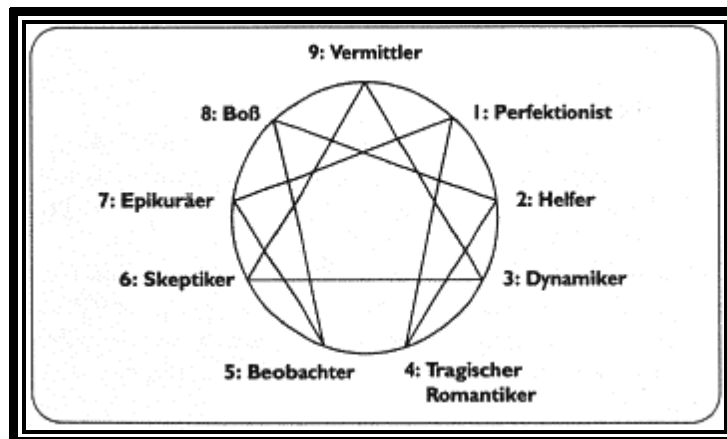


# Das Enneagramm



## Informationen zum Enneagramm Kurzfassung

### Ausarbeitung

**Viktoria Herrmann**  
Unkel/Rhein 2010

## **Das Enneagramm, ein vielschichtiges, dynamisches System 9 unterschiedlicher Persönlichkeitstypen**

Das Enneagramm zeigt uns, wie sehr sich Menschen in ihren Persönlichkeiten unterscheiden. Es ist ein sehr altes Symbol, welches von G. I. Gurdjieff Anfang 1920 in den Westen gebracht wurde und dessen Ursprung man bei den Sufis vermutet.

Das Enneagramm unterteilt Menschen in 9 verschiedenen Typen, wobei wir alle Persönlichkeitselemente in uns tragen, jedoch für einen bestimmten Typ eine besondere Sensibilität haben, die uns unser Leben lang regiert.

Dieses System unterstützt uns auf sehr effektive Weise darin, unsere Muster zu erkennen. Es sind unsere Automatismen, die uns immer wieder mit den gleichen Problemen und Konflikten konfrontieren, da sie einen blinden Fleck in unserem Leben darstellen, außerhalb unserer Wahrnehmung liegen.

Wir können das Enneagramm als eine Art Landkarte ansehen und nutzen um uns in unseren inneren Prozessen zu orientieren.

Haben wir unseren Typen herausgefunden (z.B. durch ein Typisierungsinterview) können wir erkennen, welche Muster uns regieren. **Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass die Merkmale der einzelnen Typen mehr oder weniger stark ausgeprägt sein können. Sie gehen von Tendenzen in den Verhaltensweisen bis hin zu krankhaften Reaktionsbildungen.**

Durch bewusste Wahrnehmung, Beobachtung, Akzeptanz und den Versuch gegen die Gewohnheiten zu handeln, erhalten wir die Chance, uns weiter zu entwickeln und unser Leben für uns und unser Umfeld selbstverantwortlicher, freier und glücklicher zu gestalten.

Wir lernen auch die Themen anderer Typen kennen und erhalten ein besseres Verständnis für unsere Mitmenschen und ihre Verhaltensweisen, nehmen weniger persönlich. Wir können andere Menschen und manche Situationen in unserem Leben nicht ändern. Jedoch haben wir einen Einfluss darauf, wie wir mit belastenden Situationen / Konflikten umgehen und inwieweit wir bereit sind hinzusehen, was daran unser eigener Anteil ist.

### **Persönlichkeitsbereiche & Typen**

#### **Bauchtypen:**

Den Bauchtypen ist das Thema „Wut/Zorn“ gemeinsam. Bei Zentralpunkt 9 (Frieden halten) ist die 8 der externalisierte Typ mit dem Thema „Zorn wird schnell entfacht“ sowie Typ 1 als internalisierte Form mit dem Thema „muss Recht haben, um Zorn zu legitimieren“.

#### **Typ 8: Der Boss (Wollust/Exzess)**

Es ist ein sehr energiereicher Typ und seine Stärke und Beharrlichkeit führen zu zielstrebigem, erfolgreichem Handeln mit hohem Führungspotential. Der Umgang mit anderen Menschen erfolgt auf freundliche und gerechte Weise.

Typ 8 hat die Tendenz, die eigene Verletzlichkeit nicht wahrzunehmen und versteckt sie hinter Stärke und impulsivem, aggressivem Verhalten in Konfliktsituationen.

Seine Aufmerksamkeit liegt auf der Behauptung seiner Machtposition, auf Dominanz, Kontrolle und der Neigung zu Exzessen und Extremen (alles oder nichts). Der Bezugspunkt liegt auf dem eigenen Selbst. Das hohe Energiepotential der 8 kann ihrer Umwelt oft zuviel werden. Die Grenzen und Verletzlichkeiten anderer werden oft nicht wahrgenommen.

### **Typ 9: Der Vermittler (Gleichgültigkeit/Selbstvergessenheit)**

Mit ihrer Aufmerksamkeit, Teilnahme, Kompromissfähigkeit und ihrem sehr verantwortungsvollen Handeln, wirkt die 9 unterstützend und harmonisch auf ihr Umfeld ein.

Hierbei hat sie allerdings die Tendenz, mehr darauf zu achten, was andere benötigen oder erwarten und wie sie es ihnen Recht machen kann. Unwohlsein wird vermieden. Durch Bequemlichkeit und durch die Beschäftigung mit Unwichtigem, ist sie eher in der passiven Position. Die Neigung zu Ersatzaktivitäten verhindert die Erledigung wichtiger Dinge. Sturheit und zurückgehaltene Wut weisen auf unterdrückte nicht gelebte eigene Bedürfnisse hin.

### **Typ 1: Der Perfektionist (Groll/Zorn)**

Aufgaben werden von der 1 sehr engagiert, genau und pflichtbewusst erledigt. Sie ist zuverlässig, geduldig und unterstützend anderen gegenüber. Im Gegenzug hat sie jedoch auch die unbewusste Angewohnheit, ihre Aufmerksamkeit auf das zu richten, was nicht perfekt ist, was verbessert werden muss, bei sich selber sowie ihrer Umwelt. Sie empfindet Wut über eigene Fehler durch ihren ausgeprägten inneren Kritik, die sie gegen andere richtet, wenn sie nicht unterdrückt wird. Die 1 unterliegt ihrer eigenen ständigen Selbstbeobachtung und Selbstkritik. Pflichterfüllung wird vor Lebensfreude gesetzt, eigene, wichtige Bedürfnisse aufgrund dessen zurück gestellt.

### **Herztypen:**

Den Herztypen gemeinsam ist das Thema „Image“, So umgibt z.B. den Zentralpunkt 3 eine externalisierte Variante des Zentralthemas Image mit Typ 2, der die Stimmung anderer übernimmt & Gefühle auf sie projiziert, sowie Punkt 4, eine internalisierte Form der Haupteigenschaft „Fühlen“ in Richtung „Dramatisieren eigener Gefühle“.

### **Typ 2: Der Geber (Schmeichelei/Stolz)**

Andere Menschen können mit großer Hilfsbereitschaft und Unterstützung durch die 2 rechnen. Sie können intuitiv die Bedürfnisse anderer erahnen, haben einen großen, vielfältigen Freundeskreis.

Typ 2 richtet sich in erster Linie nach dem, was andere brauchen und wie deren Bedürfnisse erfüllt werden können. Das eigene Verhalten ist dabei abhängig vom Verhalten anderer (selektives Verschmelzen) und wird je nach Umgebung entsprechend verändert. Eigene Bedürfnisse werden dabei nicht wahrgenommen bzw. vernachlässigt. Wut und überzogene Reaktionen zeigen sich, wenn die eigene unterdrückte Gefühle und Bedürfnisse erkannt werden wollen.

### **Typ 3: Der Dynamiker (Eitelkeit/Täuschung)**

Effizientes Handeln und großer Enthusiasmus, verbunden mit hoher Aktivität führen zu leistungsstarkem, erfolgreichen Handeln. Typ 3 richtet seinen Fokus darauf, welche Aufgaben er zu lösen hat, kann dabei vieles gleichzeitig tun und liebt Herausforderungen. Für Typ 3 steht das eigene Image im Vordergrund, wie er erfolgreich sein kann und bei anderen ankommt, bzw. Anerkennung erhält. Für ihn basiert Akzeptanz auf Leistung, sowohl bei ihm selbst als auch bei anderen. Hohes Tempo und Aktivität halten ihn davon ab, sich der Vielfalt seiner eigenen Gefühl bewusst zu werden und seine wahren Bedürfnisse zu spüren.

### **Typ 4: Der tragische Romantiker (Melancholie/Neid)**

Durch ihre hohe Kreativität, ihren ausgeprägten Sinn für Ästhetik und ihren Idealismus, erschafft die 4 die Schönheit in dieser Welt. Sie ist sehr sensibel und legt anderen gegenüber ein sehr einfühlsames Verhalten an den Tag, unterstützt mit ungewöhnlicher Kraft Menschen, die durch Leid und Krisen gehen.

Sie neigt jedoch dazu, unbewusst die Aufmerksamkeit auf das zu richten was fehlt, bzw. unerreichbar ist, was es in der Vergangenheit gab, bzw. in der Zukunft geben könnte. Gefühle, dabei besonders Traurigkeit/ Melancholie, werden sehr verstärkt, da sie den

Dingen, die sie bereits hat, wenig Beachtung schenkt und sich von aufkommenden Gefühlen überschwemmen lässt, was zu noch mehr Leid führt.

## **Kopftypen:**

Den Kopftypen gemeinsam ist das Thema Angst. Der zentralen Angsttyp 6 wird umgeben dem externalisierten Flügel des Typ 7, Thema „Angst wird in erfreuliche Themen umgelenkt“ (Wegschieben von Angst und Schmerz) und Typ 5 als internalisierte Form „Angst vor dem Fühlen“.

### **Typ 5: Der Beobachter (Geiz/Habgier)**

Typ 5 ist sehr respektvoll und zuverlässig anderen gegenüber. In sich ruhend, ist er in Krisen sehr bedacht. Er hat ein großes Wissen und ist ein guter Entscheidungsträger, da er unter Druck gut denken kann. Wenn ihm Unabhängigkeit und die Freiheit zugestanden wird, sich bei Bedarf zurück zu ziehen, ist er ein Freund für das ganze Leben. Er kann gut mit sehr wenig auskommen.

Auf der anderen Seite zieht die 5 sich zurück und beobachtet die Welt, die sie als aufdringlich empfindet, aus Angst in ihrer Privatheit bedrängt zu werden. Sie sucht nach Möglichkeiten, sich von anderen abzuschotten, hortet Zeit und Raum, geizt mit Emotionen, manchmal auch materiell. Sie führt die Invasion anderer durch Rückzug und energetisches Zurückhalten geradezu selbst herbei. Denken und Intellektualisierung wird zur Dämpfung und Verminderung von Gefühlen eingesetzt. Dinge werden im voraus durchdacht, um eine Vorhersagbarkeit zu erreichen.

### **Typ 6: Der loyale Skeptiker (Zweifel/Angst)**

Typ 6 ist sehr intuitiv und sensibel und spürt feinste Nuancen. Er hat viele gute Ideen, ist sehr loyal und fair im Umgang mit anderen. Er unterstützt besonders die Schwächeren und kann sich ohne Erwartungen für eine Sache oder ein kreatives Ideal einsetzen. Er ist bereit Opfer zu bringen und sich immer wieder mit einer Sache zu beschäftigen.

Auf der anderen Seite ist er übertrieben wachsam und richtet seinen Fokus darauf, was passieren/schief gehen könnte, um nicht unvermittelt getroffen zu werden. Denken wird eingesetzt, um mögliche Gefahren einzubeziehen (Worst Case Szenarien), „vorbereitet“ zu sein. Erfolg wird als bedrohlich empfunden, da er angreifbar macht, daher nicht wahrgenommen bzw. vermieden. Die Voreingenommenheit in Bezug auf Bedrohung beherrscht sein Leben.

Der kontraphobische Typ (spürt die Angst oft nicht) wird von seinem Automatismus beherrscht wird, sich selbst zu beweisen, dass er keine Angst hat.

### **Typ 7: Der Epikureer (Planen/Maßlosigkeit)**

Ihre optimistische, lebenslustige und hilfreiche Art macht die 7 zu einem angenehmen, umgänglichen Mitmenschen. Sie kann andere begeistern, hat echtes Interesse und Energie für abenteuerliche Projekte. Die 7 kann gut im Netzwerk arbeiten und ist besonders zu Beginn eines Projektes ein guter Ideensammler. In schwierigen Phasen hebt sie die emotionale Stimmung.

Sie hat die Tendenz nach den angenehmsten und besten Wahlmöglichkeiten, in der Liebe, Freizeit, bei der Arbeit, zu suchen. Sie ist dabei selbstbezogen und unersättlich auf das, was sich gut anfühlt. Negative Gefühle werden verdrängt. Denken und Planen ist ihre Haupt- und Lieblingsbeschäftigung, wobei viele Projekte durchdacht, oft jedoch nicht abgeschlossen werden, tiefe Bindung und Verbindlichkeit wird vermieden.

Suchen sich die angesammelten, nicht zugelassenen negativen Gefühle ihren Kanal, kann die 7 in eine tiefe Depression fallen.

## **Die Bedeutung der Flügel im Enneagramm**

## Allgemeine Bedeutung

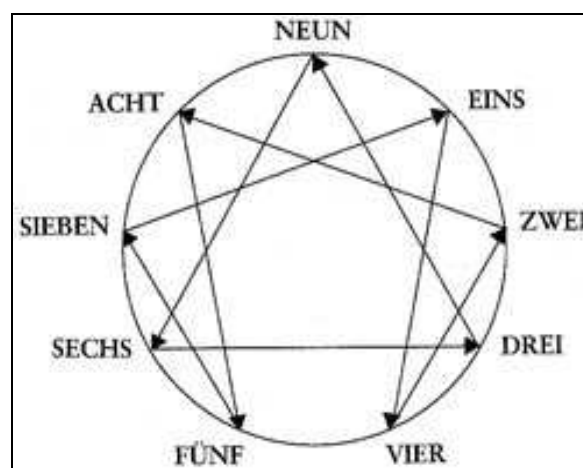
Alle Typen können von einem der Flügel (Nachbartyp) mehr oder weniger stark beeinflusst werden. Es kann auch sein, dass kein Flügel eine Auswirkung hat sondern nur in unterschiedlichen Lebenssituation „Färbungen“ der einen oder anderen Seite auftreten. Wenn wir uns den Themen der Nachbartypen zuwenden, können wir erkennen, in welchem Maße wir dem Einfluss des einen oder anderen unterworfen sind. Deshalb ist für die eigene Entwicklung wichtig, uns auch mit den Themen unserer Flügel auseinander zu setzen.

## Stress- und Trostpunkte im Enneagramm

### Allgemeine Bedeutung

Jeder Enneatyp besitzt einen Stress- und einen Trostpunkt (auch Ruhe- oder Herzpunkt genannt). Diese werden im Enneagramm durch die Verbindungslinien dargestellt. Die Verbindungslinie in Pfeilrichtung weist auf den Stresspunkt, die gegenläufige auf den Trost- bzw. Ruhepunkt.

Es können durch diese Linien Voraussagen über Veränderungen in der Persönlichkeitsentwicklung gemacht werden. In diesen Situationen zeigen sich die charakteristischen Eigenschaften des vor dem Pfeil liegenden Typen (beim Stresspunkt) bzw. des dahinter liegenden Typen (beim Trostpunkt). Stresspunkt muss nicht zwangsläufig eine Negativbedeutung haben. Die Bewegung zum Stresspunkt kann auch in Hinblick auf Aktivität und hierdurch unterstützende Charaktereigenschaften gesehen werden, beim Ruhepunkt können sich genauso Schwächen zeigen. Somit kann auch der Stresspunkt in der Selbstentwicklung heilende Wirkung haben. Durch Beobachtung der verschiedenen Eigenschaften kann bewusst wahrgenommen werden, welche Handlungs- und Reaktionsweisen in der jeweiligen Situation in Stress- oder Ruhephase aktiviert werden. Nach Sandra Maitri ist es jedoch eher so, dass das tatsächliche Entwicklungspotential beim Herzpunkt zu suchen ist, da dieser die Eigenschaften beinhaltet, die wir in unserer Entwicklung als Kinder verloren bzw. vermisst haben.



## Subtypen im Enneagramm

Für jeden Enneagrammtyp gibt es jeweils drei Untertypen, den **selbsterhaltenden** (persönliches Überleben), den **sozialen** (Gruppen) und den **sexuellen** (oder auch 1:1 genannt - Zweierbeziehungen). Dieser Subtyp besagt, durch welche Verhaltensweisen wir

die Energien der jeweiligen emotionalen Leidenschaft des entsprechenden Enneagrammtypus ausleben. Nur durch Selbstbeobachtung können wir diese vom Instinkt geleiteten Verhaltensweisen erkennen.

Claudio Naranjo geht von einer Instinkt-Theorie aus die besagt, dass wir uns mit allen drei Themen in unserem Leben beschäftigen, dem Thema dabei jedoch ganz besondere Aufmerksamkeit zukommen lassen, an dem wir in der Kindheit am meisten Schaden erlitten haben. Dass unser Leben von diesem Thema beherrscht wird, um die mit ihm verbundene Besorgnis zu vermindern. Im Laufe unserer Entwicklung und unserem reifer werden, kann dieser dominante Instinkt ausbalancierter werden, sodass eventuell bis dahin vernachlässigte andere Subtypen im späteren Leben mehr Beachtung erhalten. Jeder Subtyp hat im Rahmen der einzelnen Enneagrammtypen seine spezielle Ausprägung, wodurch sich große Unterscheidungen innerhalb der einzelnen Typen ergeben können.

- Quellen:
- Arbeitsunterlagen EnneagrammProfessional Training, H. Palmer, J. Gündel
  - J. Gündel, „Das Enneagramm“
  - H. Palmer: „Das Enneagramm“, „Das Enneagramm in Liebe & Arbeit“
  - S. Maitri: „Neun Portraits der Seele“