

## Persönlichkeitsbildung

# Charakterstil – ein Tor zu herzöffener Präsenz

Ansula Franziska Keller



### Wie zeigt sich Charakterstil im Alltag?

Dieter Z. spürt unter der Dusche nach einer Runde Joggen eine wohlige Sinneslust und denkt: «Vielleicht ergibt sich nachher Sex mit Astrid ... » Noch bevor er sich ganz abgetrocknet hat, betritt letztere das Bad und eröffnet ihm strahlend, dass sie grad jetzt Lust auf Sex mit ihm hätte. Dieters Nacken spannt sich an. Er fühlt sich plötzlich gar nicht mehr wohl in seiner Haut und überlegt, was an Astrids Art nach Sex zu fragen schon immer unerotisch war ...

Die Anwältin Marianne V. hat sich ihre heutigen Termine gut eingeteilt. Ein Kunde kommt 5 Minuten zu früh und kommt ihr bei der Begrüßung etwas anhänglich und bedürftig vor. Sie wundert sich, dass sie den Rest des Tages mit Bauchweh und Kopfdruck verbringt und merkt, dass sie es am Telefon mit ihrer Mutter auf einen Streit anlegt, den sie damit beendet, dass sie den Hörer auflegt und erleichtert feststellt, endlich mal etwas Ruhe zu haben.

Boris Y. albert mit den Kindern herum. Alle haben Spass. Zwischendurch klickt er mal schnell die Mails durch und erfährt, dass einer seiner besten Freunde übermorgen nicht mit auf ein Bier kommt und einen anderen Termin vorschlägt. Boris Körper erschlaft und seine Stimmung sackt in den Keller, eigenartige Sehnsüchte nehmen von ihm Besitz. Die Kinder versuchen vergeblich, ihn wieder ins Spiel einzubeziehen. Beim Abendessen fällt ihm auf, dass er zuviel in sich hineinschlingt und sich, obwohl er dazu keinerlei Anlass hat, immer wieder beim Gedanken ertappt, dass seine Partnerin fremdgehen könnte.

#### Was lässt diese Menschen plötzlich so fühlen, denken, handeln?

Der Verlassenheits-Charakterstil zeigt eine Strategie mit Mangel umzugehen. Das Ziel ist Aufmerksamkeit und Zuwendung um jeden Preis zu bekommen, das innere Loch zu füllen.

#### Beispiel Boris Y.

Der Überflutungs-Charakterstil ist im Bemühen um Autonomie entstanden. Der Überflutete findet Strategien andere Menschen möglichst weit weg zu schieben, sich hinter Mauern sicherer vor den Einmischungen anderer zu wähen.

#### Beispiel Marianne V.

Das dritte Profil entsteht aus dem Dilemma der Kombination von Überflutung und Verlassenheit und ist die Antwort auf das Fehlen einer klaren Strategiemöglichkeit auf der Verhaltensebene. Dies tritt ein, wenn einen beide Erfahrungen, Überflutung sowie Verlassenheit, in unberechenbaren Abfolgen, ja sogar gleichzeitig, herausfordern. Dieses dritte Profil, Als-ob-Charakterstil genannt, ist am häufigsten anzutreffen. Eine typische Charakterstil-Reaktion ist das **automatische Nein**. «Ich spiele dieses verletzende Spiel Leben nicht mehr mit. Ich tue nur so als ob.» Die Aussenwelt ist daher Feindesland, das Leben ein Kampf. Die Körperempfindungen und die Gefühle werden abgespalten, Kontrolle und Macht ist das Ziel in fast jeder Lebenssituation. **Beispiel Dieter Z.**

Betrachtet man all dieses für das damals bedrohte Kind sicherlich ressourcenreiche und Resilienz fördernde Schutzverhalten, so kommt man trotzdem nicht umhin, den hohen Preis, der auf Dauer damit bezahlt wird, zu erkennen: Was auf der Strecke bleibt, sind die Lebendigkeit, das Risiko, das echt gefühlte und manchmal wilde Leben zu wagen, zu vertrauen, Nähe und Intimität zu genießen.



Japanischer  
Katsurabaum  
(Cercidiphyllum)

So gesehen ist die Arbeit am und mit dem Charakterstil **die lohnenswerte Investition!** Charakterstil-Arbeit ist **das Tor zur Herzöffnung**, zur wahren inneren Freiheit, zur erfüllenden Intimität, zum Im-Fluss-sein mit sich selbst und der Welt, zum Verzeihen. Sie ist Friedensarbeit vom Feinsten. Dies zeigt sich immer wieder neu in IBP Coachings, Supervisionen, Paar-Therapien und Seminaren.

**So gesehen ist die Arbeit am und mit dem Charakterstil die lohnenswerte Investition!**

Diese Arbeit bedeutet Belichten von Schatten, eine Arbeit, die von Ängsten und Widerstand begleitet ist. Oder mit den Worten einer Klientin gesprochen: «Meinem Charakterstil in die Augen zu sehen, findet eindeutig nicht in meiner Komfort-Zone statt. Ich mach's trotzdem, weil ich danach jedes Mal merke, dass ich mir damit ein Stück beglückendes Leben zurückerobere.»

Einerseits geht es darum, zu erkennen, dass überflutende und verlassende Erlebnisse einfach sind, was sie sind und dass wir heute die Kraft und Präsenz haben, mit ihnen zu sein. Zu erkennen, dass wir uns nicht speziell vor ihnen schützen müssen, weil wir nicht mehr ausgeliefert sind, wie damals als Kinder, dass wir unseren **inneren Beobachter** und hilfreiche Techniken zum Selbstmanagement zur Seite haben. So kann es geschehen, dass rigide Charakterstil-Muster in **freundschaftlicher innerer Haltung** erkannt werden, sich lockern und an Kraft und Macht verlieren, Platz machen für gelebtes, gewagtes Leben.

Andererseits gilt es auch zu erkennen, wann wir drauf und dran sind, aus dem ans Licht gezerrten Schatten einen neuen Schatten zu kreieren, z.B. mit dem Anspruch, dass wir keine von diesen dunklen Sorten mehr im Keller haben dürfen ... wäre ja schade, oder?

Wagen wir den Tanz zwischen herzofter Präsenz und vom Charakterstil gesteuertem Funktionieren! Lernen wir mit und vom Leben tagtäglich neu.

**Ansula Franziska Keller**  
Supervisorin BSO, Lehrcoach und Ausbilderin IBP, in eigener Praxis in Winterthur tätig.

## IBP Workshops für alle

### «Herzwärts»

Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Thema **Schutzstil**  
Werden wir als Kinder immer wieder verletzt, zeugt es von Intelligenz und Kreativität, wenn wir lernen uns zu schützen. Muss ein und dasselbe Schutzverhalten öfters angewandt werden, zementiert es sich jedoch zum stereotypen Abwehrmechanismus. Dies passiert unbewusst, ist im Erwachsenenalter meist unnötig und wirkt einschränkend und destruktiv. In diesem Workshop erleben Sie die positiven und die destruktiven Aspekte ihres eigenen Schutzstils und erkennen daraus neue Verhaltensmöglichkeiten.

Mit Ansula Keller  
**04.11.–06.11.2011,**  
**Fr 19.00 – So 13.00 Uhr,**  
IBP Institut, Winterthur

### Ondulierende Atemwelle®

Immer am 1. Samstagnachmittag im Dezember bietet Sarah Radelfinger EinsteigerInnen als auch routinierten «Ondulierern» eine Einführung und Vertiefung in die Arbeit mit der Ondulierenden Atemwelle an. In diesem Workshop erlernen oder vertiefen Sie die von Sarah Radelfinger entwickelte Übungsabfolge und ermöglichen Ihrem Körper Festgehaltenes und Erstarrtes wieder in Fluss zu bringen. Danach fühlen Sie sich lebendiger und mehr im Selbstkontakt.

**03.12.2011, 13.00–18.00 Uhr,**  
Winterthur

Details siehe: [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)