

Das Geheimnis meines Ichs

Was treibt mich an?

In jedem von uns rattert ein kleines Maschinchen, sagt Enneagramm-Expertin Mira Mühlenhof. Diese Maschine stellt genau die Sache her, die uns am glücklichsten macht: Liebe zum Beispiel. Oder Erfolg. Mit dem **Enneagramm** können wir herausfinden, was uns auf der Reise durchs Leben wirklich antreibt



„Die Erkenntnisse aus dem Enneagramm können einen aus den Schuhen hauen“

Wie wäre es, wenn Du Dich endlich einmal wirklich selbst verstehen und annehmen würdest? Und: Wie wäre es, wenn Du nachvollziehen könntest, warum die Menschen, die Dich umgeben, das tun, was sie tun?

Willkommen in der Welt des Enneagramms! Dabei handelt es sich nicht um esoterischen Hokuspokus, sondern um eines der ältesten Persönlichkeitsmodelle der Menschheit. Sein Ursprung ist weit über zweitausend Jahre alt, und es ist heute aktueller als je zuvor. Die Erkenntnisse, die man durch diese Typologie gewinnen kann, können einen förmlich aus den Schuhen hauen. Für viele Menschen ist das Enneagramm der Schlüssel zu einem ganz neuen Verständnis ihrer selbst. Die Wirkung: mehr Power und Ausstrahlung, eine neue Besinnung auf die eigenen Stärken, bessere Beziehungen und vor allen Dingen ein inneres Strahlen – eines der besten Schönheitsmittel überhaupt.

Geheimes Wissen neu entdeckt

Das Enneagramm (griechisch: neun Abbilder des Menschen) unterscheidet neun menschliche Persönlichkeiten mit ihren typischen Verhaltensweisen und ihrer unterschiedlichen Art zu denken, zu fühlen und zu handeln. Man kann anhand der Typologie lernen, Menschen tief in die Seele zu schauen. Sich selbst übrigens auch. Lange Zeit wurde das Enneagramm der Esoterik zugeordnet und bekam damit den Stempel von lila Wollsocken aufgedrückt. Zu Unrecht, wie ich finde. Obwohl die Typologie inzwischen auch im Business-Kontext verwendet wird, besetzt sie immer noch eine Nische. Fakt ist, dass das Enneagramm durch die Hirnforschung bestätigt wird. Es ist ein kraftvolles Instrument zur Selbsterkenntnis und kann tiefgehende

Menschenkenntnis vermitteln. Man schlägt mit dem Enneagramm einen persönlichen Entwicklungsweg ein, der weit über die Vorstellungskraft hinausgeht. Und wer sich tiefer mit dem Modell beschäftigt, der kann nachvollziehen, warum es lange Zeit als Geheimwissen gehandelt wurde (das erste Buch dazu ist erst vor knapp fünfzig Jahren erschienen): Die Kenntnisse, die man mit dem Enneagramm über sich und andere gewinnen kann, können ein Segen oder auch eine Waffe sein.

Ich war auf die Wahrheit gestoßen

Ich selbst erlebte mit dem Enneagramm eine Offenbarung: Ich hatte bereits ein Buch zum Thema gelesen und suchte in einer Buchhandlung nach weiterführender Literatur. Vor dem Regal stehend, zog ich ein Enneagramm-Buch heraus, schlug es willkürlich auf und erlebte, wie sich einer der Sätze förmlich aus dem Buch herauslöste und mir mitten ins Gesicht sprang: *Du darfst keine eigenen Gefühle und keinen eigenen Willen haben.*

Mir wurde gleichzeitig heiß und kalt. Es fühlte sich an, als hätte mir jemand mit einem Baseballschläger einen Schlag versetzt. Ich zitterte, mir brach der Schweiß aus, alles geriet ins Wanken. So fand ich mich wenig später auf dem Fußboden wieder, lachend und weinend zugleich. Eine irritierte Buchhändlerin beugte sich über mich und fragte besorgt, ob sie mir irgendwie helfen könne. Ich war gar nicht in der Lage, zu sprechen und konnte nur wüsten mit dem Kopf schütteln. Zum Glück ließ sie mich in Ruhe und ich sammelte mich wieder. Erst später verstand ich, was an diesem Tag in der Buchhandlung passiert war: Ich war auf eine tiefe Wahrheit meiner selbst gestoßen, die ich in meinem bisherigen Leben verdrängt hatte. Ich hatte mein unbewusstes Selbstbild, meinen tiefsten inneren Glaubenssatz, entlarvt.

Verflixte Kiste, das tat weh! Und gleichzeitig tat es gut, endlich zu verstehen, warum ich so bin wie ich bin. Warum ich immer das Gefühl habe, mich vorstellen zu müssen, um gemocht zu werden. Warum ich mich nicht um mich und meine Bedürfnisse kümmerne, sondern ständig den Anforderungen der anderen genügen will. Warum ich nicht „Nein“ sagen und für mich eintreten kann.

Gefühle von Scham und Befreiung

Die folgenden Wochen und Monate waren kein Spaziergang. Ich las viel über das Enneagramm und fühlte mich wie eine Karikatur meiner selbst. Ich las Beschreibungen meines Persönlichkeitsmusters, die so treffend waren, dass ich mir vorkam wie ein menschliches Abziehbild, wie ein Roboter. Ich fühlte mich total ertappt und fragte mich, ob ich denn überhaupt ein Individuum sei. Hatten mich meine Eltern im Katalog bestellt? Ich fand es abschreckend und faszinierend zugleich, dass die Beschreibungen meiner Persönlichkeit so treffend waren. Die Autoren kannten mich doch gar nicht, wie konnten sie so etwas über mich schreiben? Himmel! Hatte ich wirklich ein so schräges beziehungsweise falsches Bild von mir selbst gehabt? War ich blind durch mein Leben gestolpert? Gleichzeitig lieferte mir das Enneagramm viele befreiende Erkenntnisse: Endlich verstand ich mich und mein Leben – und zwar rückwärts. Endlich wusste ich, wo meine Baustellen sind. Woran ich zu arbeiten habe.

Der Schlüssel zum Sehen

Ich begann, Kurse über das Enneagramm zu geben. Im Laufe der Jahre konnte ich ein interessantes Phänomen beobachten: die Tendenz zur Fehlidentifikation. Viele ordnen sich im ersten Kontakt mit dem Enneagramm nicht dem Persönlichkeits-Typus zu, der sie sind, sondern dem, der sie gern >

wären. Dagegen ist auch gar nichts einzuwenden. Nur: Dann ändert sich nichts! Wer seine Persönlichkeit entwickeln und sein Leben nachhaltig verändern möchte, der benötigt eine tiefgreifende Selbsterkenntnis. Menschen auf diesem Weg zu begleiten, zu solch einer lebensverändernden Erkenntnis, einem solchen Aha-Erlebnis, ist seitdem meine Mission. Dabei ist es egal, ob die Erkenntnis – wie in meinem Fall – einfach vom Himmel fällt oder sich nach und nach ins Bewusstsein schiebt. Die Wirkung ist die gleiche: Es verändert sich alles.

Ein kleiner Selbstversuch

Neugierig geworden? Auf den nächsten Seiten stelle ich Dir zehn innere „Maschinen“ vor, die Menschen antreiben können: die neun ursprünglichen Enneagramm-Typen und einen von mir ergänzten Typus. Jemand, der zum Beispiel von der Maschine „Harmonie“ angetrieben wird, wird sich in allen Lebenslagen automatisch so verhalten, dass möglichst viel Harmonie hergestellt wird. Deine Maschine versucht auf diese Weise, einen Mangel, der tief in Dir steckt, zu befriedigen. Darum hast Du das Gefühl, dass Du glücklich bist, wenn Deine

Maschine viel von ihrem Produkt herstellt. Die Wirklichkeit sieht jedoch anders aus. Deine Maschine stellt zwar ein Produkt her, das sich toll anfühlt – die Wirkung hält aber nicht lange an! Darum läufst Du Deinem Glück ein Leben lang hinterher. Das Verhalten, das aus den Maschinen resultiert, ist Dir nicht bewusst. Andere Menschen jedoch können es sehen beziehungsweise wahrnehmen. Solange Du aber selbst nicht weißt, welches Produkt Deine innere Maschine herstellt, wirst Du immer wieder die gleichen Gedankenmuster und Gefühle haben und ähnliche Situationen erleben. Um aus diesem Hamsterrad auszusteigen und Zugang zu Deinen verborgenen Talenten und Ressourcen zu bekommen, gilt es zunächst, eine „Kröte“ zu schlucken. Diese Metapher steht dafür, ehrlich mit sich selbst zu sein und die Bereitschaft zu zeigen, auch eine unangenehme Wahrheit über sich selbst anzunehmen. Die Belohnung folgt auf dem Fuße: Du kannst Deine alten Verhaltensmuster zwar nicht von heute auf morgen ablegen, aber Du hast den größten und wichtigsten Schritt zur Selbstannahme, zur Selbstliebe schon geschafft! Hilfreich ist dabei jeweils ein heilender Satz,

an dem Du Dich orientieren kannst. Welcher tut Dir besonders gut?

Welcher Typ bin ich?

Die Beschreibung der Maschinen, der dazugehörigen Kröten und der heilenden Sätze können Dir erste Anhaltspunkte über Deinen eigenen Typus liefern. Deinen wahren Enneagrammtyp wirst Du allerdings erst dann gefunden haben, wenn Du ihn auch tief in Deinem Herzen fühlen kannst. Oft ist dieses Fühlen des Musters, das Entlarven des eigenen falschen Selbstbildes, mit einer gewissen Scham verbunden: Du bist unangenehm berührt. Gleichzeitig wird das spürbar, was die „innere Befreiung“ genannt wird: Du verstehst Dich selbst besser, schaut ganz anders auf Dein Leben und Deine zwischenmenschlichen Beziehungen und erkennst Deine wahren Talente. Mit diesem neuen Wissen über Dich selbst kannst Du jetzt zu fremden Ufern aufbrechen. Das fühlt sich verdammt gut an. Und das Wichtigste dabei: Du kannst Dich endlich so annehmen, wie Du bist. Du kannst Deinen Mangel nachhaltig stillen und musst nicht in der Außen-Welt nach Erfüllung suchen. Das ist der entscheidende Schritt zur Selbstliebe und zum inneren Frieden.



Unsere Autorin
Mira Mühlenhof

Die Enneagramm-Expertin: Mira Mühlenhof, die lange als TV-Moderatorin und Hörfunk-Journalistin gearbeitet hat, ist Gründerin und Leiterin der Key to see®-Akademie in Berlin und Hannover. Sie coacht Führungskräfte und Privatpersonen zu gelingenden zwischenmenschlichen Beziehungen. In ihren Seminaren und Ausbildungen zum Enneagramm-Coach lehrt sie Selbstreflexion auf humorvolle Art. Seminartermine und Info unter: keytosee.de

Der blinde Fleck und die „Key to see“-Methode

Seit Mira Mühlenhof mit dem Enneagramm arbeitet, stellt sie immer wieder fest: Rund drei Viertel der Menschen, die erstmalig mit dem Enneagramm in Kontakt kommen, ordnen sich nicht dem Typus zu, der sie sind, sondern dem, der sie gern wären. Deshalb hat Mira Mühlenhof die „Key to see“-Methode entwickelt. Sie beruht auf der sozialpsychologischen Grundannahme, dass alle Menschen einen sogenannten „blinden Fleck“ haben. Dieser bezeichnet die Diskrepanz zwischen Selbstbild und Fremdwahrnehmung. Man könnte den blinden Fleck auch als wunden Punkt bezeichnen.

Mühlenhof: „Ich gehe davon aus, dass der blinde Fleck nur mit Hilfe eines Spiegels aufgedeckt werden kann.“ Ein solcher Spiegel ist die „Key to see“-Methode. Einen ersten Einblick in die Methode gibt ihr Buch „Key to see: Menschenkenntnis ist der Schlüssel zu gelingenden Beziehungen“ (Knaur, gebundene Ausgabe, 19,99 €).



Man erkennt Menschen mit dieser inneren Maschine daran, dass sie alles, was sie tun, möglichst genau und ordentlich erledigen. Sie hängen die Messlatte jeden Tag ein bisschen höher. Mal alle Fünfe gerade sein zu lassen, kommt für sie nicht in Frage. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich auf alles, was noch in Ordnung gebracht, noch korrigiert oder besser gemacht werden muss. Dieser hohe Anspruch führt dazu, dass sie streng mit sich selbst und mit ihrer Umwelt umgehen. Ihre innere Strenge wird auch nach außen sichtbar. Die Haltung ist akkurat, das Auto korrekt geparkt und die Fensterscheiben streifenfrei geputzt.

Die Kröte: Du überfährst Dich selbst und andere mit Deinem hohen Anspruch.

Heilender Satz: Du bist gut.

Erfolg

Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur sind im Job die totalen Überflieger und nehmen auf der Karriereleiter gern mehrere Stufen auf einmal. Das ist es auch, was ihnen im Leben am wichtigsten ist: der berufliche Erfolg. Ihr Ehrgeiz wirkt dabei nicht verbissen, sondern locker und charmant. Diese Menschen arbeiten Tag und Nacht, machen immer vieles gleichzeitig und schaffen es zwischendurch gerade mal, vom Brötchen abzubeißen. Erfolgsmenschen beherrschen das Prinzip des Multitaskings perfekt. Überhaupt ist das Handy ihr wichtigster Gegenstand: Sie sind brillante Networker und überaus kreative Geister. Und sie reden gern über sich und ihre Erfolge.

Die Kröte: Du täuschst Dich und andere über Dein wahres Selbst hinweg, willst immer von allem zu viel.

Heilender Satz: Du wirst um Deiner selbst willen geliebt.

Überflieger

Karriere

Ehrgeiz

Multitasking

Networker

Macht



Die Chef-Typen haben die Macht und so fühlen sie sich auch. Ihre Selbstüberzeugung: „Wo ich bin, ist oben.“ Sie haben das, was wir als Charisma bezeichnen: ein starkes, selbstbewusstes, selbstverständliches Auftreten. Menschen mit dieser inneren Maschine übersieht man nicht. Eher hören alle anderen auf zu reden, wenn sie den Raum betreten. Die Bosse regieren von ihrem Thron aus. Dort ist nur Platz für eine Person und wer nicht spürt, der wird schon merken, was er davon hat. Machtmenschen kennen kein Pardon, sie unterscheiden zwischen Schwarz und Weiß, Freund oder Feind. Dazwischen gibt es nichts. Im Umgang mit Kindern zeigen sie oft ihre weiche Seite.

Die Kröte: Du musst immer den Ton angeben.

Heilender Satz: Du wirst nicht betrogen.

Spaß

Diese innere Maschine produziert Spaß am laufenden Band, damit der Besitzer der Maschine möglichst glücklich ist. Das scheint auch zu funktionieren. Diese Menschen sind immer ein bisschen besser drauf als andere. Sie sind Berufsoptimisten. Wie Pippi Langstrumpf machen sie sich die Welt, wie sie ihnen gefällt. Bei ihnen ist das Glas nicht nur halb voll, nein, es schäumt über – weil sie Prosecco hineingeschüttet haben. Der Terminkalender ist randvoll gefüllt mit Aktivitäten, die möglichst viel Spaß bereiten: Sport, Essen, Party. In ihrer Schreibtischschublade findet sich immer eine Schokolade und der Koffer für den nächsten Städtetrip ist schon gepackt. Diese Menschen wollen rauschhaft die ganze Schönheit des Lebens mitnehmen.

Die Kröte: Du blendest alles Negative in Deinem Leben einfach aus.

Heilender Satz: Für Dich wird gesorgt.

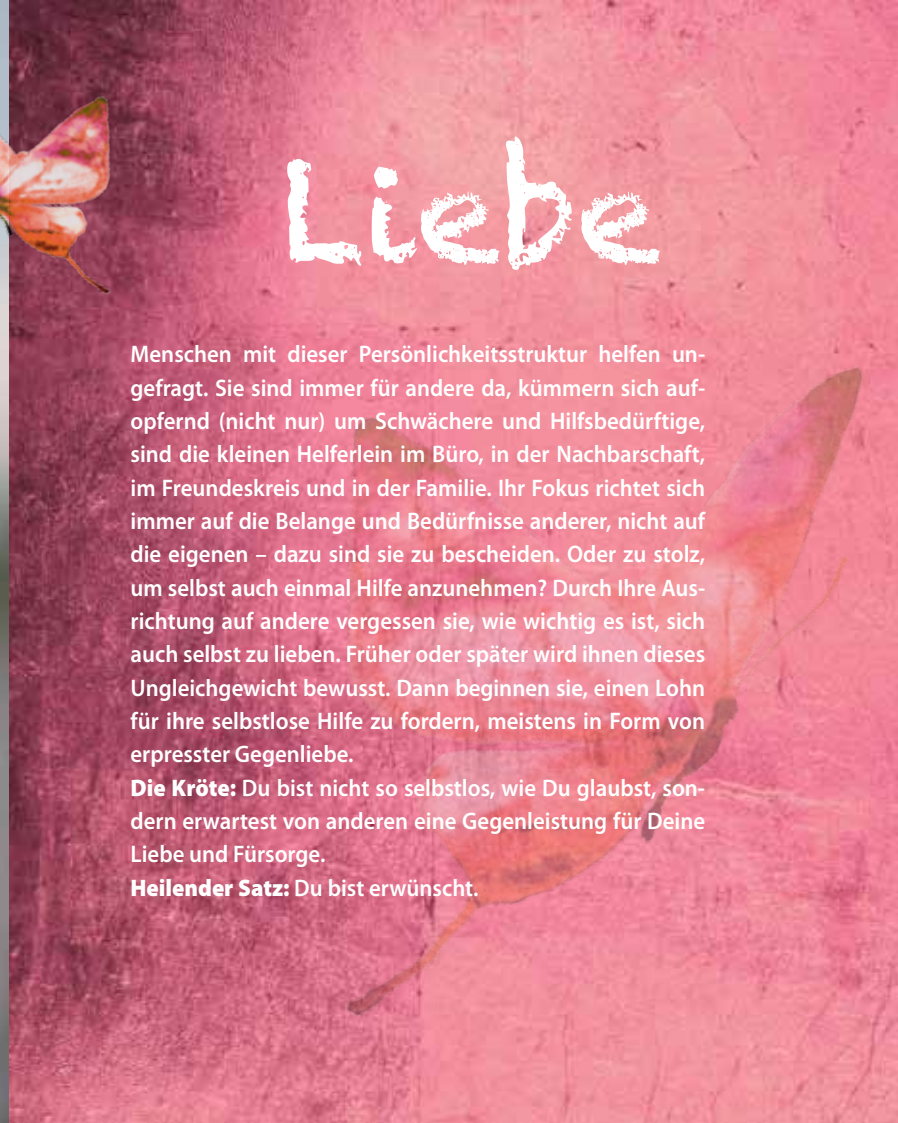


Diese Menschen ruhen in sich selbst. Ihr Job ist es, für Frieden zu sorgen und jederzeit bei Konflikten einzugreifen. Sie sind angenehme Zeitgenossen und wirken ausgleichend auf andere. In einen Streit verwickelt zu sein, können sie nur schwer aushalten. Diese Menschen sind gemütlich und haben es auch gern gemütlich. Sie können sich den lieben langen Tag mit Nebensächlichkeiten ablenken. Manchmal wirken sie sehr verträumt. Dann verspüren andere vielleicht den Impuls, sie ein wenig anzuschieben. Man muss sie zum Jagen tragen. Weil sie mit dem Ist-Zustand so zufrieden sind, lassen sie gern alles so, wie es ist.

Die Kröte: Du nimmst Dich selbst und Deine Bedürfnisse nicht wichtig.

Heilender Satz: Du bist wichtig.

Harmonie



Liebe

Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur helfen ungefragt. Sie sind immer für andere da, kümmern sich aufopfernd (nicht nur) um Schwächere und Hilfsbedürftige, sind die kleinen Helferlein im Büro, in der Nachbarschaft, im Freundeskreis und in der Familie. Ihr Fokus richtet sich immer auf die Belange und Bedürfnisse anderer, nicht auf die eigenen – dazu sind sie zu bescheiden. Oder zu stolz, um selbst auch einmal Hilfe anzunehmen? Durch Ihre Ausrichtung auf andere vergessen sie, wie wichtig es ist, sich auch selbst zu lieben. Früher oder später wird ihnen dieses Ungleichgewicht bewusst. Dann beginnen sie, einen Lohn für ihre selbstlose Hilfe zu fordern, meistens in Form von erpresster Gegenliebe.

Die Kröte: Du bist nicht so selbstlos, wie Du glaubst, sondern erwartest von anderen eine Gegenleistung für Deine Liebe und Fürsorge.

Heilender Satz: Du bist erwünscht.

Wissen

Diese Menschen beobachten genau, analysieren alles und jeden und dringen tief in die Materie ein. Small-Talk ist ihnen ein Gräuel, wie auch große Menschenmengen. Sie mögen es nicht, wenn jemand sie bedrängt oder ihnen zu nahe kommt. Viel lieber sind sie für sich allein, um in Ruhe eine (meist naturwissenschaftliche) Formel zu entschlüsseln oder an einer neuen Erfindung zu arbeiten. Sie mögen den Rückzug, am allerliebsten in die Natur – sie ist unbegrenzt und engt nicht ein. Ihre Kleidung ist praktisch und funktional und hat für sie keinerlei Bedeutung. Menschen mit dieser inneren Maschine führen gern intensive Fachgespräche. Zu viele Gefühle sind nicht ihre Sache. Sie sind die Einsteins unserer Gesellschaft.

Die Kröte: Du hast Angst vor Nähe und intensiven zwischenmenschlichen Beziehungen.

Heilender Satz: Deine Bedürfnisse sind o.k.





Individualität

Diese Menschen haben überaus großes Interesse daran, sich selbst zu verstehen. Sie nehmen sich als getrennt von den anderen wahr, denken und fühlen anders. Darum verhalten sie sich auch so. Menschen mit dieser inneren Maschine kleiden sich individuell, um sich von der Masse abzuheben. Sie gestalten ihr Umfeld und ihren Lebensraum auf eine besondere Art und Weise und drücken ihr Innenleben über eine künstlerische Tätigkeit aus. Dazu suchen sie sich ein Umfeld, in dem sie ihr Anderssein ausleben können – meist in Künstlerkreisen und kreativen Berufen. Sie haben ein feines Gespür für Ästhetik. Ihre intensiven Gefühle führen oftmals zu (selbst inszenierten) Dramen. Ihnen fehlt immer etwas – was sie vom Glücklichen abhält.

Die Kröte: Du lebst in einer Illusion. Deine stetige Sehnsucht nach etwas, was gerade nicht ist, verhindert wahres Glück.

Heilender Satz: Du verdienst Anerkennung.

FOTO GETTY IMAGES (11), FOTOLIA (9), ZVG (2)

© 2010 5
pixe



Kampf

Menschen, die von der Maschine Kampf angetrieben werden, sind für jedes Abenteuer zu haben. Wie Indiana Jones stellen sie sich jeder Gefahr. Ihre Ausstrahlung ist kraftvoll und energetisch und sie wissen diese Kraft auch wohl dosiert einzusetzen. In zwischenmenschlichen Beziehungen und in der Gestaltung des Alltags sind sie strategische Kämpfer, die vorausschauend agieren. Damit stellen sie sicher, dass sie nicht unüberlegt handeln, die Kontrolle haben und den Gegner im Auge behalten. Der Kampf richtet sich allerdings nur vermeintlich gegen andere: Eigentlich kämpfen Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur gegen sich selbst.

Menschen mit der Maschine Kampf haben Gemeinsamkeiten mit dem Sicherheitstyp. Beide Typen vereint, dass sie permanent auf der Lauer liegen. Ihre (bewusste oder unbewusste) Angst vor Krankheit oder Jobverlust kompensieren sie durch gesicherte Arbeitsverhältnisse und feste Strukturen. Sie befürchten, verlassen zu werden und allein dazustehen. Deshalb testen sie ihre Partner oder ihre Arbeitgeber ständig auf deren Loyalität. Mit Autoritäten stehen sie auf Kriegsfuß, insbesondere wenn diese sich als nicht verlässlich erwiesen haben.

Die Kröte: Dein Leben ist in Wahrheit ein permanenter Kampf. Nichts fließt.

Heilender Satz: Du bist geborgen und wirst geschützt.

Sicherheit

Menschen, die von dieser inneren Maschine angetrieben werden, haben immer den schlimmsten Fall vor Augen: Sie sehen bildlich, was alles schiefgehen könnte. Ihre Gegenstrategie besteht darin, planend und vorausschauend zu agieren, sie brauchen verlässliche Strukturen. Da sie sich auf alle Begebenheiten des Lebens so gut vorbereiten, haben sie selbst und andere oftmals den Eindruck, als hätten sie den sechsten Sinn. Dabei richten sie doch nur die Aufmerksamkeit auf das, was misslingen könnte. Daraus entspringt der Drang, sich gegen alle (inneren) Schreckensszenarien abzusichern, indem sie zum Beispiel Alarmanlagen installieren oder das Weihnachtsmenü für die Familie zweimal vorkochen.

Aber: Wenn Menschen sich ihrer Dinge zu sicher sind, wollen sie auch mal ausbrechen. Dann wechseln die Sicherheitstypen zu einer ihnen sehr verwandten Maschine, der Maschine Kampf. Das äußert sich darin, dass sie aufmüpfig werden, ebenfalls das Abenteuer suchen und unüberlegte Dinge tun. Allerdings nie für lange, schnell meldet sich wieder der Sicherheitsgedanke und das Motto lautet: zurück ins Körbchen, ab nach Hause!

Die Kröte: Du hast kein Vertrauen in Dich und in die Welt.

Heilender Satz: Du kannst Dir vertrauen. ☺

