

THE DYNAMIC ENNEAGRAM

By Thomas Condon

5 – Einsen

„Lügen ist falsch, selbst um die Keuschheit zu retten.“ – Sankt Augustin

„Wie kam die Vernunft in die Welt? Ganz passend: auf eine irrationale Art – zufällig.“ Nietzsche

„Wer den Versuch aufgibt, besser zu sein, hört auf, gut zu sein.“ – Autoaufkleber

„Stehe für etwas ein, oder Du fällst auf alles rein.“ – Amerikanisches Sprichwort

„Einmal für schlecht befunden, immer so angesehen.“ – Lateinisches Sprichwort

„Zweifelsohne sind Alkohol, Tabak und so weiter Dinge, die ein Heiliger meiden muß, aber auch Heiligkeit ist etwas, was Menschen meiden müssen.“ – George Orwell

„Wenn jemand gerne Ratschläge gibt, so ist dies ein sicheres Zeichen, daß er sie selber möchte.“ – Lord Halifax

„Kinder brauchen Modelle und keine Kritiker.“ – Joseph Joubert

Einleitung

Vor einiger Zeit sah ich im Fernsehen einen Bericht über eine Tagung von Leuten, die parapsychologische Phänomene anzweifelten. Sie trafen sich jährlich, um Meldungen von ungewöhnlichen Ereignissen und Kräften auszuwerten und dabei in der Regel zu entlarven, darunter mediale Phänomene, das Verbiegen von Löffeln und die Existenz außerirdischer Raumschiffe oder UFOs. Das Treffen der Skeptiker hätte ebenso eine Tagung von Einsen sein können, denn was sich im Laufe des Programms zeigte, war exakt ein Ausdruck dieser Psychologie.

Einige der Skeptiker sagten, daß sie parapsychologischen Behauptungen widersprächen, da sie faktisch nicht bewiesen seien. Dahinter stand die Annahme einer wissenschaftlichen Weltsicht. Wie bei Dreien und Fünfen färbt Wissenschaftsgläubigkeit die Weltsicht vieler Einsen, was mit Rationalitätsglauben und dem felsenfesten Sinn für Ordnung zusammenhängt, den physikalische Gesetze vermitteln. Wissenschaftlern wird beigebracht, rational zu sein, objektiv, vorsichtig, ausgewogen und fair. All dies sind natürliche Qualitäten einer Eins.

Aus dem Programm wurde klar, daß die Skeptiker sich einer Sache verschrieben hatten. Sie waren offensichtlich auf eigene Kosten zur Tagung gereist und schienen, als Gruppe, ehrbar und aufrichtig.

Ganz oben auf ihrer Liste der Unwahrscheinlichkeiten hatten die Skeptiker die Existenz von UFOs, und einige von ihnen sprachen über die Idee, daß außerirdische Raumschiffe eine Bruchlandung auf der Erde gemacht haben könnten. Während sie redeten, hörte ich ihnen mit offener Einstellung zu, als jemand, der keine Ahnung hat, ob außerirdische Raumschiffe existieren. Es gibt viele Fälle klarer Täuschung, und viele Leute, die die Existenz fliegender Untertassen vertreten, erscheinen wie die Anhänger einer dummen, paranoiden Volks-Religion. Aber

ich habe auch merkwürdige Geschichten von professionellen Piloten und ehemaligen Angestellten der NASA, der Raumfahrtbehörde der USA, gehört. Viele außergewöhnliche, ungeklärte Vorfälle wurden auf Radar oder Video aufgenommen und es ist klar, daß ungewöhnliche Ereignisse stattgefunden haben.

Einige der Skeptiker sagten, daß sie, wenn ihnen unwiderlegbare, handfeste Beweise präsentiert würden, dann auch an außerirdische Raumschiffe glauben würden. Das klang vernünftig, aber während sie sprachen, schienen mir einige von ihnen offener zu sein als andere. Ehrlich gesagt, klangen die meisten ziemlich verschlossen, voreingenommen und unnachgiebig. Es lag ein verärgertes Unterton in ihren Stimmen, eine Beharrlichkeit, die besagte „Bruchlandungen von UFOs sind nicht einfach nur unwahrscheinlich, sie sind absolut unmöglich – sie sind nie geschehen und werden auch nie geschehen.“ Es war so, als hätten sie bereits ihre Schlußfolgerung gezogen, und auch noch so viele Beweise würden das nicht ändern.

Je stärker die Skeptiker den Vorrang der Wissenschaft betonten, desto irrationaler klangen sie. Ohne es zu wollen, vermittelten sie die Botschaft, daß die Wissenschaft keine ungewöhnlichen Phänomene studieren sollte, bis der Nachweis erbracht wäre, daß sie existieren. Es ist ironisch, daß die meisten Wissenschaftler dies eine unwissenschaftliche Einstellung nennen würden.

Fast in jeder beliebigen Zeitung finden Sie, wenn Sie die redaktionellen Seiten öffnen, irgendwo eine Eins, die mittels einer Meinungsäußerung, einer Ratschlags-Kolumne oder einem Leserbrief spricht. Jemand ergreift zu einem ihm wichtigen Thema eine prinzipienorientierte Position, macht sich genug Gedanken, um zu kritisieren, hofft, die Welt in einen besseren Ort zu verwandeln.

Einsen haben eine starke, unbewußte Tendenz, die Realität mit dem zu vergleichen, was sein sollte. Sie beherbergen im allgemeinen eine Gruppe von Idealen und Standards, an denen sie sich selber messen, das Verhalten anderer und die Welt um sich herum. Es ist, als hätte die Person eine Reihe von Maßstäben verschluckt und würde sie überall mit sich herumtragen, neue Gedanken, Gefühle und Handlungen damit abwägend.

Das Thema dieser Maßstäbe ändert sich von Person zu Person. Einige Einsen schätzen Etikette, die richtige Lebensweise, die Gebote und Verbote des gewählten Kontexts. Andere haben Ideale sozialer Gerechtigkeit, spiritueller Reinheit, politischer Korrektheit oder Standards konventioneller Tugend. Der Inhalt kann fast alles sein, das Hauptanliegen ist dabei jedoch das gleiche: der Welt eine absolute Ordnung zu geben.

Einsen sind ausgezeichnet im Auswerten, also in der Fähigkeit, einen klaren Weg durch komplexe, vieldeutige Situationen zu bahnen und zu nüchternen, unvoreingenommenen Schlußfolgerungen zu gelangen. Mehr als andere Enneagramm-Stile können Menschen mit diesem Stil scharfsinnig, leidenschaftslos und gerecht sein.

In Amerika gibt es das Magazin *Consumer Reports* (Verbraucherberichte), das Produkte und Dienstleistungen zum Wohle der Verbraucher auswertet. Der einzige Zweck des Magazins besteht darin, das beste Produkt seiner Art zu entdecken. Die Unbestechlichkeit seiner Angestellten ist legendär, und sie weigern sich, irgendeine Art von Werbung aufzunehmen.

Gesunde Einsen können selbstlos und moralisch heldenhaft sein, Menschen mit hohen Prinzipien. Wenn sie einen Anlaß oder eine Mission haben, so arbeiten sie mit unerschütterlicher Disziplin und großem Mut daran. Ethik und persönliche Integrität werden über Zweck-

mäßigkeit, Profit oder einfache Lösungen gestellt. Eine Person sagte es folgendermaßen: „Ich bin nicht hier, um einen Job zu erledigen, Geld zu verdienen und dann zu sterben. Ich bin hier, um etwas zu hinterlassen. Am Ende meines Lebens muß ich in der Lage sein, auf das zurückzuschauen, was ich getan habe und es als bedeutungsvoll zu empfinden.“

Menschen diesen Stils sind häufig gewissenhaft; Aufgaben werden gut erledigt, sowohl im Dienste der Exzellenz als auch für höhere Zwecke. Eine preisgekrönte Einser-Schauspielerin sagte: „Ich nutze leidenschaftlichen Ausdruck auf eine großartige Weise. Alle meine Rollen wähle ich sorgfältig, so daß ich am Ende meiner Karriere die gesamte moderne Geschichte der Unterdrückung abgedeckt habe.“

Geben sie ihr Bestes, so zeigen Einsen einen ausgewogenen, fröhlichen Perfektionismus, der mit Vergebung und Verständnis veredelt ist. Sie verstehen menschliche Schwächen und neigen dazu, zu vergeben, was *ist*, anstatt übermäßig auf dem zu bestehen, was sein soll. Paradoxerweise wird das Akzeptieren von Unvollkommenheit die Basis ihres mitfühlenden Reformierens.

Sind Einsen weniger gesund, so wenden sie sich viel zu sehr Ordnung und Prinzipien zu. Ihr Talent im Auswerten verkommt zu einem rigiden Denkstil, der komplexe Fragen auf simple Gleichungen oder falsche Gegensätze reduziert. Die Dinge sind entweder richtig oder falsch, schwarz oder weiß, so oder so. Eine Eins sagte einmal „ein Mensch, der lügt, ist nicht gut; so einfach ist das.“

Was eine gesunde Beschäftigung mit hohen Idealen sein könnte, degeneriert zu eher weltlichen Sorgen um Regeln. Übermäßig verteidigte Einsen können den gleichen inflexiblen Standard auf jede Situation anwenden oder zu intoleranten moralischen Positionen neigen.

Zu Weihnachten schrieb eine Frau einen ärgerlichen Brief an eine Zeitung, nachdem die Zeitung ein Foto von einem festlichen Wohltätigkeitsessen abgedruckt hatte. Das Essen war von der Heilsarmee veranstaltet worden, der christlichen Organisation, die Armen und Obdachlosen hilft. Die Briefschreiberin beschwerte sich darüber, daß viele der auf dem Foto Gezeigten beim Essen Hüte trugen, eine Verletzung jeglicher zivilisierter Etikette. Die Frau war so aufgebracht, daß sie schwor, niemals wieder der Heilsarmee Geld zu spenden.

Im schlimmsten Falle können Einsen unfähig dazu sein, eigene Fehler zu erkennen oder sie bei anderen zu vergeben. Gott ist im Detail, also muß jedes Detail perfekt sein. Ein Mann, bei dem beide Elternteile Einsen waren, sagte: „Ich höre immer noch, wie mein Vater sagte: ‚Der einzige Fehler, den ich je begangen habe, war, zu denken, ich hätte einen gemacht, und dann war es doch nicht so.‘ Er war perfekt. Er benutzte Bleistifte, die keinen Radiergummi hatten.“ Der Sohn erzählte ebenfalls folgende Geschichte über seine Mutter: „Bei der Abschlußfeier der High School hielt ich eine Rede. Meine Mutter saß in der ersten Reihe und starrte mich nur an. Hinterher faßte ich mir Mut und fragte: ‚Wieso hast Du mich so angestarrt?‘ Sie sagte ‚Du hast undeutlich gesprochen!‘“

Sind sie tief verwickelt, so können Einsen im Namen des „Guten“ grausam sein, kalt und gefühllos im Dienste der Menschheit, und Feedback aggressiv zur Seite schieben. Sie können starrköpfig an falschen Positionen festhalten, das zeigend, was der Partner einer Eins bitter als „eine hochentwickelte Fähigkeit, standfest zu bleiben“ bezeichnete. Eine arrogante, intolerante Eins erklärte: „Wenn das, was ich denke, richtig ist, dann spielt es keine Rolle, ob der Rest der Welt anders denkt, oder? Damit bin ich in der Gesellschaft solcher Genies wie Einstein und Galileo.“

Sehr ungesunde Einsen können humorlos, puritanisch, gnadenlos sein und davon angetrieben, destruktive, mißverstandene Missionen zu erfüllen. Sie tendieren zum Menschenhaß und können geradewegs Widerwillen gegen die grundlegenderen, eher „animalischen“ Seiten des Lebens hegen, intellektualisierte Standpunkte gegen alles einnehmen, was sie als irrational, emotional oder geistesschwach betrachten.

Dieser Stil ist auch in gewalttätigen, fanatischen Formen des Fundamentalismus gegeben. Die kriminellen Extreme des Eins-Stils können Mord aus fanatischem Eifer umfassen, Grausamkeiten im Dienste von Wissenschaft, von Religion oder einer utopischen Vision sozialer Ordnung. Der berühmte Nazi-Arzt Joseph Mengele – Leiter gräßlicher medizinischer Experimente – war sehr wahrscheinlich eine verrückte Eins.

Die Trance der Einsen

Kindheiten

Einsen stammen im allgemeinen aus Kindheits-Hintergründen, wo es ein *Kompetenzvakuum* gab oder die *Atmosphäre hoher Standards*. Die meisten Einsen erfahren den einen oder den anderen Hintergrund oder eine Mischung beider; die Kindheit wird normalerweise als kurz erlebt.

Kompetenzvakuum. Einige Einsen wachsen in großen oder zerrütteten Familien auf, wo die Leistungsfähigkeit nicht für alle ausreicht. Oft gibt es ein unterschwelliges Gefühl von Chaos, Schwäche oder Unentschlossenheit, gegen die sich das Eins-Kind beschützt, und die es kompensiert, indem es erwachsene Verantwortlichkeiten übernimmt. Junge Einsen können Ersatzeltern für Schwestern und Brüder sein oder es übernehmen, das Zuhause anderweitig zu ordnen. In dem Prozeß können sie beginnen, sich selbst zu löschen und ihre eher persönlichen Bedürfnisse zu verstecken.

In weniger gesunden Familien gibt es einen abgedankten Elternteil, der Schlüsselverantwortlichkeiten aufgibt und als Familienproblem identifiziert ist. Vielleicht ist der Vater Alkoholiker, der im Dunstkreis der Familie kommt und geht. Die Mutter ist erbittert über den unzuverlässigen Vater, und der Sohn wird zum Ersatzehemann, der der Mutter Stärke und Zuverlässigkeit gibt.

Eine andere Variante ist, daß beide Eltern Inkompetenz zeigen. Die Eltern einer Frau waren beide phobische Sechsen und sie, als einziges Kind, fühlte sich mit den Ängsten ihrer Eltern belastet und verantwortlich für ihr Wohlergehen. Eine andere Eins wurde von ihrem Vater verlassen und blieb bei ihrer selbstmitleidigen, alkoholabhängigen Mutter, die die Tochter tagelang allein ließ, um auf Sauf Touren zu gehen.

In das Vakuum, das ineffektive Eltern hinterlassen, tritt ein Kind, das versucht, gut, richtig und beschützend zu sein und stärker als es wirklich ist. Das Kind wehrt existentielle Ängste und Gefühle des Verlassenseins ab, indem es ein inneres Gefühl von Sicherheit und Ordnung erschafft, denn sich auf absolute Prinzipien einzulassen, ahmt die Sicherheit zuverlässiger, vertrauenswürdiger Eltern nach.

„Als Kind war ich immer irgendwie besorgt. Wenn Sie mit den Aufgaben eines Erwachsenen belastet sind, und es Ihre Verantwortung ist, Brot auf den Tisch zu bringen, dann ist es schwierig, sich zu entspannen, und es steht außer Frage zu weinen. Niemand sagt Ihnen das, aber Sie wissen es.“

Einige Einsen mit einer derartigen Kindheit polarisieren sich gegen den fehlenden Eltern- teil und versuchen aktiv, anders zu sein als sie oder er. Einsen sagen „Mein Vater (meine Mutter) war einfach ein unverantwortlicher Verlierer, der es nie zu irgendetwas gebracht hat.“ Die Eins arbeitet hart daran, sowohl verantwortungsvoll als auch erfolgreich zu sein.

Atmosphäre von Kritik und hohen Standards. Die andere typische Einser-Kindheit entsteht in einer Umgebung, wo hohe Standards in der Luft liegen. Vielleicht ist die Familie liebevoll, hat aber ein gemeinsames Skript über den Wert des Erfolgs, so wie Einwandererfamilien manchmal mehr von ihren Kindern erwarten, als Teil des Wunsches, daß sie in einem neuen Land erfolgreich sein mögen. Das Eins-Kind identifiziert sich mit den hohen Standards der Familie und versucht sie zu verkörpern.

In weniger gesunden Fassungen lebt das Kind in einer Atmosphäre strafender Kritik, wo die Möglichkeit der Zurückweisung beständig lauert. Eine Eins, die einen ärgerlichen Eins- Vater hatte, mühte sich täglich, seine reichhaltige Kritik zu vermeiden, immer in der Hoffnung, daß er etwas positives sagen und ihr Anerkennung geben möge. Jahre später konnte sie an den Fingern einer Hand abzählen, wie oft er dies tatsächlich getan hatte.

In solchen Umgebungen entwickelt das Eins-Kind einen schützendes Schild der Selbstkritik, der die Kritik anderer vorwegnimmt. Wenn ich mein Verhalten im Vorhinein korrigiere, dann kann mich niemand schmerzhaft mit Mängeln überraschen, die ich nicht bereits bedacht habe.

Selbstkritik wird nicht nur zu einem Weg, Liebe von den Eltern zu bekommen, sondern auch zu einem Weg, Liebe zu geben. Manche Eins-Kinder hoffen, daß sie, indem sie gut sind, die Last der Eltern erleichtern und die Eltern glücklich machen.

Eins-Kinder praktizieren oft das hypnotische Phänomen der Altersprogression, was bedeutet, sich selbst älter fühlen und handeln zu lassen, als man es an Jahren tatsächlich ist. Ein Klient sagte einmal: „Ich war ein intensives, ernsthaftes, erwachsen wirkendes Kind, das immer Listen anfertigte und nie Zeichentrickfilme sah. Mit fünf war ich ein Snob.“

Das gut erzogene Kind, das alles richtig macht, spielt normalerweise die Rolle eines Erwachsenen – weise, erfahren und fähiger, als es an Jahren ist. Eine weibliche Eins sagte einmal: „Selbst als ich Teenager war und mit Jungens im Auto durch die Gegend fuhr, fühlte ich mich wie ein gelangweilter, ungeduldiger Erwachsener. Als ich vierzig wurde, erkannte ich, daß dies schon immer mein inneres Alter gewesen war. Es war so, als würden plötzlich all meine Kleider passen.“

Probleme mit Urteilen und Ärger

Trägt die Eins diese Kindheits-Hintergründe mit sich durch die Zeit, so können sie zu einer subjektiven Sicht der Welt als ein chaotischer Ort führen, der Ordnung braucht oder ohne die Hilfe der Eins nicht läuft. Einige erwachsene Einsen fühlen sich so, als ob sie morgens die Sonne aufgehen lassen müssten oder, wie der griechische Gott Atlas, die Last der Welt auf ihren Schultern tragen. Andere können sich so fühlen, als wären sie immer nur einen winzigen Fehler von der Katastrophe entfernt. Einige Einsen erfahren das Universum als eine kaputte Maschine, die beständig repariert und in Ordnung gehalten werden muß.

Einsen sind Teil des emotionalen Trios, das dazu neigt, sich selbst zu löschen, sind unbewußt ärgerlich und haben Schwierigkeiten, klar zu denken. Insbesondere Einsen löschen ihre eigenen Bedürfnisse, in der Erwartung, von anderen nicht gesehen zu werden, nehmen als Ersatz für das, was sie wünschen, die Beschäftigung mit Regeln und Moral.

Wenn verstrickte Einsen eine neue Situation betreten, fragen sie sich nicht „Fühle ich mich wohl?“ oder „Was möchte ich?“ Stattdessen fokussieren sie darauf, was richtig oder falsch ist oder an den Umständen fehlt. Darunter haben sie das Gefühl, nicht anwesend zu sein; als ob ihre Bedürfnisse unwichtig seien und nicht zählen.

Der Ärger in Einsen entspringt der Kluft zwischen dem, wie die Dinge sind, und dem, wie sie sein sollten. Menschen mit diesem Stil können offenkundig ärgerlich erscheinen oder nicht. Manche Einsen haben einen gestutzten, ruhigen Ärger und können höflich, kontrolliert oder formell erscheinen. Haben Sie allerdings Ihre Sinne auf anderen Ebenen offen, so können Sie sich bewertet oder mißbilligt fühlen, und nicht wissen warum. Andere Einsen präsentieren Ärger der beschimpfenden, beschuldigenden Art.

Studierende des Enneagramms suchen oft eine Möglichkeit zwischen Einsen und Achten zu unterscheiden, da beide Stile offenkundig ärgerlich sein können. Thema des Ärgers einer Eins sind Ordnung und Regeln; sie versachlichen und entpersönlichen ihren Ärger. Achtiger Ärger ist im Kontrast persönlicher, narzißtischer und aggressiver, alles im Dienste eines stärkeren Selbst.

Wie er sich auch ausdrückt, Einsen haben im allgemeinen eine ambivalente Beziehung zu ihrem Ärger. Sind sie ärgerlich, dann haben sie das Gefühl, keine Kontrolle zu haben, und Leute ohne Kontrolle sind keine ‚Guten Leute‘. Ärgerlich zu sein, könnte auch bedeuten, mangelhaft zu sein, bedürftig oder selbstüchtig, alles Dinge, die die Eins als schlecht bewertet. Viele Einsen verteidigen sich dagegen, ihren eigenen Ärger zu hören; so wie ein Ochsenfrosch intern den Klang seiner eigenen, lauten Stimme abblocken kann.

Dies kann zu widersprüchlichem oder heuchlerischem Verhalten führen. In einer kleinen Stadt in den Bergen verabschiedeten der Bürgermeister und der Rat eine Verordnung gegen Anstößiges, die öffentliches Fluchen ächtete. Sie bannte ebenso Schimpfworte, Schreien und grobes Verhalten. Das Gesetz zielte auf halbstarke Jugendliche ab, die in der feinen Kurgegend der Stadt herumhingen.

Bei einer öffentlichen Sitzung als zu repressiv herausgefordert, verlor der Bürgermeister seine Ruhe und schrie: „Ich finde es einfach nur peinlich, durch eine Stadt zu gehen und dabei Hören so sprechen zu hören. Ich will gottverdammmt sein, wenn das hier geschieht!“

Einsen kontrollieren neurotisch mit Beurteilen. Fühlen sie sich unsicher, ungewiß oder kritisiert, so neigen sie dazu, nach dem zu suchen, was falsch ist, fehl am Platz ist oder nicht stimmt, und daran herumzunörgeln.

Nehmen wir einmal an, ich sei eine Eins, die von ihrem Arbeitgeber auf ein Seminar geschickt wurde. Der Kurs ist notwendig für meine Arbeit, aber das Thema ist Mathematik, etwas, in dem ich nie gut war. Als Eins bin ich oft perfektionistisch und in der Situation bin ich besonders über meine Leistung besorgt, spüre Leistungsdruck. Ich könnte den Seminarraum betreten, mich nervös fühlen und Bestätigung brauchen, dieses spezielle Bedürfnis jedoch löschen und mich stattdessen mit Ordnung beschäftigen.

Ich beginne im Kursraum nach den Dingen Ausschau zu halten, die fehl am Platz sind. Zunächst bemerke ich, daß einige Stühle durcheinander stehen. Dann wandern meine Augen zur zwanglosen Kleidung einiger Kursteilnehmer; manche tragen Jeans und Sandalen, andere sind formeller gekleidet und haben höherwertige Schuhe.

Währenddessen beginne ich mit mir selber zu reden und an der Situation herumzunörgeln. „Was geht denn hier ab? Die Stühle sind unordentlich. Was ist die richtige Kleiderordnung? Und warum sind da hinten leere Kaffeetassen auf dem Tisch? Warum ist hier niemand, der uns begrüßt? Wer ist verantwortlich? Was für eine schlampige Organisation. Diese Leute können nicht viel über Mathe wissen!“

Ich spreche in ärgerlichem Tonfall zu mir selber. Ich spanne meine Bauchmuskeln an, ziehe meine Schultern hoch und enge mein Blickfeld ein, um nur das zu sehen, was nicht stimmt. Ich fühle mich körperlich starr und angespannt, aber auch in Kontrolle. Obwohl dieser innere Zustand nicht angenehm ist, fühlt er sich doch machtvoller an, als nervös zu sein wegen meinen Mathe-Fähigkeiten. Durch Urteilen bin ich zu einem Gefühl neurotischer Kontrolle gelangt.

Einsen dissoziieren sich von ihren Befürchtungen und Schatten mittels eines Verteidigungsmechanismus, der *Reaktionsgestaltung* genannt wird, was bedeutet, ein verbales Argument gegen das aufzubauen, was sie heimlich wollen oder sich wünschen. Eine Eins wird Worte nutzen, um ihre Bedürfnisse zu beurteilen und zu unterdrücken, in der Hoffnung, daß eine gute Portion Schimpfen sie verschwinden lassen wird. So, als ob Sie sich ausreden, was Sie möchten, eine Variante des alten Brauchs, zu sündhaften Gedanken „Geh mir aus den Augen“ zu sagen. Was eine Eins auch immer in ihrem eigenen Verhalten mißbilligt, das wird sie „umgekehrt projizieren“ und in anderen verdammen.

Auf einem Spaziergang sah ein Eins-Freund von mir einen wundervollen Amethysten im Schaufenster eines Geschenkladens. Er schilderte seinen Schock über den Preis des Amethysten und begann sich darüber zu beklagen, daß scheinbar alle Geschäfte in der Stadt sich nur um die reichen Leute kümmerten, die mit ihrem Geld nichts besseres anzufangen wüßten. Diese Logik erweiterte sich zu einer Tirade über die Extravaganz und Naivität der Bevölkerung im allgemeinen; all die armen Seelen, verführt dazu, zu glauben, daß sie diese unnötigen, teuren Objekt bräuchten.

Nach einer Weile sagte ich „Ich vermute, das bedeutet, daß Du diesen Amethysten *wirklich* haben möchtest.“ Mein Freund schaute einen Moment überrascht, schüttelte sich vor Lachen und nickte reumütig.

In einem Workshop sprach ich über den Wert der Intuition, als eine Eins ihre Hand hob und ärgerlich sagte: „Ich glaube nicht an Intuition! Ich glaube, daß meine Fähigkeiten durch meinen rationalen Verstand gesteuert werden!“ Eine ZuhörerIn drehte sich zu dem Mann um und sagte: „Wie können Sie sicher sein, daß es so etwas wie Intuition nicht gibt?“ Verlegen antwortete er: „Ich weiß nicht, es ist einfach so ein Gefühl...“

Negative Halluzinationen – Absolutes Denken

Verteidigende Einsen verzerren ihr Denken, indem sie multi-dimensionale Realität auf zu einfache schwarz/weiß Kategorien reduzieren. Dabei vergessen sie ihre persönlichen Bedürfnisse und Prioritäten, fokussieren sich nicht auf das, was sie möchten, sondern auf das, was sein sollte.

Früher gab es eine Zeitschrift für Schulkinder, die auf der Rückseite einen Cartoon mit der Überschrift hatte „Was stimmt nicht an diesem Bild?“ In jeder Ausgabe war die Zeichnung einer normalen, vertrauten Umgebung, zum Beispiel einer einfachen Nachbarschaft mit Leuten, die im Garten arbeiteten, spielenden Kindern und einem Hund, der unter einem Baum schlief. Jedesmal war irgendwo im Bild ein unnormales, unpassendes Detail verborgen, wie eine auf dem Rücken fliegende Katze oder ein Dinosaurier, der hinter einer Garage hervorschaute.

In der Trance ihres Stils halten Einsen bei jedem Bild danach Ausschau, was nicht stimmt, sie praktizieren die hypnotischen Phänomene des *negativen* und *positiven Halluzinierens* – sich etwas vorstellen, was nicht da ist, und dabei nicht sehen, was tatsächlich da ist.

In Einsen verbinden sich negatives und positives Halluzinieren zu einer Art offenäugiger Blindheit. Eine Eins, die in eine neue Situation hineinkommt, kann unbewußt nach dem suchen, was nicht stimmt, die Realität mit einem inneren Bild davon vergleichen, wie es sein sollte. Mit dieser positiven Halluzination beschäftigt, halluziniert sie gleichzeitig das negativ, was gerade geschieht. Während die Eins sich auf das fokussiert, was nicht stimmt, übersieht sie, was stimmt.

In der Schweiz sah ich einmal, wie ein Zugschaffner einer Passagierin einen ärgerlichen Vortrag über zerknüllte Geldscheine hielt. „Das ist gutes Schweizer Geld“ sagte er, als die Frau einen Fahrschein kaufen wollte, „und schauen Sie mal, wie Sie es behandeln!“ Wahrscheinlich sah der Schaffner das geistige Bild eines jungfräulichen, frisch gedruckten 20 Franken Scheins, und verglich das mit der zerknüllten, verknitterten Banknote, die ihm gereicht wurde.

Die Frau erwiderte „Tut mir leid, ich hatte es eilig.“ Mit einer abweisenden Handbewegung sagte der Schaffner „Sie sollten Ihr Leben besser planen.“ Ihre Bemühungen zählten nicht im Vergleich zu seinem visuellen Ideal.

Die auditive Version negativer Halluzination ist subjektive Taubheit. Verstrickte Einsen hören nicht nur auf zu sehen, was da ist, sie hören auch auf, zuzuhören. Eine berühmte Eins, ein sozialer Kritiker, wurde beschrieben als „er hatte den furchtbarsten Ausdruck, wenn er die Welt umher betrachtete, den furchtsamsten Ausdruck, wenn er gezwungen war, sich selber zu betrachten.“ Er war ebenfalls dafür bekannt, nicht zuzuhören, „niemanden zu hören außer sich selbst“ und „ein Mund ohne Ohren“ zu sein.

Posthypnotische Suggestionen

Spricht man über das, was in der Zukunft geschehen wird, so heißt dies in der Hypnose posthypnotische Suggestion. Hypnotiseure benutzen sie, um sicher zu stellen, daß die therapeutischen Ergebnisse einer Sitzung sich weiter in die Zeit hinein ausdehnen. Ein Hypnotiseur könnte eine Trancesitzung damit beenden, zu sagen „Ihre gegenwärtigen Gefühle von Entspannung und Vertrauen können Sie in Zukunft weiterhin begleiten, und Sie können sich in den Zeiten an sie erinnern, wo Sie sie am meisten brauchen.“

Im täglichen Leben benutzen wir jedesmal posthypnotische Suggestionen, wenn wir über unsere künftigen Begrenzungen oder Möglichkeiten sprechen. Werbefachleute geben uns im allgemeinen posthypnotische Suggestionen: „Wenn Sie wieder einkaufen, denken Sie an unsere Handcreme!“ Jeden Herbst gibt es im Fernsehen, was man die „Nationale Erkältungs-Induktion“ nennen könnte. Ein Werbespot nach dem anderen benutzt posthypnotische Suggestionen, um zu prophezeien, daß Sie sich eine Erkältung einfangen werden. Es ist nur eine Frage der Zeit.

In der Trance ihres Stils benutzen Einsen posthypnotische Suggestionen, um negative Möglichkeiten zu verstärken, die von ihnen in die Zukunft hinein getragen werden. Eine frustrierte Eins, ärgerlich über ein ungebärdiges Kind, das ein Glas Milch verschüttet hatte, sagte: „Schau Dir das an! Jetzt ist es passiert. Dabei habe ich Dir doch gesagt, vorsichtig zu sein. Ich wußte, daß es geschieht.“ Das Kind sagte „Tut mir leid.“ Die Eins antwortete „Daß es Dir leid tut, nützt auch nichts. Du hast die Milch verschüttet, und daran können wir nichts mehr ändern. Du hörst *nie* zu, und Du wirst *nie* zuhören!“

Posthypnotische Suggestionen unterstützen in Einsen eine sogenannte *negative Motivationsstrategie*, das heißt, sie versuchen, daß sie (oder andere) sich so schlecht fühlen, daß sie sich zum Besseren ändern.

James Joyces autobiographische Novelle *Porträt des Autors als Junger Mann* enthält ein berühmtes Beispiel für eine negative Motivationsstrategie. Es ist eine Passage, die eine Predigt an einer katholischen Jungenschule wiedergibt. Um dem Leser einen Geschmack der spirituellen Unterdrückung der Hauptperson zu geben, zieht sich die Predigt über achtzehn Seiten hin.

Die Schüler lauschen mit zunehmender Furcht, während der Priester beschreibt, wo sie hingelangen, wenn sie auch nur ein einziges Mal sündigen: in die Hölle, „dem Gefängnis, das Gott ausdrücklich dafür geschaffen hat, die zu bestrafen, die sich weigern, sich seinen Gesetzen zu unterwerfen.“ Die Jungen erwarten die Dunkelheit der Hölle, ihr fürchterlicher Gestank, die Qualen und die Intensität „eines Feuers, das direkt dem Zorne Gottes entspringt.“

Der Priester erklärt, daß die engen Gefängniswände viertausend Meilen dick sind. Die Sünder sind zusammengepfercht, entsetzlich eingeeengt; jenseits von Erlösung schreien und brüllen sie. Hier gibt es die höhnischen „unmenschlichen Folterknechte“, die teuflische Belegschaft der Hölle. Die Teufel reden den Sündern ins Gewissen, aber selbst sie werden von soviel Sünde abgestoßen. Der Rest der Predigt zählt die vielen Arten spiritueller Agonie auf, die in der Hölle auf die Jungen warten.

Offensichtlich war die Absicht des Priesters, die Jungen zu gutem Verhalten zu ängstigen, aber tatsächlich formte er sie für die Sünde. Die posthypnotische Suggestion war, daß es unvermeidlich sei, zur Hölle zu gehen. Ein so starkes Betonen negativer Konsequenzen neigt dazu, sie hervorzurufen.

Die negative Motivationsstrategie einer Eins entsteht normalerweise aus einer Verwechslung beim Versuch, geliebt zu werden. Die Logik ist: „Wenn ich nur dafür Sorge, daß ich mich schlecht genug fühle, dann werde ich mich ändern wollen. Wenn ich mich ändere, werde ich mich verbessern. Wenn ich besser werde, verdiene ich es, geliebt zu werden.“ In der Trance ihres Stils kommt eine Eins vielleicht nie dazu, sich gut zu fühlen; sie jagt nach der Möhre der Liebe, die immer irgendwo in der Zukunft baumelt.

Die gestörte Definition einer Eins für Liebe basiert auf der Anstrengung, besser zu werden. Da niemand perfekt ist, ist die Eins eventuell nie liebenswert, aber es ist der kontinuierliche Versuch, der zählt. Wie der heilige Sankt Augustin sagt: „Und sprichst Du dereinst ‚Es ist genug, Vollkommenheit hab’ ich erlangt‘, so ist alles verloren. Denn die Aufgabe der Vollkommenheit ist es, einen die eigene Unvollkommenheit zu lehren.“

Weitere sinnesbasierte Unterscheidungen

Einsen sind im allgemeinen auditiv und kinästhetisch und weniger bewußt visuell. Dem inneren Dialog folgen normalerweise Gefühle, gefolgt von weiterem inneren Dialog. Visuelle Bilder neigen dazu, im Hintergrund zu sein oder nicht klar gesehen zu werden.

Sind Einsen bewußter visuell, so haben sie oft ein Auge fürs Detail und sehen die äußere Welt klar. Das Problem liegt in der inneren Sicht, insbesondere dabei, sich selbst zu sehen.

Manche Einsen sehen innere Bilder mit zwei Teilen; ihr Idealbild einer Situation wird auf ihrer rechten Seite gesehen, auf ihrer linken Seite, wie die Dinge *nicht sein sollten*. Idealbilder sind im allgemeinen farbiger, klar abgegrenzt und glänzend. Sie sind fast immer bewegungslos, eher wie eine stillstehende Fotografie als wie ein Film.

Einsen können innere Bilder auch in Schattierungen von hell und dunkel sehen, buchstäblich die Dinge in schwarz/weiß betrachten, einige haben auch von Träumen in schwarz/weiß berichtet. Wenn Menschen dieses Stils wachsen und sich verändern, dann können ihre inneren Bildern tatsächlich Graustufen und mehr Farben entwickeln.

Ein Angestellter einer ärgerlichen Eins beschrieb die Erfahrung so, als würde „Ihr Gewissen Ihnen den ganzen Tag lang überall hin folgen.“ Eins-artige kritische Stimmen sind mit dem assoziiert, was Freud das ‚Über-Ich‘ nannte, den meisten von uns als Gewissen bekannt. Manchmal wird das Gewissen in Cartoons als ein kleiner Mann oder eine kleine Frau porträtiert, die bei jemandem auf der Schulter sitzen. Für viele Einsen ist das gar nicht so weit von der Wahrheit entfernt.

So wie alle Stimmen haben auch imaginäre Stimmen einen Ort, Lautstärke und Töne. Einige Einsen halten ihre Stimme auf ihrer Schulter, einige Zentimeter vom linken oder rechten Ohr entfernt. Andere hören ihren Kritiker nahe bei oder in ihrem Gesicht, fast wie eine sprechende Maske. Andere Einsen sagen, die Stimme sei über oder hinter ihnen lokalisiert.

Manchmal ist die Stimme laut, so als ob die Eins einen inneren Verstärker hätte. Der ruhige Tadel eines Freundes wird innerlich gehört, als käme er durch ein Megaphon. Die innere Stimme einer Eins kann einen ärgerlichen Tonfall haben, eine Härte oder irgendeine unangenehme Schärfe. Wenn Sie den äußeren Klang der Stimme einer Eins hören, so können Sie sicher sein, daß sie mit sich selber intern genauso spricht.

Manchmal ist die Stimme unerbittlich. Sie redet den ganzen Tag, holt kaum mal Luft zwischendurch und macht die Eins mit Geboten, Vorsichtsmaßnahmen und Verbesserungsvorschlägen fertig. Die Stimme kann sich mit allem beschäftigen; ein professioneller Kritiker, eine Eins, sagte, daß er über Politik, Literatur oder Kino schreiben könne, da seine Fähigkeit zu kritisieren eine „Allzweck“-Fähigkeit sei.

Die innere Stimme einer Eins ist ein Schlüssel dazu, ihre äußere Irritierbarkeit zu verstehen. Wenn, in physischer Realität, jemand ein paar Zentimeter von Ihrem Ohr entfernt steht und mit lauter, ärgerlicher oder unerbittlicher Stimme auf Sie einredet, wären Sie auch nicht besonders geduldig.

Während wir alle internen Dialog haben, sprechen wir doch nicht alle in unserer eigenen Stimme zu uns. Verstrickte Einsen hören oft die Stimmen *anderer* Leute. Manche hören ihre Mutter oder ihren Vater; andere einen Lehrer, der sie in der Kindheit erschreckte; wieder andere hören die Stimme ‚Gottes‘ oder eine zusammengesetzte Stimme der bekannten Kräfte der „Richtigkeit“. Üblich ist es, daß die Gegenwart der Stimme als groß erlebt wird, während die Eins sich klein fühlt.

Spricht die Stimme einer anderen Person in Ihrem Kopf, dann ändert das Ihre subjektive Erfahrung; oft fühlen Sie sich hin und her gerissen zwischen zwei Gruppen von Werten und Standards. Obwohl das äußere Verhalten einer Eins diktatorisch sein kann, fühlen sie sich im allgemeinen ihrer inneren Stimme gegenüber passiv. Der Stimme wird Autorität verliehen, und die Einsen reagieren so, als wären die Kritiken der Stimme unzweifelhaft war. Ein kleiner Prozentsatz von Einsen sind streitbereite „Widersprecher“, die gegen ihre Stimme rebellieren, aber insgeheim immer noch glauben, daß sie tun sollten, was man ihnen sagt.

Schlüssel zur Veränderung

Es gibt eine Reihe von Gründen, die eine Eins zum Verändern motivieren. Die Präsentationsprobleme gegenüber dem Therapeuten können Depression, ein Gefühl von mangelnder Anpassung oder Melancholie sein, schleichender Alkoholismus, romantische Instabilität, ein sich getrieben fühlen, der Wunsch nach Streßreduzierung oder das Verlangen, daß der Partner sich ändern möge. Da es Einsen schwerfällt zu wissen, wann sie ärgerlich sind, und sie kaum bemerken, wie scheltend sie klingen, können soziale Konflikte ein Problem darstellen.

Gute Richtungen für eine Veränderung sind im allgemeinen: an der Rigidität im Verhalten arbeiten; lernen, harmlose „Sünden“ zu begehen; unbewußte Regeln erkennen und revidieren; Kreativität und Humor entwickeln; mit ihren Gefühlen in Kontakt kommen; entdecken, was sie wahrhaftig lieben; und lernen zu vergeben.

Besonders hilfreich ist es, mit der kritischen Stimme zu arbeiten, die Art zu verändern, wie die Person diese erfährt, und den Goldnugget des Mitgefühls zu finden, der den harten inneren Richter antreibt, um zu entdecken, auf welche Weise Selbstkritik eine verdrehte Form von Liebe ist.

Für Therapeuten oder Berater, die mit Einsen arbeiten, kann das Bereitstellen einer freudlichen, nicht-bewertenden Atmosphäre hilfreich sein, die informell aber strukturiert ist. Einsen schämen sich manchmal dafür, daß sie Beratung oder Therapie aufsuchen, gedemütigt dadurch, daß sie sogar eine psychologische Schwierigkeit haben. Es ist fast immer nützlich zu prüfen, ob sich die Person wegen des Kontexts verletztlich fühlt; es kann sein, daß sie Bestätigung braucht, auch wenn sie nicht so aussieht.

Die Verteidigungen einer Eins zu demontieren muß sanft und spielerisch geschehen, so daß sie sich nicht wieder gemäß neuer (therapeutischer) Standards „falsch“ fühlt. Einsen können leicht zum „Meta-Beschuldigen“ übergehen, sich selbst verurteilen, weil sie urteilen („Wann werde ich endlich lernen, damit aufzuhören, mich zu kritisieren!?!“) oder können sich selbst dafür tadeln, das nicht bereits zu wissen, was sie gerade gelernt haben. („Eine intelligente Person hätte das schon vor langer Zeit bei sich selber bemerkt!“)

Sie können die Kompetenz eines Therapeuten in Frage stellen oder ein Kriterium einführen, an dem der Therapeut nichts machen kann. Ein Eins-Klient kam in mein Büro und sagte sofort „Ich dachte, Sie wären *älter*.“ Hätte ich das persönlich genommen, so wäre ich auf der Stelle ineffektiv geworden, da ich nicht plötzlich älter sein konnte. Wenn Sie anfänglich Ihre Kompetenz angegriffen fühlen, erinnern Sie sich daran, daß dies die Verteidigung der Eins ist.

Glauben Sie mir: Geben Sie niemals Ratschläge – vielleicht ausgenommen gegenüber Einsen. Von allen Stilen des Enneagramms sind dies diejenigen, die am ehesten um Rat bitten, ihn sorgfältig abwägen und ihm gewissenhaft folgen. Deswegen bieten Einsen anderen Ratschläge an; für sie funktioniert es, und sie erkennen nicht, daß Ratschläge anderen selten schmecken.

Rigiditäten lockern

Eine Eins-Klientin von mir war eine erfolgreiche Business-Beraterin. Was immer sie begann, lief gut, weil sie es mit Geschick, Fokus und Professionalität anging. Gerade mal vierzig, war Susan so erfolgreich, daß sie sich zur Ruhe setzen konnte, aber sie fühlte sich immer noch gezwungen, zu arbeiten.

Sie war in einem Kompetenzvakuum aufgewachsen. Ihr Vater hatte die Familie verlassen, als Susan noch jung war und sie war ihrer ineffektiven Mutter Ersatz als Gefährte und Versorger. Die Mutter trank viel, handelte oft hilflos und vier-artig deprimiert.

Susan war von ihrer Karriere gelangweilt und fühlte sich so, als würde ein großer Teil von ihr fehlen. Sie hatte wenig Freunde oder Interessen und begann sich nach einem Privatleben zu sehnen.

Und sie war massiv selbstkritisch. Bei sozialen Anlässen bewertete sie zum Beispiel jede einzelne ihrer eigenen Gesten und Bemerkungen. Jahrelang war sie von einem engen Pflichtgefühl angetrieben worden und hatte ihr eigenes Verhalten genauestens kontrolliert. Diese Strategie hatte ihr geholfen, ihre eigenen Bedürfnisse zu unterdrücken und die Rolle eines Familienversorgers und eines Pfeilers der Stärke zu spielen.

Susan hatte angefangen, zu viel Alkohol zu trinken, und diese Tatsache beunruhigte sie. Allerdings entspannte sie sich, wenn sie trank, wurde spielerisch und offenbarte eine Seite ihres Charakters, die andere erfreute. Sie wollte in der Lage sein, diese Eigenschaften ohne Trinken zugänglich zu haben.

Wir arbeiteten an Rigidität. Ich bat sie, während gesellschaftlicher oder geschäftlicher Essen eine Übung durchzuführen. Während sie mit einem Freund oder einem Geschäftspartner aß, mußte sie eine Möglichkeit finden, absichtlich eine Gabel auf den Boden fallen und es wie einen Unfall aussehen zu lassen. Dann mußte sie sich hinabbeugen, sie aufheben und zurück auf den Tisch legen.

So einfach diese Übung auch klingt, die Aussicht entsetzte Susan; sie war bei mehreren Essen, bevor sie es überhaupt versuchen konnte. Als sie schließlich ihre erste Gabel fallen ließ, war es so schlimm, wie sie es befürchtet hatte. Sie war zutiefst verlegen. Während sie sich hinabbeugte, um sie aufzuheben, fühlte sie die Spitzen ihrer Ohren vor Scham brennen. Sie stammelte „Tut mir leid“ zu ihren Begleitern und legte die Gabel zurück auf den Tisch. Die Konversation ging weiter; niemand schien sich weiter um die Gabel zu kümmern, Susan aber brauchte eine Weile, um sich zu erholen. Ihr innerer Kritiker sprach laut, intensiv und ärgerlich.

Beim zweiten Mal war es einfacher. Die Scham war wieder da, aber ihre kritische Stimme war nicht so laut oder ärgerlich. Sie hielt die Übung durch; jedesmal, wenn sie eine Gabel fallen ließ, nahmen ihre negativen Reaktionen ein bißchen weiter ab.

Nach dem sechsten Mal, änderte sich Susans Einstellung völlig. Bei Mahlzeiten fing sie an, nach dem Zeitpunkt Ausschau zu halten, wo sie ihre Gabel mit der größtmöglichen scheinbaren Spontaneität fallen lassen konnte. Etwas von ihrem Eins-sein schlich sich sogar in die Übung ein – der perfektionistische Teil von ihr wollte nun Gabeln außergewöhnlich gut fallen lassen. Aber das war gut; die Aufgabe hatte sich von etwas schrecklichem in etwas genußvolles verwandelt.

Nach ihrem Erfolg mit Gabeln versuchten wir eine weitere Übung. Es stellte sich heraus, daß Susan früher Steptanz gelernt hatte, jedoch die Fähigkeit hatte einschlafen lassen. Ich bat sie, sie wiederzubeleben und choreographische Tanzroutinen für sorgsam ausgewählte Lieder zu entwickeln. Das erste Lied hieß „You’re no Good.“ („Du bist nicht gut.“)

In diesem früher einmal populären Lied geht es um eine verstoßene Liebhaberin, die ihren Ex-Freund beschuldigt. Der Refrain des Liedes ist „Du bist nicht gut. Du bist nicht gut. Du bist nicht gut. Baby, Du bist nicht gut.“ Susans Aufgabe war, eine Tanzroutine zu diesem Lied zu entwickeln. Dann mußte sie eine Woche lang zweimal täglich im privaten das Lied singen, während sie dazu tanzte. Glücklicherweise lebte sie allein.

Ich bat sie um eine kleine lyrische Änderung: wenn sie zum Refrain des Liedes kam, mußte sie singen „*Ich bin* nicht gut. *Ich bin* nicht gut. *Ich bin* nicht gut. Baby, *ich bin* nicht gut.“

Die Physiologie des Steptanzens ist eindeutig anders als die der Selbstkritik. In letzterer sind Sie mit höherer Wahrscheinlichkeit unbeweglich, haben die Schultern leicht angespannt, die Stirn gerunzelt, schauen abwärts und sprechen mit sich selbst. Susan begann, ihre Selbstkritik zu singen, änderte so ihren subjektiven Effekt und machte es damit lustig.

Wir fügten andere Lieder hinzu und arbeiteten daran, Verantwortung für ihre Mutter loszulassen. Susan begann, sich im allgemeinen wohl zu fühlen; sie nahm sich Zeit zum Lesen, machte einige Male Urlaub, fing an, weniger zu arbeiten und mehr Freundschaften zu schließen. Ihr Trinken schien von selber aufzuhören.

Wenn Sie eine Eins sind, könnten Sie überlegen, eine Übung zu entwerfen, die anspricht, wie Sie in rigidem Verhalten und zu strikten Regeln gefangen sind. Ziel ist, die Kraft der Spontaneität in Besitz zu nehmen, anstatt sie wie einen Schatten zu vermeiden. Wichtig ist, Aufgaben zu entwerfen, die realistisch gesehen harmlos sind, aber, durch ihre spezifische Hemmung, für Sie schwierig sind.

Die Übung muß beinhalten, etwas zu tun, daß Sie unbequem und peinlich finden; seien Sie darauf vorbereitet, Momente der Scham zu erleben. Die Übung ist nicht eher beendet, bis nicht die peinliche Aufgabe so lange praktiziert wurde, daß sie *Spaß* macht. Wenn Sie nicht bereit sind, bis zu diesem Punkt durchzuhalten, ist es besser, gar nicht erst damit anzufangen. Ansonsten machen Sie Ihren inneren Kritiker grundlos ärgerlich.

Die Regeln ändern

Zu strikte Regeln werden im allgemeinen von den Worten „Ich sollte“ angetrieben. Deswegen ist es hilfreich, Ihre „Ich sollte“ auseinander zu nehmen und anzufangen, zu sehen, worum Sie sich tatsächlich bitten. Hier einige nützliche Übungen:

Sollte-Stapel. Gehen Sie in ein Papierwarengeschäft und kaufen Sie einen regenbogenfarbenen Notizblock. Von der Seite betrachtet sollte der Block an neopolitanische Eiskrem erinnern. Stellen Sie sicher, daß er circa zwei Zentimeter dick ist.

Schreiben Sie auf die erste Seite einen Satz, der mit den Worten „Ich sollte...“ beginnt. Dann arbeiten Sie den gesamten Block durch, ein „Ich sollte ...“ auf jeder Seite. Lassen Sie sich Zeit und seien Sie so spezifisch oder allgemein, wie Sie es möchten.

Wenn Sie den gesamten Block durchgearbeitet haben, bilden Sie zwei Stapel aus den einzelnen Blättern. Der erste besteht aus den „sollte“, die Sie loswerden wollen. Der zweite Stapel beinhaltet die „sollte“, die Sie behalten wollen. Denken Sie sorgfältig darüber nach, und wägen Sie jedes einzelne ab.

Der letzte Schritt ist dann, ein angemessenes Ritual zu erschaffen, um den unerwünschten Stapel von „sollte“ zu entsorgen. Sie könnten langsam, eins nach dem anderen, ins Feuer geworfen werden, oder alle in einem angemessenen Behältnis verbrannt werden. Werden sie verbrannt, so sollte die Asche an einem Lieblingsort verstreut werden. Ihre Aufgabe ist es, daß für Sie persönlich befriedigendste Ritual zu entwickeln.

Ein Mann verbrannte seine „sollte“ auf einem Grill und stellte die Asche dann in einer Urne auf ein Regal. Ein anderer legte seine „sollte“ in eine Zigarrenschachtel, die ihm sein kritischer Vater gegeben hatte. Eines Nachts fuhr er in eine weit entfernte Stadt, stahl sich eine Allee herunter und warf die Box in einen Müllcontainer.

Gegenbeispiele. Eine andere Methode mit „sollte“ zu arbeiten, besteht darin, die drei zu identifizieren, die Ihnen am meisten zusetzen, und dann Ihre Erinnerung nach Zeiten zu dur-

chsuchen, wo diese nicht wahr waren oder nicht passten. Versuchen Sie, für jedes der „sollte“ fünf persönliche, dem „sollte“ widersprechende Erfahrungen zu finden – insgesamt also 15 Gegenbeispiele.

Wenn Sie glauben „Ich sollte immer sparsam sein“, dann wäre Ihre Aufgabe, in Ihrer persönlichen Vergangenheit fünf Zeitpunkte zu finden, wo sparsam zu sein völlig unangemessen gewesen wäre.

Der nächste Schritt ist, die Liste der „sollte“ so umzuformulieren, daß mildernde Umstände aufgenommen werden. „Ich sollte immer sparsam sein, bis auf ...“ Sagen Sie sich dies solange, bis Sie seine Wahrheit spüren.

Immer und Nie. Die Sorte von „sollte“, von denen Menschen zwanghaft angetrieben werden, werden im allgemeinen von den Worten *immer* und *nie* begleitet, so wie in „Ich sollte mich immer um meine Familie kümmern“ oder „Ich sollte nie zu spät zu Verabredungen kommen“. In der Trance ihres Stils schaffen Einsen es oft nicht, die Grenzen ihrer Verantwortung zu definieren; eine andere Art, mit „sollte“ zu arbeiten, ist, herauszufinden, wo sie aufhören.

Ist die Regel „Ich sollte mich immer um meine Familie kümmern“, so ist die Frage: „Immer? Jedes einzelne Mal, ohne Ausnahme? Wer sagt das? Für jedes Mitglied meiner Familie? Meine Cousins? Mein Onkel? Mein Groß-Cousin zweiten Grades? Meine Verwandten in Übersee?“

Was genau meine ich mit ‚kümmern‘? Ihnen jedesmal Geld geben, wenn sie mich darum bitten? Ihren Katzenjammer pflegen? Sie gegen Kautionsauszahlung aus dem Gefängnis holen, wenn sie wegen Drogenhandels verhaftet wurden?“

Auch wenn diese Art von Fragen absurd klingen, so sind sie doch oft hilfreich, um Verallgemeinerungen zu zerlegen und die Sub-Verantwortlichkeiten zu untersuchen, die sie implizieren; so, als ob Sie das Kleingedruckte eines Vertrages lesen.

Wessen Standards? Wenn Sie einem „sollte“ begegnen, das Sie antreibt, lohnt es sich, zu fragen: Wessen Glaubenssatz ist dies? Stellt er sich als ererbt heraus („Meine Mutter sagte immer: ‚Gib bis es weh tut!‘“), dann fragen Sie sich: Welche Sekundärgewinne hat es, nach anderer Leute Standards zu leben? Was tut es speziell für mich?

Positiv Umformulieren. Wir sagen uns oft so etwas wie „Ich habe Schnupfen und mein Hals beginnt zu schmerzen, ich denke, ich bekomme eine Erkältung.“ Stellen Sie sich mal vor, was geschähe, wenn Sie Halsschmerzen und Schnupfen hätten und sich sagten „Ich denke, mein Körper wehrt gerade erfolgreich eine Erkältung ab.“ Es ist der Unterschied zwischen einem Fluch und einem Zauber.

Der dreizehnjährige Billy wurde vorbeigebracht, weil der Umgang mit ihm schwierig wurde. Seine Eltern beklagten sich, daß er verantwortungslos sei und streitsüchtig, und selten zu Ende brachte, was er begann, insbesondere seine häuslichen Aufgaben.

Malcolm, Billys Vater, war eine Eins, und er beschrieb seinen Sohn ausschließlich in negativen Begriffen. Und auch zu dem Jungen sprach er so. Bat er seinen Sohn, den Rasen zu mähen, so sagte er: „Billy, ich möchte nicht, daß du den Rasen wieder so vermasselst wie letzte Woche. Und glaube ja nicht, du könntest gehen, bevor du ganz mit ihm fertig bist.“

Offensichtlich muß Billy zunächst mal stoppen und nachdenken: „Mal sehen, den Rasen so vermässeln, wie ich es letzte Woche gemacht habe ... Wie habe ich das getan? Ah, jetzt erinnere ich mich. Also das *nicht tun*.“

Ich erklärte Malcolm das Konzept posthypnotischer Suggestionen und negativer Motivationsstrategien. Dann bat ich ihn, sich selber eine Woche lang zuzuhören und alle Aussagen aufzuschreiben, die er seinem Sohn gegenüber machte. Die Woche darauf brachte er die Liste mit; fast alle waren von kritischem oder negativem Charakter.

Wir gingen die Liste durch und versuchten, jede Aussage positiv umzuformulieren. Zunächst tat sich Malcolm schwer mit der Übersetzung, aber allmählich wurde es einfacher. „Billy, ich möchte nicht, daß du den Rasen vermasselst ..“ wurde zu „Billy, ich möchte, daß du daran denkst, diesen Samstagmorgen den Rasen zu mähen, und mache es gut, ich weiß, du kannst das.“

Dies ist nicht nur eine anders formulierte Botschaft, sondern sie impliziert auch nonverbal eine sehr unterschiedliche Beziehung zwischen Vater und Sohn – eine des Respektes. Für Malcolm war es schwieriger, diese positiven Aussagen mit der gleichen harten, verurteilenden Stimmlage zu sagen, die er bisher dem Jungen gegenüber gebraucht hatte.

Positives Umformulieren war ein kleiner Schritt, aber er schien tatsächlich zu helfen. Billy begann, die meisten seiner häuslichen Aufgaben zu Ende zu bringen, und zwischen Vater und Sohn entwickelte sich neuer Rapport.

Wenn Sie eine Eins sind, dann könnte es eine Reihe typischer negativer Aussagen geben, die Sie anderen unwissentlich anbieten. Jedesmal, wenn Sie dies tun, kommunizieren Sie das Gegenteil dessen, was Sie sagen wollen. Versuchen Sie mal folgende Übung:

Tragen Sie eine Woche lang einen Notizblock bei sich, und schreiben Sie alles auf, was Sie sich sagen hören und wovon Sie vermuten, daß es eine negative Aussage sein könnte.

Erklären Sie, wenn Sie sich damit wohlfühlen, ausgewählten Freunden und Familienmitgliedern diese Übung. Bitten Sie sie, Ihnen zu sagen, wenn Sie hören, daß Sie eine negative Aussage machen; seien Sie bereit, sich ihr Feedback anzuhören, und schreiben sie es auf.

Sobald Sie mindestens zehn negative Aussagen zusammen haben, listen Sie sie auf der linken Seite eines Blattes Papier auf. Dann gehen Sie sie durch, und formulieren Sie jede einzelne positiv um.

Der letzte Teil der Übung ist der Wichtigste: Üben Sie die positiven Umformulierungen in Gesprächen mit echten Menschen. Wenn es, wie bei Malcolm, eine spezifische Person gibt, der Sie insbesondere oder gewohnheitsmäßig negative Botschaften anbieten, so ist dies die richtige Person zum Beginnen.

Kreativität entwickeln

Eine englische Eins, die ein kritisches Buch über das Erziehungssystem ihres Landes geschrieben hatte, sagte: „Mit der Kreativität ist es wie mit der Freiheit; sie blüht nur innerhalb eines klaren Rahmens moralischer und intellektueller Regeln. Anarchische Impulse sind der Kreativität abträglich.“

In Wirklichkeit sind Regeln schlecht für Kreativität. Kreativität bedeutet, daß Sie sich selbst die geistige und emotionale Freiheit geben, neue Ideen zu erschaffen. Regeln haben die Neigung, dies zu stören, zumindest in den Anfangsstufen eines Projekts oder einer Unternehmung.

In der Trance ihres Stils geben Einsen sich selbst häufig nicht die Freiheit zu experimentieren oder kreative Antworten auf neue Herausforderungen zu finden. Aus Sorge davor, Fehler

zu machen oder Regeln zu verletzen, verwerfen sie ihre kreativen Ideen noch bevor sich die Idee überhaupt geformt hat. Verstrickte Einsen wissen im allgemeinen nicht, was ein „erster Entwurf“ ist und erlegen sich selbst oft Stress auf, weil sie beim ersten Versuch ein fertiges Produkt hervorbringen wollen.

Deswegen ist es hilfreich, eine Form von Kreativitätstraining zu besuchen und insbesondere *Brainstorming* zu lernen. Brainstorming ist ein kreatives Ritual, das von einem Team von Leuten durchgeführt wird, deren explizite Aufgabe es ist, kreative Wahlmöglichkeiten her vorzubringen. Ursprünglich für den Bereich des Business entwickelt, ist es ein hochgradig effektives Werkzeug zum Lösen von Problemen und Verwirklichen neuer Ideen. Anders als Regeln gibt Brainstorming der Kreativität eine Struktur, eine Reihenfolge und einen Kontext. Diese Übung ähnelt auch kreativem Denken im allgemeinen, da die meisten erfinderischen Menschen instinktiv wissen, wie Brainstorming geht.

Brainstorming verläuft normalerweise in vier Schritten. Der erste Schritt ist, nachzuforschen und ein bestehendes Problem oder eine neue Herausforderung zu definieren, zu der Sie kreative Ideen möchten. Es ist wichtig, präzise zu sein, und sowohl das Problem zu definieren als auch, wie Sie wissen, wann Sie es gelöst haben.

Ist die Diagnose vollständig und das Ziel definiert, so ist der zweite Schritt des Brainstormings, so viele Ideen wie möglich so schnell wie möglich zu erzeugen. Die Aufgabe ist, Dutzende von Ideen, Gedanken, Geschichten, Erinnerungen, Assoziationen und Bedeutungen hervorzu bringen. Je mehr Ideen, desto besser, und je irrationaler und absurder, desto besser. Es gibt keine schlechten Ideen im zweiten Schritt.

Der nächste Schritt ist, so wie eine Eins zu werden, Ihre kritische Brille aufzusetzen und die Liste der Ideen gnadenlos durchzugehen, die meisten davon verwerfend. Sie führen Schritt Drei nicht korrekt aus, wenn Sie nicht an mindestens 95% der in Schritt Zwei erzeugten Ideen etwas zu bemängeln haben.

Im vierten Schritt nehmen Sie die wenigen verbleibenden guten Ideen, und entscheiden, welche Sie in der Realität ausprobieren wollen. Dann ergreifen Sie handfeste Aktion in der Welt, verleihen dem Traum sozusagen Beine.

Es gibt viele Bücher und Kassetten, die Brainstorming unterrichten, und mit Übung können Sie die Technik so automatisch und unbewußt werden lassen wie alles, was Sie gut tun. Die meisten Menschen entdecken, daß sie bereits ein oder zwei der vier Schritte des Brainstormings gut beherrschen. Fünfen sind oft gut in der anfänglichen Erforschung, zögern allerdings beim letzten Schritt – dem Handeln. Sieben sind gut im Phantasieren, manchmal jedoch schwach, wenn es um die Entscheidung geht, welche Ideen gut und welche nutzlos sind.

Wenn Sie eine Eins und bereits relativ kritisch sind, müssen Sie sich eventuell auf Schritt Zwei fokussieren und Ihren Träumer entwickeln, die phantasievolle, künstlerische Seite Ihres Charakters. Im Gruppen-Brainstorming wird Schritt Zwei oft mit einem Sekretär durchgeführt, der sofort alle Ideen aufschreibt oder eine Aufnahme der Sitzung niederschreibt. Wenn Sie Schritt Zwei alleine ausprobieren, so ist es hilfreich, der Übung etwas Struktur zu geben:

Besorgen Sie sich zunächst irgendeinen Zeitmesser: eine Stoppuhr, einen Wecker, eine Eieruhr oder einen Herd mit Uhr. Dann nehmen Sie sich einen Stift und ein großes Blatt Papier oder setzen Sie sich an eine Schreibmaschine oder ein Textverarbeitungsprogramm, und machen Sie sich bereit zum Schreiben. Schreiben Sie oben auf die Seite das Problem, das Ziel oder die Herausforderung, wofür Sie Unterstützung hervorrufen wollen.

Stellen Sie den Zeitmesser auf drei Minuten, und beginnen Sie, was immer Ihnen in den Sinn kommt, aufzuschreiben, so schnell wie möglich, ohne vollständige Sätze. Wenn Sie mit Papier und Bleistift arbeiten, so sind auch kleine Zeichnungen und Kritzeleien erlaubt. Benutzen Sie eine Schreibmaschine oder ein Textverarbeitungsprogramm, so ist die Aufgabe, das zu produzieren, was man „vom Himmel fallendes Schreiben“ nennt: an der Tastatur zu sitzen, in den Himmel zu schauen und Ihren Fingern zu erlauben, automatisch zufällige Ideen, Gedanken, Geschichten, Erinnerungen, Assoziationen und Bedeutungen aufzuschreiben. Machen Sie so schnell wie möglich weiter, bis sich nach drei Minuten der Zeitmesser meldet. Machen Sie dann eine Pause, und fahren Sie zunächst mit Schritt Drei und dann, später, mit Schritt Vier fort.

Der Schlüssel zum Erfolg im Brainstorming liegt in der Reihenfolge. Verstrickte Einsen – und Menschen, die eine „Kreativitätsblockade“ haben – probieren oft, Schritt Zwei und Drei zusammen zu machen, versuchen, gleichzeitig frei zu phantasieren und kritisch realistisch zu sein. Wenn Sie die beiden Schritte nacheinander ausführen, dann ergänzen sie sich kreativ. Die beiden Schritte gemeinsam durchzuführen, führt zur Lähmung, weil Sie versuchen, zwei widersprüchliche Dinge zur gleichen Zeit zu tun.

Dieses Muster kann man manchmal in Paaren beobachten. Marion und Robert, ein langjähriges Ehepaar, hatten zusammen ein kleines Geschäft. Sie suchten Hilfe, weil sie sich fast immer stritten und beide hatten irgendwie das Gefühl, die gleichen Argumente endlos zu wiederholen.

Auch wenn die Probleme zwischen ihnen komplex waren und es Zeit brauchte, sie zu lösen, so entstammte doch ein bedeutender Teil des Streitens der Tatsache, daß Robert – eine Sieben – gut im kreativen Träumen war und Marion eine realistische, ungeduldige Eins war.

Jedesmal, wenn Robert anfang, neue Ideen zu erträumen, brachte Marion sofort praktische Überlegungen, noch bevor Roberts Idee vollständig formuliert war. Robert, der sich angegriffen und behindert fühlte, schlug abwehrend zurück und beschuldigte Marion, daß es mit ihr keinen Spaß machen würde. Marion konterte ärgerlich, daß Robert ein unreifer Träumer wäre. Und damit begannen dann die üblichen Argumente.

Wir schlossen einen Handel: Ich bat Marion, einen Notizblock bereit zu halten und jeden realistischen Einwand aufzuschreiben, der ihr kam, wenn Robert mit Brainstorming anfang. Dabei sollte sie sich völlig still verhalten. Später mußte Robert nach den Einwänden seiner Frau fragen, statt sie zu vermeiden – das Gegenteil dessen, was er normalerweise tat.

Marion lernte, länger zu warten, während Robert versuchte, Ideen zu finden, die ihrem Leben und ihrem Geschäft gut tun würden. Robert fand es einfacher, zu akzeptieren, daß Realismus ein wichtiger Bestandteil des kreativen Prozesses ist. Er konnte Marions Beitrag willkommen heißen, ohne defensiv zu werden.

Es verbesserte sich nicht nur ihr gemeinsames Leben, sondern sie berichteten auch von einem anderen bedeutenden Gewinn: Ferien wurden genußreicher. Der gleiche Kompromiss erlaubte ihnen, Ferien zu machen, die spontan und abenteuerlich waren, und zugleich vom Arbeitsaufwand her vertretbar.

Humor. Wenn Sie eine Eins sind, so ist es ebenfalls von Wert, Ihren Sinn für Humor zu entwickeln. Humor ist ein Cousin der Kreativität, beide beinhalten, Dinge auf eine neue Art zu sehen und Assoziationen zwischen zuvor unverbundenen Ideen zu entdecken. Beide stehen in Verbindung mit Gesundheit, Wohlbefinden und effektiver Kommunikation. Eine spielerische Einstellung, die sich so mit Ideen beschäftigen kann wie ein Kind mit einer Kiste Spielsachen, ist sowohl in kreativen Momenten gegenwärtig als auch wenn etwas lustig ist.

In Einsen kann eine gute Portion Humor insbesondere dem eigenen Perfektionismus die Schärfe nehmen. Ein Eins-Klient, der enorm nervös war, weil er vor einen Prüfungsausschuß treten und Fragen zu seiner Doktorarbeit beantworten mußte, wurde gebeten, die Prüfer zu visualisieren. Er sah eine Reihe monolithischer, unmenschlicher Figuren, fast so wie die berühmten Skulpturen auf den Osterinseln. Ich bat ihn, die Figuren menschlicher zu sehen und mit Clownskostümen zu bekleiden. Dies löste seine Nervosität teilweise, aber dann runzelte er die Stirn und sagte: "Aber das reicht noch nicht..." Er schloß seine Augen und konzentrierte sich weiter auf die Prüfer. Einen Moment später lachte er und sagte: „Jetzt habe ich es: Clowns auf'm Klo!“

Wenn Sie eine Eins sind, so gibt es eine Vielzahl kleiner Möglichkeiten, Ihren Sinn für Humor zu entwickeln, und es hilft, sich auf dieses Thema zu fokussieren. Sie könnten zum Beispiel lustige Cartoons kopieren und jeden zweiten Tag einen mit zur Arbeit nehmen. Sie könnten es lernen und ausprobieren, Witze zu erzählen, Anekdoten und Geschichten. Sie könnten auch privat Ihren Sinn für Humor kultivieren und einen Humoristen finden, den Sie genießen, und ihn oder sie täglich lesen. Oder indem Sie sich Komödien auf Video ausleihen. Oder etwas wiederbeleben, was in der Vergangenheit Ihren Sinn für Humor gestärkt hat. Eine Warnung: In der Trance ihres Stils können Einsen einen ärgerlichen Witz haben. Deswegen könnten Sie besonderen Wert darauf legen, Arten des Humors zu praktizieren, die frei von Groll sind und sensibel gegenüber den Gefühlen anderer.

Wertschätzung von Kunst. Eine Eins erzählte mir in einem Workshop: „Ich glaube nicht, daß ich ein kreativer Mensch bin. Ich versuche, kreativ zu sein, aber es kommt nichts. Ich habe einfach das Gefühl, ich mache es falsch.“

Ich antwortete: „Aber wie steht es denn mit dem Teil von Ihnen, der romantische Gedichte liebt? Das ist so etwas wie Kreativität, Sie könnten das kultivieren.“

Die Augen des Mannes weiteten sich, er wurde blaß und sagte: „Sind Sie ein Hellseher? Ich lese spät nachts Gedichte; ich verstecke sie vor meiner Frau. Woher wußten Sie das?“

Ich hatte geraten. Wie latent sie auch sein mag, alle Einsen haben eine romantische, kreative oder ästhetische Ader, die ihre eingebaute Verbindung zur Vier widerspiegelt (siehe unten).

Sind Sie eine Eins, so ist es wichtig, dem Ästhetischen und Spirituellem in Ihrem Leben Raum zu geben. Der Grund ist keineswegs ideologisch; die „Verdrahtung“ Ihres speziellen Persönlichkeits-Stils erfordert es. Künstlerische Tendenzen, die Sie bewußt leugnen oder abwerten mögen, sind dennoch in Ihrer Charakterstruktur eingebaut, wie eine geheime Talentebene.

Manchmal werden diese Tendenzen durch eine Wertschätzung von Kunst zum Ausdruck gebracht, und, falls Sie es noch nie ausprobiert haben, könnten Sie einmal diese Seite des Lebens erforschen. Sie könnten eine Anthologie romantischer Gedichte kaufen, und entdecken, welche Gedichte Ihnen am besten gefallen. Die chinesische, japanische, deutsche und englische Literatur hatten alle die Stilrichtung romantischer Gedichte. Andere Möglichkeiten könnten sein: Bücher über Kunst lesen, Kunstsammlungen im Internet suchen oder Museen besuchen, um Ihren Lieblingskünstler oder Ihre bevorzugte Kunstrichtung zu entdecken.

Für Einsen ist es ebenfalls wichtig, befriedigende Formen kreativen Selbstaudrucks zu finden. Einige Einsen experimentieren, indem sie einen Töpferkurs besuchen, andere lernen Malerei, andere fühlen sich zum Tanzen hingezogen, zur Musik oder zu kreativem Schreiben.

Wenn der Wunsch, den Sie identifizieren, nicht explizit künstlerisch ist, so könnte er doch immer noch mit der Liebe zur Natur verbunden sein, und es gibt viele Wege, wie Sie dieses Bedürfnis zum Ausdruck bringen und erfüllen können. Paradoxerweise kann sogar eine Liebe

zur Wissenschaft mit einem Gefühl ästhetischen oder spirituellen Staunens verbunden sein. Die Aufgabe besteht darin, zu entdecken, was für Ihre Seele besonders nährend ist, und das als ein gültiges Bedürfnis anzuerkennen.

Geheime Träume. Einsen haben manchmal geheime oder aufgeschobene Träume. Um Familien zu ernähren, schieben viele von uns Prioritäten und Herzensträume auf, aber dies ist besonders bei Einsen eine wichtige Charaktertendenz. Das zu leugnen, was sie mögen, ist eine Methode, mit einer Kindheitsverletzung umzugehen, wo sie ihr eigenes Leben aufgeben mußten, um gute, pflichtbewußte Söhne oder Töchter zu sein.

Wenn Sie eine Eins sind, so hilft es, sich anzuschauen, was Sie insgeheim lieben oder dereinst liebten und sich nun selbst versagen. Fragen Sie sich: „Was würde ich tun, wenn ich frei wäre von Pflichten? Was würde ich insgeheim gerne lernen, tun oder haben? Wozu fühle ich mich hingezogen, schiebe es aber immer wieder auf, bis all meine Arbeit getan ist? Gibt es irgendeinen kleinen Teil davon, den ich mir jetzt geben könnte?“ Die Aufgabe ist dann, sich selbst zumindest etwas von dem zu geben, was Sie möchten.

Chunken ist hier sehr wichtig. Viele geheime Träume werden nicht zugegeben oder zum Ausdruck gebracht, weil sie unmöglich, unpraktisch oder störend erscheinen. War Ihr geheimer Traum immer, den Mount Everest zu besteigen, dann ist dies, gemessen an Ihrem Gehalt und Ihren Verpflichtungen, vielleicht nicht machbar. Es könnte jedoch einen kleineren, nahegelegenen Berg geben, den Sie nächsten Sommer besteigen könnten. Und bis dahin könnte es einen örtlichen Hügel geben, den Sie dieses Wochenende besteigen könnten, oder einen Park für einen Spaziergang heute Nachmittag.

Korrekt zu interpretieren, was Sie möchten, ist ebenfalls wichtig. Wenn Sie eine Phantasie darüber haben, sich wieder in Ihre Collegeflamme zu verlieben, dann könnten Sie diese Phantasie unterdrücken, weil ihr zu folgen die gegenwärtige Ehe gefährden würde. Aber vielleicht sehnen Sie sich in Wirklichkeit danach, sich verliebt zu fühlen; möglicherweise gibt es Schritte, die Sie unternehmen können, um dieses Gefühl in Ihrer Ehe zu stärken.

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>