



gemeinsam wege gehen

Das Enneagramm - eine Einführung

von Karin Kunze-Neidhardt und Hans Neidhardt

Eine Teamsitzung in der Entwicklungsabteilung eines Produktionsunternehmens. Das Team hat gerade ein Projekt mit großem Erfolg abgeschlossen. Der Teamleiter würdigt das gute Ergebnis und äußert sich lobend über das Engagement des Teams und die Beiträge jedes Einzelnen. Herr B. freut sich über die anerkennenden Worte an das Team und fühlt sich motiviert, seinem Vorgesetzten dafür zu danken und auch den KollegInnen gegenüber noch einmal einen Dank für die gute Zusammenarbeit auszusprechen. Seinen eigenen Beitrag findet er selbstverständlich und nicht besonders erwähnenswert. Während Herr B. noch spricht, ist Frau M. in Gedanken damit beschäftigt, die einzelnen Schritte, die zu diesem Erfolg geführt haben, zu ordnen und die erzielten Ergebnisse auszuwerten. Die lobenden Worte ihres Teamleiters hat sie gewohnt sachlich zu Kenntnis genommen. Sie würde jetzt gerne in ihr Büro gehen, das eine oder andere nachschlagen und ihre Aufzeichnungen ergänzen. Herr F. wird zunehmend ungeduldig. Er hält diese ‚Selbstbeweihräucherung‘ sowieso für völlig überflüssig und hat keine Lust, noch mehr Zeit damit zu verschwenden. Ganz spontan fällt er Herrn B. ins Wort und sagt, dass es ihm jetzt reicht und es Zeit ist, wieder an die Arbeit zu gehen. Schließlich gibt's genug zu tun.

Muster

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie verschieden Menschen auf ein Kompliment reagieren? Und dass Ihre eigene Reaktion nur eine von vielen möglichen ist? Wie verhalten sich z. B. Menschen in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis, wenn sie ein Kompliment bekommen? Vielleicht entdecken Sie da ja auch bei dem einen oder der anderen ein bestimmtes Muster und sagen: „Ja genau, das ist wirklich typisch für ... Immer, wenn ich etwas Positives zu ihm / ihr sage, dann ...“? Diese unterschiedlichen spontanen Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster sind übrigens eine Hauptursache zahlloser Verständigungsschwierigkeiten.

Psychologische Muster - ein kleiner Test

Machen Sie doch mal mit sich selbst einen kleinen Test: Halten Sie einen kurzen Moment inne - etwa so lange wie Sie brauchen, um diesen Satz zu lesen - und atmen Sie einmal bewusst ein und aus. Fragen Sie sich dann: „Was passiert, wenn mir jemand ein Kompliment macht?“ Beobachten Sie Ihre spontanen Einfälle, vielleicht auch Erinnerungen, an das letzte Kompliment, das Sie erhalten haben. Was ist Ihr allererster Gedanke, wenn Sie ein Kompliment erhalten? Der Gedanke, der wie ein Reflex kommt. Oder vielleicht kommt als erstes kein Gedankenreflex, sondern es tritt eine blitzartige Veränderung Ihrer körperlichen Befindlichkeit oder Ihrer Gefühlslage ein, nachdem Sie das Kompliment erhalten haben. Zum Beispiel der Körper: Will der ein bisschen größer werden? Oder eher ein bisschen schrumpfen? Eine Vorwärtsbewegung machen? Oder eine Rückwärtsbewegung? Und Ihre Gefühlslage: Wird die besser oder schlechter nach einem Kompliment? Und das alles zusammen: Was für ein „Gedanken-Gefühls- Körperreflex“ stellt sich bei Ihnen ein, wenn Sie ein Kompliment bekommen? Machen Sie hier eine kleine Pause.

Dann fragen Sie sich als nächstes, ob Ihnen das bekannt vorkommt. Ob das oft so ist bei Ihnen (nicht immer, aber...).

Gut. Merken Sie sich einfach mal: „Wenn ich ein Kompliment bekomme, dann reagiere ich meistens mit... (folgenden Gedanken-, Körper-, Gefühlsreflexen).“

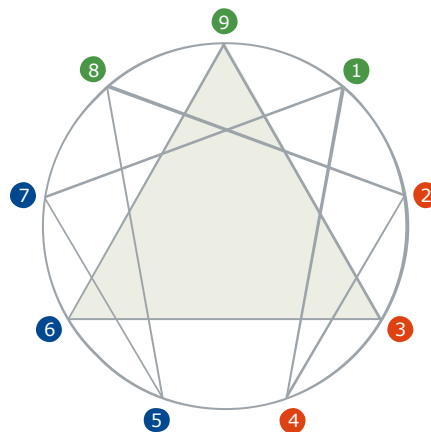
Aus der Vielzahl möglicher Reaktionen haben wir für Sie eine Auswahl zusammengestellt. Es gibt z. B. Menschen, die als Reflex auf ein Kompliment

- umso deutlicher erkennen, was eben gerade nicht lobenswert ist: „Schon richtig, aber das und das ist noch nicht so, wie es eigentlich sein sollte.“
- das Gefühl vermitteln, es sei kaum der Rede wert und sagen: „Vielen Dank, aber das ist doch selbstverständlich.“
- sich ins Zeug legen, um das nächste Kompliment zu bekommen.
- eher peinlich berührt reagieren und sich im Innern nicht wirklich verstanden fühlen.
- etwas zurückweichen, sich leicht unbehaglich fühlen und etwas Zeit brauchen, um die Situation zu analysieren
- vorsichtig werden, innerlich hellwach und auf der Hut sind. Man kann schließlich nie wissen, ob hinter einem Kompliment nicht noch etwas ganz anderes versteckt ist - das dicke Ende, das da noch nachkommen könnte: „Welche Absicht hat dieser freundliche Mensch in Wirklichkeit?“
- sich freuen und voller Begeisterung noch mehr positive Ideen produzieren.
- leicht unwillig reagieren und denken: „Was soll das Gesülze? Ist doch völlig überflüssiges Zeug.“
- sich eher unbehaglich fühlen, wenn sie plötzlich so im Mittelpunkt stehen.

Haben Sie Ihren eigenen Lieblingsreflex hier wiederentdeckt? Oder sind Ihnen andere Menschen in den Sinn gekommen und Sie haben spontan gedacht: „Ja genau, das ist wirklich typisch für ... Immer, wenn ich etwas Positives zu ihm/ihr sage, dann...“ Dann sind Sie bei sich selbst oder bei einem anderen Muster auf die Spur gekommen.

Das Enneagramm

Das Enneagramm ist eine Landkarte, auf der solche Grundmuster eingezeichnet sind.



Dargestellt wird das Modell als Kreis, auf dem neun (griechisch „ennea“) durch Linien verbundene Punkte angeordnet sind (s. Abbildung). An jedem Enneagrammpunkt wird ein komplexes Grundmuster menschlichen Wahrnehmens, Denkens, Fühlens und Verhaltens beschrieben:

Wodurch unsere Aufmerksamkeit immer wieder angezogen wird - wie wir automatisch Menschen und Situationen einschätzen - welche Emotionen „spontan“ von uns Besitz ergreifen - wie wir unwillkürlich handeln und was wir lieber vermeiden. Das alles und noch mehr bringt das Enneagramm „auf den Punkt“. Und weist auf die tieferen Hintergründe dieser Muster hin

- dorthin, wo die ursprüngliche Not ist, aus der heraus das Muster sich als psychologische Schutz-Strategie entwickelt hat und wo auch der Ansatzpunkt einer Lösung und Transformation zu finden ist.

Ausführliche Darstellungen fast aller Enneagramm-Grundmuster finden sich schon bei den christlichen Wüstenvätern im 4. Jahrhundert. Das Enneagramm-Symbol selbst stammt aus der Tradition der islamischen Mystik („Sufis“), wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem spirituellen Lehrer Georg Iwanowitsch Gurdjieff (1866-1949) erstmals im Westen benutzt und geht in der heute am meisten verbreiteten Form auf den bolivianischen Mystiker Oscar Ichazo (geb. 1931) und den Psychotherapeuten und Lehrer Claudio Naranjo zurück.

In Deutschland ist das Enneagramm seit ca. 20 Jahren bekannt. Die Schwerpunkte der Arbeit mit dem Modell liegen im psychologischen, pädagogischen und spirituellen Bereich.

Die drei Energiezentren

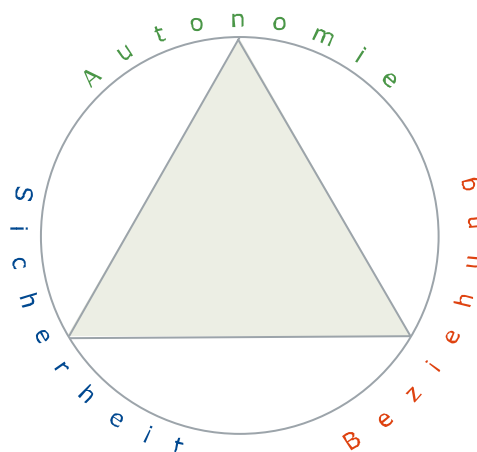
Die neun Grundmuster lassen sich in drei Dreiergruppen zusammenfassen. Jede Dreiergruppe hat ein gemeinsames Lebens-Grundthema und ein körperlich lokalisierbares Energiezentrum als „Operationsbasis“ der Grundmuster.

Schauen wir uns daraufhin die unterschiedlichen Reaktionen der drei MitarbeiterInnen in unserem Beispiel am Anfang dieses Artikels einmal genauer an:

- Herr B: Ihm geht es in erster Linie um Miteinander und Wertschätzung. Die Beziehungen stehen für ihn im Vordergrund.
- Frau M: Ihr geht es darum, den Überblick zu behalten. Beobachten, Analysieren, und Einordnen spielen eine große Rolle. Dadurch gewinnt sie Sicherheit.
- Herr F: Er steht für sich ein und vertritt klar und energisch seinen Standpunkt. Ihm geht es darum, seinen Platz zu beanspruchen, sich zu positionieren.

Jede der drei Personen in unserem Beispiel handelt/bewegt sich aus einem anderen Energiezentrum heraus. Mit jedem dieser drei Energiezentren ist wiederum ein ganz bestimmtes Lebens-Grundthema verbunden:

- Das Energiezentrum aus dem Herr B. sich bewegt, liegt im Herzbereich, das Lebens-Grundthema ist Beziehung, das Fühlen steht im Vordergrund.
- Das Energiezentrum aus dem Frau M. sich bewegt, liegt im Kopfbereich, das Lebens-Grundthema ist Sicherheit, das Denken steht im Vordergrund.
- Das Energiezentrum aus dem Herr F. sich bewegt, liegt im Bauchbereich, das Lebens-Grundthema ist Autonomie, der Wille steht im Vordergrund.



Jeder Mensch bevorzugt in seinem Leben ganz automatisch eines dieser drei Energiezentren und das zugehörige Lebens-Grundthema.

Was steht für Sie im Vordergrund? Handeln Sie eher impulsiv, ‚aus dem Bauch heraus‘, ist es Ihnen wichtig, Ihren Standpunkt zu vertreten und auch zu verteidigen? Oder würden Sie sich als ‚Gefühlsmenschen‘ bezeichnen, als jemanden, der mitfühlend und einfühlsam ist, der sich in erster Linie um andere sorgt und für sie da ist? Oder gehören Sie zu den Menschen, die Situationen vorzugsweise sachlich-neutral betrachten und auch in schwierigen Situationen ‚einen kühlen Kopf behalten‘? Und wie geht es Ihnen mit den anderen beiden Energiezentren? Vielleicht haben Sie sich bisher über diese Unterschiede noch gar keine Gedanken gemacht, sondern Ihre Art, an Dinge heran- und auf Menschen zuzugehen ganz selbstverständlich als die einzig mögliche gesehen?

Eigentlich ist jedes dieser drei Energiezentren mit seinem Lebens-Grundthema und der damit verbundenen Fähigkeit gleichermaßen wichtig und idealerweise könnten wir je nach Situation und Bedarf zwischen ihnen frei hin- und herwechseln. Dass das nicht so einfach geht, liegt daran, dass jeder Mensch in ein Umfeld hineingeboren wird, in dem bestimmte ‚Bedingungen‘ herrschen, ein bestimmtes Klima. Das Kind erlebt, dass bestimmte Dinge erwünscht sind, andere dagegen nicht und dass nicht jede seiner Bewegungen willkommen ist. Etwas kommt zu kurz, ist nicht erwünscht, wird nicht verstanden ... Hier erlebt das Kind ganz subjektiv einen ‚Mangel‘ oder eine ‚Not‘. Damit das Kind diesen Mangel oder diese Not nicht weiter spüren muss, entwickelt die Psyche in einer Art kreativer Eigenleistung eine Schutz-Strategie oder ‚Not-Lösung‘, die helfen soll, diesen subjektiv erlebten Mangel zu kompensieren. Die Schutz-Strategie steht immer in Zusammenhang mit dem Energiezentrum, das als problematisch erlebt wurde und seinem ganz speziellen Lebens-Grundthema. Das Enneagramm beschreibt für jedes Energiezentrum drei ganz unterschiedliche Schutz-Strategien oder Grundmuster.

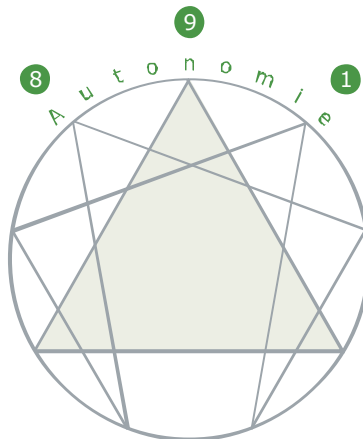
Möglichkeiten

Was bringt die Arbeit mit dem Enneagramm?

Auf den Punkt gebracht:

- Sie weitet den Blick.
- Sie eröffnet neue Perspektiven
 - für die persönliche Entwicklung und
 - für die Begegnung mit andern Menschen.

Die Bauchenergiemuster und das Thema Autonomie



Alle drei Muster stellen automatisierte Versuche („Notlösungen“) der Psyche dar, ein tief verwurzeltes, existentielles Lebensproblem zu handhaben, das mit der Gefährdung der eigenen Autonomie zu tun hat. ACHT „löst“ das Problem durch eine Überbetonung von Autonomiekraften, EINS „löst“ das Problem durch Rückzug in eine Position von „moralischer Überlegenheit“. NEUN „löst“ das Problem durch einen (scheinbar freiwilligen) Verzicht: „Wenn ich mich ganz unwichtig mache, dann habe ich auch kein Problem mit Autonomie mehr.“

Das Muster ACHT im Enneagramm

Herr F. ist Produktionsleiter in einem mittelständischen Betrieb. Er hat Arbeit und Mitarbeiter gut im Griff. Und er ist bekannt dafür, dass er kein Blatt vor den Mund nimmt - völlig unbeeindruckt davon, was andere von ihm halten. Umgekehrt erwartet er, dass man auch mit ihm Klartext redet. Dafür, dass manche Menschen sich durch seine direkte Art überfahren oder gekränkt fühlen, hat er gar kein Verständnis: „Manchmal wirft man mir vor, dass ich mich wie der Elefant im Porzellanladen benehme. Dann sollen die Leute eben ihr Porzellan wegräumen, wenn ich komme!“ Mit diesem Ausruf erntet er in unserem Enneagramm-Seminar Lachen und Kopfschütteln zu etwa gleichen Teilen. Sein Kommentar: „Dass ich überall wo ich hinkomme, polarisiere, bin ich gewöhnt.“

Automatische Ausrichtung der Aufmerksamkeit: Machtverhältnisse klären

Menschen mit dem Enneagramm-Muster ACHT verfügen über einen sehr gut entwickelten Instinkt für Macht. Es ist ihnen wichtig, sich eindeutig zu positionieren und herauszufinden, wie die Kräfteverhältnisse beschaffen sind:

Wer ist stärker, wer ist schwächer, wer ist ebenbürtig? „Wer Autorität hat, soll mir erst einmal beweisen, dass er sie zu Recht hat, dann kann ich mich auch einfügen“, hat Herr F. zu seinem Geschäftsführer beim Einstellungsgespräch gesagt. Die vorherige Arbeitsstelle hatte er gekündigt, weil sein Vorgesetzter (so die Version von Herrn F.) hinter seinem Rücken negativ über ihn gesprochen hatte. „Wer zu feige ist, Kritik direkt an mich zu richten, der ist bei mir unten durch.“

Stärke - direkt „aus dem Bauch“

Diese direkte Art ist ein wesentliches Merkmal des Musters ACHT im Enneagramm. Menschen, deren Fühlen, Denken und Handeln von diesem Muster gesteuert wird, ecken daher öfter an. Konfrontation suchen sie bewusst, weil Streiten für sie ganz wesentlich zum Lebendigkeit dazugehört. Außerdem neigen sie dazu, Probleme mehr bei anderen und weniger bei sich selbst zu sehen: „Wenn jemand mit mir nicht zurechtkommt, dann ist das sein Problem.“

Auf der anderen Seite treten Menschen mit dem Muster ACHT genauso kraftvoll und entschlossen für Schwächere und Minderheiten ein. Sie haben einen stark entwickelten Gerechtigkeitssinn und lassen nicht zu, dass jemand, der unter ihrem Schutz steht, ungerecht behandelt wird.

Autonomie

Menschen mit dem Muster ACHT fühlen sich selbst völlig autonom und werden auch von anderen so erlebt. Ihre kraftvolle Selbstbehauptung schützt sie vor tatsächlichen oder vermeintlichen Angriffen auf diese Autonomie.

Harte Schale und weicher Kern

Durch die Beschäftigung mit dem Enneagramm hat Herr F. verstanden, dass sein selbstbewusstes Auftreten im Sinn einer „Vorwärtsverteidigung“ einen verletzlichen und verletzten „weichen Kern“ wirkungsvoll schützt. Er weiß jetzt, dass hinter der vitalen Stärke des Musters ACHT auch Angst (vor Schwäche, Willkür, Ohnmachtsgefühlen ...) verborgen ist. Und dass die massiven Geschütze, die er manchmal auffährt, ihn davor schützen, mit dieser Angst in Berührung zu kommen. Das zu erkennen und liebevoll anzunehmen hilft ihm, bei sich selbst und bei anderen auch Schwäche und Verletzlichkeit wahrzunehmen und zuzulassen.

Das Muster Nummer NEUN im Enneagramm

„Wenn ich nur nicht immer so zerstreut wäre“, beklagt sich Frau M. und beschreibt, wie sie vorhat, eine Freundin anzurufen, um eine Verabredung abzusagen, statt dessen zum Kühl-schrank geht, ein Glas Saft trinkt, ihr Blick auf den noch nicht gelesenen Leitartikel in der Tageszeitung fällt, den sie halb liest, um sich anschließend Unkraut zupfend im Garten wiederzufinden. Sie sieht inzwischen deutlicher, wie schwer ihr zielgerichtete Aufmerksamkeit fällt. Es sind weniger die Verlockungen der Umgebung, die sie ablenken: „Es ist einfach so verdammt anstrengend, sich auf eine wichtige Sache zu konzentrieren. Ich funktioniere eben mehr nach dem Gießkannenprinzip.“

Automatische Aufmerksamkeitsorganisation: Verwischen der Konturen

Menschen mit dem Enneagramm-Muster NEUN lassen ihre Aufmerksamkeit gerne unwillkürlich schweifen - d. h. ihre Wahrnehmung geht von einem zum anderen, bleibt nirgendwo lang oder verliert sich in Details. Unterschiede, Prioritäten, Kontraste usw. werden dadurch verwischt. Wie mit einem „Weichzeichner“ wird die Welt (auch die „Innenwelt“ der eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse!) unscharf gemacht. Die diesem Prinzip zugrunde liegende Geisteshaltung lässt sich gut mit dem Satz „Ich bin mit allem einverstanden, es ist mir alles recht“ charakterisieren. Schon allein deswegen wirken Menschen mit dem Muster NEUN nach außen eher friedfertig, ruhig und versöhnlich. Man kann gut mit ihnen auskommen außer man bringt sie mit der Frage „Was willst du?“ in Verlegenheit.

Sich mit vielem identifizieren können - Vorteile und Nachteile

Wie an jedem Enneagrammpunkt, so ist auch hier die besondere Begabung des Musters gleichzeitig die problematischste Stelle. Menschen mit dem Muster NEUN verfügen über die Fähigkeit, sich mühelos auch mit gegensätzlichen Standpunkten identifizieren können. „Ich höre dem einen zu und kann mich seiner Meinung problemlos anschließen, weil ich seine Sicht der Dinge nachvollziehen kann. Und wenn sein Gegner mit mir spricht, geht es mir genauso“, beschreibt Frau M. diese Fähigkeit. Dafür schätzt man sie in der Nachbarschaft. Jede Partei kann sich bei ihr aussprechen und mit Verständnis rechnen. Anschließend gelingt es ihr, die gegnerischen Parteien zusammenzubringen und zwischen ihnen zu vermitteln. Was ihr dagegen sehr schwer fällt, ist, selbst eindeutig Stellung zu beziehen. Da fühlt sie sich eher unbehaglich, und schon driftet ihre Aufmerksamkeit wie von selbst ab.

Autonomie?

Menschen mit dem Muster NEUN haben auf den ersten Blick kein Interesse an Selbstbehauptung. Andererseits: So schwer sie sich tun, zu spüren und zu formulieren, was sie wollen, so eindeutig fühlen sie doch ganz oft, was sie nicht wollen. Auch wenn sie vielleicht nicht „nein“ sagen, so bringen sie ihr „Nein“ doch unmissverständlich zum Ausdruck, indem sie einfach lassen, was sie nicht tun wollen. Oder wie einer unserer Seminarteilnehmer einmal sagte: „Wer mich drängt, der wird nur selbst müde.“ Und genau diese Zähigkeit ist oft die stärkste Autonomiekraft überhaupt, auch wenn es zunächst gar nicht danach aussieht.

Das Ich in der Verbindung

Frau M. hat durch die Arbeit mit dem Enneagramm erkannt, dass ihr Abdriften sie vor der Angst, Position zu beziehen, schützt. Sie kann jetzt sehen, dass Autonomie und Harmonie sich nicht gegenseitig ausschließen müssen und dass es für sie darum geht, sich zu verbinden, ohne sich zu verlieren.

Das Muster EINS im Enneagramm

Frau H. ist Mathematik-Lehrerin in einem Gymnasium. Sie wird von Kollegen und Schülern respektiert - auch wenn man menschlich mit ihr nicht recht warm wird. Aber man achtet sie wegen ihrer schnellen, detail-genauen Auffassungsgabe und vor allem wegen ihrer Fairness. Seit zwei Monaten ist Frau H. wegen eines Burnout-Syndroms krankgeschrieben. Sie muss - bedingt durch einen Wechsel in der Schulleitung - die Erfahrung machen, mit ihrer Genauigkeit und ihrem Gerechtigkeitsinn im Gegensatz zu früher eher lästig zu fallen. Aus ihrer Sicht berechnete Einwände und Verbesserungsvorschläge werden einfach ignoriert. Sie schläft nicht mehr gut, wird unkonzentriert, macht Fehler.

Automatische Ausrichtung der Aufmerksamkeit: Fehler entdecken.

Ohne bewusste Entscheidung, wie von selbst, wird die Aufmerksamkeit von Menschen mit dem Muster EINS dorthin gelenkt, wo etwas nicht so ist, wie es eigentlich sein sollte. Daher z. B. auch der typische Reflex bei einem Kompliment: „Ja - ich sehe, dass das gut ist, aber ...“

Frau H.: „Auch wenn ich keine Pausenaufsicht habe - ich sehe einfach den Schüler, der seinen Plastikbecher achtlos stehen lässt und muss ihm einen Hinweis auf den nächsten Papierkorb geben.“ Oder: „Wenn ich morgens Zeitung lese, entdecke ich sofort den Rechtschreibfehler oder die falsche Zeichensetzung.“

Wache und stark entwickelte Selbstkritik

Menschen mit dem Muster EINS zeichnen sich neben der automatischen Aufmerksamkeit für Fehlerhaftes in ihrem Umfeld durch eine präzise und wache Selbstkritik aus. Geleitet von klaren Überzeugungen darüber, was „richtig“ und „falsch“ ist, beobachten sie sich sehr genau und sind selbst ihr strengster Kritiker.

Parallel zu dem, was gerade erlebt wird (Gedanken, Gefühle, Wünsche, Meinungen, spontane Impulse, Urteile ...), läuft eine Art inneres Prüfprogramm: Ist das richtig, kann man das so sagen, ist das vollständig ...? Das hat zur Folge, dass Menschen mit dem Muster EINS Probleme mit spontanen Gefühlen und Impulsen haben. Gleichzeitig sorgt dieses Prüfprogramm aber auch dafür, dass man sich auf sie verlassen kann. Sie halten ihre Zusagen ein. Sie sind aufrichtig und fair.

Autonomie

In ihrer Fehlersuche, ihrer Selbstkritik und ihrem Streben nach Perfektion stärken Menschen mit dem Muster EINS ihre eigene Position. Und durch ihren kritischen Blick auf sich selbst sind sie vor einer Kritik von außen gut geschützt und machen sich so davon unabhängig.

Perfektion und heitere Gelassenheit.

Frau H. hat mit Hilfe des Enneagramms verstanden, wie der Perfektionismus schon in ihrer frühen Kindheit als Schutz vor äußerer Maßregelung und Kritik funktionierte. Dieses Verstehen hat ihr geholfen, das automatische Funktionieren ihres Musters weniger zu verurteilen und sich neue Sichtweisen zu gestatten.

Psychologische Muster - ein kleiner Test:

Wir geben Ihnen hier einige Stichpunkte, die Ihnen helfen sollen, Ihr Enneagramm-Muster zu entdecken:

Wenn Sie ...

- beim Betreten eines Raums gleich irgendein Detail bemerken, das nicht so ist, wie es eigentlich sein sollte;
- beim Hören eines Kompliments gleich denken müssen „Ja, aber dies und das ist nicht in Ordnung.“;
- den Widerstreit zwischen „eigentlich sollte ich“ und „eigentlich möchte ich“ oft zugunsten von „ich sollte“ entscheiden...

... dann könnte es sich für Sie lohnen, sich näher mit dem Enneagrammpunkt **EINS** zu befassen.

Wenn Sie ...

- beim Betreten eines Raums gleich die ganze Atmosphäre aufnehmen und die Einzelheiten darin eher unwichtig erscheinen;
- beim Hören eines Kompliments sich unangenehm berührt fühlen, weil Sie nicht gern im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit sind
- oft Mühe haben mit der Frage „was will ich eigentlich?“...

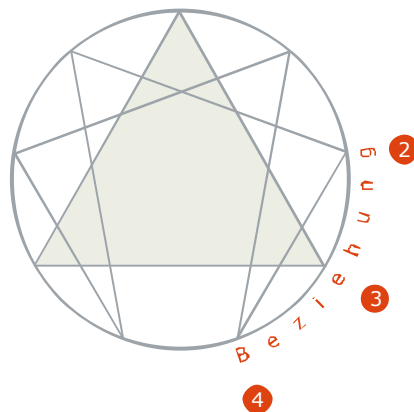
... dann könnte es sich für Sie lohnen, sich näher mit dem Enneagrammpunkt **NEUN** zu befassen.

Wenn Sie ...

- beim Betreten eines Raums erleben, dass Ihr Kommen bemerkt wird und man Ihnen Platz macht;
- beim Hören eines Kompliments eher irritiert über das „überflüssige Getue“ sind;
- sich oft darüber wundern, dass andere Sie als unsensibel und dominant erleben, während Sie selbst sich völlig „normal“ fühlen...

... dann könnte es sich für Sie lohnen, sich näher mit dem Enneagrammpunkt **ACHT** zu befassen.

Die Herzenergiemuster und das Thema Beziehung



Der tiefere emotionale Hintergrund der Muster Zwei, Drei und Vier im Enneagramm, in einfachen Sätzen ausgedrückt: „Ich fühle mich zu wenig geliebt.“ und „Ich sehne mich so sehr danach, um meiner selbst willen geliebt zu werden.“ Alle drei Muster stellen automatisierte Versuche („Notlösungen“) der Psyche dar, dieses Lebensproblem zu handhaben. ZWEI „löst“ das Problem durch eine Überbetonung der Fürsorge für andere: ‚In Beziehung sein heißt, für andere da zu sein.‘ DREI „löst“ das Problem durch die Identifikation mit der positiven Wirkung auf andere Menschen: ‚In Beziehung sein heißt, bei anderen gut anzukommen.‘ VIER „löst“ das Problem durch eine intensive Selbst-Betrachtung: ‚In Beziehung sein heißt, vollständig verstanden zu werden.‘

Das Muster Zwei im Enneagramm

„Stolz? Es trifft ja vieles auf mich zu, was im Enneagramm am Punkt Zwei beschrieben wird, aber stolz - nein: stolz bin ich ganz bestimmt nicht.“ So äußert sich Herr L. im Seminar. Die Leiterin: „Wie würden Sie sich denn beschreiben?“ Herr L.: „Nun, alles in allem bin ich ein bescheidener Mensch mit wenig Ansprüchen.“ Die Leiterin: „Und sind Sie darauf wenigstens ein bisschen stolz?“ Herr L. mit einem breiten Lächeln im Gesicht: „Ja, natürlich!“

Stolz

Im Enneagramm gibt es für jedes der neun Muster ein Schlüsselwort. Das Schlüsselwort „Stolz“ am Punkt Zwei bedeutet: „Ich brauche niemanden. Aber ihr braucht mich.“ Menschen mit diesem Muster sind im Stillen stolz auf ihre Selbstgenügsamkeit und ihre Unentbehrlichkeit. Direkter erfahrbar wird der Stolz an den Stellen, wo er verletzt wird - etwa, weil die angebotene Unterstützung nicht erwünscht ist. Oder, schlimmer noch: Wenn die Hilfe angenommen wird und kein Dank zurückkommt. Das kränkt, das schmerzt, das macht wütend. Menschen mit dem Muster Zwei erleben dann, wie sehr sie - im Gegensatz zu der Unabhängigkeit, die sie ganz automatisch zeigen und auch fühlen - doch darauf angewiesen sind, dass andere ihre Unterstützung annehmen und wertschätzen. So fallen ihre Reaktionen auf ein Kompliment auch zwiespältig aus: Im Inneren fühlen sie Freude und Stolz, nach außen zeigen sie Unabhängigkeit und Bescheidenheit: „Aber das ist doch nicht der Rede wert.“ So sehr ein „Danke“ insgeheim erwartet wird, so schwer fällt es gleichzeitig, es anzunehmen.

Aufmerksamkeit bei der Not der anderen

Herr L. schildert uns sehr eindrücklich, wie die Bedürftigkeit anderer ganz automatisch seinen Blick anzieht. „Wenn ich in Frankfurt in die U-Bahn steige, dann sehe ich sofort die Menschen, denen es nicht gut geht. Eine Frau mit verweinten Augen, ein übermüdeter Manager, ein frustrierter Jugendlicher ...“ Wie magnetisch fühle er sich von der Not anderer Menschen angezogen, erzählt Herr L. und ergänzt: „Ich muss mich oft richtig bremsen, um nicht sofort auf jemanden - auch wildfremden - zuzugehen, Anteil zu nehmen und meine Hilfe anzubie-

ten. Meine Freunde und meine Frau wissen meine Hilfsbereitschaft im allgemeinen sehr zu schätzen, aber manchmal habe ich das Gefühl, dass ich ihnen etwas lästig falle, weil ich es einfach nicht lassen kann, mich einzumischen, wenn irgendwo Not am Mann ist.“

Schwierigkeiten mit eigener Bedürftigkeit

Menschen mit dem Muster Zwei haben wirklich ein besonderes Gespür für die Not anderer, es fällt ihnen aber oft schwer, selbst um Hilfe zu bitten. Hier ist gut zu erkennen, wie wirkungsvoll der Schutzmechanismus des Musters funktioniert: „Ich wende mich deiner Not zu - dann bleibt meine eigene Not unbemerkt“.

Man sieht nur mit dem Herzen gut - auch sich selbst

Wenn Herr L. seine Groß-Herzigkeit als eine wertvolle Gabe anerkennen kann, dann ist es vielleicht auch nicht weiter schwer, genau diese Groß-Herzigkeit auch auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu lenken.

Das Muster Drei im Enneagramm

Herr O. macht mit Frau und Tochter Urlaub in den Bergen. An der Talstation der Seilbahn sieht er das Schild mit der Aufschrift „Fußweg zum Gipfel, zweieinhalb Stunden. „Das wollen wir mal sehen“, denkt Herr O. und läuft zügig los, während Frau und Tochter die Seilbahn nehmen. Unterwegs malt er sich aus, wie toll das sein wird, wenn er schwitzend und keuchend auf dem Gipfel ankommt und die anderen anerkennend gucken, wenn er demonstrativ auf seine Armbanduhr schaut und „zwei Stunden, 15 Minuten!“ ruft.

Das Ziel vor Augen

Menschen mit dem Muster Drei richten ihre Aufmerksamkeit automatisch auf das, was zu tun ist, um Erfolg zu haben. Und nehmen dabei in Gedanken die zu erwartende Anerkennung vorweg, was ihnen zusätzlich Energie gibt. Es ist ihnen nicht unbedingt bewusst, wie sehr sie diese Anerkennung brauchen. Schließlich ist es doch „normal“, der Beste sein zu wollen, oder zumindest nicht zu den Verlierern zu zählen! Also ist das Motto: arbeiten, Leistung bringen, produktiv sein, Ziele erreichen. Ärger und Ungeduld kommen auf, wenn jemand (oder etwas) dabei stört.

Täuschung

Das Schlüsselwort für den Punkt Drei ist „Täuschung“. Das darf man nicht in der Weise missverstehen, dass alle Menschen mit diesem Muster potentielle Lügner und Betrüger sind. „Täuschung“ bedeutet hier in erster Linie: Sich selbst täuschen. Denn es ist ein Irrtum, zu meinen: „Ich bin das, was ich leiste.“ Und: „Ich bin der, den alle gut finden.“ So stark mit dem nach außen gezeigten Bild identifiziert sein, dass andere Erfahrungen (zum Beispiel ängstliche oder schmerzliche Gefühle) automatisch ausgeblendet werden, das ist (Selbst-) Täuschung. Niemand ist immer „nur toll“.

Dass Menschen mit dem Muster Drei, geleitet vom dem (oft unbewussten) Wunsch „gut“ da zu stehen, ganz automatisch dazu neigen, sich selbst in einem günstigen Licht darzustellen und dass sie über die Fähigkeit verfügen, ihre Selbst-Darstellung ganz automatisch dem anzupassen, was jeweils erwartet wird, ist ein Folge-Aspekt dieser Selbst-Täuschung. Er wird von ihnen selbst oft als „echt“ und „aufrichtig“ erlebt. Wie Helen Palmer, eine international bekannte Enneagramm-Lehrerin, zu sagen pflegt: „They deeply believe in their own propaganda.“ (Sie glauben zutiefst ihrer eigenen Propaganda.)

Dynamik, Motivation, Begeisterung

Menschen mit dem Muster Drei können andere mitreißen. Ihr Wille, das gesteckte Ziel zu erreichen, ihre Schaffenskraft und ihre Freude am Erfolg sind ansteckend. Sie geben nicht so schnell auf, auch wenn es Schwierigkeiten gibt. Sie sind im wahrsten Sinn des Wortes oft

„leuchtendes“ Vorbild. So auch Herr O., der als Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens nicht müde wird, sich für den Erfolg der Firma einzusetzen. Dass er auch im Urlaub von seiner gewohnten Art, sich Ziele zu setzen, kaum lassen kann, könnte ihn allerdings nachdenklich stimmen.

Selbstkritische Wachheit, gepaart mit Strebsamkeit

Innehalten, sich selbst wach, liebevoll und kritisch beobachten - vor allem hinsichtlich des tief verwurzelten Wunsches, gut da zu stehen (letztlich: Sehnsucht nach Liebe) das stört auf den ersten Blick die dynamische Vorwärtsbewegung von Menschen mit dem Muster Drei. Würde sich aber lohnen. Denn wer den eigenen (Selbst-) Täuschungen nicht erliegt, ist letztlich erfolgreicher in einem umfassenden Sinn.

Das Muster Vier im Enneagramm

„Komisch. Herr L. sieht in der U-Bahn die Menschen, denen es nicht gut geht und möchte ihnen helfen. Ich sehe Menschen, denen es offensichtlich besser geht als mir. Zwei Freundinnen, in ein angeregtes Gespräch vertieft, machen mich darauf aufmerksam, wie einsam ich im Moment bin. Ein frisch verliebtes Pärchen, das sich in die Augen schaut, stimmt mich traurig, weil ich so etwas schon lange nicht mehr erlebt habe. Ich wäre, so gesehen, eine geeignete Kandidatin für Herrn L., aber ich glaube nicht, dass er mich wirklich verstehen würde.“ In Frau P.'s Stimme schwingen Schmerz und Melancholie.

Neid

Menschen mit dem Muster Vier wünschen sich nichts mehr, als von anderen in ihrer Einzigartigkeit gesehen und geliebt zu werden und werden automatisch aufmerksam auf Menschen, denen es in dieser Hinsicht besser zu gehen scheint. Die Sehnsucht nach dem Fehlenden wird auf diese Weise lebendig gehalten. Das Schlüsselwort dafür ist „Neid“.

Einzigartigkeit

„Schon als kleines Mädchen habe ich gewusst, dass ich jemand ganz Besonderes bin. Vielleicht eine im Wald ausgesetzte Prinzessin, die gefunden und nun von einfachen Menschen großgezogen wird. Ich habe mich immer unverstanden und einsam gefühlt. Meine Prinzessinnen-Fantasie hatte da etwas sehr Tröstliches.“

Menschen mit dem Muster Vier betonen ihre Individualität sehr stark. Und sie haben ein entsprechend feines Gespür und großen Respekt vor der Einzigartigkeit anderer Menschen. Wenn sie nicht zu sehr mit ihrem Schmerz, nicht verstanden zu werden, identifiziert sind, dann „sehen“ sie die Besonderheit und Schönheit von allem, was existiert.

Kunst

Oft wird deshalb in diesem Zusammenhang das Bild vom „Künstler“ benutzt. Und tatsächlich findet man am Punkt Vier im Enneagramm eine hohe ästhetische Sensibilität, ein starkes Empfinden für Stil, Geschmack, Gestaltung. Letztlich sind alle diese Ausdrucksformen Versuche, sich anderen so zu zeigen, dass sie die Einzigartigkeit sehen und verstehen können. Das Risiko, verkannt zu werden, lauert da allerdings ‚gleich um die Ecke‘.

Herzensfrieden

Die schmerzliche Sehnsucht lässt nach, wenn Menschen mit dem Muster Vier ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten und einverstanden sein können mit dem, was „genau jetzt“ ist. Etwas Gewöhnliches (z. B. eine Kartoffel zu schälen) mit ganzer Aufmerksamkeit und Hingabe zu tun, macht das einfache Leben zu einem kostbaren Kunstwerk, weit jenseits aller Ansprüche auf Besonderheit.

Psychologische Muster - ein kleiner Test:

Wir geben Ihnen hier einige Stichpunkte, die Ihnen helfen sollen, Ihr Enneagramm-Muster zu entdecken:

Wenn Sie ...

- ein Kompliment eigentlich stolz macht, Sie aber gleichzeitig den Drang verspüren, das Kompliment abzuschwächen;
- oft den Eindruck haben, von der Not anderer Menschen wie „magnetisch“ angezogen zu werden;
- immer wieder mit der „Undankbarkeit“ der Menschen in Ihrer Umgebung hadern müssen...

... dann könnte es sich für Sie lohnen, sich näher mit dem Enneagrammpunkt **ZWEI** zu beschäftigen.

Wenn Sie

- in einer Situation intuitiv schnell erfassen, was hier erwartet wird und sich mühelos darauf einstellen können;
- in der Regel das auch erreichen, was Sie sich in den Kopf gesetzt haben;
- "Bedenkenträger", "Zauderer" und "Bremsen" schnell als "lästig" erleben...

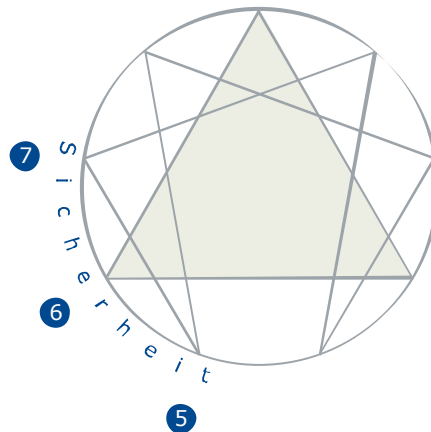
... dann könnte es sich für Sie lohnen, sich näher mit dem Enneagrammpunkt **DREI** zu beschäftigen.

Wenn Sie

- mit der Melancholie als Lebens-Grundgefühl gut vertraut sind und oft den Eindruck haben, dass niemand Sie „wirklich“ versteht;
- die Fantasie hegen, dass die „große Liebe“ Sie von allen Problemen erlösen wird;
- sich in besonderer Weise als einzigartig empfinden...

... dann könnte es sich für Sie lohnen, sich näher mit dem Enneagrammpunkt **VIER** zu beschäftigen.

Die Kopfenenergiemuster und das Thema Sicherheit



Der tiefer liegende Motiv-Hintergrund der Enneagramm-Muster Fünf, Sechs und Sieben in einfachen Worten ausgedrückt: „Es ist hier nicht sicher für mich.“ „Meine körperliche und/oder seelisch-geistige Unversehrtheit ist nicht selbstverständlich gewährleistet.“ Die drei Muster stellen automatisierte Versuche der Psyche („Not-Lösungen“) dar, mit den damit zusammenhängenden Grundbefindlichkeiten (Angst, Misstrauen, Befremden) zurecht zu kommen: FÜNF „löst“ das Problem durch Trennung des Bewusstseins von den Gefühlen und Körperempfindungen und findet Sicherheit im Denken und Beobachten. SECHS „löst“ das Problem durch skeptisches Hinterfragen. SIEBEN „löst“ das Problem durch Umschalten auf positive Gedanken und Vorstellungen.

Muster FÜNF im Enneagramm

„Schon als Dreijähriger habe ich die Fähigkeit entwickelt, mich gewissermaßen unsichtbar zu machen. Mein Lieblingsspiel war, mich als mein eigener Geist auf die Gardinenstange zu setzen, dieser chaotischen Familie beim Essen zuzusehen und auszurechnen, wann der nächste schlimme Streit ausbrechen wird.“ So Herr Q. im Interview zum Enneagramm-Muster FÜNF.

Objektive Analyse

Menschen mit dem Muster FÜNF verfügen mehr als andere über die Fähigkeit, sich blitzschnell von Emotionen zu distanzieren und mit „kühlem Kopf“ Situationen zu beobachten und zu analysieren. Sie können dann sehr gut ihre aktuellen Beobachtungen mit ihrem gespeicherten Wissen abgleichen und kommen zu einer präzisen und gut begründeten

Geiz

Auch hier zeigt sich das größte Problem genau an der Stelle, wo die größte Fähigkeit ist. Ein „kühler Kopf“ schafft Sicherheit, aber auch Schwierigkeiten in den Momenten, wo vielleicht eher Herzenswärme angesagt wäre. Gefühlsmäßige Nähe in zwischenmenschlichen Beziehungen ist für Menschen mit dem Muster FÜNF schwierig - am allermeisten, wenn die Nähe eingefordert wird oder unangemeldet zu intensiv und zu schnell kommt. Hier zeigt sich dann am meisten, was das Enneagramm mit dem Schlüsselwort „Geiz“ benennt: Eine Zurückhaltung von persönlichen Informationen, vor allem von Gefühlen. Was aber nicht bedeutet, dass die Menschen mit dem Muster FÜNF gefühllos wären! Sie brauchen nur sehr viel mehr Zeit als andere, um „warm“ zu werden. Und oft ist die Preisgabe von Wissen ein Vertrauensbeweis und eine Art der Kontaktaufnahme, aus der sich eine sehr intensive Verbindung entwickeln kann.

Privatsphäre

Eine Rückzugsmöglichkeit in eine ganz private Sphäre erscheint Menschen mit dem Muster FÜNF aber in jedem Fall (über-)lebensnotwendig. Und wenn das räumlich nicht zu machen ist, dann bleibt ja immer noch der Rückzug in das eigene „Oberstübchen“ - bekanntlich der „sicherste Ort im ganzen Universum“, wie es einer unserer Teilnehmer einmal zum Ausdruck brachte. Die eigene Gedankenwelt, die eigenen Beobachtungen und Analysen, das ist die eigentliche Privatsphäre. Hier ist Sicherheit und Orientierung in einer grundsätzlich als eher chaotisch, überwältigend und verwirrend empfundenen äußeren Wirklichkeit.

Herr Q: „Oft werde ich als spröde bezeichnet und als Eigenbrötler. Das stimmt in gewisser Weise ja auch. Was die meisten Leute nicht mitbekommen, das ist, dass ich ein reiches, auch gefühlvolles inneres Leben habe. Damit ich das fühlen kann, muss ich mich aber von der Welt zurückziehen. Und ich muss selbst bestimmen können, wann ich wem wie viel davon preisgebe.“

Luft zum Atmen

Neben der ausgezeichneten Beobachtungsgabe und dem reichen Wissen ist vielleicht die Freiheit, die man in Gegenwart von entwickelten Menschen mit dem Muster FÜNF erlebt, besonders bedeutsam. Sie schätzen selbst eine gewisse Unabhängigkeit, und die gestehen sie auch anderen zu, ohne dass die Verbindung dadurch in Frage gestellt wäre. Man kann sich frei und sicher fühlen.

Das Muster SECHS im Enneagramm

„Mein Hund hat mir das Leben gerettet“, sagt Herr P. sichtlich bewegt in unserem Enneagrammkurs. „Wir waren bei aufkommendem Sturm im Wald unterwegs. Plötzlich bleibt er stehen und ist nicht zum Weitergehen zu bewegen. Und dann fällt ein Baum vor uns auf den Weg, der uns beinahe erschlagen hätte.“

Frühwarnsystem

Einen „sechsten Sinn“ für drohende Gefahr haben wir im Prinzip alle. Er ist Teil unserer instinktiven Grundausstattung, die wir aber oft nicht zur Verfügung haben, weil wir zu sehr mit anderen Dingen beschäftigt sind. Menschen mit dem Enneagramm-Muster SECHS haben einen besonderen Zugang zu diesem Frühwarnsystem - mit allen damit verbundenen Vor- und Nachteilen.

Suche nach Sicherheit

Bin ich hier sicher? Oder droht von irgendwoher eine Gefahr? Es ist besser, auf der Hut zu sein, schließlich kann man ja nie wissen... Die automatische Aufmerksamkeit von Menschen mit dem Muster SECHS tastet die Umgebung nach möglichen Risiken ab. Ein Kompliment zum Beispiel lässt die Alarmbereitschaft in der Regel eher ansteigen: Was hat diese wohlwollend erscheinende Person in Wirklichkeit mit mir vor? Welche vielleicht negativen Absichten könnten dahinter stecken?

Zweifel

Das Schlüsselwort für das Enneagramm-Muster SECHS heißt Zweifel. „Zweifel“ bedeutet: Ich kann dem Offensichtlichen, Vordergründigen nicht einfach vertrauen. Es könnte ja noch etwas (Gefährliches) dahinter stecken. Ich muss den Dingen auf den Grund gehen, um mich sicher fühlen zu können. Es ist klüger, sich das Schlimmste schon mal vorzustellen, dann ist man gewappnet. Das Dilemma der Menschen mit dem Muster SECHS: Je intensiver der Zweifel die Hintergründe auszuleuchten versucht, desto größer wird eigentlich die Unsicherheit. Denn der Zweifel findet kein Ende.

Loyalität und fester Glaube an die Autorität

Einen Ausweg aus diesem Dilemma scheint die feste Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Gleichgesinnten und das Festhalten an Lehrmeinungen, Ideologien und Autoritäten zu bieten. Ich bin auf der „richtigen Seite“ und finde dort Halt und Schutz. Meine tiefe Unsicherheit beruhigt sich. Zumindest so lange, bis ich entdecken muss, dass die Lehre und die (menschliche) Autorität die absolute Sicherheit eben doch nicht gewährleisten. Dann beginnt der Zweifel wieder.

Frau N. schildert in einer Therapiestunde mit gepresster Atmung und unruhigem Blick, wie sie als Kind immer auf der Hut sein musste vor der Willkür und Unberechenbarkeit ihrer familiären Situation. „Manchmal wurde ich gelobt, manchmal barsch bestraft, und ich wusste nicht genau, wofür eigentlich“. Es ging ihr als Jugendliche sehr gut, weil sie sich einer religiösen Jugendgruppe anschloss. „Mit Gott auf meiner Seite war ich unbesiegbar.“ Leider erlitt ihr fester Glaube durch eine starke menschliche Enttäuschung eine schwere Erschütterung, die Frau N. als einen Verrat erlebte. Seither sucht sie immer wieder Halt bei Autoritäten und Gruppen, findet ihn aber nicht, denn „es könnte sich so etwas Schlimmes wie damals ja wiederholen.“

Reflexhafte Rebellion

Eine deutlich aggressivere Variante des Musters SECHS wird von den Menschen praktiziert, die reflexhaft die (gedachte) Gefahr direkt aufs Korn nehmen. Hier findet man die nach außen gerichtete Form des Zweifels: aktives Bezweifeln. Wie haben Sie das wirklich gemeint? Was wollen Sie mir damit sagen? Warum haben Sie diese Information zurückgehalten? Nach dem Motto: Lieber keine Sicherheit und sofort die direkte Bedrohung als eine trügerische Scheinsicherheit!

Vertrauen in die eigene Intuition

Wenn Menschen mit dem Enneagramm-Muster SECHS diese Mechanismen an sich entdecken und beginnen, sich davon etwas zu lösen, dann können sie beginnen, ihre eigene innere Autorität zu fühlen und dem Frühwarnsystem ihrer Intuition auch dann zu vertrauen, wenn es ihnen die Information „alles in Ordnung, du bist hier sicher“ schickt. Ganz langsam hat Frau N. begonnen, den Halt, den sie „außen“ suchte, in sich zu suchen. Sie freut sich allmählich daran, dass ihre wache Aufmerksamkeit ihr tatsächlich genügend Halt und Sicherheit im Leben verschafft. Und sie akzeptiert, dass sie sich auch ohne eine absolute Sicherheit relativ stabil fühlen kann. Auf dieser seelischen Grundlage sind Menschen mit dem Muster SECHS dann durchaus in der Lage, sich von der Realität positiv überraschen zu lassen.

Muster SIEBEN im Enneagramm

„Mag ja sein, dass manche den rostigen Nagel in der Blumenwiese finden. Ich jedenfalls entdecke auf jedem Schrottplatz ein blühendes Gänseblümchen!“ ruft Frau W. in unserem Seminar und erntet Heiterkeit. „Da wo ich bin, gibt's eigentlich immer was Positives. Ich hab einfach gern frohe Menschen um mich“, ergänzt sie.

Positive Reize und optimistische Pläne

Menschen mit dem Muster SIEBEN richten ihre Aufmerksamkeit unwillkürlich auf die angenehmen Dinge des Lebens. Etwas, das Auge, Ohr, Nase, Mund oder Haut erfreut und ein „gutes Gefühl“ macht. Solche positiven Reize kann man sich auch denken. Man denkt an ein leckeres Essen, und es läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Nach diesem Prinzip funktioniert das Muster SIEBEN im Enneagramm. Die Beobachtungsgabe und das Vorstellungsvermögen werden benutzt, um einen positiven Zustand herbeizuführen und aufrecht zu erhalten.

Gier

Das Problem dabei ist, dass Menschen mit dem Muster SIEBEN damit eigentlich nicht aufhören können. Das mentale Programm „positive Selbststimulation“ läuft und läuft und läuft. Das Enneagramm-Schlüsselwort dafür heißt „Gier“. An dieser Stelle wird dann deutlich, dass das reiche innere Angebot an positiven Möglichkeiten und die für Muster SIEBEN charakteristische Wendigkeit des Denkens unter anderem auch dazu dienen, unangenehme, d.h. schmerzliche und ängstigende Erlebnisse zu vermeiden. Der Optimismus als Ablenkungsmanöver!?

Zuversicht und Freude als innerer Halt

Man würde dem Muster SIEBEN nicht gerecht, wenn man es lediglich als eine weitere Strategie der Angstvermeidung auffassen würde. Der feste Glaube, dass „alles gut“ wird, gibt den Menschen mit diesem Enneagramm-Muster oft viel inneren Halt bei der Bewältigung schlimmer Situationen. Frau W. erinnert sich: „Als kleines Mädchen habe ich mich oft ganz intensiv mit dem Geruch und der Weichheit und Wärme meines Teddybären verbunden, wenn Fliegeralarm war und die Erwachsenen Angst vor den Bomben hatten.“

An Schwierigkeiten wachsen

Frau W. hat durch die Beschäftigung mit dem Enneagramm entdeckt, dass ihre Heiterkeit und ihre positive Einstellung an Kraft und Tiefe gewinnen, wenn sie sich gestattet, auch die ängstigenden und schmerzlichen Erfahrungen in ihrem Leben an sich heranzulassen. „Das Glas ist eben halb voll und halb leer.“ so beschreibt sie ihre neue Sichtweise. Sie hat sich darin geübt, ihre Ablenkungsmanöver kritisch zu sehen. Ihr Optimismus hat darunter nicht gelitten. Im Gegenteil.

Psychologische Muster - ein kleiner Test:

Wir geben Ihnen hier einige Stichpunkte, die Ihnen helfen sollen, Ihr Enneagramm-Muster zu entdecken:

Wenn Sie

- innerlich zurückweichen, wenn Ihnen jemand zu schnell zu nahe kommt;
- die Dinge lieber aus einem gewissen Abstand heraus betrachten;
- bekannt dafür sind, dass Sie auch in chaotischen und hitzigen Situationen ruhig und sachlich bleiben...

... dann könnte es sich für Sie lohnen, sich näher mit dem Enneagrammpunkt **FÜNF** zu beschäftigen.

Wenn Sie ...

- bei einem Kompliment automatisch denken müssen „Was steckt da dahinter?“;
- einer Autoritätsperson zunächst äußerst skeptisch begegnen;
- bei Entscheidungen zögern, weil Sie das „ja aber“ in ihren Gedanken nicht zu Ende bringen...

... dann könnte es sich für Sie lohnen, sich näher mit dem Enneagrammpunkt **SECHS** zu beschäftigen.

Wenn Sie

- sich gerne etwas ausmalen, was Sie in der (näheren oder ferneren) Zukunft Positives erleben werden und der Vorfreude schon etwas abgewinnen können;
- sich manchmal den Vorwurf gefallen lassen müssen, dass Ihre gut gemeinten Aufmunterungen dem Problem in seiner Tiefe nicht gerecht werden;

- tief darauf vertrauen, dass es „immer einen Weg“ gibt...

... dann könnte es sich für Sie lohnen, sich näher mit dem Enneagrammpunkt **SIEBEN** zu beschäftigen.

Was bringt die Arbeit mit dem Enneagramm?

Wenn wir unser Muster kennen, hilft uns das, uns selbst aufmerksamer zu beobachten. Nur so können wir uns aus automatischen Verhaltensweisen lösen und bewusst entscheiden.

Wenn wir uns beobachten, werden wir entdecken, dass wir auf fast jede Erfahrung ganz automatisch und immer wieder gleich antworten. Wir werden erkennen, dass unsere Aufmerksamkeit ständig von immer wieder ähnlichen Befürchtungen, Wünschen, Fantasien und Assoziationen beherrscht wird, die nirgendwohin führen, uns aber davon abhalten, mit unseren Potentialen in Kontakt zu kommen.

Die meisten von uns kennen Momente, in denen wir frei waren von unserem Muster und seinen automatischen (und oft negativen) Antworten. Wo wir verbunden waren mit der Tiefe unseres Wesens und uns auf besondere Art lebendig fühlten. Wo wir eine Ahnung davon bekommen haben, was in uns steckt.

Die Arbeit mit dem Enneagramm befähigt uns, diese Erfahrung nicht dem Zufall zu überlassen.