



## Masterarbeit

# Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils Eine Reliabilitäts- und Validitätsprüfung

**Boris Peterka**

Vertiefungsrichtung Klinische Psychologie

Fachliche Beratung: Dr. phil. Marc Schreiber

Rapperswil-Jona, Mai 2011

Diese Arbeit wurde im Rahmen des konsekutiven Masterstudienganges in Angewandter Psychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung durch das Departement Angewandte Psychologie.

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, Minervastrasse 30, Postfach, 8032 Zürich.

## **Dank**

Ein herzliches Dankeschön geht an Herr Dr. phil. Marc Schreiber, der sich für diese Arbeit als Referent zur Verfügung gestellt hat. Ein besonderer Dank gilt auch dem IBP-Institut, insbesondere Frau Silvia Pfeifer, für die Zurverfügungstellung des Themas und dafür, dass sie mich bei der Überarbeitung des Fragebogens und bei der Stichprobenerhebung tatkräftig unterstützt hat. Ein weiterer Dank geht an Heike Stamer fürs Lektorat und die immer wieder wertvollen eingebrachten Gedanken. Ein zusätzliches Dankeschön geht an Frau Dr. Schmutge und an die Junge Wirtschaftskammer für die Unterstützung bei der Stichprobenerhebung. Ein ganz grosses Dankeschön geht an meine Frau Karen und an meine beiden Töchter Amira und Alisha für die grosse Geduld, die moralische Unterstützung und das Verständnis, wenn ich Tagelang kein anderes Gesprächsthema fand als Item-Konstruktion und Statistik.

## Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
1.1	Ausgangslage und Fragestellung .....	1
1.2	Aufbau der Arbeit .....	2
<b>I</b>	<b>Theoretischer Teil .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Fragebogen und Diagnose.....</b>	<b>3</b>
2.1	Diagnostik in der Psychotherapie .....	3
2.2	Psychoedukation .....	4
2.3	Orientierungs- oder theorienbezogene Diagnostik .....	4
<b>3</b>	<b>Körperorientierte Psychotherapie .....</b>	<b>5</b>
3.1	Historischer Überblick.....	5
3.2	Verschiedene Ansätze.....	7
3.2.1	Vegetotherapie.....	7
3.2.2	Orgontherapie .....	8
3.2.3	Biosynthese.....	9
3.2.4	Bioenergetik .....	9
3.2.5	Hakomi .....	10
3.3	Gestalttherapie .....	11
3.4	Integration in der Körperpsychotherapie .....	12
<b>4</b>	<b>Integrative Körperpsychotherapie (IBP) .....</b>	<b>12</b>
4.1	Geschichte .....	13
4.2	Menschenverständnis .....	14
4.3	Integratives Verständnis .....	15
4.4	Das Persönlichkeitsmodell .....	16
4.4.1	Selbst/Selbstempfinden .....	16
4.4.2	Ursprungsszenario .....	18
4.4.3	Charakterstil/Schutzstil.....	19
4.4.4	Agency.....	25
4.5	Das Bug-Modell im Therapieprozess .....	26
<b>5</b>	<b>Bindungstheorie .....</b>	<b>27</b>
5.1	Begriffsdefinition .....	27
5.2	Bindungstheorie.....	28

5.3	Bindungsstile bei Erwachsenen .....	29
5.4	Bindung in der Paarbeziehung.....	30
<b>II Empirischer Teil .....</b>		<b>32</b>
<b>6</b>	<b>Anlage und Durchführung.....</b>	<b>32</b>
6.1	Untersuchungsgegenstand .....	32
6.2	Fragestellungen.....	33
6.3	Forschungsdesign .....	34
6.4	Erhebungsmethoden .....	35
6.4.1	Qualitatives Experteninterview .....	35
6.4.2	Expertenrating .....	35
6.4.3	Fragebogen zur Überprüfung der konvergenten Validität.....	36
6.4.4	Erhebung der Fragebogen.....	37
6.5	Stichprobenbeschreibung.....	37
<b>7</b>	<b>Ergebnisse .....</b>	<b>39</b>
7.1	Experteninterviews .....	39
7.2	Expertenrating 1 .....	43
7.3	Überarbeitung des Fragebogens .....	44
7.4	Expertenrating 2 .....	45
7.5	Auswertung der Daten der Fragebogenerhebung .....	48
7.5.1	Item und Skalenanalyse .....	48
7.5.2	Reliabilitätsprüfung .....	51
7.5.3	Faktorenanalyse .....	53
7.5.4	Konvergente Validität.....	58
<b>III Schlussteil .....</b>		<b>62</b>
<b>8</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>62</b>
8.1	Zusammenfassung .....	62
8.2	Diskussion und Interpretation der Ergebnisse.....	64
8.2.1	Experteninterviews .....	64
8.2.2	Expertenrating 1 und Überarbeitung der Items .....	65
8.2.3	Expertenrating 2 .....	66
8.2.4	Item und Skalenanalyse .....	67
8.2.5	Reliabilitätsprüfung .....	68
8.2.6	Faktorenanalyse .....	68

8.2.7	Konvergente Validität.....	70
8.3	Fazit und Beantwortung der Fragestellung.....	72
8.4	Methodenkritik .....	74
8.5	Weiterführende Überlegungen .....	75
<b>9</b>	<b>Abstract .....</b>	<b>76</b>
<b>10</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>77</b>
<b>11</b>	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>81</b>
<b>12</b>	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>81</b>
<b>13</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>A</b>

# 1 Einleitung

## 1.1 Ausgangslage und Fragestellung

Gegenstand dieser Studie ist der von Jack Lee Rosenberg, dem Begründer der Integrativen Körperpsychotherapie, entwickelte Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutzstils/Charakterstils. Dieser ursprünglich in englischer Sprache verfasste Fragebogen wurde vom IBP-Institut Winterthur ins Deutsche übersetzt und wird seither auch im deutschsprachigen Raum in der Integrativen Körperpsychotherapie eingesetzt. Bezeichnend für diesen Fragebogen ist die zu Beginn des Fragebogens aufgeführte Anleitung (s. auch Anhang 1), gemäss derer bei der Beantwortung der einzelnen Items das Körpergefühl mit einbezogen werden soll.

„... Jedes Beispiel geht mit einer eigenen, separaten Körpererfahrung einher. Diese Erfahrung zu spüren ist sehr wichtig, um das entsprechende Merkmal ins Bewusstsein zu bekommen. Lass dir also genügend Zeit, um den Beispielen nachzuspüren, um wirklich zu merken, wo und wie du im Körper eine Resonanz auf das Beispiel hast. Deine körperliche Resonanz wird dir am zuverlässigsten sagen, ob ein Beispiel (und damit das Merkmal) für dich zutreffend ist. Versuche also nicht primär, über das Denken zu Antworten zu kommen.“

Es ist also – neben den aus dem theoretischen Konstrukt entwickelten Items und den therapeutischen Interventionen, welche dem Ergebnis der Fragebogenauswertung folgen – genau diese Anweisung, welche den Fragebogen so spezifisch körperorientiert macht.

Bislang wurde dieser intuitiv entwickelte Fragebogen noch nie wissenschaftlich überprüft. Aufgabe dieser Studie ist es nun zu testen, ob der Fragebogen zuverlässige und gültige Aussagen über den Schutz-/Charakterstil macht. Dies soll anhand verschiedener Methoden ergründet werden. Zum einen werden qualitative, zum anderen quantitative Methoden eingesetzt. Gerade die Kontrolle der Validität ist oft nicht leicht zu bewerkstelligen und wird deshalb in dieser Arbeit sowohl qualitativ als auch quantitativ vollzogen. Hierfür wird mit Experteninterviews und Expertenratings die Inhaltsvalidität, mit einer explorativen Faktorenanalyse die faktorielle Validität und mit einem zweiten, dem theoretischen Konstrukt ähnlichen Fragebogen die konvergente Validität überprüft. Ob der Fragebogen zuverlässige Aussagen macht, soll schliesslich über eine Reliabilitätsprüfung ergründet werden. Für den quantitativen Teil wird eine Stichprobe von mindestens 500 Personen angestrebt. Aufgrund dessen, dass keine Daten von sich in Therapie befindlichen Personen zur Verfügung

stehen, wird hierfür eigens eine elektronische Version des Fragebogens erstellt, welche dann an einer grösseren Population der Schweizer Normalbevölkerung getestet wird.

## **1.2 Aufbau der Arbeit**

Die vorliegende Arbeit besteht aus einem theoretischen und einem empirischen Teil, gefolgt von einer Diskussion und weiterführenden Überlegungen.

Im theoretischen Teil wird zuerst darauf eingegangen, wie Fragebogen in der Psychotherapie eingesetzt werden und welche Aufgaben sie erfüllen können. Daraufhin wird begründet, weshalb es sinnvoll erscheint, für jede psychotherapeutische Schulrichtung einen eigenen Fragebogen zu entwickeln. Im Weiteren wird die allgemeine Körperorientierte Psychotherapie ausführlich dargestellt. Dieser Teil erhält deshalb so viel Gewicht, weil es wichtig erscheint, die Ursprünge und die Entwicklung dieser Schulrichtung darzustellen, und insbesondere weil darauf aufmerksam gemacht werden soll, dass wesentliche Unterschiede zwischen den einzelnen Therapieformen bestehen. Dies ist insofern von Bedeutung, als auch der in dieser Studie angewandte Fragebogen nicht einfach als körperorientiert bezeichnet werden sollte, sondern IBP-spezifisch ist. Ergänzt wird der allgemeine Teil mit einem IBP-eigenen Kapitel. Hier wird die Geschichte dargestellt und das Thema des Schutz-/Charakterstils erläutert und in ein Gesamtbild eingebettet. Abgeschlossen wird der theoretische Teil mit einem Kapitel über Bowlbys Bindungstheorie, welche in den wesentlichen Punkten dem theoretischen Konstrukt des Schutz-/Charakterstils entspricht. Dieser Vergleich ist wichtig, weil mit einem Fragebogen aus der Bindungsstil-Theorie die Konstruktvalidität des Schutz-/Charakterstil-Fragebogens überprüft wird.

Im empirischen Teil werden zu Beginn die verwendeten Messinstrumente und die Methode vorgestellt, wobei Angaben zur Teilnehmendengruppe gemacht werden. Den Schwerpunkt des zweiten Teils bildet die Datenauswertung, bei der die verschiedenen Messresultate untersucht werden.

Nach der Präsentation der Ergebnisse werden in einem Fazit die dieser Arbeit zugrunde liegenden Hypothesen überprüft. Abschliessend folgen eine Methodenkritik und weiterführende Gedanken.



# I Theoretischer Teil

## 2 Fragebogen und Diagnose

Unter dem Wort „Fragebogen“ versteht man gemäss dem psychologischen Wörterbuch Dorsch (Häcker & Stapf, 1998) eine Ansammlung von einzelnen Fragen, welche für eine systematische Befragung von Personen dienen. Eingesetzt werden diese in ganz unterschiedlichen Gebieten, wie zum Beispiel in Kliniken, Beratungsstellen, staatlichen Verwaltungen, Personalverwaltungen, forensischen Bereichen, Schulen, Militär, Marktforschung/Werbepsychologie und in der Forschung ganz allgemein (Bühner, 2006, S. 12-13). Im psychotherapeutischen Umfeld werden vor allem Persönlichkeitsfragebogen verwendet, die zur Identifikation und Erfassung von Störungen oder Auffälligkeiten und damit zur Beschreibung des Patienten bzw. der Patientin verwendet werden. Diese für klinische Abklärungen eingesetzten Fragebogen gehören nach Brähler, Holling, Leutner und Petermann (2002, S. XIII) zu den psychometrischen Persönlichkeitstests und „werden im allgemeinen für differentialdiagnostische“ Bereiche eingesetzt. Nach Lienert und Raatz (1998, S. 1) werden solche Tests als „wissenschaftliche Routineverfahren“ definiert, welche ein oder mehrere empirisch abgrenzbare „Persönlichkeitsmerkmale“ untersuchen, um dann „quantitative Aussagen“ über die Ausprägung „individueller Merkmalsausprägungen“ machen zu können. Eingesetzt werden diese entweder zur Querschnitts- oder zur Längsschnittdiagnose, wobei die Querschnittdiagnose einen aktuellen Zustand darstellt und die Längsschnittdiagnose einen Verlauf beschreibt (Bühner, 2006, S. 15).

### 2.1 Diagnostik in der Psychotherapie

In der Psychotherapie besitzt die Diagnostik sehr unterschiedliche Aufgaben, wobei sich diese während des Therapieprozesses auch ständig verändern können. Die nachfolgenden zehn Funktionen stellen die verschiedenen Facetten dar, welche gemäss Laireiter (2000, S. 16) durch die Diagnostik erfasst werden können:

1. „Beschreibung und Identifikation (*deskriptive Funktion*)
2. Konzeption therapeutischer Problemstellungen (*Fallkonzeption*) und Selektion therapeutischer Ziel- und Problembereiche (*target-selection*)
3. Klassifikation (Vergabe von Diagnosen; Differenzialdiagnostik) (*klassifikatorische Funktion*)
4. Indikation (Selektion von Interventionsstrategien; Zuordnung zu spezifischen therapeutischen Vorgehensweisen)
5. Erklärung von Ätiologie und Genese (funktionale Analyse; Anamnese) (*ätiologische od. Erklärungsfunktion*)

6. Prognose (der Entwicklung der Symptomatik, der Therapierbarkeit, der Entwicklung der Therapie etc.) (*prognostische Funktion*)
7. Verlaufs- und Qualitätskontrolle und Therapie- und Prozesssteuerung (*Kontroll- und Steuerungsfunktion*)
8. Dokumentation (*Dokumentationsfunktion*)
9. Evaluation und Erfolgsmessung (*evaluative Funktion*)
10. Therapie (*therapeutische Funktion*)“

Es werden also Symptomatiken, Beschwerden und Probleme erfasst, welche in Relation zum jeweiligen therapeutischen Konzept betrachtet werden. Diese liefern Daten, um eine Diagnose zu stellen, einen Therapieprozess zu planen, diesen zu überwachen und den Therapieerfolg zu messen. Zudem kann die Diagnose zu Erkenntnissen für die betroffene Person führen und eine therapeutische Funktion haben, welche in der Fachsprache meist als „psychoedukative Wirkung“ bezeichnet wird. Diese ist in dieser Arbeit nicht unbedeutend, weshalb sie nachfolgend diskutiert wird.

## **2.2 Psychoedukation**

Der Begriff „Psychoedukation“ stammt aus dem Amerikanischen und wurde aus den Worten „psychotherapy“ und „education“ gebildet. „Education“ bedeutet in diesem Zusammenhang jedoch nicht Erziehung, sondern bezieht sich mehr auf Aufklärung, also das Erarbeiten von Wissen und Bildung. Unter Psychoedukation werden gemäss Bäuml und Pitschel-Walz (2008, S. 3) „systematische didaktisch-psychotherapeutische Interventionen“ verstanden, die über das eigene Leiden und deren Behandlungsmöglichkeiten aufklären. Im psychotherapeutischen Setting werden diejenigen Teile als Psychoedukation verstanden, welche eine „aktive Informationsvermittlung, den Erfahrungsaustausch unter den Betroffenen und die Bearbeitung allgemeiner Krankheitsaspekte“ darstellen.

Der psychoedukative Ansatz arbeitet gegen die „Unverstehbarkeit“ einer Arbeitsweise und fördert ein partnerschaftliches Bündnis zwischen Patient oder Patientin und der therapeutisch arbeitenden Person. Es wird also – durch die psychodidaktische Wissensvermittlung – die therapeutische Beziehung gestärkt und das Selbsthilfepotential der Patientin oder des Patienten aktiviert (S. 38).

## **2.3 Orientierungs- oder theorienbezogene Diagnostik**

Die „technologisch orientierte“ Diagnostik ist vorwiegend schulenübergreifend und erfasst psychische Eigenschaften quantitativ mit Methoden der Psychodiagnostik. Wenn also zum Beispiel das „Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI)“ (Fahrenberg, Hampel & Selg, 2010) für eine „Effektkontrolle“ im Rahmen einer Verhaltenstherapie zum Einsatz kommt, wird dieses nicht schulenspezifisch verwendet, wodurch kein theoretischer Zusammenhang

von Schule zu Test besteht. Somit weist der Einsatz dieses Fragebogens in der Verhaltenstherapie einen „technologisch orientierten“ Charakter auf. Die „orientierungs- oder theoriebezogene Diagnostik“ orientiert sich dagegen an den jeweiligen theoretischen Hintergründen, die ein Psychotherapeut oder eine Psychotherapeutin durch die eigene therapeutische Richtung mitbringt (Baumann & Stieglitz, 1994, S. 6). Es werden die Beschwerden der zu behandelnden Person auf dem Hintergrund der jeweiligen theoretischen Konzepte betrachtet und dafür die aus dieser Therapierichtung geeigneten Massnahmen abgeleitet. Das beinhaltet, dass die therapeutisch arbeitende Person sich ein heuristisches Konzept bildet, auf dessen Basis sie mit ihrer Ausbildungsrichtung arbeiten kann. Nur mit dieser theoriebezogenen Diagnose kann sie abgestimmt auf ihr Methodenprogramm Massnahmen treffen, die in sich logisch und konzeptionell nachvollziehbar sind. Daraus wird gemäss Laireiter (2000, S. 9-10) ersichtlich, wie sinnvoll ein schulenspezifisches Diagnostikinstrument ist und wie sehr dieser diagnostischen Konzeption eine grosse Bedeutung zugesprochen werden muss.

### **3 Körperorientierte Psychotherapie**

Die körperorientierte Psychotherapie gehört neben der Gestalttherapie und dem Psychodrama zur Gruppe „erlebnisintensiver und erlebnisaktivierender Verfahren“, bei denen das Hauptgewicht auf Bewegung, Handlung, Ausdruck und Experiment liegt. Es wird mit der Leiblichkeit, mit subjektivem Erleben und gemachten Erfahrungen gearbeitet (Marlock, 2006, S. 2). Die Arbeitspraxis erfolgt also nicht nur über die Sprache und Begrifflichkeiten, sondern richtet das Augenmerk auch auf erfüllte und erspürte Gefühle, die sich auf irgendeine Weise im Körper widerspiegeln. Diese werden nicht notwendigerweise von aussen gedeutet, sondern können oft vom Patienten selbst in einen Kontext gesetzt werden (Marlock, 2006, S. 3).

#### **3.1 Historischer Überblick**

Die Körperpsychotherapie (KP) führte als Randgebiet ein langes Schattendasein, welches sie heute überwunden zu haben scheint (Marlock, 2006, S. 1). Die Ursprünge der heutigen KP findet man zu Beginn des 20. Jahrhunderts in der Psychoanalyse und in den „leibformerischen Ansätzen innerhalb der Gymnastik und des Tanzes“ (Geuter, 2004, S. 99). Zu Beginn massierte Sigmund Freud Patienten oder legte ihnen die Hand auf die Stirn, wodurch er Assoziationen anzuregen versuchte (Breuer & Freud, 1895, zit. in Marlock, 2006, S. 17). Später konzentrierte er sich dann auf die therapeutische Kommunikation und das Hören – dies vor allem deshalb, weil die Beschwerden seines Klientels meist sexueller

Natur waren und dadurch körperliche Nähe kaum zuliessen. Andere behandelten zur gleichen Zeit Patienten mit einer Art tiefen Bindegewebsmassage, die sie mit einem therapeutischen Gespräch verbanden. In den 1920er Jahren betonte der ungarische Nervenarzt und Psychoanalytiker Sándor Ferenczi die heilsame Wirkung von körperlicher Berührung und einer Aktivierung des Erlebens durch diese. Auf Druck des Vereins der freudschen Psychoanalyse widerrief er diese Äusserung (Nagler, 2003, S. 250-280). Einen grossen Einfluss auf die körperpsychotherapeutische Entwicklung hatte besonders der aus Österreich-Ungarn stammende Psychoanalytiker Wilhelm Reich (1933, Marlock, 2006, S. 18). Marlock (2006, S. 17-28) beschreibt die Entwicklung der KP bis zum heutigen Tag folgendermassen: Wilhelm Reich beobachtete, dass „chronifizierte Abwehrvorgänge“ oft mit verschiedenen Körperhaltungen einhergehen. Dies führte er darauf zurück, dass bei gestauten Handlungs- und Triebimpulsen sich die Muskeln verspannen oder auch der Atem zurückgehalten wird, was sich im Körperausdruck widerspiegelt. Mit seiner Methode prägte er später den Begriff „Vegetherapie“. In den 1930er Jahren zog er von Wien nach Berlin, wo er die Körperlehrerin Elsa Gindler kennenlernte, die wie er selbst zu den Pionieren der KP gehörte. Sie hatte einen leibpädagogischen Ansatz und es ergaben sich aus ihrer Arbeit seelische Wirkungen, dennoch erachtete sie sich nicht als Psychotherapeutin und entwickelte auch keine Theorie. Die von ihr veranstalteten Kurse wurden dennoch immer wieder von wegweisenden Persönlichkeiten besucht. Darunter waren Laura Perls, die Frau von Fritz Perls und Bewegungslehrerinnen wie Charlotte Selver, Lily Ehrenfried und Gertrud Heller. Von Ehrenfried und Selver wurden Elemente daraus an Hilarion Petzold und Erich Fromm weitergegeben. Weiter flossen von der Gindler-Arbeit Impulse in die Bewegungstherapie zur Unterstützung von behinderten Kindern mit ein. Durch die Arbeiten von Reich und Gindler wurden viele therapeutisch tätige Personen inspiriert, welche deren Ideen aufgriffen und weiterentwickelten. Daraus entstanden vegetotherapeutische Ansätze, die neo-reichianische KP und die Biosynthese. In den 1970er und 80er Jahren verbreiteten Schüler von Rankes, welcher das Erbe von Reich in Kopenhagen weiterführte, den körpertherapeutischen Ansatz in Europa und Übersee. Dabei machten Boyesen und Boadella London zum europäischen Zentrum der KP, Navarro verbreitete die Vegetotherapie zunächst in Italien und später in Brasilien, und Brown entwickelte die „Organismische Psychotherapie“. Die KP verbreitete sich ähnlich wie die Psychoanalyse hauptsächlich in Europa, Nordamerika, Australien und Brasilien. Heute wird die KP aus Anstössen der Neurowissenschaften untermauert, die ein „implizites, an den Körper gebundenes Gedächtnis“ bestätigen. Zudem wird sie heute in der Traumatherapie wie auch bei der Behandlung von Psychosen, somatoformen Schmerzstörungen, Essstörungen usw. erfolgreich eingesetzt.

### 3.2 Verschiedene Ansätze

Unter dem Begriff „Körperorientierte Psychotherapie“ sind ganz unterschiedliche, nicht klar abgrenzbare Therapieansätze zu finden. Zu den bekanntesten Ansätzen gehören nach dem Lexikon der Psychologie (Wenninger, 2001, S. 387) die Vegetotherapie von Wilhelm Reich und die Bioenergetik, auch bioenergetische Analyse genannt, welche von einem Schüler Reichs, Alexander Lowen entwickelt wurde. Um einen Überblick über die Vielfalt der verschiedenen Richtungen zu erhalten, sind in Tabelle 1 einige der wichtigsten Therapieansätze dargestellt (Marlock, 2006, S. 77). Diese Liste darf jedoch nicht als abschließend verstanden werden. Zudem werden nachfolgend, um die Unterschiedlichkeit der Therapieformen etwas darzustellen, fünf davon kurz besprochen.

**Tabelle 1: Übersicht Körperpsychotherapien**

Vertreter	Therapierichtung	Vertreter	Therapierichtung
Baker	Orgontherapie	Lowen	Bioenergetik
Blumenthal	Vegetotherapie	Pesso	PBSP
Boadella	Biosynthese	Petzold	Integrative Leibtherapie
Boyesen	Biodynamik	Pierrakos	Core Energetics
Brown	Organismische Psychotherapie	Raknes	Vegetotherapie
Chace	Tanztherapie	Reich	Vegeto-/Orgon-/ KP
Downing	Tiefenpsychologisch fundierte KP	Rosenberg	Integrative KP
Fuchs	Funktionelle Entspannung	Siegel	Psychoanalytische Tanztherapie
Graf Dürckheim	Initiatische Leibtherapie	Stattman	Unitive Psychologie
Keleman	Formative Psychologie	Stolze	KBT
Kurtz	Hakomi	Whitehouse	Authentic Movement
Navarro	Vegetotherapie	u.v.a.	

#### 3.2.1 Vegetotherapie

1934 sprach Wilhelm Reich (1935, S. 337) am 13. Internationalen Psychoanalytischen Kongress in Luzern über „Psychischen Kontakt und vegetative Strömung“. Er erklärte, dass sich der komplizierte menschliche Organismus im Grossen und Ganzen nicht anders als eine Amöbe verhält. In seinen klinischen Beobachtungen stellte er fest, dass der menschliche Körper – gleich wie die Amöbe – auf Unlust mit einer Kontraktion und auf Lust mit einer Expansion reagiert. Er erkannte die „funktionelle Identität zwischen muskulärer und charakterlicher Panzerung“. Dies zeigt sich insofern, als der menschliche Organismus auf starke Emotionen wie Wut, Angst, Trauer oder Lust stets mit einer entsprechenden Muskelverkrampfung reagiert. Es waren dann auch immer ganze Muskelgruppen,

die in Spannung gerieten. Wenn z. B. jemand das Weinen unterdrückte, waren nicht nur die Unterlippen verkrampft, sondern die gesamte Mund- und Kiefermuskulatur mit der entsprechenden Halsmuskulatur. Auf dieser Erkenntnis basierend entwickelte Reich die charakteranalytische Vegetotherapie, bei der er bestimmte typische Körperhaltungen unterschiedlichen Charakterstrukturen, bei denen Emotionen unterdrückt werden, zuordnete und dann durch direkte Einwirkung auf die Muskelpartien, wie durch z. B. Massage, arbeitete. Die Muskelverspannungen, welche durch Gefühlsverdrängung entstanden sind, nannte er „Muskelpanzerung“. Während der Behandlungen gab es nicht selten heftigste Muskelzuckungen, die von den Patienten und Patientinnen als sehr erlösend und entspannend empfunden wurden. Es entstand eine „vegetative Lebendigkeit“ (Marlock, 2006, S. 53).

### **3.2.2 Orgontherapie**

Die Orgontherapie ist ebenfalls direkt auf Reich zurückzuführen. Dieser forschte an der Entstehung des Lebendigen. Während eines Experimentes mit Gras und Wasser beobachtete er, dass beim Zerfallprozess des Grases kleine bläuliche amöboide Bläschen entstanden. Er nannte diese Bläschen Bione (Kavouras, 2005, S. 20). Als er dieses Experiment mit anorganischen Materialien durchführte, wiederholte sich das Ergebnis und es entstanden ebenfalls wieder Bionen. Am effektivsten gelang das Experiment mit Sand. Zudem beobachtete er, dass von den Bionen eine Strahlung ausging. Um die Strahlung sichtbar zu machen, konstruierte er einen Holzwürfel, in dem er die strahlenden Bionen besser beobachten konnte. Nach dem Experiment strahlte die Holzkammer weiter, auch nachdem er sie gereinigt hatte. Diese Kammer schien, und das bestätigte sich in verschiedenen weiteren Versuchen, Energie zu sammeln, die sich überall befand. Bei weiteren Versuchen verbesserte er diesen Würfel ständig. Die in diesem Kasten entstehende Energie nannte er Orgonenergie und den Kasten selbst Orgonakkumulator (ORAC) (Kavouras, 2005, S. 23). Orgon ist die „fundamentale kosmische Energie“, welche nicht elektrischer Natur ist, die das Leben erst möglich macht (Lowen, 2008, S. 46). Reich bezeichnete die Orgonenergie auch als Lebensenergie (Kavouras, 2005, S. 17). Nach diversen weiteren Untersuchungen und Beobachtungen bei Patienten von ihm ging er davon aus, dass bei neurotischen Personen diese Energie blockiert ist, woraufhin er diese mit Hilfe von Atmung, Massage und Dehnung wieder zum Fließen brachte (Häcker & Stapf, 2009, S. 715). Gemäss Marlock (2006, S. 55) waren es vor allem die partiell rhythmischen Bewegungen, die Reich bei den Bionen beobachtete, welche ihn zur Orgonenergie führten. Diese Energie zeige sich in der Formel „Spannung – elektrische Ladung – elektrische Entladung – Entspannung“ und spiegle sich auch beim Menschen in der „organismischen und sexuellen Pulsation“.

### **3.2.3 Biosynthese**

Die Biosynthese ist eine Psychotherapie-Methode, die von David Boadella, einem Schüler Reichs, entwickelt wurde. Der Begriff Biosynthese bedeutet gemäss Boadella (2002, S. 7) „Integration des Lebens“, womit die „Selbst-Entfaltung“ gemeint ist, welche sich im organischen Wachstum, der persönlichen Entwicklung und einer spirituellen Integrität widerspiegelt. Die Methode „geht von drei fundamentalen Energie- oder Lebensströmen des Körpers aus, welche mit den drei Keimschichten (Ektoderm, Endoderm und Mesoderm) der befruchteten Eizellen verbunden sind, aus denen sich unsere verschiedenen Organsysteme bilden“. Diese Lebensströme fliessen durch alle Bewegungen des Körpers wie auch durch die Wahrnehmung, Gedanken und das ganze Sinnes- und Nervensystem. Es sind nach Boadella prä- und perinatale Erlebnisse, die mit berücksichtigt werden müssen. So kann Stress – sei dies während der Geburt oder auch im späteren Leben – diese Energieströme behindern. Die Wiederintegration der Lebensströme wird mittels emotionalen Zentrierens, der Neuformung des Muskeltonus, des Erdens oder dem angemessenen Kontakt von Körper zu Boden und mittels einem „Neu-Anschauen“ und „Neu-Ansprechen“ angestrebt (Boadella, 2002, S. 8).

### **3.2.4 Bioenergetik**

„Die Bioenergetik ist das Studium der menschlichen Persönlichkeit unter dem Blickwinkel der energetischen Prozesse des Körpers“ (Lowen, 2008, S. 46). Es geht also um einen bewussten Umgang mit den eigenen Energiereserven. Die von Lowen entwickelte Bioenergetik ist, wie die anderen oben beschriebenen Therapieformen, eine Weiterentwicklung nach den Ansätzen von Wilhelm Reich. Wie schon bei Reich wird auch bei diesem Ansatz ein Zusammenhang zwischen Emotionen und Spannung im Körper angenommen. Konkret wird eine Kausalkette beschrieben, welche von der Energie zur Bewegung, dann zum Gefühl und schliesslich zum Denken geht. Es ist also Energie, die Bewegung schafft, welche sich in Gefühle verwandelt, die wiederum zu Gedanken führen, welche das „Ich“ kreieren (S. 9). Entsprechend schlussfolgerte Boadella, dass aufgrund dieser Kausalkette sich das „Ich“ auch über Bewegung, also über den Körper beeinflussen lässt. Für Lowen ist es naheliegend, dass, wenn die Energie bei einem Menschen gesteigert wird, sich dies unverzüglich auf dessen Persönlichkeit auswirkt. Es fördert die Spontaneität, wirkt sich positiv auf die Sensibilität aus und wirkt begünstigend auf das Denken (S. 10).

Die „Bioenergetische Analyse“ hat demnach drei Hauptgehalte: Zum Ersten sollen körperliche Übungen helfen, den Organismus wieder zu aktivieren und die blockierten Energien zum Fliessen zu bringen (Wenninger, 2000, S. 233). Zum Zweiten sollen die dabei entste-

henden Emotionen in Bezug auf die Vergangenheit, insbesondere Kindheitserlebnisse, in einem analytischen Prozess gedeutet werden (Lowen, 2008, S. 12). Zum Schluss werden die gewonnenen Einsichten und neu gelernten Verhaltensweisen in den Alltag integriert (Häcker & Stapf, 2009, S. 151).

### **3.2.5 Hakomi**

Auf die Bezeichnung „Hakomi“ kam David Winters, ein Gründungsmitglied des Hakomi-Instituts, durch einen Traum. Er träumte, dass er den Namen „Hakomi-Therapie“ auf einem Blatt Papier geschrieben Ron Kurtz, dem Gründer dieser Therapierichtung, überreichte. Bei Nachforschungen entdeckten sie, dass der Begriff, manchmal auch „hakimi“ genannt, von den Hopi-Indianern stammt und soviel wie „Wie ist deine Beziehung zu diesen vielen Welten?“ oder in unserem Verständnis ausgedrückt „Wer bist du?“ bedeutet (Kurtz, 1994, S. 12).

In diese Therapiemethode fließen Teile von Rolfing, Feldenkrais, Tai Chi, Yoga und Rolf Movement ein. Wichtig ist, dass der Körper mit seiner Ganzheit in den Therapieprozess mit einbezogen wird. Daher spielen auch die Ernährung, Übungen, Körperarbeit und Bewegung eine Rolle. Grundlegend sind dabei auch die Erkenntnisse von Wilhelm Reich, doch ist Hakomi besonders dadurch gekennzeichnet, dass sich diese Therapierichtung weg von den alten hin zu neuen Energiemodellen bewegt. Sie soll ein Teil vom Paradigmenwechsel vom Alten zum Neuen sein. Zentral für Hakomi sind die folgenden fünf Grundsätze (Kurtz, 1994, S. 48-64):

1. Nur lebende Systeme können geheilt werden. Nicht-Lebendes kann höchstens repariert werden. Entscheidend ist, dass sich lebende Organismen nicht gegenseitig heilen können. Heilen kann ein Organismus sich nur selbst. Wenn zum Beispiel ein Arzt ein gebrochenes Bein schient, dann begünstigt er zwar die Heilung, doch geschieht diese durch den Organismus selbst.
2. Wichtig ist ein achtsamer Umgang mit sich und der Umwelt. Dies gilt sowohl für die therapeutisch tätige als auch die zu therapierende Person. Hakomi richtet sich in der Achtsamkeitspraxis hauptsächlich nach buddhistischen Traditionen.
3. Das Prinzip des gewaltfreien Arbeitens besagt: Wer Gewalt ausübt, wird Widerstand ernten. So lehnt Hakomi auch in der Psychotherapie subtile Formen der Gewalt ab, sei dies Manipulation, Suggestion, Drängen oder Konfrontation.
4. Körper und Geist bilden eine komplexe Einheit. Sie beeinflussen sich gegenseitig und interagieren. Wenn also in der Psychotherapie mit dem Körper gearbeitet wird, beeinflusst dies auch den Geist.



5. Der Organismus ist Teil eines Ganzen. Das bedeutet, dass die Interaktion mit anderen ein wichtiger Teil des Existierens ist. Hinzu kommt zudem eine übergeordnete spirituelle Zugehörigkeit, die über das rein Irdische hinausgeht.

### **3.3 Gestalttherapie**

Die Gestalttherapie wird hier erwähnt, weil sie zum einen den Körper in ihre Theorie mit einbezieht und zum anderen, weil der Gründer der Integrativen Körperpsychotherapie (IBP), Jack Lee Rosenberg, von dieser tief geprägt ist (Fischer, Pfeifer & Buchmann, 2003). Die von Fritz und Laura Perls entwickelte Gestalttherapie ist also keine eigentliche Körperpsychotherapie, aber sie bezieht diese, wie eben erwähnt, mit ein. In sie fließen gemäss Eberwein (2009, S. 125) unter anderem die Feldtheorie Lewins, Gedanken von Wilhelm Reich und Techniken des Psychodramas ein. Der Kernpunkt dieser Therapierichtung ist das Bewusstsein im Augenblick; der Leitsatz lautet: „Ich und Du im Hier und Jetzt“. Grundsätzlich ist die Gestalttherapie der Gruppe der humanistischen Psychotherapierichtungen zuzuordnen. Deren Ziel ist das Wachstum und die Selbstverwirklichung der eigenen Person in Verbindung mit der Gesellschaft (Häcker & Stapf, 2009, S. 386). Das menschliche Erleben wird als mehr betrachtet als nur die Summe der „Sinneswahrnehmungen oder Verhaltenselemente“. Das bedeutet, dass der Mensch nicht nur einzelne Sinnesreize interpretiert, sondern etwas als Ganzes wahrnimmt und diesem einen Sinn gibt; er nimmt eine Gestalt wahr. In der Therapie wird das Gewährseinskontinuum eingesetzt. Dieses Konzept entwickelte Perls als Alternative zur freien Assoziation der Psychoanalyse, die er vielmehr als „freie Dissoziation“ (Perls, 1981, zit. in Eberwein, 2009, S. 133) bezeichnete. Der Patient oder die Patientin soll von Moment zu Moment gewahr sein und beobachten, was er oder sie gerade tut. Beharrlich und stetig soll die zu therapierende Person im Hier und Jetzt gehalten werden und lernen, das anzunehmen, was und wie es gerade ist, und auch zu sich selbst zu stehen. Das Einstimmen auf dieses Gewährseinskontinuum kann der zu therapierenden Person helfen, wieder Eigenverantwortung für die eigenen emotionalen Zustände zu übernehmen. Ein wichtiges Instrument in der Therapie ist auch die Sprache. So wird darauf geachtet, dass nicht von „man“ gesprochen wird, sondern die Ich-Form verwendet wird. Ein weiteres Prinzip ist, dass gesagt werden soll „Ich will nicht“ anstatt „Ich kann nicht“ (Eberwein, 2009, S. 137). Die Haltung der therapeutisch arbeitenden Person „folgt aus der Einsicht, dass die Wahrheit nur in der Wahrnehmung zu finden ist“. Somit sind „Präsenz“, „Zugewandtheit“, „Authentizität“, „seelisches Berührtsein“, „inneres Erleben“ und „Demut in der Arbeit“ zentrale Elemente des therapeutischen Prozesses (Blankertz & Doubrawa, 2005, S. 146).

### **3.4 Integration in der Körperpsychotherapie**

Historisch bedingt gründen körperorientierte Psychotherapierichtungen auf unterschiedlichen Schulrichtungen, wie zum Beispiel auf der Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie. Sie sind also seit jeher von anderen Schulrichtungen beeinflusst und geprägt. Dennoch sind die Körperpsychotherapien nicht einfach eine Erweiterung dieser, sondern stellen eine eigene Richtung dar (Marlock, 2006, S. 189).

Es ist das Phänomen der Psychotherapie ganz allgemein, dass es sehr unterschiedliche Therapieansätze gibt. Doch stossen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die rein schulenspezifisch arbeiten, immer wieder an ihre Grenzen. In der Praxis wird dann auch weitestgehend mit einer Mischung aus verschiedenen Methoden gearbeitet (Borcsa, 2010, S. 3). Die Integration anderer Ansätze kann hauptsächlich auf zwei unterschiedliche Arten vollzogen werden. So kann entweder eine wenig auf Theorien basierende, technisch eklektische Richtung eingeschlagen werden oder aber es werden Elemente aus unterschiedlichen Richtungen unter einer neuen Therapierichtung zusammengeführt bzw. einzelne Elemente in eine bestehende Richtung eingeführt. Unterschiedliche Elemente in einer Gesamtheorie – also einer eigenen Therapierichtung – unterzubringen hat den Vorteil, dass weniger Inkohärenz entsteht und die Komplexität der unterschiedlichen Elemente einen Rahmen erhält, welcher der therapierenden und der zu therapierenden Person Sicherheit vermitteln kann (Häcker & Stapf, 1998, S. 402). Etymologisch bedeutet der aus dem Lateinischen stammende Begriff „Integration“ etwa „Wiederherstellung eines Ganzen“ oder „Eingliederung in ein Grösseres“ (Duden, Bd. 5, 2007).

Die Protagonisten der verschiedenen Körpertherapierichtungen liessen sich nicht nur von anderen Therapieformen, sondern auch von östlichen Philosophien inspirieren. So liessen sich R. Kurtz (Hakomi-Therapie) vom Buddhismus und Taoismus, J. Stattman (Unitive Psychologie) wie auch K. Graf Dürckheim (Initiatistische Leibtherapie) von Zen, F. Perls (Gestalttherapie) von Taoismus, H. Petzold (Integrative Leibtherapie) von Budo und J.L. Rosenberg (Integrative Body Psychotherapy) von Yoga beeinflussen (Marlock, 2006, S. 80).

## **4 Integrative Körperpsychotherapie (IBP)**

Bei dem Begriff „Integrative Körperpsychotherapie“ handelt es sich um die deutsche Übersetzung der englischsprachigen Bezeichnung „Integrative Body Psychotherapy“ (IBP) (Fischer, Pfeifer & Buchmann, 2003, S. 1). Im Folgenden soll diese Therapieform näher erläutert werden.

## 4.1 Geschichte

Die Integrative Körperpsychotherapie (IBP) wurde in den späten 1960er Jahren von Jack Lee Rosenberg begründet (Fischer et al., 2003, S. 1). Wie diese Richtung zustande kam, lässt sich gut am Werdegang von Rosenberg selbst veranschaulichen. Ursprünglich studierte er Zahnmedizin mit der Ausrichtung Dentalpsychologie und Effizienzsteigerung und fügte später noch einen Abschluss in klinischer Psychologie (Ph.D.) hinzu. Seit jeher hatte er ein sehr integratives Verständnis und versuchte möglichst schulenübergreifend zu arbeiten, was dazumal nicht nur auf Verständnis stiess. Er pflegte Kontakt zu Personen der Humanistischen Psychotherapie und lernte so Fritz Perls kennen, der ihn für die Gestalttherapie begeisterte. Später dozierte er selbst am „Gestalt Institute“ von San Francisco. Besonders durch den Einfluss Cucurtos, einem Schüler Reichs, machte er Erfahrungen mit der Körperpsychotherapie. Diese integrierte er in die Gestalttherapie und entwickelte daraus die „Gestalt Body Psychotherapy“. Dabei waren drei Konzepte für ihn von zentraler Bedeutung: Erstens der natürliche Ladungs-Entladungszyklus des vegetativen Nervensystems, zweitens die Bedeutung der Sexualität für das ganze Wohlbefinden und drittens das von Reich verwendete Schalenmodell. Als er sich durch den Einbezug der somatischen Ebene im Gestaltinstitut immer mehr abgelehnt fühlte, gründete er die „Integrative Body Psychotherapy“ (IBP), wobei die Gestalttherapie für ihn immer eine wichtige Methode blieb. Neben den Erfahrungen, die er mit der Körperpsycho- und Gestalttherapie gemacht hatte, interessierte er sich auch stets für die Psychoanalyse, von welcher er die Objektbeziehungs- und Übertragungstheorie in sein Konzept aufnahm (Fischer et al., 2003, S. 2). Zusammenfassend kann gesagt werden, dass diese Therapierichtung neureichianische Wurzeln hat und von Yoga, der Feldenkrais-Methode, der Gestalttherapie und der psychodynamischen Theorie ebenso geprägt ist wie von Kontakten zum „Esalen Institute“ (Kalifornien) (Rosenberg & Morse, 2006, S. 682).

Beginnend in Kalifornien, gibt es bis heute 13 IBP-Institute, welche sich verteilt in Amerika, Kanada und Europa befinden. In der Schweiz wurde das IBP-Institut im Jahre 1990 von Dr. med. Markus Fischer gegründet und ist seit 1996 ein Verein mit vier ständigen Ausbildungs-, Wissenschafts-, Ethik- und Marketingkommissionen. 1998 wurde das IBP-Institut Mitglied der Schweizer Charta für Psychotherapie (Fischer et al., 2003, S. 2) und ist heute Mitglied der Fachverbände SBAP und FSP.

## 4.2 Menschenverständnis

Das Menschenbild von IBP ist stark von der Sichtweise der Humanistischen Psychologie geprägt, wenngleich auch Techniken anderer Richtungen integriert werden. Grundsätzlich gelten die fünf Prinzipien, die im „Basic Postuals and Orientation of Humanistic Psychology“ (Bugental, 1964, zit. nach Fischer et al., 2003, S. 8-9) definiert werden:

1. *Der Mensch in seiner Eigenschaft als menschliches Wesen ist mehr als die Summe seiner Bestandteile.* Für IBP zeigt sich hier die Körper-Geist-Seele-Einheit. Es geht also darum, den Menschen als Ganzes zu verstehen. Er ist ein Wesen, das eine somatische, emotionale, kognitive, behaviorale, spirituelle und soziale Ebene hat, die im Therapieprozess alle berücksichtigt werden müssen. Wichtig ist, diese nicht gänzlich getrennt voneinander zu betrachten, sondern sie im Wechselspiel und als Ganzheit zu verstehen.
2. *Das menschliche Existieren vollzieht sich in menschlichen Zusammenhängen.* Der Mensch ist also ein Beziehungswesen. Für IBP ist Beziehung ein Schlüsselbegriff. Dies zeigt sich in der Sichtweise, dass jedes Lebewesen immer aus unzähligen Subsystemen besteht, welche miteinander kommunizieren, und dass die Summe dieser Subsysteme, welche ein Ganzes bilden, wieder Teil eines Grösseren ist. Dieses „In-Beziehung-Stehen“ kann Ausdruck von Gesundheit und Krankheit sein. Grundsätzliche gibt es vier Dimensionen, in denen die Beziehungsgestaltung sichtbar wird. Zum einen ist das die Beziehung zu sich selbst, dann die Beziehung zu Mitmenschen, die Beziehung zur Umwelt und die Beziehung zu existentiell-spirituellen Dimensionen. Personen, die in gutem Kontakt zu allen vier Dimensionen sind, haben die Voraussetzung, ganzheitlich – im Sinne von integriert – zu sein und können folgende Qualitäten entwickeln: „Autonomie und Authentizität; intakte Stressbewältigung; Flexibilität und Adaptationsfähigkeit; Vorhandensein eines Grundgefühls von Wohlbefinden, Lebendigkeit, Sinnhaftigkeit; umfassende Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit; Fähigkeit zu Liebe und emotionaler Nähe (Intimität); Leistungslust und -fähigkeit; Kreativität; Übernahme von persönlicher und sozialer Verantwortung.“
3. *Der Mensch lebt bewusst.*
4. *Der Mensch ist in der Lage, zu wählen und zu entscheiden.* Das Bewusstsein und die Bewusstheit definieren einen Menschen und seine Einzigartigkeit und machen ihn aus. Mit diesen Eigenschaften wird der Mensch zu dem, was er ist. Im integra-

tiven Verständnis von IBP hat der Mensch aber auch eine unbewusste Seite, welche nach dem psychoanalytischen Ansatz zu verstehen ist.

5. *Der Mensch ist zielgerichtet.* Ganz im Sinne der maslowschen Pyramide (Maslow, 1977, S. 74-85) hat der Mensch das Bedürfnis, sich zu entwickeln. In dieser Pyramide reicht das Spektrum von basalen biologischen Bedürfnissen bis zu Identitätsstreben, Sinnfindung und spiritueller Entwicklung. Der Mensch strebt – nach dem Verständnis von IBP – nach einer Entwicklung in der „somatischen, emotionalen, mentalen, behavioralen, spirituellen und sozialen Intelligenz“.

Bezogen auf die fünf Punkte kann zusammenfassend gesagt werden, dass sich das Menschenbild von IBP zu wesentlichen Teilen auf ein humanistisches Grundkonzept der Ganzheit abstützt und den Menschen als mehr betrachtet als die Summe seiner Teile. Dieser bildet eine Einheit von Körper, Geist und Seele mit einer intro- und intersubjektiven Ebene. Intro-/intersubjektiv bedeutet, dass er in Beziehung steht – in Beziehung mit sich und der Umwelt und einer existentiellen spirituellen Ebene. Hinzu kommt das Bewusstsein und somit die Fähigkeit zur Reflexion, was einen Therapieprozess erst möglich macht. Die Integration des Bewusstseins wird ganzheitlich verstanden und kann „somatosensorischer, emotionaler, kognitiver und intuitiv-spirituelle“ Natur sein (Fischer et al., 2003, S. 10).

### **4.3 Integratives Verständnis**

Grundlegend für IBP ist der Integrationsgedanke. Die Integrative Körperpsychotherapie ist von Personen entwickelt worden, die hauptsächlich praktisch tätig waren und immer darauf geachtet haben, was und wie etwas den Therapieprozess unterstützt, auch wenn Methoden und Instrumente von anderen Schulrichtungen entlehnt werden mussten. Gerade weil Rosenberg zuerst Zahnmedizin studiert hatte, war er ergebnis- und wirksamkeitsorientiert. Er war offen für alle Erkenntnisse aus der Forschung sowohl geistes-, sozial- wie naturwissenschaftlicher Richtung. Diese grundsätzliche Offenheit für Neues beinhaltet auch eine Vorläufigkeit. Das heisst, alles ist entwicklungsfähig und alles Wissen muss stetig wieder angepasst werden. Daraus resultiert eine offene Diskursbereitschaft. Es geht aber auch immer darum, wie Neues und Anderes integriert werden kann, ohne dass sich die Methode in einem unkritischen Eklektizismus verliert. Es ist zentral, dass die Integration verschiedener Methoden in kompatibler und sinnvoller Weise erfolgt (Fischer et al., 2003, S. 10).

Integration durchfließt bei IBP das „Meta-, Therapie- und praxistheoretische Konzept“ und muss je nach Ebene verschieden interpretiert werden. Im Sinne von IBP bedeutet Integration ein „Herstellen von Verbindung, Herstellen von Beziehung, Vernetzung, Annäherung an Ganzheit, Bewusstwerdung, Wiederaneignung, Komplettierung, Steigerung von

Kongruenz und Kohärenz, Reorganisation, Lösung von Blockaden, Entspannung und in Fluss bringen“. Entscheidend ist, dass die Ganzheit nichts zu tun hat mit einer Simplifizierung und dass sie nicht auf Kosten der Vielfalt gehen darf, sondern dass Vielfalt und Ganzheit parallel laufen. Zudem ist auch die „Desintegration“ in das IBP-Modell integriert. Diese drückt sich in Ebenen der Fragmentierung, Abspaltung, Entfremdung, Abwehr, Schutz, Kompensation, Anpassung, Isolation und Blockierung aus (Fischer et al., 2003, S. 11).

Dass Integration nicht nur bei IBP ein zentrales Thema ist, wurde bereits unter Punkt 3.4 diskutiert. Vielmehr scheint es, dass dies ein allgemeiner Trend in der neueren Psychotherapie ist.

#### 4.4 Das Persönlichkeitsmodell

Das IBP-Persönlichkeitsmodell besteht aus vier konzentrischen Kreisen und ist gemäss Fischer et al. (2003, S. 22) in Anlehnung an das Schichtenmodell von Reich (1933/1970) und die Selbstpsychologie von Kohut (1979) entstanden. Das Modell besteht aus einem Kern und drei ihn umgebenden Schichten. Die Schichten entsprechen Persönlichkeitsanteilen und bestehen von innen nach aussen aus dem Selbst oder Selbstempfinden, dem Ursprungsszenario, dem Charakter- oder Schutzstil und dem „Agency“ (siehe Abbildung 1). Rosenberg (in Fischer et al., S. 23) fasst das ganze Konzept wie folgt zusammen: „Das Selbst ist, wer du wirklich bist. Das Ursprungsszenario ist, was dir als Kind passiert ist. Der Charakterstil ist, wie du versuchst, mit dem umzugehen, was dir als Kind passiert ist. Agency ist, wie du als Kind versuchtest, zu dem zu kommen, was du brauchtest.“ Wie sich die einzelnen Schichten zusammensetzen, wird nachfolgend ausführlich besprochen.

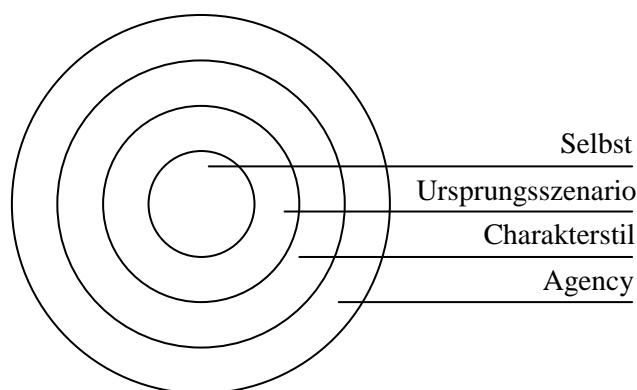


Abbildung 1: Das Persönlichkeitsmodell von IBP

##### 4.4.1 Selbst/Selbstempfinden

Rosenberg (2008, S. 171) versteht unter dem Begriff Selbst „ein nonverbales Gefühl des Wohlbefindens im Körper, gekoppelt mit den verbalen Überlagerungen des Erkenntnispro-

zesses“. Das Verständnis von Rosenberg findet starke Anlehnung an das „Selbst“-Verständnis von Kohut (1979, S. 155), der dies als Kern der Persönlichkeit versteht, welches „Grundlage für unser Gefühl [ist], dass wir ein unabhängiger Mittelpunkt von Antrieb und Wahrnehmung sind“ [...] und „unser Körper und Geist eine Einheit im Raum und ein Kontinuum in der Zeit darstellen“. Rosenberg et al. (2008, S. 171) betonen jedoch weniger die Struktur, sondern mehr die „nonverbale körperliche Erfahrung“. Sie definierten das Selbst als das bei einem unbekümmerten Kind vorhandene gesunde, selbstbezogene Ich-Gefühl, welches ein dauernder Wesenskern ist und durch welches Trost und „Selbsterstützung“ gefunden werden kann.

Vom Selbst zu trennen ist das Ich, welches die Persönlichkeit ist, die sich in der Aussenwelt bewegt. Das Ich ist das, was aus dem Selbst geworden ist. Das heisst, das Ich kann sich trotz Verletzungen am Selbst intakt entwickeln, wobei es diese Blessuren kompensiert oder verdrängt. So kann ein leistungsfähiger Mensch alle an ihn gestellten Anforderungen meistern, sich aber im Innern leer und verlassen fühlen, weil der Kontakt zum Selbst fehlt. Das Selbst ist die „zentrale Quelle aller Antriebe, die Keimzelle der psychisch-mental-spirituellen Entwicklung“. Insofern ist es unabdingbar für die Entwicklung eines jeden Menschen und unmittelbar bestimmend für deren persönliches Wachstum. Nur wenn das kindliche Selbst sich entwickeln und stärken konnte, kann sich eine Person kongruent ausdrücken und verhalten. Somit wird das Selbst in diese Welt mit eingebracht und ist ein „biologisches, in den Genen begründetes angeborenes Phänomen“, welches aber noch sehr empfindlich ist und nur durch eine gute Beziehung zu einem Gegenüber sich förderlich entwickeln kann. Es ist also eine Anlage, welche sich erst in einem Wachstumsprozess zu einem ausgereiften Selbst entwickeln kann (Fischer et al., 2003, S. 24). Diese Beziehung spiegelt sich in der Bindungstheorie wider, welche weiter unten in Kapitel 5 ausführlich besprochen wird.

Anders als in der Gestalttherapie gelten im IBP-Modell die Überlagerungen, die durch Verletzungen entstanden sind, nicht als Teile des Selbst, sondern als eine der drei Persönlichkeitsschichten. Damit behält das Selbst eine ideale Qualität. Winnicott (1965/1974, S. 193) beschrieb diese Qualität wie folgt: „Die spontane Geste ist das wahre Selbst in Aktion. Nur das wahre Selbst kann kreativ sein, und nur das Selbst kann sich real fühlen“. Für das Konstrukt des Selbst im Sinne von IBP sind die Forschungen von Stern (1992, in Fischer et al., 2003, S. 25) von immanenter Wichtigkeit. Er erforschte die Entwicklung des Kleinkindes in Mutter-Kind-Studien. Daraus ging hervor, dass das Kind ein Kernselbst hat, das auf einer sensomotorischen und einer emotionalen Organisationsebene stattfindet. Für IBP ist das insofern wichtig, als zu diesem Kernselbst der Zugang nicht nur über die kogni-

tive Ebene führt. Vielmehr kann der Zugang auf einem somatischen Weg sogar effektiver sein.

#### **4.4.2 Ursprungsszenario**

Der Begriff Szenario [gr.-lat. Szenenbuch] kommt aus der Theaterterminologie und bezeichnet ein „nach Szenen gegliedertes Verzeichnis der Personen und Requisiten eines Theaterstücks“ (Häcker & Stapf, 1998, S. 858). Es kommt nicht von ungefähr, dass gerade für das Ursprungsszenario ein Begriff mit einer Verbindung zum Theater gewählt wurde. Der Ausdruck „der Bühne dienen“ [scenae servire] von Erasmus von Rotterdam (in Heinse, 2008, S. 235) veranschaulicht gut, worum es dabei geht – nämlich, dass Schauspieler nicht einfach etwas Eigenes spielen können, sondern sich nach den Vorlieben des Publikums richten, um diesem zu gefallen. Sehr ähnlich verhält sich ein Neugeborenes auf der Bühne des Lebens.

Das Konzept des Ursprungsszenarios gründet in der Objektbeziehungstheorie und im Systemischen Ansatz (Fischer et al., 2003, S. 26). Für IBP ist es die Bühne, welche jedes Kind betritt, wenn es auf diese Welt kommt. Es bezeichnet das Umfeld der Herkunftsfamilie, das heisst die Art und Weise, wie dabei Beziehung gelebt wurde und ob sich ein Kind sicher und geborgen fühlte. Für Rosenberg (2008, S. 85) ist das Ursprungsszenario die Gesamtheit aller emotionalen und physiologischen Erfahrungen, die ein Kind zu Beginn des Lebens macht. Der Charakter eines jeden Menschen wird geformt durch den kulturellen, sozialen, politischen und familiären Rahmen, in den er hineingeboren ist. Da dem Kind noch jede Referenz fehlt, um Situationen adäquat zu bewerten, wird es ein Produkt dieser Umwelt. Es fasst die Weisheiten oder auch Verrücktheiten, die Vorurteile und Werte dieses Umfelds als gegeben und normal auf und integriert diese in das eigene Selbst. So wird ein Kind alles, was es über Liebe und Hass, Leid und Freud sowie Angst und Sicherheit weiss, in diesem Urmilieu gelernt haben. Der so entstandene Charakter ist die Antwort auf dieses grundlegende Szenario. Dieser kleine Teil des Lebens beeinflusst dann das ganze Leben. Wie stark diese Prägung ist, beschreibt Rosenberg wie folgt (S. 85):

„Die meisten Menschen bemühen sich unbewusst und zwanghaft ihr ganzes Leben lang, das grundlegende Szenarium wiederaufzuführen, in dem Versuch, die Bedürfnisse zu befriedigen, die damals nicht befriedigt wurden, und die Aufgabe der damaligen Phase zu Ende zu bringen – nämlich die Entwicklung selbst.“



Nach dem Verständnis von IBP (Fischer et al., 2003, S. 26) gehört es auf dieser Welt zu den Grundbedingungen des Menschen, dass die Bedürfnisse eines Kindes nicht in idealer Weise erfüllt werden können. Immer wieder wird ein Kind Verletzungen erleben, durch die es in zunehmendem Maße geprägt wird. In Extremfällen kann dies bis zu einer Traumatisierung führen. Diese seelischen Grundverletzungen überlagern immer mehr das eigentliche Selbst und prägen den Charakter. Diese ursprünglichen Verletzungen werden in zwei Kategorien eingeteilt, die Überflutungs- und Verlassenheitsverletzung.

Die Überflutungsverletzung ist eine Missachtung des Raums, den ein Kind für sich braucht. Dem Kind wird zu wenig Eigenraum gewährt, es gibt keine stimmige Distanz, und Persönlichkeitsgrenzen werden immer wieder überschritten. Es ist ein „zu viel, zu nah, zu heftig, zu schnell usw.“ welches die Botschaft übermittelt: „Du bist nicht wichtig, nimm keinen Raum ein, deine Gefühle sind nicht wichtig, am besten du wärst gar nicht da, etc.“ Polar dazu stehen die Verlassenheitsverletzungen. Bei diesen hat ein Kind zu wenig „Nähe, Bindung, Kontakt, Zuwendung und Liebe“ erhalten, wodurch das Vertrauen des Kindes erschüttert wurde. Es erhielt die Botschaften: „Hab keine Bedürfnisse; du bist allein, vertrau nicht auf andere; richte deine Bedürfnisse nach deiner Umwelt, etc.“ Meistens kommt nicht nur die eine oder andere Verletzung vor, sondern ein Kind erlebt Verletzungen auf beiden Ebenen (S. 27).

Im Konzept von IBP ist es wichtig, dass nicht nur die Zeit nach der Geburt entscheidend ist, sondern dass prä- und perinatale Ereignisse ebenso prägend sein können.

Dies wirft die Frage auf, wie viel Gewicht das Ursprungsszenario hat und wie sehr die Vergangenheit die Gegenwart beeinflusst. Im Therapiesetting von IBP wird nur soweit darauf eingegangen, wie es für den Therapieprozess wichtig ist und es den Zugang zum Hier und Jetzt verwehrt. Es soll nicht eine Vergangenheitsforschung betrieben werden, die nur dem Selbstzweck dient. Das Ziel der Arbeit mit dem Ursprungsszenario ist die Versöhnung mit der eigenen Geschichte und ein besseres Verständnis, weshalb man eigene Muster beständig wiederholt (S. 28).

Aus den oben erwähnten im Ursprungsszenario erlittenen Verletzungen entwickelt sich dann nach und nach der Charakterstil/Schutzstil.

#### **4.4.3 Charakterstil/Schutzstil**

Erhält ein Kleinkind keine adäquate emotionale Zuwendung, ganz gleich ob es emotional über- oder unterversorgt wird, wird dies aus Sicht des Kindes rasch eine existentielle Bedrohung. Aus subjektiver Sicht des Babys geht es um Leben und Tod. Weil sich ein Kleinkind diesem Druck nicht aussetzen kann, muss es Schutz- und Abwehrstrategien entwi-

ckeln. Muss ein Kind sich immer wieder schützen oder eine Abwehrstrategie anwenden, verfestigen sich diese Muster und werden zu stereotypen Verhaltensmustern. Diese Verhaltenskomplexe werden bei IBP Charakterstil oder auch Schutzstil genannt (Fischer et al., 2003, S. 28). Mit dem Alter werden dann immer stärkere Barrieren gebildet, die ursprünglich das Selbstempfinden schützen sollten. Spürbar werden diese in der Beziehung zu anderen, insbesondere in Paarbeziehungen. Besonders schwierig wird es, wenn Partner die Charakterstile auf einer diametral entgegengesetzten Position leben, indem die eine Person um Nähe kämpft und die andere um mehr Raum (Rosenberg & Kitaen-Morse, 1996, S. 181).

Der Charakterstil ist nicht grundsätzlich etwas Pathologisches, sondern stellt ein normales menschliches Verhalten dar. Erst wenn eine Ausprägung überhand nimmt und im täglichen Leben einschränkend wirkt, kann dieser Charakterstil eine pathologische Dimension annehmen. Üblicherweise wird er jedoch nicht einmal wahrgenommen. Dies, weil das eigene Selbst im Ursprungsszenario von diesem überlagert und so in die eigene Person integriert wurde. Somit wird der Charakterstil als ich-synton erlebt und meist besser vom Umfeld als von der Person selbst wahrgenommen (Rosenberg & Kitaen-Morse, 1996, S. 182).

Nach Rosenberg gibt es grundsätzlich drei Charakterstile, welche sich sowohl vom Typ her als auch in der Intensität der Ausprägung unterscheiden. Die Stile bleiben bei einem Menschen konstant und können auch mittels Psychotherapie nicht verändert werden. Was geändert werden kann, ist die Intensität, mit der ein Charakterstil auf eine Person wirkt. Kaum wird ein Charakterstil bei einem Menschen in Reinform vorkommen, immer sind es Mischungen der verschiedenen Stile, doch wird meist einer für das gegenwärtige Handeln ausschlaggebend sein und eine dominierende Stellung einnehmen. Wird der eigene Stil bewusst gemacht, kann das gerade in der Partnerschaft sehr hilfreich sein. In Situationen, wo sonst überreagiert wurde, kann adäquater und angemessener reagiert werden, wodurch ein Aufwiegeln zweier Personen weniger zustande kommt (Rosenberg & Kitaen-Morse, 1996, S. 182). Nachfolgend werden die drei Charakterstile dargestellt:

#### *The Abandonment (Never Enough) Character Style*

Der „Abandonment Character Style“ wird von Fischer et al. (2003, S. 29) der Verlassenheitstyp genannt. Wenn ein Kind keine nahe Bindung zu einer Primärperson aufbauen kann, besteht die Möglichkeit, dass dieses später Ängste vor dem Verlassenwerden entwickelt. In Beziehungen streben diese Personen danach, die Bindung zu gestalten und erhalten. Auch wenn die Bindung zum Partner oder zur Partnerin sehr gut ist und die Person gut in ein soziales Netz eingebunden ist, wird sie doch immer das Gefühl haben, es seien noch

nicht genügend Kontakte vorhanden und sie könnte bald alleine und verlassen sein. Eine Aussage eines Verlassenheitstypen – von Rosenberg und Kitaen-Morse (1996, S. 182) Jerry genannt – könnte dann wie folgt sein:

„Although I don't always act on my feelings, I get so upset when Dolly won't let me know where she is, what she is thinking, feeling, wanting, or doing. Or if she is late or changes her mind, I feel devastated, as if she has gone forever, and I wonder 'What's the use?' I will do almost anything so Dolly won't leave me.“

Dieses Beispiel veranschaulicht, wie viel Zeit, Energie und Gedanken es Jerry kostet, im Verhalten des Verlassenheitstypen zu sein. Immer wieder möchte er bestätigt wissen, dass sie ihn liebt. Eine weitere Aussage von ihm könnte dann folgendermassen lauten:

„I like a lot of sex and making love for long periods of time. It's never too much. Is there anything wrong with that? I really like the second and third orgasms in a day. But it's not as good for me if we're not really making love. If Dolly isn't fully present I can't feel satisfied, no matter how much sex we have. I need her to really look at me, get in close, be with me. Even when I get what I want, it never seems quite enough.“

Hier zeigt sich, wie sehr Jerry die ursprünglich nicht erhaltene emotionale Bindung sexualisiert und wie er diese mittels Dolly zu kompensieren versucht. Gelingen wird dies jedoch kaum, denn wenn er auch genügend Sex haben wird, wird er sich dadurch nur mehr der Verlassenheitsängste bewusst, wodurch er noch mehr Sex haben möchte. Hier schliesst sich ein Teufelskreis des Verlassenheitstypen. Hinzu kommt, dass er jede noch so geringe negative Reaktion von Dolly als ein Verlassenwerden interpretieren wird. Getrieben von diesem Gefühl neigt er dazu, sie immer mehr zu bedrängen und einzuengen, bis sich seine grösste Angst, dass sie sich zurückzieht oder – noch schlimmer – ihn verlässt, bestätigt. Dafür kann jemand mit einem Verlassenheitscharakter gut Nähe zulassen und auf andere Personen zugehen. Solche Personen sind imstande, eine Beziehung zu geniessen und Verpflichtungen einzugehen (Rosenberg & Kitaen-Morse, 1996, S. 182-183).

#### *The Inundation (Super Trouper) Character Style*

Der „Inundation Character Style“ wird von Fischer et al. (2003, S. 29) der Überflutungstyp genannt. Weshalb auch der Begriff „Super Trouper“ für diesen Charakterstil verwendet wurde, wird von Rosenberg nicht explizit beschrieben. In der Literatur ist dieser Begriff vor allem bei einem Songtext der Pop-Gruppe Abba zu finden. Dort heisst es: „Super

Trouper beams are gonna blind me but I won't feel blue like I always do 'Cause somewhere in the crowd there's you“. Der Song spricht von einem „hugespot“, der bei Konzerten der Pop-Gruppe eingesetzt wurde (Tobler, 1993, S. 94). Super Trouper ist der Markenname eines traditionellen Verfolgerscheinwerfers, mit dem ein Darsteller oder eine Darstellerin von einem punktuell verwendeten Lichtkegel beleuchtet und auch von diesem verfolgt werden kann (Keller, 1999, S. 111-112). Werden die beiden Wortteile getrennt betrachtet ist „super“ ein aus dem Lateinischen stammender Begriff, der „über“, „über...hinaus“ oder „darüber“ bedeutet. Im englisch-amerikanischen Gebrauch wird super auch im Sinne von „grossartig“, „erstklassig“ oder „toll“ verwendet (Duden, 2007, S. 830). Langenscheidts Grosswörterbuch Englisch (2010, S. 1010) beschreibt den Begriff „trouper“ als Mitglied einer Schauspielertruppe oder als einen altgedienten Schauspieler. Auf welche der beiden Wortbedeutungen sich Rosenberg bezieht, ging aus der Literatur nicht hervor.

Für den Überflutungstypen sind Gefühle unerträglich. Er verschliesst diese in seinem Inneren und schützt sich durch eine Panzerung. Der Super Trouper errichtet sich starre Grenzen, denkt dichotom und bleibt unumstösslich in seinen Entscheidungen; ein „Manchmal“ gibt es für ihn nicht. Diese Menschen sind oft attraktiv und scheinbar begehrenswert. Im beruflichen Alltag sind sie gern gesehene Kollegen, die sich als stark, unabhängig und intelligent präsentieren (Rosenberg, Rand & Asay, 2008, S. 233). Gemäss Rosenberg und Kitaen-Morse (1996, S. 185-186) benötigt ein Überflutungstyp viel Raum für sich und nur wenig emotionale Nähe. Häufig sehen Personen mit einer Ausprägung in diese Richtung alles schwarz oder weiss und gehen sehr pragmatisch vor. Eine Aussage eines Überflutungstypen, hier von Lena verkörpert, könnte wie folgt lauten:

„I feel a little detached from people. I like being independent, running my life and doing as I please. I only make relationships with people like my husband, Richard, who know and respect my limits. I like to work alone, be alone. I don't care much about being emotionally close. I don't even like to be around Richard for long periods of time. Feelings don't seem to get in my way as they do for some people. I'm very clear about what I believe and stick with my decisions. I don't like when people are dancing around and not saying directly what they mean.“

Die Aussage von Lena veranschaulicht, wie Personen dieses Charakterstils sich rasch bedrängt fühlen und insgesamt weniger Nähe als andere brauchen. Zu viel Nähe löst bei ihnen ein Warnsignal aus und sie fühlen sich bedroht. Wie sie darauf reagieren können, zeigt sich in einer weiteren Aussage über Lena.

„If [...] she chooses someone who is warm, loving, and gregarious, hoping that the association will open and soften her, make her feel more alive, she is doomed to struggle.“

### *The Abandonment-Inundation (As If) Character Style*

Der „Abandonment-Inundation Character Style“ wird von Fischer et al. (2003, S. 29) der Überflutungs-Verlassenheitstyp genannt, der ein Mischtyp dieser beiden ist. Rosenberg, Rand und Asay (2008, S. 220) bezeichnen diesen Typus auch als „Als-ob-Charakterstil“. Die Als-ob-Typen scheinen auf den ersten Blick sehr gut zu funktionieren und sind in der Gesellschaft gern gesehen. Sie versuchen, vorbildliche Eltern zu sein, und sind bedacht darauf, sich auf verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen adäquat zu verhalten und vom „richtigen“ Fussballverein oder der „richtigen“ Modeboutique Fan zu sein. Oft merken die betroffenen Personen gar nicht, dass sie nicht ihr eigenes Leben leben, sondern sich nach vermeintlichen Idealen richten.

Dieser Charakterstil ist oft das Resultat einer solipsistischen Beziehung. Das heisst, dass ein Kind schon früh lernen musste, dass es nicht die eigenen Gefühle haben darf, sondern sich genau wie die primäre Bezugsperson oder eben gerade nicht wie sie zu fühlen hat. Der einzige Weg, dies zu bewerkstelligen, ist für das Kind, die eigenen Gefühle abzuspalten. Wenn sich das Kind dann später von der Primärperson löst, kann es die eigenen Gefühle nicht erkennen und übernimmt die Gefühle von ihrem Umfeld (Rosenberg, Rand & Asay, 2008, S. 221).

In einer partnerschaftlichen Beziehung hat dieser Charaktertyp oft grosse Schwierigkeiten, sich auf Liebe, Intimität und erotische Sexualität einzulassen oder diese zu erleben. Diese Menschen fühlen sich immer entweder von einer anderen Person überflutet oder verlassen. Hier wirken zwei widerstrebende Impulse, die im folgenden Beispiel anhand von Harold charakterisiert werden (Rosenberg & Kitaen-Morse, 1996, S. 188).

„I want to be in a relationship, but if I get close to Felicia, I feel like she is trying to control me. Even when it feels good to be close, it doesn't last for long. I get overwhelmed by emotions; then I always seem to do something that makes Felicia angry, and she turns away from me. Then I feel unloved and try to make up.“

Dieser Charaktertyp neigt dazu, alles im Gespräch zu intellektualisieren. Mit Gefühlen können sie nur schlecht umgehen und wechseln, wenn es zu emotional wird, gleich das

Thema oder spalten die Gefühle ab, oft indem sie einschlafen. Nicht selten läuft ein immer gleiches Muster in der Beziehungsgestaltung solcher Verhaltenstypen ab. Immer wenn die eine Person Nähe sucht, wendet sich die andere ab und umgekehrt. Damit verpassen sich die in einer Paarbeziehung lebenden Personen ständig und können nie eine harmonische Gemeinsamkeit erleben. Diese Ambivalenz kann in jahrelangen gegenseitigen Vorwürfen oder immerwährenden Streitereien münden. Inkonsequent ist auch, dass solche Personen denken: „What’s yours is ours; what’s mine is mine“. Sie sind der Überzeugung, dass andere ihnen ihre Sehnsüchte und Wünsche erfüllen sollten. Tun diese das nicht, sind sie enttäuscht.

Beruhend auf einem ausgeprägten Kontrollbedürfnis, versuchen Menschen dieses Charakterstils, Situationen, die nicht rational erfassbar sind, zu versachlichen und zu berechnen. Sie können nur schlecht mit Gefühlen, Leiden, Sehnsüchten und Begrenzungen umgehen und werden schnell ungeduldig, ob es sich nun um Eigenes oder Fremdes handelt.

Als-ob-Typen fühlen sich nicht sehr lebendig im eigenen Körper und versuchen, über andere zu Energie zu kommen. Sie neigen dazu, die eigene Energielosigkeit auf andere zu übertragen. Im intimen Bereich könnte eine übertragene Anschuldigung wie folgt lauten: „If only she had larger breasts I’d be able to maintain my erection“. Solche Personen können zwar körperliche Intimität genießen, haben aber Mühe, gleichzeitig Liebes- und sexuelle Gefühle zu empfinden. Steigert sich die Erregung, spalten sie sich, um intensiven Gefühlen zu entrinnen, ab. Damit sie nicht von unerwarteten Gefühlen überrascht werden, streben sie grösstmögliche Kontrolle an. Und bringt dann ein Partner oder eine Partnerin einen Wunsch an, kann darauf nur widerwillig und ohne Freude eingegangen werden. Das kann so weit führen, dass jemand keine körperliche Intimität haben kann, wenn die Initiative vom Partner oder von der Partnerin ausgeht (Rosenberg & Kitaen-Morse, S. 188-189). Ein weiterer wichtiger Aspekt der Als-ob-Persönlichkeit ist das „automatische Nein“. Dies ist darauf zurückzuführen, dass ein Kind bei fehlendem emotionalen Einschwingen der primären Bezugsperson eine Trotzhaltung entwickelte, nur um ein Gefühl für sich selbst zu erhalten. Wird diese Trotzhaltung ins Erwachsenenalter übertragen und verhält sich eine Person dadurch allem widersprechend, kann dies zur sozialen Isolation führen. Als soziales Wesen benötigt der Mensch aber die Interaktion mit anderen, nur in dieser ist er fähig, sich weiterzuentwickeln. Eine typische Haltung solcher Menschen ist: „no one can tell me what to do“ (S. 193). Personen mit einer ausgeprägten Abwehrhaltung grenzen sich selbst ab und werden unfähig, Informationen von aussen aufzunehmen. Jede Reaktion von anderen Menschen wird als Manipulationsversuch verstanden und sofort abgewehrt. Gute Ideen,

die von aussen kommen, werden entweder gänzlich abgewehrt oder zu eigenen gemacht (194).

Zur besseren Übersicht haben Rosenberg et al. (2008, S. 251) die drei Charakterstile in einer tabellarischen Form zusammengefasst. Folgend werden nur einige der aufgeführten Merkmale dargestellt.

**Tabelle 2: Übersicht Charakterstile**

<b>Merkmale</b>	<b>Verlassenheitstyp</b>	<b>Überflutungstyp</b>	<b>Als-ob-Typ</b>
Grenzen	Nebulös; von anderen geborgt; vorübergehend; schwach	Unflexibel; geschlossen; starr	Keine (oder sehr schwache) wegen mangelnder Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
Beziehungssymptome	Viel Kontakt; Angst vor dem Verlassenwerden (Trennungsangst)	Angst vor dem Überflutetwerden; kalt	Kontaktmangel; Angst vor dem Verlassenwerden und dem Überflutetwerden
Gefühle	Sehnsuchtsgefühle ständig im Bewusstsein	Tief verborgen unter starrer schützender Körperpanzerung	Früh abgespalten (zu schmerzhaft, um sie zu halten), übernimmt die Gefühle anderer
Art der Persönlichkeit	Klammert, ist abhängig; konstelliert um Rollen, Menschen, Aktivitäten, um Identität zu finden	Stark, unabhängig, braucht nichts und niemanden; trotzig	Sucht Anerkennung; Schauspieler; trotzig

#### **4.4.4 Agency**

Die äusserste Schicht des Persönlichkeitsmodells von IBP ist „Agency“. Das Agency-Verhalten kann mit dem deutschen Ausdruck „Agentenverhalten“ nur unbefriedigend übersetzt werden. Unter Agency versteht IBP ein Verhaltensmuster, das sich reflexartig auf andere Personen richtet. Aufgrund des fehlenden Selbstempfindens wird versucht, Anerkennung, Bestätigung und Liebe über andere zu leben, um so wenigstens vorübergehend sich selbst wahrzunehmen (Fischer et al., 2003, S. 23). Der Selbstbezug wird reflexartig aufgegeben und man stellt sich in den Dienst anderer, in der Hoffnung, Lebensberechtigung zu erhalten. Im Gegensatz zum Charakterstil, mit dem man etwas zu verhindern versucht, kann Agency als aktive offensive Abwehr betrachtet werden, mit der man etwas zu bekommen erhofft.

Entwicklungspsychologisch wird dieses Verhalten auf die frühkindliche Mutter-Kind-Beziehung – oder besser gesagt Primärperson-Kind-Beziehung – zurückgeführt. Dies vor allem, wenn sich eine Primärperson nicht ausreichend auf das Kind einschwingen konnte. Durch diese Unterversorgung, welche das Kind als lebensbedrohlich empfindet, ist es ge-

zwungen, das eigene Selbst zu verneinen und sich auf die Bedürfnisse der Primärperson einzustellen, wodurch eine Rollenumkehrung entsteht. Rosenberg (2008, S. 188) nennt diese Beziehung „solipsistische Mutter-Kind-Beziehung“.

Das für IBP zentrale Agency-Konzept kann in zwei Formen aufgeteilt werden, welche phänomenologisch verschieden sind und auch unterschiedlich behandelt werden müssen (Fischer et al., 2003, S. 30).

(1) Existentielles/frühes Agency

(2) Relationelles/spätes Agency

Das existentielle Agency entstand in einer sehr frühen Entwicklungsphase des Kindes, mitunter sogar pränatal. Es geht darum, ob das Kind überhaupt eine Lebensberechtigung hat und die Eltern dieses annehmen können. Wenn das Kind keine Lebensbejahung der Eltern erfährt, wird es zur Überzeugung kommen: „Wenn ich mich nicht völlig anpasse, habe ich keine Lebensberechtigung, werde sterben.“ Die daraus abgeleitete Lebensprämisse lautet dann: „Ich passe mich euch in jeder möglichen Art an, wenn ihr mich nur überleben lasst.“ Mit dieser Einstellung rettet das Kind sein Leben, gibt dabei jedoch sein Selbstempfinden auf. Da das Selbst sich auch nicht in der frühesten Kindheit entwickeln konnte und von einem starken Schutzstil überdeckt ist, erweist sich eine Therapie äusserst anspruchsvoll und langwierig.

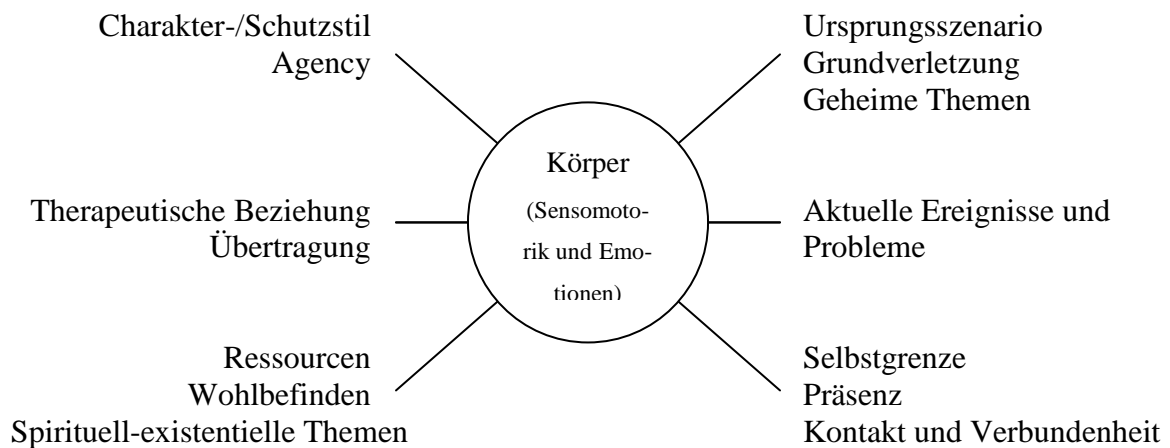
Das relationelle Agency entstand zu einem späteren Zeitpunkt und ist klar postnatal. Durch das grundsätzliche „Ja“, welches das Kind zum Leben erhalten hat, konnte es ein basales Selbstgefühl entwickeln. Erlebt dann das Kind in den ersten Lebensjahren bei den für die Selbstentwicklung wichtigen Ablösungsversuchen eine Ablehnung und den Abbruch der Zuwendung, stellt es diese Entwicklung wieder in den Hintergrund und nimmt den Glaubenssatz an: „Wenn ich für meine Bedürfnisse schaue, hat man mich nicht gern, will man keine Beziehung mehr mit mir.“ resp. „Man hat mich nur gern, wenn ich mich um den anderen kümmere.“ Aus dieser Haltung heraus wird diese Person dann auch in späteren Beziehungen immer darauf bedacht sein, alles für den anderen zu tun, um so das verlorene Selbst im Gegenüber wiederzufinden, was jedoch nie geschehen wird (Fischer et al., 2003, S. 31).

#### **4.5 Das Bug-Modell im Therapieprozess**

Wo im therapeutischen Prozess der Charakter-/Schutzstil zum Tragen kommt, kann anhand des Bug-Modells gut dargestellt werden. Der Name kommt daher, dass das Schema die Form eines Käfers (engl. *bug*) hat. Nach dem Verständnis von IBP findet der therapeutische Prozess immer auf verschiedenen Ebenen statt. Die im Bug-Modell dargestellten Be-



reiche werden im therapeutischen Prozess teils parallel und teils seriell angegangen, immer im Bewusstsein, dass alle Bereiche ineinander greifen. Gerade für Patientinnen und Patienten, welche die einzelnen Teile als getrennt wahrnehmen, veranschaulicht dieses Modell, wie diese zusammengehören. Es stellt dar, wie Geschichte, Beziehungsverhalten, Ressourcen, Wohlbefinden und die Verbundenheit zum Körper zusammenhängen (Fischer et al., 2003, S. 54).



**Abbildung 2: Das Bug-Modell**

Im Bug-Modell werden drei zeitliche Ebenen dargestellt. Die beiden oberen Käferbeine stellen die Vergangenheit dar. In ihnen spiegeln sich die Erfahrungen und die Lebensgeschichte wider. Die beiden mittleren Beine repräsentieren die Gegenwart, und die unteren Beine weisen auf die Gegenwart und Zukunft hin, also darauf, wohin ein Patient oder eine Patientin gelangen will (S. 55).

## 5 Bindungstheorie

Die Charakterstile können gemäss Fischer et al. (2003, S. 29) gut mit der Bindungstheorie verglichen werden. Aufgrund dieser Annahme wird in dieser Arbeit ein Bindungsfragebogen als Vergleichsmittel eingesetzt, um nach Korrelationen beider Fragebogen zu suchen. Weil die Bindungstheorie zur Erklärung der Charakterstile als geeignet erscheint, wird dieser hier ein Kapitel eingeräumt.

### 5.1 Begriffsdefinition

Im Herkunftswörterbuch (Duden, 2007, S. 96) wird „Bindung“ als eine Verknüpfung bezeichnet. Ursprünglich kommt der Begriff von dem Verb „binden“, welches wiederum auf das indogermanische Wort „bhendh“ zurückgeht, was so viel wie binden oder fesseln be-

deutet. Gemäss Brisch (2009, S. 34) handelt es sich bei dem Begriff „Bindung“ um ein emotionales Band vom Kind zur primären Bezugsperson, welches sich in frühkindlicher Zeit entwickelt und je nachdem unterschiedlich festigt. Die Bindung stellt lediglich einen Teil einer komplexen Beziehung dar und ist klar von dieser abzugrenzen. Bowlby (2010, S. 19) betont, dass sich eine Mutter-Kind-Bindung eben nicht, wie lange irrtümlich angenommen, zuerst auf den Akt des Fütterns beschränkt, denn dann müsste ja ein ein- bis zweijähriges Kind jeder Person nachlaufen, von der es gefüttert werden könnte. Da dies allen Beobachtungen widerspricht, kann angenommen werden, dass die Bindung auf einer emotionalen Basis beruht. Zudem spricht Bowlby (2001, S. 65) von einer warmen und intensiven Beziehung zur Mutter oder primären Bezugsperson. Somit versteht Bowlby (2010, S. 21) unter dem Bindungsverhalten „jegliches Verhalten, das darauf ausgerichtet ist, die Nähe eines vermeintlich kompetenten Menschen zu suchen oder zu bewahren, ein Verhalten, das bei Angst, Müdigkeit, Erkrankung und entsprechendem Zuwendungs- oder Versorgungsbedürfnis am deutlichsten wird“. Für Ainsworth (1979, in Grossmann & Grossmann, 2004, S. 68) ist es ein „imaginäres Band zwischen zwei Personen“. Wichtig scheint der Unterschied zwischen Bindung und Bindungsverhalten zu sein. Bowlby (2010, S. 22) betont, dass die Bindung von einem Kind meist nur zur Primärperson oder anderen sehr nahe stehenden Personen aufgebaut wird. Wie sich das Kind gegenüber diesen Personen verhält, spiegelt sich im Bindungsverhalten wider, welches das Kind im Umgang mit der primären Bezugsperson oder anderen gut bekannten Personen zeigt.

## **5.2 Bindungstheorie**

„Die Bindungstheorie verbindet ethologisches, entwicklungspsychologisches, systemisches und psychoanalytisches Denken“ (Brisch, 2009, S. 35). Sie befasst sich mit der frühkindlichen Entwicklung, wobei diese unter dem Gesichtspunkt gefühlsmässiger Bindung zur Primärperson betrachtet wird, durch welche die Beziehungsaufnahmefähigkeit im gesamten späteren Lebensverlauf geprägt ist. Mit dieser Theorie suchte Bowlby (2010, S. 20) nach Antworten auf Themen wie „Phänomene der Liebesbeziehungen, Trennungsängste, Trauer, Abwehr, Wut, Schuldgefühle, Depressionen, traumatische Erlebnisse und affektive Abwendungen“, welche auch Sigmund Freud schon wichtig waren. Bowlby wandte sich mit seiner Theorie von der damaligen psychoanalytischen Lehrmeinung ab, welche den Nahrungs- und Sexualtrieb in den Vordergrund stellte, und entwickelte die Bindungstheorie. In dieser sucht gemäss Brisch (2009, S. 36-37) ein Säugling, wenn er Angst hat, Schutz bei der Mutter. Gründe für die Angst können zum Beispiel sein, dass er sich von der Mutter getrennt fühlt, unbekannte Situationen erlebt, körperliches Unwohlsein verspürt oder

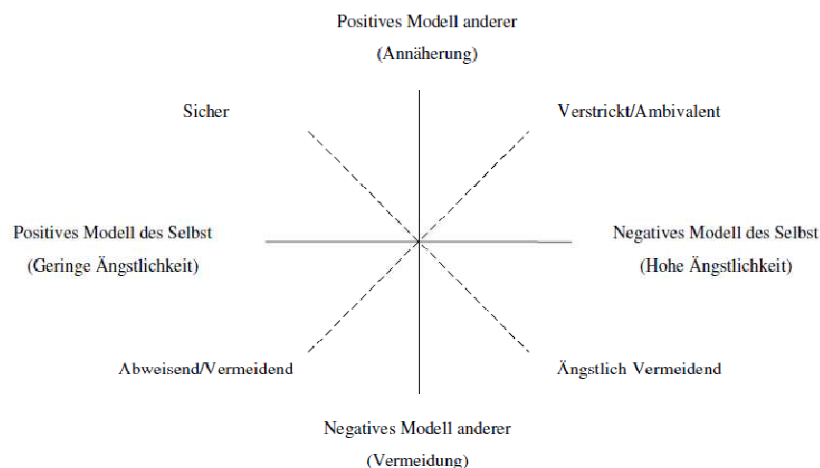
fremde Personen als bedrohend erlebt. Er wird versuchen, bei der Mutter Nähe und Geborgenheit zu finden. Das kann durch einen einfachen Blickkontakt geschehen oder durch direkten körperlichen Kontakt. Die Aufgabe der primären Bezugsperson, hier der Mutter, ist es dann, diese Signale wahrzunehmen, richtig zu deuten und darauf angemessen zu reagieren. Der Säugling entwickelt, je nachdem wie die Reaktionen auf seine Avancen sind, eine entsprechend sichere oder unsichere Bindung. Wird ein Kind von seiner primären Bezugsperson getrennt, reagiert es mit Kummer, Weinen und Wut. Kann bei drohender Gefahr kein Kontakt zur Primärperson hergestellt werden, wird das Kind versuchen, einen Kontakt zur sekundären Bezugsperson, zum Beispiel dem Vater, herzustellen. Je grösser jedoch die Angst oder der Schmerz eines Kindes ist, desto eindringlicher wird es den Kontakt zur Primärperson verlangen. So wird ein Kind immer wieder Situationen erleben, bei denen es von der Mutter getrennt wird, doch lernt es auch, den Kontakt wieder herzustellen. Dieser Wechsel von Getrenntwerden und wieder Zusammenfinden lässt beim Kind ein inneres Bild von Nähe und Distanz entstehen, nach deren Muster es künftige Situationen bewerten wird. Mit der Zeit entwickelt es für jede Bezugsperson, wie Vater und Mutter, ein eigenes Muster in Bezug auf die Bindung und darauf, wie es das Bindungsverhalten bei diesen einschätzt. Solche inneren Arbeitsmodelle sind anfänglich noch flexibel, werden aber zunehmend stabiler und entwickeln sich „zu einer psychischen Repräsentanz, der sogenannten Bindungsrepräsentation“.

Grundsätzlich beschreibt Bowlby (2010, S. 101) drei unterschiedliche Verhaltensweisen, mit denen Eltern auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen können. Im Optimalfall reagieren Eltern auf Stress- und Angstsituationen ihrer Kinder einfühlsam und unterstützen sie tatkräftig, wodurch diese eine sichere Bindung erleben. Im ungünstigeren Fall zeigen Eltern ein unkonstantes oder ablehnendes Verhalten, wodurch das Kind die Bindung als ambivalent oder vermeidend erfährt.

### **5.3 Bindungsstile bei Erwachsenen**

Die in der Kindheit gemachten Erfahrungen sind stark prägend und lassen den Menschen meist ein Leben lang nicht mehr los. Bindung ist also etwas, das sich zwar in der Kindheit bildet, aber nicht nur in dieser Lebensspanne wirkt. Die erlernten Muster werden im Erwachsenenalter übernommen und internalisiert, sie prägen den Menschen bis ins hohe Alter (Brisch, 2009, S. 34). Ein Mensch entwickelt also innere Muster, auch Repräsentanzen genannt, wie er die emotionale Bindung zu anderen erlebt. Bei Forschungen im Bereich der Erwachsenenbindung zeigte sich, dass sich mit den Dimensionen Angst und Vermeidung ein stimmiges Konzept entwickeln lässt. Personen mit einem geringeren Wert bei der

Dimension „Angst“ sind selbstsicher und können Hilfe von anderen annehmen. Personen mit einem hohen Wert in der Angstskala trauen sich wenig zu und geben alles daran, liebenswürdig zu sein. Auf der Achse „Vermeidung“ zeigen Personen mit geringer Ausprägung die Tendenz, bei anderen Menschen Hilfe zu suchen, welche sie auch annehmen können. Hingegen neigen Personen mit einem hohen Vermeidungsgrad dazu, sehr skeptisch gegenüber der Hilfsbereitschaft anderer zu sein. Aus diesen Bindungsdimensionen lassen sich die vier traditionellen Bindungstypen ableiten, welche in der untenstehenden Darstellung veranschaulicht werden (Meyer & Pilkonis, 2008, S. 16-17).



**Abbildung 3: Bindungsstile**

### 5.4 Bindung in der Paarbeziehung

Die oben aufgeführten Bindungsstildimensionen zeigen sich immer im zwischenmenschlichen Bereich, besonders in der Paarbeziehung. Dadurch lässt sich dieses Modell am besten anhand von Paarbeziehungen veranschaulichen. Gemäss von Sydow (2002, S. 231) zeigt sich das Bindungsverhalten von Erwachsenen in verschiedenen Situationen von „Nähesuche und Trennungsprotest“. So suchen zum Beispiel frisch Verliebte ständig die Nähe zu ihrem Liebesobjekt und können eine Trennung kaum aushalten. Hingegen zeigt sich bei verlassenen Personen häufig, dass sie nicht loslassen können und die verlorene Person ständig anrufen oder versuchen, mit Geschenken wieder Zugang zu dieser zu finden. Oft wird der Partner oder die Partnerin auch als „sicherer Hafen“ betrachtet. Gerade in einem fernen unbekanntem Land kann die Paarbeziehung die nötige gefühlte Sicherheit bieten, um das Fremde zu erkunden.

So können aus wissenschaftlicher Sicht gemäss von Sydow (2002, S. 233) stabile Paarbeziehungen als „Bindungsbeziehungen“ betrachtet werden. Dies aufgrund der Relevanz des Körperkontaktes, des Schmerzerleidens bei einer Trennung und des Wohlfühls einer glücklichen Paarbeziehung, durch welche die seelische und körperliche Gesundheit geför-

dert wird. Dennoch sollten Mutter(Vater)-Kind-Beziehungen nicht einfach gleichgesetzt werden mit erwachsenen Liebesbeziehungen. Diese unterscheiden sich grundsätzlich in der Hierarchie. Obwohl sich in einer Paarbeziehung eine Person „progressiv“ oder „regressiv“ verhalten kann, ist die Beziehung zu einem Kind immer von der Elternrolle her bestimmt. Dennoch wird das Bindungskonzept in verschiedensten Untersuchungen beinahe unverändert eingesetzt. Von Sydow (S. 234) weist auf ein oft verwendetes Konzept hin, das von Hazan und Shaver (1987, S. 511-524) entwickelt wurde. Dieses Konzept beschreibt drei Bindungsstile, die eine sichere (secure), eine vermeidende (avoidant) und eine ängstlich/ambivalente (anxious/ambivalent) Haltung beschreiben. Ein weiteres Modell hat Bartholomew (1990, S. 147-178) entworfen, in welchem vier Bindungsstile dargestellt werden. Diese werden unter dem Aspekt des Selbstbildes und des Fremdbildes, wie in Tabelle 3 dargestellt, betrachtet.

**Tabelle 3: Bindungsstile**

	Selbstbild	Fremdbild
Secure (sicher)	positiv	positiv
Preoccupied (ambivalent)	negativ	positiv
Dismissing (vermeidend)	positiv	negativ
Fearful (ängstlich)	negativ	negativ

- Der „sichere“ Typ „hält enge Freundschaften für wertvoll; ist in der Lage, nahe Beziehungen zu pflegen, ohne dabei die persönliche Autonomie zu verlieren; kann über Beziehungen und ähnliche Themen kohärent und einsichtig diskutieren.“
- Der „abweisende“ Typ „spielt die Bedeutsamkeit enger Beziehungen herunter; eingeschränktes Gefühlserleben; betont Unabhängigkeit und Vertrauen auf sich selbst; verminderte Klarheit oder Glaubwürdigkeit bei der Diskussion über Beziehung.“
- Der „verstrickte“ Typ ist „übermässig mit Beziehungen beschäftigt; ist, um sich wohl zu fühlen, abhängig von der Akzeptanz durch andere; Inkohärenz und übertrieben emotional bei der Diskussion über Beziehungen.“
- Der „ängstliche“ Typ „vermeidet enge Beziehungen aus Furcht, zurückgewiesen zu werden; Gefühl der persönlichen Unsicherheit; Misstrauen gegenüber anderen“ (Bartholomew & Horowitz, 1991, in Höger, 2002, S. 96).

## II Empirischer Teil

### 6 Anlage und Durchführung

#### 6.1 Untersuchungsgegenstand

In dieser Arbeit wird der vom IBP-Institut verwendete Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils untersucht. Dieser wurde von Rosenberg und Kitaen-Morse (1996) entwickelt und später vom IBP-Institut Winterthur ins Deutsche übersetzt. In der englischsprachigen Originalfassung hat der Fragebogen 89 Items und ist in 16 Merkmale unterteilt. Er erhebt die unter Punkt 4.4.3 beschriebenen Schutz-/Charakterstile. In der im Buch dargestellten Version (Rosenberg & Kitaen-Morse, 1996, S. 181-197) werden zuerst die drei Charakterstile anhand ihrer verschiedenen Merkmale erklärt. Unmittelbar darauf folgen in geordneter Reihe die zum jeweiligen Stil gehörenden Frage-Items. Diese werden bei jedem Merkmal mit einem für alle Items gleichen Satz begonnen, welcher dann bei den einzelnen Items unterschiedlich fortgesetzt wird. Zur Veranschaulichung wird dies im folgenden Beispiel dargestellt.

*Trait 1. Abandoned: I Will Do Anything, Just Don't Leave Me*

If you didn't get enough closeness as a child, you will:

- intensely focus on forming and maintaining a bond in relationship;
- feel abandoned, rejected, or unwanted, more often than you want to admit;
- [usw.]

Die erste deutsche Version hatte 126 Items, unterteilt in 17 Merkmale. Diese wird in dieser Arbeit nicht besprochen. Die zweite Version wurde überarbeitet und sprachlich verbessert. Diese neuere Version (s. Anhang 1) besteht aus 105 Items, unterteilt in 16 Merkmale, die wie folgt dargestellt sind:

*Merkmal 1. Angst vor dem Verlassenwerden: Ich tue ja alles, nur verlass mich nicht.*

Um Verlassenwerden zu verhindern, wirst du:

- intensiv darauf fokussieren, in der Beziehung die Bindung zu formen und erhalten;
- dich öfter verlassen, zurückgewiesen oder unerwünscht fühlen, als du zugeben willst;
- [usw.]

In einem ersten Durchgang sollten gemäss Anleitung alle Items durchgestrichen werden, welche als unzutreffend empfunden werden. In einem zweiten Durchgang sollte dann auf einer Skala von 1 bis 10 bewertet werden, wie sehr ein einzelnes Item als zutreffend empfunden wird, wobei eine 1 bedeutet, dass ein Beispiel nur minimal zutreffend ist, und eine 10, dass ein Beispiel voll zutreffend ist. Weil der Fragebogen spezifisch körperorientiert ist, wird in der Anleitung darauf hingewiesen, dass jedes Item mit einer Körpererfahrung einhergeht. Dies in die Beantwortung der Fragen mit einzubeziehen sei gemäss Rosenberg und Kitaen-Morse (1996, S. 184) sehr wichtig. Weil diese Erfahrung jedoch in der körperorientierten Therapie geübt wird, kann dieser Teil bei der Erhebung in dieser Arbeit nicht berücksichtigt werden und muss ausgeklammert werden.

## **6.2 Fragestellungen**

In der vorliegenden Arbeit soll überprüft werden, ob mit diesem Fragebogen aussagekräftige Informationen generiert werden können, woraus sich folgende Fragestellungen ergeben:

- Fragestellung 1 Ist der Fragebogen ein reliables Erhebungsinstrument zur Bestimmung des Schutz-/Charakterstils?
- Fragestellung 2 Ist der Fragebogen ein valides Erhebungsinstrument zur Bestimmung des Schutz-/Charakterstils?

Aufgrund dieser Fragestellungen resultieren folgende Unterfragen:

- Unterfrage 1 Sind die Items verständlich und nachvollziehbar formuliert oder müssen sie optimiert werden?
- Unterfrage 2 Passen die Merkmale zu den jeweiligen Charakterstilen und die Items zu den jeweiligen Merkmalen und repräsentieren sie diese genügend?
- Unterfrage 3 Laden die Items auf die entsprechenden Faktoren und sind sie sinnvoll?
- Unterfrage 4 Unterscheiden sich die Resultate der beiden Fragebogen „Selbsteinschätzung des Schutzstils/Charakterstils“ und „Bielefelder Fragebogen zu Partnerschaftserwartungen“?
- Unterfrage 5 Ist der Fragebogen als reliabel einzustufen?

Mit der ersten und zweiten Unterfrage wird die Inhaltsvalidität betrachtet, mit der dritten Unterfrage die faktorielle Validität und mit der vierten die konvergente Konstruktvalidität.

Die fünfte Unterfrage gibt Auskunft über die Reliabilität. Aus diesen Unterfragen lassen sich folgende Hypothesen herleiten:

- Hypothese 1      Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils ist für Anwender verständlich und nachvollziehbar dargestellt.
- Hypothese 2      Die Merkmale repräsentieren die Schutz-/Charakterstile, und die Items repräsentieren die Merkmale.
- Hypothese 3      Das Fragebogenmodell der Schutz-/Charakterstile entspricht den beobachteten Korrelationen oder Kovarianzen in der Stichprobe. Das Modell passt zur Datenstruktur.
- Hypothese 4      Das Konstrukt der Bindungsstile, welche mit dem „Bielefelder Fragebogen zu Partnerschaftserwartungen“ erhoben werden, zeigen eindeutige Zusammenhänge zu den Schutzstil/Charakterstilen, welche mit dem Fragebogen „Selbsteinschätzung des Schutzstils/Charakterstils“ erhoben werden.
- Hypothese 5      Der Fragebogen weist eine genügende Reliabilität auf.

### **6.3 Forschungsdesign**

Die vorliegende Untersuchung zielt darauf ab, die Validität und Reliabilität des vom IBP-Institut eingesetzten Fragebogens „zur Selbsteinschätzung des Schutzstils/Charakterstils“ zu prüfen. Wie bereits oben bei der Darstellung der Fragestellungen aufgeführt, werden dazu die Inhaltsvalidität, die faktorielle Validität, die konvergente Konstruktvalidität und die Reliabilität geprüft. Dementsprechend umfasst das Forschungsdesign einen qualitativen und einen quantitativen Teil, wobei das Hauptgewicht auf die quantitativ erhobenen Daten gelegt wird.

Da der Fragebogen bisher weder in der deutschen noch in der englischen Version auf Zuverlässigkeit und Gültigkeit überprüft wurde, scheint es notwendig, zuerst mit Experteninterviews herauszufinden, wie dieser in der Praxis angewandt wird und wie Experten (IBP Körperpsychotherapeuten und -therapeutinnen) seine Tauglichkeit einschätzen.

In einem zweiten Schritt werden mit Expertenratings die Verständlichkeit und Inhaltsvalidität überprüft. Hierfür kommen zehn Psychologiestudierende aus dem 3. Semester des Masterlehrgangs der ZHAW-P zum Einsatz. Die aus diesen Erhebungen resultierenden Erkenntnisse sollen in einer nächsten Phase in den Fragebogen einfließen, um erste An-



passungen vorzunehmen. Der revidierte Fragebogen wird dann in einem zweiten Expertenrating, mit weiteren Expertinnen und Experten, noch einmal geprüft.

Danach folgt eine grössere Erhebung mit mindestens 500 Teilnehmenden, wobei alle Testpersonen sowohl den IBP-Fragebogen als auch den „Bielefelder Fragebogen zu Partnerschaftserwartungen“ (s. Anhang 3) ausfüllen. Mit Letzterem wird überprüft, ob Korrelationen bestehen, wodurch eine Konstruktvalidität überprüft werden kann.

## **6.4 Erhebungsmethoden**

Im Folgenden werden die unter Punkt 6.3 erwähnten Messinstrumente wie auch die Art und Weise der Datenerhebung besprochen.

### **6.4.1 Qualitatives Experteninterview**

In einem ersten Schritt soll mit einem leitfadengestützten Interview ermittelt werden, wie Expertinnen und Experten Stärken und Mängel des Fragebogens einschätzen und wie sie diesen im therapeutischen Setting einsetzen.

Gemäss Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009, S. 131) sind Experten und Expertinnen Personen, „die – soziologisch gesprochen – über ein spezifisches Rollenwissen verfügen, solches zugeschrieben bekommen und diese besondere Kompetenz für sich selbst in Anspruch nehmen“. Daraus entsteht eine Besonderheit, welche das Experteninterview von anderen Interviewarten abgrenzt. Durch den besonderen Status, den ein Experte oder eine Expertin hat, wird auch die interviewende Person beeinflusst, gerade weil sie von der Kooperationsbereitschaft des Gegenübers abhängig ist.

Die für diese Arbeit eingesetzten Experten und Expertinnen sind ausgebildete IBP Körperpsychotherapeuten und Körpertherapeutinnen mit Erfahrung im Umgang mit den Charakterstilen und den dafür verwendeten Fragebogen. Ein Interview sollte ca. eine Stunde dauern, wobei Fragen zur Einsatzweise und Verständlichkeit des Fragebogens und den gemachten Erfahrungen gestellt wurden. Der Interviewleitfaden ist in Anhang 4 aufgeführt.

### **6.4.2 Expertenrating**

Eine Möglichkeit, die Inhaltsvalidität zu prüfen, sind Laien- oder Expertenratings. Ob ein Test eine logische Validität oder auch Augenscheinvalidität aufweist, wird nach Bühner (2006, S. 36) von Laien bewertet. Diese beurteilen, ob ein Item offensichtlich und logisch zu einem übergeordneten Merkmal passt. Bei komplexen Konstrukten ist es für Laien je-

doch nicht immer möglich zu beurteilen, ob ein Item zu einem Konstrukt passt oder nicht; dann können auch Experten oder Expertinnen befragt werden. Hier spricht man dann nicht mehr von Augenscheinvalidität, sondern von Inhaltsvalidität.

Das Rating erfolgt – wie auch bei Bühner vorgeschlagen – auf einer vierstufigen Skala. Diese unterscheidet zwischen „verworfen“ und „akzeptiert“, wobei es je eine Zwischenstufe mit oder ohne Einschränkung gibt. Zusätzlich kann auch angegeben werden, dass ein Item nicht verständlich formuliert ist.

### 6.4.3 Fragebogen zur Überprüfung der konvergenten Validität

Zur Überprüfung der konvergenten Validität wird in dieser Arbeit der von Höger, Stöbel-Richter und Brähler (2007) entwickelte „Bielefelder Fragebogen zu Partnerschaftserwartungen“ (BFPE, siehe Anhang 3) eingesetzt, welcher als Parallelfarm zum „Bielefelder Fragebogen zu Klientenerwartung“ konzipiert wurde (Höger, 2002, S. 109).

Der Fragebogen bezieht sich auf die unter Punkt 5.4 beschriebene Bindungstheorie bei Paarbeziehungen. Der ursprüngliche Fragebogen, aus dem der BFPE hervorgeht, ist der BFKE „Bielefelder Fragebogen zu Klientenerwartung“, welcher drei Dimensionen erfragt:

- **„Akzeptanzprobleme**, d.h. Selbstzweifel und die mit Misstrauen verbundene Erwartung, vom Therapeuten [oder der Therapeutin] abgelehnt zu werden.
- **Öffnungsbereitschaft** als die Bereitschaft bzw. Fähigkeit, über das eigene Erleben, über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen.
- **Zuwendungsbedürfnis** als die bewusste Wahrnehmung des eigenen Wunsches nach Präsenz und Zuwendung des Therapeuten [oder der Therapeutin] (Höger, 2002, S. 108).“

Aus diesen Bindungsmustern lassen sich fünf Bindungsstile herleiten. Sind die Dimensionen „Öffnungsbereitschaft“ und „Zuwendungsbedürfnis“ besonders ausgeprägt, deutet dies auf einen „sicheren“ Bindungsstil hin. Ein ambivalenter Bindungsstil resultiert aus den Dimensionen „Akzeptanzprobleme“ und „Zuwendungsbedürfnis“, wobei es hier zwei Ausprägungen gibt. Ist die „Öffnungsbereitschaft“ gering, deutet dies auf einen „ambivalent-verschlossenen“, bei mittlerer Ausprägung auf einen „ambivalent-anklammernden“ Bindungsstil hin. Ein vermeidender Bindungsstil resultiert aus einer geringen „Öffnungsbereitschaft“ und einem geringen „Zuwendungsbedürfnis“. Auch hier gibt es nochmals zwei Ausprägungen. Je nachdem, ob eine gewisse „Öffnungsbereitschaft“ vorhanden ist oder nicht, wird von einem „bedingt sicheren“ oder aber „vermeidend-verschlossenen“

Bindungsstil ausgegangen. Zur besseren Verständlichkeit wird dies in Abbildung 4 graphisch dargestellt.

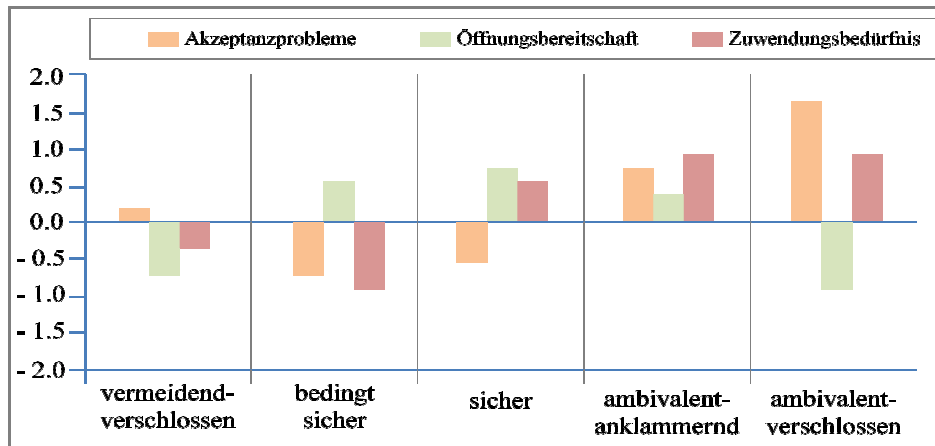


Abbildung 4: Zuordnung der Dimensionen zu den Bindungsstilen

Der BFPE ist nach denselben Kriterien wie der BFKE aufgebaut, d.h. mit auf die Partnerschaft angepassten Items. Die 31 Items werden auf einer fünfstufigen Likertskala von „trifft überhaupt nicht zu“ bis „trifft genau zu“ eingestuft. Statistisch liegen die Reliabilitäten der Fragebogenskala zwischen .76 und .91. Auswertungen dieses Fragebogens können entweder mit Microsoft Excel oder mit dem Statistikprogramm SPSS gemacht werden, wofür Auswertungsunterlagen von Höger et al. (2007) zur Verfügung gestellt werden.

#### 6.4.4 Erhebung der Fragebogen

Die Erhebung der eingesetzten Fragebogen erfolgte elektronisch. Auf der Internetplattform Survey Monkey wurden beide Fragebogen mit einer einheitlichen Maske erfasst. Für die elektronische Erhebung wurden alle Items des Fragebogens zur Selbsteinschätzung des Schutzstils/Charakterstils durchmischt – das heißt, nicht wie bei der Originalversion nach Charakterstilen geordnet –, so dass möglichst kein Rückschluss gemacht werden konnte, zu welchen übergeordneten Merkmalen die einzelnen Items zugehörig sind. Per E-mail wurde der Fragebogen möglichst breit gestreut.

#### 6.5 Stichprobenbeschreibung

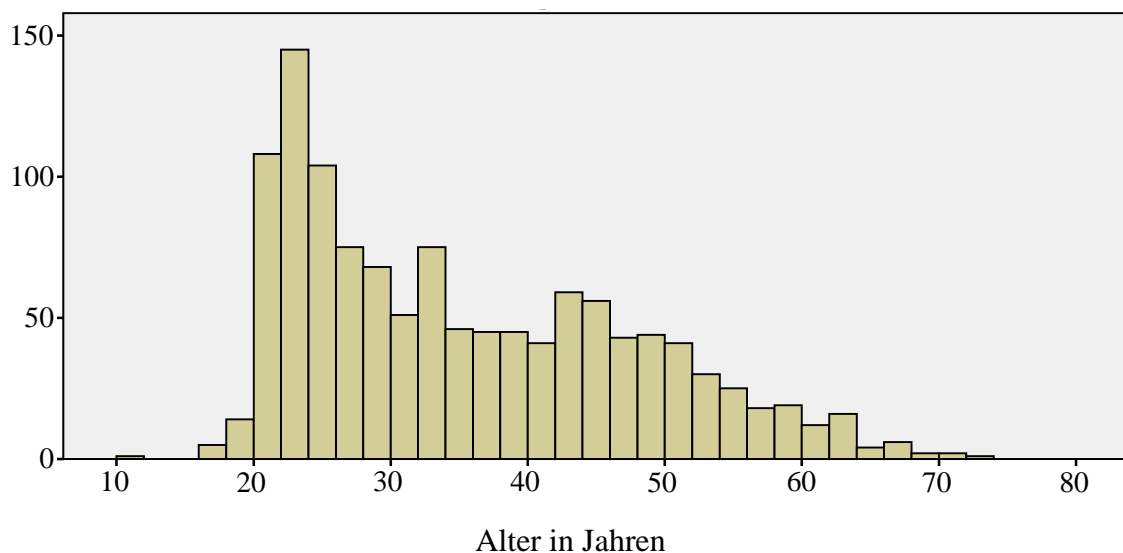
##### *Teilnehmende der Expertenbefragung*

	Teilnehmende	Status
Interview	3	IBP-Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen mit langjähriger Erfahrung bezüglich der Charakterstile und des dafür erstellten Fragebogens

Rating 1	10	Psychologiestudierende aus dem 3. Semester Masterlehrgang ZHAW-P
Rating 2a	4	Psychologiestudierende aus dem 3. Semester Masterlehrgang ZHAW-P (bei Rating 1 und 2a handelt es sich um jeweils verschiedene Masterstudierende)
Rating 2b	8	IBP Lehrbeauftragte

### *Teilnehmende der Fragebogenerhebung*

An der Fragebogenerhebung nahmen total 1238 Personen teil. Davon sind 867 (70.03 %) Frauen und 371 (29.97 %) Männer. Ihr Alter reicht von 11 Jahren bis 73 Jahren wobei der Mittelwert bei 35 Jahren und der Median bei 32 Jahren liegt. Mit einer Häufigkeit von je 75 Personen (je 6.1 %) sind die Altersgruppen mit 21 und 22 Jahren am häufigsten vertreten.



**Abbildung 5: Altersübersicht der Teilnehmenden**

Der Wohnsitz ist in Tabelle 4 dargestellt. Mit 49.2 % hat der Kanton Zürich die meisten und mit 9.2 % der Kanton St. Gallen die zweitmeisten Teilnehmenden.

**Tabelle 4: Wohnkanton der Teilnehmenden**

Kanton	AG	AR	AI	BL	BS	BE	FR	GE	GL	GR	LU	NW	OW
Personen	76	11	4	6	14	94	4	1	9	38	45	2	2
Prozent	6.1	0.9	0.3	0.5	1.1	7.6	0.3	0.1	0.7	3.1	3.6	0.2	0.2

Kanton	SH	SZ	SG	SO	TI	TG	VD	VS	UR	ZG	ZH	anderes
Personen	39	24	114	26	7	58	1	7	9	27	609	11
Prozent	3.2	1.9	9.2	2.1	0.6	4.7	0.1	0.6	0.7	2.2	49.2	0.9

Der Bildungshintergrund (Tabelle 5) zeigt ebenfalls ein heterogenes Bild. Am häufigsten haben Personen mit einer beruflichen Grundausbildung (30.3%) und Personen mit einer universitären oder fachhochschulischen Ausbildung (34.6%) teilgenommen.

**Tabelle 5: Höchster Bildungsabschluss der Teilnehmenden**

Höchster Bildungsabschluss	Personen	Prozente
Kein Bildungsabschluss	2	0.2
Obligatorische Schulzeit (Primar- und Oberstufe)	5	0.4
Berufliche Grundausbildung (Berufslehre mit/ohne Berufsmaturität, Fachmittelschule)	374	30.2
Gymnasiale Maturität	180	14.5
Höhere Fachschule/höhere Berufsbildung	206	16.6
Universität/Fachhochschule	428	34.6
Doktorat/Habilitation	43	3.5
Gesamt	1238	100.0

## 7 Ergebnisse

### 7.1 Experteninterviews

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der Experteninterviews beschrieben. Die Interviews wurden einzeln bei der jeweiligen Therapeutin oder beim jeweiligen Therapeuten durchgeführt. Bei der Transkription wurden die in Schweizerdeutsch geführten Interviews direkt in Schriftdeutsch verfasst, zudem wurden Satzbaufehler behoben und der Stil wurde geglättet. Diese Art der Transkription ist besonders bei Experteninterviews mit „inhaltlich-thematischer“ Struktur das Mittel erster Wahl (Mayring, 2002, S. 91). Die transkribierten Originale können beim Verfasser eingesehen werden. Aus diesen wurden wichtige Zitate 13 relevanten, induktiv erstellten Kategorien zugeordnet (siehe Anhang 5). In einem dritten Schritt wurden die Aussagen zusammengefasst und den folgenden 12 Kategorien zugeordnet:

#### *Verschiedene Versionen*

Alle drei Experten verwenden den in dieser Studie eingesetzten, neu überarbeiteten, Fragebogen noch nicht. Zurzeit scheint immer noch die ältere Version in Anwendung zu sein. Es zeigt sich zudem, dass es noch weitere, von Therapeutinnen und Therapeuten selbst erstellte Varianten gibt. Der neueste Fragebogen ist bis jetzt erst in der Ausbildungskommission von IBP bekannt.

### *Einsatzhäufigkeit und -zeitpunkt*

Der Fragebogen wird unterschiedlich häufig eingesetzt. Während Experte 1 diesen bei allen Personen einsetzt, verwenden ihn die Experten 2 und 3 nur sporadisch. Alle drei betonen, dass sie diesen nie zu Beginn einer Therapie einsetzen. Es scheint wichtig, dass zuerst das Konzept von IBP vermittelt wird und erst dann der Fragebogen zum Einsatz kommt. Experte 2 meinte: „Ich habe das Gefühl, es wäre verschossenes Pulver, wenn man ihn zu Beginn gibt. Klienten und Patienten sind dann in der Selbstreflexion noch zu wenig weit.“

### *Diagnostisches oder therapeutisches Mittel*

Aus allen Interviews geht hervor, dass der Fragebogen hauptsächlich als therapeutisches Mittel und nur untergeordnet zur Diagnose eingesetzt wird. Es wird aber oft in der Besprechung des Resultates offensichtlich, wo die Ausprägungen des Charakterstils liegen. Experte 3 findet, dass der „Fragebogen vor allem gut ist, um sich selbst besser kennenzulernen und zu hinterfragen“. So setzten Therapeuten und Therapeutinnen den Fragebogen auch ein, um aufzuzeigen, welche Charaktersprägung bei einer zu therapierenden Person dominant ist. Experte 2 betont, dass der Fragebogen historisch bedingt ein psychoedukatives Mittel ist. Auch Experte 3 hat die Erfahrung gemacht, dass der Fragebogen „schon zum Teil belehrend aufgefasst werden kann“. Grundsätzlich wird der Charakterstil von allen drei Experten bereits in vorausgehenden Therapiesitzungen diagnostiziert. Dennoch sagt Experte 3, dass er den Fragebogen „schon aber auch diagnostisch“ einsetzt.

### *Validität*

Darüber, dass das Resultat des Fragebogens nicht immer mit dem wahren Charakterstil übereinstimmt, sind sich die Experten einig. Jedoch sei dies nicht auf eine mangelnde Validität zurückzuführen, sondern komme daher, dass Patientinnen und Patienten nicht immer in der Lage seien, sich selbst richtig einzuschätzen. Experte 2 meint dazu: „Ich denke, dass sich die Leute auch nicht ehrlich einschätzen, wenn sie diesen [Fragebogen] ausfüllen. [...] Ich hatte einmal einen Fall, bei dem ist einem der Charakterstil gerade entgegengesprungen und der hat bei der Bewertung überall eine Null gesetzt.“ Die Erfahrungen von Experte 3 zeigen sogar: Je ausgeprägter ein Charakterstil ist, desto weniger wird dieser bei sich selbst wahrgenommen. Dadurch kommt er zur Ansicht, „dass es kein Fragebogen ist, den man irgendjemandem auf der Strasse geben kann“; entsprechend sollte er nur in Begleitung einer erfahrenen Person ausgefüllt und bearbeitet werden.

### *Anzahl Items*

Die Meinung zur Länge des Fragebogens ist geteilt. Experte 1 erachtet es als klaren Vorteil, wenn der Fragebogen viele Items hat. Auf diese Weise könne man sich besser damit auseinandersetzen. Experte 2 empfindet ihn als viel zu lang, da man bereits beim Anblick der vielen Items in eine grosse Abwehrhaltung komme. Und für Experte 3 könnte er etwas kürzer sein, wobei nicht allzu sehr.

### *Redundanzen und Verständlichkeit*

Alle drei Experten sind sich darüber einig, dass der Fragebogen sprachlich verbesserungswürdig ist und oft Erklärungsbedarf hat. Das zeigt sich in folgenden Aussagen der Experten: „oft nicht verständlich formuliert“, „Satzstellungen sind oft unklar“, „mit vielen Fragezeichen zurückhalten“, „eine grosse Schwäche ist die Unklarheit der Items“, „mühsam und kompliziert“ und „die Anleitung ist mega kompliziert“.

Redundanzen scheinen vorzukommen, werden aber von den Experten als nicht störend erachtet. Vielmehr seien diese Redundanzen auch zum Teil darauf zurückzuführen, dass ähnlich formulierte Items bei unterschiedlichen Charakterstilen vorkommen, da – besonders beim Verlassenheits-Überflutungscharakter – immer auch Anteile der beiden anderen Stile mit hineinspielen.

### *Beeinflussung durch die Gruppenbildung und Merkmalsübertitel*

Einig sind sich die Experten auch darüber, dass der Fragebogen durch die Gruppierung der Items zu Merkmalen für Klienten zu offensichtlich werden, so dass diese beim Ausfüllen beeinflusst werden. Dennoch sollte abgewägt werden, ob eine Durchmischung der Items die gewünschten Vorteile bringt. Die Experten unterscheiden zwischen einer psychoedukativen und einer diagnostischen Einsatzmöglichkeit. Wird der Fragebogen psychoedukativ eingesetzt, kann eine Gruppierung durchaus Vorteile haben. Soll er aber diagnostischen Charakter haben, scheint eine Durchmischung unabdingbar.

### *Vorausgehender einheitlicher Satzbeginn, der bei jedem Item vervollständigt wird*

Dass bei der Merkmalsübersicht ein Satz begonnen wird, der dann bei den entsprechenden Items fortgesetzt wird, erachten die Experten als eher ungeeignet. Experte 3 beschreibt es als schwierig und fügt an: „So muss man immer wieder oben schauen, wie der Satz begonnen hat.“

### *Skalierung*

Alle drei Experten bevorzugen eine Skalierung von 1 bis 10. Experte 1 fügt hinzu: „1 bis 6 ist zu sehr an unsere Schulnorm gekoppelt, wo eine 6 als beste Note betrachtet wird.“ Ausserdem findet er die Formulierung „trifft zu – trifft nicht zu“ zu kompliziert. Experte 2 streicht hervor, dass man sich die 10er-Einteilung gut vorstellen könne. Experte 3 gab zudem an, dass in der aktuellen 10er-Skalierung ein Wert der grösser ist als 5 als dominante Ausprägung des Charakterstils betrachtet werden kann.

### *Du-Form*

Grundsätzlich würden es die Experten bevorzugen, wenn die Klientinnen und Klienten im Fragebogen mit der Sie-Form angesprochen würden. Experte 3 sagt: „Ich bin mit meinen Klienten auch nicht per ‚Du‘. Ich würde die Sie-Form bevorzugen.“ Auch Experte 2 gibt zu Protokoll: „Mittlerweile würde ich eher die Sie-Form nehmen.“ Experte 1 findet hingegen, dass sich Personen, die den Fragebogen ausfüllen, durch die Du-Form mehr angesprochen fühlen.

### *Vorgängiges Streichen der irrelevanten Items vor dem eigentlichen Ausfüllen*

Die Experten 1 und 3 erachten das vorgängige Streichen der nicht zutreffenden Items als einen wichtigen Vorgang. Dabei könne die bei Klienten häufig anzutreffende Einstellung „No one can tell me what to do“, was gemäss Experte 1 Teil des psychologischen Konstrukts sei, abgebaut werden. Experte 2 erachtet das Streichen der Items aber als unnötig und lässt diesen Teil aus.

### *Miteinbezug des Körpergefühls beim Ausfüllen des Fragebogens*

Dass gemäss der Anleitung im Fragebogen das Körpergefühl bei der Beantwortung der Fragen miteinbezogen werden sollte, schätzen alle Experten als recht schwierig ein. Oft wird erst bei der Besprechung des Fragebogens auf das Körpergefühl geachtet. Experte 1 betont, dass der Fragebogen der intellektuellste Teil der Therapie sei, und Experte 2 meint: „Ein Fragebogen ist etwas Kognitives, und es ist einfach nicht realistisch, dass bei allen Items aufs Körpergefühl geachtet wird, da hätte man ja drei Tage, bis man ihn ausgefüllt hat.“ Experte 3 findet es hingegen sinnvoll, wenn man beim Ausfüllen auf den Körper hört, dennoch sollte man auch nicht zu lange bei einem Item bleiben und eher zügig antworten.



## 7.2 Expertenrating 1

In einem ersten Schritt wird in Tabelle 6 dargestellt, wie unterschiedlich die zehn an der Erhebung teilnehmenden Psychologiestudierenden den Fragebogen eingeschätzt haben. Den Fragebogen hat Experte 3 am positivsten und Experte 8 am negativsten bewertet. Insgesamt wurde 260 Mal (25.67%) ein Item verworfen und 753 Mal (74.33%) ein Item akzeptiert.

**Tabelle 6: Expertenrating 1; zehn Masterstudierende**

	Exp. 1	Exp. 2	Exp. 3	Exp. 4	Exp. 5	Exp. 6	Exp. 7	Exp. 8	Exp. 9	Exp. 10	Total
Item unklar formuliert	4	1	0	15	0	3	10	1	3	0	37
verworfen	2	6	0	2	2	5	15	32	6	33	103
mit Einschränkung verworfen	9	16	4	1	11	8	5	49	19	35	157
mit Einschränkung akzeptiert	37	36	17	4	20	31	17	19	41	33	255
akzeptiert	53	46	84	83	72	58	58	4	36	4	498

Zur Bestimmung, wie sehr die Items ein Merkmal widerspiegeln, wurde der Medianwert von allen Expertenratings berechnet. Untenstehend ist aufgezeigt, welchem Item welcher Medianwert zugesprochen wurde. „Akzeptiert“ oder „mit Einschränkung akzeptiert“ sind alle Items mit einem Mindestmedianwert von 2.5. Somit sind es sieben Items, die nach Ansicht der Einstufenden das Merkmal nicht genügend repräsentieren.

Medianwert 4	1; 2; 4; 8; 13; 14; 15; 16; 19; 20; 22; 24; 27; 29; 30; 31; 37; 38; 39; 41; 43; 45; 46; 48; 52; 58; 61; 64; 69; 70; 73; 74; 75; 79; 80; 81; 82; 83; 84; 89; 91; 93; 95; 96; 97; 98; 101; 102; 105
Medianwert 3.5	3; 21; 28; 42; 47; 55; 63; 65; 78; 88; 90; 94; 99; 100; 103; 104
Medianwert 3	7; 9; 10; 11; 12; 23; 26; 32; 35; 40; 49; 50; 51; 53; 56; 57; 59; 60; 62; 66; 67; 71; 77; 85; 86; 87; 92
Medianwert 2.5	17; 18; 34; 36; 68; 76
Medianwert 2	5; 6; 25; 33; 44; 54; 72

Zudem konnten die Expertinnen und Experten angeben, welche Items sie als nicht oder zu wenig verständlich formuliert erachten. Untenstehend wird in der ersten Spalte angegeben, wie viele Personen angegeben haben, dass sie das Item als unklar formuliert erachten. Auf derselben Zeile stehen dann in der zweiten Spalte die Items, welche diesem Wert entsprechen.

Personen	Item
1	1; 2; 6; 11; 14; 25; 27; 29; 32; 33; 35; 37; 44; 51; 52; 56; 58; 59; 66; 67; 70; 72; 77; 85; 93; 96;
2	3; 42; 87; 103
3	12

Wie oben ersichtlich, hat bei 26 Items jeweils eine Person (10%) angegeben, dass sie das Item als unklar formuliert erachtet. Bei vier Items fanden zwei Personen (20%) und bei einem Item drei Personen (30%), diese seien unklar formuliert. Am unklarsten formuliert scheint das 12. Item zu sein, welches wie folgt lautet: „Wegen deiner riesigen Sehnsüchte wirst du stets suchende Augen haben, mit der Hoffnung, andere zu dir hineinzuziehen.“

### 7.3 Überarbeitung des Fragebogens

Dass der Fragebogen vor der Stichprobenerhebung überarbeitet wurde, beruht insbesondere auf zwei wesentlichen Gründen:

Zum einen kann eine sinnvolle explorative Faktorenanalyse nur vorgenommen werden, wenn die einzelnen Items nicht bereits in Gruppen geordnet zur Beantwortung vorliegen. Zu sehr könnten sich Personen, die den Fragebogen ausfüllen, dadurch beeinflussen lassen. Um herauszufinden, ob gewisse Items eine Gruppe bilden, müssen diese durchmischt sein. Dies wiederum setzt voraus, dass der Satzbeginn eines jeden Items nicht beim übergeordneten Merkmal vorgegeben wird, sondern jedes Item für sich alleine steht.

Zum anderen waren es die gewonnenen Erkenntnisse aus den Experteninterviews und den Expertenratings, die das IBP-Institut veranlasst haben, den Fragebogen zu überarbeiten. In den Interviews wurde besonders der Wunsch nach einer sprachlichen Überarbeitung der Items deutlich. Auch dass beim übergeordneten Merkmal ein Satz beginnt, welcher dann bei jedem Item fortgesetzt wird, wurde nicht als optimal empfunden. Zudem wurde die Frage aufgeworfen, ob der Fragebogen in der Sie-Form oder Du-Form gestaltet werden sollte. Aus dem Expertenrating wurde im Weiteren ersichtlich, dass verschiedene Items als nicht geeignet erachtet werden.

In Absprache mit dem Verfasser dieser Arbeit kam man zum Entschluss, dass die Du-Form beibehalten wird, jedoch am Schluss der Befragung ein Item eingefügt wird, bei dem die Teilnehmenden angeben können, ob sie die Sie- oder Du-Form bevorzugen würden. Ausserdem wurden die Items vom Verfasser sprachlich und teilweise inhaltlich überarbeitet. Dazu gehört auch, dass der gemeinsame Satzbeginn bei der Merkmalsüberschrift entfernt wurde und stattdessen einzelne, in sich abgeschlossene Items daraus formuliert wurden.

Anschliessend wurde der ganze Fragebogen von einer aussenstehenden Person sprachlich-formal korrigiert. Diese Version diskutierte die Ausbildungskommission noch einmal und brachte wieder Änderungen ein. Viele Items wurden kontrovers diskutiert, woraufhin das IBP-Institut sich entschloss, alle Items, bei denen keine einheitliche Meinung zustande kam, wieder in der ursprünglichen Version zu verwenden. Die gemäss dem Expertenrating als nicht geeignet erachteten Items wurden vorerst beibehalten. Ob diese sich auch in überarbeiteter Form als nicht passend erweisen, sollte sich in den statistischen Auswertungen zeigen.

Der neue Fragebogen (Anhang 2) umfasst mit den zusätzlich aus den Merkmalsüberschriften generierten Items insgesamt 120 Items, wobei die Items – wie in Tabelle 7 dargestellt – verteilt sind.

**Tabelle 7: Übersicht Merkmale und Items**

Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils					
Verlassenheit		Verlassenheit-Überflutung		Überflutung	
Merkmal 1	8 Items	Merkmal 1	13 Items	Merkmal 1	8 Items
Merkmal 2	6 Items	Merkmal 2	6 Items	Merkmal 2	5 Items
Merkmal 3	9 Items	Merkmal 3	6 Items	Merkmal 3	5 Items
Merkmal 4	7 Items	Merkmal 4	5 Items	Merkmal 4	11 Items
Merkmal 5	4 Items	Merkmal 5	6 Items	Merkmal 5	8 Items
		Merkmal 6	13 Items		

## 7.4 Expertenrating 2

Wie bei Tabelle 6 von Expertenrating 1 wird auch in Tabelle 8 von Expertenrating 2a wieder zuerst dargestellt, wie unterschiedlich die bewertenden Masterstudierenden – hier sind es andere Personen als im Expertenrating 1 und nur noch vier an der Zahl – den Fragebogen eingeschätzt haben. Besonders Experte 1 empfand die Items immer noch als unklar formuliert. Insgesamt wurde 39 Mal (8.57%) ein Item verworfen und 416 Mal (91.43%) ein Item akzeptiert.

**Tabelle 8: Expertenrating 2a; vier Masterstudierende**

Items	Exp. 1	Exp. 2	Exp. 3	Exp. 4	Total
unklar formuliert	18	1	3	3	25
verworfen	9	7	3	8	27
mit Einschränkung verworfen	0	6	2	4	12
mit Einschränkung akzeptiert	22	23	21	40	106
akzeptiert	71	83	91	65	310

Zusätzlich zu den Masterstudierenden bewerteten diesen Fragebogen ebenfalls acht IBP-Therapeutinnen und Therapeuten (Tabelle 9), diese mussten zudem beurteilen, ob die übergeordneten Merkmale zu den Charakterstilen passen. Besonders kritisch zeigt sich hier Experte 2. In diesem Rating wurden Items insgesamt 98 Mal (10.54%) verworfen und 832 Mal (89.46%) akzeptiert. Zudem wurden übergeordnete Merkmale 12 Mal (9.6%) verworfen und 113 Mal (90.4%) akzeptiert.

**Tabelle 9: Expertenrating 2b; acht IBP-Therapeutinnen und Therapeuten**

Items	Exp. 1	Exp. 2	Exp. 3	Exp. 4	Exp. 5	Exp. 6	Exp. 7	Exp. 8	Total
unklar formuliert	3	1	0	12	7	0	6	1	30
verworfen	0	45	0	2	0	0	1	0	48
mit Einschränkung verworfen	0	43	0	3	0	0	2	2	50
mit Einschränkung akzeptiert	26	24	20	3	14	3	2	19	111
akzeptiert	91	7	100	100	99	117	109	98	721
<b>Merkmale</b>									
unklar formuliert	0	0	0	1	1	0	1	0	3
verworfen	0	4	0	0	0	0	0	0	4
mit Einschränkung verworfen	0	8	0	0	0	0	0	0	8
mit Einschränkung akzeptiert	1	4	0	1	3	0	0	0	9
akzeptiert	15	0	16	14	12	16	15	16	104

Wie bei Expertenrating 1 wurde auch hier, im Expertenrating 2b, der Medianwert berechnet. Dargestellt wird dieser jeweils getrennt von jenen der Masterstudierenden der ZHAW-P und jenen der IBP-Therapeutinnen und -therapeuten. Wieder sind Items und Merkmale, die einen Mindestmedianwert von mind. 2.5 erreichen, akzeptiert oder mit Einschränkung akzeptiert.

#### ZHAW-P Masterstudierende

- Medianwert 4      1; 4; 5; 8; 9; 10; 11; 12; 15; 17; 19; 23; 24; 28; 29; 30; 31; 32; 35; 36; 37; 39; 40; 41; 52; 43; 44; 45; 47; 48; 49; 51; 52; 53; 54; 55; 56; 57; 59; 61; 62; 64; 65; 66; 67; 68; 69; 71; 72; 73; 74; 75; 79; 80; 81; 84; 85; 86; 87; 88; 89; 91; 92; 93; 96; 99; 100; 102; 103; 104; 105; 108; 109; 110; 111; 113; 114; 115; 116; 117; 118; 119
- Medianwert 3.5      2; 16; 18; 25; 26; 33; 34; 38; 58; 60; 70; 77; 90; 94; 95; 98; 101; 112; 120
- Medianwert 3      3; 7; 13; 14; 20; 22; 46; 50; 76; 78; 106; 107
- Medianwert 2.5      63; 82

Medianwert 2	21; 27; 97
Medianwert 1.5	83
Medianwert 1	6

#### IBP-Tharapeutinnen und -therapeuten

Medianwert 4	Alle Merkmale erreichten den Medianwert 4. Ebenfalls haben alle Items, welche nicht beim Medianwert 3.5 und 3 aufgeführt sind, einen Wert von 4.
Medianwert 3.5	12; 27; 65; 83; 101
Medianwert 3	32

Unten wird aufgelistet, welche Items als nicht oder zu wenig verständlich formuliert erachtet wurden. In der rechten Spalte wird darauf verwiesen, wie viele Personen angegeben haben, dass sie das Item als unklar formuliert erachten. Links davon stehen die Nummern der dazugehörigen Items.

#### Masterstudierende Item

1	4; 12; 22; 29; 64; 69; 77; 78; 79; 81; 87; 89; 100; 104; 105; 110; 111; 112; 113; 114; 115; 117; 118
2	99

#### IBP-Therap. Item

1	1; 7; 11; 16; 29; 32; 33; 40; 45; 48; 51; 60; 61; 64; 99; 108; 110; 112; 113; 118; MerkmalV4; MerkmalÜ1; MerkmalVÜ6
2	46; 97;
3	13; 14;

Jeweils eine Person der Masterstudierenden wie auch der IBP-Therapeutinnen und -therapeuten erachten gemeinsam, dass Item 29, 64, 110, 112, 113, 118 unklar formuliert sind. Zudem geben – wie oben ersichtlich – zwei Masterstudierende an, dass Item 99, und zwei oder drei IBP-Therap., dass Item 13, 14, 46 und 97 nicht eindeutig formuliert sind.

## 7.5 Auswertung der Daten der Fragebogenerhebung

Die Ergebnisse des quantitativen Teils werden mit dem Statistikprogramm SPSS, Version 18.0 für Windows, analysiert und mithilfe von Microsoft Office Vista, Excel 2007 dargestellt.

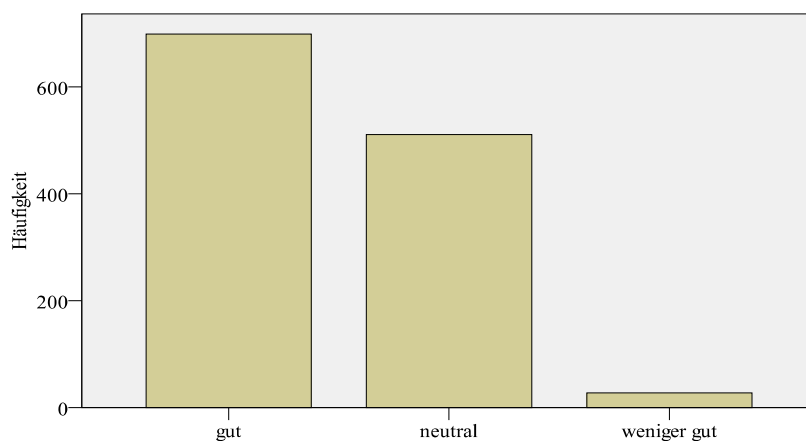
### 7.5.1 Item und Skalenanalyse

#### *Teilnehmende*

Wenn in dieser Arbeit nichts anderes angegeben wird, kann immer von N=1238 ausgegangen werden.

#### *Anrede*

Wie Abbildung 6 zeigt, befürwortet ein Grossteil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Du-Form. 699 Personen (56%) fanden es gut, im Fragebogen mit "du" angesprochen zu werden, 511 Personen (41%) hatten eine neutrale Haltung dazu und 28 Personen (2%) fanden dies weniger gut. 6 Personen (0.5%) gaben ihre Meinung nicht bekannt.



**Abbildung 6: Anredeform**

#### *Normalverteilung*

Alle 120 Items wurden mit dem Kolmogorov-Smirnov-Test auf Normalverteilung überprüft. Die Nullhypothese  $H_0$  lautet: Bei den Rohwerten aller 120 Items liegt eine Normalverteilung der Rohwerte vor. Die Resultate ergeben bei allen Items eine Signifikanz ( $p < .001$ ). Die Nullhypothese wird somit verworfen. Die Rohwerte aller 120 Items sind in der Grundgesamtheit nicht normalverteilt.

### Schwierigkeit und Streuung

Die Schwierigkeit der einzelnen Items wird in der untenstehenden Tabelle 10 mit den Mittelwerten dargestellt. Diese schwanken zwischen 1.97 (Item 120) und 8.17 (Item 72), wobei ein tiefer Wert eine hohe Schwierigkeit und hoher Wert eine geringe Schwierigkeit bedeutet. Rechtsschiefe Items sind blau markiert, hingegen alle dominant linksschiefen Items – mit mindestens einer Schiefe von 1.5 – rot. Der Mittelwert über alle Items liegt bei 4.245. Werden alle rechtsschiefen Items ausgeklammert, liegt der Wert bei 3.927. Die Wölbung der Verteilung (Kurtosis) ist bei den Items 120, 91, 30, 105, 34, 12, 114, 109, 101, 18, 63 sehr schmal und bei den Items 67, 62, 77, 10, 28, 3, 37, 59, 92 sehr breit. Die ausführlichen Daten bezüglich Mittelwert, Standardabweichung, Schiefe und Kurtosis sind Anhang 6 zu entnehmen. Die Breite der Antwortskala (0-10) wurde bei allen Items gänzlich ausgenutzt.

**Tabelle 10: Schiefe der Items**

Verlässenheits-Charakterstil											
Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis
1	3.93	-0.162	10	5.24	-1.155	19	5.11	-0.888	28	5.41	-1.133
2	7.23	-0.504	11	4.13	-0.524	20	3.10	0.882	29	2.95	1.190
3	4.91	-1.127	12	2.41	3.401	21	4.13	-0.536	30	2.12	5.877
4	3.79	-0.360	13	6.41	-0.976	22	3.50	0.405	31	7.40	-0.488
5	4.50	-0.872	14	3.28	0.332	23	4.36	-0.754	32	3.75	-0.375
6	3.19	0.808	15	4.89	-0.867	24	3.11	0.875	33	3.49	0.178
7	4.29	-0.787	16	3.00	1.055	25	5.17	-0.972	34	2.23	4.238
8	3.35	0.433	17	4.47	-0.823	26	8.14	-0.075			
9	3.59	0.011	18	2.72	2.192	27	2.96	0.945			
Überflutungs-Charakterstil											
35	2.91	1.691	45	2.93	1.318	55	5.57	-0.748	65	3.28	0.558
36	5.03	-0.659	46	3.87	-0.328	56	6.55	-0.709	66	3.70	-0.005
37	5.46	-1.053	47	3.25	0.190	57	3.03	1.220	67	5.53	-1.232
38	6.82	-0.781	48	7.16	-0.583	58	3.68	0.246	68	4.90	-0.959
39	5.93	-0.726	49	5.00	-0.728	59	5.51	-1.045	69	3.35	0.486
40	7.69	0.127	50	3.66	0.045	60	4.11	-0.437	70	4.17	-0.593
41	3.95	-0.476	51	6.14	-0.908	61	3.89	-0.239	71	4.19	-0.762
42	4.65	-0.769	52	3.68	-0.213	62	5.00	-1.182			
43	3.56	-0.012	53	3.94	-0.232	63	2.79	1.604			
44	4.61	-0.611	54	5.45	-0.775	64	3.37	0.515			

Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstil											
Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis	Item	Mittelwert	Kurtosis
72	8.17	0.133	85	6.19	-0.786	98	3.09	0.846	111	4.20	-0.586
73	7.44	-0.461	86	4.54	-0.814	99	3.50	0.010	112	3.62	-0.127
74	5.39	-0.811	87	4.58	-0.694	100	4.33	-0.828	113	3.88	-0.168
75	5.54	-0.774	88	4.37	-0.751	101	2.68	2.552	114	2.59	3.145
76	5.42	-0.910	89	2.96	1.783	102	3.58	0.016	115	3.39	0.049
77	5.00	-1.165	90	4.83	-0.818	103	4.73	-0.977	116	4.39	-0.577
78	3.65	-0.018	91	2.05	6.174	104	4.28	-0.591	117	4.13	-0.478
79	3.44	0.344	92	5.08	-1.011	105	2.12	5.550	118	3.43	0.464
80	4.60	-0.736	93	4.80	-0.896	106	3.37	0.286	119	4.06	-0.399
81	3.20	0.565	94	3.19	0.820	107	2.98	0.970	120	1.97	6.328
82	4.66	-0.947	95	2.88	1.524	108	4.54	-0.688			
83	2.81	1.329	96	4.26	-0.394	109	2.54	2.809			
84	5.50	-0.925	97	3.90	-0.314	110	3.02	1.157			

### Trennschärfe

Die Trennschärfe der einzelnen Items wird in der untenstehenden Tabelle 11 mit der korrigierten Item-Skala-Korrelation dargestellt. Gemäss Bühner (2006, S. 140) kann eine Trennschärfe von  $<.30$  als niedrig und eine Trennschärfe von  $>.50$  als hoch bezeichnet werden, wobei sich ein Wert unter  $.30$  negativ auf die Messgenauigkeit der Skala auswirkt. Von allen Items haben 16 einen niedrigen, 67 einen mittleren und 37 einen hohen Trennwert. Einen tiefen Wert (blau markiert) haben die Items 31, 70, 73, 83, 72, 26, 61, 56, 28, 40, 80, 44, 84, 85, 66, 62 und einen hohen Wert (rot markiert) haben die Items 99, 110, 33, 24, 103, 97, 115, 104, 109, 17, 3, 51, 19, 102, 117, 107, 64, 4, 111, 14, 91, 11, 42, 87, 101, 88, 113, 108, 9, 100, 76, 94, 79, 22, 119, 89, 58.

**Tabelle 11: Trennschärfe**

Verlässenheits-Charakterstil											
Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbach-Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbach-Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbach-Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbach-Alpha, wenn Item weggelassen
1	.450	.898	10	.485	.897	19	.564	.896	28	.240	.901
2	.333	.899	11	.535	.896	20	.332	.899	29	.429	.898
3	.571	.895	12	.399	.899	21	.424	.898	30	.471	.898
4	.546	.896	13	.454	.897	22	.514	.897	31	-.012	.904
5	.485	.897	14	.543	.896	23	.485	.897	32	.371	.899
6	.370	.899	15	.330	.900	24	.610	.895	33	.622	.895
7	.483	.897	16	.471	.897	25	.452	.897	34	.376	.899
8	.395	.898	17	.575	.895	26	.170	.902			
9	.523	.896	18	.346	.899	27	.471	.897			



Überflutungs-Charakterstil											
Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
35	.433	.875	45	.496	.874	55	.335	.877	65	.480	.874
36	.350	.877	46	.483	.874	56	.193	.880	66	.285	.878
37	.349	.877	47	.402	.876	57	.346	.877	67	.370	.877
38	.361	.877	48	.318	.877	58	.506	.874	68	.568	.872
39	.391	.876	49	.467	.875	59	.374	.876	69	.376	.876
40	.243	.878	50	.325	.877	60	.406	.876	70	.116	.882
41	.402	.876	51	.569	.873	61	.183	.880	71	.462	.874
42	.532	.873	52	.402	.876	62	.298	.878			
43	.421	.875	53	.319	.877	63	.378	.876			
44	.248	.879	54	.449	.875	64	.555	.873			
Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstil											
72	.163	.931	85	.272	.931	98	.460	.929	111	.545	.928
73	.151	.931	86	.485	.929	99	.631	.928	112	.472	.929
74	.392	.930	87	.532	.929	100	.523	.929	113	.527	.929
75	.321	.930	88	.527	.929	101	.529	.929	114	.481	.929
76	.522	.929	89	.510	.929	102	.563	.928	115	.594	.928
77	.374	.930	90	.343	.930	103	.607	.928	116	.444	.929
78	.466	.929	91	.537	.929	104	.589	.928	117	.563	.928
79	.515	.929	92	.448	.929	105	.471	.929	118	.462	.929
80	.243	.931	93	.356	.930	106	.435	.929	119	.512	.929
81	.302	.930	94	.522	.929	107	.559	.929	120	.313	.930
82	.310	.931	95	.481	.929	108	.527	.929			
83	.155	.932	96	.439	.929	109	.587	.928			
84	.270	.931	97	.594	.928	110	.623	.928			

## 7.5.2 Reliabilitätsprüfung

In der Fragebogenkonstruktion wird die Reliabilität meistens über die interne Konsistenz mit dem Cronbach-Alpha geprüft. Wie in Tabelle 12 ersichtlich, weisen die Items der Skalen „Überflutung“ ( $\alpha=.879$ ), „Verlässenheit“ ( $\alpha=.900$ ) und „Verlässenheit-Überflutung“ ( $\alpha=.931$ ) eine sehr gute Messgenauigkeit auf. Zudem ist die mittlere Itemkorrelation (Inter-Item-Korrelation) aufgeführt. Diese gibt einen Anhaltspunkt, wie sehr die Items zueinander in Beziehung stehen, und stellt einen Homogenitätsindex dar. Gemäss Bühner (2006, S. 144) liegt dieser in der Regel zwischen .02 und .04. Wie Tabelle 12 ebenfalls zeigt, erfüllen die Dimensionen „Verlässenheit“ und „Verlässenheit-Überflutung“ dieses Kriterium zwar, doch liegt der Wert der Dimension „Überflutung“ zu tief.

**Tabelle 12: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha**

Charakterstile	Anzahl der Items	Cronbach-Alpha	Cronbach-Alpha für standardisierte Items	Inter-Item-Korrelation
Verlassenheit	34	.900	.901	.210
Überflutung	37	.879	.881	.167
Verlassenheit-Überflutung	49	.931	.933	.221

In Tabelle 13 wird dargestellt, wie sich der Wert der Inter-Item-Korrelation erhöht, wenn Items mit tiefen Trennwerten gelöscht werden. Wird nur das Item Nr. 70 mit einem – wie in Tabelle 11 ersichtlich – tiefen Trennwert gelöscht, resultiert daraus ein Mittelwert .174, welcher zwar besser, jedoch immer noch etwas zu tief ist. Werden alle Items mit einem Trennwert  $>.3$  gelöscht, steigt der Mittelwert auf .204, welcher dann als genügend betrachtet werden kann. Der Wert des Cronbach-Alpha steigt von .879 auf .884.

**Tabelle 13: Inter-Item-Korrelation**

Gelöschte Items	Anzahl der Items	Mittelwert	Cronbach-Alpha
70	36	.174	.882
56, 61, 70	34	.185	.884
40, 44, 56, 61, 62, 66, 70	30	.204	.884

Werden bei allen drei Charakterstilen die Items mit einer Trennschärfe unter  $.3$  ausgeklammert, ergeben sich folgende in Tabelle 14 dargestellte Ergebnisse.

**Tabelle 14: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha, wenn Items  $<.3$  gelöscht**

Charakterstile	Anzahl der Items	Gelöschte Items	Cronbach-Alpha
Verlassenheit	31	26, 28, 31	.907
Überflutung	30	40, 44, 56, 61, 62, 66, 70	.884
Verlassenheit-Überflutung	43	72, 73, 80, 83, 84, 85	.935

Weiter wurde für alle Merkmale das Cronbach-Alpha berechnet. Gemäss Tabelle 15 wird ersichtlich, wie mit der Reduzierung der Items auch der Wert des Cronbach-Alpha sinkt. Können die Cronbach-Alpha-Werte bei den Charakterstilen als hoch bewertet werden, müssen sie bei der Betrachtung der einzelnen Merkmale als niedrig eingestuft werden.

**Tabelle 15: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha aller Merkmale**

Verlassenheits-Charakterstil			Überflutungs-Charakterstil			Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil		
Merkmal	Anzahl der Items	Cronbach-Alpha	Merkmal	Anzahl der Items	Cronbach-Alpha	Merkmal	Anzahl der Items	Cronbach-Alpha
1	8	.748	1	8	.671	1	13	.704
2	6	.708	2	5	.534	2	6	.677
3	9	.735	3	5	.596	3	6	.646
4	7	.644	4	11	.691	4	5	.756
5	4	.467	5	8	.685	5	6	.794
						6	13	.853

Neben dem Cronbach-Alpha kann auch ein Split-Half-Test gemacht werden. Die Ergebnisse in Tabelle 16 zeigen, dass beide Testhälften des Split-Half-Tests bereits zufriedenstellende Reliabilitäten aufweisen, aber nicht exakt parallel sind.

Die erste Testhälfte des Verlassenheits-Charakterstil weist eine höhere interne Konsistenz (.847) auf als die zweite Testhälfte (.790). Die Korrelation zwischen den Testhälften (ohne Spearman-Brown-Korrektur) ist mittel (.794). Die Schätzung der Reliabilität der Gesamtskala unter Verwendung der Spearman-Brown-Korrektur, die eine Aufwertung der Split-Half-Test-Reliabilität auf die Reliabilität des Gesamttests vornimmt, zeigt mit einem Wert von .885 einen tieferen Wert als die Schätzung der Reliabilität der Gesamtskala über das Cronbach-Alpha. Ein ähnliches Bild zeigt sich bei den Testwerten für den Überflutungs- bzw. Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil.

**Tabelle 16: Split-Half-Test**

Charakterstile	Teil	Anzahl der Items	Int. Konsistenz	Spearman-Brown-Koeffizient
Verlassenheit	1	17	.847	.885
	2	17	.790	
Überflutung	1	19	.812	.843
	2	18	.772	
Verlassenheit-Überflutung	1	25	.835	.850
	2	24	.917	

### 7.5.3 Faktorenanalyse

Mit einer Faktorenanalyse soll geprüft werden, ob die im Fragebogen verwendeten Items hoch mit einem latenten Faktor korrelieren. Eingesetzt wird in dieser Arbeit die explorative Faktorenanalyse (EFA), welche gemäss Moosbrugger und Schermelleh-Engel (2008, S. 308) als hypothesengenerierend bezeichnet werden kann. Das heisst, dass mit dieser Methode überprüft wird, welche Items auf welchen Faktor laden. Es ist zu beachten, dass mit

dieser Methode nicht überprüft wird, ob das im Fragebogen angenommene Konstrukt wirklich existent ist, sondern nur, ob aus dem Datensatz konkrete Zusammenhänge hervorgehen. Für eine Faktorenanalyse sollten die Variablen intervallskaliert sein – was die Antwortskala streng genommen nicht ist. Dennoch wird die EFA in der Praxis oft für diesen Zweck verwendet.

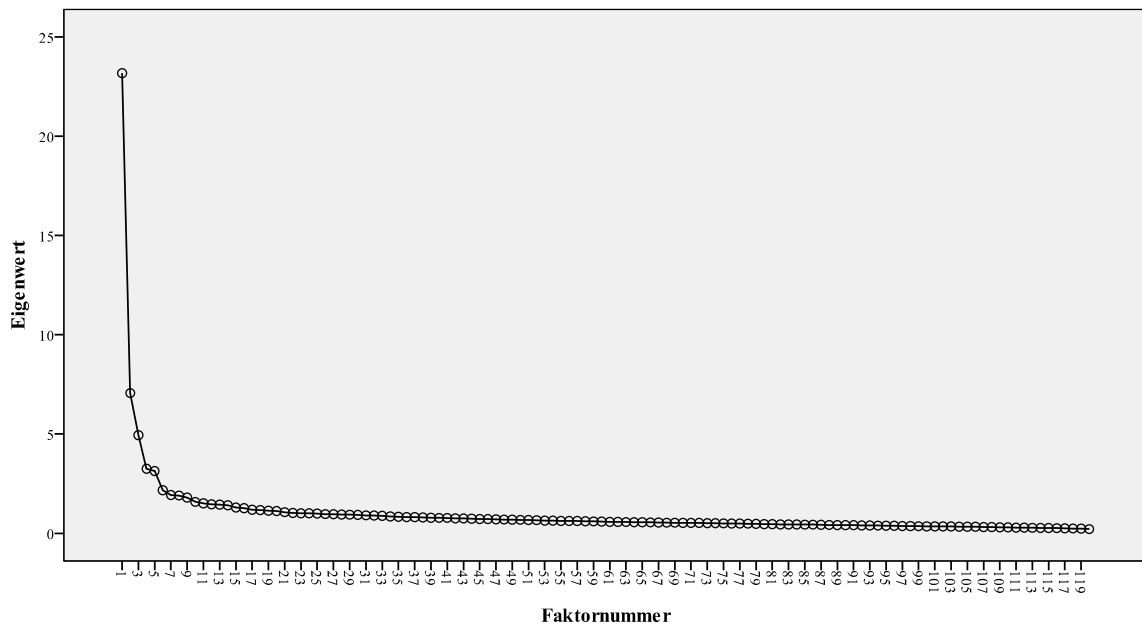
In dieser Arbeit wird mit der Hauptachsenanalyse gearbeitet, welche nach Moosbrugger und Schermelleh-Engel (2008, S. 310) darauf abzielt, möglichst viele latente Faktoren zu ermitteln. Zudem wird mit der Varimax eine orthogonale Rotation vorgenommen.

Die Voraussetzungen für die Durchführung einer Faktorenanalyse sind gegeben (Tabelle 17). Der Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)-Koeffizient beträgt 0.952 und zeigt nach Bühner (2006, S. 207) an, dass die Itemauswahl für eine Faktorenanalyse sehr gut geeignet ist. Das Resultat des Bartlett-Test auf Sphärizität ist signifikant.

**Tabelle 17: Kaiser-Meyer-Olkin und Bartlett-Test**

Mass der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin	.952
Bartlett-Test auf Sphärizität	.000

Zur Extrahierung der Anzahl Faktoren ist das Kaiser-Kriterium im Statistikprogramm SPSS voreingestellt. Dabei werden alle Faktoren mit Eigenwert >1 als bedeutsam erachtet. Gemäss den Summen von quadrierten Faktorenladungen für die Extraktion zeigte sich, dass von SPSS 24 Faktoren als bedeutsam errechnet wurden, welche damit 46% der Gesamtvarianz erklären würden. Da das theoretische Konstrukt des Fragebogens (siehe Tabelle 7, Seite 45) jedoch nur total 16 Merkmale hat, welche auf 3 Charakterstile verteilt sind, scheint es für diese Arbeit nicht sinnvoll, mit 24 Faktoren zu arbeiten. Zudem zeigt der in Abbildung 7 dargestellte Screeplott einen deutlichen Knick beim 6. Faktor, was bedeutet, dass hier nur 5 Faktoren als relevant erachtet werden.



**Abbildung 7: Screeplot**

Werden bei der „erklärten Gesamtvarianz“ nur noch Faktoren mit Eigenwert  $>2$  beachtet, ergeben sich ähnlich dem Screeplot nur noch 6 Faktoren. Demzufolge wird die EFA als erstes mit der Vorgabe, 6 Faktoren zu extrahieren, ausgeführt.

In Tabelle 18 werden die Faktoren 1 bis 10 der Berechnung dargestellt, die restlichen 110 Faktoren können beim Verfasser eingesehen werden. Mit den vorgegebenen 6 Faktoren lassen sich insgesamt 33% der Gesamtvarianz erklären.

**Tabelle 18: Erklärte Gesamtvarianz**

Faktor	Anfängliche Eigenwerte		Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion		Rotierte Summe der quadrierten Ladungen	
	Gesamt	% der Varianz	Gesamt	% der Varianz	Gesamt	% der Varianz
1	23.175	19.313	22.550	18.792	12.296	10.247
2	7.063	5.886	6.389	5.325	10.894	9.078
3	4.942	4.118	4.302	3.585	4.589	3.825
4	3.253	2.711	2.580	2.150	4.219	3.516
5	3.130	2.609	2.476	2.063	4.216	3.513
6	2.170	1.808	1.521	1.268	3.606	3.005
7	1.933	1.611	Total	33.183	Total	33.183
8	1.903	1.586				
9	1.796	1.497				
10	1.581	1.318				

In der Darstellung der rotierten Faktorenmatrix (Tabelle 19) werden alle Items des Verlässlichkeitscharakters mit grün, alle Items des Überflutungscharakters mit blau und alle Items des Verlässlichkeits-Überflutungs-Charakters mit rot dargestellt. Die Faktoren 1 und 4 weisen besonders viele grün markierte Items auf, die Faktoren 2, 3 und 5 hingegen besonders viele blau markierte Items. Rot markierte Items kommen bei allen Faktoren in gehäuftem Masse vor. Items, welche nach dem Konstrukt des Charakterstils nicht auf den jeweiligen Faktor laden sollten, sind bei Faktor 1 die Items 57, 60, 61, 70, bei Faktor 2 das Item 31, bei Faktor 3 Item 15 und 16 und bei Faktor 4 Item 69.

**Tabelle 19: Rotierte Faktorenmatrix mit 6 Faktoren**

Faktor	Itemmenge	Item Nr.															
1	41	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	16	17	19	
		22	23	24	32	33	34	57	60	61	70	76	78	79	88	92	
		96	97	98	100	102	103	104	106	108	112	113					
2	30	31	35	42	43	45	46	47	51	52	58	63	64	65	68	71	
		77	87	91	99	105	107	109	110	111	114	115	116	117	118	119	
3	15	15	26	38	41	44	53	54	55	56	59	62	66	67	85	90	
4	12	11	21	25	27	28	29	30	69	82	83	93	120				
5	12	36	37	39	40	48	49	72	73	74	75	80	84				
6	10	50	12	18	20	81	86	89	94	95	101						

Werden bei der Faktorenanalyse – gemäss der Anzahl der Merkmale des Fragebogens – 16 Faktoren gebildet, werden 42% der Gesamtvarianz aufgeklärt. Es zeigt sich dabei, dass – wie in Tabelle 20 ersichtlich – 63 Items (52.5%) auf die ersten beiden Faktoren laden. Bei den ersten drei Faktoren zeigt sich zudem, dass besonders beim ersten Faktor Items des Verlässlichkeits-Charakterstils und beim zweiten und dritten Faktor besonders Items des Überflutungs-Charakterstils vorkommen, wobei Items des Verlässlichkeits-Überflutungs-Charakterstils bei allen Faktoren vorkommen. Die Faktoren 4 bis 16 zeigen eine heterogene Mischung der Items aus den jeweiligen Charakterstilen.

**Tabelle 20: Rotierte Faktorenmatrix mit 16 Faktoren**

Faktor	Itemmenge	Item Nr.															
		1	2	3	4	5	7	8	9	13	14	15	16	17	19	22	
1	33	23	24	25	33	57	60	76	78	79	88	92	96	98	100	102	
		103	104	108													
2	30	10	31	35	42	45	46	51	52	58	63	64	65	68	71	87	
		91	97	99	107	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	
3	13	38	39	40	49	53	54	55	56	73	84	85	86	90			
4	8	12	18	20	50	89	94	95	101								
5	7	36	48	72	74	75	77	81									
6	5	11	29	30	43	69											
7	4	32	34	61	67												
8	5	26	28	41	66	93											
9	4	21	27	82	120												
10	4	47	70	105	106												
11	3	44	59	62													
12	1	37															
13	2	6	83														
14	0																
15	0																
16	1	80															

Werden die Faktoren – wie unten in Tabelle 21 – auf drei reduziert, verringert sich ebenfalls die erklärte Gesamtvarianz auf 28%. Es zeigt sich eine Tendenz, dass beim ersten Faktor vorwiegend Items des Verlässenheits- und des Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils vorkommen. Auf den zweiten und dritten Faktor laden besonders Items des Überflutungs- und Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils. In Prozenten ausgedrückt laden beim ersten Faktor 55.8% des Verlässenheits-, 8.2% des Überflutungs- und 41% des Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils auf diesen. Beim zweiten Faktor ergeben sich Verhältnisse von 3.5%, 44.8% und 51.7% (gleiche Reihenfolge der Werte wie beim ersten Faktor). Beim dritten Faktor sind dies 6.7%, 63% und 30% (bei gleichbleibender Reihenfolge).

**Tabelle 21: Rotierte Faktorenmatrix mit 3 Faktoren**

Faktor	Itemmenge	Item Nr.														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	61	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	29	30	32	33
		34	50	57	60	69	70	76	78	79	82	83	88	89	90	92
		93	95	96	97	98	100	101	102	103	104	106	107	108	112	113
		120														
2	29	31	35	42	45	46	47	51	52	58	63	64	65	68	71	77
		87	91	94	99	105	109	110	111	114	115	116	117	118	119	
3	30	26	28	36	37	38	39	40	41	43	44	48	49	53	54	55
		56	59	61	62	66	67	72	73	74	75	80	81	84	85	86

### 7.5.4 Konvergente Validität

In diesem Abschnitt werden der Bielefelder Fragebogen zu Partnerschaftserwartungen (BFPE) und der Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutzstils/Charakterstils einander gegenübergestellt. Wenn beide Konstrukte dieselben Aspekte der Bindungstheorie widerspiegeln, sollten sie auch Zusammenhänge aufweisen.

Wie unter Punkt 6.4.3 beschrieben, erhebt der BFPE zuerst die drei Dimensionen „Akzeptanzprobleme“, „Öffnungsbereitschaft“ und „Zuwendungsbedürfnis“, aus welchen die fünf Bindungsstile gebildet werden. Nachfolgend wird untersucht, ob der IBP-Fragebogen Zusammenhänge zu den verschiedenen Dimensionen des BFPE aufweist.

Da die Variablen in dieser Studie nicht normalverteilt sind und sie somit die Voraussetzung zur Berechnung mit dem Pearsons Korrelationskoeffizienten nicht erfüllen, wird mit Rangkorrelationskoeffizienten gearbeitet. Der hier eingesetzte Rangkorrelationskoeffizient nach Spearman wird dabei gleich wie der Pearsons Korrelationskoeffizient berechnet, jedoch aufgrund von Rangwerten (Brosius, 2008, S. 511). Die Ausprägungen des Korrelationskoeffizienten (r) können nach Bühner (2006, S. 407) wie in Tabelle 22 eingestuft werden.

**Tabelle 22: Bewertung der Höhe der Korrelation**

Wert	Korrelation	Wert	Korrelation	Wert	Korrelation	Wert	Korrelation
.00	keine	> .20 - .40	schwach	> .60 - .80	stark	1.00	perfekt
> .00 - .20	sehr schwach	> .40 - .60	mittel	> .80 - < 1.00	sehr stark		

Um die folgenden Tabellen übersichtlicher zu gestalten, werden nur Korrelationen dargestellt, welche hoch signifikant ( $p \leq .001$ ) sind; alle anderen Werte werden nicht angezeigt.



Wie in Tabelle 23 ersichtlich, zeigen die Werte des Charakterstils „Verlassenheit“ eine starke Korrelation mit der Dimension „Akzeptanzprobleme“ des BFPE, wobei dies besonders durch das erste Merkmal geprägt wird. Eine mittlere Korrelation ist zur Dimension „Zuwendungsbedürfnis“ zu verzeichnen. Zur Dimension „Öffnungsbereitschaft“ resultiert nur eine schwache diametral entgegengesetzte Wechselbeziehung.

**Tabelle 23: Korrelationen – BFPE-Dimensionen zu Verlassenheit**

		Verlassenheit					
		Merkmal					Charakterstil
		1	2	3	4	5	
Akzeptanzprobleme	r	.634	.541	.549	.407	.388	.636
Öffnungsbereitschaft	r	-.274	-.281	-.195	-.175	-.088	-.258
Zuwendungsbedürfnis	r	.524	.345	.577	.315	.338	.519

Anmerkung: Bedeutung der Merkmale siehe Anhang 2

Der Charakterstil „Überflutung“ zeigt in Tabelle 24 eine mittlere negative Korrelation zur BFPE Dimension „Öffnungsbereitschaft“, welche besonders durch die beiden Merkmale 2 und 5 bestimmt wird.

**Tabelle 24: Korrelationen – BFPE-Dimensionen zu Überflutung**

		Überflutung					
		Merkmal					Charakterstil
		1	2	3	4	5	
Akzeptanzprobleme	r	..	.153	.300	..	.373	.228
Öffnungsbereitschaft	r	-.144	-.463	-.355	-.172	-.506	-.434
Zuwendungsbedürfnis	r	-.161	-.107	..	..	.079	-.037

Der Mischtyp „Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil“ korreliert hoch mit „Akzeptanzproblemen“, schwach mit „Zuwendungsbedürfnis“ und mittel negativ zur „Öffnungsbereitschaft“.

**Tabelle 25: Korrelationen – BFPE-Dimensionen zu Verlassenheit-Überflutung**

		Verlassenheit-Überflutung						
		Merkmal						Charakterstil
		1	2	3	4	5	6	
Akzeptanzprobleme	r	.300	.395	.476	.555	.644	.512	.610
Öffnungsbereitschaft	r	-.239	-.307	-.345	-.487	-.475	-.522	-.501
Zuwendungsbedürfnis	r	.113	.279	.266	.267	.278	.182	.288

Werden die aus den Dimensionen – Akzeptanzprobleme, Öffnungsbereitschaft, Zuwendungsbedürfnis – gebildeten Bindungsstile dem IBP-Fragebogen gegenübergestellt, zeigt sich, wie in Tabelle 26 ersichtlich, dass der Verlässenheits-Charakterstil mit allen Dimensionen ausser der „ambivalent-verschlossenen“ mit mittleren Effekten korreliert. Hier ist zu beachten, dass beim BFPE mit Distanzwerten gearbeitet wird und somit ein tiefer Wert den eigentlichen Bindungsstil definiert. Somit ergibt sich eine Verbindung der Dimension „ambivalent-verschlossen“ und dem Verlässenheits-Charakterstil.

**Tabelle 26: Korrelationen - BFPE-Bindungsstile zu Verlässenheit**

		Verlässenheit					
		Merkmal					Charakterstil
		1	2	3	4	5	
vermeidend-verschlossen	r	.530	.366	.543	.316	.361	.527
bedingt sicher	r	.651	.542	.594	.413	.381	.650
sicher	r	.500	.465	.395	.327	.274	.497
ambivalent-anklammernd	r	.446	.391	.379	.288	.278	.451
ambivalent-verschlossen	r	..	-.124	..	-.052	..	..

Der Überflutungs-Charakterstil zeigt gemäss Tabelle 27 nur geringe Zusammenhänge zu den Bindungsstil-Dimensionen des BFPE. Kein Zusammenhang kann bei der Dimension „vermeidend-verschlossen“, ein leichter bei den Dimensionen „bedingt sicher“, „sicher“ wie auch „vermeidend-anklammernd“ und ein negativer bei „ambivalent-verschlossen“ erkannt werden.

**Tabelle 27: Korrelationen - BFPE-Bindungsstile zu Überflutung**

		Überflutung					
		Merkmal					Charakterstil
		1	2	3	4	5	
vermeidend-verschlossen	r	-.135	-.113	..	..	.095	..
bedingt sicher	r	..	.211	.318	.090	.428	.285
sicher	r	.099	.303	.383	..	.465	.355
ambivalent-anklammernd	r	..	.127	.269	..	.300	.205
ambivalent-verschlossen	r	-.176	-.367	-.243	-.131	-.335	-.328

Der Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstil weist in der untenstehenden Tabelle 28 schwache Zusammenhänge zur Dimension „vermeidend-verschlossen“, aber starke zu „bedingt sicher“ und „sicher“ auf. Zudem zeigt er schwache negative Korrelationen zur Dimension „ambivalent-verschlossen“.

**Tabelle 28: Korrelationen - BFPE-Bindungsstile zu Verlassenheit-Überflutung**

		Verlassenheit-Überflutung						Charakterstil
		Merkmal						
		1	2	3	4	5	6	
vermeidend-verschlossen	r	.129	.254	.282	.283	.342	.222	.322
bedingt sicher	r	.309	.440	.498	.586	.650	.557	.643
sicher	r	.312	.374	.451	.557	.628	.570	.612
ambivalent-anklammernd	r	.230	.282	.345	.407	.487	.411	.463
ambivalent-verschlossen	r	-.154	-.152	-.168	-.276	-.276	-.302	-.279

## III Schlussteil

### 8 Diskussion

#### 8.1 Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit wird der Frage nachgegangen ob der Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils ein reliables und valides Instrument ist. Der Fragebogen basiert auf dem körperorientierten Menschenbild des IBP-Instituts Winterthur.

Im theoretischen Teil wird zu Beginn der Begriff „Fragebogen“ definiert. Darauf folgt eine Darstellung, wofür dieser in der Psychotherapie eingesetzt werden kann. Wichtig erscheint hier der Aspekt, dass ein in der Therapie eingesetzter Fragebogen auch immer eine psychoedukative Komponente hat und oft auch explizit zu diesem Zweck eingesetzt wird. Den Abschluss des Kapitels bildet die Diskussion der orientierungs- oder theoriebezogenen Diagnostik. Hier wird dargestellt, dass es Fragebogen gibt, die schulübergreifend sind, und solche, die sich auf ein bestimmtes Menschenbild einer Schulrichtung abstützen, und weshalb es sinnvoll ist, einen theorieeigenen Fragebogen anzuwenden.

Da der in dieser Arbeit zur Prüfung vorliegende Fragebogen einen körperorientierten Hintergrund hat, wird im darauffolgenden Kapitel die körperorientierte Psychotherapie ausführlicher beleuchtet. In einem ersten Abschnitt wird ein historischer Überblick vermittelt. Es wird ersichtlich, wie wichtig Wilhelm Reich für die Entwicklung dieser Therapieform ist und wie sehr er diese geprägt hat. Wichtig erscheint auch der Aspekt, dass Wilhelm Reich einen psychoanalytischen Hintergrund hat, was sich in seiner Arbeit niedergeschlagen hat. Von ihm liessen sich viele andere inspirieren, welche wieder neue theoretische Konzepte entwickelten. Einige der heute bekannteren sind die Vegetotherapie, Orgontherapie, Biosynthese und Bioenergetik, die in Abschnitt 3.2 genauer beschrieben werden. Abgerundet wird dieses Kapitel mit der Darstellung einer jüngeren Therapieform, nämlich der Hakomi-Therapie. Zudem wird die Gestalttherapie besprochen. Sie ist eine der Körperpsychotherapie sehr nahestehende Methode, die – wie in Abschnitt 4.1 ersichtlich – auch für das Körperpsychotherapie-Verständnis von IBP eine hohe Relevanz hat.

Das Hauptgewicht des theoretischen Teils liegt auf der Integrativen Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy). In einem kurzen Abriss wird die Geschichte darge-

stellt – beginnend beim Gründer und Protagonisten Jack Lee Rosenberg, welcher ursprünglich aus der Gestalttherapie kommt, bis zur Verbreitung durch Markus Fischer im deutschsprachigen Raum.

Anschliessend wird das Menschenverständnis von IBP erläutert, welches sich auf die Prinzipien der humanistischen Psychologie stützt. Als weiterer wichtiger Aspekt dieser Therapierichtung erscheint der integrative Gedanke. Dieser macht die Therapierichtung nicht nur vielseitig und ganzheitlich, sondern stellt auch sicher, dass neue Erkenntnisse immer wieder einfließen dürfen und sogar erwünscht sind.

Zum besseren Verständnis für das im Fragebogen angewandte psychologische Konstrukt wird das Persönlichkeitsmodell von IBP, welches schalenförmig aufgebaut ist, ausführlich dargestellt. Den Kern des Konstrukts bildet das Selbst. Dieses reicht für Rosenberg weiter als das von Kohut beschriebene Kernselbst. So ist gemäss Rosenberg das selbstbezogene Ich-Gefühl bei einem unbekümmerten Kind zu finden, bevor jenes ureigene Selbst durch das Ursprungsszenario – d.h. die Einbettung in einen sozialen Rahmen – überdeckt wird. Dieses gründet in der Objektbeziehungstheorie und im systemischen Ansatz. Aus diesem frühkindlichen inneren Prozess entwickelt sich ein ganz eigener Schutz-/Charakterstil. Dieser kann sich in drei Richtungen ausprägen: Diametral einander gegenüberliegend sind der Verlassenheits- und der Überflutungs-Charakterstil. Eine dritte Ausprägung ist ein Mischtyp aus den Verlassenheits- und Überflutungs-Charakteren, der sogenannte Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil. Diese Charakterstile ähneln stark den Bindungsstilen von Bowlby, welche in einem nächsten Kapitel besprochen werden und die Grundlage für den zweiten in dieser Studie verwendeten Fragebogen bilden.

Im empirischen Teil wird zu Beginn der in dieser Arbeit zur Untersuchung vorliegende Fragebogen des IBP-Instituts Winterthur beschrieben. Darauf folgen die Fragestellungen und die daraus resultierenden Hypothesen. Diese werden zum einen qualitativ und zum anderen quantitativ geprüft. Konkret wurden in einem ersten Schritt qualitative Experteninterviews gemacht, um herauszufinden, wie der Fragebogen eingesetzt wird und welche Erfahrungen damit gemacht wurden. Danach bewerteten weitere Experten die einzelnen Items im Hinblick darauf, ob diese zum Konstrukt des jeweiligen Charakterstils passen oder nicht und ob die Items verständlich formuliert sind. Aufgrund der ersten Auswertungen wurde der Fragebogen überarbeitet. Die darauf folgende Erhebung wurde mittels der Internetplattform Survey Monkey gemacht, an welcher 1238 Personen teilnahmen. Zusätzlich wurde auch diese Variante wieder von Experten bewertet. Neben der Fragebogenerhe-

bung füllten die Teilnehmenden zusätzlich den BFPE aus, mit dem die Kovarianz beurteilt werden sollte.

Die 1238 Teilnehmenden setzten sich aus 70% Frauen und 30% Männern zusammen. Ihr Alter reichte von 11 bis 73 Jahren, wobei der Mittelwert bei 35 Jahren liegt.

## **8.2 Diskussion und Interpretation der Ergebnisse**

Der Frage nach Validität und Reliabilität des Fragebogens zur Selbstbestimmung des Schutz-/Charakterstils wurde auf verschiedenen Ebenen nachgegangen. Im Folgenden werden die einzelnen Ergebnisse diskutiert.

### **8.2.1 Experteninterviews**

Aus den Experteninterviews geht hervor, dass der in dieser Studie geprüfte Fragebogen noch nicht in der Praxis eingesetzt wird. In Gebrauch ist sein Vorläufer, der besonders sprachliche Mängel aufweist, sonst aber fast identisch ist. Dieser wird von den Expertinnen und Experten nicht primär zur Diagnostik eingesetzt, sondern dient hauptsächlich dazu, dass sich Klientinnen und Klienten mit ihrem eigenen Charakterstil auseinandersetzen. Dies deckt sich mit den Erkenntnissen aus dem Literaturteil, wo beschrieben ist, dass die Diagnostik in der Psychotherapie sehr unterschiedliche Aufgaben hat und unter anderem eine therapeutische Funktion beinhaltet. Gerade deshalb scheint es wichtig, dass Personen, die den Fragebogen ausfüllen, von Fachleuten gut begleitet werden. Zudem zeigt sich, dass dieser kaum zu Beginn einer Therapie eingesetzt wird, sondern erst, wenn eine Auseinandersetzung mit sich selbst erfolgt ist und die Personen dadurch eine gewisse Selbstreflexionsfähigkeit entwickelt haben.

Gerade weil die Expertinnen und Experten den Fragebogen nicht nur als diagnostisches Mittel einsetzen, sondern sich meist schon im Voraus über den jeweiligen Charakterstil im Klaren sind, können sie gut einschätzen, ob die Resultate des Fragebogens mit ihren eigenen Beobachtungen übereinstimmen und ob der Fragebogen das misst, was er vorgibt zu messen. Gemäss den Aussagen in den Interviews kann davon ausgegangen werden, dass die Ergebnisse des Fragebogens mit den Beobachtungen der jeweiligen Fachperson einhergehen. Abweichungen gäbe es vor allem da, wo sich Personen noch wenig mit sich auseinandergesetzt oder ein falsches Selbstbild hätten. In diesen Fällen würde der Fragebogen besonders als psychoedukatives Mittel verwendet, um eine neue Sicht auf sich selbst zu eröffnen. Hier ist aus wissenschaftlicher Sicht ein gewisser Vorbehalt anzubringen. Grundsätzlich sollte ein Fragebogen bei jeder Person die richtigen Ergebnisse erbringen.

Einig waren sich alle interviewten Personen, dass gewisse Items unglücklich formuliert sind. Oft sind diese schwer verständlich und beinhalten verschiedene Aspekte in einer Frage, woraus Dilemmata entstehen, auf welchen Teil der Frage die Antwort folgen soll. Zudem wird es als erschwerend erachtet, dass bei einem übergeordneten Merkmal ein Satz begonnen wird, welcher dann bei jedem Item fortgesetzt wird. Hier würde es begrüsst werden, wenn jedes Item in sich geschlossen eine Einheit bildet und eine einzelne Aussage darstellt. Ob es sinnvoll ist, die Items geordnet zu den einzelnen Merkmalen und Charakterstilen zu präsentieren, kann kontrovers diskutiert werden. Werden diese geordnet vorgelegt, kann der Fragebogen bewusster ausgefüllt werden und jedes einzelne Item wird im Kontext des übergeordneten Merkmals betrachtet. Dafür ist der Grad der Beeinflussung auch um einiges höher, als wenn die Items gut durchmischt abgefragt werden. Grundsätzlich zeichnet sich die Tendenz ab, dass die interviewten Personen eine gute Durchmischung bevorzugen würden. Ebenfalls einig waren sich alle bezüglich der Skalierung; hier wurde einstimmig betont, dass eine Zehnereinteilung für diesen Fragebogen zu bevorzugen ist und damit bereits gute Erfahrungen gemacht worden seien. Gemäss Anleitung sollte der Fragebogen in zwei Durchgängen bearbeitet werden, was jedoch in der Praxis nicht alle Therapeuten befolgen. In der vorliegenden Arbeit wurde aus Gründen der Machbarkeit mit nur einem Durchgang gearbeitet.

Dass im Fragebogen die Du-Form verwendet wird, empfanden die Expertinnen und Experten als nicht unbedingt geeignet. Meist sind diese mit ihren Patientinnen und Patienten per „Sie“ und wünschen sich dies auch im Fragebogen.

### **8.2.2 Expertenrating 1 und Überarbeitung der Items**

Obwohl die Items sehr heterogen bewertet wurden und von den 1013 Einzelbewertungen 260 Mal (25.67%) ein Item verworfen wurde, fällt der Median insgesamt recht hoch aus. So sind es nur gerade 7 Items, die nach dem Medianwert über den ganzen Fragebogen verworfen wurden. 33 Items wurden von den bewertenden Personen als „eher passend“ und 65 Items als „sehr passend“ bezeichnet. Daraus lässt sich schliessen, dass 93.33% der Items als inhaltsvalide betrachtet werden und 6.67% abgelehnt werden.

Kritischer wurde die Formulierung der Items bewertet. Darin zeigte sich, dass die Items einer Überarbeitung bedürfen. Dies geht einher mit den Erkenntnissen aus den Expertenin-

interviews: Hier wurde der Fragebogen inhaltlich als stimmig erlebt, die Formulierung der Items aber als mangelhaft bezeichnet.

Aus diesen Erkenntnissen wurde, wie bereits unter Punkt 7.3 beschrieben, die Formulierung der Items überarbeitet. Der Satzbeginn wurde bei den Merkmalsüberschriften weggelassen und in die jeweiligen Items integriert, zudem wurden die Items nicht mehr nach Merkmal geordnet präsentiert, sondern unsystematisch durchmischt. Keines der Items wurde gestrichen.

### **8.2.3 Expertenrating 2**

Der überarbeitete Fragebogen wurde zum einen wieder von Masterstudierenden (Expertenrating 2a) und zum anderen zusätzlich von IBP-Therapeutinnen und Therapeuten (Expertenrating 2b) bewertet. Gemäss den Bewertungen zeigt sich, dass die ZHAW-P Masterstudierenden bei insgesamt 455 Einzelbewertungen nur noch 39 Mal ein Item verworfen haben. Das sind gegenüber dem ersten Expertenrating, bei dem das Verhältnis bei 25.67% lag, nur noch 8.57%. Bei der Bewertung durch die IBP-Therapeutinnen und Therapeuten ist dieses Verhältnis leicht höher und liegt bei 10.54%. Beide Parteien zusammen betrachtet, liegt eine deutliche Verbesserung der Einzelbewertungen gegenüber dem ersten Expertenrating vor. Dies gilt auch für die Medianwerte: Gegenüber den 7 Items, die im ersten Durchgang verworfen wurden, sind es jetzt bei den ZHAW-P Masterstudierenden nur noch 5 und bei den IBP-Expertinnen und Experten kein Item mehr. Dass das Verhältnis der verworfenen Items bei den ZHAW-P Masterstudierenden tiefer liegt und der Medianwert höher ist als bei den IBP-Personen, liegt daran, dass es unter den IBP-Teilnehmenden nur eine Person gab, die sehr negativ bewertete. Einen ungenügenden Median erreichten die Items 6, 21, 27, 97 und 83; diese sollten folglich noch einmal überprüft werden. Da dies bereits ein sehr gutes Resultat ist, wurden für die Fragebogenerhebung keine Items mehr verändert oder verworfen.

Die übergeordneten Merkmale, welche nur von IBP-Expertinnen und Experten bewertet wurden, sind – ausser von einer Person – durchwegs als sehr passend erachtet worden. Was jedoch immer noch Diskussionsraum offen lässt, ist die Formulierung der Items; hier sind immer noch diverse Items unklar. Ein besonderes Augenmerk ist auf die Items 13, 14, 46, 97 und 99 zu richten.



## 8.2.4 Item und Skalenanalyse

Aus den Experteninterviews ging hervor, dass für den Fragebogen die Sie-Form bevorzugt würde. Dies bestätigte sich in der Gesamterhebung nicht. Hier wurde im Gegenteil die Du-Form klar bevorzugt. Allerdings schien es einen Grossteil der Teilnehmenden auch einfach nicht zu interessieren, wie sie im Fragebogen angesprochen wurden. Grundsätzlich zeigt sich ein Verhältnis von 56% der Teilnehmenden, welche die Du-Form bevorzugten, zu 2%, welche die Sie-Form vorzuziehen.

### *Schwierigkeit und Streuung*

Gemäss der verwendeten Skalierung im Fragebogen ist es als gesund zu erachten, wenn die Durchschnittswerte im tieferen Bereich liegen. Dies wird durch eine im Experteninterview gemachte Aussage bestätigt, wonach ein Wert nicht über 5 liegen sollte. Liegt dieser Wert darüber, ist der Charakterstil zu sehr ausgeprägt und das Beziehungsverhalten wird stark erschwert bis verunmöglicht. Diese Betrachtungsweise kann so nicht beibehalten werden, denn 12 Items liegen mit den Mittelwerten bereits über dem Wert 6, 30 Items liegen über dem Wert 5 und 61 Items über dem Wert 4. Bei diesen Items ist es erforderlich, dass die Bewertung der Ausprägung angepasst wird. Zudem sollten Items mit Mittelwerten über 7 grundsätzlich überdacht werden, da fraglich ist, ob diese noch sinnvoll bewertet werden können. Dies sind im Konkreten die Items 2, 26, 31, 40, 48 und 72. Bezüglich der Schiefe sind es die zwölf rechtsschiefen Items, welche als wenig trennscharf betrachtet werden können. Hier kommen – zusätzlich zu den 6 Items mit hohen Mittelwerten – die Items 13, 38, 39, 51, 73 und 85 hinzu welche auch noch einmal auf ihre Brauchbarkeit hin getestet werden sollten. Die linksschiefen Items entsprechen eher dem Konstrukt des Fragebogens und können beibehalten werden. Ein weiterer Aspekt, der sich negativ auf die Qualität der Items auswirken kann, ist die Wölbung. Das heisst, wenn ein Item eine geringe Wölbung hat, scheint es mehr Zufall zu sein, ob hierbei ein hoher oder tiefer Wert erreicht wird. Zu den Items mit einer geringen Wölbung gehören die Items 3, 10, 28, 37, 59, 62, 67, 77 und 92, welche schon bei den Mittelwerten hohe Werte erreichten. Ist die Wölbung sehr spitz und zudem rechtsschief, bedeutet dies, dass es ein sehr schwieriges Item ist und dementsprechend hoch bewertet werden sollte. Grundsätzlich scheint es sinnvoll, alle Einzelresultate generell in Bezug zu den Mittelwerten und den Wölbungen zu betrachten.

### *Trennschärfe*

Werden die Items neben Mittelwert und Wölbung auch unter dem Gesichtspunkt der Trennschärfe betrachtet, fallen oft dieselben Items auf, die schon zuvor kritisch betrachtet wurden. Hier sind es besonders die Items mit tiefen Werten, welche einer erneuten Betrachtung bzw. Bearbeitung bedürfen. Die geringen Trennschärfen der Items 15, 28, 31, 56, 61, 70, 72, 73, 80, 82, 83, 84 und 85 deuten darauf hin, dass diese das Konstrukt des jeweiligen Charakters nur bedingt widerspiegeln, wobei besonders das Item 31 als unpassend erscheint.

### **8.2.5 Reliabilitätsprüfung**

Einen grossen Stellenwert in der Wissenschaftlichkeit von Fragebogen hat die Reliabilitätsprüfung. Zur Überprüfung der Reliabilität des in dieser Arbeit geprüften Fragebogens wurden zwei verschiedene Verfahren eingesetzt. Zum einen wurde mit dem Cronbach-Alpha und zum anderen mit der Split-Half-Methode gearbeitet.

#### *Cronbach-Alpha*

Mit Werten von .879 beim Überflutungs-Charakterstil, .900 beim Verlässenheits-Charakterstil und .931 beim Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstil zeigen sich hier gute Reliabilitäten. Werden alle Items unter einem Trennwert von .3 weggelassen, kann der Wert des Cronbach-Alpha zwar noch einmal auf .884, .907 und .935 erhöht werden, wodurch jedoch kein dominanter Wertezuwachs generiert wird. Werden die Cronbach-Alpha-Werte der einzelnen Merkmale betrachtet, zeigt sich ein weniger gutes Bild. Hier werden Werte von .467 bis .853 generiert.

#### *Split-Half-Test*

Dass die Ergebnisse des Split-Half-Tests mit .843 beim Überflutungs-Charakterstil, .885 beim Verlässenheits-Charakterstil und .850 beim Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstil tiefer liegen als bei den über das Cronbach-Alpha ermittelten Werten, kann daran liegen, dass die Streuung beider Testhälften nicht gleich ist und somit das Resultat negativ beeinflusst wird. Aufgrund dessen wird in dieser Arbeit der Wert des Cronbach-Alpha bevorzugt.

### **8.2.6 Faktorenanalyse**

Zu Beginn wurde der Kaiser-Meyer-Olkin-Koeffizient berechnet. Dieser zeigt an, ob substantielle Korrelationen vorliegen, welche eine Faktorenanalyse rechtfertigen. Der Wert

liegt bei .952 und rechtfertigt somit eine Faktorenanalyse in hohem Masse. Auch der Bartlett-Test auf Sphärizität bestätigt dies mit einem hochsignifikanten Wert von .000.

Bei der Extrahierung der Anzahl Faktoren zeigte sich, dass wenn man alle Faktoren mit Eigenwerten  $>1$  beachtet, es 24 Faktoren ergibt. Dies entspricht jedoch nicht dem theoretischen Konstrukt des Fragebogens. Zudem lässt sich aus dem Screeplott ableiten, dass gemäss diesem nur 5 Faktoren als relevant erachtet werden. Wird die Anzahl der zu extrahierenden Faktoren dem Screeplott angeglichen und auf 6 Faktoren begrenzt, zeigen die Resultate, dass der Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstil bei allen Faktoren vorkommt und sich nicht als eigener Faktor definieren lässt. Items des Verlässenheits-Charakterstils laden besonders auf den ersten und vierten und Items des Überflutungs-Charakterstil besonders auf den zweiten, dritten und fünften Faktor. Demzufolge ist grundsätzlich eine Tendenz erkennbar, dass sich die Items der zwei Grundtypen – Verlässenheits- und Überflutungs-Charakterstil – gruppieren, immer aber auch gemischt mit Items des Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils. Somit kann das Konstrukt nicht, oder zumindest nur teilweise, mit 6 Faktoren erklärt werden. Grundsätzlich sollte das theoretische Konstrukt des Fragebogens jedoch mit 16 – Anzahl der Merkmale – oder zumindest mit 3 – Anzahl der Charakterstile – erklärbar sein. Infolge dessen wurden eine explorative Faktorenanalyse (EFA) mit 16 und eine mit 3 Faktoren erstellt.

Wie schon bei der EFA mit 6 Faktoren zeigt sich auch bei Analysen mit 16 und 3 Faktoren, dass Items des Mischtypen Verlässenheits-Überflutungs-Charakterstils bei allen Faktoren vorkommen, womit davon ausgegangen werden kann, dass dieser Typus kein eigenes übergeordnetes Konstrukt darstellt.

Die Faktorenmatrix mit 16 Faktoren zeigt ein sehr heterogenes Bild der Item-Verteilung. Werden Items des Mischtypen ausser Acht gelassen, wird ersichtlich, dass besonders Items des Verlässenheits-Typus auf den ersten und vierten Faktor und Items des Überflutungs-Typus besonders auf den zweiten und dritten Faktor laden. Bei den Faktoren 5 bis 16 ist die Verteilung eher willkürlich. Somit ist die Verteilung der Items zu ungleichmässig und zu heterogen, als dass mit 16 Faktoren das theoretische Konstrukt erklärt werden könnte. Insofern sollte das Konstrukt der 16 Merkmale noch einmal überdacht werden.

Wie bereits oben erwähnt, laden auch in der EFA mit 3 Faktoren Items des Verlässenheits-Überflutungs-Typus auf alle drei Faktoren. Wird dies ausser Acht gelassen, zeigt sich, dass

sich Items des Verlässenheits- und Überflutungs-Charakterstils unterscheiden. Konkret sind dies beim ersten Faktor 86% der Items des Verlässenheits-, beim zweiten Faktor 93% des Überflutungs- und beim dritten Faktor 90% des Überflutungs-Typus. Dennoch weist das theoretische Konstrukt des Fragebogens klar drei Charakterstile auf, welche durch die EFA bestätigt werden sollten. Da sich nur Tendenzen abzeichnen und sich keine eindeutigen Faktoren bilden lassen, wird das Charakterstil-Konstrukt durch die Faktorenanalyse nicht bestätigt.

Zudem ist zu beachten, dass die ursprünglich 24 Faktoren auf 16 beziehungsweise 6 und 3 Faktoren reduziert worden sind, wodurch auch der Anteil an erklärter Gesamtvarianz stark gesunken ist. Dementsprechend sollten die Werte dieser Analyse auch sehr relativ betrachtet werden. Diese können nur einen Hinweis auf latente Muster geben und stellen kein absolutes Resultat dar.

### **8.2.7 Konvergente Validität**

Zum Schluss wurde untersucht, ob der von der IBP Winterthur eingesetzte Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutzstils/Charakterstils mit dem Bielefelder Fragebogen zu Partnerschaftserwartungen (BFPE) korreliert, womit die konvergente Konstruktvalidität überprüft wird.

Wie unter Punkt 5 beschrieben, baut der BFPE auf drei Grunddimensionen auf. Aus diesen werden dann die fünf Bindungsstile gebildet. Zu Beginn der Analyse wurde das Konzept des Schutz-/Charakterstils mit den Grunddimensionen des BFPE verglichen. Hier zeigte sich, dass der Mittelwert des Verlässenheits-Charakterstils stark mit der Dimension „Akzeptanzprobleme“, mittel mit dem „Zuwendungsbedürfnis“ und schwach negativ mit der „Öffnungsbereitschaft“ korreliert. Verlässenheitstypen haben ständig Angst, jemanden zu verlieren, und suchen verstärkt Kontakt zu anderen. Daraus lässt sich schliessen, dass sie sich selbst auch zu wenig akzeptieren und ein erhöhtes Zuwendungsbedürfnis haben. Dies erklärt die Korrelation zu den BFPE-Dimensionen „Akzeptanzprobleme“ und „Zuwendungsbedürfnis“. Zudem scheint es nachvollziehbar, dass diese Personen vorsichtig sind, wem gegenüber und wie stark sie sich öffnen. Dies geht einher mit der negativen Korrelation zur Öffnungsbereitschaft. Das Konstrukt des Verlässenheits-Charakterstils weist also eindeutige Gemeinsamkeiten mit den drei Grunddimensionen des BFPE auf.

Der Mittelwert des Überflutungs-Charakterstils zeigt eine schwache Korrelation zur Dimension „Akzeptanzprobleme“, eine mittlere negative Korrelation zur „Öffnungsbereitschaft“ und einen sehr schwachen Zusammenhang zum „Zuwendungsbedürfnis“. Überflutungstypen grenzen sich ab, sind verschlossen und vermeiden Gefühle. Dies bestätigt sich in der negativ mittleren Korrelation zur „Öffnungsbereitschaft“, denn wer sich abgrenzt und verschlossen auftritt, zeigt gegenüber anderen keine Bereitschaft, über das eigene Erlebte oder über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Die leichte Korrelation zur Dimension „Akzeptanzprobleme“ deutet darauf hin, dass Personen, die nicht leicht andere akzeptieren können, auch dazu neigen, sich selbst nicht zu akzeptieren. Ein Zusammenhang zur Dimension „Zuwendungsbedürfnis“ scheint hier nicht gegeben.

Der Mittelwert des Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstils zeigt eine starke Korrelation zur Dimension „Akzeptanzprobleme“, eine mittlere negative Korrelation zur „Öffnungsbereitschaft“ und einen schwachen Zusammenhang zum „Zuwendungsbedürfnis“. Der Verlassenheits-Überflutungs-Typus konnte keine eigene Identität aufbauen und hat Gefühle abgespalten. Er erlebt eine starke Ambivalenz in partnerschaftlichen Beziehungen, in der er sich immer entweder überflutet oder verlassen fühlt. Auch hier ist verständlich, dass eine Person, die sich immer entweder überflutet oder verlassen fühlt, sich kaum gefühlsmässig anderen gegenüber öffnet und auch Mühe hat, sich selbst zu akzeptieren. Dass die Dimension „Zuwendungsbedürfnis“ nur wenig Effektstärke zeigt, ist insofern nachvollziehbar, als Personen dieses Typus je nach Situation, in der sie sich gerade befinden, diametral entgegengesetzte Antworten geben. Durch diese polare Antwortgebung sollte hier demnach auch kein effektstarkes Resultat erreicht werden.

Aus den obigen Resultaten kann geschlossen werden, dass sich die Dimensionen des Charakterstil-Fragebogens in den Grunddimensionen des BFPE bis zu einem gewissen Masse widerspiegeln.

Weiter wurden die Mittelwerte des Charakterstil-Fragebogens mit den Distanzwerten zu den Bindungsstilen des BFPE verglichen. Hier ist zu beachten, dass die Werte reziprok betrachtet werden müssen. Das heisst, dass der jeweils geringste Distanzwert auf den zutreffenden Bindungsstil hindeutet. Da nun beim Verlassenheits-Typus das Cluster „ambivalent-verschlossen“ den geringsten Wert angibt, kann gefolgert werden, dass hier am ehesten ein Zusammenhang besteht. Wie unter Punkt 6.4.3 beschrieben, haben ambivalent-verschlossene Personen mehr Zuwendungsbedürfnis und zudem Schwierigkeiten, sich

selbst zu akzeptieren. Dies trifft eindeutig auch auf den Verlassenheits-Typus zu, der permanent Angst davor hat, von anderen verlassen zu werden.

Beim Überflutungs-Typus zeigt sich bei drei Dimensionen eine schwache und bei einer Dimension eine negative Korrelation; am nächsten bei Null liegt der Bindungsstil „vermeidend-verschlossen“. Somit ist auch hier ein Zusammenhang zu vermuten. Vermeidend-verschlossene Personen haben wenig Zuwendungsbedürfnis und öffnen sich ungern gegenüber anderen. Dies trifft auch auf den Überflutungs-Typus zu, welcher Angst hat, von anderen eingenommen zu werden.

Beim Verlassenheits-Überflutungs-Typus zeigen sich bei allen Dimensionen signifikante Korrelationen. Schwache Korrelationen ergeben die Dimensionen „ambivalent-verschlossen“ und „vermeidend-verschlossen“. Da dieser Typus zwischen beiden Dimensionen oszilliert, ist bei diesem Typus – wie schon der Vergleich zu den Grunddimensionen zeigte – kein eindeutiger Zusammenhang zu erwarten.

Die konvergente Validität kann, wie oben ersichtlich, eher mit den drei Grunddimensionen als mit den fünf Distanzwerten des BFPE dargestellt werden. Für einen direkten Vergleich mit den zugewiesenen Bindungsstil-Distanzwerten des BFPE müssten auch die vom Charakterstil-Fragebogen verwendeten Dimensionen in Distanzwerte umgerechnet werden. Dennoch wird ein gewisser Zusammenhang ersichtlich. Dass beide Fragebogen nicht genau dieselben Muster abklären, wird schon aus den unterschiedlichen theoretischen Konstrukten ersichtlich und wäre auch nicht wünschenswert. Dennoch sind die leichten bis starken Zusammenhänge in sich stimmig und erscheinen logisch nachvollziehbar.

### **8.3 Fazit und Beantwortung der Fragestellung**

Die Auswertung der ersten Experteninterviews und Expertenratings ergab, dass der ursprüngliche Fragebogen zwar das Konstrukt der Schutz-/Charakterstile widerzuspiegeln scheint, jedoch einer sprachlichen und darstellerischen Überarbeitung bedarf. Der aufgrund dieser Erkenntnis angepasste und in dieser Arbeit eingesetzte Fragebogen wird nun gemäss den gebildeten Hypothesen besprochen.

Die erste Hypothese besagt, dass der Fragebogen für anwendende Personen verständlich und nachvollziehbar dargestellt ist. Hier gibt es immer noch Items, welche nicht auf Anhieb verständlich formuliert sind oder bei denen zwei unterschiedliche Aussagen in einer Frage untergebracht sind. Im Grossen und Ganzen scheint jedoch diese Version recht verständlich. Somit wird diese Hypothese mit klarem Vorbehalt bestätigt.

Die zweite Hypothese besagt, dass die übergeordneten Merkmale des Fragebogens die Schutz-/Charakterstile und die Items die übergeordneten Merkmale repräsentieren. Diese Hypothese wird besonders durch die Experteninterviews und Expertenratings bestätigt. Gerade in den Experteninterviews wurde bestätigt, dass die aus den Fragebogen resultierenden Ergebnisse, mit den jeweiligen im Therapieprozess gemachten Beobachtungen übereinstimmen. Allerdings ist hier zu beachten, dass Personen, die den Fragebogen ausfüllen, eine gute Selbstreflexionsfähigkeit haben müssen. Folglich sollte der Fragebogen nur von geschulten Fachpersonen eingesetzt werden, welche beurteilen können, ob eine Person diese Fähigkeit bereits genügend besitzt oder nicht. Zudem wird im Fragebogen darauf hingewiesen, dass das Körpergefühl mit einbezogen werden sollte, welches ebenfalls zuerst therapiespezifisch geschult werden muss. Im Weiteren befanden die Expertinnen und Experten, also Masterstudierende in Psychologie sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, dass die Items die Merkmale gut repräsentieren. Mit den eben genannten Einschränkungen kann diese Hypothese verifiziert werden.

Die dritte Hypothese besagt, dass das theoretische Konstrukt der Schutz-/Charakterstile mit den beobachteten Korrelationen und Kovarianzen der Stichprobe übereinstimmt und das Modell zur Datenstruktur passt. Hier ist speziell zu beachten, dass keine Normalverteilung vorliegt. Dies entspricht jedoch dem Konstrukt der im Fragebogen verwendeten Skalierung, bei der es ein positives Zeichen ist, wenn in einer Einzelauswertung die Antwortskala sehr linksschief ist – was in der jetzigen Version jedoch nicht durchgehend der Fall ist. Einige Items sind linksschief, andere rechtsschief, einige haben eine flache Wölbung, andere eine sehr spitze, und wieder einige streuen breiter als andere. Wie in den Experteninterviews deutlich wurde, ist hier besonders wichtig, dass ein Wert über 5 nicht in jedem Fall pathologisch wird, sondern dass eine Bewertung immer im Vergleich zu den Mittelwerten stattfinden muss.

Anhand der explorativen Faktorenanalyse (EFA) ist zwar ein latentes Muster zu erkennen, welches jedoch dem theoretischen Konzept des Schutz-/Charakterstils nicht entspricht. Insofern kann die Hypothese, dass das Modell des Schutz-/Charakterstils zur Datenstruktur passt, über die EFA nicht verifiziert werden.

Die vierte Hypothese besagt, dass der Fragebogen eindeutige und nachvollziehbare Korrelationen zum Fragebogen BFPE aufweist. Dies, weil der BFPE ein Bindungsstil-Fragebogen ist und die Bindungsstile gemäss der Theorie dem Schutz-/Charakterstil äh-

nelt. Hier zeigte sich, dass die Schutz-/Charakterstile besonders mit den im BFPE verwendeten Grunddimensionen korrelieren. Mit teils leichten, teils mittleren und teils starken Korrelationen konnten nachvollziehbare und stimmige Zusammenhänge aufgezeigt werden. Ebenfalls war dies bei den Distanzwerten zu den Bindungsstilen möglich, jedoch war hier der direkte Vergleich nicht mehr so leicht darzustellen, weil die Daten des Schutz-/Charakterstils dafür umstrukturiert werden müssten. Dieses Unterfangen erschien in dieser Arbeit nicht sinnvoll, besonders weil der Zusammenhang gut anhand der Grunddimensionen erklärt werden kann. In diesen ist eindeutig zu erkennen, dass die beiden Fragebogen zwar Korrelationen aufweisen, aber dennoch von einem unterschiedlichen theoretischen Konstrukt ausgehen und somit nicht identisch sind – weder in der Vorgehensweise noch im zugrundeliegenden theoretischen Konstrukt. Insofern kann diese Hypothese mit dem genannten Vorbehalt teilweise verifiziert werden.

Die fünfte und letzte Hypothese besagt, dass der Fragebogen ein reliables Instrument ist. Um dies zu prüfen, wurde zum einen mit dem Cronbach-Alpha und zum anderen mit dem Split-Half-Test gearbeitet. Hier zeigten sich sehr gute Werte bei der Prüfung der Charakterstile. Das Cronbach-Alpha, welches in der Fragebogenkonstruktion am häufigsten verwendet wird, zeigte hier Werte von .879 bis .931, was sehr gute Werte sind. Nur etwas tiefer fielen die Werte bei der Split-Half-Methode aus, was durch die Streuung beider Testhälften bedingt sein kann. Weit niedriger fallen die Werte bei der Prüfung der einzelnen Merkmale aus. Hier zeigen sich niedrige bis sehr niedrige Werte. Demzufolge kann die Hypothese, dass der Fragebogen ein reliables Instrument ist, nur bei der Betrachtung der Charakterstile verifiziert werden. Werden die einzelnen Merkmale betrachtet, muss die Hypothese falsifiziert werden.

Schlussfolgernd kann gesagt werden, dass der Fragebogen zur Selbstbestimmung des Schutz-/Charakterstils – unter Beachtung der in der Hypothesenbesprechung gemachten deutlichen Einschränkungen – ein inhaltsvalides und konvergent valides, jedoch nicht faktoriell valides Instrument ist. Die Reliabilität kann bei Betrachtung der Charakterstile als sehr gut eingestuft werden, jedoch muss sie bei Betrachtung der einzelnen Merkmale als ungenügend eingestuft werden.

## **8.4 Methodenkritik**

Ein Kritikpunkt dieser Arbeit besteht darin, dass die Teilnehmenden der Fragebogenerhebung aus der Schweizer Normalbevölkerung stammen und sich nicht unbedingt in einer



integrativen Körperpsychotherapie befanden. Insofern konnte nicht von Fachpersonal bestimmt werden, ob die teilnehmenden Personen genügend Selbstreflexionsfähigkeit besitzen, um diesen Fragebogen auszufüllen. Zudem wurde das Körpergefühl bei der Itembeantwortung nicht mit einbezogen, weil dazu ebenfalls die fachkundige Instruktion fehlte. Ein weiterer Kritikpunkt ist die Tatsache, dass durch die Freiwilligkeit der Teilnahme wieder eine ganz bestimmte Population befragt wurde. So erhielt zum Beispiel das Item 26, das lautet „Du bist für andere eine gute Hilfe und arbeitest hart für andere. Wer dich braucht, kann auf deine Hilfe zählen“, einen hohen Mittelwert, weil gerade solche Menschen auch hier helfen wollen, indem sie an der Studie teilnehmen.

Ein weiterer Kritikpunkt ist die gewählte explorative Faktorenanalyse. Obwohl diese in der Fragebogenkonstruktion oft eingesetzt wird, ist sie keine Hypothesen bestätigende Methode, sondern generiert diese. Um das Konstrukt zu prüfen, eignet sich eine konfirmatorische Faktorenanalyse besser.

## **8.5 Weiterführende Überlegungen**

Wie in der Methodenkritik besprochen, beeinflusst die Zusammensetzung der Teilnehmendengruppe das Resultat sehr. Hier wäre es interessant, ausschliesslich mit Personen, die sich in integrativ körperorientierter Therapie befindenden, eine Studie durchzuführen und zu beobachten, ob sich die erhaltenen statistischen Ergebnisse mit den in dieser Studie erhobenen Daten decken.

Weiter wäre es spannend, die Daten mit einer konfirmatorischen Faktorenanalyse zu prüfen, welche nicht wie die EFA nach latenten Faktoren sucht, sondern fundierte Konstrukte auf ihre Modellgüte hin überprüft.

Einzelne Fragebogen-Items bedürfen noch immer einer Verbesserung hinsichtlich Formulierung und Eindeutigkeit. Gerade weil der Fragebogen sehr tiefgreifende und sehr persönliche Fragen stellt, sollte eine zusätzliche Belastung durch komplizierte und doppeldeutige Fragen vermieden werden.

Schliesslich wäre eine Auswertungshilfe sehr dienlich. Alle Items in Bezug auf ihre Mittelwerte zu betrachten, ist eher mühsam und wird schnell unübersichtlich. Hier wäre zu prüfen, ob sich eine Standard-Nine-Skala eignen würde, welche mithilfe eines Excel-Programms erstellt werden könnte.

## 9 Abstract

Die vorliegende Arbeit untersucht, ob mit dem Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils reliable und valide Aussagen gemacht werden können. Es handelt sich dabei um einen in der Integrativen Körperpsychotherapie (IBP) eingesetzten Fragebogen, genauer gesagt um die deutsche Übersetzung ihrer amerikanischen Originalversion. Bislang wurde dieser weder in der englischen noch in der deutschen Version statistisch überprüft.

Der Fragebogen beschreibt drei Charakterstile, zu denen der Verlassenheits-, der Überflutungs- und der Verlassenheits-Überflutungs-Typ zählen. Die ersten beiden Typen beschreiben Personen, welche sich vor dem Verlassenwerden oder dem Überflutetwerden fürchten, die dritte Variante ist ein ambivalenter Mischtyp, der sich vor dem Verlassenwerden und dem Überflutetwerden fürchtet und zwischen diesen beiden Grundängsten oszilliert.

Es handelt sich bei dieser Arbeit um eine empirische Studie mit qualitativen und quantitativen Anteilen. Zur Güteprüfung wird mit Experteninterviews und Expertenratings die Inhaltsvalidität, mit einer explorativen Faktorenanalyse die faktorielle Validität und mit einem zweiten, dem theoretischen Konstrukt ähnlichen Fragebogen die konvergente Validität überprüft. Ob der Fragebogen zudem zuverlässig ist, wird anhand einer Reliabilitätsprüfung ergründet.

Die Untersuchung zeigt, dass einzelne Teile des Fragebogens als valide und reliabel eingestuft werden können, andere Teile jedoch einer klaren Überarbeitung bedürfen. Somit kann nur mit deutlichen Vorbehalten gesagt werden, dass der Fragebogen ein valides und reliables Messinstrument zur Erhebung der Charakterstile ist.

## 10 Literaturverzeichnis

- Ainsworth, M.D.S. (1979). Attachment as related to mother-infant interaction. In: Rosenblatt J., Hinde R.A., Beer C. & Bunsel M. (eds.), *Advances in the study of behavior*, Vol. 9. San Diego CA: Academic Press. S. 1-51.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bartholomew, K. (1990). Adult avoidance of intimacy: An attachment perspective. In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Baumann, U. & Stieglitz, R.D. (1994). Psychodiagnostik psychischer Störungen: Allgemeine Grundlagen. In: Stieglitz, R.D. & Baumann, U. (Hrsg.) *Psychodiagnostik psychischer Störungen*. Stuttgart: Enke. S. 3-20.
- Bäumel, J. & Pitschel-Walz, G. (2008). *Psychoedukation bei schizophrenen Erkrankungen. Konsensuspapier der Arbeitsgruppe „Psychoedukation bei schizophrenen Erkrankungen“*. (2. erw. u. aktual. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.
- Blankertz, S. & Doubrawa, E. (2005). *Lexikon der Gestalttherapie*. Wuppertal: Hammer.
- Boadella, D. (2002). *Befreite Lebensenergie. Einführung in die Biosynthese*. (3. Aufl.) München: Kösel.
- Borcsa, M. (2010). Zum Stand der Integration in der Psychotherapie. In: *Psychotherapie im Dialog. Psychoanalyse, Systemische Therapie, Verhaltenstherapie, Humanistische Therapien*. 11 (1, März), 3-11.
- Bowlby, J. (2010). *Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie*. (2. Aufl.). München: Reinhardt.
- Bowlby, J. (2005). *Frühe Bindung und kindliche Entwicklung*. (5. Aufl.). München: Reinhardt.
- Brähler, E., Holling, H., Leutner, D. & Petermann, F. (Hrsg.) (2002). *Brickenkamp Handbuch psychologischer und pädagogischer Tests. 2 Bände* (3., vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Breuer, J. & Freud, S. (1895). *Studien über Hysterie*. Leipzig, Wien: Deuticke.
- Brisch, K.H. (2009). *Bindungsstörungen. Von der Bindungstherapie zur Therapie*. (vollständig überarb. u. erw. 9. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brown, M. (1985). *Die heilende Berührung. Die Methode des direkten Körperkontaktes in der körperorientierten Psychotherapie*. Essen: Synthesis, engl.: (1984). *The Healing Touch. An Introduction to Organismic Psychotherapy*.

- Bühner, M. (2006). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion*. (aktual. 2. Aufl.). Stuttgart: Pearson Studium.
- Bugental, J.F. (1964). The Third Force in Psychology. In: *Journal of Humanistic Psychology*, 1, 19-26.
- Dudenreaktion (Hrsg.). *Der Duden in 12 Bänden. Das Standardwerk zur deutschen Sprache*. Mannheim: Dudenverlag.
- Bd. 5. *Das Fremdwörterbuch*. (2007). (Aktual. 9. Aufl.).
- Bd. 7. *Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache*. (2007). (Neu bearb. 3. Aufl.).
- Eberwein, W. (2009). *Humanistische Psychotherapie. Quellen, Theorien und Techniken*. Stuttgart: Thieme.
- Fahrenberg, J., Hampel, R. & Selg, H. (2010). *Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI-R)*. (Erw. 8. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Fischer, M., Pfeifer, S. & Buchmann, R. (2003). *Das Modell der Integrativen Körperpsychotherapie IBP und seine wissenschaftlichen Grundlagen*. (Unveröffentlichte FSP-Eingabe des Institutes für integrative Körperpsychotherapie IBP). Winterthur: Eigenverlag.
- Geuter, U. (2004). Körperpsychotherapie und Erfahrung. Zur Geschichte, wissenschaftlichen Fundierung und Anerkennung einer psychotherapeutischen Methode. In: *Report Psychologie* 29, Heft 2, 98-111.
- Grossmann, K. & Grossmann, K.E. (2004). *Bindungen - das Gefüge psychischer Sicherheit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Häcker, H. & Stapf, K. (Hrsg.) (1998). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*. (Überarb. u. erw. 13. Aufl.). Bern: Huber.
- Häcker, H. & Stapf, K. (Hrsg.) (2009). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*. (Überarb. u. erw. 15. Aufl.). Bern: Huber.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love conceptualized as an attachment process. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Heinse, W. (2005). *Die Aufzeichnungen. Band IV. Kommentar 2*. München/Wien: Hanser.
- Höger, D. (2002). Fragebögen zur Erfassung von Bindungsstilen. In: Strauss, B., Buchheim, A. & Kächele, H. *Klinische Bindungsforschung. Theorien – Methoden – Ergebnisse*. Stuttgart: Schattauer.
- Höger, D., Stöbel-Richter, Y. & Brähler, E. (2007). *Bielefelder Fragebogen zu Partnerschaftserwartungen (BFPE)*. [Online]. Available: [http://www.dpgg.de/Bielefelder Bindungsskalen.htm](http://www.dpgg.de/Bielefelder_Bindungsskalen.htm)

- Kavouras, J. (2005). *Heilen mit Orgonenergie. Die medizinische Organomie*. Bietigheim: Turm.
- Keller, M. (1999). *Light Fantastic. The Art and Design of Stage Lighting*. Munich: Prestel.
- Kohut, H. (1979). *Die Heilung des Selbst*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Kurtz, R. (1994). *Hakomi. Eine körperorientierte Psychotherapie*. München: Kösel.
- Laireiter, A.-R. (2000). *Diagnostik in der Psychotherapie*. Wien: Springer.
- Langenscheidt-Redaktion (Hrsg.) (2010). *Grosswörterbuch Englisch. Teil 1: Englisch-Deutsch*. (Neub.). Berlin: Langenscheidt.
- Lienert, G.A. & Raatz, U. (1998). *Testaufbau und Testanalyse*. (5. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Lowen, A. (2008). *Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. (Neu- ausg.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Marlock, G. & Weiss, H. (2006). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schat- tauer.
- Maslow, A., (1977). *Motivation und Persönlichkeit*. Olten: Walter.
- Mayring, Ph. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung*. (Überarb. u. neu aus- gestattet 5. Aufl.). Weinheim/Basel: Beltz.
- Meyer, B. & Pilkonis, P.A. (2008). Bindungstheorie und Persönlichkeitsstörungen: kon- zeptuelle Zusammenhänge, empirische Ergebnisse und Behandlungsimplicationen. In: Strauss, B. (Hrsg.). *Bindung und Psychopathologie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Moosbrugger, H. & Schermelleh-Engel, K. (2008). Exploratorische (EFA) und Konfirma- torische Faktorenanalyse (CFA). In: Moosbrugger, H. & Kelava A., (Hrsg.). *Testthe- orie und Fragebogenkonstruktion*. Heidelberg: Springer.
- Nagler, N. (2003). Auf der Suche nach einem soziokulturellen Ferenczi-Bild jenseits von Demontage und Hagiographie. In: *Integrative Therapie* 29 (3-4), 250-280.
- Perls, F.S. (1981). *Gestalt-Wahrnehmung. Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne*. Frankfurt a.M.: Flach.
- Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2009). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch*. (2. Aufl.). München: Oldenbourg.
- Tobler, J. (1993). *ABBA Gold. The Complete Story*. New York: St. Martin.
- Reich, W. (1933/1970). *Charakteranalyse*. Frankfurt: Fischer.
- Rosenberg, J.L., Rand, M.L & Asay D. (2008). *Körper, Selbst & Seele. Ein Weg zur Integ- ration*. (2. Aufl.). Paderborn: Junfermann.

- Rosenberg, J.L. & Morse, B. (2006). Segmentale Haltemuster im Körper-Geist-System. In: Marlock, G. & Weiss, H. (Hrsg.). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Rosenberg, J.L. & Kitaen-Morse, B. (1996). *The Intimate Couple. Reaching New Levels of Sexual Excitement through Body Awakening and Relationship Renewal*. Atlanta: Turner.
- Stern, D. (1992). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Von Sydow, K. (2002). Bindung und gestörte Paarbeziehung. In: Strauss, B., Buchheim, A. & Kächele, H. (Hrsg.) *Klinische Bindungsforschung. Theorien – Methoden – Ergebnisse*. Stuttgart: Schattauer.
- Wenniger, G. (2001). *Lexikon der Psychologie: in fünf Bänden*. (Bd. 2. F bis L). Heidelberg/Berlin: Spektrum.
- Wenniger, G. (2000). *Lexikon der Psychologie: in fünf Bänden*. (Bd. 1. A bis E). Heidelberg/Berlin: Spektrum.
- Winnicott, D. (1965/1974). *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt*. München: Fischer.

## 11 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das Persönlichkeitsmodell von IBP .....	16
Abbildung 2: Das Bug-Modell .....	27
Abbildung 3: Bindungsstile .....	30
Abbildung 4: Zuordnung der Dimensionen zu den Bindungsstilen .....	37
Abbildung 5: Altersübersicht der Teilnehmenden .....	38
Abbildung 6: Anredeform .....	48
Abbildung 7: Screeplot .....	55

## 12 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht Körperpsychotherapien .....	7
Tabelle 2: Übersicht Charakterstile .....	25
Tabelle 3: Bindungsstile .....	31
Tabelle 4: Wohnkanton der Teilnehmenden .....	38
Tabelle 5: Höchster Bildungsabschluss der Teilnehmenden .....	39
Tabelle 6: Expertenrating 1; zehn Masterstudierende .....	43
Tabelle 7: Übersicht Merkmale und Items .....	45
Tabelle 8: Expertenrating 2a; vier Masterstudierende .....	45
Tabelle 9: Expertenrating 2b; acht IBP-Therapeutinnen und Therapeuten .....	46
Tabelle 10: Schiefe der Items .....	49
Tabelle 11: Trennschärfe .....	50
Tabelle 12: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha .....	52
Tabelle 13: Inter-Item-Korrelation .....	52
Tabelle 14: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha, wenn Items $<.3$ gelöscht .....	52
Tabelle 15: Reliabilitätsprüfung Cronbach-Alpha aller Merkmale .....	53
Tabelle 16: Split-Half-Test .....	53
Tabelle 17: Kaiser-Meyer-Olkin und Bartlett-Test .....	54
Tabelle 18: Erklärte Gesamtvarianz .....	55
Tabelle 19: Rotierte Faktorenmatrix mit 6 Faktoren .....	56
Tabelle 20: Rotierte Faktorenmatrix mit 16 Faktoren .....	57
Tabelle 21: Rotierte Faktorenmatrix mit 3 Faktoren .....	58
Tabelle 22: Bewertung der Höhe der Korrelation .....	58
Tabelle 23: Korrelationen – BFPE-Dimensionen zu Verlässlichkeit .....	59

Tabelle 24: Korrelationen – BFPE-Dimensionen zu Überflutung .....	59
Tabelle 25: Korrelationen – BFPE-Dimensionen zu Verlassenheit-Überflutung .....	59
Tabelle 26: Korrelationen - BFPE-Bindungsstile zu Verlassenheit .....	60
Tabelle 27: Korrelationen - BFPE-Bindungsstile zu Überflutung .....	60
Tabelle 28: Korrelationen - BFPE-Bindungsstile zu Verlassenheit-Überflutung .....	61



## **13 Anhang**

Anhang 1: Fragebogen Version 1 .....	B
Anhang 2: Fragebogen Version 2.....	G
Anhang 3: Fragebogen BFPE.....	L
Anhang 4: Interviewleitfaden .....	O
Anhang 5: Experteninterviews .....	P
Anhang 6: Mittelwerte, Std.-Abw., Schiefe, Kurtosis.....	T

## Anhang 1: Fragebogen Version 1

### Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutzstils/Charakterstils

Zu jedem der drei Charakterstil-Prototypen haben wir eine Checkliste, ein Profil zusammengestellt. Auf diesen Checklisten finden sich 5, teilweise 6 typische Merkmale des jeweiligen Charakterstils. Unter jedem Merkmal folgen Beispiele, wie sich dieses Merkmal in konkretem Handeln bemerkbar macht.

Das Arbeiten mit den Checklisten passiert über eine Selbsteinschätzung, ähnlich den psychologischen Tests in Illustrierten. Geh dazu folgendermassen vor:

- (1) Streiche zuerst all die Beispiele durch, von denen du findest, die würden überhaupt nicht auf dich zutreffen.
- (2) Dann gehe zurück an den Anfang der Checkliste und schau dir die Beispiele an, die du nicht gestrichen hast. Diese treffen auf dich offenbar mehr oder weniger zu. Ordne jedem der nicht gestrichenen Beispiele einen Wert zwischen 1 und 10 zu, um auszudrücken, wie sehr das Beispiel deiner Einschätzung nach auf dich zutrifft. Dabei bedeutet eine 1, dass das Beispiel für dich nur minimal zutreffend ist. Eine 5 bedeutet, dass das Beispiel für dich ziemlich zutreffend ist. Und eine 10 bedeutet, dass das Beispiel auf dich voll zutrifft.
- (3) Ermittle schliesslich den Durchschnittswert eines Merkmals, indem du die Summe der Zahlen dieses Merkmals durch die Anzahl Beispiele, die wir bei diesem Merkmal aufgelistet haben (inklusive der gestrichenen Beispiele), teilst. Das ergibt deinen individuellen Wert für dieses Merkmal. Dieser Wert drückt aus, wie sehr du dieses Merkmal deiner eigenen Einschätzung nach hast.

Beachte, dass wir die Beispiele zur Beschreibung der Merkmale aus didaktischen Gründen recht pointiert formuliert haben. Deine eigenen Beispiele sind wahrscheinlich weniger auffällig und subtiler. Und beachte ferner, dass die meisten Personen sich selbst viel tiefer einstufen als sie von ihren Partnern oder anderen Bezugspersonen eingestuft werden.

Jedes Beispiel geht mit einer eigenen, separaten Körpererfahrung einher. Diese Erfahrung zu spüren ist sehr wichtig, um das entsprechende Merkmal ins Bewusstsein zu bekommen. Lass dir also genügend Zeit, um den Beispielen nachzuspüren, um wirklich zu merken, wo und wie du im Körper eine Resonanz auf das Beispiel hast. Deine körperliche Resonanz wird dir am zuverlässigsten sagen, ob ein Beispiel (und damit das Merkmal) für dich zutreffend ist. Versuche also nicht primär, über das Denken zu Antworten zu kommen.

### Das Profil des Verlässlichkeits-Charakterstils

#### **Merkmal 1. Angst vor Verlassenwerden: Ich tue ja alles, nur verlass mich nicht.**

Um Verlassenwerden zu verhindern, wirst du:

- intensiv darauf fokussieren, in der Beziehung die Bindung zu formen und erhalten.
- dich öfter verlassen, zurückgewiesen oder unerwünscht fühlen, als du zugeben willst.
- emotional von Leuten abhängig sein, die dich nicht wissen lassen, wo sie stehen, was sie fühlen, denken, wollen, tun.
- viel zu lange an unbefriedigenden Beziehungen festhalten, im Gefühl, es brauche ja nur noch ganz wenig, um die Beziehung perfekt zu machen.
- in den Ferien krank werden, wenn du nicht dein Bett, deine Gegenstände dabei hast und nicht deine üblichen Dinge tun kannst.
- kaum fähig sein, unabgeschlossene Situationen zu tolerieren, wie offene Türen, offene Konflikte, fehlende Abmachungen (z.B. wann dein Freund anrufen wird, wann ihr das nächste Mal Sex haben werdet).
- leicht den Boden unter den Füßen verlieren, wenn dir ein Stellen- oder ein Ortswechsel bevorsteht, oder auch nur schon zur Diskussion steht.

### **Merkmal 2. Ewige Sehnsüchte: Egal was, es ist nie genug.**

Wegen deiner riesigen Sehnsüchte wirst du:

- immer irgendwie auf der Suche sein, ohne genau wissen, wonach oder nach wem.
- immer hungrig sein oder sexuelles Verlangen verspüren.
- wenn du die richtige Menge von etwas bekommst, dich über die Qualität ärgern.
- rasch wechselnde Gefühle haben, grossherzig und sensibel sein.
- stets suchende Augen haben, mit der Hoffnung, andere zu dir hineinzuziehen.

### **Merkmal 3. Wenig Grenzen: Es kann gar nicht nahe genug sein.**

Deine Idee von Nähe ist gleichbedeutend mit Einssein (Symbiose). Deshalb wirst du:

- glauben: Weil ich dich liebe, gehörst du mir. - Wir sind eins. - Was mir gehört, gehört auch dir (und umgekehrt). - Wenn du mich wirklich liebst, denkst du genauso wie ich, willst du was ich will.
- eine normale und gesunde Trennung als Verlassenwerden interpretieren.
- die Grenzen von anderen Leuten nicht wahrnehmen, oder sie nicht ernst nehmen.
- Grenzen als trennend, isolierend und einsam machend erleben.
- fast unfähig sein, persönliche oder dir anvertraute Gefühle, Gedanken (speziell Geheimnisse) lange für dich zu behalten; alles scheint wie von selbst aus dir heraus zu laufen.
- Schwierigkeiten haben, dir Grenzen zu setzen beim Essen, Trinken, Rauchen, im Sex, im Geld ausgeben; du hast diesbezüglich eine Suchttendenz.
- eine Privatsphäre in einer Partnerschaft ablehnen und dich berechtigt fühlen, alles über die Innenwelt deines Partners zu erfahren; du musst es einfach wissen, und du wirst dich öfter betrogen fühlen, wenn du dabei etwas Unangenehmes erfährst.
- dich von anderen ausnutzen lassen und dich danach verletzt oder betrogen fühlen.

### **Merkmal 4. Suchtartiges Festhalten: Um jemanden oder etwas kreisen.**

Wie eine Motte eine Lichtquelle, umkreist du etwas oder jemanden, in der Hoffnung, endlich deine Sehnsüchte zu stillen und deine Angst vor dem Verlassenwerden zu beruhigen. So wirst du:

- schlecht Mass halten können, dich voll und ganz in alles hinein geben, was du machst, sei das Arbeit, Spiel, Sex, soziale Kontakte.
- eine sehr gute Hilfe für andere sein, hart für andere arbeiten; wer dich braucht, kann auf deine Hilfe zählen.
- von mehreren Dingen aufs Mal abhängig sein: Essen, Sex, Liebe, Alkohol, Drogen, Arbeit, Kinder, Hobbys etc.
- gleichzeitig mehrere neue Projekte am Laufen haben, und spätestens ein neues, wenn eines zu Ende geht.
- mit Sex deine alten Sehnsüchte stillen wollen und damit selbst die bereitwilligsten Partner zermürben, oder du masturbierst dich wund und fühlst dich dennoch nicht befriedigt.
- das Leben als hoffnungslos ansehen, wenn dein Partner nicht dann Sex haben will, wenn du es willst.

### **Merkmal 5. Übermässige emotionale Empfindlichkeit und übertriebenes Körperbewusstsein**

Du fühlst dich so rasch emotional verletzt und bist dir so übertrieben bewusst, was in deinem Körper vorgeht, dass du:

- häufig Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schnupfen oder andere Körpersymptome entwickelst.
- so ein leeres Gefühl von Zurückweisung in deinem Körper spürst, sogar schon wenn du einen Lift verpasst hast, oder wenn ein Freund nicht anruft, oder wenn dein Partner nicht pünktlich nach Hause kommt.
- dich auf deine Symptome konzentrierst, und deshalb von einem Arzt zum nächsten rennst, um dich besser zu fühlen.

## Das Profil des Überflutungs-Charakterstils

### **Merkmal 1. Für sich allein, distanziert sein: Ich bin, wie ich bin**

Es ist nicht so, dass du Leute generell nicht magst, aber Beziehungen sind einfach nicht so wichtig für dich. Deshalb wirst du:

- dein ganz eigenes Leben leben, nur das machen, was du willst.
- sehr unabhängig sein und keine anderen Leute brauchen, um dich ganz zu fühlen.
- diejenige / derjenige sein, der in einem Notfall kühlen Kopf bewahrt.
- integer, mutig, standhaft, ehrlich, direkt sein.
- Vertrauen erweckend sein mit dem, was du sagst und wer du bist.
- nur manchmal Dinge mit anderen unternehmen, am liebsten leistungsorientierte Dinge wie Klettern, Kanufahren, Projekte durchführen.
- ein guter Teamplayer sein, solange es nicht mit Nähe zu tun hat.

### **Merkmal 2. Abgeschnitten von Gefühlen**

Gefühle sind weder Teil deines Bewusstseins, noch ziehen sie dich in Richtung Intimität. Also wirst du:

- keine Sehnsüchte aus der Kindheit verspüren: Vergangenheit ist Vergangenheit.
- weder viel Freude noch viel Traurigkeit spüren.
- nicht versuchen, näher zu kommen, und nicht viel sprechen, vor allem nicht über intime Dinge.
- nicht gerne „Ich liebe dich“ sagen, weil du fürchtest, daraus werde geschlossen, dass du näher kommen willst.

### **Merkmal 3. Klare, rigide Grenzen und Annahmen**

Genügend Raum zu haben ist ganz einfach deine Art zu leben. Du wirst:

- Grenzen starr und fest ziehen.
- dir deiner Wirkung auf andere wenig bewusst sein und dies häufig erschrecken oder kränken.
- bemerkenswert konsequent und zuverlässig, gleichzeitig aber distanziert und isoliert sein.
- dich mit zunehmendem Alter wie ein einsamer Soldat fühlen, der alle Kämpfe allein austrägt.

### **Merkmal 4. Genaue Vorstellungen von richtig und falsch, schwarz-weiss-Denken**

Unentschlossenheit oder Zweifel gibt es bei dir nicht. Du wirst:

- konkret und in eher starren Kategorien denken.
- bei einer einmal getroffenen Entscheidung bleiben.
- die Beständigkeit in deinem Leben schätzen.
- alles, also sowohl Personen als auch Beziehungen, in gut oder schlecht einteilen; dazwischen gibt es nichts.
- dein Denken nicht von Gefühlen leiten lassen.
- Leute mit Stimmungsschwankungen abstossend finden.
- dich verraten fühlen, wenn jemand seine Meinung ändert.
- nicht über Problemen brüten oder Entscheidungen grübeln.
- denken, dass Therapie etwas Überflüssiges ist, überzeugt von „mir geht es ja gut!“
- Intimität für ziemlich unwichtig anschauen.

### **Merkmal 5. Körperlich abgeschnitten und emotional gepanzert**

Weil du deine Gefühle in deinem Körper eingeschlossen hast, wirst du:

- deine Stimmung im Allgemeinen als flach und gleichförmig empfinden.
- dich mit einem (Muskel-)Panzer schützen; du liebst deine Muskelkraft.
- kaum je krank werden, und keine Schwäche zeigen wenn du doch einmal krank wirst.
- Augen haben, die zwar präsent wirken, jedoch niemandem wirklich Zutritt gewähren in dein Inneres.
- während des Liebesspiels recht hohe Ladung aufbauen, allerdings ohne dabei viel zu fühlen.
- allenfalls recht lange brauchen, um einen Orgasmus zu haben, wenn du überhaupt einen hast.
- dein Herz nie wirklich öffnen; du magst sexuell aktiv sein, ohne aber wirklich zu lieben.

## Das Profil des Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstils

### **Merkmal 1. Das automatische Nein: Niemand hat mir zu sagen, was ich zu tun habe!**

Du magst es gar nicht, wenn man dir sagt, was du tun sollst oder wer du bist. Du wirst:

- relativ verschlossen sein gegenüber Informationen, Meinungen und Anweisungen von aussen.
- es auf deine Art tun müssen; andere oft vor vollendete Tatsachen oder einseitig getroffene Entscheidungen stellen.
- nach dem Motto funktionieren: „Sag mir nicht, was ich zu tun habe! Ich tue, was ich will, wie ich will und wann ich will.“
- nach dem Motto funktionieren: „Sag mir nicht, wer ich bin oder was ich fühle!“; du neigst dazu, jeden Kommentar als Kritik oder Befehl zu verstehen.
- Schwierigkeiten haben mit jeglicher Art von Abschluss: Verpflichtungen eingehen/einhalten, Geschenke erhalten oder geben, pünktlich sein, Wertschätzung bekunden, dich verabschieden.
- deine Aussagen umformulieren, wenn andere wiederholen, was du gesagt hast. (Beispiel: „Ich hasse meinen Vater.“ „Du hasst deinen Vater?“ „Nun, nicht wirklich hassen. Er war einfach nie da.“ „Er war nie da?“ „Nein, so kann man das nicht sagen.“; etc.).
- immer einen guten Grund haben, um Gesagtes nicht anzunehmen: „Wenn du es nur anders formuliert hättest, in einem anderen Ton, zu einer anderen Zeit, mich dabei angeschaut, nur zuerst dies oder das gesagt hättest, ...“
- Schwierigkeiten haben, für andere zu arbeiten, und es deshalb vorziehen, dein eigener Chef zu sein.
- dich Anordnungen intuitiv widersetzen und gegen Autoritäten kämpfen (die Ausgangstür als Eingang benutzen, im Parkhaus den Pfeilen entgegen zu fahren, Stoppsignale missachten). Wahrscheinlich kassierst du öfter mal eine Busse.
- allenfalls sogar nicht einmal fähig sein, dir selber zu sagen, was zu tun ist; Schreibarbeiten, Steuererklärung, Prüfungsvorbereitungen werden nicht rechtzeitig erledigt, Wohnung nicht aufgeräumt, Wäsche nicht abgeholt, eine Diät oder ein Übungsprogramm nicht durchgezogen.
- in der Schule möglicherweise Lernschwierigkeiten gehabt haben.
- gerne in Opposition gehen, recht haben wollen, einen verbalen Schlagabtausch anregend finden.

### **Merkmal 2. Fixe Idee, wie die Dinge sein sollen und daran festhalten**

Du hängst an deinem Bild, wie die Dinge sind und wirst:

- alles unternehmen, um die Richtigkeit deiner Idee zu beweisen (oder herbeizuführen). Du musst einfach Recht haben.
- versuchen, das Leben berechenbar zu machen, indem du eher denkst als deinen Körperempfindungen oder deinen Gefühlen folgst.
- Schwierigkeiten haben, im Moment zu leben, indem du dich ständig auf die Vergangenheit beziehst oder die Zukunft planst.
- selten etwas aus neuen Erfahrungen lernen. Du achtest nur darauf, ob eine Erfahrung in dein Bild passt oder nicht. So machst du immer und immer wieder die gleichen Fehler.
- das Leben gemäss „wenn, ... dann...“ leben, das heisst: „Wenn das und das fertig ist, dann werde ich das und das tun“.

### **Merkmal 3. Sich selbst und andere wie einen Gegenstand (wie eine Maschine) behandeln**

Weil du deine menschlichen Schwächen nicht annehmen kannst, wirst du:

- über gesunde Grenzen hinausgehen und dasselbe von anderen erwarten.
- dir deiner Wirkung auf andere nicht bewusst sein, menschliche Reaktionen falsch einschätzen und dich wundern, warum sich andere aufregen.
- die Ursache deiner Probleme bei anderen suchen.
- deine emotionale oder körperliche Leistungsfähigkeit überschätzen.

### **Merkmal 4. Authentizitätslücke: Tendenz zur Über- oder Untertreibung**

Du über- oder untertreibst und verpasst damit ständig, wer du wirklich bist (dein authentisches Selbst).

Weil du nicht bei der Wahrheit bleibst, insbesondere dir selber gegenüber, wirst du:

- übertreiben, indem du von dir ein besseres Bild zeichnest, als der Wirklichkeit entspricht.

- untertreiben, indem du dich kleiner machst, als du bist, und so keine Freude oder Befriedigung im Leben finden oder deine Erfolge nicht geniessen können.
- dich wie ein Schwindler fühlen, weil du dich gegen aussen anders gibst, als du dich innerlich fühlst.
- dich von deinem Partner entfremdet fühlen, oder noch wahrscheinlicher, dein Partner fühlt sich von dir entfremdet.
- deine Nicht-Authentizität ewig fortsetzen, indem du dich bemühest, die Leute von deinem unechten Selbst zu überzeugen, um gut vor ihnen dazustehen.
- bei anderen Misstrauen erwecken, auch wenn du ausser Unter- oder Übertreiben gar nichts getan hast.

#### **Merkmal 5. Nähe-Distanz-Verhalten: Immer entweder zu nahe oder zu weit weg**

In intimen Beziehungen findest du nie die richtige Distanz, es ist immer entweder zu nah oder zu weit weg. Deshalb wirst du:

- merken, dass Nähe rasch Überflutungsangst und Distanz ebenso rasch Verlassenheitsangst auslöst.
- gesunde, temporäre Distanz als Verlassenheit und Herzlichkeit als Überflutung fehlinterpretieren.
- wenn du Nähe spürst, etwas Verletzendes sagen oder tun (z.B. eine Affäre haben), um Distanz zu schaffen.
- Gefühle von Gegenseitigkeit, Gemeinsamkeit und Verstandenwerden vermissen.
- den Wesenskern deines Partners/deiner Partnerin verpassen.
- den ständigen Tanz zwischen Nähe und Distanz, den du in jeder Beziehung inszenierst, weder erkennen noch akzeptieren.

#### **Merkmal 6. Abspalten von Körper, Gefühlen, Lebendigkeit und Selbstempfinden**

Weil dich Gefühle überwältigen, spaltest du dich von deinem Körperempfinden ab und wirst:

- nicht präsent sein und nicht über alle deine sensorischen und emotionalen Fähigkeiten verfügen.
- deine Lebendigkeit dämpfen und dein Gefühl von Einsamkeit verstärken.
- blinde Flecken in deinem Gedächtnis haben, weil du abgespalten und nicht wirklich da warst.
- nach Quellen für Anregung, Bestätigung und Unterstützung im aussen suchen.
- deine Körperstimme kaum wahrnehmen, sodass du Krankheit nicht frühzeitig erkennst, allenfalls nicht merkst, wann du hungrig oder müde bist.
- einen Schutzschild („wie eine Glasglocke“) um dich herum haben, der dich davon abhält, wirklich in Kontakt mit anderen zu gehen.
- auf Fragen aus dem Kopf heraus schnelle Antworten geben, ohne zuerst auf deine Gefühle oder Körperwahrnehmungen zu achten.
- nur eine begrenzte Fähigkeit haben, intensivere Gefühle, höhere Erregung oder tieferes Wohlbefinden zu halten.
- im Sex wahrscheinlich rasch entladen oder abspalten.
- intellektualisieren oder das Thema wechseln, wenn du oder jemand in deiner Nähe Gefühle zeigt.
- deine Abspaltungsneigung noch verstärken mit Hilfe von Drogen (insbesondere Marihuana), Alkohol, Medikamenten.

## Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils

### Das Profil des Verlassenheits-Charakterstils

#### **Merkmal 1. Angst vor Verlassenwerden: Ich tue ja alles, nur verlass mich nicht.**

1. Du hast Angst, verlassen zu werden, und möchtest dies um jeden Preis verhindern. Du denkst: „Ich tue alles, nur verlass mich nicht.“
2. In einer Beziehung wirst du intensiv darum bemüht sein, die Bindung zu festigen und zu erhalten.
3. Du fühlst dich öfter verlassen, zurückgewiesen oder unerwünscht, als du zugeben willst.
4. Du fühlst dich emotional von Leuten abhängig, die dich nicht wissen lassen, wo sie stehen, d.h. was sie fühlen, denken, wollen, tun etc.
5. Du hältst viel zu lange an unbefriedigenden Beziehungen fest, im Gefühl, es brauche ja nur noch ganz wenig, um die Beziehung perfekt zu machen.
6. Du fühlst dich schlecht, wenn du nicht deine eigenen Gegenstände dabei hast, in deinem eigenen Bett schlafen und deine üblichen Dinge tun kannst. Das wird dir speziell in den Ferien so richtig bewusst.
7. Es fällt dir schwer, offene Situationen auszuhalten. Egal ob dies offene Türen sind, die du geschlossen haben möchtest, oder offene Konflikte, die du bereinigt haben willst. Es können auch fehlende Abmachungen sein, wie zum Beispiel, wann dein Freund anrufen wird oder wann ihr das nächste Mal Sex haben werdet.
8. Wenn dir ein Stellen- oder Ortswechsel bevorsteht oder auch nur schon zur Diskussion steht, fühlst du dich, als ob dir der Boden unter den Füßen weggerissen wird.

#### **Merkmal 2. Ewige Sehnsüchte: Egal was, es ist nie genug.**

9. Deine Sehnsüchte können kaum gestillt werden. Egal was es ist, es ist nie genug.
10. Du bist immer irgendwie auf der Suche, ohne genau zu wissen, wonach oder nach wem.
11. Du bist immer irgendwie hungrig nach etwas oder hast immer sexuelles Verlangen.
12. Wenn du die richtige Menge von etwas bekommst, wirst du dich über die Qualität ärgern oder umgekehrt.
13. Du hast rasch wechselnde Gefühle, bist sehr grossherzig und sensibel.
14. Deine Augen sind stets auf der Suche nach Kontakt in der Hoffnung, andere zu dir hineinzuziehen.

#### **Merkmal 3. Wenig Grenzen: Es kann gar nicht nahe genug sein.**

15. Nähe ist für dich äusserst wichtig und gleichbedeutend mit Einssein. Du möchtest mit deinem Partner/deiner Partnerin verschmelzen. Für dich kann es gar nie zu nahe sein.
16. Du bist der Ansicht: Weil ich dich liebe, gehörst du mir. – Wir sind eins. – Was mir gehört, gehört auch dir (und umgekehrt). – Wenn du mich wirklich liebst, dann denkst du genauso wie ich und willst, was ich will.
17. Jede Trennung kommt dir wie ein Verlassenwerden vor.
18. Die Grenzen von anderen Personen nimmst du wenig wahr oder nimmst diese nicht ernst.
19. Du magst es nicht, wenn sich andere abgrenzen oder eine gewisse Distanz wahren. Das erlebst du als trennend, isolierend und einsam machend.
20. Es gelingt dir kaum, persönliche oder dir anvertraute Gefühle, Gedanken (speziell Geheimnisse) lange für dich zu behalten; alles scheint wie von selbst aus dir herauszusprudeln.
21. Du hast auf verschiedene Arten Schwierigkeiten, dir Grenzen zu setzen: beim Essen, Trinken, Rauchen, Sex, Geldausgeben. Du hast diesbezüglich eine Suchttendenz.
22. Eine Privatsphäre in einer Partnerschaft gibt es für dich nicht. Du willst alles über die Innenwelt deines Partners/deiner Partnerin erfahren; du musst es einfach wissen und fühlst dich häufig betrogen, wenn du dabei etwas Unangenehmes erfährst.

23. Du neigst dazu, dich von anderen ausnutzen zu lassen. In der Folge fühlst du dich oft verletzt und betrogen.

#### **Merkmal 4. Suchtartiges Festhalten: Um jemanden oder etwas kreisen.**

24. Wie eine Motte eine Lichtquelle umkreist du etwas oder jemanden, in der Hoffnung, endlich deine Sehnsüchte zu stillen und deine Angst vor dem Verlassenwerden zu beruhigen.
25. Du kannst schlecht Mass halten und gibst dich immer voll und ganz in alles hinein, sei das bei Arbeit, Spiel, Sex oder sozialen Kontakten.
26. Du bist für andere eine gute Hilfe und arbeitest hart für andere. Wer dich braucht, kann auf deine Hilfe zählen.
27. Du bist oft von mehreren Dingen aufs Mal abhängig. Sei dies: Essen, Sex, Liebe, Alkohol, Drogen, Arbeit, Kinder, Hobbys etc.
28. Du hast meist gleichzeitig mehrere neue Projekte am Laufen und meistens ein neues, bevor ein vorgehendes beendet ist.
29. Du hast permanentes Verlangen nach körperlicher Intimität, so sehr, dass dein Partner oder deine Partnerin kaum mithalten kann. Oder du befriedigst dich andauernd selbst, ohne dich länger befriedigt zu fühlen.
30. Du betrachtest das Leben als hoffnungslos, wenn deine Partnerin oder dein Partner nicht dann Sex haben will, wenn du es willst.

#### **Merkmal 5. Übermäßige emotionale Verwundbarkeit und übertriebenes Körperbewusstsein**

31. Du hast ein ausgeprägtes Körperbewusstsein. Du spürst alles, was körperlich oder emotional in dir vorgeht.
32. Du hast immer wieder Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schnupfen oder andere Körpersymptome.
33. Du verspürst in deinem Körper oft ein leeres Gefühl der Zurückweisung und fühlst dich emotional verletzt, sogar schon wenn du einen Lift verpasst hast oder ein Freund nicht anruft, oder dein Partner/deine Partnerin nicht pünktlich nach Hause kommt.
34. Du leidest oft an körperlichen Symptomen und konsultierst dafür verschiedenste Ärzte. Dennoch ergibt sich nie ein befriedigendes Resultat.

### **Das Profil des Überflutungs-Charakterstils**

#### **Merkmal 1. Für sich allein, distanziert sein: Ich bin, wie ich bin**

35. Es ist nicht so, dass du Leute generell nicht magst, aber Beziehungen sind einfach nicht so wichtig für dich.
36. Du lebst dein eigenes Leben und machst nur das, was du willst.
37. Du bist unabhängig und brauchst keine anderen Leute, um dich ganz zu fühlen.
38. Du orientierst dich nicht an anderen und lässt dich nicht von der Panik anderer anstecken. Deshalb wirst du diejenige Person sein, die in einem Notfall kühlen Kopf bewahrt.
39. Du lässt dich nicht von anderen beeinflussen. Das macht dich integer, mutig, standhaft, ehrlich und direkt.
40. Du wirkst vertrauenerweckend mit dem, was du sagst und bist, gerade weil du dich nicht an anderen Personen orientierst, sondern deine eigene klare Meinung vertrittst.
41. Wenn du etwas mit anderen unternimmst, bevorzugst du sach- oder leistungsorientierte Aktivitäten wie Sport, Projekte durchführen usw.
42. Du bist ein guter Teamplayer, aber nur, solange es auf der Sachebene bleibt und nicht zu emotional wird und man sich dabei nicht zu nahe kommt. Sonst ziehst du dich lieber zurück.



## **Merkmal 2. Abgeschnitten von Gefühlen**

43. Du bist nicht emotional veranlagt und du kannst auch gut intim sein, ohne dass du dich gefühlsmäßig einlässt.
44. Du verspürst keine Sehnsüchte aus deiner Kindheit: Vergangenheit ist Vergangenheit.
45. Du verspürst weder viel Freude noch viel Traurigkeit.
46. Du sprichst nicht sehr viel, vor allem nicht über intime Dinge – mit niemandem.
47. Du sagst nicht gerne „Ich liebe dich“, weil du fürchtest, von dir könnte zu viel Nähe erwartet werden.

## **Merkmal 3. Klare, rigide Grenzen und Annahmen**

48. Genügend Raum zu haben, ist ganz einfach deine Art zu leben.
49. Du bewahrst dir deinen Raum und ziehst deine Grenzen klar und fest. Daran lässt du auch nicht rütteln.
50. Du bist dir deiner Wirkung auf andere nur wenig bewusst und erschreckst oder kränkst diese öfter.
51. Du bist bemerkenswert konsequent und zuverlässig, gleichzeitig aber auch distanziert und reserviert.
52. Du fühlst dich wie ein einsamer Wolf, der alleine durch die Wälder streift.

## **Merkmal 4. Genaue Vorstellungen von richtig und falsch, schwarz-weiss-Denken**

53. Unentschlossenheit oder Zweifel gibt es bei dir nicht.
54. Du denkst konkret und in festen Kategorien.
55. Du bleibst bei einer einmal getroffenen Entscheidung.
56. Die Beständigkeit in deinem Leben schätzt du sehr.
57. Du siehst alles, einschliesslich Personen und Beziehungen als entweder „gut“ oder „schlecht“; dazwischen gibt es nichts.
58. Du lässt dich in deinem Denken nicht von Gefühlen leiten.
59. Du magst Leute mit Stimmungsschwankungen nicht.
60. Entschieden ist entschieden. Du fühlst dich verraten, wenn jemand seine Meinung ändert.
61. Du brütest nicht über Problemen und grübelst nicht über gemachte Entscheidungen.
62. Du bist davon überzeugt, dass es dir im Grunde gut geht. Persönlichkeitsentwicklung oder gar Psychotherapie ist für dich überflüssig.
63. Intimität ist für dich nicht wichtig.

## **Merkmal 5. Körperlich abgeschnitten und emotional gepanzert**

64. Dein Körper fühlt sich an wie eine Festung. Er ist ein Schutzpanzer, der dich vor Gefühlen schützt.
65. Du empfindest deine Stimmung im Allgemeinen als flach und gleichförmig.
66. Du hast einen trainierten Körper mit gestärkten und festen Muskeln, welche dich gegen aussen schützen.
67. Du bist selten krank. Wenn du doch einmal krank bist, überspielst du das gerne.
68. Im persönlichen Kontakt bist du präsent, gewährst jedoch niemandem wirklich Zutritt zu deinem Inneren.
69. Während des Liebesspiels kannst du hohe sexuelle Energie aufbauen, ohne dabei viel zu fühlen.
70. Du brauchst in der Regel recht lange, um einen Orgasmus zu haben, wenn du überhaupt einen hast.
71. Du öffnest dein Herz nie wirklich; du hältst immer etwas von dir zurück. Auch beim Sex.

## **Das Profil des Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstils**

### **Merkmal 1. Das automatische Nein: Niemand hat mir zu sagen, was ich zu tun habe!**

72. Du magst es nicht, wenn man dir sagt, was du zu tun hast oder wer du bist.

73. Du prüfst Informationen, Meinungen und Anweisungen von aussen sehr genau und kritisch.
74. Du tust Dinge und Arbeiten auf deine Weise. Andere stellst du oft vor vollendete Tatsachen.
75. Du funktionierst nach dem Motto: „Sag mir nicht, was ich zu tun habe! Ich tue, was ich will, wie ich will und wann ich will.“
76. Du funktionierst nach dem Motto: „Sag mir nicht, wer ich bin oder was ich fühle!“; du neigst dazu, jeden Kommentar über dich als Kritik oder Befehl zu verstehen.
77. Du magst es nicht, dich festzulegen, Verpflichtungen einzugehen, an Weihnachten Geschenke machen zu müssen, pünktlich zu sein oder dich mit viel Aufsehen zu verabschieden.
78. Du wirst deine Aussagen umformulieren, wenn andere wiederholen, was du gesagt hast. (Beispiel: „Ich hasse meinen Vater.“ „Du hasst deinen Vater?“ „Nun, nicht wirklich hassen. Er war einfach nie da.“ „Er war nie da?“ „Nein, so kann man das nicht sagen.“; etc.).
79. Du findest immer einen guten Grund, um Gesagtes nicht anzunehmen: „Wenn du es nur anders formuliert hättest, in einem anderen Ton, zu einer anderen Zeit, mich dabei angeschaut hättest, zuerst dies oder das gesagt hättest, ...“
80. Es fällt dir schwer, für andere zu arbeiten, deshalb ziehst du es vor, dein eigener Chef zu sein.
81. Du widersetzt dich Anordnungen intuitiv und kämpfst gegen Autoritäten (die Ausgangstür als Eingang benutzen, im Parkverbot parken, Stoppsignale missachten). Wahrscheinlich erhältst du öfter mal eine Busse.
82. Eigene Vorsätze hältst du oft nicht ein: Schreibearbeiten, die Steuererklärung, Prüfungsvorbereitungen werden nicht rechtzeitig erledigt, die Wohnung nicht aufgeräumt, Wäsche nicht abgeholt, eine Diät oder ein Übungsprogramm nicht durchgezogen.
83. Du hattest als Kind in der Schule Lernschwierigkeiten beim Lesen, Buchstabieren oder Rechnen.
84. Du gehst gerne in Opposition, möchtest Recht haben und findest einen verbalen Schlagabtausch anregend.

#### **Merkmal 2. Fixe Idee, wie die Dinge sein sollen und daran festhalten.**

85. Du weisst, wie die Dinge sein sollen, und hältst an Ideen oder Meinungen fest.
86. Du musst einfach Recht haben und wirst auch alles unternehmen, um die Richtigkeit deiner Ideen zu beweisen.
87. Du strebst danach, das Leben berechenbar zu machen, indem du eher denkst, als deinen Körperempfindungen oder deinen Gefühlen zu folgen.
88. Du hast Schwierigkeiten, im Moment zu leben, weil du dich ständig auf die Vergangenheit beziehst oder für die Zukunft planst.
89. Du lernst selten etwas aus neuen Erfahrungen. Du achtest nur darauf, ob eine Erfahrung in dein Bild passt oder nicht. So machst du immer wieder die gleichen Fehler.
90. Du lebst dein Leben nach dem Motto: „Wenn, ... dann...“, das heisst: „Wenn dies und das fertig ist, dann werde ich dies und das tun“.

#### **Merkmal 3. Sich selbst und andere wie einen Gegenstand (wie eine Maschine) behandeln**

91. Du behandelst dich selbst und andere mehr wie einen Gegenstand als wie ein menschliches Wesen.
92. Es fällt dir schwer, deine menschlichen Schwächen zu akzeptieren.
93. Du gehst immer wieder über deine Grenzen hinaus und erwartest dasselbe auch von anderen.
94. Du bist dir deiner Wirkung auf andere nicht bewusst. Menschliche Reaktionen schätzt du falsch ein und wunderst dich, warum sich andere aufregen.
95. Du neigst dazu, die Ursache deiner Probleme bei anderen zu suchen.
96. Immer wieder überschätzt du deine emotionale oder körperliche Leistungsfähigkeit.

#### **Merkmal 4. Authentizitätslücke: Tendenz zur Über- oder Untertreibung**

97. Du sagst nie wirklich die Wahrheit über dich. Du belügst andere, aber besonders dich selber, wenn es darum geht, wer du wirklich bist. Entweder stellst du dich besser dar als du bist und übertreibst, was dich selber betrifft. Oder du bist sehr bescheiden und machst dich kleiner als du bist, und wirst so keine Freude und Befriedigung im Leben finden oder deine Erfolge nicht geniessen können.

98. Weil du dich nach aussen anders gibst, als du dich innerlich fühlst, kommst du dir wie ein Schwindler/eine Schwindlerin vor.
99. Du zeigst nie ganz wer du wirklich bist, wodurch du dich von deinem Partner/deiner Partnerin entfremdet fühlst, oder noch wahrscheinlicher, dein Partner/deine Partnerin sich von dir entfremdet fühlt.
100. Um vor anderen gut dazustehen, bist du bemüht, sie davon zu überzeugen, dass du so bist, wie du dich nach aussen gibst.
101. Mit deiner Art zu unter- und/oder übertreiben erweckst du bei anderen Misstrauen.

**Merkmal 5. Nähe-Distanz-Verhalten in intimen Beziehungen: Immer entweder zu nahe oder zu weit weg**

102. Ein ausgewogenes Nähe-Distanz-Verhalten fehlt dir. In einer intimen Beziehung ist es dir immer entweder zu nahe oder zu distanziert.
103. Intensive Nähe löst bei dir rasch Überflutungsgefühle aus, aber grosse Distanz ebenso rasch Verlassensgefühle.
104. In einer intimen Beziehung fühlst du dich sofort verlassen, wenn sich dein Partner/deine Partnerin etwas distanziert verhält, und umgekehrt fühlst dich gleich wieder überflutet, wenn er/sie sich herzlich zeigt.
105. Wenn du dich deiner Partnerin/deinem Partner nahe fühlst, sagst oder tust du etwas Verletzendes (z.B. eine Affäre haben), um etwas Distanz zu schaffen.
106. In deiner Beziehung vermisst du Gefühle von Gegenseitigkeit, Gemeinsamkeit und Verstandenwerden. Du verpasst so den Wesenskern deines Partners/deiner Partnerin und deiner Beziehung.
107. Weder erkennst du noch akzeptierst du den ständigen Tanz zwischen Nähe und Distanz, den du in jeder Beziehung inszenierst.

**Merkmal 6. Abspalten von Körper, Gefühlen, Lebendigkeit und Selbstempfinden**

108. Gefühle überwältigen dich leicht und du spaltest dich von deinem Körperempfinden ab.
109. Du spürst keine Lebendigkeit und nimmst deinen Körper kaum wahr.
110. Oft bist du nicht präsent und hast keinen Zugang zu deinen sensorischen und emotionalen Wahrnehmungsmöglichkeiten.
111. Lieber drosselst du deine Lebendigkeit, als dass dich deine Gefühle überwältigen.
112. Du erlebst immer wieder Lücken in deinem Gedächtnis, weil du abgespalten und nicht wirklich da warst.
113. Lieber suchst du die Quellen für Anregung, Bestätigung und Unterstützung im Aussen, als dass du dich mit dir selbst auseinandersetzt.
114. Du kannst deine Körperstimme kaum wahrnehmen, sodass du eine Krankheit nicht frühzeitig erkennst und allenfalls nicht merkst, wann du hungrig oder müde bist.
115. Es ist, wie wenn du einen Schutzschild oder eine Glasglocke um dich hättest, was dich davon abhält, wirklich in Kontakt mit anderen zu gehen.
116. Auf Fragen gibst du schnelle Antworten aus dem Kopf heraus, ohne dabei deine Gefühle oder Körperwahrnehmungen einzubeziehen.
117. Du hast nur eine begrenzte Fähigkeit, intensivere Gefühle und höhere Erregung über eine längere Zeit aufrechtzuerhalten oder tieferes Wohlbefinden über eine gewisse Zeit auszuhalten.
118. Bei körperlicher Intimität entlädst du deine sexuelle Energie schnell oder spaltest dich von deinem Körper und deinen Gefühlen ab.
119. Du neigst dazu, zu intellektualisieren oder das Thema zu wechseln, wenn du emotional wirst oder jemand in deiner Nähe Gefühle zeigt.
120. Um unangenehmen Gefühlen auszuweichen oder dich selbst nicht mehr spüren zu müssen, betäubst du deine Empfindungen mit Hilfe von Drogen (insbesondere Marihuana), Alkohol oder Medikamenten.

**Anhang 3: Fragebogen BFPE**

**Bielefelder Fragebogen zu Partnerschaftserwartungen (BFPE)**

D. Höger, S. Buschkämper  
(Fassung 1998)

NAME bzw. CODE \_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_

GESCHLECHT: m / w \_\_\_\_\_ ALTER \_\_\_\_\_

Jeder Mensch, der mit einem Partner oder einer Partnerin eine Beziehung führt, macht sich Gedanken darüber, was er oder sie von seiner/m bzw. ihrem/r Partner/in erwartet. In diesem Fragebogen werden Sie nach Ihren Erwartungen gefragt, die Sie in bezug auf Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin haben: Was Sie sich von ihm oder ihr wünschen oder auch befürchten, mit welchen Reaktionen Sie auch bei sich selbst rechnen usw..

*Leben Sie zur Zeit nicht in einer Partnerbeziehung, dann füllen Sie bitte den Fragebogen dahingehend aus, was auf Sie am ehesten in einer Partnerschaft zutreffen würde.*

Sie finden unten eine Reihe von Aussagen und Gedanken, die Ihnen in diesem Zusammenhang durch den Kopf gehen könnten. Bitte lesen Sie diese der Reihe nach durch und beurteilen Sie jeweils, inwieweit diese Aussagen und Gedanken auch für Sie zutreffen, ob sie Ihnen vertraut oder fremd vorkommen. Je nachdem, in welchem Maße dies der Fall ist, kreuzen Sie bitte **eine** der vorgegebenen Antwortmöglichkeiten an.

Die Antwortmöglichkeiten sind:

0 = trifft überhaupt nicht zu

1 = trifft kaum zu

2 = trifft etwas zu

3 = trifft überwiegend zu

4 = trifft genau zu

Kreuzen Sie Ihre Antwort bitte eindeutig an, und machen Sie keine Kreuze zwischen oder neben die Zahlen. Bitte lassen Sie keine der Fragen aus und entscheiden Sie sich immer nur für **eine** der vorgegebenen Antwortmöglichkeiten. Denken Sie nicht zu lange nach, sondern versuchen Sie, möglichst spontan zu antworten.

1. Mein Partner/meine Partnerin und ich haben viele gemeinsame Interessen.	0	1	2	3	4
2. An sich fällt es mir leicht, mit meinem Partner/meiner Partnerin über das zu sprechen, was in mir vorgeht.	0	1	2	3	4
3. Manchmal kommt mir der Gedanke, dass es meinem Partner/meiner Partnerin zu viel sein könnte, mich so wie ich bin zu ertragen.	0	1	2	3	4
4. Der Gedanke, mein Partner/meine Partnerin könnte mich tiefgehend auf meine Gefühle ansprechen, ist mir eher unangenehm.	0	1	2	3	4
5. Bei aller Zuneigung, ein Rest von Distanz meinem Partner/meiner Partnerin gegenüber bleibt von mir aus eigentlich immer.	0	1	2	3	4
6. Wenn ich mich über meinen Partner/meine Partnerin ärgere, hüte ich mich davor, es ihm/ihr zu zeigen.	0	1	2	3	4
7. Es fällt mir leicht, gegenüber meinem Partner/meiner Partnerin über meine Gefühle zu sprechen.	0	1	2	3	4
8. Wenn sich mein Partner/meine Partnerin einmal nicht genug um mich kümmert, bedrückt mich das sehr.	0	1	2	3	4
9. Ich befürchte, dass mein Partner/meine Partnerin auf Distanz zu mir gehen könnte, wenn er/sie wüsste, was wirklich in mir vorgeht.	0	1	2	3	4
10. Im Gespräch mit meinem Partner/meiner Partnerin rede ich lieber über sachliche Themen als über persönliche.	0	1	2	3	4
11. Vor allem wenn es mir schlecht geht, bin ich sehr darauf angewiesen, dass mein Partner/meine Partnerin sich mir besonders zuwendet und auf mich eingeht.	0	1	2	3	4
12. Wenn mich mein Partner/meine Partnerin auf meine Gefühle anspricht, weiß ich öfters nicht recht, was ich sagen soll.	0	1	2	3	4
13. Ich fürchte, dass mein großes Bedürfnis nach Zuwendung meinem Partner/meiner Partnerin zu viel werden könnte.	0	1	2	3	4
14. Wenn ich von meinem Partner/meiner Partnerin getrennt bin (Reise, beruflich bedingt usw.), macht mich das unruhig und nervös.	0	1	2	3	4
15. Ich kann mich meinem Partner/meiner Partnerin gegenüber leicht öffnen.	0	1	2	3	4
16. Bei der Trennung von meinem Partner/meiner Partnerin würde für mich eine Welt zusammenbrechen.	0	1	2	3	4

17. Wenn mein Partner/meine Partnerin liebevoll zu mir ist, können mir schon mal Zweifel kommen, ob er/sie das auch wirklich so meint.	0	1	2	3	4
18. Ehrlich gesagt: am liebsten wäre es mir, wenn sich mein Partner/meine Partnerin möglichst viel Zeit nur für mich nehmen und sich fast ausschließlich um mich kümmern würde.	0	1	2	3	4
19. Mich kann Kummer so sehr lähmen, dass mein Partner/meine Partnerin dann auf mich zugehen und mir weiterhelfen müsste.	0	1	2	3	4
20. Mir könnte schon einmal der Gedanke kommen, dass mein Partner/meine Partnerin mich am liebsten los sein möchte.	0	1	2	3	4
21. Manchmal denke ich, dass ich meinem Partner/meiner Partnerin mehr Zuneigung entgegenbringe als er/sie mir.	0	1	2	3	4
22. Mir ist es wichtig, dass mein Partner/meine Partnerin, auch wenn wir nicht zusammen sind, in Gedanken möglichst viel bei mir ist.	0	1	2	3	4
23. Selbst meinem Partner/meiner Partnerin gegenüber behalte ich doch manches lieber für mich alleine.	0	1	2	3	4
24. Ich kann schon mal auf den Gedanken kommen, dass mich mein Partner/meine Partnerin nur in dem Maße mag, in dem ich seinen/ihren Erwartungen entspreche.	0	1	2	3	4
25. So wie ich mich kenne, bin ich meinem Partner/meiner Partnerin gegenüber eher zurückhaltend mit dem, was ich ihm/ihr von mir zeige.	0	1	2	3	4
26. Auch bei einer vorübergehenden Trennung: mit dem Abschied komme ich nur schwer klar.	0	1	2	3	4
27. Ich muß aufpassen, dass ich meinen Partner/meine Partnerin mit meinen großen Wünschen nach Zuwendung nicht irritiere.	0	1	2	3	4
28. In der Beziehung zu meinem Partner/meiner Partnerin erlebe ich öfters heftig wechselnde Gefühle: innige Nähe und Fremdheit, Vertrauen und starke Eifersucht.	0	1	2	3	4
29. Eigentlich hänge ich mit meinen Gefühlen mehr an meinem Partner/meiner Partnerin als mir selber lieb ist.	0	1	2	3	4
30. Mir fällt es relativ leicht, mit meinem Partner/meiner Partnerin über mich und meine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen.	0	1	2	3	4
31. So wie ich mich selber einschätze, kann ich mir kaum vorstellen, dass mich mein Partner/meine Partnerin akzeptieren kann.	0	1	2	3	4

#### **Anhang 4: Interviewleitfaden**

### **Leitfadengestütztes Experteninterview zu Erfahrungen, Mängel und Stärken des Fragebogens.**

1. Verwenden sie den neuen oder alten IBP-Fragebogen?
2. Ist der Fragebogen für sie ein wichtiges Instrument? Wie oft verwenden sie diesen?
3. Zu welchem Zeitpunkt im Therapieprozess und in welchen Situationen setzen sie den Fragebogen ein?
4. Wie setzen sie den Fragebogen ein? Ist er ein Diagnostikum oder soll er mehr den Therapieprozess unterstützen?
5. Welche Stärken und Schwächen hat dieser?
6. Wie schätzen sie das Verhältnis von Aufwand und Ertrag des Fragebogens ein? Sind 105 Items angebracht?
7. Wird der Fragebogen von Klienten und Patienten als gut verständlich erachtet?
8. Welche Erfahrungen haben sie mit der Du-Form im Fragebogen gemacht? Erfahren Sie diese mehr positiv oder mehr negativ?
9. Erachten sie es als sinnvoll, zuerst alle Items zu streichen, die gar nicht auf einen zutreffen und dann nochmals alle Fragen zu bewerten?
10. Wird der Einführungstext zum Fragebogen gut verstanden? Können anwendende Personen den letzten Abschnitt der Einführung umsetzen?
11. Was am Fragebogen oder den daraus resultierenden Schutz-/Charakterstilen ist spezifisch körperorientiert und warum ist der Fragebogen für diese Therapieform besonders geeignet?
12. Was bedeuten die drei Charakterstile? Ist der dritte Stil eine Ergänzung oder eine Zusammenfassung? Schliessen sich die drei Charakterstile gegenseitig aus?
13. Im Fragebogen werden die einzelnen Fragen immer mit einer Begründung, warum jemand so ist, ergänzt. Weshalb ist das so? Sollte das so sein?
14. Sehen sie Redundanzen bei gewissen Items? Wenn ja, bei welchen?
15. Gibt es Items, die sie als nicht passend oder unvorteilhaft formuliert finden? Oder gibt es solche die von Klienten und Patienten nicht verstanden werden? Wenn ja, welche?
16. Bis anhin mussten anwendende Personen jedes Item auf einer Skala von 1 – 10 einstufen. Was denken sie, würde ein vorgegebenes 6-stufig skaliertes Antwortformat (ohne Mitte) genügen?
17. Wie sähe nach ihrer Sicht die optimale Skalierung der Items aus?  
z.B. von trifft gar nicht zu bis trifft voll zu
18. Im Fragebogen werden die Items nach Charakterstil gruppiert erfragt. Sehen sie eine spezielle Absicht dahinter?
19. Erachten Sie es als möglich, dass man sich durch die vorgegebenen Merkmalsüberschriften bereits beeinflussen lässt und dadurch die einzelnen Items nicht mehr neutral bewertet?
20. Finden sie die Variante, dass bei der Merkmalsübersicht ein Satz begonnen wird der dann bei den einzelnen Items fortgesetzt wird als sinnvoll?
21. Haben sie Ideen, um den Fragebogen (weiter) zu verbessern?
22. Gibt es etwas aus ihrer Sicht, das ich noch nicht erfragt habe und noch wichtig sein könnte in Bezug zum Fragebogen?

## Zusammenzug der Experteninterviews

### 1. Verschiedene Versionen

- Ich benutze die ältere Version. Exp. 1; Zeile 10
- Ich arbeite nicht mit der Version des Instituts. Ich habe den Fragebogen schon vor Jahren überarbeitet. Exp. 2; Zeile 8
- Ich arbeite wahrscheinlich mit der ältesten Version. Bis jetzt habe ich immer nur mit der alten gearbeitet. Die neue ist eigentlich noch bei uns in der Bearbeitung. Also bei uns in der Ausbildungskommission. Exp. 3; Zeile 10

### 2. Einsatzhäufigkeit und -zeitpunkt

- Ich verwende den Fragebogen bei allen Personen. In einer bestimmten Phase der Therapie. Exp. 1; Zeile 25
- Sobald ich zum Thema Charakterstil komme, setze ich ihn ein. Exp. 1; Zeile 25
- Erst dann, wenn sie die Begrifflichkeit kennen und übers Konzept Bescheid wissen. Exp. 1; Zeile 27
- Also ich setzte ihn nicht bei allen Patienten ein. Exp. 2; Zeile 23
- Nein, ich gebe ihn nie zu Beginn. Ich habe das Gefühl, es wäre verschossenes Pulver, wenn man ihm zu Beginn gibt. Klienten und Patienten sind dann in der Selbstreflexion noch zu wenig weit. Exp. 2; Zeile 29
- Ich setze ihn also nicht früh ein. Exp. 2; Zeile 34
- Ich würde sagen sporadisch. Also nicht jedes Mal. Exp. 3; Zeile 42
- Erst mit der Zeit, oder wenn gewisse Übungen vorgängig gemacht wurden. Exp. 3; Zeile 60

### 3. Diagnostisches oder therapeutisches Mittel

- Für mich ist es beides. Exp. 1; Zeile 32
- Dann nehmen wir das Item und arbeiten damit. Exp. 1; Zeile 83
- Nein, ich brauche ihn nicht als diagnostisches Mittel. Exp. 2; Zeile 41
- Wenn es dann offen gelegt ist, kann man es auch benennen. Exp. 2; Zeile 43
- Es ist dann mehr, um die Situation offen zu legen. Exp. 2; Zeile 43
- Bei Übungen kann ich sehr viel über den Charakterstil erfahren, mehr als aus dem Fragebogen. Der Fragebogen ist vor allem gut, um sich selbst kennenzulernen und zu hinterfragen. Exp. 3; Z. 60
- Zum Teil hilft er den Leuten sich selbst besser zu erkennen, im Charakterstil/Muster. Exp. 3; Zeile 44
- Ich denke, dass sich oft Leute auch nicht ehrlich einschätzen, wenn sie diesen ausfüllen. Exp. 3; Zeile 44
- Ich erkenne den Charakterstil besser in der Interaktion mit den Patienten. Exp. 3; Zeile 65
- Schon aber auch diagnostisch. Exp. 3; Zeile 138

### 4. Psychoedukation im Fragebogen

- Historisch ist es halt auch ein psychoedukatives Mittel. Exp. 2; Zeile 51
- Ja, in diesem Kontext macht das Sinn so. Exp. 3; Zeile 116
- Das kann dann schon zum Teil belehrend aufgefasst werden. Exp. 3; Zeile 118



## 5. Validität

- Das Spielerische des Fragebogens sollte nicht verloren gehen. Exp. 1; Zeile 122
- Ich hatte einmal einen Fall, bei dem ist einem der Charakterstil gerade entgegengesprungen und der hat bei der Bewertung überall eine Null gesetzt. Exp. 2; Zeile 29
- Somit werden im Fragebogen locker niedrige Werte angegeben, auch wenn höhere angebracht wären. Exp. 2; Zeile 29
- Zum Teil aktiviert auch schon alleine das Ausfüllen den Widerstand. Ich denke, dass sich oft Leute auch nicht ehrlich einschätzen, wenn sie diesen ausfüllen. Der Fragebogen bietet dann wenig Möglichkeit, dies aufzudecken. Also, wie ehrlich jemand ihn ausfüllt. Exp. 3; Z. 44
- Ich würde aber sagen, je rigider der Charakterstil desto weniger wird dieser aus dem Fragebogen ersichtlich. Exp. 3 Zeile 73
- Es ist also kein Fragebogen, den man irgendjemandem auf der Strasse geben kann. Exp. 3; Zeile 136

## 6. Anzahl Items

- Ich finde es gut, dass er viele Fragen hat. Wenn man möchte, kann man ja auch mit einer kürzeren Version arbeiten. Die kurze besteht dann nur aus den Übertiteln der einzelnen Clusters. Exp. 1; Zeile 37
- Der grosse Fragebogen ist insofern gut, als sich Patienten damit etwas länger beschäftigen und besser erkennen, wo die eigene Thematik ist. Exp. 1; Zeile 37
- Ich finde, es sind zu viele. Exp. 2; Zeile 60
- Ich meine, die Leute kommen schon in den Charakterstil, wenn sie den Fragebogen sehen. Exp. 2; Zeile 62
- Allzu kurz dürfte er dann nicht sein. Exp. 3; Zeile 105

## 7. Redundanzen und Verständlichkeit

- Klienten haben rückgemeldet, dass die Fragen oft nicht verständlich formuliert sind. Auch die Satzstellungen sind oft nicht klar. Exp. 1; Zeile 57
- Verbessert werden müsste der Fragebogen vor allem sprachlich. Exp. 1; Zeile 121
- Ich finde die Fragen gut durchmischt. Es gibt Ähnlichkeiten, die aber dazugehören. Exp. 1; Zeile 105
- Nein, gar nicht. Diesen [Fragebogen] habe ich meist mit sehr vielen Fragezeichen zurück erhalten. Exp. 2; Zeile 67
- Sie haben diesen [Fragebogen] angefangen und mir dann gesagt, dass dieser mühsam und kompliziert sei. Exp. 2; Zeile 67
- Es ist klar, dass beim „as-if“ auch Themen der anderen Stile vorkommen. Exp. 2; Zeile 117
- Eine grosse Schwäche ist die Unklarheit der Items. Exp. 3; Zeile 88
- Besonders schwierig wird es, wenn eine Person nicht in der Lage ist, sich selbst zu reflektieren. Exp. 3; Zeile 88
- Die Anleitung ist mega kompliziert. Exp. 2; Zeile 99
- Ja, das gibt es schon. Aber ich könnte nicht gerade sagen, wo. Exp. 3; Zeile 155

## 8. Beeinflussung durch die Cluster-Bildung und Merkmalsübertitel

- Damit aber während des Ausfüllens keine Beeinflussung stattfindet, wäre es gut, wenn sie [die Items] durchmischt wären. Exp. 1; Zeile 113
- Ich denke, es wäre ein guter Weg, alle Items zu durchmischen. Exp. 2; Zeile 51
- Jack hat den Fragebogen so aufgebaut, dass der Patient gerade noch etwas über den Charakterstil lernt. Exp. 2; Zeile 51

- Jack verwendet den Fragebogen auch, um den Leuten etwas beizubringen. Exp. 2; Zeile 121
  - Um die einzelnen Charakterstile kennenzulernen und ein Gefühl dafür zu bekommen, was heisst das, „es ist nie genug“, von da her macht es durchaus Sinn. So wird es als psychoedukatives Element verwendet. Exp. 3; Zeile 95
  - Wenn es nur um die Charakteranalyse geht, dann macht natürlich eine Durchmischung mehr Sinn. Exp. 3; Zeile 95
  - Für eine Selbstexploration ist aber das Zusammenziehen der Items zu den Merkmalen sinnvoll. Exp. 3; Zeile 95
9. **Vorausgehender einheitlicher Satzbeginn, der bei jedem Item vervollständigt wird**
- Ich würde es anders lösen. Hier ist es aber so vorgegeben und es ist das Material, das ich habe. Exp. 1; Zeile 52
  - Ein Punkt, den ich schwierig finde, ist, dass oben der Satz beginnt und unten dann fortgesetzt wird. So muss man immer wieder oben schauen, wie der Satz begonnen hat. Da bezieht sich auch nicht immer die Aussage auf den ersten Satz. Exp. 3; Zeile 95
10. **Skalierung**
- Ich finde 1-10 gut. 1-6 ist zu sehr an unsere Schulnorm gekoppelt, wo 6 als bestes angesehen wird und „trifft zu – trifft nicht zu“ finde ich zu kompliziert. Also ich finde 1-10 besser. Exp. 1; Zeile 100
  - Jack sagt ja, alles über fünf ist relevant. Ich finde, das kann man nicht so klar sagen. Exp. 2; 53
  - Ich finde 1-10 hat man wie im Kopf. Exp. 2; Zeile 90
  - Ich finde die Skalierung von 1- 10 besser. Exp. 2; Zeile 90
  - Ich finde die jetzige Skalierung gut. Exp. 3; Zeile 166
  - Unglücklich finde ich von 0-10 wenn man vorher streichen muss, welche man gar nicht passend findet. Da würde sich das 0 erübrigen. Exp. 3; Zeile 166
  - Wir sagen ja alles, was rigide ist, was über eine fünf ist, das ist für Beziehungen schwierig. Exp. 3; Zeile 182
  - Da war Jack sehr klar, er hat oft gesagt, wenn du das nicht unter eine fünf bringst, kannst du es vergessen. Exp. 3; Zeile 182
11. **Du-Form im Fragebogen**
- Ich finde das „Sie“ meist eher angebracht. Exp. 1; Zeile 65
  - Im Fragebogen wird die Du-Form verwendet, weil es ja doch um sehr persönliche Fragen geht. Da fühlt man sich dann mehr angesprochen. Exp. 1; Zeile 65
  - Das war ja mehr in den 60er, 70er Jahren, als man sich mehr „Du“ sagte. Exp. 2; Zeile 74
  - Nein, ich glaube, ich würde mittlerweile eher die Sie-Form nehmen. Exp. 2; Zeile 74
  - Ja, ich finde es nicht so toll. Ich bin mit meinen Klienten nicht per „Du“. Ich würde die Sie-Form bevorzugen. Exp. 3; Zeile 125
12. **Vorgängiges Streichen der irrelevanten Items vor dem eigentlichen Ausfüllen**
- So kommt dann das automatische Nein zum tragen, welches gerade hier aktiviert wird. So hat er dann beim zweiten Mal den ganzen Fragebogen bereits einmal gele-

- sen. Und da kann dann gesagt werden, alle Items die nicht gestrichen wurden, treffen ja irgendwie zu. Exp. 1; Zeile 37
- Oft kommt bei Patienten eine Gegenwehr. „Der hat mir doch nicht zu sagen, wie ich den Fragebogen auszufüllen habe.“ „Was soll das?“ Exp. 1; Zeile 37
  - Entweder er hat es nicht gemacht oder er denkt sich, der hat mir nicht zu sagen, wie ich den Fragebogen auszufüllen habe. Da kann ich dann fragen: „Warum haben Sie nicht zuerst die Items gestrichen, die gar nicht auf Sie zutreffen?“ Exp. 1; Zeile 37
  - Diesen Prozess finde ich nach wie vor sehr wichtig. Gerade die, welche beim Charakterstil in der Mitte sind, also im „as-if“-Charakter, finden ja: „Niemand hat mir zu sagen, was ich zu tun habe“. Da kommt das automatische Nein zum Tragen. Exp. 1; Zeile 42
  - Den Streichvorgang machen gerade die [,as-if“-Charakterstil] gerne, da können sie Nein sagen und streichen, was nicht zutrifft. Exp. 1; Zeile 44
  - Ich mache das nicht. Exp. 2; Zeile 80
  - Es triggert das „noc“ [No one can tell me what to do] noch viel mehr, wenn ich es zweimal durchlesen muss. Exp. 2; Zeile 80
  - “No one can tell me what to do.” Um dies ein Stück weit zu überwinden. Und da gibt man ihnen die Erlaubnis, zuerst einmal Nein zu sagen. Exp. 3; Zeile 73
  - Also, ich finde den Streichakt schon wichtig. Exp. 3; Zeile 82

### **13. Miteinbezug des Körpergefühls beim Ausfüllen des Fragebogens**

- Ich habe das bis jetzt beim Fragebogen noch nicht so stark gewichtet. Exp. 1; Zeile 73
- Mehr beziehe ich das mit ein, wenn ich danach damit arbeite. Exp. 1; 73
- Das mit dem Fragebogen ist jetzt der intellektuellste Teil. Exp. 1; Zeile 83
- Ich finde, Fragebogen ist etwas Kognitives und es ist nicht realistisch, dass bei allen Items aufs Körpergefühl geachtet wird, da hätte man ja drei Tage, bis man ihn ausgefüllt hat. Das ist ja im guten Geist integrativer Körperpsychotherapie, aber es ist einfach nicht realistisch. Exp. 2; Zeile 101
- So wie wir ihn anwenden, finde ich es schon sinnvoll. Exp. 3; Zeile 132
- Es ist aber auch sinnvoll, wenn man nicht allzu lange überlegt und die Items zügig beantwortet. Exp. 3; Zeile 132
- Ob es wirklich gemacht wird, weiss ich nicht. Aber für den, der sich wirklich gut kennenlernen möchte, macht dies Sinn. Exp. 3; Zeile 134

**Anhang 6: Mittelwerte, Std.-Abw., Schiefe, Kurtosis**

Verlassenheits-Charakterstil					Überflutungs-Charakterstil					Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil				
Item	Mittelwert	Std.-Abw.	Schiefe	Kurtosis	Item	Mittelwert	Std.-Abw.	Schiefe	Kurtosis	Item	Mittelwert	Std.-Abw.	Schiefe	Kurtosis
1	3.93	2.48	.828	-.162	35	2.91	2.31	1.499	1.691	72	8.17	2.44	-.930	.133
2	7.23	2.41	-.432	-.504	36	5.03	2.36	.219	-.659	73	7.44	2.26	-.511	-.461
3	4.91	3.04	.389	-1.127	37	5.46	2.78	.128	-1.053	74	5.39	2.41	.144	-.811
4	3.79	2.62	.800	-.360	38	6.82	2.53	-.261	-.781	75	5.54	2.49	.147	-.774
5	4.50	2.82	.494	-.872	39	5.93	2.44	-.024	-.726	76	5.42	2.59	.125	-.910
6	3.19	2.50	1.268	.808	40	7.69	2.21	-.713	.127	77	5.00	3.08	.328	-1.165
7	4.29	2.88	.603	-.787	41	3.95	2.72	.752	-.476	78	3.65	2.48	.915	-.018
8	3.35	2.67	1.196	.433	42	4.65	2.67	.474	-.769	79	3.44	2.33	1.018	.344
9	3.59	2.54	.984	.011	43	3.56	2.61	.986	-.012	80	4.60	2.78	.518	-.736
10	5.24	3.07	.257	-1.155	44	4.61	2.91	.663	-.611	81	3.20	2.40	1.188	.565
11	4.13	2.81	.738	-.524	45	2.93	2.30	1.393	1.318	82	4.66	3.08	.548	-.947
12	2.41	1.83	1.774	3.401	46	3.87	2.88	.899	-.328	83	2.81	2.91	1.621	1.329
13	6.41	2.79	-.209	-.976	47	3.25	2.82	1.182	.190	84	5.50	2.70	.109	-.925
14	3.28	2.38	1.072	.332	48	7.16	2.39	-.330	-.583	85	6.19	2.44	-.207	-.786
15	4.89	2.79	.386	-.867	49	5.00	2.50	.275	-.728	86	4.54	2.59	.439	-.814
16	3.00	2.27	1.293	1.055	50	3.66	2.29	.850	.045	87	4.58	2.64	.456	-.694
17	4.47	3.10	.635	-.823	51	6.14	2.63	-.034	-.908	88	4.37	2.83	.561	-.751
18	2.72	1.96	1.548	2.192	52	3.68	2.60	.859	-.213	89	2.96	1.90	1.327	1.783
19	5.11	2.58	.177	-.888	53	3.94	2.46	.779	-.232	90	4.83	2.69	.336	-.818
20	3.10	2.36	1.268	.882	54	5.45	2.46	.104	-.775	91	2.05	1.68	2.326	6.174
21	4.13	2.85	.737	-.536	55	5.57	2.36	.075	-.748	92	5.08	2.70	.245	-1.011
22	3.50	2.51	1.085	.405	56	6.55	2.55	-.198	-.709	93	4.80	2.76	.356	-.896
23	4.36	2.67	.548	-.754	57	3.03	2.40	1.366	1.220	94	3.19	2.19	1.177	.820
24	3.11	2.38	1.281	.875	58	3.68	2.45	.965	.246	95	2.88	2.03	1.357	1.524
25	5.17	2.73	.261	-.972	59	5.51	2.94	.138	-1.045	96	4.26	2.61	.727	-.394
26	8.14	2.23	-.746	-.075	60	4.11	2.49	.625	-.437	97	3.90	2.64	.799	-.314
27	2.96	2.41	1.337	.945	61	3.89	2.64	.849	-.239	98	3.09	2.47	1.288	.846
28	5.41	2.97	.203	-1.133	62	5.00	3.27	.352	-1.182	99	3.50	2.50	.972	.010
29	2.95	2.45	1.414	1.190	63	2.79	2.41	1.531	1.604	100	4.33	2.56	.407	-.828
30	2.12	1.80	2.288	5.877	64	3.37	2.46	1.115	.515	101	2.68	1.89	1.588	2.552
31	7.40	2.41	-.526	-.488	65	3.28	2.42	1.166	.558	102	3.58	2.61	1.010	.016
32	3.75	2.93	.914	-.375	66	3.70	2.57	.888	-.005	103	4.73	2.97	.438	-.977
33	3.49	2.60	1.053	.178	67	5.53	3.04	.143	-1.232	104	4.28	2.67	.616	-.591
34	2.23	2.12	2.169	4.238	68	4.90	2.75	.353	-.959	105	2.12	1.76	2.250	5.550
					69	3.35	2.46	1.138	.486	106	3.37	2.52	1.062	.286
					70	4.17	3.17	.828	-.593	107	2.98	2.22	1.231	.970
					71	4.19	3.09	.719	-.762	108	4.54	2.52	.467	-.688
										109	2.54	2.07	1.730	2.809
										110	3.02	2.18	1.295	1.157
										111	4.20	2.63	.659	-.586
										112	3.62	2.67	.944	-.127
										113	3.88	2.55	.810	-.168
										114	2.59	2.05	1.830	3.145
										115	3.39	2.60	1.027	.049
										116	4.39	2.54	.532	-.577
										117	4.13	2.65	.726	-.478
										118	3.43	2.41	1.086	.464
										119	4.06	2.50	.726	-.399
										120	1.97	1.90	2.524	6.328