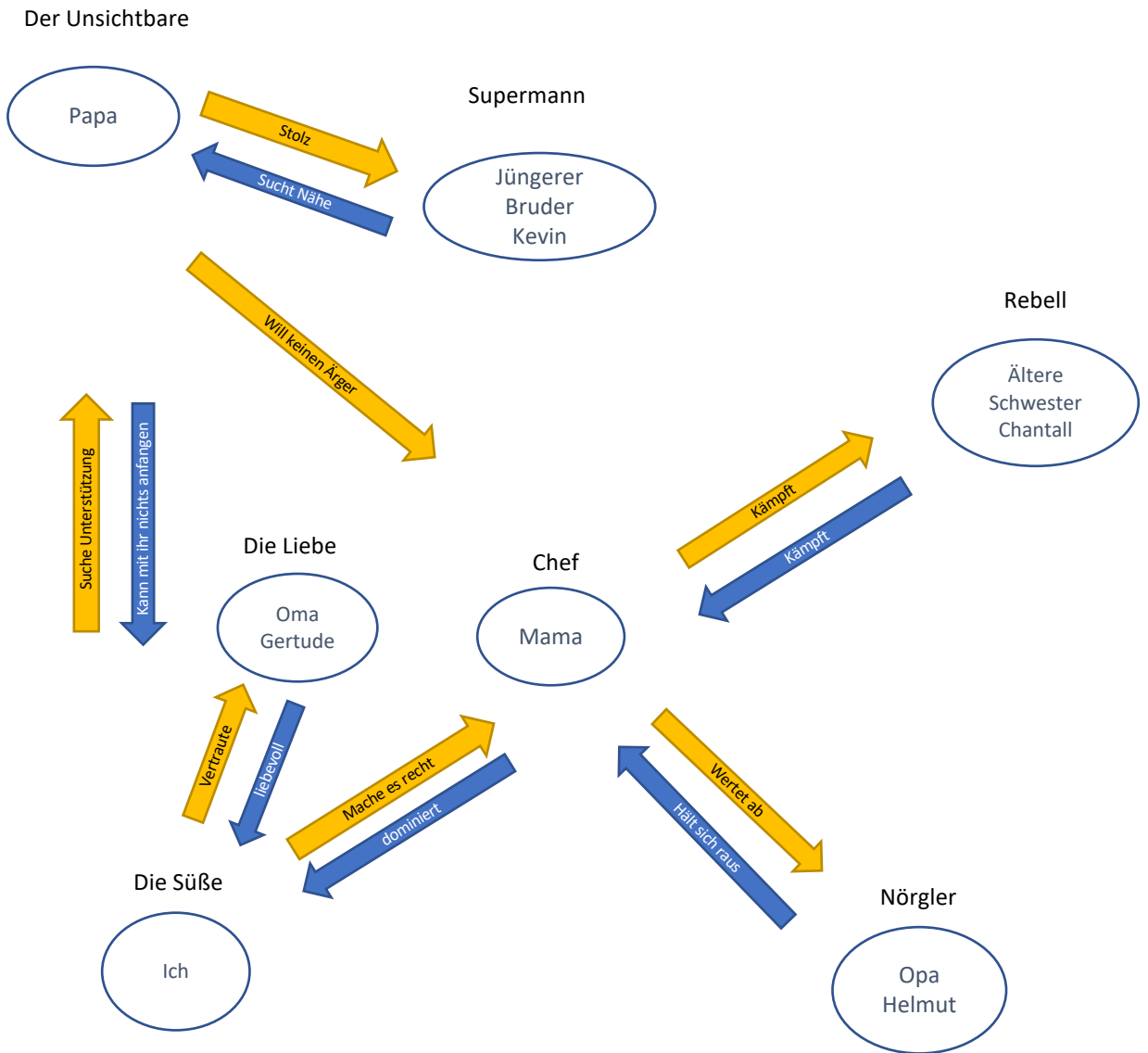


# **Modul 6**

**Inspirations-Coach**

# Familienbild (Beispiel)



## Bruder und Schwester Thematik

In unserer Kindheit haben wir uns nicht nur mit unseren Eltern, sondern auch mit anderen Schlüsselpersonen verstrickt. Dabei spielen die Geschwister ebenfalls eine wichtige Rolle.

Viele Klienten erzählen, dass es in ihrer Kindheit einen Bruch gab, als die jüngere Schwester oder der Bruder geboren wurde. Vorher war das Kind im Zentrum des Geschehens und nun nimmt plötzlich das Baby diese Position ein. Auch wenn die Eltern versuchen, die große Schwester oder den Bruder miteinzubeziehen, braucht das Baby einfach mehr Zuwendung. Ein Gefühl der Zurücksetzung oder des nicht geliebt seins, kann sich zeigen und das Kind zieht seine Schlüsse daraus. Oft entsteht schon dort eine Konkurrenz zur Schwester oder zum Bruder, die sich auch später zeigt.

In einer Familie sind die Rollen bei Geschwistern unterschiedlich verteilt. Jeder sucht sich im System „Familie“ seinen Platz und wenn der Erstgeborene die Rolle des Rebellen hat, sucht sich vielleicht der Zweite die Rolle des Lieben, Braven und Netten. Daraus entstehen unterschiedliche Wahrnehmungen der Vergangenheit.

Die Verstrickungen spiegeln sich oft in Konkurrenzsituationen in der Firma / Beruf. Die Kollegen übernehmen gerne diese Rolle, die sie vom Klienten übertragen bekommen.

Es kann für den Klienten sehr spannend sein, sich seiner Rolle in der Familie bewusst zu werden. Dazu ist es hilfreich, den Klienten auf ein leeres Blatt, die Mitglieder seiner Ursprungsfamilie aufmalen zu lassen und Rollen jedes einzelnen zu benennen. Dabei solle er die Familienmitglieder an die Stelle des Blattes malen, wo sie nach seiner Wahrnehmung hingehören. Dann kann er mit Pfeilen die Beziehungen untereinander deutlich machen.

Das so entstandene Familienbild verdeutlicht auch seine ungeklärten Beziehungen und die Spannung, die darin noch liegt.

Die Verstrickungen können auf die gleiche Art gelöst werden, wie die zur Mutter oder zum Vater.

1. Fragen stellen zur Schwester / Bruder
2. Schlüsselsituation in der Kindheit
3. Begegnung im blauen Raum

# **Sitzung zu körperlichen Symptomen**

## **Gespräch**

Im Vorgespräch beschreibt der Klient sein Symptom und möglichst auch seit wann es aufgetreten ist. Es macht Sinn zu fragen, ob in dieser Zeit, oder bis zu einem Jahr zuvor, etwas besonderes passiert ist in seinem Leben. Oft sind Schicksalsschläge maßgeblich für ein anschließend auftretendes Körpersymptom. Im Vorgespräch versuchen wir dem Klienten ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass seine Krankheit etwas mit seiner Psyche zu tun haben könnte. Die Krankheit dient unter Umständen zu etwas und wir wollen herausfinden, was die Seele mit Hilfe der Krankheit aufzeigen will.

## **Fühlen**

Durch das Vorgespräch kommt der Klient ins Gefühl. Meist rührt es den Menschen sehr zu bemerken, dass seine Symptome kein Zufall sind, sondern sehr viel mit ihm und seiner Situation zu tun haben. In dieser Sitzung wollen wir ihn möglichst in sein Körpersymptom führen. In den Teil des Körpers, der schmerzt und der aufzeigt, das etwas angeschaut werden will. (Ursprung Gestalttherapie nach Pearls) Dort fühlen wir all das, was das Körperteil für das gesamte System trägt und aufzeigen will. Wir können auch in Kontakt gehen mit dem Körperteil/Symptom und nachfragen, was es zeigen will.

## **Kontakt/Gespräch mit dem Symptom**

Wenn wir mit dem Symptom im Kontakt/Gespräch sind und wissen, warum es da ist, können wir die Botschaft verstehen und es kann gehen. Gerne auch mit dem Klienten zurück in die Vergangenheit gehen, wo das Symptom entstanden ist. Das zu verstehen, hilft oft sehr. Das Symptom will oftmals nur gesehen und verstanden werden. Wir können im Gespräch schauen, ob der Klient schon bereit ist, es loszulassen und gehen zu lassen, ob er bereit ist zu heilen. Wenn die dort oftmals verdrängten Gefühle gefühlt wurden, kann das Symptom abheilen. Der Mensch ist wieder in der Lage selbstständig zu fühlen und braucht das Symptom nicht mehr.

## **Vision**

Für was möchtest du dich neu entscheiden? Leben ohne Symptom, gerne auch bedanken beim Symptom für die Botschaft, liebevolles Entlassen des Symptoms aus seiner Aufgabe, vielleicht darf es ins Herz wandern und sich dort verwandeln, vielleicht fließt die Herzenergie auch in das Symptom, so dass es sich verwandelt.

Wie fühlt sich das an?

Wie schaut das Symptom danach aus?

Wie fühlt sich der Körper an?

# Sitzung, ohne aufdeckend zu arbeiten

## Gespräch

Im Vorgespräch beschreibt der Klient sein Thema. Durch gezielte Fragen und Erklärungen machen wir dem Klienten seinen Teil des Themas bewusst.

- Kannst du dir vorstellen, dass du auch einen Anteil an der Situation hast?
- An was erinnert dich die Situation?
- Wie fühlt sich das an, wenn du an die Situation denkst?

## Fühlen

Durch das bewusste Erleben der Körpersymptome und Gefühle, die auftreten, wenn der Klient an die Situation denkt, können wir die Blockade (das NEIN) lösen und erst die Körpersymptome erforschen und dann die Emotionen durchfühlen. Durch das Hineinsinken und Loslassen in den Emotionen können sie sich lösen. => Erleichterung tritt ein

## Verbindung zum inneren Kind

Das innere Kind in den Raum rufen und es auf den Schoß nehmen. Mit dem Kind auf dem Arm das Herz öffnen:

- Kannst du dir vorstellen, dass die Kleine auch schon einmal so etwas erlebt hat?
- Kannst du dein Herz für die Kleine öffnen?
- Lass einmal die Liebe aus deinem Herz zu der Kleinen fließen
- Sag ihr einmal: „Ich liebe dich!“

## Vision

- Für was möchtest du dich neu entscheiden?
- Wie würde sich das anfühlen, wenn du schon dort wärst?
- Geh einmal ganz hinein und nimm dein Kind mit.
- Sei dankbar dafür, dass genau das in dein Leben kommt.

# Das Enneagramm - Bauchtypen

Die **BAUCH-Typen** heißen Starke (Typ 8), Friedliebende (Typ 9) und Reformier (Typ 1)

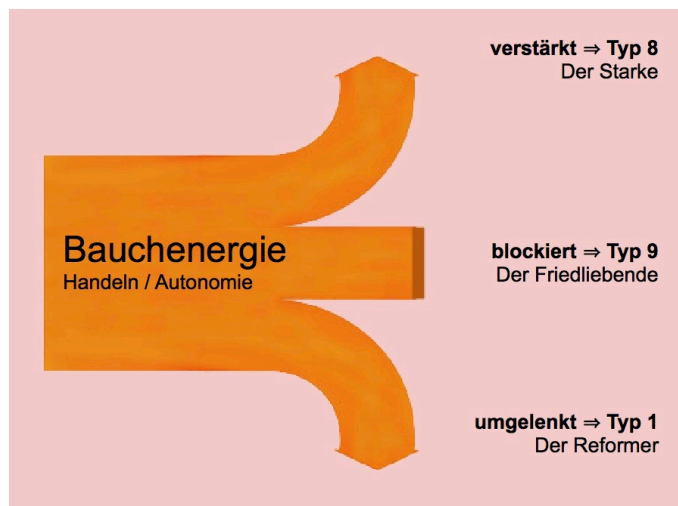
## Es geht um Handeln und Autonomie

**Bauchenergie** hat mit unserem Handeln zu tun. Menschen, die der BAUCH-Gruppe angehören, grenzen sich gerne ab, sie wollen **Autonomie**. Im günstigen Fall erreichen sie Autonomie durch Weitherzigkeit, Verantwortung und Geduld. Im ungünstigen Fall durch Machtgebaren, inneren Rückzug und überkritische Bewertung.

Weil sie mit der Ambivalenz des Lebens zu kämpfen haben, werden sie auch als **Zorn-Typen** bezeichnet. Ihrem unterschwellig aggressiven Wesen wird die Farbe **rot** zugewiesen.

Die drei BAUCH-Typen unterscheiden sich im Umgang mit ihrer Hauptenergie, die verstärkt, blockiert oder umgelenkt werden kann:

- Bauchenergie verstärkt** → **Typ 8 - Der Starke**
- Bauchenergie blockiert** → **Typ 9 - Der Friedliebende**
- Bauchenergie umgelenkt** → **Typ 1 - Der Reformier**



# Das Enneagramm - Bauchtypen

BAUCH-Energie kann **verstärkt**, **blockiert** oder **umgelenkt** sein.  
Im Folgenden stelle ich die Enneagramm-Typen 8, 9 und 1 unter folgenden Gesichtspunkten vor:

## **Beschreibung des Charakters**

### **Stärken**

### **Schwächen**

## **Verführung**

Der typologisch bedingte Trieb, der das Leben erschweren kann, wenn der Menschen ihm folgt.

## **Pathologie**

Das krankhafte und/oder abnorme Erscheinungsbild, das sich bei anhaltender Trieborientierung einstellen kann.

## **Wertorientierung**

Die in jedem Menschen angelegte Möglichkeit zur Befreiung vom Trieb und zur Entwicklung der Persönlichkeit. Je mehr sich ein Mensch in seine typologisch angelegte geistige Werthaltung eindenkt, einfühlt und danach handelt, desto deutlicher zeigen sich die Stärken seines Charakters und umso kraftvoller und sinnerfüllter gestaltet er sein Leben.

## **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

### **Strahlung**

Woran wir den Typus erkennen können, besonders dann, wenn er noch wenig entwickelt ist und sich von seiner schwachen Seite zeigt.

## **Typ 8 - Der Starke**

**(auch Führer, Kämpfer oder Boss)**

**„Alles hört auf mein Kommando“**

*Beispiel für Enneagramm-Typ ACHT: Martin Luther King*

### **Beschreibung des Charakters**

Menschen vom Typ ACHT sind tief in ihrer eigenen Kraft verwurzelt. Sie brauchen Herausforderungen, um ihre Kraft zu spüren, und sie brauchen sie, um andere besser durchschauen zu können. Kampf ist für sie Leben, Leben ist für sie (zunächst) Kampf. Doch das verborgene Kind in ihnen kennt und liebt auch das zarte Spiel.

### **Stärken**

Die Stärken des Starken sind die eines **„gütigen Menschen“**. Er ist geradeheraus, unverstellt, echt, vital, enthusiastisch und schwungvoll. Er steht mit beiden Beinen auf dem Boden, ist selbstbewusst, selbstbehauptend, durchsetzungsstark, heroisch, beschützend und konfrontationsfreudig. Er scheut keine Konflikte und Auseinandersetzungen. - Wenn es die Starken nicht gäbe, gäbe es mehr Anarchie. Sie haben etwas Ordnetendes und Organisierendes, was Anarchie nicht zulässt.

### **Schwächen**

Die Schwächen des Starken sind die eines **„Machtmenschen“**. Er überrollt andere, ist dominierend und kommandiert gerne. Er ist ein notorischer **„Nein“-Sager**, streicht gern die Schwachpunkte anderer heraus, hat kaum ein Gespür für Schuld und Reue, ist aggressiv, will alle und alles unter Kontrolle haben, ist machthungrig, gewalttätig, hartherzig und tyrannisierend.

### **Verführung**

Menschen vom Typus ACHT neigen zur **Wollust** (excess), die als exzessive Gerechtigkeits- und Wahrheitsliebe verstanden wird; sie äußert sich als lustvoll-schamlose Aggression und reagiert auf ein verletztes Gerechtigkeitsempfinden. Wollust erschwert das Leben. Sie wirft den Menschen nicht nur aus der eigenen guten inneren Verbindung, sondern auch aus der Verbindung mit anderen Menschen.

### **Pathologie**

Der wollüstige Charakter verletzt die Rechte anderer und wird im Diagnostischen und statistischen Handbuch der Geisteskrankheiten (DSM) als **soziopathisch oder antisozial** bezeichnet. Diese Menschen halten sich nicht an die allgemeinen Verhaltensregeln: Sie sind impulsiv, handeln unverantwortlich und versuchen, andere zu verletzen oder zu misshandeln; sie sind verlogen, gehen große Risiken ein und haben keinerlei Schuldgefühle. Im Gegensatz zu den meisten Menschen, bei denen das Bedürfnis nach Sieg und Rache durch Faktoren wie Liebe und Ängste eingeschränkt wird, fehlen hier derartige Gegengewichte.



## **Wertorientierung**

**Güte und Weitherzigkeit** sind tief im Typus ACHT verwurzelt. Sie erleichtern sein Leben und kommen zum Vorschein, wenn er Zugang zu seinem verborgenen inneren Kind findet, dem Kostbarsten in ihm. Unter Güte versteht man eine freundliche, wohlwollende und nachsichtige Einstellung gegenüber anderen. Wer gut und weitherzig anderen gegenüber ist, dem weitet sich das eigene Herz, der bringt Wärme in die Welt und erfährt die Sympathie anderer.

## **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

Das Weiche, Zarte, Verletzliche, Schwache und Verletzte in sich sehen lernen - Macht Tendenzen zum Thema machen - Eigene Ungerechtigkeiten beim Namen nennen lernen - Die sozialen Folgen der „rambohaften“ Lebensführung anschauen - Die eigenen Probleme beim Namen nennen - Das antisoziale Verhalten bearbeiten - Anima-Animus - Liebe und Güte leben.

## **Strahlung**

Typus ACHT ist raumfüllend und dominant. Man will in Deckung gehen, aber auch gegenhalten.

## Typ 8: Führer, Boss, Beschützer

Menschen vom Typ 8 streben nach Eindeutigkeit. Sie können deshalb bedingungslos ihre Absichten verfolgen, die sie für die wahren und gerechten halten. Das verleiht ihnen einen robusten, kämpferisch-zielstrebigen und entschlossenen Charakter. Andererseits äußert sich ihr Wunsch nach Eindeutigkeit in einem Denken in Schwarz und Weiß; Menschen, mit denen sie in Beziehung stehen, werden somit schnell in Freund und Feind unterteilt. Die Ausdrucksweise von ACHTERN ist direkt und neigt zum Deftigen bis hin zur gern genutzten fäkalen Sprache.

Aufgrund dieser Entschiedenheit befinden sich ACHTER in einem ständigen Kampf um ihre Position. Deshalb finden in ihren Augen auch zwei Typen von Menschen Gnade: die verfolgte Unschuld und der ebenbürtige Gegner. Für sie ist der Kampf mit einem ebenbürtigen Gegner eine Art Anerkennung. Ja, sie suchen darin sogar Nähe zu ihrem Gegenüber. Kompromisse zu machen, Entscheidungen zurückzunehmen und Fehler einzugestehen, ist nicht ihre Sache. Sind sie nicht in der Lage, in hierarchisch strukturierten Organisationen die Führungsposition einzunehmen, so neigen sie zur Rebellion. Hier können sie ihre Stärke im Kampf mit der etablierten Macht bewähren. Die ACHTER antreibende Leidenschaft sieht das Enneagramm in der Schamlosigkeit, die Unkeuschheit in der Sicht der alten Sündenlehre. Dass darin keine Übertretung sexualmoralischer Vorschriften zu sehen ist, dürfte aus dem bisher Gesagten bereits ersichtlich sein. Gemeint ist vielmehr die aus unbedingtem Durchsetzungswillen und Entschiedenheit resultierende Rücksichtslosigkeit. Sie missachten die vom Gegenüber gezogenen Grenzen. Das ist die negative Seite der Medaille, auf deren anderen Seite der bewundernswürdige Einsatz für die eigene Sache steht.

Um alles, was ihr klar eingeteiltes Weltbild und ihre Entschiedenheit gefährdet, von sich abzuhalten, entwickeln ACHTER den Abwehrmechanismus der Verleugnung. Besonders bezogen auf die eigene Person schieben sie jeden Anflug von Schwäche oder Zweifel rigoros beiseite. So sehr sie sich für die verfolgte Unschuld mit aller Vehemenz einsetzen, verstehen sie es doch andererseits meisterlich, das verletzte Kind in sich zu verleugnen.

Von dem Zwang, in allen Lebensbereichen Stärke zu zeigen und der eigenen Position ihr Recht verschaffen zu müssen, können ACHTER nur befreit werden, wenn sie einen Zugang zu ihrer eigenen Schwäche finden. Das bedeutet, klein begeben und auch einmal Kompromisse machen zu können. Leicht fällt dieser Weg den ACHTERN nicht, weil ihnen alle Beschäftigung mit ihrem Innenleben als schwächliche Tatenlosigkeit gilt.

## **Typ 9 - Der Friedliebende**

**(auch Ursprüngliche, Vermittler oder Bewahrer)**

**„Alles hat seine Berechtigung“**

*Beispiel für Enneagramm-Typus NEUN: Papst Johannes XXIII*

### **Beschreibung des Charakters**

Menschen vom Typ NEUN gehören zu den "Stillen im Lande". Sie fühlen sich (zunächst) in ihrer eigenen, verborgenen, inneren Welt am wohlsten. Die äußere Welt ist ihnen oft lästig und lenkt sie nur von dem ab, was sie in sich selbst erleben. Doch sie öffnen sich der Welt, wenn sie ihre eigenen Kräfte erfahren. Dann wird auch die äußere Welt für sie lebenswert.

### **Stärken**

Die Stärken des Friedliebenden sind die eines "**in sich ruhenden Menschen**". Sie sind ruhig, zufrieden, gelassen, gemütlich, versöhnlich, Frieden stiftend, unparteiisch, wie ein "ruhiger Pol" in der Hektik des Alltags. Sie sind optimistisch, geduldig, bescheiden, emotional stabil, arglos, gutmütig, ausgeglichen, akzeptierend, freundlich und kommen mit allen Menschen gut aus. - Wenn es die Friedliebenden nicht gäbe, wäre die Welt veräußerlichter, denn die Innerlichkeit würde fehlen.

### **Schwächen**

Die Schwächen des Friedliebenden sind die eines "**Konfliktvermeiders**". Sie sind träge, Energie- und leidenschaftslos, wollen Ruhe um jeden Preis, gehen meist den Weg des geringsten Widerstandes, sind unpünktlich, vergesslich, trauen sich nicht viel zu, spielen Konflikte herunter, sind stur, hilflos, realitätsfern und melancholisch.

### **Verführung**

Menschen vom Typus NEUN neigen zur Trägheit. Trägheit (laziness) meint die spirituelle Passivität oder mangelnde Antriebskraft hinsichtlich der Suche nach der eigenen „Essenz“.

### **Pathologie**

symbiotisch.

### **Wertorientierung**

Wer sich von seiner Antriebsarmut nicht plagen lassen will, muss lernen **Verantwortung** zu übernehmen. Sie ist tief im Typus NEUN verwurzelt und erleichtert sein Leben. Denn wer bereit ist, Verantwortung zu tragen, antwortet auf die Fragen, die ihm das Leben stellt. Das hat zur Folge, dass er befreit ist vom lästigen Kreisen um das, was er nicht ist, nicht hat und nicht kann. Deshalb beunruhigen ihn die wechselnden Geschicke menschlicher Existenz nicht so sehr wie manch anderen. Er fühlt tiefes Vertrauen ins Leben, Seinsgewissheit und Zuversicht. Seine Friedfertigkeit darf nicht mit Konfliktunfähigkeit verwechselt werden. Typ NEUN sucht die Konfrontation zwar nicht, kann seinen Standpunkt aber klar zur Sprache bringen.

### **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

Konfliktfähigkeit trainieren - Die Antriebskräfte stärken - Handelnde Verantwortung in der Welt übernehmen - Erhellung verdeckter Aggressivität - Wert- und Sinnsuche - Meine Lebensaufgabe - Lebensverachtende Tendenzen bemerken - Hochmütige Tendenzen bemerken - Rückzugstendenzen stoppen und Gemeinschaftsleben fördern - Das Ausweichen in Nebentätigkeiten bemerken - Die eigene Stärken kennenlernen.

### **Strahlung**

Typus NEUN ist lahm, konturlos und wegschwimmend. Er ist irgendwie nicht greifbar.

## **Typ 9: Friedensstifter, Mediator, Bewahrer**

Was sich Menschen vom Typ 9 am sehnlichsten wünschen, ist Harmonie. Um nicht in Konflikte zu geraten, können sie ein erstaunliches Einfühlungs- und Anpassungsvermögen entwickeln. Da sie in Konfliktfällen häufig allen Seiten gerecht werden wollen, sind sie die idealen Vermittler und Friedensstifter. NEUNer wirken auf ihre Umwelt bescheiden und demütig. Ihr Hauptmotiv, sich nicht in den Vordergrund zu stellen, ist aber die Konfliktvermeidung. Wer eine herausgehobene Position einnimmt, ist bekanntlich leicht angreifbar. Dem wollen NEUNer aber mit allen Mitteln aus dem Wege gehen. Ihre Konfliktscheuheit bewirkt bei NEUNern aber auch, dass sie sich schwer tun, Position zu beziehen und Entscheidungen zu treffen, die keine allgemeine Zustimmung finden. Alles, was Disharmonien, Ärger und Streit verursachen kann, schieben sie von sich weg und auf die lange Bank. Hinter der Gabe, beruhigend, ausgleichend und versöhnend zu wirken, lauert die Gefahr der Gleichgültigkeit und der Apathie. Die Leidenschaft, die den NEUNer prägt, ist die Trägheit. Diese Antriebsschwäche ist eine Folge der Angst, durch Engagement sich zu sehr zu profilieren und dadurch Disharmonien zu erzeugen. Deshalb schätzt er es, wenn alles so bleibt, wie es ist und in den gewohnten Bahnen verläuft. In diesem Rahmen ist er durchaus willig, seine Aufgaben zu erledigen. Was NEUNern völlig abgeht, ist Initiative. Sie müssen zum Jagen getragen werden. Bei unvermeidlichen Konflikten verfolgen sie entweder die Strategie des Aussitzens oder der Flucht. Man kann von ihnen dann Äußerungen hören wie »Immer mit der Ruhe! Das wird schon wieder.« oder »Dafür bin ich nicht zuständig. Das müsst ihr entscheiden.«

Im Abwehrmechanismus des NEUNers, der Betäubung, findet der Wunsch, mit Konflikten in Ruhe gelassen zu werden, seine Entsprechung. Wenn auch der Griff zu Drogen bei NEUNern vorkommt, so ist ihr bevorzugtes Mittel, die ersehnte Ruhe zu finden, der Schlaf. Schlaf ist der ideale Zufluchtsort, wenn einem das Leben zu anstrengend und zu fordernd wird. Den Drang zum Rückzug darf man allerdings nicht als einen zur Isolation missverstehen. NEUNer möchten mit anderen Menschen in Harmonie leben.

Der Tendenz zu Apathie und Gleichgültigkeit können NEUNer nur dann entgegenarbeiten, wenn es ihnen gelingt, einen Standpunkt einzunehmen. Dieser ermöglicht es ihnen, Prioritäten zu setzen und sich zu engagieren. Allerdings ergibt es wenig Sinn, so etwas von ihnen zu fordern, da sie Konflikte wittern und ihre Abwehrstrategien aktivieren. NEUNer brauchen für ihre Entwicklung ein sie unterstützendes harmonisches Umfeld.

## **Typ 1 - Der Reformier (auch Perfektionist)**

**„Es gibt immer etwas zu verbessern“**

*Beispiel für Enneagramm-Typ EINS: Erich Kästner*

### **Beschreibung des Charakters**

**Menschen vom Typus EINS wollen hoch hinaus. Mit dem, was ist, geben sie sich nicht so leicht zufrieden. Verändern** wollen sie sich, verändern wollen sie auch die Welt, und das sofort! Geduld ist daher (zunächst) nicht ihre Stärke. Leben soll vollkommen sein! Sie neigen zum Perfektionismus. Doch wenn sie lernen das Leben anzunehmen, so wie es ist, können sie vieles so sein lassen, wie es nun einmal ist.

### **Stärken**

Die Stärken des Reformers sind die eines **„gelassenen Menschen“**. **Er möchte alles mindestens 100%ig** machen. Er erwartet, dass immer alles so ist, wie es sein sollte. Er ist fair und gewissenhaft, macht sich viele Gedanken, ist treu, ordentlich, pünktlich, zuverlässig, idealistisch, sehr diszipliniert, hat eine sehr starke Selbstkontrolle, Sinn fürs Detail und sehr hoch entwickelte ethische und moralische Maßstäbe. - Wenn es den Reformier nicht gäbe, dann wäre die Geschichte nicht vorangeschritten und es hätte sich nichts bewegt; denn der Reformier treibt die Entwicklung dynamisch voran.

### **Schwächen**

Die Schwächen eines Reformers sind die eines **„Perfektionisten“**. **Er ist perfektionistisch, empfindlich und ungeduldig, oft frustriert und unzufrieden, weil es oft nicht so ist, wie es sein soll und sich nicht in einem überschaubaren Zeitrahmen verwirklichen lässt.** Er ist intolerant, hyperkritisch, oft in „geladenem“ Zustand, kleinlich in manchen Dingen, ständig in Zeitdruck und zögerlich bei Entscheidungen. Er verurteilt sich und andere, ist stur, pedantisch, selbstgerecht, ironisch und erbarmungslos.

### **Verführung**

**Menschen vom Typus EINS neigen zum Zorn. Ihr Zorn (anger) besteht in dem unterschweligen Ärger** über die eigene Unvollkommenheit sowie über die Unvollkommenheit anderer. Zorn macht das Leben schwer und wirft den Menschen aus der guten inneren Verbindung mit sich selbst.

### **Pathologie**

Verliert Typus EINS die Verbindung zu sich selbst, kann ihn das in den Zwang treiben. Zwanghaft wird er, wenn er meint, es nicht richtig zu machen und Angst vor Strafe hat. Die Strafangst versucht er durch Zwangshandlungen zu binden, die er so lange wiederholt, bis er es endlich **richtig gemacht hat**.

### **Wertorientierung**

Geduld bringt die ersehnte Erleichterung und die verlorene Verbindung mit sich selbst. Wer geduldig ist, lebt in der Zeit und hofft darauf, dass sich die kommende Zeit auch von ihrer guten (und von ihm erwünschten) Seite zeigen kann.

### **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

Erfahrung von Güte - Einüben von Liebesfähigkeit - Aggressivität bewusst machen - Zensor kennenlernen - Autoaggressionen bearbeiten - Gesunde Kritikfähigkeit erlernen - Loslassen - Ungeduld bemerken - Lebensgeschichte bearbeiten - Ausweichen ins Denken thematisieren - Verantwortlichkeiten reduzieren - Ambivalenzcharakter des Lebens bejahen - Immer weniger ausweichen - Autosuggestive Formeln einüben - Humor - Sich verwöhnen.

### **Strahlung**

Der Reformier ist in seiner fordernden Ungeduld erkennbar. Wenn man das Gefühl hat, etwas falsch gemacht zu haben, könnte es ein Typ 1 sein.

## **Typ 1: Reformier, Perfektionist, Kritiker**

Menschen vom TYP 1 streben nach Vollkommenheit, sie wollen alles richtig machen: ein Ideal, das nicht erreichbar ist. Sie zeichnen sich aus durch Objektivität, Integrität und Gerechtigkeitssinn. Ihr unbestechliches Gefühl für Wahrheit und Gerechtigkeit verleiht ihnen ein starkes moralisches Rückgrat. Für ihre Überzeugungen sind sie bereit durchs Feuer zu gehen. Aus Angst, Fehler zu machen, sind Menschen dieses Typs darauf bedacht, möglichst überlegt und vernünftig zu reagieren. Spontaneität zählt deswegen nicht zu ihren Qualitäten.

Dieses unbedingte Streben nach Perfektion wächst sich bei EINSern leicht zu Kritiksucht, Nörgelei und Selbstgerechtigkeit aus. Bei ihnen findet sich häufig eine ins Pedantische gehende Ordnungsliebe. Gerade die Angst vor der eigenen Unvollkommenheit kann EINSer zu gnadenlosen Richtern fremder Fehler und Mängel machen. Bei ihren Mitmenschen verbreiten sie oft das Gefühl, den hehren moralischen Ansprüchen nicht genügen zu können.

Obwohl EINSer einen kontrollierten und disziplinierten Eindruck machen, ist die vornehmliche Leidenschaft, die sie antreibt, der Zorn. Ihr Zorn richtet sich auf jede Art von Unvollkommenheit, die auf der Negativfolie ihrer überhöhten Ideale überall zu entdecken ist. Diese ihre Leidenschaft, die den EINSern in ihren Kämpfen um Weltverbesserung ihre Energie verleiht, treibt sie auch in ein Dilemma. Denn Zorn ist selbst eine Unvollkommenheit, die unter dem Anspruch absoluter Perfektion nicht sein darf. Es stellt sich die Frage: Wohin mit dem Zorn? Wohin fliehen vor dem eigenen kritischen Blick?

Der Abwehrmechanismus, den EINSer ausprägen, um sich diese unerwünschten Gefühlsaufwallungen vom Leibe zu halten, ist Reaktionskontrolle. Damit ist gemeint, dass EINSer sich einer ständigen Selbstkontrolle aussetzen. Sie installieren einen mächtigen inneren Zensor, der in Sekundenbruchteilen entscheidet, welche die richtige und welche die falsche Regung ist. Ein häufig beschrittener Weg, den Zorn in kontrollierte Bahnen zu lenken, ist die Arbeitswut. Ständig gilt es, irgendwelchen Pflichten nachzukommen, so dass das sprichwörtliche nachfolgende Vergnügen sich selten einstellt.

Aus dem Teufelskreis des Zorns mit dem Furor der Selbstkontrolle beizukommen, kann sich ein EINSer nur befreien, wenn er seinen Zorn annehmen kann und erkennt, dass es nicht nur den einen richtigen Weg gibt. Er muss lernen, Pflicht, Ordnung und die Verbesserung der Welt auch mal links liegen zu lassen, zu spielen, zu feiern und das Leben zu genießen. Ihm tut die Einsicht gut, dass nicht alles durch aktiven Einsatz zu beherrschen ist. In der Begegnung mit dem kreatürlichen Wachstum der Natur können EINSer erfahren, dass Dinge gedeihen, auch ohne, dass ständig kontrollierend eingegriffen wird.



# Das Enneagramm - Herztypen

Die HERZ-Typen heißen:

Helfer (Typ 2), Erfolgsmensch (Typ 3) und Romantiker (Typ 4)

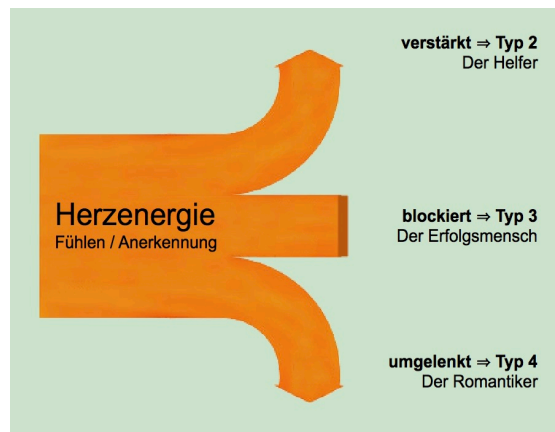
## Es geht um Fühlen und Anerkennung

**Herzenergie** hat mit unserem Fühlen zu tun. Menschen, die der HERZ-Gruppe angehören, streben nach **Anerkennung und Beziehung**.

Im günstigen Fall streben sie durch Liebe, Wahrhaftigkeit und Echtheit nach Anerkennung. Im ungünstigen Fall durch Stolz, Prestigesucht und Besonderheit.

Weil sie viel Wert auf ihre Wirkung legen, werden sie auch als **Image-Typen** bezeichnet. Ihrem gefühlsbetonten Wesen wird gern die Farbe **grün** zugewiesen. Die drei HERZ-Typen unterscheiden sich im Umgang mit ihrer Hauptenergie, die verstärkt, blockiert oder umgelenkt werden kann:

|                              |   |                                  |
|------------------------------|---|----------------------------------|
| <b>Herzenergie verstärkt</b> | → | <b>Typ 2 - Der Helfer</b>        |
| <b>Herzenergie blockiert</b> | → | <b>Typ 3 - Der Erfolgsmensch</b> |
| <b>Herzenergie umgelenkt</b> | → | <b>Typ 4 - Der Romantiker</b>    |



# Das Enneagramm - Imagetypen

HERZ-Energie kann verstärkt, blockiert oder umgelenkt sein. Im Folgenden stelle ich die Enneagramm-Typen 2, 3 und 4 unter folgenden Gesichtspunkten vor:

## **Beschreibung des Charakters**

In aller Kürze (*n. Uwe Böschemeyer*)

### **Stärken**

(*n. Uwe Böschemeyer*)

### **Schwächen**

(*n. Uwe Böschemeyer*)

## **Verführung**

Die typologisch bedingten Triebe, die das Leben erschweren können, wenn der Menschen ihnen folgt. Sie wurden bereits von den Wüstenvätern als verführerische Gedanken erkannt und später als die 7 Haupt- oder sogar Todsünden benannt: Der Mystiker Oscar Ichazo ordnete sie den Enneagramm-Punkten zu und ergänzte die Punkte 3 und 6 um die Eitelkeit und die Angst.

## **Pathologie**

Das krankhafte und/oder abnorme Erscheinungsbild, das sich bei anhaltender Trieborientierung einstellen kann (*n. Claudio Naranjo*). Hier geht es um Störungen, bei denen Erlebens- und Verhaltensveränderungen im Vordergrund stehen. Die ausgeprägteren Erscheinungsformen der Verführungen finden wir in der modernen Persönlichkeitspsychologie sowohl im DSM-5 als auch in der ICD-10 wieder. \*)

# Das Enneagramm - Imagetypen

## **Wertorientierung**

Die in jedem Menschen angelegte Möglichkeit zur Befreiung vom Trieb und zur Entwicklung der Persönlichkeit. Je mehr sich ein Mensch in seine typologisch angelegte, geistige Werthaltung eindenkt, einfühlt und danach handelt, desto deutlicher zeigen sich die Stärken seines Charakters und umso kraftvoller und sinnerfüllter gestaltet er sein Leben.

## **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

Orientiert an der Wertorientierten Persönlichkeitsbildung (WOP) von Uwe Böschmeyer.

## **Strahlung**

Woran wir den Typus erkennen können, besonders dann, wenn er noch wenig entwickelt ist und sich von seiner schwachen Seite zeigt.

## **Typ 2 – Helfer (auch Geber)**

**„Die Welt braucht mich“**

*Beispiel für den Enneagramm-Typ ZWEI: Elvis Presley*

### **Beschreibung des Charakters**

Menschen vom Typ ZWEI brauchen es gebraucht zu werden. Für andere da sein, das ist für sie ihr Sinn. Die Hilfe der anderen lehnen sie (zunächst) ab. Sie verschenken ihre Kraft und verlieren deshalb manchmal auch sich selbst. Doch wenn sie lernen, sich selbst zu lieben und sich eingestehen, dass auch sie einmal Zuwendung brauchen, dann wird nicht nur das Herz der anderen warm, dann wird auch ihr eigenes warm.

### **Stärken**

Die Stärken eines Helfers sind die eines **„liebenden Menschen“**. Er ist hilfsbereit, warmherzig, einfühlsam, will alle zufrieden stellen, ist freundlich, opferbereit, herzlich und aufmerksam für die Bedürfnisse anderer. Er ist arglos, nicht verurteilend, gastfreundlich, liebevoll, großzügig, selbstlos, akzeptierend und ermutigend. – Gäbe es die Helfer nicht, dann gäbe es mehr Verzweifelte und mehr Tote in der Welt, denn die Helfer sind wohlwollend und unterstützend. Sie sind phantastische Persönlichkeiten.

### **Schwächen**

Die Schwächen eines Helfers sind die des **„Stolzen“**. Er ist vereinnahmend, manipulierend, blind für die eigenen Motive und **„Strategien“**, stolz auf die eigene Hilfs- und Opferbereitschaft. Er ist distanzlos, trägt das Herz auf der Zunge und kann kaum Hilfe annehmen. Einem Helfer darf man keine Hilfe anbieten.

Er kann aggressiv und sehr anklagend sein, wenn er kein Lob für seine große Pflicht bekommt.

### **Verführung**

Menschen vom Typus ZWEI neigen zum Stolz. Ihr **Stolz** (pride) besteht in der uneingestandenen Abhängigkeit von der Gunst anderer. Stolz erschwert das Leben und wirft den Menschen aus der guten inneren Verbindung mit sich selbst.

### **Pathologie**

Die ausgeprägtere Erscheinungsform des Stolzes wird von der modernen Persönlichkeitspsychologie als **theatralisch oder histrionisch** bezeichnet. Die histrionische Persönlichkeit heischt nach Aufmerksamkeit, um nicht dem Gefühl von Nichtigkeit anheim zu fallen. Ihre fehlende Selbstkritik übertreibt die eigenen Verdienste und verleitet Typus ZWEI dazu, sich überlegen, großartig, würdig und wichtig zu fühlen.

Wer zu dramatischen Selbstdarstellungen, einem übertriebenen Ausdruck von Gefühlen oder der Suche nach aufregenden Erlebnissen und Aktivitäten neigt, in denen er selbst im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht, hofft durch diese Leistungen oder Fähigkeiten geliebt zu werden und seine große Sehnsucht nach Liebe stillen zu können.

### **Wertorientierung**

Die **Liebe** bringt die ersehnte Erleichterung und die verlorene Verbindung mit sich selbst. Wer liebt, bejaht das Leben. Wer das Leben bejaht, nimmt es an. Wer das Leben annimmt, nimmt auch sich an und wird in aller Regel nicht enttäuscht, weder vom Leben, noch von sich selbst.

### **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

Mit sich selbst vertraut werden - Die eigene Wünsche und Bedürfnisse spüren - Eigenes Leben entwickeln - Die Angst, nicht geliebt zu werden, thematisieren - Das Alleinsein einüben - Die guten und starken Seiten loben - Machtwünsche kennenlernen - Analyse - Die Helferwünsche analysieren - Schmeichelnde, manipulierende Tendenzen kennenlernen - Einübung in klares, echtes Beziehungsleben - Meditation über das Wesen der Liebe - Den Stolz kennenlernen - Krankheiten als ggf. Psychosomatisch verstehen lernen.

## Typ 2: Helfer, Geber, Fürsorger

Menschen vom Typ ZWEI wollen gebraucht werden. Aus diesem Streben resultiert die Fähigkeit, sich ganz auf die Bedürfnisse anderer Menschen einstellen zu können. Persönlichkeiten mit diesem Muster sind deshalb Beziehungsmenschen. Sie verfügen über einen großen Freundes- und Bekanntenkreis. Für die Sorgen und Nöte der anderen haben sie stets ein offenes Ohr. In ihren Beziehungen verhalten sie sich besonders emotional, weil es ihnen in erster Linie darum geht, geliebt zu werden.

Dieses unbedingte Streben nach Anerkennung, die ZWEIER besonders in der Dankbarkeit ihrer Mitmenschen erleben, führt leicht zu einem aufdringlichen Buhlen. Dann tritt zu Tage, dass ZWEIER alle ihre Anstrengungen für die anderen insgeheim nur, um der gezeigten Dankbarkeit willen unternommen haben. Spüren sie gar das Gegenteil, Distanznahme oder Kritik, reagieren sie gekränkt und mit demonstrativem Liebesentzug. Sie unternehmen alles, um die Abhängigkeit der mit Liebeserweisen Überschütteten wieder herzustellen.

Dass ausgerechnet der Stolz die treibende Leidenschaft solcher Menschen sein soll, die ganz in der Sorge um die anderen aufgehen, erscheint nur auf den ersten Blick unglaublich. Achtet man darauf, dass es der ZWEI in allen ihren Beziehungen darauf ankommt, gebraucht zu werden, also wichtig und bedeutend zu sein, dann wird der Stolz als Antriebsenergie durchaus plausibel. Das Dilemma des ZWEIERS besteht darin, dass er in der Zuwendung zum Mitmenschen sein Ego gerade immer weiter aufbläst. Die eigene Hilfsbedürftigkeit wird dadurch systematisch verstellt. Stets findet sich jemand, der Hilfe dringend nötig hat.

Damit der Stolz auf die eigenen großartigen Liebeserweise nicht durch die Erkenntnis der eigenen Bedürftigkeit Schaden nimmt, prägen ZWEIER den Abwehrmechanismus der Verdrängung aus.

Sie sind Meister darin, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und zu bedienen und die eignen in vollständige Vergessenheit geraten zu lassen. Vielleicht ist das der Grund, weshalb sich in der Gruppe der ZWEIER häufig eine Suchtgefährdung findet. Die »Belohnung« mit Süßigkeiten, Shoppen oder Sex verdrängt die ausfallende Befriedigung der eigenen Bedürfnisse.

Aus dieser Fixierung auf die Dankbarkeit der anderen können sich ZWEIER dann befreien, wenn sie die eigene Hilfsbedürftigkeit erkennen und den Stolz darauf, dass andere auf sie angewiesen und ihnen dankbar sind, fahren lassen. Heilsam für sie ist, wenn sie Demut lernen können, wenn sie aus der Rolle des souveränen Helfers für abhängige Bedürftige aussteigen können.

### **Typ 3 - Erfolgsmensch** (auch **Macher** oder **Statusmensch**)

*„Hier komme ich“*

*Beispiel für den Enneagramm-Typ DREI: John F. Kennedy*

#### **Beschreibung des Charakters**

Menschen vom Typ DREI genießen es, bewundert zu werden, und dafür tun sie vieles. Oft tragen sie (zunächst) Masken, hinter denen sie kaum noch sichtbar sind. Es kann sogar sein, dass sie sich mit Menschen oder Projekten identifizieren, zu denen sie keinerlei oder nur eine geringe innere Beziehung haben (Täuschung) – wenn sie ihnen nur Erfolg versprechen. Doch wenn sie sich zu sich selbst bekennen, sind und wirken sie klar wie quellfrisches Wasser.

#### **Stärken**

Die Stärken des Erfolgsmenschen sind die eines **„wahrhaftigen Menschen“**. Er ist leistungsorientiert, leistungsstark, zielstrebig und erfolgreich. Er hat ein ausgezeichnetes Organisationstalent, ist mitreißend, inspirierend, selbstsicher, anpassungsfähig, aktiv, meistens bewundert, beliebt, attraktiv, vielseitig talentiert, tüchtig und charmant. – Gäbe es die Erfolgsmenschen nicht, wäre die Welt uninteressanter, denn Erfolgsmenschen sind Visionäre in Hinblick auf die äußere Welt.

#### **Schwächen**

Die Schwächen des Erfolgsmenschen sind die des **„Rollenspielers“**. Er ist image- und karrierebewusst, konkurrenzsüchtig und identifiziert sich sehr mit Rollen, Titeln und Positionen. Er ignoriert eigene Gefühle zugunsten der Karriere, ist intolerant gegenüber Inkompetenz anderer, selbstgefällig und er gebraucht andere unter Umständen zu seinem Vorteil.

#### **Verführung**

Menschen vom Typ DREI neigen zur **Eitelkeit**. Sie äußert sich als Selbststilisierung nach dem Ideal von Einfluss und Effizienz und entspringt einem maßlosen Verlangen nach Bewunderung. Eitelkeit erschwert das Leben durch Unnatürlichkeit und innere Leere. Sie wirft den Menschen nicht nur aus der stärkenden Verbindung mit sich selbst, sondern auch aus der Verbindung zu anderen Menschen.

#### **Pathologie**

Der eitle Charakter wird von der American Psychiatric Association, die die DSM-IV erstellt, merkwürdigerweise nicht aufgeführt und beschrieben, obwohl gerade dieser Charakter in der amerikanischen Kultur am meisten vorkommen dürfte. Erich Fromm spricht von der **„Marktorientierung der Persönlichkeit“**. Typ DREI hat ein besonderes Gespür für die wechselnden Erwartungen anderer Menschen. Er weiß besonders gut, für welche Persönlichkeit gerade die größte Nachfrage herrscht.

Sein Ehrgeiz und seine Anpassungsfähigkeit lassen ihn "nach der Mode" gehen und sich selbst dabei vergessen. Sein grundlegender Wesenszug liegt in der Darbietung des eigenen Selbst auf dem "Markt der Persönlichkeiten". Dies führt zu einer Anpassung an die gerade aktuellen Denkweisen und Erfolgsmodelle.

### **Wertorientierung**

**Wahrhaftigkeit** bringt die ersehnte Erleichterung und die verlorene Verbindung mit sich selbst. Wer weder sich noch anderen etwas vormacht, ist nicht gespalten, sondern mit sich eins, d.h. bei sich und für sich.

### **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

Den Druck des Erfolgsstrebens wahrnehmen - Erfolg und Erfüllung thematisieren - Selbsterfahrung - Echte Sinnerfahrung - Den Weg nach innen anstreben - Ich-Fixierungen bemerken - Umgang mit anderen Menschen wahrnehmen - Konkurrenzverhalten bemerken - Lüge und Wahrheit - Stimme des echten Gewissens erarbeiten - Wertbezogene Fragen einüben.

### **Strahlung**

Der Erfolgsmensch wirkt oft etwas glatt. Man hat das Gefühl, ihm applaudieren zu müssen oder ihn loben zu müssen.



### **Typ 3: Leistungs- und Erfolgsmensch, Schauspieler**

Gut anzukommen, ist das bestimmende Ziel für Menschen vom Typ DREI. Sie möchten für ihre Leistungen bewundert werden. Aus diesem Grund opfern sie alles dem Erfolg. Sie gehen ganz in ihren Aufgaben auf und verfolgen energisch deren Erledigung; allerdings nur so lange wie sie Erfolg versprechen und Prestige einbringen. Da er alles drauf ausrichtet, glänzend dazustehen, ist der DREIER enorm anpassungsfähig. Er ist in der Lage, sich stets an dem auszurichten, was jeweils ankommt. Das prädestiniert ihn zum idealen Mitarbeiter jeder Organisation. Ob es sich um das Managen eines ausbeuterischen Unternehmens oder die Organisation der dagegen aufbegehrenden Arbeiter handelt, eine DREI widmet sich der ihr gestellten Aufgabe mit aller Energie. Es kann geschehen, dass DREIER im Laufe ihres Lebens sich mit gleicher Vehemenz in solch widersprechenden Aufgaben engagieren.

Bei allem Charme und aller Anpassungsfähigkeit, die DREIER auszeichnen, ist ihr Interesse an ihren Mitmenschen gering. Sie dienen lediglich dem Erreichen des Erfolgs oder als Spiegel für die eigene Größe. Was DREIER fürchten, sind Selbstzweifel, Misserfolge, Niederlagen. Deswegen haben sie auch keine Hemmungen, sobald das Scheitern eines Projekts abzusehen ist, die Pferde zu wechseln oder nachträglich ihren Beitrag positiv zu verkaufen und die Schuld für den Misserfolg bei anderen zu suchen.

Dass die Leidenschaft des DREIERS die Täuschung ist, kann bereits an seiner hohen Anpassungsfähigkeit abgelesen werden. Was ihn aber vornehmlich antreibt, ist die Selbsttäuschung. Keinesfalls möchte die DREI mit den eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten in Berührung kommen. Sie kann sich mit der jeweils angenommenen Rolle in hohem Maße identifizieren. Daher rührt das ihr eigene Engagement für alle von ihr betriebenen Angelegenheiten.

Die vollständige Identifikation mit der jeweils zu erledigenden Sache ist der der DREI eigene Abwehrmechanismus. Daraus ergibt sich eine Art Daueraktivismus. Stets gilt es, neue Aufgaben zu erfüllen, um möglichst unter dem Beifall der anderen den Erfolg auszukosten. Die rasende Flucht vor dem Selbst, das sich selbst von sich fortjagt, findet am ehesten ein Ende in der Erfahrung des Scheiterns. Da der dem Daueraktivismus ausgesetzte Körper zwangsläufig irgendwann einmal streikt, ist Krankheit für DREIER eine Chance auszusteigen. Allerdings besteht die Gefahr, dass die Gesundung erneut zu einem Projekt umgewidmet wird, das es erfolgreich zu bestehen gilt. Generell führt der Weg zur Befreiung für den DREIER weg von der Außenorientierung hin zu sich selbst. Da er in einer leistungsfixierten Gesellschaft wie der unseren, sich über mangelnden Beifall nicht zu beklagen braucht, ist dieser Weg sehr beschwerlich.

## **Typ 4 - Romantiker**

**(auch Künstler oder Individualist)**

**„Verlasse mich, damit ich dich lieben kann“**

Beispiel für den Enneagramm-Typ VIER: Edith Piaf

### **Beschreibung des Charakters**

Menschen vom Typ VIER lieben das Besondere. Sie sind (zunächst) auf der Suche nach der "blauen Blume", dem besonderen Schatz. Die reale Welt ist ihnen zu profan. Zugleich aber sehnen sie sich danach, wie alle anderen, in ihr Zuhause zu sein (Neid). Es scheint manchmal so, als sei nur der Weg ihr Ziel (ohne dass sie ankommen wollen). Sie leben mehr von der Sehnsucht nach dem Gefühl, als vom Gefühl selbst. Doch wenn sie ihre innere Heimat und einen Platz im Leben finden, wird auch die "gewöhnliche" Welt der Ort, an dem ihre unruhige Seele rasten kann.

### **Stärken**

Die Stärken des Romantikers sind die eines "ausgeglichenen Menschen". Er hat Sinn für Schönheit, Natur, Kunst und gepflegten Stil. Er ist sensibel, leicht verletzbar, intuitiv, phantasie reich, kreativ, gefühlsstark, offen, persönlich, ästhetisch, oft künstlerisch veranlagt, emotional wahrhaftig, authentisch, diskret und taktvoll. - Wenn wir die Romantiker in unserer Welt nicht hätten, hätten wir weniger Ästhetik und Sensibilität.

### **Schwächen**

Die Schwächen des Romantikers sind die des "Heimatlosen". Er ist selbstzentriert, stimmungsabhängig, melancholisch, reserviert, arrogant, vergangenheitsfixiert, will etwas Besonderes sein, ist neidisch und hin- und hergerissen zwischen Vergangenheit und Zukunft, immer auf Kosten der Gegenwart.

### **Verführung**

Der Neid (envy) der VIER ist die melancholische Eifersucht auf das Glück anderer und wurzelt in der Sehnsucht nach der vollendeten Beziehung oder Situation.

### **Pathologie**

Typ VIER neigt zum Masochismus, einer Charakterveranlagung, durch die ein Mensch eine leidende Haltung einnimmt, sich selber entwertet und als Opfer betrachtet.

Gleichzeitig aber durch das Ausdrücken von Bedürfnissen und Enttäuschungen (Wehklagen und Schimpfen), Liebe zu erhalten versucht. Depressiv kann er werden, wenn er die Aggression gegen sein unterdrücktes Leben nicht zum Ausdruck bringt.

### **Wertorientierung**

**Echtheit** bringt die ersehnte Erleichterung und die verlorene Verbindung mit sich selbst. Denn wer echt lebt, also authentisch und daher seinem eigenen Wesen entsprechend, macht sich und anderen nichts vor.

### **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

Hilfe zur Selbstannahme/Reduzierung autoaggressiver (selbstablehnender) Tendenzen - Trauerarbeit bezüglich des Verlorenen - Autoaggressive Tendenzen bearbeiten - Rückzug aus dem Leben stoppen - Tendenzen zum Beziehungschaos (Dramatik) stoppen - Kennenlernen des Neides - Sich die Welt zur Heimat machen - Selbstarrangierte Niederlagen kennenlernen (biestiger Punkt) - Leben im Hier und Heute einüben - Begabungen und Potenziale herausarbeiten - Tröpfchentherapie - Andere Gefühlsräume als die Niedergeschlagenheit kennenlernen - Ausgeglichenes Leben einüben.

### **Strahlung**

Die Schwere der Melancholie überträgt sich. Ebenso ein Vorwurf des Nicht-Verstandenseins. Man hat das Gefühl, es richtig machen zu müssen.

#### **Typ 4: Romantiker, Melancholiker, Künstler**

Der rote Faden, der das Leben von Menschen des Typs VIER durchzieht, ist die Suche nach sich selbst. Sie umgibt die Aura einer unbestimmten Sehnsucht, die nie Erfüllung findet. Diese Sehnsucht nach dem ganz anderen bewirkt, dass VIERer häufig künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten suchen. In der Welt der Kunst lässt sich die Unbestimmtheit und die durch keine Realität erfüllbare Sehnsucht am besten ausdrücken. Die Uneindeutigkeit und Interpretationsbedürftigkeit der Kunst kommt der unsicheren Selbstwahrnehmung des VIERers sehr entgegen. Sie dient aber vornehmlich der Selbstinszenierung. Das Kunstwerk wird hier einzig als Ausdruck des Künstlers betrachtet.

Obwohl VIERer ganz auf sich und ihre Gefühlswelten konzentriert zu sein scheinen, sind sie doch wie die ZWEIER und DREIER außenorientierte Typen. Im ständigen Blick auf die anderen suchen VIERer ihre Identität in der Abgrenzung zu finden. In allen Lebenslagen präsentieren sie sich als Nonkonformisten. Auf der anderen Seite führt die stets im Unbestimmten, Ahnungsvollen verbleibende Selbstwahrnehmung dazu, dass VIERer häufig die Vermutung hegen, andere hätten etwas, was ihnen fehlt. Auch dieses Manko inszenieren sie als großes Gefühl. Sie fühlen sich häufig unverstanden und als Außenseiter. Die Tendenz zur Absonderung und der Beschäftigung mit der eigenen Gefühlswelt verstärkt sich dadurch sogar noch.

Bereits hieraus lässt sich ersehen, dass die die VIERer antreibende Leidenschaft der Neid ist. Sie werden hin- und hergerissen von dem Bestreben, sich abzugrenzen, und der Anziehungskraft, die das Leben der Mitmenschen auf sie ausübt. Es verspricht ihnen eine Erfüllung, die das eigene Leben nicht hat.

Der Abwehrmechanismus, den der Typ VIER entwickelt, um sich die damit verbundenen Gefühle der eigenen Unzulänglichkeit vom Leibe zu halten, äußert sich in einer mit großen Gefühlen verbundenen Selbstinszenierung. Da es sich aber um eine künstlich hergestellte Identität handelt, vergeht das Gefühl, authentisch und echt zu sein, so schnell, wie es gekommen ist. Es macht dann wieder dem Eindruck Platz, irgendwie unvollständig zu sein.

Aus dem Auf und Ab der extremen Gefühlslagen findet der VIERer nur heraus, wenn er einen gesunden Realismus entwickelt. Er muss sich fragen, ob es nicht doch das kleine Glück oder die kleine Traurigkeit auch tut. Befreiung heißt für VIERer, im Hier und Jetzt zu leben, zwischen den extremen Gefühlsaufwallungen eine Balance herzustellen. Echtheit und Authentizität lassen sich auch im »banalen« Alltag, im Kleinen und Unscheinbaren finden.

# Das Enneagramm - Angsttypen

DIE KOPF-TYPEN (5-6-7)

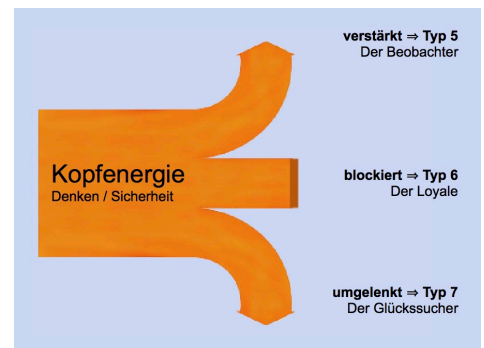
Die KOPF-Typen heißen Beobachter (Typ 5), Loyale (Typ 6) und Glückssucher (Typ 7)

## Es geht um Denken und Sicherheit

**Kopfenergie** hat mit unserem Denken zu tun. Menschen, die der KOPF-Gruppe angehören, streben nach **Sicherheit und Orientierung**. Im günstigen Fall streben sie nach Sicherheit durch Offenheit, Mut und Nüchternheit. Im ungünstigen Fall durch Distanziertheit zum Leben, Angst und Maßlosigkeit nach Lust. Weil sie sich oft schwach gegenüber den ambivalenten Kräften im Leben fühlen, werden sie auch als die **Angst-Typen** bezeichnet. Ihrem kühlen denkenden Wesen wird gern die Farbe **blau** zugewiesen.

Die drei KOPF-Typen unterscheiden sich im Umgang mit ihrer Hauptenergie, die verstärkt, blockiert oder umgelenkt werden kann:

|                              |   |                                 |
|------------------------------|---|---------------------------------|
| <b>Kopfenergie verstärkt</b> | → | <b>Typ 5 - Der Beobachter</b>   |
| <b>Kopfenergie blockiert</b> | → | <b>Typ 6 - Der Loyale</b>       |
| <b>Kopfenergie umgelenkt</b> | → | <b>Typ 7 - Der Glückssucher</b> |



# Das Enneagramm - Angsttypen

KOPF-Energie kann verstärkt, blockiert oder umgelenkt sein.  
Im Folgenden stelle ich die Enneagramm-Typen 5, 6 und 7 unter folgenden Gesichtspunkten vor:

## **Beschreibung des Charakters**

### **Verführung**

Der typologisch bedingte Trieb, der das Leben erschweren kann, wenn der Menschen ihm folgt.

### **Pathologie**

Das krankhafte und/oder abnorme Erscheinungsbild, das sich bei anhaltender Trieborientierung einstellen kann.

### **Wertorientierung**

Die in jedem Menschen angelegte Möglichkeit zur Befreiung vom Trieb und zur Entwicklung der Persönlichkeit. Je mehr sich ein Mensch in seine typologisch angelegte, geistige Werthaltung eindenkt, einfühlt und danach handelt, desto deutlicher zeigen sich die Stärken seines Charakters und umso kraftvoller und sinnerfüllter gestaltet er sein Leben.

### **Strahlung**

Woran wir den Typus erkennen können, besonders dann, wenn er noch wenig entwickelt ist und sich von seiner schwachen Seite zeigt.

## **Typ 5 - Beobachter** **(auch Denker oder Philosoph)**

*„Komm mir nicht zu nah“*

*Beispiel für Enneagramm-Typ FÜNF: Eckart Tolle*

### **Beschreibung des Charakters**

Menschen vom Typ FÜNF brauchen (zunächst) viel Abstand von dem, was ihnen zu lebendig erscheint. Sie brechen die Brücken ab, wenn andere ihnen zu nahe kommen (emotionaler Geiz). Doch manchmal, wenn sie ihre innere Einsamkeit tief genug spüren, suchen sie jene Brücke auf, die sie hinüberführt in den Garten der Menschen. Dann wagen sie es, am lebendigen Leben teilzunehmen.

### **Stärken**

Die Stärke des Beobachters ist die eines **„weisen Menschen“**. Er ist ideenreich, originell im Denken, innerlich unabhängig, freundlich, sanft, unaufdringlich, unvoreingenommen gegenüber neuen und ungewöhnlichen Ideen, Gedanken und Auffassungen. Er ist erfinderisch, genial, tolerant, weitblickend, intellektuell, akademisch und ist fähig zu Pionierarbeit. - Wenn der Beobachter nicht wäre, wäre die Welt weniger geordnet und klar.

### **Schwächen**

Die Schwäche des Beobachters ist die des **„Distanzierten“**. Er ist zurückgezogen, unbeteiligt, eher ein Beobachter des Lebens als ein Teilnehmer, wortkarg, gedankenverloren. Er irritiert andere oft durch Schweigsamkeit, Geiz mit sich, ist kopflastig, Einzelgänger, mag nicht um Hilfe bitten, mag um keinen Preis dumm erscheinen.

### **Verführung**

Der Geiz (avarice) der FÜNF ist der Rückzug in die Ecke des unbeteiligten Beobachters, der es versäumt, sich einzubringen.

## **Pathologie**

**Schizoide** Menschen sind einzelgängerisch und abweisend, sie haben kaum engere Freunde. Emotional kühl, zeigen sie kaum zärtliche Gefühle und nur wenig Interesse an sexuellen Erfahrungen. Wenige Tätigkeiten bereiten ihnen Freude, sie sind mit eigenen Fantasien beschäftigt. Gesellschaftliche Regeln können sie nur schwer einhalten, Kritik gegenüber verhalten sie sich gleichgültig.

## **Wertorientierung**

Offenheit und **Weisheit** bringen die ersehnte Erleichterung und die verlorene Verbindung mit sich selbst. Wer offen ist und versucht, weise zu werden, fragt nach den tieferen Zusammenhängen und Gesetzmäßigkeiten des Lebens und lässt sich daher nicht so rasch von den üblichen Schwierigkeiten und Konflikten irritieren.

## **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

Liebe wagen - Beziehung zur Innenwelt (Traum und Imagination) - Wege ins Leben suchen, die nicht primär über den Kopf laufen - Sinnvolle Ziele im gegenwärtigen Leben suchen - Beziehungen zu Menschen anschauen, Nähe einüben - Handlungsorientierung - Leben nicht zerdenken - Zynismus und Aggression als Schutz durchschauen lernen - Rückzugstendenzen stoppen - Spontanes Leben einüben - Kontrolle über den eigenen Raum reduzieren.

## **Strahlung**

Beobachter wirken kühl, nüchtern und distanziert. Sie werden sich distanzieren wollen, wenn man ihnen näher rückt.



## **Typ 5: Beobachter, Denker, Sammler**

Das für Menschen vom Typ FÜNF wesentliche Verhalten ist durch Distanznahme zu ihrer Umwelt geprägt. Dabei möchten sie sich hauptsächlich vor zu viel emotionaler Nähe schützen. Ihr Kontakt zur Umwelt findet quasi nur gefiltert statt. Als Filter setzen FÜNFer ein systematisierendes, Überblick verschaffendes Denken ein. Emotional berührende Erfahrungen halten sie sich vom Leibe, indem sie diese in größere Zusammenhänge eingebettet und somit lediglich theoretisch-analytisch betrachten. Neben dem hauptsächlich theoretischen Weltumgang brauchen die FÜNFer ihre Rückzuggefilde, in denen sie für sich sein können. Sie hassen Aufdringlichkeit und Eindringlinge.

Allerdings bedeutet das distanzierte Weltverhältnis keine strikte Abkehr von der Welt. FÜNFer suchen nach Informationen, Gedanken und Theorien, die sie ihren Systemen und Gedankengebäuden einverleiben können. Dieser angehäufte Schatz dient dann als Schutzwall vor den andrängenden Erfahrungen, die sie berühren könnten. Bei manchen FÜNFern kann sich dies auch in einer Sammelleidenschaft für materielle Dinge äußern. Auch hier lässt sich Schutz vor Berührung finden.

Die Leidenschaft, die Menschen vom Typ FÜNF antreibt, ist der Geiz. Verständlich wird das, wenn man bedenkt, dass die Besitztümer, die die FÜNF hortet und um sich herum aufgestellt, die Zudringlichkeiten der Welt abwehren sollen. Würden sie von ihren Schätzen abgeben, so hieße das, den Schutz zu verlieren. Da sie keine Nähe zulassen wollen, geizen sie besonders mit ihrer eigenen Person. Sie bleibt in zwischenmenschlichen Beziehungen zwar höflich, aber unterkühlt und beobachtend.

Der FÜNFern entsprechende Abwehrmechanismus ist Isolierung und Rückzug. Geraten sie in emotional aufgeladene Situationen, die ihren ruhigen Beobachtungsposten gefährden, ziehen sie sich zurück, verlassen den Raum oder hüllen sich in Schweigen. Danach treffen sie alle nötigen Vorkehrungen, um nicht mehr in eine solche Situation zu geraten. Da der Wunsch, ihre Gedankengebäude mit weiterem Wissen und mehr Informationen anzufüllen, sie der Welt immer wieder in die Arme treibt, lassen sich erneute Anlässe zum Rückzug kaum vermeiden.

Dem Dilemma, sich der Welt zuwenden zu müssen, um daraus das Wissen zu gewinnen, das vor ihr schützt, kann die FÜNF nur entrinnen, wenn sie sich von Erfahrungen berühren lässt. Dazu gehört in erster Linie die Annahme der eigenen Körperlichkeit. Lebendige Erfahrungen gewinnen Menschen vom Typ FÜNF nur durch eine authentische, geerdete Selbstwahrnehmung. Der Abstieg aus dem Elfenbeinturm beginnt mit der Beheimatung im eigenen Körper, im wahrsten Sinne des Wortes mit Inkarnation.

## **Typ 6 - Loyale**

**(auch Mitstreiter, Gemeinschaftsmensch)**

**„Im Zweifel gegen den Angeklagten“**

*Beispiel für Enneagramm-Typ SECHS: Sigmund Freud*

### **Beschreibung des Charakters**

Menschen vom Typ SECHS erwecken (zunächst) den Eindruck, als brauchen sie andere Menschen mehr als sich selbst. Sie gehen in ihrer Gemeinschaft auf, besonders dann, wenn sie ihnen gleichgesonnen sind. Dabei vergessen sie all zu leicht sich selbst. Doch wenn sie zu spüren beginnen, dass sie "mehr" sind, als einer unter anderen, richten sie sich auf und gehen auch ihre eigenen Wege.

### **Stärken**

Die Stärke des Loyalen ist die eines **"mutigen Menschen"**. Er ist treu, anhänglich, loyal, pflichttreu, pünktlich, zuverlässig, sorgfältig, vorsichtig, einsatzfreudig, verantwortungsbewusst, kooperativ, vertrauens-erweckend, liebenswert, gastfreundlich, fürsorglich, anziehend, humorvoll, fleißig, kann sich selbst zurücknehmen für das Wohl anderer. - Ohne die Loyalen wäre die Welt kälter.

### **Schwächen**

Die Schwäche des Loyalen ist die des **"Ängstlichen"**. Er ist ängstlich, unsicher, autoritätsbezogen, was Entscheidungen betrifft, dogmatisch, zweifelnd und misstrauisch. Er hat ein überzogenes Sicherheitsbedürfnis, ist gehemmt, scheu, droht gern mit Autoritäten, ist feige, hat Angst vor Neuem und Ungewohntem, wittert leicht Gefahr und sucht Bestätigung.

### **Verführung**

Die Angst (fear) der SECHS ist die feige Unterordnung unter eine beschützende Autoritätsinstanz.

### **Pathologie**

Dem kontraphobischen Angst-Typ, mit seiner aggressiven Misstrauenshaltung, entspricht die paranoide Störung. **Paranoide Menschen** neigen dazu, das Verhalten ihrer Mitmenschen als feindselig zu interpretieren. Sie sind deshalb eher misstrauisch, streitsüchtig,

eifersüchtig, nachtragend, neigen zu Verschwörungstheorien und können nur schwer verzeihen. Ihr Selbstwertgefühl ist überhöht. Dem phobischen Angst-Typ, mit seiner nicht-aggressiven und unsicheren Misstrauenshaltung, entspricht sowohl der vermeidende als auch der abhängige Charakter:

**Ängstlich-vermeidende Menschen** fühlen sich unsicher, minderwertig, inkompetent in sozial geprägten Situationen und versuchen diese deshalb ebenso zu vermeiden wie persönliche Kontakte. Sie fürchten Kritik und halten sich für unbeholfen und unattraktiv. Sie ziehen sich zurück, in der Hoffnung, so Sicherheit zu finden. Dadurch schränken sie sich in ihren Handlungsoptionen ein und sind ständig angespannt und in Sorge.

**Ängstlich-abhängige Menschen** sind sehr anhänglich, ordnen ihre Bedürfnisse denen anderer unter, äußern sich kaum. Sie haben Angst, nicht für sich selbst sorgen zu können und von anderen Menschen verlassen zu werden. Sie fühlen sich oft als Versager und trauen sich kaum, ohne fremde Hilfe eigene Entscheidungen zu treffen.

### **Wertorientierung**

**Vertrauen** bringt die ersehnte Erleichterung und die verlorene Verbindung mit sich selbst. Wer sich selbst und anderen vertraut, fixiert sich nicht auf das Bedrängende und Bedrückende, sondern lenkt seinen Blick primär auf die, in ihm selbst und im Leben liegenden Möglichkeiten.

### **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

Seinen eigenen Weg gehen - Sich selbst von innen her kennenlernen, besonders auch die eigenen Potenziale - Bemerkungen der Angst - Abwehrstrategien gegen die Angst durchschauen - Den inneren Zweifler bearbeiten - Vertrauen ins Leben fördern - Halt im Leben finden - Selbstaggressive Tendenzen bearbeiten - Pflicht - Freude - Projektionen verringern - Abhängigkeit von der Meinung anderer reduzieren - Angst vor Autoritäten bearbeiten.

### **Strahlung**

Die Loyalen wirken zunächst freundlich, zugewandt und abwartend. Erst wenn sie Vertrauen gefasst haben, öffnen sie sich. Sie wirken unkompliziert und zeigen wenig Problemstrahlung.

## **Typ 6: Skeptiker, Loyalist, Verteidiger**

Das Lebensziel von Menschen des Typs SECHS ist, Sicherheit zu bekommen, die sie in sich selbst nicht finden. Deshalb suchen sie sie bei anderen, bei einzelnen Personen, Gruppen oder Ideologien. Sie erwarten, dass diese eine durch Autorität abgesicherte Verlässlichkeit bieten. Normen, Gesetze und Vorschriften halten SECHSer deshalb auch penibel ein. Da aber Autoritäten grundsätzlich immer auch bezweifel- und angreifbar sind und keine absolute Sicherheit bieten können, ist die Loyalität der SECHSer stets von einem tiefen Misstrauen begleitet.

Solange diejenigen, an die sie sich anlehnen, ihnen Sicherheit geben, lassen sich SECHSer gerne führen, passen sich hierarchischen Strukturen bereitwillig an und führen die ihnen anvertrauten Aufgaben zuverlässig aus. Haben sie ihren Platz gefunden, so erleben sie ihre gesicherte Position als bedroht durch jede Art von Veränderung. Diese Zerrissenheit zwischen bedingungslosem Anlehnungsbedürfnis und tiefem Misstrauen erklärt, weshalb die SECHS sowohl ängstlich anpassungsbereit als auch übertrieben wagemutig auftreten kann. Mitunter bekämpft die SECHS ihre Angst vor der stets drohenden Unsicherheit, indem sie sich vorbeugend in Gefahrensituationen begibt.

Dass die die SECHS antreibende Leidenschaft die Angst ist, kann aus dem Gesagten bereits entnommen werden. Sie entstammt dem Gefühl des Unbehausten, der Unsicherheit und Bedrohung, die SECHSer zwar in sich tragen, aber nach außen projizieren. Die Bedrohung, die sie aus ihrer Umwelt auf sich zukommen sehen, ist ihr eigenes Produkt. Ähnlich wie Menschen vom Typ FÜNF verstellen sich auch solche vom Typ SECHS den Zugang zu sich selbst. Was dem einen die Welterklärung, ist dem anderen das Katastrophenszenario.

Der von SECHSern genutzte Abwehrmechanismus ist die Projektion. Sie sind Meister darin, von anderen kaum beachtete Kleinigkeiten zu Indizien für anstehende apokalyptische Schrecknisse zu stilisieren. Diese Verschiebung eigener Schwächen auf andere findet im Phänomen des Sündenbocks einen klassischen Ausdruck. Wird die Welt ständig auf Anlässe für mögliche Katastrophen hin beobachtet, kann die Sehnsucht nach Sicherheit und Geborgenheit natürlich nie gestillt werden.

Befreiung aus dieser Zwangslage erlangt die SECHS nur, wenn sie es lernt, auf sich selbst zu vertrauen, Autonomie zu gewinnen und sich von Autoritäten zu befreien. Allerdings sind gerade SECHSer selten in der Lage, sich autonom aus ihrer Fixierung zu lösen. Sie bedürfen einer Begleitung, die ihnen Vertrauen gibt, ohne für sie zur Autorität zu werden und ihnen somit Entscheidungen abzunehmen.

**Typ 7 - Glückssucher**  
**(auch Vielseitige oder Optimist)**  
**„Sieh, das Gute liegt so nah“**

*Beispiel für Enneagramm-Typ SIEBEN: Wolfgang A. Mozart*

**Beschreibung des Charakters**

Menschen vom Typ SIEBEN suchen die Lust, die Freude, das Glück und finden es oft auch. Und wenn sie es gefunden haben, jagen sie gleich Neuem nach (Völlerei, Maßlosigkeit). Und wenn die Niederungen des Daseins (der gewöhnliche Alltag) wenig Glücksgründe herzugeben scheinen, schwingen sie sich (zunächst) auf und suchen sie in den Wolken (gedankliche Phantastereien). Doch wenn sie zu begreifen beginnen, dass nicht nur das Helle, sondern auch das Dunkle Leben ist (beides zum Leben gehört und Ausdruck von Leben ist), beginnen sie das ganze Leben zu lieben.

**Stärken**

Die Stärke des Glückssuchers ist die eines **„freudvollen Menschen“**. Er ist fröhlich, vergnügt, immer guter Laune, heiter, unkompliziert, „pflegeleicht“, unbeschwert, phantasie reich, nett, begeisterungsfähig, kontaktfreudig, unterhaltsam, optimistisch, lebensfroh, zukunftsorientiert, kann das Leben genießen, vielseitig begabt und ausgleichend. – Ohne den Glückssucher wäre die Welt ernster, humorloser und dunkler.

**Schwächen**

Die Schwäche des Glückssuchers ist die des **„Schmerzverleiders“**. Er ist genuss süchtig, blendet die dunkle Seite der Realität aus, konflikt- und schmerz scheu, verwechselt Pläne mit Versprechen bereits mit der Durchführung, erscheint oberflächlich, geschwätzig, hyperaktiv, flatterhaft und scheut Mühe und Anstrengung.

**Verführung**

Die Völlerei (gluttony) der SIEBEN ist die planvolle Organisation des Lebens mit dem Ziel, einmal erlebtes Vergnügen zu wiederholen und zu steigern.

**Pathologie**

Typ SIEBEN neigt zum Narzissmus, zur „Liebe“ zu einem idealisierten Selbstbild (als Gegensatz zu der Liebe zum anderen).

Bei **narzisstischen Menschen** steht eine Selbstwertproblematik im Vordergrund: mangelndes Einfühlungsvermögen, Überempfindlichkeit gegenüber Kritik, übertriebenes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Sie halten sich für wichtig, grandios, einzigartig, beschäftigen sich deshalb viel mit Fantasien über die eigenen Erfolge. Sie wollen beachtet und bewundert werden. In Beziehungen verhalten sie sich tendenziell ausbeuterisch, wenig emphatisch, neidisch. Sie zeigen sich oft arrogant.

### **Wertorientierung**

Nüchterne **Heiterkeit** bringt die ersehnte Erleichterung und die verlorene Verbindung mit sich selbst. Wer die erheiternden Seiten des Lebens zu sehen lernt, nimmt vieles nicht mehr gar zu ernst und erfreut sich darüber hinaus der Sympathie seiner Umwelt.

### **Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung**

Innehalten, stoppen, Einhalt gebieten - Dem Schmerzhaften immer wieder ausweichen - Schattenbereiche ansehen lernen - Halt suchen - Realitätsprüfung - Angst vor Lustverlust bearbeiten - Maß halten, Maßlosigkeit erkennen - Erlebnisse zu Erfahrungen werden lassen - In die Stille gehen - Kränkbarkeit und deren Gründe durchschauen.

### **Strahlung**

Der Glückssucher hat Dynamik, Schnelligkeit und Pepp. Er wirkt aber auch angestrengt getrieben. Man fühlt sich in seiner Gegenwart wenig gesehen.

## Typ 7: Optimist, Epikuräer, Genießer

Menschen vom Typ SIEBEN zeichnen sich dadurch aus, dass sie in ständig wechselnden Erlebnissen gesteigerten Genuss suchen. Deshalb tragen sie durch intensive Planung ihrer Aktivitäten Vorsorge, mit entsprechenden Genuss verheißenden Erlebnissen versorgt zu werden. Wenn sie Genuss und Freude auch wirklich empfinden können, so hetzen sie dennoch auch schon zum nächsten Erlebnis. Ihre größte Furcht ist es, in ein Loch zu fallen, in dem Schmerz und Leid auf sie lauern könnten. SIEBENER haben etwas von Kindern. Sie sind abenteuerlustig, neugierig und verspielt, voller Energie und Begeisterungsfähigkeit. Das Leben ist für sie angefüllt mit Möglichkeiten, Freuden und Wundern. Dies strahlen sie auch aus. Meistens sind sie gut gelaunt und versuchen auch andere aufzuheitern.

Gerade die Schnelllebigkeit und die vielen Möglichkeiten, die sich ihnen darbieten und alle wahrgenommen werden wollen, bergen auf Dauer die Gefahr, dass es zu einem nachhaltigen Genuss gar nicht mehr kommt. Es wartet bereits das nächste vielversprechende Event oder Abenteuer. Folge dieser Schnelllebigkeit ist auch, dass SIEBENER zwar aufrichtig daran interessiert sind, ihre Mitmenschen glücklich zu machen, aber bei ausbleibendem Erfolg auch schnell ihrer Wege ziehen.

Die Leidenschaft, die die SIEBEN antreibt, ist die Unersättlichkeit und Maßlosigkeit oder, in der klassischen Terminologie der Hauptsünden, die »Völlerei«. Das Verlangen nach immer mehr ist Ausdruck der Furcht, in Situationen zu geraten, in denen nichts geschieht und sich negative Gefühle ausbreiten können. Aus Angst, etwas zu verpassen, gehen SIEBENER lieber auf drei Partys an einem Abend, als auf eine zu verzichten. Sie tun deshalb gerne mehrere Dinge gleichzeitig: telefonieren und fernsehen, ein Gespräch führen und in einer Zeitschrift blättern, essen und dabei etwas anderes erledigen.

Um einer möglichen Konfrontation mit Leid und Schmerz aus dem Weg zu gehen, haben SIEBENER den Abwehrmechanismus der Rationalisierung entwickelt. Das meint nicht, dass der erlebnisorientierte SIEBENER sich zum kühl überlegenden Theoretiker wandelt, sondern dass er sich die Fähigkeit angeeignet hat, aus etwas Unangenehmem noch etwas Positives zu machen. Ein beliebtes Argument ist z. B., es ändere nichts an einer Gegebenheit, wenn man sich darüber gräme. Aus dem Kreislauf, immer neuen Genussversprechen nachzujagen, nur um nach dessen Erfüllung wieder weiterzujagen, können SIEBENER nur befreit werden, wenn sie sich »entschleunigen« und lernen, dass weniger auch mehr sein kann. Ohne ihr positives Wesen einzubüßen, lernen sie, auch bei Schmerz und Trauer zu verweilen, ohne sie schönzufärben oder vor ihnen die Flucht zu ergreifen.

**\*) Erläuterung zu DSM und ICD**

DSM steht für "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders" und bedeutet „Diagnostischer und Statistischer Leitfaden psychischer Störungen“. Es ist das nationale Klassifikationssystem der Amerikanischen Psychiatrischen Vereinigung (APA), das seit 1952 herausgegeben wird. Es steht in Konkurrenz mit dem internationalen Klassifikationssystem ICD der Weltgesundheitsorganisation (WHO). ICD steht für "International Classification of Diseases" und bedeutet "Internationale Statistische Klassifikation der Krankheiten", die aus dem bereits 1893 eingeführten internationalen Todesursachenverzeichnis hervorgegangen ist und bereits 1938 in der 5. Ausgabe vorlag. Die aktuelle Ausgabe ICD-10 hat andere Klassifikationsschlüssel als der aktuelle DSM-5, was den Vergleich erschwert.