

Das kann ich selbst tun

Mehr Harmonie mit dem Enneagramm

von Petra Weiß

Der Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen wird durch die Kenntnis des Enneagramms erleichtert. In meinem Beitrag „Mit dem Enneagramm typgerecht durchs Leben“ habe ich Ihnen die Grundzüge dieser Typenlehre vorgestellt und erläutert, wie man sich selbst besser verstehen und seine Entwicklungsziele klarer erkennen kann.



Auch im zwischenmenschlichen Kontakt ist das Enneagramm eine wertvolle Hilfe: Es entschärft persönliche Auseinandersetzungen, indem es Konflikte als ein Aufeinandertreffen von typspezifischen Sichtweisen betrachtet. Mit Respekt vor der Unterschiedlichkeit der Persönlichkeitsmuster lassen sich viele Probleme vermeiden, lindern oder zumindest in einen sinnvollen Rahmen einordnen.

Die nummerierten Typen sind mit Beinamen belegt. Diese knappen Charakterisierungen werden natürlich niemals einem Individuum und ebenso wenig einem Persönlichkeitsmuster gerecht. Die Kurzbezeichnungen sollen für den Enneagramm-Neuling lediglich den Einstieg in die Materie erleichtern. Das Enneagramm will dazu beitragen, dass der Mensch mit all seinen Facetten wahrgenommen und begriffen wird.

Persönlichkeitsmuster

EINS: der Perfektionist/Reformer

ZWEI: der Helfer

DREI: der Erfolgsorientierte /Leistungsmensch

VIER: der Besondere Außergewöhnliche /Individualist

FÜNF: der Beobachter/Forscher

SECHS: der Skeptiker/Loyale

SIEBEN: der Lebenshungrige/Enthusiast

ACHT: der Boss/Herausfordernde/Dominante

NEUN: der Friedliebende

Wir SIND nicht unser Typ.

Er kommt lediglich in manchen Phasen oder Lebensbereichen besonders zum Vorschein. Die meiste Zeit sind wir Thomas Müller oder Lisa Schmidt und nicht „der ACHTer“ oder „die VIER“. Und doch hilft es ungemein zu wissen, mit wem man es aus Typensicht zu tun hat, und wie das Gegenüber „tickt“.

Interessante Einblicke in die verschiedenen Welten der unterschiedlichen Typen erhält man bei den sogenannten Enneagramm-Abenden. Hier treffen sich in loser Runde Menschen mit verschiedenen Persönlichkeitsmustern und informieren sich gegenseitig über ihre Sicht der Dinge. Bei einem Themenabend ist ein bestimmter Lebensbereich oder eine spezielle Frage im Fokus der Aufmerksamkeit.

Als ich zu einem meiner ersten Enneagramm-Abende ging, stand das Thema „Liebe“ auf dem Programm. Jeder konnte sich im Vorfeld überlegen, was Liebe für ihn bedeutet und was in Liebesbeziehungen für ihn wichtig ist. Ich hatte mir ernsthaft überlegt, ob ich da überhaupt hingehen sollte. Was konnte man denn „Neues“ oder gar „Spektakuläres“ über die Liebe erzählen? Da war doch alles klar. Heute muss ich über meine unbekümmerte Haltung lächeln. Ich war überrascht, was die Teilnehmer so von sich gaben:

EINS: „Für mich gibt es nur einen richtigen Partner. Mit ihm bleibe ich für immer zusammen.“

ZWEI: „In der Liebe gebe ich alles. Sogar mein allerletztes Hemd.“

DREI: „Die Frau meines Herzens erobere ich nach allen Regeln der Kunst.“ Oder „Es gibt so viele schöne Frauen, wie soll man sich da festlegen?“

VIER: „Keiner versteht mich so richtig. Deshalb enden meine Beziehungen meist schmerzhaft.“

FÜNF: „Das mit diesen tiefen Gefühlen ist mir zu kompliziert, das habe ich für mich aufgegeben.“

SECHS: „Die wahre Liebe gibt es sowieso nicht.“

SIEBEN: „Ich will so geliebt werden, wie ich bin.“

ACHT: „Der Mensch, den ich liebe, gehört in meine Territorium.“

NEUN: „Liebe ist für mich etwas Universelleres. Ich kann mir durchaus vorstellen, mehrere Menschen gleichzeitig zu lieben.“

Lausche und lerne

Immer wieder spannend sind die Veranstaltungen zu einem einzelnen Typus, z. B. „Ein Abend für die EINS“. Hier sitzen die EINSEN, sprechen von sich und ihrem Weltbild und dürfen befragt werden. Wer aufmerksam lauscht, kann in aller Ausführlichkeit Menschen desselben Grundtyps erleben, ihre Gemeinsamkeiten und individuellen Unterschiede. Die Teilnehmer erhalten wertvolle Impulse und Einsichten, wie man dieses Persönlichkeitsmuster leichter verstehen und mit ihm besser umgehen kann.

Für mich sind die Enneagramm-Veranstaltungen wunderbare Gelegenheiten, mit ganz unterschiedlichen Menschen in Berührung zu kommen. Typen, denen ich früher eher ausgewichen wäre, sehe ich nun in einem ganz anderen Licht. Kennt man ihre positiven Motivationen und manchmal auch ihre Hilflosigkeit, fällt es einem wirklich schwer, jemanden unsympathisch zu finden.

Auch freue ich mich, meine „Artgenossen“ in der Runde zu treffen. Manchmal halten sie mir einen Spiegel vor, der mir Einsichten in meine eigenen Verhaltensmuster gewährt und schon vielerlei Veränderungen angeregt hat. Die meist einfühlsam vorgebrachten Rückmeldungen zu den typspezifischen Verhaltensmustern sind immer wieder erhellend. Die Enneagramm-Lehrer*innen achten auf das respektvolle Miteinander. Es gibt klare Spielregeln zur Kommunikation, damit die Vertraulichkeit keinen Nährboden für Verletzungen bietet. Dieser geschützte Rahmen hilft, Kritik anzunehmen und für sich die offenen Entwicklungschancen zu ergreifen.

Möglichkeiten und Grenzen der Enneagramm-Arbeit

Für alle Typenkonstellationen gibt es Hinweise zu Konfliktpotenzialen und konkrete Empfehlungen zum Umgang miteinander. Diese sind z. B. bei Konflikten in der Familie oder am Arbeitsplatz außerordentlich wertvoll. Bei vielen schwierigen Situationen kann eine Begleitung durch einen erfahrene*n Enneagramm-Berater*in wertvolle Dienste leisten. Ein*e verantwortungsbewusste*r Berater*in weiß, wie weit seine oder ihre Kompetenzen gehen. Enneagramm-Arbeit ist eine gute Grundlage für die Persönlichkeitsentwicklung. Echte Persönlichkeitsstörungen und schwerwiegende seelische Probleme gehören natürlich in die Hände von hierfür ausgebildeten Therapeut*innen.

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. Als Texterin unterstützt sie seit 20 Jahren verschiedene 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