

Karin Kunze-Neidhardt + Hans Neidhardt

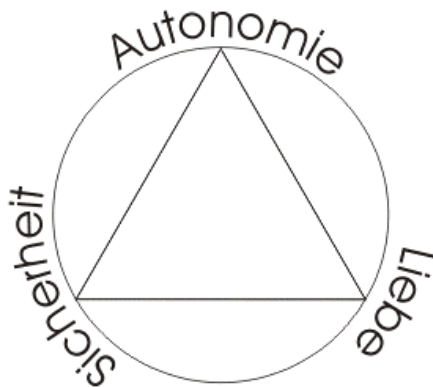
## Das Enneagramm in der therapeutischen Prozess-Arbeit mit Paaren

von Karin Kunze-Neidhardt und Hans Neidhardt

„Wie bleibt eine Paarbeziehung lebendig und wie kann das Enneagramm dabei helfen?“ Aus unserer Kenntnis des Enneagramms, aus unserer langjährigen gemeinsamen therapeutischen Arbeit mit Paaren und nicht zuletzt aus der Reflexion unserer eigenen Entwicklungsgeschichte als Paar haben wir hier einige Antworten formuliert. Neben dem Enneagramm nutzen wir dabei Einsichten und Erfahrungen aus dem Focusing (z.B. Renn 2006), systemischen Ansätzen, v.a. der Individualsystemik (Wittmann 1998) und der psychoanalytisch orientierten Kultur der „Zwiesgespräche“ (z.B. Moeller 2000).

### Das dynamische Wechselspiel der drei Lebens-Grundkräfte

Die im inneren Dreieck des Enneagramms symbolisierten Kräfte („Grundenergien“) lassen sich darstellen als „Streben nach Autonomie“ („Bauch“), „Streben nach Liebe“ („Herz“), „Streben nach Sicherheit“ („Kopf“). In unserer Interpretation des Enneagramms (Gallen/Neidhardt 1994) sind an den neun Enneagramm-Punkten automatisierte psychologische Strategien („Muster“) abgebildet. Diese Muster lassen sich an immer wieder gleich ablaufenden Wahrnehmungs-, Denk- und Fühlprozessen aufzeigen, die durch spezifische innere oder äußere Auslösereize aktiviert und von einem zentralen Motiv gesteuert werden.



So wie man eine gesunde individuelle psychologische Entwicklung als Fließgleichgewicht der drei Grundkräfte darstellen kann, lässt sich auch für die Lebendigkeit und Reifung des Paares sagen: Alle drei Lebens-Grundkräfte werden in der Paarbeziehung gebraucht und ihr Wechselspiel bestimmt das Paar-Leben.

#### Streben nach Autonomie (Bauchzentrum):

*„Ich muss mich als von dir verschiedenen Menschen erleben können, mit respektiertem Raum für meine Eigenart, meinen Eigenwillen, meine ganz persönlichen Bedürfnisse und Notwendigkeiten. Und genauso soll deine Eigenart, dein Eigenwille, dein Bedürfnis, deine Notwendigkeit neben mir einen gleichermaßen respektierten Raum haben. Jeder von uns*

*beiden innerhalb der Grenzen des eigenen autonomen Raums. Und mit der Bereitschaft, sich vom jeweils andern beeinflussen zu lassen. Und mit der Erfahrung, den andern beeinflussen zu können. Jeder von uns beiden kann jederzeit zum Ausdruck bringen, was er will und was er nicht will, jeder von uns beiden ist souverän genug, um dazu ja oder nein zu sagen und souverän genug um mit dem Ja oder dem Nein des anderen zurechtzukommen.“*

So etwa kann man eine (zugegeben: ideale) Vorstellung davon formulieren, wie sich in einer Paarbeziehung die Lebens-Grundkraft „Streben nach Autonomie“ äußert: Klare Grenzen, zwei souveräne Territorien, aber mit gegenseitigem und wechselseitig zugestandenem Recht auf Einfluss. Ein Beispiel aus unserer therapeutischen Paararbeit:<sup>1</sup>

Herr A (66, ehemals in führender Position in einem mittelständischen Unternehmen, seit 2 Jahren in Rente) wünscht sich sehr, mit seiner Frau zusammen einen harmonischen Lebensabend zu verbringen und – „solange die Gesundheit mitspielt“ – die auf diesen Lebensabschnitt hin vertagten Wünsche (Kultur, Reisen) mit ihr zusammen realisieren zu können. Frau A (64, Hausfrau, Mutter zweier erwachsener Kinder, sehr belesen, kulturell vielfältig interessiert) hat nach einer schweren körperlichen Erkrankung begonnen, sich ernsthaft zu fragen, was sie eigentlich noch vom Leben möchte und worauf die Erkrankung sie eventuell auch aufmerksam machen will. Sie hat deswegen eine Psychotherapie bei einer mit uns befreundeten Kollegin begonnen und setzt sich besonders selbstkritisch mit ihrer Bereitschaft, sich anzupassen und nachzugeben auseinander, erkennt, wie wenig sie in ihrem bisherigen Leben eigene Interessen wahrgenommen und durchgesetzt hat. Das möchte sie jetzt ändern. Ihr bisheriges Nachgeben hatte ihr Mann als echte Zustimmung aufgefasst und darauf seine Pläne für den gemeinsamen Lebensabend aufgebaut – immer in der Annahme, die Interessen seiner Frau mit zu berücksichtigen. Unsere therapeutische Arbeit mit diesem Paar ist daher hauptsächlich von der Frage geleitet, wie es diesem Paar gelingen kann, klare Grenzen für autonome Räume mit wechselseitig zugestandenem Einfluss zu etablieren. Oder anders gefragt: Wie viel Souveränität sich jeder von beiden leisten kann ohne zu sehr Angst haben zu müssen, allein dazustehen, und ohne zu viel Schuldgefühl, dem Partner die eigene Souveränität zumuten zu müssen.. Das Paar hat in einer der letzten Sitzungen ein gemeinsames Bild entwickelt, das sich für den Beziehungs-Entwicklungsprozess als fruchtbar herausstellt: Zwei Musiker, spielen ein gemeinsames Stück auf ihren beiden Instrumenten, die auch als Soloinstrumente gut geeignet sind.. Für ihn ist dabei die Erfahrung wichtig, dass die von ihm ersehnte „Harmonie in der Beziehung“ nicht automatisch mit seiner Vorstellung von Harmonie identisch sein muss. Für sie ist bedeutsam, dass die Erfahrung von Zusammenspiel nicht automatisch den Verzicht auf eine eigene Melodieführung auf ihrem Instrument bedeuten muss...

### Streben nach Liebe (Herzzentrum):

*„Wir sind emotional verbunden. Ein Herz und eine Seele. Wir ,schwingen auf der gleichen Frequenz‘, wir schaffen ein gemeinsames emotional nährendes Feld von Liebe im weitesten Sinne. In diesem Zustand erkenne und bekräftige ich in dir dein und erkennst und bekräftigst du in mir mein liebendes Herz. Unsere Beziehung ist gekennzeichnet von gegenseitiger Fürsorge, Wertschätzung und Wahrnehmung der Einzigartigkeit des anderen.“*

Auch die Herz-Energie ist eine *Lebenskraft*. Die seelisch nährende und stärkende, kräftig fließende (emotionale) Liebesenergie trägt zu unserer Vitalität, Freude, Motivation und Lebenslust genau so bei wie die erdverbundenen, instinkthaftern, autonomen Vitalkräfte des Bauchzentrums.

Sie (36, Physiotherapeutin mit eigener Praxis, geschieden, zwei Kinder, seit acht Jahren alleinerziehend und beruflich selbständig) fühlt, dass er (38, Sozialpädagoge in der Jugendhilfe, seit 20 Jahren allein lebend) „der Mann ist, mit dem ich zusammenbleiben will“. Er findet, dass sie „die Frau ist, die ich so liebe, wie ich vorher noch keine Frau geliebt habe.“ Beide haben kein Autonomie-Problem, beide können gut ihr Leben alleine meistern. Die starke emotionale Anziehung wird für beide nach der ersten Verliebtheit aber immer mehr zum Problem. Je deutlicher sich die Wünsche nach Bindung, Verbindlichkeit und Dauer bei einem von beiden melden, desto deutlicher melden sich beim andern Angst, Zweifel und Distanzierungsimpulse. Und zwar abwechselnd. ‚Ohne dich kann ich nicht leben, doch mit dir kann ich nicht sein‘ (Konstanin Wecker). Um sich auf die gefühlte tiefe emotionale Herzensbindung wirklich dauerhaft einlassen zu können, brauchen beide den Mut und die Bereitschaft, die jeweils trennenden Impulse und Ängste anzuerkennen und in ihre Liebesbewegung mit hinein zu nehmen.

---

<sup>1</sup> Die Beispiele dienen der Veranschaulichung. Sie beruhen auf realen Gegebenheiten aus unserer Arbeit, die beschriebenen Paare sind aber aus Gründen der Diskretion fiktiv.

### Streben nach Sicherheit (Kopfzentrum):

*„Wir sind unbedingt ehrlich zueinander, denn nur so können wir in unserer Beziehung eine Vertrauensbasis schaffen und halten. Wir sind verlässlich aufeinander bezogen und dem Prozess unserer sich stets entwickelnden Beziehung verpflichtet. Wir vereinbaren Regeln, treffen Absprachen und sorgen für Klarheit und Transparenz (z.B. im Finanziellen). Die von uns geschaffenen Strukturen geben Stabilität und Sicherheit und erlauben uns ein entspanntes Miteinander.“*

So etwa könnte sich das „Streben nach Sicherheit“ im Paar-Leben realisieren: Einander Halt und Orientierung geben und die grundsätzliche Ungewissheit des Daseins bewusst miteinander bewältigen.

Herr C und Frau D suchen Unterstützung, um das drohende Scheitern ihrer intensiven Liebesbeziehung abzuwenden. Herr C. ist beruflich erfolgreich, verdient gut und „steht seinen Mann“. Frau D, mit der er seit vier Jahren zusammen lebt, hat mit ihrer – wie er sagt – „einerseits kindlichen, andererseits mütterlichen Art“ – seine Seele berührt und zum Schwingen gebracht. Noch nie sei er so sehr „Mann“ und „Vater“ und „Sohn“ gewesen wie in dieser Liebesbeziehung. Er habe erst sehr spät bemerkt, dass er – entgegen seiner Art – hinsichtlich seiner finanziellen Sicherheitsbedürfnisse immer unvorsichtiger geworden sei. Aus Liebe (oder vielleicht eher aus Angst vor Liebesverlust?) habe er finanziell gegen die eigenen Überzeugungen gehandelt und seiner Partnerin 5000 Euro geliehen, die sie ihm – wie er jetzt erkennen muss – nicht zurückzahlen kann. Beide suchen nach einer Lösung, Vertrauen zurückzugewinnen. Die weiterführenden Fragen sind jetzt: Wie kann er sein Sicherheitsbedürfnis und seine Vorsicht in der Beziehung stabil halten und als Ressource zur Verfügung stellen? Und was kann ihr helfen, Bewusstheit für das Thema ‚Sicherheit‘ zu entwickeln und diesen Thema in sich einen angemessenen Raum zu geben?

### Fließgleichgewicht oder chronischer Grundkonflikt?

Unsere These: Das Leben als Paar braucht ganz wesentlich das freie Zusammenspiel dieser im Enneagramm symbolisierten Grundkräfte „Autonomie“ - „Liebe“ - „Sicherheit“, bzw. das von beiden Partnern akzeptierte Wechselspiel der daraus resultierenden Beziehungskonstellationen. Bekommt nun das Paar-Leben – wodurch auch immer ausgelöst – längerfristig eine „Schlagseite“, so bedeutet das unweigerlich einen Verlust an Lebendigkeit und eine Zunahme an Spannungsfeldern. Mit Auswirkungen bis in die ganz konkrete körperliche und seelische Gesundheit der Beteiligten hinein. Das belegen z.B. die Befunde der von M. L. Moeller initiierten so genannten Forschung zur „Beziehungsmedizin“ (Moeller 2000).

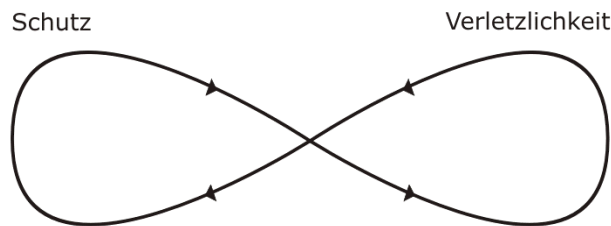
In unseren Fallbeispielen ist schon angedeutet: Die drei Grundkräfte stehen miteinander in einem konflikthaften Spannungsverhältnis: Sicherheitsbedürfnisse vertragen sich z.B. nicht selbstverständlich mit Bedürfnissen nach vorbehaltloser Herzensliebe (Wer sich emotional „ganz öffnet“, ist maximal verletzlich und damit manipulierbar.) Zu starkes Autonomiestreben passt nicht automatisch zu Bemühungen um verlässliche Loyalität (denn der autonome Eigenwille hat durchaus Lust auch mal auf Absprachen zu pfeifen, um „sein Ding“ zu machen). Und eine intensive Verbindung vom Herzen her verlangt auch immer das Lockern oder sogar aufgeben von Ich-Grenzen.

Wir können also das innere Dreieck des Enneagramms nehmen und fragen: Welcher Grundkonflikt steht im (Er-)Leben eines konkreten Paares aktuell (oder chronisch?) im Zentrum ungünstiger Beziehungsprozesse? „Liebe gegen Sicherheit“? oder „Autonomie gegen Liebe“? oder „Sicherheit gegen Autonomie“? Oder welche der drei Grundkräfte ist aktuell (oder chronisch?) in ungünstiger Weise überbetont oder ausgeblendet? Das bedeutet: Welcher Aspekt braucht besonders viel Aufmerksamkeit? Wo wäre ein Bemühen um Ausgleich zentral wichtig? Wie lässt sich ein lebendiges Fließgleichgewicht (wieder)herstellen?

Diese Fragestellungen führen unweigerlich tiefer in die Auseinandersetzung mit den neun im Enneagramm beschriebenen Mustern hinein: Was ist mein/dein zentraler „wunde Punkt“? Welche automatischen Schutzreaktionen werden in Gang gesetzt, wenn dieser wunde Punkt berührt wird? Was sind meine/deine charakteristischen „Zünder“? Was brauchst du in diesen Momenten von mir, was brauche ich von dir? Wie können gerade die schwierigen, konflikthaften Situationen unseres Paarlebens als Entwicklungschance begriffen und genutzt werden?

## Verletzlichkeit und Schutz

Wenn wir die Enneagramm-Muster als neun wirkungsvolle Schutzstrategien verstehen, die unsere ganz individuellen wunden Punkte oder Verletzlichkeiten schützen und berücksichtigen, dass sich Schutz und Verletzlichkeit immer wieder wechselseitig bedingen, entsteht das Bild einer Endlosschleife, die man folgendermaßen darstellen kann:



Die Verletzlichkeit der Muster 8, 9 und 1 hat immer in irgendeiner Form mit Autonomie zu tun. Das heißt für die Paarbeziehung, dass die Aufmerksamkeit automatisch in erster Linie auf Themen wie ‚eigener Raum‘, ‚Respektieren und Verteidigen von Grenzen‘, ‚Eigenwille‘, ‚Einfluss‘ ... gerichtet wird.

Die Verletzlichkeit der Muster 2, 3 und 4 hat immer in irgendeiner Form mit Liebe zu tun. Das heißt für die Paarbeziehung, dass die Aufmerksamkeit automatisch in erster Linie auf Themen wie ‚emotionale Nähe‘, ‚gesehen werden‘, ‚emotionale Verbundenheit‘, ‚Mitfühlen‘, ‚Empathie‘ ... gerichtet wird.

Die Verletzlichkeit der Muster 5, 6 und 7 hat immer in irgendeiner Form mit Sicherheit zu tun. Das heißt für die Paarbeziehung, dass die Aufmerksamkeit automatisch in erster Linie auf Themen wie ‚Vertrauenswürdigkeit‘, ‚Verlässlichkeit‘, ‚Orientierung‘, ‚Sicherheit‘ ... gerichtet wird.

## Bindungsmuster

Das Nährende und das Konflikthafte in der Paarbeziehung hat immer damit zu tun, wie die eigene Verletzlichkeit vom anderen genommen und/oder berührt wird. Aus diesem Nehmen und/oder Berühren der jeweiligen Verletzlichkeit und der daraus resultierenden Reaktionen entstehen auf längere Sicht auch wieder Muster – sogenannte Bindungsmuster<sup>2</sup> – die sich auf immer wieder ähnliche Weise in der Paarbeziehung konstellieren. In jeder Paarbeziehung entstehen sowohl positive als auch negative Bindungsmuster.

### Positives Bindungsmuster:

*Ich kann mich mit dem, was gerade in mir vorgeht, zeigen und fühle mich damit bei dir gut aufgehoben und ich kann dem, was sich gerade in dir zeigt, vorbehaltlos Raum geben.*

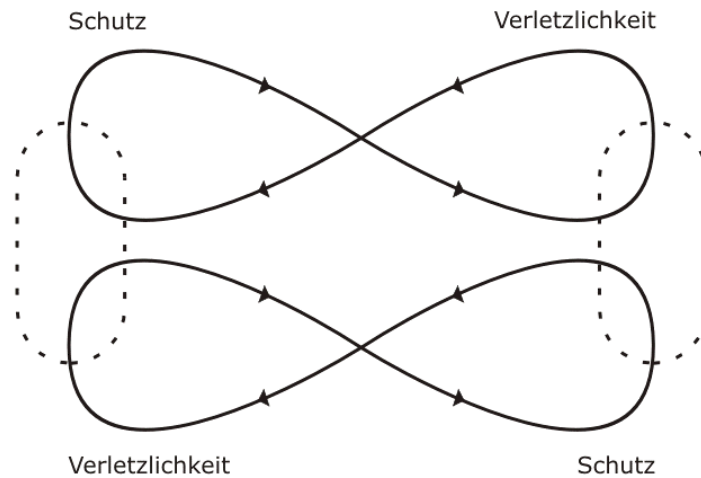
### Negatives Bindungsmuster:

*Ich fühle mich verletzt und muss mich schützen. Meine automatische Schutzbewegung berührt unbewusst deinen wunden Punkt, was dazu führt, dass du dich ebenfalls schützen musst.*

---

<sup>2</sup> Das Konzept des Wechselspiels von Macht und Verletzlichkeit und der daraus resultierenden Bindungsmuster stammt ursprünglich aus der Voice Dialogue-Arbeit von Hal und Sidra Stone und wurde von Artho und Veeta Wittemann präzisiert und weiterentwickelt. Unserer Lehrerin Veeta Wittemann verdanken wir diese Impulse für unsere Arbeit mit Paaren.

Grafisch dargestellt sieht das Ganze so aus:



Wir möchten Sie jetzt einladen, dieses Konzept mit Leben zu füllen, indem Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um ihre ganz persönlichen Antworten auf die nachfolgenden Fragen zu finden:

- Welche der drei Grundkräfte liegt meinem Enneagramm-Muster zugrunde und was ist mein ganz persönlicher ‚wunder Punkt‘?
- Was brauche ich, damit ich auch mit dieser Verletzlichkeit gut da sein kann? Was kann ich selbst dazu beitragen und was wünsche ich mir von meinem Partner / meiner Partnerin?
- Wodurch wird dieser ‚wunde Punkt‘ negativ berührt? Wie erlebe ich das (z.B. emotional oder als Körperreaktion)?
- Wie sieht die Schutzbewegung aus, die mir mein Muster ganz automatisch zur Verfügung stellt? Zu was für einer Art Mensch werde ich dann? Was fühle ich, was denke ich, wie verhalte ich mich?
- Was löst diese Schutzbewegung bei meinem Partner / meiner Partnerin aus? Wie antwortet er darauf?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen ist ein erster Schritt, sich automatische Abläufe in der Paarbeziehung bewusst zu machen und sie damit zu unterbrechen. Wir lernen, was gut für uns ist und was nicht. So kann die Beziehung zum Lehrer werden. Wir erkennen die Schritte, die es braucht, die Beziehung gesund zu erhalten oder gesunden zu lassen und miteinander zu wachsen.

Literatur:

Gallen, M. und Neidhardt, H.: Das Enneagramm unserer Beziehungen. Rowohlt 1994  
Moeller, M.L.: Gelegenheit macht Liebe. Rowohlt 2000  
Stone, H. und S.: Abenteuer Lieber. Kösel 1997 (vergriffen)  
Stone, H. und S.: Liebe bleibt, solange sie tanzt. Constan 2005  
Renn, K.: Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Herder 2007  
Wittmann, A.: Die Intelligenz der Psyche. Kösel 2000