



Hallo ... was sind Sie denn für ein Typ?

Tipps zur passenden Kundenansprache durch „Körperlesen“

Als Trainer ist man auch als Menschenkennner gefragt: Wer weiß, wen er vor sich hat, kann erfolgreicher kommunizieren und gezielt auf die Bedürfnisse seines Gegenübers eingehen.

Experten sind sich einig, dass Körpersprache, Mimik und Haltung wesentliche Informationen über den Menschen und sein Gefühlsleben geben. Bereits in der Antike versuchte man, anhand der Temperamentlehre Zusammenhänge zwischen Körper und Charakter zu beschreiben. In der Moderne erschienen verschiedene weitere Lehren,

etwa Kretschmers Theorie der physischen oder Sheldons Lehre der Somatotypen.

Handelt es sich bei diesen Ansätzen nur um wissenschaftlich fragwürdige Theorien oder gibt es vielleicht wirklich bestimmte „Körpertypen“, die dem aufmerksamen Beobachter schon anhand der äußeren Erscheinung signalisieren, dass es sich bei dem Menschen um einen sensiblen, manipulativen, dominanten oder unterwürfigen Charakter handelt?

Eine interessante Frage, die der Arzt und Therapeut Alexander Lowen in seiner Lehre der Bioenergetik mit „Ja“ beantwortet.

Durch gekonntes „Bodyreading“, Lesen des Körpers, ließe sich, laut Lowen, der Grundcharaktertyp und sein emotionales Erleben erkennen.

Und dies kann man sich für die Arbeit im Studio zunutze machen, denn eine charakterangepasste Ansprache der Trainierenden sorgt für ein positives Klima und bleibende Kundentreue.

Aber zurück zu den Grundcharaktertypen. Sie bilden den Hauptbestandteil dieses Artikels und bedürfen nachfolgend einiger Vorabklärungen.

Man darf sich bei der Aufzählung der Typen vor allen Dingen nicht von deren psychiatrisch klingenden Bezeichnungen abschrecken lassen. Diese stammen aus den Anfängen der Geschichte der Psychotherapie und sind keinesfalls gleichzusetzen mit den heute üblichen psychiatrischen Diagnosen.

So ist etwa mit dem „Schizoiden“ niemand mit einer Persönlichkeitsstörung im krankhaften Sinne gemeint, sondern jemand, an dem einige typische milde Ausprägungen zu beobachten sind.

Um es mal mit Wikipedia abzugleichen: Ja, auch unser Schizoide verfügt nur über ein eher begrenztes Vermögen, Gefühle auszudrücken und Freude zu zeigen, legt aber z. B. nicht die für einen „echten Schizoiden“ typische tiefgehende Kontaktstörung an den Tag. Und ist, nebenbei gesagt, ganz und gar ungefährlich.

Und noch etwas: Jeder Mensch verfügt in unterschiedlicher Ausprägung über alle Anteile der nun aufzuführenden Grundcharaktertypen und durch persönliche Entwicklung ist es laut Lowen möglich, große Unterschiede auszugleichen, zu transformieren. So könne beispielsweise ein temperamentvoller und dominanter Vorgesetzter mit der Zeit herzoffener, gelassener und körperlich ausgeglichener werden, was ja auch für Trainer keine ganz schlechten Eigenschaften sind!

Betrachten wir nun aber - mit einem Augenzwinkern - die verschiedenen Körpertypen und ihre Charakteristika doch mal etwas genauer ...

Der Schizoide – „Zwei linke Füße“

Entstehung

Es heißt, der schizoide Typ sei geprägt durch einschneidende oder bedrohliche Erfahrungen in einem sehr frühen Entwicklungsstadium – vor, während oder nach der Geburt. Dadurch sei er von sich, seinen Gefühlen, abgeschnitten und habe im Erwachsenenalter oft Kontaktschwierigkeiten.

Körper

- › hat oft lange und schlanke Arme und Beine
- › wirkt ungelentk und wackelig („Charly Chaplin“)
- › seine Augen schauen einen nicht wirklich an
- › zeigt ungleiche Energieverteilung im Körper

Stärken

- › betont geistig, oft kreativ und sensibel
- › er hebt sich von der Masse ab, ist auf seine Art stets besonders (zwischen Genie und Wahnsinn)

Schwächen

- › Nicht richtig im Kontakt mit sich und anderen, isoliert
- › wirkt ständig auf der Flucht, „wie ein scheues Tier“

Das braucht der Schizo

Wenn wir, beispielsweise im Personal Training, mit einem „Schizo“ arbeiten, heißt das Schlüsselwort Vertrauen. Er braucht das Gefühl, angenommen zu sein, so wie er ist, denn eigentlich sehnt er sich nach Kontakt. So kann er sich öffnen, seinem Trainer, Therapeuten, seinen Mitmenschen und letztlich sich selbst.

Auf körperlicher Ebene gilt es, ihn „auf den Boden der Tatsachen“ und „ins Hier und Jetzt“ zu bringen, so dass seine oft unzusammenhängend wirkende Energie in Fluss kommt. Tai Chi und Massage tun ihm gut, ebenso bioenergetische Übungen, Joggen und Sportarten, in denen er sich als Teil eines Teams fühlt.

Der Orale – „Sorge für mich“

Entstehung

Der orale Typ hat in seinen beiden ersten Lebensjahren zuwenig elterliche Zuwendung bekommen. Durch dieses Defizit strahlt er auch oft im Erwachsenenalter noch etwas Bedürftiges, Bittendes aus. Ausnahme: Der Kompensiert-Orale. Bei ihm ist das Grundthema das Gleiche, jedoch verbirgt er dies, was sich auch in einer manchmal übertrieben aufrechten Haltung manifestiert („Ich brauche nichts“).

Körper

- › meist hagerer Körper, Frauen sind zierlich
- › große Augen, bedürftiger Blick
- › „Kindchenschema“
- › „Hungerloch“ in der Brust
- › flache Atmung, bittende Haltung
- › vorgeschobener Kopf und durchgedrückte Knie

Stärken

- › liebenswürdig
- › süß und gefühlvoll
- › viele Freunde

Schwächen

- › Anhänglich, bisweilen kindlich
- › will nicht erwachsen werden
- › „saugt“ sein Gegenüber aus

Das braucht der Orale

Auf den ersten Blick braucht der Orale jemanden, der für ihn da ist. Frauen verstehen es wie kein anderer Körpertyp, männliche Beschützerinstinkte zu wecken.

Aber Vorsicht, liebe Trainer, langfristig geht es bei diesen Damen und Herren darum, die Eigenverantwortung zu fördern.

Statt ihnen ihre oft gespielte Hilflosigkeit abzukaufen, gilt es, die Oralen darin zu unterstützen, in die eigene Kraft zu kommen. Wie spürt man diese am besten? Richtig, beim Sport!

Dabei bitte keine Ausreden gelten lassen, ein freundlicher Tritt in den Allerwertesten ist hier durchaus angebracht. Ein Muss im Trainingsplan: Rückenübungen, die die Aufrichtung stärken.

Der Psychopath – „Alles hört auf mein Kommando“

Entstehung

Bei der Entwicklung eines Psychopathen (im Sinne von Lowen) spielte der gegengeschlechtliche Elternteil eine maßgebliche Rolle. Schon früh habe das Kleinkind Manipulation erfahren, was das spätere eigene manipulative Verhalten erkläre.

Entweder tritt der psychopathische Körpertyp offensichtlich dominant auf (dominanter Psychopath) oder wie Don Juan charmant-berechnend, so dass man es gar nicht unbedingt merkt (manipulativer Psychopath).

Körper

- › meist athletisch und attraktiv
- › schmale Beine
- › Energie im Oberkörper betont beim dominanten Psychopathen
- › Energie im Becken betont beim manipulativen Psychopathen

Stärken

- › Kämpfernatur
- › Führungsqualitäten
- › Entertainer

Schwächen

- › Machtmensch, Prahlerei
- › manipulatives Verhalten
- › versucht bisweilen, andere klein zu machen oder zu halten

Das braucht der Psychopath

Hier ist besonders ehrliche Herzlichkeit im Umgang gefragt. Wie kein anderer Körpertyp hat der Psychopath Angst, in zwischenmenschlichen Kontakten seine Überlegenheit zu verlieren, umso mehr, je enger die Beziehung wird.

Dann würde er sich so klein und machtlos fühlen wie als Kind und das will er um jeden Preis vermeiden. Ein bisschen Bewunderung für seine durchaus unterhaltsame Art genießt er sehr. >>>>



Sei es im geschäftlichen, sportlichen oder privaten Kontakt: Ist erstmal eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut, will man diese nicht mehr missen, denn der Psychopath ist einzig, wenn auch nicht artig. Beim körperlichen Training gilt es, die Beine zu stärken und die übermäßige Spannung im Rumpf abzubauen.

Der Masochist – „Ich kann das eh nicht“

Entstehung

Es heißt, Masos hätten in der Regel eine fürsorgliche oder sogar überfürsorgliche Mutter gehabt. Ab einem bestimmten Punkt (Trotzphase) wurde dies jedoch erdrückend und schadete mehr als dass es nützte; das Kind lernte nicht, sein eigenes „Nein“ zu entwickeln. Dadurch wirken diese Charaktertypen auch oft im Erwachsenenalter passiv und genügsam, selbst wenn es in ihnen manchmal brodet.

Körper

- › Leibesfülle, zumindest oft moppelig
- › „Der gemütliche Tanzbär“
- › Hals und Taille wirken blockiert
- › Impulse werden zurückgehalten

Stärken

- › Selbstgenügsam und geduldig
- › gebend und hilfsbereit
- › zuverlässig und treu, Kumpeltyp

Schwächen

- › frisst alles in sich hinein (Kummerspeck)
- › Hang zu Passivität („warum anstrengen?“)

Das braucht der Maso

Im Kontakt mit einem Masochisten sollte man direkt und ehrlich sein und ein gesundes Mittelmaß zwischen Nähe und Distanz finden. Zu viel Nähe und Vorgaben würden ihn unschön an seine Mutter erinnern, hält man sich dagegen zu fern, denkt der Maso gleich, man könne ihn nicht leiden. Im Training lässt leichter Ausdauersport die überflüssigen Pfunde schmelzen. Motivationsgeschick von Seiten des Trainers wirkt hier bisweilen Wunder und lässt den Maso mehr und mehr seine Lebendigkeit entdecken!

Der Rigide – „Anerkennung durch Leistung“

Entstehung

Rigide waren schon in ihrer Jugend Klassen sprecher, vorbildliche Schüler und oft die Helden der Sportmannschaft. Die Erfahrung von elterlicher, vor allem vä-



Richtige Ansprache motiviert – wenn man den Charakter der Trainierenden richtig einschätzt, findet man sie in der Regel recht leicht

terlicher Liebe und Anerkennung in Abhängigkeit von ihrer Leistung spornte sie schon früh dazu an, stets ihr Bestes zu geben und sich über ihr Handeln zu definieren (Phalliker: männliche Form).

Beim zweiten rigiden Typ geht es darum, durch übertriebenes Verhalten oder dramatische Gefühlsausbrüche um jeden Preis Aufmerksamkeit zu bekommen (Hysteriker: weibliche Form).

Körper

- › attraktiv und symmetrisch
- › Hoher Muskeltonus, steht ständig unter Strom
- › oft trainiert und gestählt
- › Hohlkreuz, breites Becken und große Augen bei der Hysterikerin
- › unvollständige Ausatmung

Stärken

- › tatkräftig und unternehmungslustig
- › ehrgeizig und erfolgreich
- › spontan, lebendig und temperamentvoll

Schwächen

- › kann nicht entspannen
- › „ständig laufender Motor“
- › Hysteriker haben einen Hang zum Drama

Das braucht der Rigide

Es ist nicht leicht in unserer Leistungsgesellschaft: Rigide Typen sollten vor allem lernen, zu entspannen. Ein Trainer, Therapeut und echter Freund kann dem Rigiden sehr helfen, wenn er ihm zeigt, dass er ihn auch ohne bedeutende Leistungen oder auffälliges Verhalten wertschätzt.

Sport sollte nicht das Leistungsmuster verstärken, sondern eher dazu beitragen, den Körper und seine angespannte Muskulatur zu entspannen. Nach dem durchaus erwünschten Auspowern sollte der Schwerpunkt im Training auf beruhigenden und de-tonisierenden Maßnahmen liegen wie Stretching, Massagen und Entspannungs- und Atemübungen mit Betonung der Ausatmung (Loslassen).

Stefanie Carla Schäfer

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sport-/Körpertherapeutin und zertifizierte Personal Trainerin
www.cardea-training.de

Buchtipp:

Roland Bäuerle:
„Körpertypen – Vom Typentrauma zum Traumtypen“



Humorvoll und unterhaltsam geschrieben; einschließlich eines ausführlichen Körpertypentests, dessen Ergebnis dem interessierten Leser die aktuelle Verteilung seiner eigenen Persönlichkeitsanteile vor Augen führt. Fazit: Verblüffend zutreffend!

Broschiert: 221 Seiten, Verlag: Simon & Leutner, ISBN: 9783922389316, EUR 14,50/CHF 20,30