

THE DYNAMIC ENNEAGRAM

By Thomas Condon

Einleitung

In Amerika gibt es eine Organisation mit dem Namen „Flat Earth Society“ („Gesellschaft Flache Erde“), deren Zweck, so vermute ich, mit einem verschmitzten Lächeln zu verstehen ist. Sie vertritt eine mittelalterliche Weltsicht und verbreitet durch ihre Literatur und Zeitschriften eine sorgfältig ausgearbeitete These, die „beweist“, daß die Erde flach sei. Diese Gesellschaft behauptet zum Beispiel, daß Fotografien der runden Erde, die aus dem All aufgenommen wurden, Trickaufnahmen seien, und Teil einer finsternen weltweiten Verschwörung mit dem Ziel, dem gesunden Menschenverstand zu widersprechen. Schließlich wüßte jeder Narr, der den Horizont sehen kann, daß die Erde flach sei.

Christoph Kolumbus wußte es besser, aber zu seiner Zeit war der Glaube weit verbreitet, daß die Ozeane der Welt über die Kante der flachen Erde hinabfließen würden. Jedes Schiff, das es wagte, bekannte Gewässer zu verlassen, würde eine Reihe von Wasserfällen hinabgespült und schließlich in einen tiefen Abgrund geschleudert werden. Irgendwo tief unten würde das Schiff auf scharfen Felsen zerschmettert, und hungrige Drachen würden die unglücklichen Seeleute verschlingen. Viele Karten jener Zeit trugen auf ihren Rändern die warnenden Worte ‚Hier sind Drachen‘.

Jeder von uns ist unwissentlich Mitglied einer „Flat Earth Society“, weil wir eine persönliche Karte der Realität haben, die nicht die Realität selber ist, eine innere subjektive Version der Welt, die nur teilweise die größere um uns herum widerspiegelt. Wir erfahren selten Realität an sich, sondern eher unsere Bilder und unsere Reaktionen darauf. Auf bedeutungsvolle Weise ist unsere Karte der Realität unsere Realität. Was wir intern über die Welt glauben, bestimmt unser Verhalten viel mehr, als es die tatsächliche Welt tut.

Jeder von uns hat bestimmte grundlegende Glaubenssätze darüber, was wichtig ist, wie die Welt funktioniert und was dafür sorgen wird, daß wir bekommen, was wir möchten. Viele dieser Glaubenssätze wurden in der Kindheit entwickelt und funktionieren nun zum Guten oder Schlechten als eine Art unbewußter Karte für die Suche nach Erfüllung.

Unsere innere Karte basiert auf allem, was wir bereits erfahren und gelernt haben, dies beinhaltet unsere Ressourcen, unsere Stärken und was uns bis hierhin gebracht hat. Aber da unsere Karte nur das widerspiegelt, was bereits geschehen ist, ist sie notwendigerweise unvollständig, eine flache Version des runden Ganzen.

Das Enneagramm selber ist eine Landkarte, eine Landkarte *über* Landkarten der Realität. Es präsentiert eine Psychologie der inneren Sichtweisen, beschreibt neun Persönlichkeitsstile und ihre zentralen Gesichtspunkte. Das Enneagramm kartiert neun flache Erden, neun Versionen der Realität, die Menschen bevorzugen, neun Arten, wie das menschliche Unbewußte subjektive Erfahrung erschafft und organisiert.

Das Enneagramm ist eine klare, ungewöhnlich zugängliche Version dessen, was Ego-Psychologie genannt wird, und der Teil in uns, der die Welt als flach ansieht, ist anderweitig als unser Ego bekannt. Die meisten von uns haben ein intuitives Gespür für ihr Ego, wenn wir viel-

leicht auch nicht seine genaue Natur oder die Tiefe seines Einflusses erkennen. Wir wissen eventuell auch nicht, daß unser individuelles Ego anderen ähnlich ist, daß es *Klassen* von Egos gibt.

Das Enneagramm beschreibt neun unterschiedliche Egos auf eine eindringliche Art, es beschreibt von jedem im einzelnen das innere Leben, Gedankenmuster und grundlegende Glaubenssätze. Kein Ego wird als besser als ein anderes präsentiert, und jeder Egostil hat eine Bandbreite gesunder und ungesunder Potentiale.

Jeder Enneagramm-Egostil bietet sowohl Stärken, Begabungen und Vorteile als auch Begrenzungen, Fallstricke und blinde Flecken. Obwohl jeder aus einer anderen inneren Logik und einem anderen unterstützenden Weltbild heraus arbeitet, sind doch alle Enneagramm-Stile dafür geschaffen worden, die gleichen grundlegenden psychologischen Bedürfnisse zu erfüllen.

Ihr Ego erzeugt Ihre Landkarte der Realität und Ihr Gefühl von Identität zusammen mit Ihren zentralen Motivationen, Werten und Verteidigungen. Es kontrolliert eine eng ineinander verwobene Menge richtungsweisender Annahmen, bietet Ihnen ein allgemeines Gefühl von Orientierung und unmittelbare Vorgehensweisen.

Ihr Enneagramm-Stil ist vergleichbar mit Ihrer Nationalität. Beide definieren Ihre Person und doch sind Sie innerhalb dessen ein Individuum. Beide sind zutiefst unbewußt und formen auf nicht-willentliche Art Ihre Wahrnehmung. Sowohl Ihre Nationalität als auch Ihr Ego sind zugleich tief und flach, Teile von Ihnen die gleichzeitig von Ihnen getrennt sind.

Während das Enneagramm die Ähnlichkeit von Menschen beschreibt, ist jeder einzigartig. Auch Sie besitzen eine bestimmte Konstellation von Qualitäten, hervorgebracht durch Ihre ‚Zusammensetzung‘ – eine spezifische persönliche Geschichte, ein emotionales Temperament, ein genetisches Erbe und eine Seele. Ihr Enneagramm-Stil ist nur ein Teil des Bildes und auf eine andere Art doch der Schlüssel zu allem.

Durch die innere Sichtweise Ihres Egos nehmen Sie akkurat eine Scheibe der Realität wahr – was der Autor Richard Rohr „ein Neuntel der Wahrheit“ nannte. Zu einem gewissen Maß hält dann jeder von uns seinen Anteil der Welt für das Ganze und bleibt in einer starren Weltsicht stecken. Bei der Gelegenheit löschen wir versehentlich die anderen „acht Neuntel“ der Realität, und diese zu vernachlässigen legt den Grundstein für die meisten unserer Schwierigkeiten.

Auf einem Boot bemerkte ich einmal, wie ein kleines Mädchen bleich wurde, als die Maschinen für die Abfahrt anliefen. „Was ist los?“ fragte ihre Mutter. Das Kind antwortete ängstlich: „Werden wir nun kleiner und kleiner werden und dann verschwinden?“ So war es bei jedem Boot gewesen, das es von der Küste aus beobachtet hatte.

Unser begrenzter persönlicher Fokus bedeutet, daß wir in manchen Dingen sehr gut sind, aber schwach in anderen, so wie jemand auf Krücken, der besonders starke Arme entwickelt. Während wir in dem exzellent sind, was wir bereits wissen, liegen unsere anderen Potentiale in weiter Ferne und begraben. Das Enneagramm zeigt unsere Stärken auf, selbst wenn es auf all die Erfahrungswelten hinweist, die wir versäumen.

Die neun Stile im Enneagramm sind:

Einsen – Menschen, die die Realität mit dem vergleichen, was sein sollte. Sind sie gesund, so sind sie oft moralisch heldenhaft, objektiv und balanciert. Sind sie weniger gesund, so können sie unterdrückend, kritisch und perfektionistisch sein.

Zweien – Menschen, die die Welt zwischenmenschlich sehen und sich selber über den Dienst an anderen definieren. Sind sie gesund, so sind sie oft selbstlos, liebend und gebend. Sind sie weniger gesund, so können sie abhängig, überheblich und feindselig sein.

Dreien – Menschen, die sich selber an äußeren Leistungen messen und an den Rollen, die sie spielen. Sind sie gesund, so sind sie oft aufrichtig, kultiviert und exzellent in dem, was sie tun. Sind sie weniger gesund, so können sie begünstigend, rivalisierend und falsch sein.

Vieren – Menschen, die prinzipiell in ihrer Imagination und in ihren Gefühlen leben. Sind sie gesund, so sind sie oft künstlerisch, artikuliert und inspirierend. Sind sie weniger gesund, so können sie weinerlich, elitär und negativ sein.

Fünfen – Menschen, die sich von der Welt zurückziehen und in ihrem Geist leben. Sind sie gesund, so sind sie oft weise, weitsichtig und gebildet. Sind sie weniger gesund, so können sie abstrakt, geizig und schizoid sein.

Sechsen – Menschen, die die Gefahren der Welt vorausahnen. Sind sie gesund, so sind sie oft mutig, loyal und effektiv. Sind sie weniger gesund, so können sie feige, masochistisch und paranoid sein.

Siebenen – Menschen, die nach vielen Wahlmöglichkeiten und positiven Zukünften suchen. Sind sie gesund, so sind sie oft rund, bestätigend und großzügig. Sind sie weniger gesund, so können sie narzißtisch, ausweichend und unersättlich sein.

Achten – Menschen, die stark sein und die Umstände beherrschen müssen. Sind sie gesund, so sind sie oft machtvoll, beschützend und einer Sache verpflichtet. Sind sie weniger gesund, so können sie destruktiv, exzessiv und sadistisch sein.

Neunen – Menschen, die empfänglich für ihre Umwelt sind und ihre eigene Gegenwart herabsetzen. Sind sie gesund, so sind sie oft liebend, bescheiden und vertrauend. Sind sie weniger gesund, so können sie trotzig, faul und innerlich abgestorben sein.

Warum das Enneagramm studieren?

Auf den ersten Blick scheint das Enneagramm einfach ein weiteres System zum Kategorisieren von Menschen zu sein, aber wenn Sie genauer hinschauen, so beschreibt es etwas entscheidendes: Ihre zentrale Strategie, der Realität Sinn zu geben, Ihre zentrale Lebenseinstellung, die Achse Ihrer flachen Erde. Wenn Sie die Einsichten des Systems mit Ihrer eigenen Erfahrung vergleichen, könnten Sie über deren Tiefe und Genauigkeit erstaunt sein.

Wenn Menschen zum ersten Mal wirklich ihren Enneagramm-Stil erkennen, fühlen sie sich oft davon erschüttert, daß der Kern ihrer Psyche so lebendig aufgedeckt wurde. Manchmal gibt es im Leben Momente des kreativen Durchbruchs – sogenannte ‚Aha‘ Erfahrungen – Zeiten, wo Sie plötzlich das Vertraute auf neue Art sehen. Die typische erste Begegnung mit dem Enneagramm ist eher eine ‚Oh mein Gott‘ Erfahrung – eine Mischung aus Enthusiasmus und Schrecken.

Genau wie die Beleuchtung in Hotelzimmern scheint auch das System zunächst die weniger schmeichelhaften Eigenschaften zu beleuchten. Das Enneagramm ist auf eine unbequeme Art spezifisch bezüglich der Lügen, die wir uns erzählen, der Masken, die wir für andere tragen, der Entschuldigungen, die wir dafür haben, nicht das zu bekommen, was wir wollen. Es zeigt, wie wir von gewohnheitsmäßigen Wahrnehmungen gefangen werden, Brillen mit Scheuklappen tragen, unsere Illusionen und Eitelkeiten verteidigen. Wir haben Erwartungen,

wir machen Annahmen, wir sind uns der Welt in unserem Kopf sicher. Doch manchmal verstehen wir es alles falsch.

Auch wenn diese Einsichten nichts für Zaghafte sind, ihre Nützlichkeit zeigt sich schnell. Während Sie mehr über Ihren Ego-Stil lernen, können Sie klar sehen, warum Sie so denken und handeln, wie Sie es tun. Sie werden tiefe Glaubenssätze aufdecken, die Ihre Wahrnehmung eingefärbt haben, und zuvor verblüffende Aspekte Ihres Verhaltens werden plötzlich Sinn machen. Das Enneagramm hilft Ihnen von Anfang an, zurückzutreten und sich selbst in Ruhe zu beobachten, Ihr eigenes Verhalten weniger persönlich zu nehmen, sich selbst aus dem Weg zu gehen.

Sie könnten sehen, wie Ihre alltäglichen Handlungen von einem zentralen Muster gesteuert werden, fast wie ein Gedanke, den Sie den ganzen Tag über denken. Zu einem gewissen Maß arbeitet dieses Muster wie eine Schattenregierung, es lenkt unbewußt Ihr Verhalten, manchmal nützlich, manchmal auf Arten, die Ihren besten Absichten entgegenlaufen. Ihr Enneagramm-Muster setzt sich zusammen aus gewohnheitsmäßigen Gefühlen, Glaubenssätzen, Einstellungen, persönlichen Mythen und Erinnerungen, alten aber vertrauten Selbstbildern und, hinter all dem, einer unbewußten Landkarte „der Welt“.

Dieses Muster im einzelnen kennenzulernen ist ein wichtiger Schritt hin zu tiefen, bedeutungsvollen Veränderungen. Das Enneagramm bietet einen dynamischen Rahmen zum Verstehen Ihres Verhaltens und erlaubt es Ihnen, psychische Knoten zu entwirren, die früh in der Kindheit geknüpft wurden. Mehr über Ihren Persönlichkeitsstil zu lernen, kann ein großer Schritt sein auf dem Weg zum Lockern festgefahrener Haltungen, Abschütteln alter Verteidigungen und Erschaffen neuer Muster im Denken, Fühlen und Handeln.

Das Enneagramm zeigt auch Ihre höheren Fähigkeiten auf: Die kreativen Ressourcen, die da sind, wenn Sie am glücklichsten sind oder Ihr Bestes geben. Sie werden Talente identifizieren, natürliche Begabungen und Bereiche der Expertise. Einige davon sind Ihnen vielleicht bereits bewußt, während andere Sie überraschen könnten. Das System funktioniert wie eine Schatzkarte und bietet viele Hinweise darauf, wo Sie Ihr Gold finden können.

Im Sozialen hat das Enneagramm Dutzende von Anwendungsmöglichkeiten, angefangen damit, Beziehungen zu verstehen, über das Verbessern von Kommunikation, bis hin zum Umgang mit schwierigen Menschen. Dieselbe Tiefe des Erkennens, die Sie auf sich selber anwenden, wird Ihnen die zentralen Muster der Ihnen nahestehenden Menschen aufzeigen: Mutter, Vater, Partner, Kinder, Kollegen und Freunde.

Das System wird Ihnen helfen, gegenwärtige und vergangene Beziehungen zu verstehen und es einfacher machen, Konflikte in persönlichen und geschäftlichen Dingen zu vermeiden. Es wird ebenfalls all die Intuitionen und Lektionen über die menschliche Natur klären, die Sie in Ihrem Leben gelernt haben, und aufzeigen, warum Sie sich zu bestimmten Menschen hingezogen fühlen und mit anderen Schwierigkeiten haben.

Es ist manchmal schockierend, wie wirklich unterschiedlich Landkarten der Realität sind; wenn zwei Menschen das gleiche tun oder sagen, so ist es ganz und gar nicht das gleiche. Wenn Sie Freunde haben, die aus anderen Ländern kommen, so wissen Sie, daß Sie sich auf einer Ebene des Unterschiedes zwischen Ihren Kulturen sehr bewußt sind. Auf einer anderen Ebene verstehen Sie einander auf eine tiefere Art, die das umgeht, wie Ihre Kulturen Sie unterschiedlich sein läßt.

Ich habe einen Schweizer Freund mit Namen Werner. Jedesmal wenn ich in der Schweiz Seminare gebe, verbringen Werner und ich Zeit miteinander. Wir haben viel gemeinsam und

mögen uns. Werners Englisch ist nicht so gut, und mein Deutsch ist schlechter, aber wir verstehen uns.

Ab und zu macht oder sagt Werner etwas, das absolut, unverwechselbar, unzweifelhaft *schweizerisch* ist. Es kann einfach eine Geste sein, ein Gesichtsausdruck oder die Art, wie er auf ein Ereignis reagiert. In solchen Augenblicken bin ich mir einer geheimnisvollen Kluft bewußt, die sich zwischen uns öffnet. Ich weiß, daß ich Werners Art zu denken und zu fühlen, wenn er besonders schweizerisch ist, niemals vollständig verstehen werde. Werner hat mir erzählt, daß es Zeiten gibt, wo ich, als Amerikaner, ihm genauso fremd erscheine.

Ich erzählte einmal einen amerikanischen Witz in einem Schweizer Seminar: „Wie wird eine alleinstehende Frau die Kakerlaken in ihrer Wohnung los?“ Die Antwort: „Sie bittet sie, sich für etwas zu verpflichten.“

In der amerikanischen Kultur hat dieser Witz für viele alleinstehende Frauen eine bitterwitziige Bedeutung. Sie erleben amerikanische Männer als zurückhaltend, wenn es ums Heiraten geht oder darum, sich für etwas zu verpflichten. Als ich den Witz in der Schweiz erzählte, saßen die Zuhörer einfach da und starrten mich an.

Diese mangelnde Reaktion veranlaßte mich, Werner darum zu bitten, das Schweizer Äquivalent dieses Witzes zu finden. Ihm fiel ein: „Wie wird eine Schweizer Frau die Schnecken in ihrem Garten los?“ Die Antwort: „Sie bittet sie um eine Verabredung!“ Das war am nächsten Tag für die Schweizer Zuhörer recht komisch, aber jetzt war die Reihe an mir, einfach dazusitzen und zu starren.

Die Kluft zwischen Kulturen, genauso wie die Kluft zwischen unterschiedlichen Enneagramm-Stilen, weist auf etwas hin, das „Das Paradox wahrer Unterschiedlichkeit“ genannt werden könnte. Im täglichen Leben sind Sie mit den Leuten verbunden, die Sie kennen und lieben, und doch gibt es fundamentale Unterschiede in ihren Weltsichten. Das Enneagramm zeigt Ihnen diese Unterschiede deutlich, aber wesentlich ist, welche Reaktion Sie darauf wählen. Das Wissen um Persönlichkeitsstile kann auch engstirnig benutzt werden, um so einfach Ihre Vorurteile zu verstärken.

Aber wenn Sie akzeptieren, daß Persönlichkeitsunterschiede echt sind und nichtwillentlich, dann können Sie nutzbringend vorherahnen, wie sie sich in ihren Beziehungen zeigen werden. Als Freunde können Werner und ich unsere kulturellen Unterschiede akzeptieren und genießen, und dabei in Verbindung bleiben. Wir können „einplanen“, wie unsere unterschiedlichen Reaktionen auftreten können, anstatt davon überrascht zu werden oder uns angegriffen zu fühlen. Je mehr wir die gegenseitigen Unterschiede anerkennen, desto unwesentlicher werden sie; Werner erscheint mir nur manchmal schweizerisch, ich ihm nur manchmal amerikanisch.

Die Tiefe und die Genauigkeit des Enneagramms ermöglichen es, den Platz mit anderen Persönlichkeitsstilen zu tauschen, die eigene innere Weltsicht mit der anderer „Nationalitäten“ zu vergleichen. Wenn Sie wissen, was jemand mit einem anderen Persönlichkeitsstil unbewußt zu erreichen versucht, werden dessen Handlungen und Verhaltensweisen weniger fremd oder feindselig erscheinen – auf eine einfach menschlichere Art verständlicher. Dies führt oft zu größerem Mitgefühl; Sie werden nicht plötzlich jedermann lieben, aber Sie werden die Menschen besser verstehen. Das Wissen um das Enneagramm kann auch Ihre Fähigkeit zu vergeben stärken oder Ihnen zumindestens helfen, das zu verstehen, was Sie nicht vergeben können.

Einst saß ich auf der Terrasse eines Strandcafés mit Blick auf eine ruhige, sanfte Bucht. Ich schaute von meinem Frühstück auf und sah, wie ein großer, grauer Wal die Wasseroberfläche

durchbrach, Luft holte und dann verschwand. Erstaunt sah ich mich an den ungefähr zwanzig Tischen des Cafés um, und bemerkte, daß keine einzige Person sonst den Wal gesehen hatte. Wenn ich nicht vom Essen aufgeschaut hätte, so hätte auch ich ihn nicht gesehen. Der Wal jedoch wäre immer noch da gewesen.

Hinweise auf das Enneagramm zeigen sich die ganze Zeit über, begegnen uns auf der Straße, am Arbeitsplatz und zu Hause. Ob wir es merken oder nicht, die Psychologie beherrscht die Welt und während Sie mehr über das Enneagramm lernen, werden Sie eine tiefere, versteckte Logik in privaten und öffentlichen Ereignissen sehen.

Als ich zur Universität ging, wurde oft gesagt, daß Psychologiestudenten sich nur deswegen für ihr Gebiet interessierten, weil „sie versuchen ihre eigenen Probleme zu lösen.“ Die Idee dahinter war, daß Menschen ohne Probleme etwas studieren würden, daß völlig losgelöst wäre von ihrer psychologischen Struktur.

Tatsächlich ist es so, daß keine menschliche Schöpfung oder Unternehmung eine objektive Existenz besitzt. Unsere Interessen, intellektuellen und politischen Meinungen, unsere Karrierewege, wen wir heiraten und mit wem wir uns befreunden, all dies wird sowohl auf offensichtliche als auch auf subtile Art von unserer persönlichen Psychologie beeinflußt. Wie Ralph Waldo Emerson es einst bemerkte, "Menschen scheinen nicht zu sehen, daß ihre Meinung über die Welt ein Eingeständnis ihres Charakters ist."

Wir wissen alle intuitiv, daß das Ego bei dem, was Menschen tun, eine Rolle spielt, daß es unsichtbar objektive Umstände verhüllt. Das Enneagramm gibt Ihnen einen „geheimen Dekoder“ für Ereignisse an die Hand, eine zusätzliche Dimension der Einsicht, die Ihnen sogar dabei helfen wird, den Abendnachrichten Sinn zu geben.

Eine dynamische Herangehensweise

Obwohl es oft als eine Veränderungsmethode verkauft wird, ist das Enneagramm in Wirklichkeit ein Diagnosesystem, eine machtvolle Sammlung von Einsichten. Wie die meisten von uns wissen, ist einfaches Verstehen unseres Verhaltens oft nicht ausreichend, um es zu verändern, ansonsten hätten wir unsere schlechten Gewohnheiten, die wir so gut verstehen, längst abgelegt.

Oft taucht bei Menschen, die das Enneagramm studieren, instinktiv eine Frage auf, manchmal nachdem sie sich einen Monat lang mit dem System beschäftigt haben, manchmal nach einem Jahr. Die Frage ist "Was mache ich nun? Wie wende ich dies *tatsächlich* auf das/mein tägliche(s) Leben an?" Das *Dynamische Enneagramm* beginnt genau mit dieser Frage.

In diesem Buch geht es um Veränderung. Das Enneagramm ist eine hervorragende Landkarte subjektiver Realität; um an einen neuen Ort zu gehen, brauchen Sie jedoch mehr als nur eine Karte. Niemand würde zu Hause zu sitzen und einen Atlas zu studieren mit einer tatsächlichen Reise verwechseln, aber es ist durchaus möglich, im Diagnoseteil des Enneagramms stecken zu bleiben und zu vergessen, daß es irgendwo hinführen soll. Genau wie eine tatsächliche Reise erfordert auch die Reise der Veränderung Motivation, Verantwortung und Planung. Die Reise wird etwas kosten und Sie brauchen ein Transportmittel. Dieses Buch bietet eine Reihe von möglichen Gefährten.

Das Dynamische Enneagramm bringt die Einsichten des Enneagramms mit den Konzepten und Techniken unterschiedlicher Veränderungs- und Therapie-Schulen zusammen, insbesondere NLP (Neurolinguistisches Programmieren), Ericksonsche Hypnose und Kurzzeittherapie.

All diese Disziplinen haben eine *prozeßorientierte* Herangehensweise an Veränderung, was bedeutet, daß bei ihnen ein Schwerpunkt auf den Techniken liegt, die Diagnose aber eher zu kurz kommt. Das Enneagramm ist das Gegenteil – ein hervorragendes Diagnosewerkzeug, dem im methodischen Bereich eine Menge fehlt, um die Dilemmas, die es beschreibt, zu überwinden.

Dieses Buch benutzt das Enneagramm als Sprungbrett zur persönlichen Veränderung. Es verwendet die Einsichten des Systems, so daß Sie für sich Bewegung, Vitalität und vor allem *Wahlmöglichkeiten* in dem finden, wie Sie auf die Welt mit Ihrem Persönlichkeitsstil reagieren. Ich habe Techniken aus einer Reihe von Therapieformen ausgewählt und sie modifiziert, um die Bedürfnisse und Fallstricke jedes Enneagrammstils anzusprechen. Das Ergebnis ist so etwas wie eine Werkzeugsammlung für persönliche Veränderung – nützliche Praktiken und Ideen, die Sie sich zu eigen machen können, um Grenzen zu überschreiten, Probleme zu lösen und die Talente Ihres Stils zu stärken.

Wenn Sie Berater sind, Therapeut oder ‚Helfer‘, werde ich Ihnen Methoden anbieten, die bei Ihren Klienten sehr machtvoll wirken können. Wenn Sie bei der Arbeit mit Menschen zu tun haben, können dieselben Prinzipien der Veränderung auf nützliche Art an Ihr berufliches Spezialgebiet angepaßt werden.

Das Dynamische Enneagramm basiert auf meinen Seminaren und auf Jahren aktiver Forschung. Ich hatte elf Jahre lang eine private NLP-Praxis und habe seitdem ungefähr 500 Seminare zu Themen der persönlichen Veränderung gegeben. Dies ist ein Bericht über das, was ich gelernt habe, über das, was funktioniert hat und das, was nicht funktioniert hat, sowohl über die Erfolge als auch über die Fehlschläge.

Das, was ich tue, nenne ich „Changework“ (Veränderungsarbeit). Mein ursprüngliches Training war in NLP und Ericksonscher Hypnose und ungefähr zur gleichen Zeit lernte ich auch das Enneagramm kennen. Mein Spezialgebiet ist, Menschen dabei zu helfen, sich zu verändern, was sich mit Psychotherapie überschneidet, aber auch Erziehung ähnelt.

In gewisser Hinsicht nähert sich dieses Buches seinem Thema durch eine Seitentür, es bietet die Perspektive eines Außenseiters auf therapeutische Veränderung. Da vom folgenden nichts wissenschaftlich bewiesen wurde, besteht die hauptsächliche Überprüfungsmöglichkeit seines Wertes in seiner Nützlichkeit, also ob es Ihnen oder Ihren Klienten hilft, sich zu verändern und zu wachsen.

Das Material in diesem Buch wurde in großem Umfang getestet, aber ich möchte vorsichtig damit sein, Techniken alleine zu viel Macht zuzuschreiben. Selbsthilfebücher versprechen immer wieder zu viel und halten zu wenig, normalerweise indem sie eine neue Wundertechnik anbieten.

Dieses Buch ist nicht „Die Enneagramm-Diät“; seine Werkzeuge und Ideen werden Sie nicht auf magische Art verändern, insbesondere nicht gegen Ihren Willen. Die Motivation für Veränderung ist genauso wichtig wie gute Techniken, und Sie werden volle Verantwortung dafür übernehmen müssen, wie Sie dieses Material nutzen. Aber mit Motivation können die aufgeführten Prinzipien der Veränderung sehr machtvoll sein und das Leben verbessern.

Das Dynamische Enneagramm enthält genügend einführendes Material, um für Anfänger Sinn zu machen. Wenn Sie bereits mit dem Enneagramm vertraut sind, so können Sie einen anderen Blickwinkel auf das System entdecken, einen der Wahlmöglichkeiten betont. Es gibt bereits zu viele Bücher, die nur die Kategorien des Enneagramms wiederholen, also halte ich mich an das, was an meiner Sichtweise des Materials anders ist.

Obwohl es oft in einem spirituellen Kontext präsentiert wird, ist das Enneagramm in Wirklichkeit ein psychologisches System. Sie können es für jeden Teil Ihres Lebens nutzen, wo Sie die Motivation haben, etwas zu verbessern. Ob das Enneagramm ein spirituelles Werkzeug wird, hängt von Ihren Bestrebungen ab, davon, in welchem Bereich Sie motiviert sind zu arbeiten oder was Sie für sich erreichen möchten. Das System ist umfassend genug, um zu unterschiedlichen Zeiten und auf unterschiedlichen Ebenen angewandt werden zu können, abhängig von den jeweiligen Bedürfnissen. An den Ausdrucksweisen zu arbeiten, mit denen sich Ihr Enneagramm-Muster an der Oberfläche präsentiert, führt oft zu tieferen Veränderungen, da das System etwas so Zentrales anspricht.

Ich werde das Enneagramm auf eine einfache und geradlinige Art beschreiben. Manchmal leidet das System an Darstellungen, die zu esoterisch, zu theoretisch oder zu verfeinert sind. Das Enneagramm ist weder ‚Die Wahrheit‘ noch ist es eine Theorie. Es ist eine hochgradig nützliche *Beschreibung*, eine Möglichkeit, sich selbst und andere zu verstehen, die vielfältig auf Ihr Leben angewandt werden kann, vom Weltlichen bis zum Tiefgründigen.

Zusammenfassung der neun Enneagramm-Stile

Zur Einführung eine Übersicht über die neun Enneagramm-Stile:

Einsen

Verschiedentlich als „Reformer“, „Kreuzfahrer“ oder „Richter“ bezeichnet. Menschen, die die Realität mit dem vergleichen, was sein sollte, und die im allgemeinen Standards haben, mit denen sie sich selber, das Verhalten anderer und die Welt um sich herum messen.

Gesunde Einsen spezialisieren sich auf eine genaue moralische Wahrnehmung und auf objektive Bewertung. Sie können ethisch scharfsinnig, leidenschaftslos und fair sein. Sie arbeiten oft hart und sind moralisch heldenhaft, bereit, eine Menge für Prinzipien zu opfern.

Sind sie weniger gesund, so können Einsen unterdrückend, kritisch und perfektionistisch sein. Sie praktizieren dualistisches Denken und reduzieren komplexe Situationen auf die Wahl zwischen schwarz und weiß. Einsen versuchen „gut“ zu sein, was zu rigidem Verhalten, zwanghaftem Besorgtsein und inneren Kämpfen mit ihren „bösen“ Wünschen führt. Fühlt sie sich unsicher oder kritisiert, so ist die verteidigende Reaktion einer Eins anzufangen zu beurteilen. Einsen akzeptieren die Realität nicht so, wie sie ist, und sind der Meinung, daß auch Sie das nicht tun sollten.

Zweien

Verschiedentlich als „Helfer“, „Geber“, „Gefällige“ oder „Fürsorgliche“ bezeichnet. Menschen, die die Welt zwischenmenschlich sehen und sich selber über den Dienst an anderen definieren. Zweien haben die größte Neigung dazu, das Leben als ein grundsätzliches Geben und Nehmen zwischen Menschen zu verstehen.

Zweien haben eine gut entwickelte Fähigkeit, sich emotional mit den Bedürfnissen anderer zu identifizieren. Sind sie gesund, so tun sie es willentlich als ein Akt der Liebe. Die Plusseite dieses Stils wird ausgedrückt durch authentisches, selbstloses Anteil nehmen, außergewöhnliche Fähigkeiten zu dienen und das Vermögen, wirklich zu geben.

Sind sie weniger gesund, so beginnen Zweien ihre eigenen Bedürfnisse zu unterdrücken und ko-abhängige Verbindungen mit anderen aufzubauen. Schmeichelei, Manipulation und

Verführung können von einer Zwei eingesetzt werden, um andere dazu zu bringen, auf sie zu regieren und sie damit zu definieren. Das zwanghafte Bedürfnis zu geben wird größer und ist durchsetzt mit selbstsüchtiger Feindseligkeit. Ungesunde Zweien können ihre Bedeutung für andere stolzerfüllt übertreiben und über ihre eigenen Motive zutiefst verblendet sein.

Dreien

Verschiedentlich als „Erfolgsmensch“, „Leistungstyp“, „Motivator“ oder „Administrator“ bezeichnet. Menschen, die sich selber über äußere Leistungen messen und über die Rollen, die sie spielen. Dreien identifizieren sich mit Erfolgs- und Produktivitätsbildern und erwarten dabei oft, für das geliebt zu werden, was sie tun, anstatt für das, was sie sind.

Sind sie gesund, so sind Dreien oft sehr kultiviert und praktizieren in allem, was sie tun, ein Credo von Exzellenz und Professionalität. Sie lernen schnell, sind gute Anführer und machen sich gut in hochkarätigen, sozial etablierten Berufen, wo Leistung an Ergebnissen gemessen wird. Gesunde Dreien sind organisiert, flexibel und fleißig und können fähige Lehrer und Rollenmodelle sein.

Sind sie weniger gesund, so identifizieren sich Dreien übermäßig mit ihren sozialen Rollen und Masken, messen ihren inneren Wert lediglich an äußeren Leistungen. Sie können sich selber als Hochleistungsmaschine ansehen, deren Zweck es ist, von Aufgabe zu Aufgabe zu eilen und Ergebnisse zu sichern, bevor sie neuen Ziellinien entgegen rasen. Ungesunde Dreien können in Personifizierungen des Erfolgs abrutschen und dann machiavellisch, herzlos, geringschätzig und plagierend sein.

Vieren

Verschiedentlich als „Künstler“, „Tragische Romantiker“, „Kreative“ oder „Individualisten“ bezeichnet. Menschen, die prinzipiell in ihren Gefühlen, Stimmungen und emotionalen Vorstellungen leben.

Gesunde Vieren neigen dazu, idealistisch zu sein, einen guten Geschmack zu haben und sind große Bewunderer der Schönheit. Sie filtern Realität durch eine reichhaltige, subtile Subjektivität und haben oft einen hochgradig originellen Standpunkt. Kreativer Ausdruck und das Streben nach Selbsterkenntnis haben hohe Priorität. Gesunde Menschen dieses Stils sind exzellent darin, subjektive Erfahrung zu artikulieren und können beredsame Verfechter des Wertes inneren Lebens sein. In dieser Hinsicht sind sie gute Künstler, Romanschriftsteller, Psychotherapeuten und Lehrer.

Sind sie weniger gesund, so wenden sich Vieren als Verteidigung nach innen und benutzen ihre Vorstellung, um andere Zeiten und Orte zu romantisieren. Sie können weinerlich und kritisch werden, voller Jammer und Nostalgie, die Fehler der Welt entdecken, ohne etwas zu tun, um sie zu ändern. Ihre wahre Originalität verwandelt sich in eine neurotische Pseudo-Einzigartigkeit. Ungesunde Vieren können auch konkurrierend, launisch, hypersensitiv, selbstkritisch und morbide sein.

Fünfen

Verschiedentlich als „Beobachter“, „Denker“ oder „Experten“ bezeichnet. Menschen, die sich von der Welt zurückziehen und in ihrem Kopf leben, im Gegensatz zu Vieren, die in ihrer emotionalen Vorstellung leben.

Gesunde Fünfen haben oft eine gut entwickelte Fähigkeit, Wissen zu analysieren und zu synthetisieren. Sie können scharfsinnig sein, weise und objektiv, die Fähigkeit an den Tag legen, zentriert und logisch zu bleiben, wenn andere um sie herum den Kopf verlieren. Dieser Stil wird häufig mit wissender Kompetenz und manchmal mit Genie assoziiert. Sie können einfühlsame Zuhörer sein, fähig, Ereignisse aus einer Distanz zu betrachten, die verhindert, daß sie persönlich erschüttert werden.

Sind sie weniger gesund, so können Fünfen vom Nicht-Anhaften in die Dissoziation abrutschen, der innere Zustand, abgeschnitten zu sein von ihren Gefühlen. Fünfen können sich als Verteidigung zurückziehen und das wenige, was sie haben, horten, um weniger von anderen zu benötigen. Fünfen können Zeit, Geld, Platz, Land, Information oder emotionale Verfügbarkeit horten. Sind sie sehr ungesund, so können sie ausgesprochen antisozial, innerlich leer, unvorhersehbar aggressiv und phobisch sein.

Sechsen

Verschiedentlich als „Loyalisten“, „Des Teufels Advokaten“, „In-Frage-Steller“ oder „Zweifler“ bezeichnet. Menschen, die sich der Gefahren des Lebens besonders gewahr sind und der Bedrohungen, die hinter alltäglichen Erscheinungen lauern könnten. Die Sechsen ist der am ausgeprägtesten ängstliche Stil im Enneagramm.

Es gibt zwei Arten von Sechsen – phobische und kontraphobische. Ihre Reaktionen darauf, ängstlich zu sein, sind so unterschiedlich, daß sie von außen wie zwei getrennte Enneagramm-Stile wirken. Phobische Sechsen können charmant, bescheiden und nachgiebig sein, während kontraphobische Sechsen hart, herausfordernd und aggressiv wirken können.

Gesunde phobische Sechsen sind in der Regel einer über sie hinausgehenden Gruppe, Tradition oder Sache verschrieben. Sie halten ihre Versprechen, arbeiten hart und sind ehrenvolle, beschützende Freunde. Sie sind oft sehr komisch und haben eine lebhaftere Vorstellungskraft. Gesunde kontraphobische Sechsen können physisch waghalsig sein, hochgradig qualifiziert, und eine echte Begeisterung für das Leben haben.

Sind sie weniger gesund, so können phobische Sechsen eher blindlings pflichtorientiert sein, auch wenn sie weniger persönliche Verantwortung übernehmen. Sie können auf eine subtile Art ihre Macht auf eine äußere Autorität verlagern und dann anfangen, sich beständig Sorgen zu machen und sich hilflos zu fühlen. Sie können mit ihrer Schwäche tyrannisieren und strikte Grenzen dafür haben, was sie riskieren oder ausprobieren wollen. Sind sie sehr ungesund, so können sie masochistisch, feige, engstirnig, paranoid, intolerant und dogmatisch sein.

Ungesunde kontraphobische Sechsen haben oft eine angespannte, ruhelose Art und neigen dazu, ihre Unsicherheiten hinter kühlen oder harten Masken zu verbergen. Sie können offen gegen Autoritäten rebellieren, und ihr Hang zum Risiko kann zur Rücksichtslosigkeit degenerieren. Sie können andere des Machtmißbrauchs beschuldigen, aber ungesunde kontraphobische Sechsen handeln im allgemeinen viel schlimmer als die, die von ihnen verleumdet werden. Sie können streitsüchtig sein, aggressiv, instabil, selbstzerstörerisch, mißtrauisch und gewalttätig.

Siebenen

Verschiedentlich als „Epikureer“, „Generalisten“, „Abenteurer“ oder „Träumer“ bezeichnet. Menschen, die viele Wahlmöglichkeiten und positive Zukünfte suchen.

Gesunde Siebenen haben eine stimulierende, optimistische Anschauung und können die Geschenke des Lebens enthusiastisch würdigen, sogar die kleinen. Sie haben eine einnehmende Mischung aus Charme und Neugier; sie können kreativ sein, gesellig, großzügig zu Freunden, und zunehmend interessiert an neuen Horizonten. Sie lassen sich normalerweise nicht unterkriegen und kommen nach Verlust und Unglück schnell wieder auf die Beine. Sie meistern ihre Ängste, indem sie willentlich auf das Positive fokussieren und sich zukünftige Pläne und Möglichkeiten vorstellen.

Sind sie weniger gesund, so neigen Menschen mit diesem Stil zur Flucht vor der Realität, versuchen, Schmerz in sich selber und anderen zu vermeiden. Manchmal kontrollieren und sublimieren sie ihre Ängste dadurch, daß sie sich in Verlangen flüchten, z.B. nach Nahrung, Drogen, Ideen, Aktivitäten, Menschen, neuen Erfahrungen, etc. Ungesunde Siebenen können von grandiosen Visionen besessen sein und sich selbst narzistisch aufblähen. Sie verweigern die Verantwortung für ihr Handeln und leisten Widerstand gegen alle realistischen Einschränkungen ihres Verhaltens. Dabei können sie ungeduldig, chaotisch, täuschend, explosiv und aggressiv hedonistisch sein.

Achten

Verschiedentlich als „Bosse“, „Führer“, „Konfrontierer“ oder „Beherrscher“ bezeichnet. Menschen, die stark sein und die Umstände beherrschen müssen.

Gesunde Achten sind oft dynamisch, stark und unabhängig. Sind sie erwacht, so können sie die Tugend der Macht aufzeigen, die Kunst, wie Einfluß für konstruktive Zwecke ausgeübt werden kann. Viele Achten sind geborene Führer, die andere inspirieren, Schwache beschützen und nach Gerechtigkeit streben. Sie haben den Mut und den Willen, neue Ideen umzusetzen und bringen eine energetische, muntere Begeisterung in alles hinein, was sie tun. Sie sind oft Beschützer der Kleinen, Hilflosen und Sprachlosen.

Sind sie weniger gesund, so verdecken Achten ihre Verletzlichkeit mit aggressiv zur Schau gestellter Stärke. Sie identifizieren sich übermäßig damit, machtvoll zu sein, als einer Möglichkeit, ihre Weichheit zu leugnen und in einer Welt zu überleben, von der sie annehmen, daß sie voller Gefahren sei. Sie können auch zum Exzess neigen – lange aufbleiben, zu viel tun, zu hart antreiben, in Süchten schwelgen. Sind sie sehr ungesund, so wird das Leugnen ihrer Verletzlichkeit zum Zwang, und Achten können sowohl grandios als auch destruktiv sein – schikanierend, rachsüchtig, unbarmherzig und psychopathisch.

Neunen

Verschiedentlich als „Friedensstifter“, „Mediatoren“, „Unterhändler“ oder „Vermittler“ bezeichnet. Menschen mit diesem Stil neigen dazu, sich selbst zu vergessen, mit ihrer Umgebung zu verschmelzen und sich ihr anzupassen, während sie ihre eigene Gegenwart herabsetzen.

Sind sie gesund, so haben Neunen eine tiefe, persönliche Bescheidenheit und eine elegante Einfachheit der Gedanken. Sie sind ausgeglichen, stabil, unauffällig, nicht bewertend und fühlen sich wohl mit dem, wer sie sind. Gesunde Neunen haben oft eine fröhlich optimistische Anschauung und sind wohlwollend dynamisch, erfüllt von einem hochgradig integriertem Gefühl ihrer selbst und einer impliziten Mission.

Sind sie weniger gesund, so beginnen Neunen blindlings mit den Wünschen anderer zu verschmelzen und mit den Rollen, die sie auf Wunsch ihrer Umgebung spielen sollen. Diese

Taktik verlangt, daß Neunen ihre Ecken und Kanten unterdrücken und die Teile von sich verstecken, die unerwünscht sein könnten. In dem Prozeß löschen sie ihre eigenen Bedürfnisse, Prioritäten und Ambitionen.

Je mehr sie sich aus ihrem eigenen Leben heraushalten, desto passiver, unfokussierter und ambivalenter werden sie. Neunen können dann in depressiver Selbstvernachlässigung versinken und in einer Art fauler Vergeßlichkeit, einer Imitation des Todes.

Copyright 1997, 2006 by Thomas Condon

All rights reserved.

Translation by Joerg van Hoorn

Joerg.vanHoorn@t-online.de

The Changeworks

Consulting, Training, Books and CDs

Workshops with Thomas Condon

PO Box 5909, Bend, OR 97708

001-541-382-1894

email: changewk@yahoo.com

<http://www.thechangeworks.com>