

Was kann ich selbst tun?

Mit dem Enneagramm typgerecht durchs Leben

von Petra Weiß

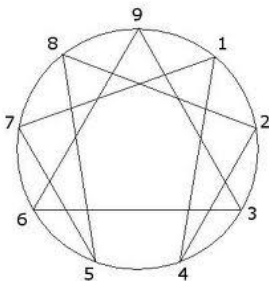
Warum bin ich so wie ich bin? Welche Entwicklungspotenziale kann ich entfalten? Was sind meine Lebensthemen? Wohin führt mein inneres Wachstum? Selten durch organische Entwicklungen, meist eher durch eine Krise, wollen Menschen ihr Leben grundlegend verändern. Doch wo soll man anfangen? Welche Ziele und Entwicklungen sind erstrebenswert? Welche Grenzen kann man hinter sich lassen? Welche Mauern sind nur schmerzhaft, wenn man sich dagegen lehnt?



Foto: Petra Weiß

Immer wieder hört man die Empfehlung „authentischer zu sein“ oder „seinem Lebensplan zu folgen“. In unserer Gesellschaft ist es leider so üblich, sich zu verbiegen, dass viele Menschen nach Jahrzehnten der vermeintlichen Sachzwänge den Zugang zu ihren Bedürfnissen und zu ihrem Wesenskern verloren haben. „Wer bin ich eigentlich, wenn ich so bin, wie ich wirklich bin?“ mag sich da so manch einer fragen.

Kompass. Um sich selbst (wieder) zu finden und als Richtungsweiser für die eigenen Entwicklung kann man sich verschiedener Systeme bedienen, die sich mit der Frage nach dem Typ, seinen Herausforderungen und seinen Potenzialen befassen. In der Vergangenheit hat es immer wieder Versuche gegeben, die Vielfältigkeit der Menschen in übersichtliche Schemata einzuordnen: die Temperamente nach Hippokrates, die Archetypen in der Astrologie, die Zuordnung zu den Elementen in der chinesischen Medizin, die indischen Doshas etc. Natürlich wird ein solches Schubladen-System nie einem Menschen vollkommen gerecht. Immer ist die Individualität der Einzelnen zu achten. Und doch kann es ein großer Segen sein, sich mit einer Typenlehre zu befassen. Sie kann uns dabei helfen, uns und die Welt besser zu verstehen.



In der kirchlichen Seelsorge wird seit Jahrhunderten mit einem System gearbeitet, das allgemein mehr Aufmerksamkeit verdient: das Enneagramm. Die dort beschriebenen 9 Persönlichkeitsmuster werden in drei Triaden (Bauch-, Herz- und Kopftypen) gruppiert. Die Typen werden auf einem Kreis angeordnet dargestellt. Dort hat jeder Grundtyp zwei Nachbarn, die „Flügel“ genannt werden. In einzelnen Aspekten zeigt ein Mensch möglicherweise Eigenschaften des einen oder des anderen Flügels oder beider. Eine weitere Differenzierung stellen die Subtypen dar, von denen jeder Grundtyp drei in unterschiedlicher Ausprägung besitzt.

Verlässliche Dynamiken. Alle neun Persönlichkeitsmuster haben ihre spezifischen Qualitäten. Und das Spannende: Es gibt verlässliche Dynamiken, denen die Typen folgen, wenn es ihnen besonders gut oder besonders schlecht geht. Wie übernehmen die negativen Eigenschaften des entsprechenden Typs im sogenannten „Stresspunkt“ und die positiven Verhaltensweisen des Persönlichkeitsmusters im „Trostpunkt“.

Wenn beispielsweise eine tolerante und lebenslustige SIEBEN in ihrem „Stresspunkt“ EINS ist, zeigt sie kritische und (ver-)urteilende Züge. Sie wird kleinlich und verbissen, entwickelt Aggressionen und richtet diese entweder nach innen, was zu einer Depression oder Autoimmunerkrankungen führen kann, oder nach außen ggf. mit heftigen Wutausbrüchen. Ist die SIEBEN in Harmonie, kann sie auf ihren üblichen Aktionismus verzichten, entschleunigt ihr Leben und beginnt damit, einige wenige Themen umso tiefer zu durchdringen. Dann ist sie in ihrem „Trostpunkt“, der FÜNF, angelangt.

Die Trostpunkte zeigen unsere Entwicklungspotenziale auf:

Für den Perfektionisten (EINS) ist es entlastend, die Leichtigkeit der SIEBEN zu entdecken, dem Helfer (ZWEI) hilft es, sich mehr um sich selbst zu kümmern (VIERer Qualität), der Erfolgsorientierte (DREI) kann echte Loyalität entwickeln (SECHS), der VIER tut die Strukturiertheit der EINS gut, der Forscher (FÜNF) kann sich mit der Souveränität der ACHT entfalten, der Skeptiker SECHS fühlt sich wohl mit der Gelassenheit der friedliebenden NEUN, für die lebenshungrige SIEBEN wirkt die Ruhe der FÜNF entspannend, der Boss (ACHT) kann sich selbst und anderen gegenüber Fürsorglichkeit wie eine ZWEI entwickeln, und der Friedliebende (NEUN) ist in der DREIer-Energie in der Lage, seine Ideen in die Tat umzusetzen.

Die typischen Fallen werden ebenfalls im Enneagramm beleuchtet. Diese Betrachtung kann zu aufschlussreichen Aha-Erlebnissen führen. Wir bleiben beim Beispiel der SIEBEN: Um ihre tausend parallelen Aktivitäten unter einen Hut zu bringen, setzt die Lebenshungrige das Instrument der „Planung“ ein. Darin kann sie eine beeindruckende Perfektion entwickeln, die manchmal an eine EINS erinnert. Das allerdings ist nicht das Entwicklungsziel der SIEBEN. Ihre Aufgabe ist es nicht, die vielfältigen Aktivitäten geschickt zu handhaben, sondern sich auf weniger Themen zu fokussieren. Nur so gelangt die eher oberflächliche SIEBEN zur Tiefgründigkeit und Ruhe der FÜNF.

Knifflige Einordnung. Wer sich mit den Entwicklungspotenzialen und Fallen der Typen näher befassen will, findet jede Menge Literatur zum Enneagramm. Typentests gibt es im Internet oder als Büchlein. Oft gelingt es allerdings nicht, sich selbst einem Typen zuzuordnen. Wir haben im Normalfall Aspekte von mehreren Typen in unserer Persönlichkeit integriert. Und manche sind schon so lange in ihrem Stresspunkt, dass sie ihr ursprüngliches Persönlichkeitsmuster fast vergessen haben. Hier hilft ein Typisierungs-Interview durch eine*n erfahrene*n Enneagramm-Berater*in.

Überblick Typenmuster

EINS: der/die Perfektionist*in, Reformier*in
ZWEI: der/die Helfer*in
DREI: der/die Erfolgsorientierte, Leistungsmensch, Macher*in
VIER: der/die Besondere, Außergewöhnliche, Individualist*in
FÜNF: der/die Beobachter*in, Forscher*in
SECHS: der/die Skeptiker*in, Loyale
SIEBEN: der/die Lebenshungrige, Enthusiast*in
ACHT: der/die Chef*in, Herausfordernde, Dominante
NEUN: der/die Friedliebende

Zum Weiterlesen

Richard Rohr/Andreas Ebert: Das Enneagramm – Die 9 Gesichter der Seele, Claudius März 2017
Markus Becker: Enneagramm Typen-Test, Claudius März 2018

Zur Person



Petra Weiß ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Parallel arbeitet sie als Fachjournalistin für das Ressort Medizin & Gesundheit. Sie hat zahlreiche [Berichte](#), [Interviews](#), [Kommentare](#) und [Rezensionen](#) sowie [Blogbeiträge](#) und Online-Content veröffentlicht. An mehreren [Buchprojekten](#) hat sie als Fachlektorin und Co-Autorin mitgewirkt. In freier Mitarbeit unterstützt sie verschiedene Non-Profit-Organisationen bei ihrer [Öffentlichkeitsarbeit](#).

Kontakt

Petra Weiß • Peterstraße 9 • 69469 Weinheim

Kreativbüro Schreibkunst • www.schreibkunst.online • text@schreibkunst.online • 06201 4883094

Praxis Lichtblick • www.praxis-lichtblick.eu • gesund@praxis-lichtblick.eu • 06201 4883093