



## Körperformatierungen und Enneagramm- ein Einblick in den Ansatz

Natürlich kann an dieser Stelle nur ein Einblick in den sehr komplexen Ansatz, der anhand der Beobachtung und der Wahrnehmung von Körperreaktionen beschrieben wird, gegeben werden. Die von Alexander Lowen beschriebenen Charakterstrukturen basieren auf seiner klinisch-phänomenologisch begründeten Typologie und Ansichten Reichs. In der eigenen Körpererfahrung, der Körperarbeit und der Massage mit Menschen gelang es mir diese von Reich, Lowen und Pierrakos beschriebenen Grundformen umzuschreiben und vor allem nicht als Charakterstrukturen, sondern als sich selbst gestaltende und damit veränderbare Körperzustände zu begreifen, zu beschreiben und als Haltung in der Arbeit einzusetzen.

Alte Idee „schizoid“ –

neue Ideen:

Temporale Verzögerung durch inneren Rückzug oder

Abspaltung der Wahrnehmung

oder zelluläres „Winding“

oder „verlogene Nähe/ Hohlsein ohne erklärlichen Grund“

Diese Struktur ist durch eine Tendenz zur Spaltung der ganzheitlichen Funktion des Körpers und der Person gekennzeichnet – z. B. durch die Neigung, Denken und Fühlen zu trennen.

Was diese Struktur denkt, fühlt, spürt, erinnert, scheint keinen Zusammenhang damit zu haben, was real erfahren wird oder in einem direkten zeitlichen Zusammenhang steht.

Zum anderen fällt ein Rückzug nach innen auf, der mit einer Unterbrechung oder einem Verlust des Kontaktes zur Außenwelt oder zur Realität einhergeht. Diese „Formatierung“ verfügt nur über ein begrenztes Selbst(wert)-Gefühl und einen deutlich reduzierten Kontakt zum Körper und dessen Gefühlen. Spaltendes führt dementsprechend ins Überempfindliche und meidet gefühlsbetonte Beziehungen.

Atemstruktur: generell Flach – hin und wieder Einatmen mit Betonung auf Brust (Schreckreaktion)

Enneagramm – mögliche Strukturen 5, 1, 7, 3, 9 je nach Subtypen



Alte Idee: „oral“

Neue Idee:

reaktiv- beeindruckbar

oder bedürftig - aggressiv

oder bedürftig - passiv

oder bedürftig - ambivalent

Menschen mit einer bedürftigen Formatierung weisen viele Merkmale der oralen Lebensphase (Babyalter) auf: mangelnde Selbständigkeit; Neigung zum Anklammern an andere; gleichzeitig (verminderte, explosive oder ambivalente Aggressivität mit hysterischen oder manisch-depressiven Reaktionen) und die Erwartung, von anderen gehalten, gestützt und behütet zu werden. Solche Formatierungspunkte zeigen sich in innerer Leere und starken inneren Sehnsuchts- und Wunschgefühlen. Starke Schwankungen der Stimmungslage zwischen Depression und grundloser Freude. In der kompensierten Form verhalten sich diese Menschen übertrieben selbständig bis zur Autoaggressivität in der Angst, ohne Maske zu zerfallen. Atemstruktur: Einatmen mit Betonung auf Brust und Becken / Cut im mittleren Atemfluss Enneagramm – mögliche Strukturen 4, 7, 9, 2 je nach Subtypen

Alte Idee: „psychopathisch“

Neue Ideen

„gehaltener Kampf“

„selbstbezogen- arbeits-wütig“

„Schuld im Außen suchende Aggressivität“

„Selbstbezogen mit Bedürfnis nach Friktionen/ Reibungen in der Verhaltensstruktur“

„verführerisch - manipulierend - subtil aggressiv“

„Aggressiv durch Verschmelzung“

Lowen beschreibt als typisches Merkmal der psychopathischen Struktur das Leugnen von Gefühlen, insbesondere sexueller Gefühle. Die Formatierung des „Fighting/ Macht Themas“ wird von Schmerz im Herzbereich begleitet und einem abgeschnittenen Überladen der äußeren Schicht im Beckenbereich, sowie von fehlender Erdung. Die „Formatierung im Körper“ strebt nach Macht und möchte andere Menschen steuern oder beherrschen. Als Mittel entsteht dabei Druck (Tyrannei) oder Manipulation (Verführung). Wesentliches Kernthema ist das auffallende Bemühen, „alles im Griff“ und „alles unter Kontrolle“ zu haben. Meist wird mit dieser „Formatierung“ verdrängt, geleugnet und kompensiert, was im Hintergrund steht: ungestillte Herzensliebe (daher der Brustschmerz), sowie Erlebnisse der Machtlosigkeit und Hilflosigkeit, durch die latente Bedrohung gefühlt werden kann.

Atemstruktur: Einatmen mit Betonung auf Brust, Bauch, Becken – Atem fließt nur äußerlich im Körper - Neigung zur Hyperventilation

Enneagramm – mögliche Strukturen 8, 3, 7, 9, je nach Subtypen



Alte Idee: „masochistisch“

Neue Ideen:

„Ertragen bis zum Umfallen“

„Dumpfheit“

„Arbeiten und Leben wie ein Roboter oder ein Faultier“

„Betäubung und Selbstbetäubung“

„Das jammernde Opfer“

Mit dieser Formatierung sind mitunter erhebliche Minderwertigkeitsgefühle verbunden, Pseudo-Anspruchslosigkeit und jederzeit vorhandene Unterwürfigkeit an der Oberfläche, um Anpassung und Unterordnung bemüht. Zeigen jedoch eine starke latente trotzig und beharrliche passive Abwehr, die sie bei genügend äußerem Druck offenbaren; im Inneren hält diese masochistische Formatierung massive Zerstörungs-, Haß-, Negativismus- und Überlegenheitsgefühle. Die drohende emotionale Explosion wird durch eine starke Muskelstruktur eingedämmt. Selbstdurchsetzung und Aggression sind bei diesem Format im Erleben stark gehemmt. Stattdessen beherrschen Klagen und Jammern und die Neigung zu Opferrollen das Bild. Nahrungsaufnahme und Defäkation spielen eine hervorgehobene Rolle. Atemstruktur: Ausatmen mit Betonung auf Bauch und Becken oder Flachatmer mit ausgeprägter Kontrolle, der bei längerer Meditation über den Atem an tiefe aggressive Phantasien kommt oder einschläft..–

Enneagramm – mögliche Strukturen 9, 2, 6, 4 je nach Subtypen

Alte Idee: „Rigidität“

Neue Ideen:

„verfolgt-fühlend, den Körper im inneren Schreck verspannend“

„Kollabierendes Winding mit Aggression“

„verletzten, bevor ich verletzt werde““

„heimtückisch und beziehungsspaltend oder -störend“

Rigidität ist nach Lowen gekennzeichnet durch eine steife, stolze Haltung, die Unnahbarkeit signalisieren soll. Die rigide Formatierung ist ständig auf der Hut, nicht ausgenutzt oder manipuliert zu werden. Kennzeichen der Formatierung ist ein kämpferisches, mitunter aggressiv-verletzendes Verhalten, sie sind kompetitiv, egozentrisch, willensbetont und widerstandsfreudig, lieben das Kräfteressen und wollen sich um jeden Preis durchsetzen. Der Preis der äußerlich gut aussehenden Menschen ist hoch, oft besteht Unfähigkeit zu Nähe und Verschmelzung, in der Massage sind Unruhe, nicht Entspannen oder bei tiefer Arbeit am Gewebe extreme Schmerzen der Fall.

Atemstruktur: Flaches Einatmen mit Betonung auf Brust – Atem fließt nur äußerlich im Körper – Neigung zur Kontrolle und nach Aufgabe zur Hyperventilation

Enneagramm – mögliche Strukturen 1, 5, 6, 3, 8, 7 je nach Subtypen



Alte Idee: „phallisch“

Neue Ideen:

„verletzend und abgrenzend“

„panisch attackierend und invasiv“

Dies beschreibt vor allem die aggressiv-verletzende und herausfordernde, rivalisierend-dominante, ungeduldig-erregbare Art der phallischen Formatierung, bei der sich viel um die Potenz dreht. Diese der Angst äußerlich entgegenwirkende Struktur führt zu einer tieferen inneren Spaltung. Die innere und äußere Schicht sind unterschiedlich in ihrer Größe. Aus Angst um das Innere entsteht die aggressive Formatierung mit einer sexuellen Note. Oft versteckt sich ein Entwertungs- und Objektifizierungserfahrungsraum dahinter. Atemstruktur: Einatmen mit Betonung auf Bauch / Becken –

Atem fließt tief im Körper und Atmung ist lautstark / raumerfüllend –

Neigung zur Hyperventilation mit Brüll- und Schreiattacken

Enneagramm – mögliche Strukturen 8, 3, 2, 6 je nach Subtypen

Alte Idee: „hysterisch“

Neue Ideen:

„kollabieren nach Schrei“

„Theatralisch, um in der Emotion zu baden und nicht den Körper zu fühlen“ „Schmerz entgangener Verschmelzung verweigern“

„selbstbezogene Bedürftigkeit und Angst vor Einsamkeit verstecken““

In diesem Formatierungsraum gibt es emotional Übertreibung, Schauspielerei, alles ist aufmerksamkeitsheischend und dramatisch. Diese Formatierung neigt zu übersteigerten gefühlsmäßigen Reaktionen, deren Aufruhr sich im vegetativen Körpergeschehen (Bauch) stark widerspiegelt. Sex wird als Abwehr gegen tiefes Sich-Einlassen benutzt.

Atemstruktur: Ausatmen mit Betonung auf Becken – Cut im Zwerchfell oder Bauchraum

Enneagramm – mögliche Strukturen 3, 4, 2, 7 je nach Subtypen

