

Dirk Rottmann

# WIR – DU – ICH

Persönlichkeitsstrukturen erkennen,  
verstehen und ausbalancieren



WESTARP  
SCIENCE  
FACHVERLAG

## **Impressum:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar

**Rottmann, Dirk**

**WIR – DU – ICH**

Persönlichkeitsstrukturen erkennen, verstehen und ausbalancieren  
Mit Illustrationen von Heinrich Römisch

1. Auflage 2021

© 2021 Westarp Science Fachverlag  
in der Mediengruppe Westarp  
Kirchstr. 5 - 39326 Hohenwarsleben  
[www.westarp.de](http://www.westarp.de), [www.westarp-bs.de](http://www.westarp-bs.de), [www.book-on-demand.de](http://www.book-on-demand.de)

ISBN: 978-3-86617-186-2

Lektorat: Christiane Lober  
Satz & Layout: Stefanie Oeft  
Druck und Bindung: Kühne & Partner Druck GmbH, Helmstedt  
[www.druckerei-kuehne.de](http://www.druckerei-kuehne.de), [www.unidruck7-24.de](http://www.unidruck7-24.de)

Printed in Germany.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der  
fotomechanischen Vervielfältigung oder Übernahme  
in elektronische Medien, auch auszugsweise.

Anmerkung des Autors und des Verlags: In diesem Buch wird für die Hauptbegrifflichkeiten immer nur die männliche Anrede verwendet: der Pragmatiker, der Gestaltungs-Romantiker etc. Dies ist ausdrücklich nicht diskriminierend zu verstehen und wir bitten alle Menschen, sich gleichermaßen angesprochen zu fühlen.

# Inhalt

Ouvertüre .....	12
Prolog .....	14
<b>1   Identität durch Selbstbeziehung .....</b>	<b>23</b>
Identifikation statt Identität .....	23
In der Mitte entspringt der Fluss des Lebens .....	24
<b>2   Täter-Opfer-Dynamiken .....</b>	<b>27</b>
Was sind Täter-Opfer-Dynamiken? .....	27
Sichere und unsichere Bindung .....	28
Adressierungsvarianten und ihre Auswirkungen .....	29
Was verbindet Opfer und Täter? .....	31
<b>3   Bedürfnisse sind keine Strategien – Strategien sind keine Bedürfnisse .....</b>	<b>34</b>
Unsere Bedürfnisse zwischen Zärtlichkeit und Aggressivität .....	36
<b>4   Überlebensstrategien sind Lösungsstrategien .....</b>	<b>40</b>
Trauma .....	41
Überlebensanteile verselbstständigen sich .....	42
<b>5   Der Ausgleich zwischen der unlebendigen und lebendigen Seite ...</b>	<b>46</b>
Kontrolle versus Einlassen .....	47
Ausweichen versus Auseinandersetzen .....	47
Kompensation versus Hier und Jetzt .....	48
Illusion versus Realität .....	49
Strategie-Balance .....	49

Der Unterschied zwischen Risiko und Gefahr .....	50
Die passive Seite dominiert .....	51
Der Kontakt zur aktiven Seite geht verloren .....	54
Lebendigkeit kann passiv sein – Überlebensstrategie kann aktiv sein .....	55
<b>6   Am Anfang war die Angst .....</b>	<b>57</b>
Überlebensstrategische Vorannahmen nehmen Gestalt an .....	57
Angst um das Selbst .....	62
Angst vor dem Selbst .....	64
Angst mit dem Selbst .....	66
Angst ohne das Selbst .....	69
Selbst-Verständlichkeiten .....	70
Selbst-Verhaftung .....	72
Selbst-Entfremdung .....	73
Selbst-Zurücknahme .....	75
Selbst-Bezogenheit .....	77
WIR, DU, ICH – Ausrichtungen der Orientierung .....	79
Wir-Orientierung .....	79
Du-Orientierung .....	81
Ich-Orientierung .....	82
<b>EXKURS:</b> „Denk mal nicht an einen rosa Elefanten“ – wie diagnostische Zuschreibungen wirken .....	86
<b>7   Unsere drei Energiezentren und die psychostrukturellen Ableitungen .....</b>	<b>88</b>
Bauch, Herz, Kopf – der Unterschied, der einen Unterschied macht .....	89
Pragmatiker, Romantiker, Theoretiker .....	91

Wie kommen wir zu unserem Primärzentrum? .....	92
Ich Sorge für mich und das <i>Wir</i> – der Pragmatiker .....	94
Von der Schnulze zum Melodram – der Romantiker .....	97
Da bleib ich ganz gelassen und mach mein Ding – der Theoretiker	99
<b>EXKURS:</b> Die Quadratur des Kreises – psychografische Zuschreibung versus Verflüssigung .....	103
<b>8   Die eine so – der andere so .....</b>	<b>105</b>
Die drei Pragmatiker .....	105
Die drei Romantiker .....	108
Die drei Theoretiker .....	110
<b>9   Die Persönlichkeitsstrategien – Hintergründe und Auswirkungen ..</b>	<b>116</b>
So machen WIR das – der Dominanz-Pragmatiker .....	116
<b>EXKURS:</b> Konfliktverhalten .....	123
Entsprich DU bitte meinen Bildern, sonst ... – der Sozial-Romantiker .....	128
ICH mache erst noch mal einen Tee, dann sehen wir weiter ... – der Erkenntnis-Theoretiker .....	135
Da schauen WIR aber mal ganz genau hin! – der Rechts- Pragmatiker .....	140
Ich bin dann mal weg ...; DU fehlst mir – der Beziehungs-Romantiker .....	146
Bin ICH stabil? Weiß ich auch noch nicht ... – der Projekt-Theoretiker .....	153
WIR kriegen das schon hin, oder ...? – der Ausgleichs-Pragmatiker..	159
Jetzt komm ich, kommst DU mit? – der Gestaltungs-Romantiker ....	166
ICH mache mich undurchsichtig ... – der Moral-Theoretiker .....	172

10   Überlebensstrategien balancieren sich in die Lebendigkeit .....	179
Der Dominanz-Pragmatiker balanciert sich der Demut entgegen ....	182
Die Überlebensstrategien des Dominanz-Pragmatikers werden ausbalanciert .....	184
<b>EXKURS:</b> Die Mannschaftsaufstellung .....	186
Die neue Mannschaft des Dominanz-Pragmatikers .....	190
Der Sozial-Romantiker erlaubt sich Authentizität .....	194
Illusionäre Überlebensstrategien entwickeln sich zu realistischen Lebensstrategien .....	194
Neues Spiel – neues Glück .....	196
Der Erkenntnis-Theoretiker balanciert sich zur Emotionalität und Schaffenskraft .....	200
Der Erkenntnis-Theoretiker gewinnt an Handlungszutrauen .....	201
Auch eine Traditionsmannschaft braucht mal frischen Wind .....	202
Erlaubnisse bringen dem Rechts-Pragmatiker mehr Durchlässig- keit .....	208
Der Rechts-Pragmatiker entdeckt die liberale Beweglichkeit .....	209
Die neue Mannschaft glänzt durch Offenheit .....	211
Der Beziehungs-Romantiker balanciert sich in die Selbstfreund- schaft .....	215
Die Überlebensstrategien erkennen – Nachhaltigkeit gewinnen .....	217
Der Gleichmut wertet die Mannschaft auf .....	219
Der Projekt-Theoretiker genießt seine neue Nüchternheit .....	223
Hartnäckige Überlebensstrategien öffnen sich dem Sowohl-als-auch	225
Die neue Mannschaft des Projekt-Theoretikers besticht durch Innerlichkeit .....	228
Der Ausgleichs-Pragmatiker geht dahin, wo es wehtut .....	232

Pragmatisches Sowohl-als-auch trifft auf Klarheit .....	233
Der Ausgleichs-Pragmatiker stellt sich seine Mannschaft zusammen	237
Der Gestaltungs-Romantiker balanciert sich zum Selbsterleben .....	242
Selbstliebe ersetzt Selbst-Bezogenheit .....	243
Die reformierte Mannschaft legt Wert auf den inneren Status .....	245
Der zugewandte Moral-Theoretiker findet sein Glück .....	250
Überlebensstrategien anerkennen und einlassend ausbalancieren .....	251
Der neu aufgestellte Moral-Theoretiker leistet sich Vertrauen .....	254
<b>11   Der Körper gibt Antworten – Überlebensstrategien melden sich zu Wort .....</b>	<b>259</b>
Der Moral-Theoretiker entlastet den Kopf .....	262
Die Projekt-Theoretiker atmen Lebensluft .....	262
Der Dominanz-Pragmatiker entdeckt den Körper- und Grenzbezug .	264
Der Gestaltungs-Romantiker benötigt seinen inneren Kompass .....	265
Bulimie – ein Spiel mit Macht und Ohnmacht .....	266
Die Sozial- und Beziehungs-Romantiker üben sich in Selbst-adressierung .....	267
Rauschsüchtig .....	268
Selbst-Entfremdung mündet in der depressiven Adressierungs-verweigerung .....	268
Die neue Offensive des Ausgleichs-Pragmatikers .....	270
Der Rechts-Pragmatiker schläft den Schlaf des Gerechten .....	271
Der Erkenntnis-Theoretiker wird Praktiker .....	272
Umwege können inspirierend sein .....	274
Rückschleifen schöpferisch nutzen .....	276

<b>12   Perspektiven wechseln – Strategien konstruktiv steuern .....</b>	<b>278</b>
Lösungstank statt Problemtrance .....	278
Wie geschieht Wahrnehmung? .....	280
Wie konstruiert man sich ein Problem? .....	281
Perspektiven sind Informationen für die Lösung .....	282
Lebendigsein – abkupfern erlaubt .....	284
Die Resonanzstrategie .....	285
Die Erweiterungsstrategie .....	288
<b>13   Rechts oder links – links oder rechts? Sowohl-als-auch/dies nicht – und auch das nicht .....</b>	<b>298</b>
Die linke und rechte Gehirnhälfte .....	298
Links und rechts auf Abwegen .....	299
Entweder Opfer oder Täter? Sowohl als auch! .....	301
Täterschaft durch Moralisieren am Beispiel des Kindeswohls .....	302
Täter-Opfer-Spiralen .....	304
Täterschaft durch vermeintlichen Altruismus .....	306
Rechts oder links? Dies nicht und auch das nicht! .....	306
<b>14   Bestimmung der Persönlichkeitsstrukturen .....</b>	<b>308</b>
<b>Epilog .....</b>	<b>312</b>
Nachwort .....	317
Literatur .....	318
Zitate .....	326
Diskografie .....	329
Liedtitel zur Einführung der Persönlichkeitsstrukturen (Kapitel 9) .....	330
Zeit zum Danksagen .....	331



### 3 | Bedürfnisse sind keine Strategien – Strategien sind keine Bedürfnisse

*„Und leben ist ja doch des Lebens höchstes Ziel.“*

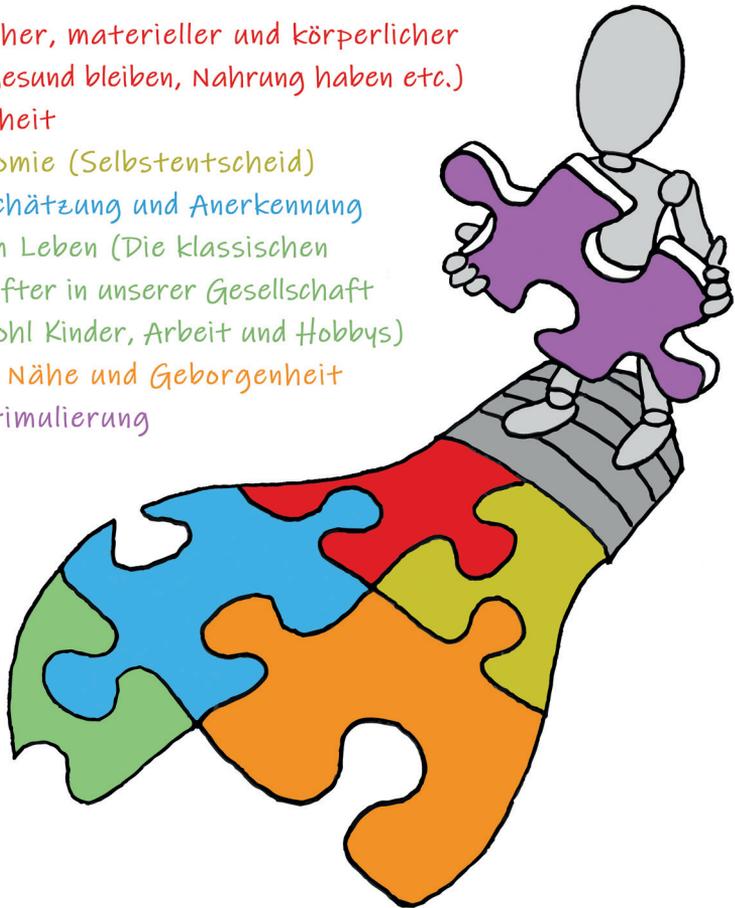
*(F. Grillparzer)*

Eine meiner vielleicht wichtigsten Erkenntnisse der letzten Jahre ist zweifelsohne die trennscharfe Unterscheidung zwischen unseren Grundbedürfnissen und den Denk- bzw. Handlungsstrategien, die Menschen anwenden, um Lebensziele zu erreichen. In ihren diversen Bemühungen und Unternehmungen, kurz-, mittel- und langfristig ihr aktuelles Lebensgefühl zu verbessern oder zu bewahren, gelingt den Menschen diese Differenzierung, nach meiner Beobachtung, zumeist nicht. Sie halten Strategien für Bedürfnisse – Bedürfnisse für Strategien. Alkohol trinken ist eine Strategie, in manchen Fällen auch eine Sucht, es ist kein Bedürfnis. Manche Menschen erproben sich im sozialen Rückzug, andere streben ständige Harmonie an. Schokolade essen, tanzen, rauchen, kuscheln, spielen, fernsehen – alles keine Bedürfnisse, sondern Strategien, die wir einsetzen in der Hoffnung, unsere Bedürfnisse mögen erfüllt werden. Nutze ich im Folgenden die Begrifflichkeit *Strategie(n)*, heißt das im Übrigen nicht, dass wir diese auch absichtlich, also bewusst, einsetzen würden, z. B. einen Taktikwechsel während eines Wettkampfs. Viele Strategien sind die Produkte unbewusster Dynamiken. Blicke ich so zurück auf meine ersten Lebensjahrzehnte, muss ich, mit dem Wissen von heute, konstatieren, dass ich eine Vielzahl von, meist unreflektierten, Strategien angewandt habe, um eine gewisse Zufriedenheit und Stabilität zu erreichen und zu erhalten; eine innige, nachhaltige Verbindung zu meinen wesentlichen Bedürfnissen ist wohl in den seltensten Augenblicken erfolgt.

## Die Grundbedürfnisse

Die wohl tiefste, weil elementarste Verbindung im menschlichen Dasein und Miteinander liegt in den gemeinsamen Bedürfnissen. Das ist insofern plausibel, als wir alle die gleichen Grundbedürfnisse haben. Was uns unterscheidet und teilweise auch sehr massiv auseinanderdividieren kann, sind die unterschiedlichsten Strategien der Lebensbewältigung. Aber bleiben wir erst einmal bei den Grundbedürfnissen. Alle Menschen einigt ein Bedürfnis nach:

- *seelischer, materieller und körperlicher*  
(z.B. gesund bleiben, Nahrung haben etc.)  
*Sicherheit*
- *Autonomie (Selbstentscheid)*
- *Wertschätzung und Anerkennung*
- *Sinn im Leben (Die klassischen Sinnstifter in unserer Gesellschaft sind wohl Kinder, Arbeit und Hobbys)*
- *Liebe, Nähe und Geborgenheit*
- *und Stimulierung*



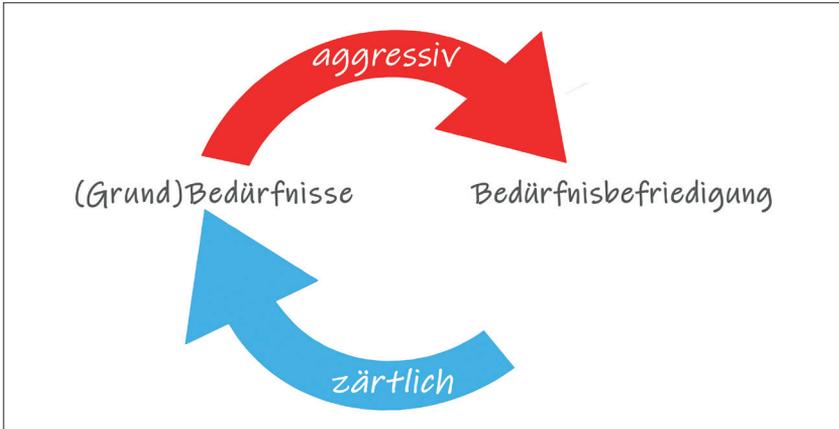


## Unsere Bedürfnisse zwischen Zärtlichkeit und Aggressivität

Doch wie gelingt uns eine nachhaltige Verbindung zu unseren (Grund-)Bedürfnissen? Zumal es doch als so beschwerlich erscheint, mit ihnen in Resonanz zu bleiben, wie ich oben beschrieben habe. Kommen wir Menschen als Babys zur Welt, sind wir schon in diesem Stadium mit einem energetischen *Einheitsimpuls* ausgestattet, der uns dabei unterstützt, Befriedigung, Entspannung und Lust zu erlangen. Dieser Einheitsimpuls setzt sich aus einem *zärtlichen* und einem *aggressiven* Unterimpuls (Subimpuls) zusammen. Jeder, der schon einmal kleine Kinder dabei beobachtet oder begleitet hat, wie intensiv sie dafür sorgen können, dass eine Befriedigung nach den Bedürfnissen Nahrung, Nähe, Unterhaltung oder Schlaf erfolgen soll, weiß, wovon ich spreche. Dass dieses Verhalten, insbesondere für die Eltern, oftmals sehr nervenaufreibend sein kann, ist als Begleitumstand allerdings kaum vermeidbar ...

Es ist unser zärtlicher (Sub-)Impuls, der den Weg zu den Bedürfnissen eröffnet. Die gebundene Beziehung zur Mutter „gibt uns das Gefühl von Existenzsicherheit, von Sicherheit in der Umwelt und Sicherheit in der eigenen Autonomie“ (Gutiérrez 2015, 78). Ist diese Sicherheit gut ausgeprägt, kann der aggressive (Sub-)Impuls in uns ungestört tätig werden. Er kann Lebendigkeit möglich machen durch Befriedigung der Lust und/oder Vermeidung von Unlust. Der spanische Mediziner und Psychiater Juan José Albert Gutiérrez hat in diesem Kontext einen interessanten metaphorischen Vergleich zu der Sonnenenergie angeführt. Die Sonnenenergie setzt sich aus den unterschiedlichen Ebenen Wärme und Licht zusammen. Beide Ebenen, das Licht und die Wärme, erfüllen jedoch „die gleiche Mission, nämlich das Leben zu ermöglichen“ (Gutiérrez 2015, 77). Die Wärme verkörpert in dieser Analogie die zärtliche (mütterliche) Ausrichtung, während das Licht stellvertretend für die aggressive Verwirklichung – repräsentiert durch den väterlichen Anteil – steht. Den sogenannten aggressiven (Sub-)Impuls benötigen wir dementsprechend, um unsere Wünsche und Bedürfnisse aktiv zu befriedigen. Dieser aggressive (Sub-)Impuls hat originär eine zutiefst konstruktive Ausrichtung, nämlich „uns entweder Befriedigung und Wohlbefinden zu verschaffen, oder uns, echte oder phantasierte, Unzufriedenheit und Unlust zu ersparen“ (Gutiérrez 2015, 82). Idealtypisch agieren der zärtliche und aggressive (Sub-)Impuls ineinanderfließend und fungieren so als Einheitsimpuls. Dieser

Einheitsimpuls ermöglicht den zärtlichen Zugang zu den Grundbedürfnissen und deren kraftvolle, konstruktiv-aggressive Umsetzung.



Anders ausgedrückt: Wir sind entspannt, verbinden uns zärtlich mit dem Bedürfnis. Es kommt zu einer aggressiven Spannung, dann zur Einforderung und Befriedigung der Bedürfnisse. Im Anschluss sind wir wieder entspannt und befinden uns in der Lusterfahrung etc. Dann beginnt die Lust-Befriedigungs-Dynamik erneut.



Leider ist es bis zum Erreichen des Erwachsenenenseins eher die Ausnahme als die Regel, dass die Verbindung dieses Einheitsimpulses bestehen bleibt. Durch unterschiedlichste, mehr oder weniger destruktive Einflüsse, auch und gerade in der familiären Sozialisation, kommt es zu einer Spaltung dieses Einheitsimpulses, und ... ein neues „Spiel“ beginnt:

Statt Befriedigung erleben wir Unbefriedigung oder Frustration, die Spannung entwickelt sich zu Anspannung und kann sich nicht auflösen; der Muskeltonus ist dauerhaft aktiviert, statt Lust erleben wir Unlust. Der zärtliche (Sub-)Impuls kann sich dann nicht mehr mit den Bedürfnissen verbinden, und der aggressive (Sub-)Impuls hat nur noch die Möglichkeit, kompensatorisch, im Sinne von ausgleichend, zu agieren. Um es in der Sprache der Seefahrer zu benennen: Er versucht, beim Driften zu navigieren. Der Zielhafen ist *nicht* mehr das Erlangen von Befriedigung und Lust! Der aggressive (Sub-)Impuls macht sich nun die *Vermeidung von Unlust* zur Hauptaufgabe! Die Dysfunktion des aggressiven (Sub-)Impulses „erzeugt beim Erwachsenen Haltungen, die von Passivität, Abhängigkeit von Impulsen und Unterwerfung unter Impulse, bis zur Rebellion und Gewalt reichen“ (Gutiérrez 2015, 82). Überlebensstrategien ersetzen oder verdrängen auf diese Weise nachhaltig die Lebensstrategien. Der getrennte aggressive (Sub-)Impuls agiert ausgleichend, versucht, das Lebensschiff irgendwie auf Kurs zu halten, und endet letztendlich in einer Meerenge. In dieser Notlage wendet sich die Aggression unbewusst gegen uns selbst. Wenn wir Menschen zu viel arbeiten, rauchen, übermäßig essen, zu wenig schlafen, zu lieblos uns selbst gegenüber und unserem Körper sind usw., befinden wir uns in einer derartig autoaggressiven Dynamik. Der aggressive (Sub-)Impuls hat sich „verlaufen“ und richtet Schaden an, wirkt destruktiv, anstatt sich lustvoll der Bedürfnisbefriedigung zuzuwenden. Dabei führt der abgetrennte aggressive (Sub-)Impuls im eigentlichen Sinne Gutes im Schilde, indem er unser Wohlbefinden gewährleisten möchte. Er sucht die Befriedigung und Entspannung. Diese findet er vermeintlich in den Überlebensstrategien.

Überlebensstrategien haben ihren Ursprung in Erlebnissen des Denkens, Fühlens und vor allem Handelns, welcher qualitativer und quantitativer Ausprägung auch immer, die uns zumindest kurzfristig in ein Empfinden des Entspanntseins versetzt haben, in Augenblicke oder Phasen der Erleichterung. Unser gesamtes interpersonelles System aus Psyche und Organismus hat eine unbeirrbar

starke Erinnerung an diese befreienden Momente. Das pseudoerfüllende Gefühl der entspannenden Befriedigung verlangt nach Wiederholung. So etablieren sich unsere Überlebensstrategien dauerhaft. Wenn wir diese im weiteren Lebensverlauf immer weiter trainieren, ausdifferenzieren und dementsprechend stabilisieren, halten wir sie irgendwann für alternativlos, um das Unwort des Jahres 2010 an dieser Stelle einmal zu verwenden. Überlebensstrategien haben Suchtpotenzial wie grundsätzlich jede (wenn teils auch nur scheinbar) attraktive Dynamik. Ob nun Arbeits-, Harmonie-, Kontroll-, Lauf-, Alkohol-, Mager-, Spielsucht etc.; auch Süchte sind Überlebensstrategien – Überlebensstrategien, die eine Unbefriedigung in der erlebten Gegenwart kompensieren wollen. Süchte sind demnach entstehungsgeschichtlich keine Krankheiten im eigentlichen Sinne, sondern immer mehr oder weniger fatale Resultate unserer Überlebensstrategien. Dennoch ist es in unserem Gesundheitssystem, das ja auch ein Abrechnungs- und Definitions- bzw. Diagnosesystem ist, für die Betroffenen wichtig, dass es für Suchtverhalten einen Krankheitsstatus gibt, damit Stigmatisierungsprozesse gelindert und Hilfsangebote ermöglicht werden.



## 7 | Unsere drei Energiezentren und die psychostrukturellen Ableitungen

*„Wo immer unsere Aufmerksamkeit hingeht,  
dort verdichtet sich die Energie.“*

*(J. B. Schmidt)*

Nachdem ich nun schon die ein oder andere Anspielung auf die Pragmatiker, Romantiker und Theoretiker in den Raum gestellt habe, werde ich Sie auf die spannende Entdeckungsreise einladen, wie sich das ganz plastisch darstellt mit diesen elementaren Säulen unserer unterschiedlichen Persönlichkeits- und Überlebensstrukturen, jeweils gespeist aus Herz-, Bauch- und Kopfenergie. Jede(r) kennt diese Situation: Wir wollen ein Telefonat führen, aber der Akku des Handys ist leer. Die Lösung ist uns in Fleisch und Blut übergegangen. Schnell, schnell wird das Handy mit dem Aufladegerät verbunden, dem Akku wird Energie zugeführt. Sind wir abends, manchmal auch schon frühzeitiger, geschafft und müde, weil wir einen anstrengenden Tag hinter uns haben, legen wir uns schlafen. Der Schlaf bringt uns neue Energie. Erleben wir alte Menschen, denen die Lebensenergie schwindet, wissen wir, sie werden bald sterben. Ohne Energie ist alles nichts!

Unsere drei Hauptenergiezentren sind das Herz-, Kopf- und Bauchzentrum. In diesen drei Schaltstellen des Körpers entfalten sich unsere Grundenergien. Können wir Menschen über alle drei Grundenergien leichtgängig verfügen, sind wir für das Leben bestens gerüstet. Wir sind kraftvoll *und* durchlässig, stark *und* weich, mal angespannt und handlungsstark, dann wieder entspannt, energisch und sensibel, kontaktfreudig und erdverbunden, nachhaltig interessiert und doch spontan, offen und gleichzeitig klar in der Grenzsetzung. Wir sind authentisch in Beziehungen, benötigen keine Rollenspiele in der Interaktion und bewegen uns mit Standfestigkeit, innerer sowie äußerer Beweglichkeit und substanziiell-geschmeidiger Haltung im Fluss des Lebens.



## Bauch, Herz, Kopf – der Unterschied, der einen Unterschied macht

Das Kopfzentrum ist (natürlich) zum Denken da. Logische und rationale Abwägungen finden hier ihre Quelle. Wir haben das Kopfzentrum, um zu erkennen, zu verstehen, zu reflektieren und zu analysieren. Es liegt somit auf der Hand, dass die Kopfenergie eher langsam ist. Zum Nach-Denken benötigen wir Zeit. Die Themen Erkenntniszugewinn, Orientierung und Sicherheit dominieren das Kopfzentrum. Das Herzzentrum ist – fast selbsterklärend – zum Fühlen da. Hier sind die Grundgefühle Trauer, Freude, Angst, Liebe, Scham, Ekel und auch die Aggression beheimatet. Die Ressource, empathisch mit anderen Lebewesen mitzufühlen, ist gleichfalls im Herzzentrum verortet. Die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung des Herzzentrums sind automatisch auf Kontakt und Beziehung ausgerichtet. „Es geht zentral um das Geliebtwerden, *In-Kontakt-Sein* und Anerkanntwerden“ (von Witzleben 2014, 25). Zu guter Letzt das Bauchzentrum: Mit Vorliebe erwähne ich in diesem Zusammenhang, dass es nicht ganz einfach ist, sich in die Ausrichtung dieser Energiequelle hineinzuspüren. „Im Bauchzentrum geht es um Grenzen, Abstand wahren, zusammengefasst: um Raum, mithin Handlungsspielraum“ (von Witzleben 2019, 19 f.). Hier ist die Handlungsaktivität beheimatet. Die Bauchenergie richtet sich auf dem Hintergrund von Nützlichkeit aus. Die Begriffe Raum, Territorium<sup>24</sup>, Dominanz und Autonomie charakterisieren das Bauchzentrum wesentlich. Die Bauchenergie ist eine „instinkthafte Energie und damit die ursprünglichste Energieform“ (von Witzleben 2014, 24).

---

24 Zum Begriff Territorium:

Sehr eindrucksvoll beschrieb der israelische Pantomime Samy Molcho unser angeborenes Bedürfnis, über den räumlichen Bereich in unserer unmittelbaren Nähe verfügen zu können und Kontrolle über ihn zu bewahren, um uns wohl und einigermaßen sicher zu fühlen (vgl. Molcho 1983). Dies gilt allerdings nicht nur für den unmittelbaren psychischen Raum (wenn uns im vollen Zugabteil jemand fragt, ob er oder sie sich auf den freien Platz neben uns niederlassen kann, drehen wir meist unwillkürlich den Kopf zur Seite, bevor wir dem zustimmen), sondern in ebenso starkem Maße für die Räume im übertragenden Sinne. Wenn auf einer Feier z. B. jemand danach fragt, wie denn nun ein Tsunami eigentlich genau entstehe, und ich meine, auch etwas darüber zu wissen, jedoch ebenfalls Kenntnis habe, dass sich ein Geologe bei uns in der Runde befindet, werde ich diesem selbstverständlich den Vortritt lassen, weil die Entstehung von Tsunamis, die durch Erdbewegungen zustande kommen, eben in sein Territorium gehört!



Frühzeitig möchte ich an dieser Stelle nicht unbenannt lassen, dass es keinen Unterschied in der Wertigkeit der drei Zentren gibt! Das eine Energiezentrum ist nicht besser als das andere. Es handelt sich schlicht um unterschiedliche Ebenen der Wahrnehmung und Fokussierung. Ich erwähne das deshalb explizit, weil unserer Gesellschaft oftmals eine penetrante Bewertungskultur innewohnt. Bei einer reinen Beobachtung zu bleiben, anstatt augenblicklich zur Wertung und Bewertung zu springen, wird immer ungewöhnlicher, offenbar unattraktiver. Man mache sich beispielhaft nur ein Bild von der politischen Auseinandersetzungskultur, in der munter bewertet, abgeurteilt und in der Handlungskonsequenz dementsprechend sanktioniert wird.<sup>25</sup> Ähnlich wie bei der stärker ein- und ganzheitlichen Konzeption von Seele und Körper scheinen uns die östlichen Kulturkreise auch hier in gewissem Sinne überlegen zu sein; etwa wenn der indische Denker Jiddu Krishnamurti 1974 feststellte, „dass es die höchste Form menschlicher Intelligenz ist, zu beobachten, ohne zu bewerten“ (Rosenberg 2013, 48).

---

<sup>25</sup> Es sei denn, die Gesellschaft befindet sich in einem Ausnahmezustand. Zu Beginn der Corona-Krise 2020 agierten die Politikerinnen und Politiker der ersten Garde über Partei- und Bundeslandgrenzen hinweg auffällig homogen.

## Pragmatiker, Romantiker, Theoretiker

Ich wollte es damals, zu Beginn meiner (später ausgesprochen leidenschaftlichen) Auseinandersetzung mit dem Thema Persönlichkeitsstrukturen, nicht so recht wahrhaben. Erst als ich mich zunehmend intensiver und detaillierter mit der Thematik beschäftigte, meine Sinne in diese Richtung schärfte und sehr viele relevante Autoren zu dieser Fragestellung heranzog,<sup>26</sup> wurde mir zunehmend plausibler, dass wir Menschen jeweils von *einem* Energiezentrum dominiert werden. Oder anders ausgedrückt: Die Startposition für unsere Impulse liegt jeweils in *einem* Energiezentrum; wir Menschen „kommen“ also entweder aus dem Herz-, dem Bauch- oder dem Kopfzentrum. Mit der Trennung des Einheitsimpulses (vgl. Kapitel 3, Unsere Bedürfnisse zwischen Zärtlichkeit und Aggressivität) findet der zärtliche Subimpuls nicht mehr im ausreichenden Maße den liebevollen Bezug zu den eigenen Bedürfnissen, und der aggressive Subimpuls muss Überlebensstrategien finden. Diese findet er auch – grundlegend in den Ressourcen der dominanten Energie!

Sehen wir uns zur Veranschaulichung einmal mein unmittelbares Umfeld an: Meine Großmutter väterlicherseits wurde maßgeblich aus dem Herzzentrum gesteuert – sie war eine sogenannte Romantikerin; ich selber aus dem Bauchzentrum – bin ein Pragmatiker; mein Bruder aus dem Kopfzentrum – damit ein

---

26 Es war der Pädagoge, Psychologe und Philosoph Dietmar Friedmann, der mich mit seinem Buch „Denken. Fühlen. Handeln“ (Friedmann/Fritz 2013) der Thematik entscheidend näher brachte, dass wir Menschen uns trotz aller Individualität in einer Art Struktur unterschiedlicher Persönlichkeitstypologien wiederfinden. Friedmann sprach von sogenannten Handlungs-, Sach- und Beziehungstypen. Begrifflichkeiten, die ich in meinen Überlegungen erst einmal so übernahm, bevor ich dann die Bezeichnungen Pragmatiker, Theoretiker und Romantiker kreierte, um sie im Weiteren in die neun Strukturen Dominanz-Pragmatiker, Sozial-Romantiker, Erkenntnis-Theoretiker, Rechts-Pragmatiker, Beziehungs-Romantiker, Projekt-Theoretiker, Ausgleichs-Pragmatiker, Gestaltungs-Romantiker und Moral-Theoretiker noch weiter auszdifferenzieren. Die Neunheit unterschiedlicher Herangehensweisen an die Anforderungen des Lebens hat eine lange Geschichte und beschäftigt die Menschheit schon ungefähr seit dem 14. Jahrhundert. Sie wurde damals als Enneagramm bezeichnet, weil Ennea das griechische Wort für neun ist. Der Kaukasier Georg Iwanowitsch Gurdjefsch beschäftigte sich maßgeblich mit den philosophischen Ableitungen dieser Neunheit (vgl. Reifarth 2013). Meine wichtigsten Inspirationsgeber im Kontext der Persönlichkeitstypologie waren neben Friedmann (2013) Wilhelm Reich (1971), Claudio Naranjo (2017), Wilfried Reifarth (2015) und Juan José Albert Gutiérrez (2015).

Theoretiker, mein Vater aus dem Bauchzentrum, meine Mutter aus dem Kopfzentrum, meine Frau aus dem Herzzentrum, ein Sohn aus dem Kopf-, der andere aus dem Herzzentrum etc.



Pragmatiker



Romantiker



Theoretiker

## Wie kommen wir zu unserem Primärzentrum?

Doch wie entscheiden wir uns für unser Ausgangszentrum?

Das Wort *Entscheidung* ist hier natürlich unzutreffend und dementsprechend irreführend. Die Hinwendung zu dem jeweiligen Primärzentrum entwickelt sich unbewusst, man könnte fast sagen: selbsttätig, auf jeden Fall nicht geplant, sondern unwillkürlich. Die Ausrichtung auf unser favorisiertes Zentrum hat intrapsychische, entwicklungspsychologische und systemische Gründe im Zuge unserer spezifischen Sozialisation. Immer wenn wir mit einem oder mehreren Menschen in Beziehung sind, sprechen wir von Systemen. Das Paarsystem, das Familiensystem, das Team im Arbeitskontext ist ein System, unsere ganze Gesellschaft ist ein System etc. Systeme haben das Bedürfnis, sich auszugleichen. Als Lieblingsbeispiel wird bevorzugt das gute alte Mobile herangeführt: Verändert



sich ein Teil des Ganzen, kommen die anderen Elemente in Bewegung. Wir sprechen dann von *Auswirkungen auf das Gesamtsystem*. Machen Sie doch mal das Experiment und geben Sie für eine bestimmte Zeit mehr Geld aus als gewohnt. Sie können sich vorstellen, wie schnell ihr(e) Partner(in) mehr zur Sparsamkeit neigen wird (und natürlich umgekehrt). Das Paarsystem sucht, wie alle anderen Systeme auch, den Ausgleich!

Aber fokussieren wir uns zunächst einmal auf das Familiensystem. Auch die Kinder eines Familiensystems suchen unwillkürlich den Ausgleich bzw. die Unterscheidung. Sind Positionen im System schon besetzt, sprich, gibt es schon ältere Geschwister, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass die nachfolgenden Kinder die Ressourcen eines anderen Energiezentrums favorisieren. Jedes Kind findet unbewusst *seine* Lösung im System. Sehr entscheidend ist zudem die Elternkonstellation. Welche Ressourcen sind charakteristisch für die jeweiligen Elternteile, und wie wirkt sich das auf die jeweiligen Kinder im System aus? Elementar ausschlaggebend sind jedoch die Irritationen und Anforderungen, denen die Kinder im Familiensystem ausgesetzt sind. Wird einem Kind auf verstörende Art und Weise die Autonomie beschnitten, so erlebt es das als eine Art Angriff auf das eigene Territorium und versucht, dieser Opfersituation (vgl. Kapitel 2) mit einer bauchenergetischen Strategie zu begegnen. Das Kind wird im weiteren Lebenslauf intuitiv, nahezu schematisch Obacht auf das Bauchzentrum geben. Es wird ein sogenannter Pragmatiker, um weitere Opfersituationen in Autonomie- bzw. Territoriumszusammenhängen zu vermeiden. In meiner Kindheit spielte ich mit viel Leidenschaft Fußball. Eines Samstagnachmittages, das war der „geheiligte“ Spieltag, verweigerte mir mein Vater aus für mich bis heute unerfindlichen Gründen die Teilnahme am Pflichtspiel. Selbst als die Spielkameraden bei uns zu Hause ankamen und mich abholen wollten, blieb er stur. Es handelte sich in meiner subjektiven Wahrnehmung um einen Anschlag auf meine Autonomie, den ich ihm bis heute (ehrlicherweise) noch nicht so richtig nachsehen kann. Wie auch immer, diese Situation war sicherlich auch ein kleiner Baustein auf meinem Weg zum Pragmatiker.

## 8 | Die eine so – der andere so

*„Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie.“*

*(K. Lewin)*

Stellen Sie sich für einen Moment vor, Sie leben in einer längst vergangenen Zeit. Sie stehen frühmorgens auf und wollen sich auf der Jagd das Essen für den heutigen Tag sichern. Plötzlich bemerken Sie im Augenwinkel ein gefährliches Tier und haben starke Angst. Die drei gängigen, mittlerweile recht geläufigen Reaktionsmuster unseres Stammhirns sind in diesem Fall: Angriff, Flucht und Erstarrung. Auch in unseren jeweiligen Energiezentren Herz, Kopf und Bauch finden wir diese drei Dynamiken wieder (vgl. von Witzleben 2004, 27f.). Das bedeutet konkret: Es gibt einen Pragmatiker-Typ mit strömender, einen mit flüchtiger und einen mit erstarrter Bauchenergie; einen Romantiker-Typ mit strömender, einen mit flüchtiger und einen mit erstarrter Herzenergie. Beim Theoretiker ist es das gleiche Prozedere mit der Kopfenergie.

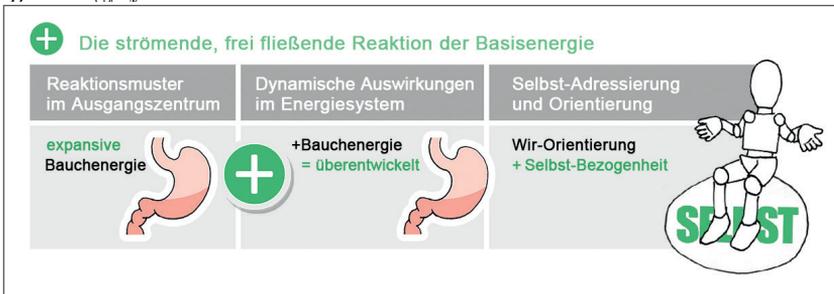
### Die drei Pragmatiker

Folgendes geschieht mit der Bauchenergie der Pragmatiker: Bei dem Pragmatiker mit der strömenden Bauchenergie ist dieselbe überentwickelt und wirkt deswegen expansiv. Demzufolge sind diese Pragmatiker sehr raumgreifend und machtbewusst. Das daraus resultierende Streben nach Dominanz macht sie zum **Dominanz-Pragmatiker**. Um diese besonders energetische Ausrichtung des Bauchzentrums anschaulich zu illustrieren, benutze ich schon mal die humoristische Metapher eines „Heiß-Heißwürstchens“. In absoluter Unkenntnis hörte ich diese originelle Wortschöpfung aus dem Munde meiner Schwiegermutter. (Die Betonung liegt übrigens auf dem ersten *heiß*.) Für den Fall, dass Sie schon immer mal wissen wollten, was es denn mit einem „Heiß-Heißwürstchen“ auf sich hat: In Ostwestfalen wird eine Bockwurst umgangssprachlich „Heißwürstchen“ genannt, da das Würstchen vor dem Verzehr üblicherweise im heißen Wasser

erwärmt wird. Da meine Schwiegermutter offensichtlich davon ausgeht, dass man die Bockwurst unter Umständen auch kalt genießen kann, ist in ihrer Logik das heiß gemachte Würstchen selbstredend ein „Heiß-Heißwürstchen“. Diese Wortschöpfung klingt zwar redundant, als wenn das Wort *heiß* überreichlich benutzt werden würde wie bei dem wohl bekanntesten Pleonasmus, dem weißen Schimmel, bringt aber einen zusätzlichen Informationsgewinn. Um es auf den Punkt zu bringen: Beim Dominanz-Pragmatiker verhält es sich dementsprechend bauchenergetisch wie bei unserem „Heiß-Heißwürstchen“, da die Bauchenergie durch die Überentwicklung strömend, ja dominant wirkt. Genau diese massive Doppel-Bauchenergie sorgt für die Selbst-Bezogenheit der Dominanz-Pragmatiker, in Kombination mit der Wir-Orientierung aller Pragmatiker.



Dominanz-Pragmatiker

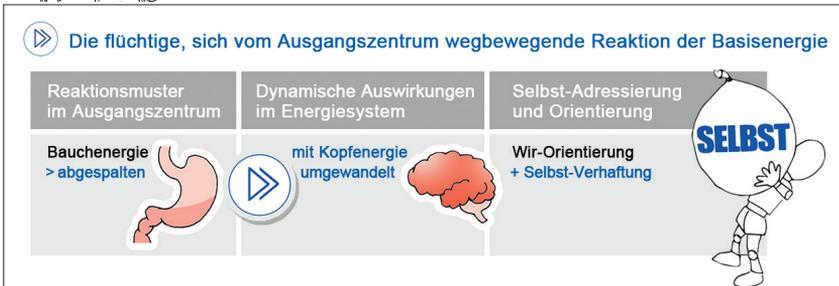


Es gibt Pragmatiker, die sind dagegen von ihrer Primärenergie abgespalten. Die Bauchenergie ist sozusagen flüchtig. Kompensatorisch wird sie mit Kopfergie re- oder umstrukturiert. Man könnte mit anderen Worten sagen: Die Bauchenergie wird mit der Kopfergie reformiert, verändert, umgewandelt, neu definiert. Diese Umwandlung hin zur strengen Kopfergie macht diesen Pragmatiker-Typus zu einem ausgewiesenen **Rechts-Pragmatiker**, da die rationale Kopfergie die weichen, empathischen Anteile des Herzzentrums ausbremst und somit eine oftmals moralisierende Härte sich selbst und anderen gegenüber entstehen lässt. Die Frage nach Recht oder Unrecht wird existenziell. Der Rechts-Pragmatiker entwickelt für sich den Leistungsanspruch, auf der richtigen Seite zu stehen, recht zu haben – ja, haben zu müssen! Aufgrund der speziellen Kombination aus Bauch- und Kopfergie paart sich die Wir-Orientierung der



Pragmatiker beim Rechts-Pragmatiker mit einer strengen, tendenziell unflexiblen Selbst-Verhaftung.

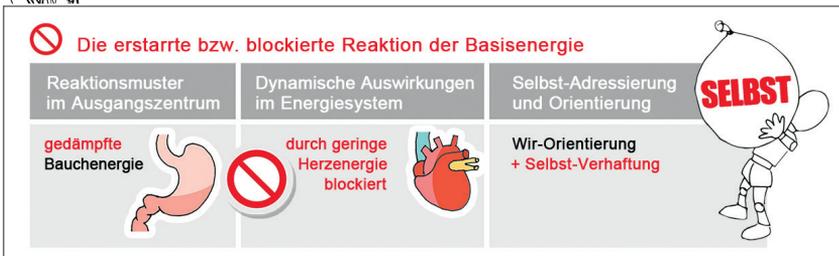
### Rechts-Pragmatiker



Die dritte Variante der Bauchenergie ist der Pragmatiker-Typ, dessen Bauchenergie gedämpft ist und demzufolge zur Erstarrung neigt. Die Bauchenergie wird durch die Herzenergie zu wenig unterstützt und kommt nicht zur freien, impulshaften und damit lebendigen Entfaltung. Insbesondere, weil dieser Pragmatiker vor diesem Hintergrund auf die Herzenergie *Aggression*, sowohl auf der konstruktiven als auch destruktiven Ebene, als kraftbringende Ressource in Auseinandersetzungssituationen nur sehr schwerlich zurückgreifen kann, versucht er instinktiv, zu deeskalieren und auszugleichen. Darum habe ich mich für die Namensgebung **Ausgleichs-Pragmatiker** entschieden. Die mangelnde Herzenergie in Kombination mit der erstarrten Bauchenergie lässt den Ausgleichs-Pragmatiker sich recht stark an seinem Selbst verhaften. Diese Selbst-Verhaftung trifft auf die Wir-Orientierung aller Pragmatiker.



### Ausgleichs-Pragmatiker

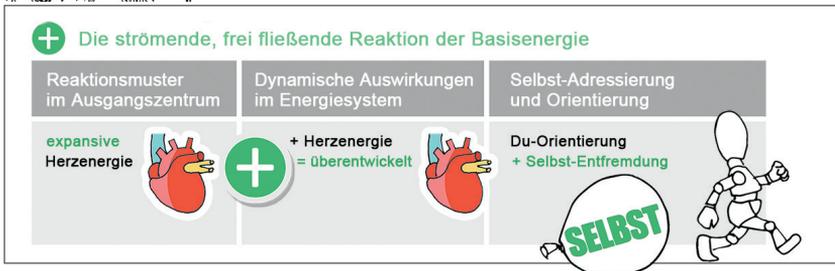


## Die drei Romantiker

Folgendes vollzieht sich mit der Herzenergie der Romantiker: Dem Romantiker mit der strömenden Ausrichtung steht eine mitreißende Herzenergie zur Verfügung. Analog zu der übermotivierten Energiedynamik des dominanten Pragmatikers ist er das „Doppelherz“ unter den Romantikern. Seine latent übermotivierten Gefühlsströme, gerade in Beziehungsgeflechten, machen ihn zu dem **Sozial-Romantiker**. Der Sozial-Romantiker neigt zu einer starken affektiven Betroffenheit. Ich hätte diesen Typus deswegen beinahe Betroffenheits-Romantiker genannt. Die romantische Du-Orientierung verwebt sich mit einer tendenziellen Selbst-Entfremdung, weil die Ausrichtung auf die geballte Herzenergie oftmals pragmatische oder gar analytische Ebenen außen vor lässt.



Sozial-Romantiker



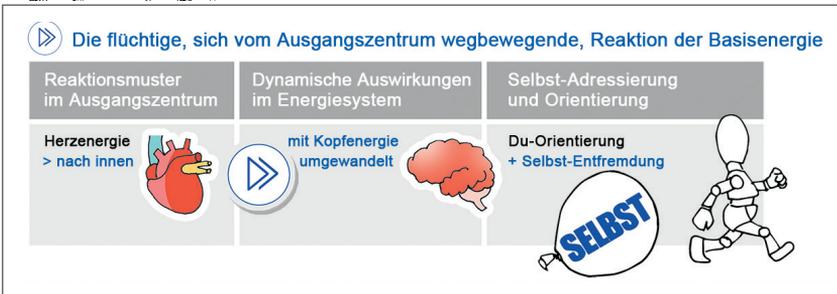
Ganz anders verhält es sich bei dem Romantiker mit der flüchtenden Herzenergie. Die Flucht stellt sich in diesem Fall so dar, dass sich die Herzenergie nach innen kehrt. Für Außenstehende ist die Herzenergie deshalb oft gar nicht so ausdrücklich spürbar. Es ist die Kopfenergie, die das innere System dieses Romantikers energetisch umwandelt. Das Ergebnis dieser Energiereformation lässt diesen Romantiker zu einem **Beziehungs-Romantiker** werden. Die besondere Energiezusammensetzung aus innengewandter Herz- und derweil isolierter Kopfenergie führt dazu, dass der Beziehungs-Romantiker auf die ihm ganz eigene, ambivalente Weise mal bedingungslos nah, mal melancholisch abgeschnitten mit Beziehungen, insbesondere mit Liebesbeziehungen, umgeht. Entweder so – oder so. Diese in weiten Teilen unreflektierte Anheftung an die

jeweilige Beziehungsdynamik (hopp oder top) ist ausschlaggebend dafür, dass der Beziehungs-Romantiker sich zu sehr von seinem Selbst entfremden kann. Wie der Sozial-Romantiker wird er daher aus einem Mix von Du-Orientierung und Selbst-Entfremdung in seinem Denken, Handeln und Fühlen geleitet. Ist



der Beziehungs-Romantiker allerdings in seiner melancholisch-hadernden Episode, könnte man ihn schon mal schnell mit einem Theoretiker verwechseln. Aber dazu später mehr.

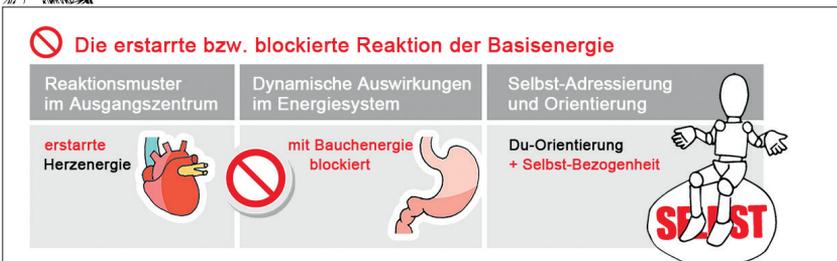
### Beziehungs-Romantiker



Bei dem machtbewussten Typus der Romantiker-Gilde ist die Herzenergie tendenziell erstarrt. Der Zugang zu den wahrhaftigen, nicht inszenierten Gefühlen ist bei diesem Romantiker dadurch erschwert. Dieser Weg zur Quelle von Empathie und (Mit-)Gefühl wird von der Bauchenergie teilweise blockiert. Es ist dann auch diese Bauchenergie, die für das recht ausgeprägte Darstellungs- und Optimierungsgebaren des



### Gestaltungs-Romantiker



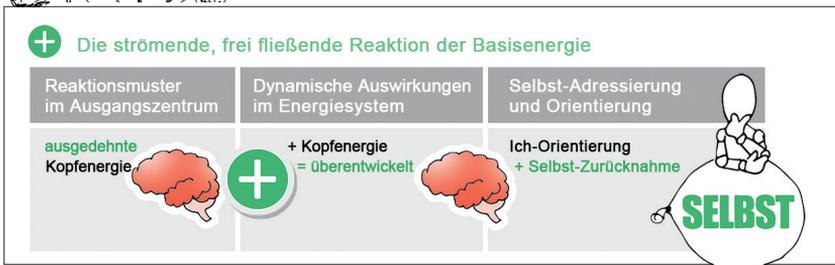
**Gestaltungs-Romantikers** sorgt. Der Gestaltungs-Romantiker geht wenig nach links und nach rechts, schon gar nicht zurück; er geht in der Regel sehr dynamisch voran, er gestaltet ... und gestaltet, deswegen: Gestaltungs-Romantiker. Es ist in erster Linie die erstarrte Herzenergie, die eine bauch- und handlungsenergetische Selbst-Bezogenheit mit sich bringt, die beim Gestaltungs-Romantiker, auch durch die zielgerichtete Du-Orientierung, ordentlich an Fahrt aufnehmen kann.

## Die drei Theoretiker

Die Kopfergie der Theoretiker gestaltet sich in den folgenden Facetten aus: Die überentwickelte Kopfergie führt beim Theoretiker zu einer massiven Erkenntnist motivation. Der Name dieses Theoretikers liegt demzufolge auf der Hand: Der **Erkenntnis-Theoretiker** verfügt quasi über eine „Doppelkopfergie“. Er möchte immer alles noch genauer verstehen – und noch genauer und noch genauer. Die Formel ist aufgrund der vorherrschenden Kopfergie des Erkenntnis-Theoretikers dementsprechend plausibel: Selbst-Zurücknahme und introvertierte Ich-Orientierung bilden, zumindest auf der Handlungsebene, eine defensive Einheit.



### Erkenntnis-Theoretiker



Beim sogenannten **Projekt-Theoretiker** ist die Kopfergie flüchtig. Das entstandene Vakuum wird durch Bauchenergie neu gestaltet, sprich reformiert. Diese einzigartige Energiezusammensetzung führt zu der besonderen Note des Projekt-Theoretikers. Er entwickelt eine ganz spezielle Haltung zu der Planung und Umsetzung seiner theoretischen Projekte. Oftmals steht er hauchdünn davor und lässt die Umsetzung dann doch verbleiben. In vielen Fällen ist er sozusagen nur theoretisch praxisnah. Dennoch gehört er zu den dynamischeren und handlungsstärksten, vor allem aber pragmatischsten Theoretikern, sodass man den Projekt-Theoretiker, aufgrund der Umwandlung von der Kopf- hin zur Bauchenergie, auch schon mal für einen Pragmatiker halten kann, wenn der Blick noch nicht geschult genug ist. Die Mischung aus Kopf- und Bauchenergie führt zu einer latenten Selbst-Bezogenheit der Projekt-Theoretiker, die sich (anders als beim Gestaltungs-Romantiker) in der Regel aber nur wenig am gesellschaftlichen Mainstream ausrichtet. Im zwischenmenschlichen Geschehen bringt die, zuweilen autistisch anmutende, Ich-Orientierung selbstverhaftete Züge und Praktiken mit sich.



### Projekt-Theoretiker



Die energetische Erstarrung schlägt sich beim **Moral-Theoretiker** in einer um sich selbst kreisenden Kopfergie nieder. Nun eine Besonderheit: Beim Moral-Theoretiker ergeben sich zwei mögliche Ausgestaltungsformen. Die Struktur teilt sich gewissermaßen in eine offensive und eine defensive Variation auf. Zum einen bedient sich der Moral-Theoretiker – bei teilweise fehlender Herzenergie – der Moral als Ersatzinstanz, um eine Selbstorientierung zu gewährleisten. Aufgrund seiner inneren moralischen Anspruchshaltung ist er unter anderem sehr loyali-



täts- und traditionsbewusst. Diese phobischen Moral-Theoretiker sind selbstzurücknehmend und Ich-orientiert, dementsprechend in Handlungsbezügen und Interaktion eher defensiv.

### Moral-Theoretiker „defensiv“

 Die erstarrte bzw. blockierte Reaktion der Basisenergie		
Reaktionsmuster im Ausgangszentrum	Dynamische Auswirkungen im Energiesystem	Selbst-Adressierung und Orientierung
<b>Kopfenergie um sich kreisend</b> 	 teilw. fehlende Herzenergie 	<b>Ich-Orientierung + Selbst-Zurücknahme</b> 

Gesellt sich allerdings eine – die empathischen Gefühle blockierende – Bauchenergie, also Dominanzmotivation, zur erstarrten, um sich selbst kreisenden Kopfenergie, wird der Moral-Theoretiker offensiver, geht mehr in Handlung, was zu einer kontraphobischen, teils rebellierenden Haltung führen kann. Der offensive Moral-Theoretiker verfügt über eine nicht ganz ungefährliche Kombination aus Selbst-Bezogenheit und Ich-Orientierung mit der Auswirkung, dass das Mitgefühl für andere Menschen in Mitleidenschaft gezogen werden kann.



### Moral-Theoretiker „offensiv“

 Die erstarrte bzw. blockierte Reaktion der Basisenergie		
Reaktionsmuster im Ausgangszentrum	Dynamische Auswirkungen im Energiesystem	Selbst-Adressierung und Orientierung
<b>Kopfenergie um sich kreisend</b> 	 blockierende Bauchenergie 	<b>Ich-Orientierung + Selbst-Bezogenheit</b> 