Andreas Müller

Persönlichkeitsentwicklung mithilfe der Psychosomatischen Energetik

Was bedeutet Persönlichkeitsentwicklung? Um diese Frage zu klären, ist zunächst eine Definition von Begrifflichkeiten erforderlich. In der Psychosomatischen Energetik (PSE) arbeiten wir mit der Kategorisierung von *Charaktertypen*. Was heisst das? Charaktertypen sind die verschiedenen Ausprägungen der Persönlichkeit von Menschen. Bei der Einteilung von Charaktertypen handelt es sich um einen Versuch, vor allem angeborene Eigenschaften der körperlichen und seelischen Verfassung zu beschreiben und einem bestimmten Typus zuzuordnen [1].

In der PSE arbeiten wir in Anlehnung an die antiken Charaktertypen, d.h. der unabhängige Typ (Melancholiker), der Darstellungstyp (Sanguiniker), der fürsorgliche Typ (Choleriker) und der Ordnungstyp (Phlegmatiker). In Klammern stehen jeweils die in der Antike verwendeten Begriffe [2, 3].

Wenn wir von Charaktertypen sprechen, so sollten wir uns bewusst machen, dass wir alle Anteile der vier verschiedenen Typen in uns tragen. Je nachdem, wie gross das jeweilige «Kuchenstück» ist, tritt dieser Typus mehr oder weniger in den Vordergrund. Meist handelt es sich um Mischtypen. Der Mensch kann sich einer Vielzahl von Mustern bedienen – je nach Situation und innerer Verfassung. Das Wissen um den eigenen Charaktertypus und unseres Gegenübers kann uns helfen, die Fremdsprache des anderen zu lernen und uns Dinge der fremden Sprache anzueignen.

Persönlichkeit (nach einer Definition von Prof. Sass, 1987) bezeichnet die Gesamtheit aller Eigenschaften eines Individuums, die darüber bestimmen, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und wie wir mit ihr kommunizieren.

Neuere Forschungen zeigen, dass zur differenzierten Persönlichkeitsbeschreibung fünf Dimensionen notwendig sind [4]. Die vollständigen «Big Five» von Goldberg basieren auf 300 kurzen Fragen mit 10 Fragen je Facette. Dieses Modell begann Cattell in den 1930er-Jahren zu entwickeln [5]. Bei den «Big Five» handelt es sich um fünf sehr stabile, unabhängige und weitgehend kulturstabile Faktoren. Dieses Modell wird international als Standard eingesetzt. So kann das Verhalten auf Grundlage empirischer Evidenzen prognostiziert werden. Der Vorteil dieses Modells ist meiner Meinung nach, dass es sich um eine Skala handelt, die wertfrei die Ausprägung der jeweiligen Dimension anzeigt.

Es handelt sich um folgende Faktoren [6]:

- *Emotionale Labilität* sagt etwas über die Stärke und Häufigkeit der Reize aus, die benötigt werden, um von seinen Gefühlen beeindruckt zu werden.
- *Extraversion* beurteilt die Stärke der Tendenz der Zuwendung nach aussen. Zwischen den Extremen sind diejenigen beheimatet, denen es leichter fällt, zwischen dem Herauskommen in sozialen Situationen und der Zurückgezogenheit der Einzelarbeit hin und her zu wechseln.

- *Offenheit für Erfahrungen* bezieht sich auf geistige Beweglichkeit, Kreativität und Neugier, auch intellektuellen Ehrgeiz.
- *Verträglichkeit* bezieht sich auf die Ausprägung zwischen Kooperation versus Konkurrenz. Ein Mensch im mittleren Bereich fungiert als Verhandler, der entsprechend der jeweiligen Situation zwischen nachhaltiger Verfolgung eigener Anliegen und flexiblem Nachgeben hin und her pendelt.
- *Gewissenhaftigkeit* bezieht sich darauf, wie eng sich jemand seinen Aufgaben und Zielen verpflichtet fühlt. Im mittleren Bereich ist ein Mensch ausbalanciert zwischen Fokus und Lockerheit, Produktion und Forschung (Tab. 1).

Wenn es um Persönlichkeitsentwicklung geht, kann ich mich fragen [7]:

- Bin ich ehrlicher, verstehender, dialogischer geworden?
- Habe ich zuhören gelernt und bin ich fähig geworden, hinter dem Gesagten das Gemeinte zu erspüren und darauf einzugehen?
- Habe ich mehr Mut bekommen, zu mir selbst zu stehen und klar auszu-drücken, was ich denke, fühle und will?

Die Therapie der PSE [8] besteht in der Einnahme von speziell für die Methode entwickelten homöopathischen Komplexmitteln – zum einen, um das blockierte Chakra wieder in den Fluss zu bekommen (Chavita 1–7 entsprechend Chakra 1–7), und zum anderen

Tab. 1. «Big Five»-Faktoren

Faktoren	Schwach ausgeprägt	Stark ausgeprägt
Emotionale Labilität	selbstsicher, ruhig, zufrieden	emotional, verletztlich, besorgt
Extraversion	zurückhaltend, reserviert	gesellig, energiegeladen
Offenheit für Erfahrungen	konservativ, vorsichtig	erfinderisch, neugierig
Verträglichkeit	streitsüchtig, misstrauisch	kooperativ, freundlich, mitfühlend
Gewissenhaftigkeit	unbekümmert, leichtfertig	verantwortungsbewusst, organisiert

Abb. 1. Die Chakren sind farblich unterschiedlich von unten nach oben dargestellt (Chakra 1–7); die Zahlen in der 1. Spalte sind die unterschiedlichen emotionalen Themen, von denen es 28 gibt. Die getesteten emotionalen Themen bei Susanne sind mit einem Kreuz gekennzeichnet.

in der Auflösung des mithilfe des Reba-Testgerätes getesteten emotionalen Themas (Emvita 1–28).

Fallbeispiele

Nach der kurzen Einführung möchte ich nun gerne zwei Patienten vorstellen. Bei der ersten Patientin handelt es sich um *Susanne*, die zum Zeitpunkt der Erstvorstellung im März 2011 44 Jahre alt war. Sie trägt bunte Kleidung, hat gefärbte Haare und gestikuliert ihre Aussagen. Sie ist Künstlerin und arbeitet 20 h pro Woche zusätzlich als Hausmeisterin. Sie zeigt deutliche Anteile eines Darstellungstyps. Sie lebt mit ihrem Freund und dessen zwei Kindern in einer Wohnung; Allgemeinärzte könnten nichts für sie tun. Sie wache um 5 Uhr morgens auf und hätte ein Angsttrauma aus der Kindheit, zu dem sie noch keinen Zugang bekommen habe. Sie berichtet über Stress auf der Arbeit. Die Beschwerden seien insbesondere beim Aufstehen und wenn sie zur Ruhe käme.

Im Rahmen der PSE schauen wir, in welchem Energiezentrum – auch Chakra genannt – die Person zu dem Zeitpunkt eine Energieblockade hat und welches emotionale Konfliktthema sich in dem entsprechenden Chakra zeigt. In Abbildung 1 wird der Verlauf von Susanne dargestellt, die über 3 Jahre von mir begleitet wurde. Etwa alle 3 Monate wurde die Patientin getestet.

Nach dem 1. Thema «hastig» im Kehlkopfchakra kann die Patientin wieder durchschlafen. Das 5. Chakra steht für Selbstehrlichkeit und Kommunikation. Sie sei mehr bei sich, könne Entscheidungen treffen und sich mehr für sich einsetzen. Sie hätte wieder Freude am Universum und sei lockerer geworden. Im Rahmen der Bearbeitung des Themas «geistig überanstrengt» im Herzchakra berichtet die Patientin im Oktober 2011, dass sie mehr Energie hätte im Zusammenleben mit anderen. Sie könne anderen ihres lassen vom Herzen her und könne sich ihre Gefühle eingestehen. Sie hätte auch wieder mehr Zutrauen.

Im April 2012 hatte die Patientin ihre Grundangst verloren nach Auflösung des Konflikts «Durchhalten» im 2. Chakra. Das 2. Chakra steht für die Stressverarbeitung sowie für die Entwicklung von Mut und Kraft. Sie hatte nicht mehr an der Beziehung zum Partner. Nachdem die «Gefühlsstarre» im 5. Chakra aufgelöst wurde, fand die Patientin eine neue Arbeit. Die Aggressionen seien schneller weg. Sie könne auch wieder Bilder malen. Im Rahmen der erneuten Konfliktbearbeitung «geistig überanstrengt» im 4. Chakra trennt sie sich vom Partner, was als positiv erlebt wird. Sie hätte sich von ihm immer gering geschätzt gefühlt. Es sei ihr klar geworden, was sie wolle. Das Herzchakra steht für die allumfassende Liebe sowie für Vertrauen.

Ausserdem schauen wir bei der PSE nach den Energiewerten. Für den Therapieverlauf interessiert uns Therapeuten insbesondere die körperliche Ebene – der sogenannte Vitalwert – sowie die emotionale Ebene – der Emotionalwert. Auf einer Skala von 0–100 kann dann eingeschätzt wer-

Abb. 2. Energiewerteverlauf bei Susanne (grüne Linie = Vitalwerte, rote Linie = Emotionalwerte).

Abb. 3. Getestete Emotionalmittel von René.

den, wie körperlich fit bzw. belastbar der Patient ist sowie wie hoch die Stimmung, die gute Laune ist (Abb. 2).

In Bezug zu den «Big Five» hat sich bei folgenden Dimensionen eine Entwicklung vollzogen: 1. *Emotionale Labilität*: Die Patientin fühlt sich deutlich stabiler und zufriedener. 2. *Offenheit für Erfahrungen*: Susanne hat ihre Kreativität wieder gefunden, hat sich vom Partner getrennt und ihren Job gewechselt.

Der nächste Patient, der vorgestellt werden soll, ist René. Er ist bei Erstvorstellung im Februar 2014 52 Jahre alt. Er hat Angst vor der Angst und erlebte 40 Jahre lang Ängste vor dem Vater nach psychischer und körperlicher Misshandlung. Wegen der Ängste bekommt er Betreuung sowie Fürsorge

und Hilfe in alltäglichen Bereichen. Nach dem Schlaf sei vor dem Schlaf. Er klagt über einen Dauerzustand der Übermüdung seit 1,5–2 Jahren. Er hätte den Eindruck, keinen Einfluss auf die Dinge zu haben. Er erscheint in einer gebügelten, beigefarbenen Stoffhose, das Hemd ist zugeknöpft bis zum Hals, darüber trägt er einen Strickpullover. Er zeigt viele Eigenschaften eines Ordnungstypus. Während er spricht, bewegt sich sein Körper kaum, er verharrt in einer Haltung. Lediglich im Gesicht kommt es immer wieder zu Augenzuckungen, und er zieht immer wieder die Nasenflügel hoch. Er wirkt sehr angespannt.

Er kämpfe, um sich und seine Person zu schützen, da es kein anderer für ihn täte; könne sich nicht fallen lassen.

Er berichtet über sehr viel Wut. Eine Therapeutin hätte die Therapie abgebrochen, da sie Angst vor ihm gehabt hätte (Abb. 3).

René berichtet im September 2014 nach Auflösung des Themas «zurückgezogen» im Herzchakra, dass er wieder häufiger mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sei, wo er vorher starke Ängste hatte. Ausserdem sei er nach 2 Jahren wieder Rad gefahren.

Nach dem Konflikt «explodieren» im Oberbauchchakra wirkt der Patient wesentlich entspannter. Es sei etwas Angenehmes im Sinne positiver Gefühle hochgekommen, was ihm längst abhandengekommen war. Die Bearbeitung des Themas «vermeintliche Stärke» half ihm, die Angst vor dem Vater zu verlieren. Das 2. Chakra im

Abb. 4. Energiewerte-
verlauf bei René
(grüne Linie =
Vitalwerte, rote Linie:
Emotionalwerte).

Unterbauch ist für die Stressverarbeitung zuständig. Er konnte nach Monaten auch mal wieder Wäsche selbst waschen. Im März 2015 wirkt der Patient viel lebendiger und schwingungsfähiger. Er hatte zuvor den Konflikt «Gefühlsstarre» im 5. Chakra. Er könne nun seit 6 Wochen wieder kontinuierlich spazieren gehen, sei aufglockter und könne Dinge nicht nur besser annehmen, sondern auch das Thema verstehen. Er hätte keine Panikattacken mehr und sei monatelang ohne Medikamente ausgekommen. Er könne wieder Kleinigkeiten erledigen, hätte ein Stück Normalität gefunden.

Ein Fallenlassen sei ihm möglich. Er erlebe Phasen von Leichtigkeit sowie von positiven Gefühlen, welche er vergessen hatte, und könne Dinge annehmen und verstehen (Abb. 4).

Bei folgenden Faktoren des «Big Five»-Modells kam es zu Entwicklungen: 1. *Verträglichkeit*: Renés Streitsucht war gebessert. Er wurde mitfühlender. 2. *Emotionale Labilität*: Der Patient wurde stabiler, war nicht mehr so launenhaft. 3. *Offenheit für Erfahrungen*: Er sei mutiger geworden, habe einen Teil seiner Kraft wieder gefunden und sei ehrlicher geworden.

Fazit

Die Wirkung der PSE-Therapie ist anhand der Persönlichkeitsentwicklung im Modell der «Big Five» sehr gut erkennbar und wird von Patienten sehr positiv wahrgenommen. Auch körperliche Beschwerden werden so besser bewältigt.

Literatur

- 1 Charaktertypen. <https://de.wikipedia.org/wiki/Charaktertypen>.
- 2 Meves C: Charaktertypen – wer passt zu wem? Illertissen, Media Maria, 2011.
- 3 Riemann F: Grundformen der Angst. Basel/ München, Ernst Reinhardt, 1961.
- 4 Goldberg LR: An alternative 'description of personality': the big-five factor structure. J Pers Soc Psychol 1990;59:1216–1229.
- 5 Cattell RB: The description of personality. J Abnorm Soc Psychol 1943;38:476–506.
- 6 Fehr T: «Big Five»: Die fünf grundlegenden Dimensionen der Persönlichkeit und ihre 30 Facetten; in Simon W (Hrsg): Persönlichkeitsmodelle und Persönlichkeitstests. 15 Persönlichkeitsmodelle für Personalauswahl, Persönlichkeitsentwicklung, Training und Coaching. Offenbach, Gabal, 2006, pp 113–135.
- 7 Schulz von Thun F: Miteinander reden 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung: Differentielle Psychologie der Kommunikation, ed 32. Reinbek, Rowohlt, 2010.
- 8 Banis R: Lehrbuch Psychosomatische Energetik, ed 1. Stuttgart, Haug, 2014.

Psychosomatische Energetik

Als Verfahren der Komplementärmedizin wurde die Psychosomatische Energetik (PSE) Anfang der 1990er-Jahre vom Allgemeinarzt Dr. med. Reimar Banis entwickelt. Die PSE vereinigt so unterschiedliche Therapien wie Psychotherapie, Homöopathie und althergebrachte fernöstliche Heilverfahren. Ursprünglich als eine Art «Psychotherapie mit Tropfen» gedacht, findet die PSE mittlerweile in den verschiedensten Fachgebieten der Medizin Anwendung. Nach ihren Erkenntnissen sind verborgene, ungelöste seelische Konflikte die Ursache von Energieblockaden, die zu vermindertem Elan, zu Verstimmungen und chronischer Krankheit beitragen. Mit der Auflösung der Energieblockaden erlebt man in der PSE oft eine Zunahme an Vitalität und Lebensfreude sowie eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Viele auch chronische Krankheitsbilder werden erfahrungsgemäss positiv beeinflusst.

Die Erfahrung zeigt, dass man mit der PSE eine im wahrsten Sinn ganzheitliche Medizin betreiben kann, die bei vielen Krankheitsbildern zu psychischen und somatischen Besserungen oder Heilungen führt. Durch die Auflösung der Konflikte werden psychoenergetische Blockaden gelöst, damit die Lebensenergie wieder in voller Stärke fließen kann. Der vorher gestörte Stoffwechsel kann sich wieder normalisieren und es kommt neben der seelischen Regeneration erstaunlicherweise häufig auch zu körperlichen Heilungsvorgängen. Man therapiert daher mit der PSE sowohl den Körper als auch die Seele, arbeitet also im besten Sinne psychosomatisch.

Weitere Informationen und Therapeutenliste auf: www.rubimed.com