitteilen, weil man weiss, dass die anderen nicht Gedankenlesen können - nicht alles als Beziehungsaussage deuten - aufhören, für die anderen zu sorgen und mehr bei sich bleiben zu können - mal etwas nicht ganz vollständig machen - einmal bei etwas Kleinem bleiben und es gründlich zu vertiefen - schon mal etwas erledigen, bevor der Druck zu gross wird. Kleine körperliche Dinge anders machen, sich anders bewegen, anders atmen. Bemerkten, wie dadurch andere Gefühlsqualitäten möglich werden.

Bei den **mittleren** Strukturen ist das ein bisschen anders. Oft geht es zuerst einmal darum, in einer Art Detektivarbeit überhaupt zu bemerken, wie die inneren Verengungen und Schlaufen entstehen. Wo ist der Anfang? Könnte ich da noch stoppen? Was würde helfen? Und wenn der Einbruch nicht zu verhindern ist: was für Hilfe brauche ich? Wie finde ich schneller heraus? Oft geht es dann nur darum, auszuhalten, keine wichtigen Entscheide zu treffen, nicht zu glauben, die heftigen Einbruchsgefühle seien wahrer als die anderen. Dann mit der Zeit das Hin- und Herbewegen zwischen den beiden Dipolen bemerken. Und dann: den Mittelbereich zwischen den beiden entweder-oder-Polen füllen und (er)lebbar machen, denn oft ist da eine leere graue Stelle, ohne Sprache, ohne inneres Erleben. Dort braucht es aktive Hilfe der begleitenden Person. Das ist ein langer Prozess, vielleicht am besten mit einem Ausdruck aus der systemischen Therapie zu beschreiben: „ent-lernen“ (Simon), das meint einen aktiven Verzicht auf ein gelerntes Muster und das Einüben eines neuen, sobald neue Formen der Lebensbewältigung zur Verfügung stehen. Dadurch entstehen Wahlmöglichkeiten. Ich nenne diese Arbeit dann oft: „Therapie-Oberstufe“.

Die Entwicklung soll meiner Meinung nach eben gerade nicht in die Richtung gehen, die der Bioenergetiker Alexander Lowen beschreibt: „Ich schlage vor, den Begriff „Charakter in der analytischen Theorie auf Krankheitszustände zu beschränken. Gesundheit muss durch das Fehlen einer typischen Verhaltensweise gekennzeichnet werden.“ (Lowen)

Nein, fehlen sollen die typischen Verhaltensweisen nicht. Wir werden unsere Charakterstrukturen nicht verlieren oder durcharbeiten, bis sie verschwinden. Wir werden unser Leben lang, wenn sie sich auch

nicht in jeder Phase gleich stark melden, unsere Strukturanteile behalten. Aber das Ausmass und das Leiden daran können ändern, und die Begabungs- und Ressourcenseiten können mehr hervortreten.

Wozu kann so ein Modell dienen? Eine Folgenabschätzung.

Wer eine Typologie benutzt und vor allem: wer eine solche entwirft, muss sich gut überlegen, weshalb er das tut. Was setzen wir da in die Welt, wenn wir so ein Modell ausdenken und lehren? Wozu soll es, kann es dienen? Wozu, wenn wir wünschen dürften, darf es nicht verwendet werden? Was sagen wir mit unserer Behauptung, es sei kein Pathologiemodell, aus in einer Welt, die Auffälligkeiten eben nicht relational versteht, sondern mittlerweile in den Genen oder in bestimmten Hirnarealen vermutet und entsprechend „behandeln“ will?

- Die Verwendbarkeit im **therapeutischen** und **beraterischen** Rahmen in der direkten Arbeit mit KlientInnen ist in den letzten Kapiteln angedeutet worden: das Vertrautsein mit diesem Modell kann eine grosse Beziehungssicherheit geben.
- Für die **Super- und Intervision** ist das Charakterstruktur-Modell als ein möglicher Blickwinkel vor allem geeignet, wenn Schwierigkeiten in der therapeutischen Beziehung im Vordergrund stehen. Nicht alle TherapeutInnen „passen“ von ihren Strukturanteilen her gesehen zu allen KlientInnen. Manchmal kann es entlastend sein, KlientInnen weiterzuweisen, die in einem Bereich von mir eine Lebendigkeit und Flexibilität fordern, die ich einfach nicht habe. Dafür kann ich mit anderen befriedigend arbeiten, die meine eigene Strukturgebundenheit nicht allzu heftig herausfordern.
- Im **klinischen Kontext** sind die Charakterstrukturen nicht eins zu eins übersetzbar in psychiatrische Störungsbilder. Aber sie können differenzieren helfen, indem sie ermöglichen, anhand der Strukturierungsdynamik Fragen zu stellen und Diagnose-Hypothesen zu überprüfen. Z.B. können die üblicherweise als „Borderliner“ diagnostizierten PatientInnen von ihrer inneren Dynamik her in unserem Modell vertrauenssensible oder regelsensible Personen sein, und das macht für die Therapie einen grossen Unterschied. Und was für einen unteren Strukturanteil süchtige Personen haben, wirkt sich sehr unterschiedlich aus im Beziehungsverhalten und braucht milieuthérapeutisch andere Bedingungen.
- Im **nicht-therapeutischen Kontext** kann das Modell hilfreich sein in der Ausbildung all der Menschen, die mit anderen Menschen zu tun haben werden: LehrerInnen, SozialarbeiterInnen, JuristInnen etc.
- Auch im **Privatleben** ist Wissen über die unterschiedlichen Welten ausgesprochen hilfreich. Schon oft haben wir von AusbildungsteilnehmerInnen gehört, dass sie nicht mehr mit ihrem Partner/ihrer Partnerin zusammen wären ohne dieses Instrumentarium zum Verständnis fremder Welten.
- Die **Sprache** des Modells ist vorläufig eine Insidersprache, das ist ein Nachteil. Andererseits sind die Phänomene und die Dynamik leicht zu erklären, und die Namen kann man auch Klienten oder Angehörigen sagen, denn sie beschreiben einen Prozess von Gewöhnung oder Einengung und Einbruch, und das klingt nicht so schlimm, im Gegenteil, es fördert die Akzeptanz und ein Musterbewusstsein, und das ist ein wichtiger Schritt.
- Interessant ist auch die Überlegung, ob es eigentlich, abgesehen von individuellen Ausformungen, auch **gesellschaftliche** Verengungen und Einbrüche gibt.
- Das Modell fördert – auch das im Gegensatz zum gesellschaftlichen Trend, reparative Erwartungen an das Gesundheits-System zu richten – die **Eigenverantwortung**. Denn obwohl

es sich so anfühlt, als ob man Opfer dieser Verengungen sei, haben wir die Erfahrung gemacht, dass der Weg dorthin unauffällig, aber durchaus aktiv von uns selbst beschriftet wird – und dort haben wir eine Wahl!

- Besonderes Gewicht legen möchte ich abschliessend auf das Gebiet der **Kollegialität**. So häufig prägen Struktureigenheiten die internen Debatten und Diskussionen in Teams, Arbeitsgemeinschaften, Unternehmen und Verbänden. Manchmal sind sie, wenn sie eher aus der Begabungsseite kommen, ein Gewinn. Oft aber reiben sich KollegInnen auch auf, nicht so sehr an den Inhalten, aber an der immer wiederkehrenden „Begleitmelodie“, den Verengungen, aus denen heraus argumentiert, gestritten und verhandelt wird. Was tun, wenn eine Teamchefin alle Konflikte und Anliegen in einem Team immer machtsensibel deutet, also z.B. allen immer Absichten unterstellt, Macht- und Ohnmachtsfragen in alles hineindeutet, überall Strategien und Manipulation wittert und immer sofort handeln will? Oder wenn ein Redner an einem Kongress trotz des fachlich überzeugenden Inhalts es nicht lassen kann, sich als aufstrebendes Genie in den Vordergrund zu stellen, also immer einen wertsensiblen Subtext mitlaufen hat, in dem die ZuhörerInnen sich verfangen und kaum mehr zuhören mögen? Auch Modellbildungen und Theorieansätze können ja aus strukturgebundenen Anteilen heraus formuliert sein, je nach einseitigen Vorannahmen der VerfasserInnen, und das könnte doch erhellend sein und zu spannenden Diskussionen führen. Wir können uns selber bemühen, die eigenen Verengungsvarianten im Zaum zu halten (eine wichtige Frage in der Ausbildung ist am Schluss: Was tue ich mit meinen Strukturgebundenheiten eigentlich den anderen an?) und die anderer mit Fassung zu tragen - oder sie, wenn die Beziehungsbedingungen das möglich machen, auch einmal deutlich ansprechen. Es ist meiner Erfahrung nach ein unschätzbare Gewinn und eine grosse Erleichterung im kollegialen Umgang, gegenseitig um seine Verengungen zu wissen. Das ermöglicht ein humorvolles Akzeptieren, das sonst nicht möglich wäre, und ein Wiederbesinnen auf die Qualitäten, die darin liegen. Diesen Beziehungsfreiraum, wie ich ihn in einigen Gremien mittlerweile kenne, möchte ich nicht mehr missen.