

THE DYNAMIC ENNEAGRAM

By Thomas Condon

1-Erste Perspektiven

„Das Wachleben ist ein kontrollierter Traum.“ - George Santayana.

„Der Wunsch nach Ordnung ist die einzige Ordnung in der Welt“ – Georges Duhamel

„Gott hat den Menschen erschaffen, weil Er Geschichten liebt.“ – Elie Wiesel

„Ein Übermaß einer Tugend ist ein Laster.“ – Griechisches Sprichwort

„Es ist unglaublich zu denken, daß das Schicksal eines Mannes in all seiner Nobless und seiner Schande von einem höchstens sechsjährigen Kind entschieden wird.“ – Eric Berne

„Manche Menschen sehen ein halbvolltes Glas Wasser, andere ein halbleeres. Ich sehe einfach ein Glas, das doppelt so groß ist, wie es sein müßte.“ – George Carlin

„Das Schicksal verkauft, wo wir annehmen, daß es gibt.“ – Montenegrinisches Sprichwort

Manchmal wird das Enneagramm als eine statische Gallerie von Typen präsentiert, aber es gibt viele dynamische Herangehensweisen an das System und an die Tatsache, einen Persönlichkeitsstil zu haben.

Als Einstieg möchte ich mehrere Perspektiven auf das anbieten, was ein Enneagramm-Stil tut und das Dilemma, das er darstellt. Wir werden die gleiche Sache von verschiedenen Blickwinkeln betrachten: Ihr Persönlichkeitsstil als eine Trance, eine Fertigkeit, eine Geschichte, eine Sammlung von Talenten, ein Set von Verteidigungen und eine Ansammlung von Potentialen.

In einer tiefen Trance

Ein Mann hatte einmal einen Traum innerhalb eines Traumes. Mit der Erkenntnis, daß er träumte, fragte er jeden, dem er begegnete: „Wissen Sie, daß dies nur ein Traum ist?“ Keiner wußte es; die Traummenschen zuckten nur mit den Schultern oder ignorierten den Träumer und gingen ihren Weg.

Da sein Realitätssinn keine Resonanz fand, begann der Mann allmählich zu verzweifeln, als er schließlich eine runzlige alte Frau traf, die seine Frage mit „Natürlich“ beantwortete. Der Träumer verspürte sofort eine Welle der Erleichterung. Der Mann und die alte Frau standen einige Zeit zusammen und plauderten auf eine warmherzig offene Art miteinander, so als wären sie enge Freunde.

An einem bestimmten Punkt schaute die alte Frau den Mann fest an und sagte: „In einem Augenblick wirst du aus dem körperlichen Schlaf aufwachen. Wenn du dies tust, so wirst du dich innerhalb eines anderen Traumes befinden, dem Traum des irdischen Lebens. Mit Ausnahme einiger Menschen wie mir wird niemand, dem du im irdischen Leben begegnest, wissen, daß auch dies ein Traum ist. Viel Glück. Und einen schönen Tag noch.“

Viele Philosophen, Theologen und Mystiker haben behauptet, daß unser alltägliches Leben eine Art von Wachtraum oder Trance sei. Experten der klinischen Hypnose sagen, daß es keine klare, wohldefinierte Grenze gibt zwischen der wachen Realität und der Erfahrung, die Menschen haben, die hypnotisiert sind. Hypnotische Trance wird im allgemeinen über einen eingegengten Aufmerksamkeitsfokus charakterisiert, über eine Wiederholung von Gedanken und eine Beschäftigung mit subjektiver Realität. Mit dieser Definition sind wir täglich in kleinen Trancen.

Denken Sie mal an Menschen, die in der Schlange im Supermarkt mit leeren Ausdruck irgendwo in die Ferne starren. Oder wie andere im Aufzug stehen und Augenkontakt vermeiden, den leeren Blick entweder auf den Fußboden gerichtet oder auf die Leuchtziffern neben der Tür. Wir nennen diese Erfahrungen Tagträumen, „In Gedanken verloren sein“ oder „Ausspacen“. Aber sie sind identisch mit hypnotischen Trancen.

Lesen ist eine Trance, da Sie beim Lesen alles andere vergessen. Während ein Buch Sie zunehmend interessiert, gibt es oft ein angenehmes tiefer werden der Aufmerksamkeit, das später in völlige Faszination übergeht. Und währenddessen bleibt der Rest der Welt außen vor.

Andere Beispiele natürlicher Hypnosens sind in ein Feuer zu starren und die Umgebung zu vergessen, sich in einem heißen Bad zu entspannen oder die „Autohypnose“, die Erfahrung, unbewußt eine lange Strecke gefahren zu sein, mit wenig Erinnerung an das, was Sie dachten.

Wir sind in weiteren Trancen. Die Großen Hypnotiseure unsere Kindheit – hauptsächlich unsere Eltern und unsere Kultur – legen uns viele langfristig wirkende Bannsprüche auf, meistens im Dienste unserer Sozialisierung. Einige davon sind immer noch aktiv und lenken unser heutiges Leben. Der Therapeut Sydney Jourard beschreibt, wie sie anfangen: „Wir beginnen das Leben damit, daß sich uns die Welt so präsentiert, wie sie ist. Irgendjemand – unsere Eltern, Lehrer, Freunde, die Gesellschaft und die Kultur – hypnotisieren uns, die Welt auf die ‚richtige‘ Art zu sehen und zu konstruieren. Danach können wir die Welt nicht mehr in einer anderen Sprache lesen, oder hören, was sie an anderen Dingen zu uns sagt.“

Familienleben ist besonders Trance-induzierend. Unsere Eltern geben uns das, was Hypnotiseure „posthypnotische Suggestionen“ nennen, Aussagen, die einst einen besonderen Eindruck hinterließen und weiterhin unser Verhalten steuern. Manche davon, wie zum Beispiel „Achte auf die Autos, wenn du über die Straße gehst“, sind ziemlich nützlich. Andere sind eher schmerzlich oder einschränkend – „Du wirst es nie zu etwas bringen“ – und können uns wie ein Fluch durch den Kopf gehen.

Familien sind Gruppentrancen, da sie Glaubenssätze, Werte, Identitäten und Verhaltensweisen teilen. Als Sie zum ersten Mal von zu Hause fortzogen, haben Sie schnell erkannt, daß die Menschen in der größeren Welt nicht die Gewohnheiten oder Exzentritäten Ihrer Familie teilten. Wenn in der Gruppentrance Ihrer Familie jeder glaubte, daß es wichtig sei, sich vierzehnmal am Tag die Hände zu waschen, könnten Sie einige merkwürdige Reaktionen Ihres ersten Zimmergenossen erlebt oder sich mit ihm um den Platz am Waschbecken gestritten haben. Aber das Händewaschen war in Ihrer Familie nicht hinterfragt, sondern als selbstverständlich hingenommen worden.

Es gibt alltägliche, kulturelle und familiäre Trancen, aber die tiefste Trance von allen ist die Persönlichkeit. Unsere Landkarte der Realität, unsere flache Erde, die Perspektive unseres Egos erzeugen alle gemeinsam einen Zustand offenäugiger Hypnose, einen Traum vom alltäglichen Leben. Wie auch immer die Realität sein mag, wir nehmen nur einen Teil davon wahr – der Rest ist unsere Interpretation. Obwohl wir denken, in einer objektiven Welt zu leben, bewohnen wir

oft eine subjektive „Trance-Zone“, die wir zwischen die Welt und uns stellen. In dieser Zone erschaffen wir eine so überzeugende Realität, daß wir vergessen, daß wir sie erträumen.

Jeder Enneagramm-Stil funktioniert wie eine Trance und hat subjektive Qualitäten, die für tatsächliche hypnotische Zustände charakteristisch sind. Obwohl Mystiker sie als einen Sündenfall bezeichnen würden, ist die Trance Ihrer Persönlichkeit natürlich, unvermeidlich und nützlich; das Problem ist ihre Tiefe.

Sie können vom Bann Ihres Egos erwachen, aber zunächst ist es notwendig, dessen Zweck zu würdigen und Ihren Anteil an seiner Erschaffung zu erkennen. Jeder von uns ist ein Hypnotiseur, und jede Hypnose ist Selbst-Hypnose.

Erlerntes Verhalten

Oft wird gefragt, ob Enneagramm-Stile genetisch oder umweltbedingt sind; werden wir mit unserem Persönlichkeitsstil geboren, oder wird er in der Kindheit erlernt?

Die Antwort lautet „Ja“. Unser Persönlichkeitsstil scheint durch eine Mischung von genetischem Erbe und Umwelteinflüssen bestimmt zu sein. Es ist offensichtlich, daß Babys mit unterschiedlichen Temperamenten geboren werden; Genetiker schätzen, daß 50% unserer Psychologie angeboren ist. Allerdings gibt es bemerkenswert konsistente Kindheits-Hintergründe für jeden Enneagramm-Stil, was vermuten läßt, daß Schlüsselemente dazu früh im Leben geformt werden.

Es könnte sein, daß wir mit unserem Enneagramm-Stil geboren werden und dann alles, was uns geschieht, durch diesen Filter interpretieren. Es ist auch möglich, daß wir eine Veranlagung für mehrere Stile erben. Dann bringen uns unsere frühen Kindheitserfahrungen und unsere Ursprungsfamilie dazu, den einen Stil zu leben und nicht den anderen.

Für unseren Zweck spielt die Frage „Natur oder Umwelt“ keine Rolle. Das, was Menschen sich am stärksten zu verändern wünschen, ist dysfunktionales Verhalten, und das ist immer erlernt. Wie es eine Frau sagte, die sich mit dem Enneagramm auskennt: „Ich mag als Neun geboren worden sein, aber *ungesund* zu sein, habe ich ganz sicher gelernt.“ Sie können erstaunlich weit damit kommen, anzunehmen, daß Ihre Begrenzungen in der Kindheit erschaffen wurden und Sie deswegen daran arbeiten und darüber hinaus gehen können.

Wenn Sie Teile Ihres Enneagramm-Stils früh im Leben erlernt haben, dann haben Sie sie so gelernt wie andere Sachen auch. Sie erinnern sich vielleicht nicht daran, wie hart Sie gearbeitet haben, um Lesen zu lernen, Gehen oder Radfahren, aber einst haben Sie diese Verhaltensweisen mit großem Einsatz und großer Konzentration geübt, bis sie zu integrierten Fertigkeiten wurden. Nun sind sie zur „zweiten Natur“ geworden, Teil Ihres Reflex-Systems, eingewoben in Ihre gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf tägliche Ereignisse.

Gewohnheiten sind wundervolle Sachen. Es wird gesagt, daß unser Bewußtes mit den Dingen beschäftigt ist, die wir nicht besonders gut tun können. Haben wir eine neue Fertigkeit erst einmal gemeistert, haben wir die Freiheit, sie zu vergessen, etwas, was eine ungeheuerliche biologische Effizienz hat.

Nehmen wir zum Beispiel Türklinken. Ihr Unbewußtes weiß mit jeder, der Sie begegnen, umzugehen. Jedes Mal, wenn Sie sich einer Tür nähern, kommt Ihnen automatisch eine sinnesbasierte Gewohnheit zur Hilfe. Sie müssen nicht darüber nachdenken: „Hm, glänzendes, waagerechtes Etwas; ah – das muß eine Türklinke sein. Ich denke, ich strecke mal meine Hand

danach aus. Werden Türklinken nach oben oder nach unten bewegt? Muß ich dann ziehen oder drücken? Mal probieren.“

Wenn Sie über das Öffnen von Türen oder hunderte anderer Aufgaben, die Sie täglich ausführen, nachdenken müssten, würden Sie verrückt werden. Stattdessen können Sie automatisch mit jeder Tür umgehen, während Sie neue oder bekannte Orte betreten. Ein Teil von Ihnen befasst sich wundervoll mit dieser Aufgabe und läßt Ihnen die Freiheit, auf das zu achten, was Sie interessiert oder was Ihre Aufmerksamkeit erfordert.

Der einzige Zeitpunkt, wo Sie Ihre Türklinken-Strategie hinterfragen oder sich ihrer bewußt werden könnten, ist dann, wenn Sie an einer Tür drücken, an der „Ziehen“ steht oder an einer Tür ziehen, an der „Drücken“ steht. Neulich ging ich ins Gebäude einer Bundesbehörde, und an der Tür sah ich ein Schild, das besagte: „Ziehen oder Drücken“. Während dies für die Regierung sehr einleuchtend schien, passt sich meistens die Welt doch nicht unseren Begrenzungen an. Sie fordert uns auf, darüber hinaus zu gehen.

Eine meisterliche Fertigkeit

Wir lernen, indem wir bewußt kleine Verhaltensteile lernen, die wir kombinieren und zu größeren Einheiten integrieren. Eine Tür zu öffnen, ist keine alleinstehende Handlung; es ist eine rationelle Zusammenfassung kleiner, eingeübter Gesten. „Zur Arbeit zu gehen“, ist etwas, was wir normalerweise als eine einzelne Aktivität ansehen und mit einem Begriff bezeichnen, aber es ist ein Oberbegriff für das Ausüben von einem Dutzend Fertigkeiten, angefangen beim Anziehen über das Öffnen von Türen bis hin zum Autofahren.

Ein Enneagramm-Stil ist genauso – eine strategische, unbewußte Meister-Fertigkeit, die wir täglich ausüben; eine erlernte Gruppe gewohnheitsmäßiger Reaktionen, die vielen Bedürfnissen und Zwecken dient. Auch wenn wir unseren Enneagramm-Stil als nicht-willentlich erleben, so ist er doch keine kosmische Gegebenheit, sondern viel mehr etwas, was wir *tun*.

Und wir tun es aus guten Gründen. Es gibt viele gesunde Funktionen eines Persönlichkeitsstils, Dinge, die uns fehlen würden, wenn wir keinen hätten. Einige der wichtigsten sind:

Eindämmung. Ihr Ego hilft Ihnen, dem Chaos Ordnung zu verleihen, indem es Ihre Aufmerksamkeit einengt und die enorme Bandbreite von Sinneseindrücken filtert. Neun Neuntel der Realität zu erfahren wäre zu überwältigend, deswegen vereinfachen Sie Ihre Erfahrung zu einem Muster, das die Welt verständlich macht und Ihre Wahlmöglichkeiten auf eine handliche Menge reduziert.

Eine zweite wichtige Funktion ist *Vorhersagbarkeit*. Ihr Enneagramm-Stil gibt Ihrer Erfahrung eine Reihenfolge, eine Möglichkeit, Dinge vorherzuahnen. Wenn Sie vielleicht auch nicht in der Lage sind, Erdbeben vorherzusagen, so ahnen Sie doch, während Sie auf dem Weg zu Ihrem nächsten Ziel durch eine Tür gehen, im Vorhinein, was auf diesem Weg bei jedem Schritt geschehen könnte. Es ist für Menschen sehr wichtig zu wissen, was als nächstes geschehen wird; das Unbewußte hat etwas gegen Überraschungen.

Eine weitere nützliche Funktion besteht darin, *Vertrautheit* zu erzeugen. Die Aufgabe Ihres Egos ist es, das Unbekannte wie Bekanntes aussehen zu lassen, Ihnen zu helfen, in jeder neuen Stadt die Hauptstrasse zu finden. Wenn Sie in eine neue Situation kommen, so bilden Sie sofort unbewußte Annahmen, die die Situation vertrauter machen. Das hilft Ihnen, gegenwärtige Herausforderungen mit erprobten Werkzeugen zu begegnen; Ihre nächste Handlung scheint die einzig mögliche zu sein.

Ein vierter wichtiger Zweck eines Enneagramm-Stils ist es, *Identität* zu vermitteln. Ihr Ego erinnert Sie daran, wer Sie sind, insbesondere daran, als wer Sie sich in der Vergangenheit kennengelernt haben.

In der Kindheit war Ihr Bedürfnis, eine soziale Identität anzunehmen, biologisch unvermeidbar, so wie die zweiten Zähne wachsen. Unabhängig von Ihrem familiärem Hintergrund – selbst wenn Sie von Wölfen aufgezogen worden wären – waren Sie dazu geschaffen, ein Selbstbild zu entwickeln. Es half Ihnen in einer Welt, wo andere zu wissen schienen, wer sie sind, selbst zu wissen, wer Sie sind. Ihr Selbstbild gibt Ihnen eine Definition, ein Gefühl für Grenzen, so daß Sie wissen, wo Sie aufhören und andere Menschen anfangen.

Ihr Ego ermöglicht auch Ihre Fähigkeit der *Selbst-Reflexion*. Anders als andere Tiere können Menschen über ihre Taten nachdenken und ein „Ich“ identifizieren, welches dafür zuständig ist. Ihr „Ich“ beherbergt persönliche Werte und Ethik, es gibt Ihrer Erfahrung individuelle Bedeutung. Ohne ein Ego gäbe es kein Selbst, das lernt, und kein Weitergeben des Gelernten an andere. Sie bräuchten ebenfalls keinen Führerschein, keine Adresse oder Namen.

Die letzte wichtige Funktion Ihres Egos besteht darin, ein Gefühl innerer Balance oder *Homöostase* aufrecht zu erhalten. Genau wie Ihr Körper ein koordiniertes System von Organen und Funktionen ist, haben Sie auch ein inneres psychologisches System, eine koordinierte Familie innerer „Teile“, die Ihre Psyche bilden. Sie sind viele Selbsts – anders gegenüber einem Fremden als gegenüber einem engen Freund – allerdings sind diese Selbsts um ein zentrales Selbst herum organisiert. Ihr Ego hilft Ihnen, sich an das Neue anzupassen und es zu integrieren und dabei eine dynamische innere Balance und eine stabile Identität aufrecht zu erhalten – einen psychologischen Status Quo.

Ist die Welt erst einmal eingedämmt, vorhersagbar und vertraut, so ist Ihr Geist frei dafür, auf anderes zu achten. Die ‚Fertigkeit‘ Ihres Enneagramm-Stils arbeitet genauso unbewußt wie Lesen, Radfahren oder das Öffnen von Türen. Alle dies Ego-Funktionen sind zutiefst nützlich und spiegeln biologische Imperative wider, die beseitigen zu wollen dumm wäre.

Lebende Metapher

So merkwürdig es auch klingt, unsere Persönlichkeits-Trance wird durch eine Geschichte zusammengehalten, die wir uns selber erzählen, und die Fertigkeit, die wir am meisten innerhalb unserer Enneagramm-Stils praktizieren, ist Geschichtenerzählen. In der populären Psychologie werden diese Geschichten „Skripte“ genannt, das Enneagramm beschreibt sie allerdings auf eine tiefere Art.

Der Neurologe Oliver Sacks erläutert die Idee: „Jeder von uns ist eine Biografie, eine Geschichte. Jeder von uns ist eine einzigartige Erzählung, welche beständig, unbewußt, von, durch und in uns konstruiert wird – durch unsere Wahrnehmungen, unsere Gefühle, unsere Gedanken, unsere Handlungen; und nicht zuletzt durch unsere Rede, unsere gesprochenen Erzählungen. Ein Mensch braucht eine beständige innere Erzählung, um seine Identität, sein Selbst aufrecht zu erhalten.“

„Es ist immer die gleiche Geschichte“, sagen wir, wenn wir ein Flugzeug verpassen – oder was auch immer typisch für uns ist. Die meisten von uns sprechen jeden Tag mit sich selber darüber, was als nächstes geschehen wird, was uns wichtig ist und wer wir sind. Wir erschaffen eine fortlaufende Geschichte aus unseren guten und schlechten Erfahrungen, um ihnen Sinn zu verleihen und unser Gefühl für uns selbst aufrecht zu erhalten.

Wir leben Geschichten. Unsere Biografie spiegelt sich in unserem Körper, in dem, wie wir uns selber sehen und wie wir uns durch den Alltag bewegen. Unsere Muskeln reagieren auf unsere Geschichte, genau wie unser Nervensystem. Physisch sind wir eine wandelnde Metapher, leben eine Geschichte, die unser ganzer Körper glaubt.

Unsere Autobiografien sind gewählte Geschichten, wie unbewußt diese Wahl auch sein mag. Wenn Familien mit erwachsenen Kindern sich wiedersehen, so erzählen sie sich oft Geschichten aus der Familienvergangenheit. Dies ist für die Familienmitglieder eine Möglichkeit, zusammen zu sein, zu wissen, wer sie sind und woher sie kommen. Aber die Auswahl der Geschichten könnte selektiv sein; vielleicht werden noch ein paar Geheimnisse beibehalten, oder Tabuthemen werden vermieden, oder es wird nach wie vor das Familienbild aufrecht erhalten.

Die Wahrheit unserer Geschichten liegt nicht nur in dem, was wir ursprünglich erfahren haben, sondern auch in dem, zu was unsere Erfahrung durch das erneute Erzählen wird. Wenn jemand Sie nach einer Narbe auf Ihrem Arm fragt, so werden Sie sich wahrscheinlich daran erinnern, wie sie entstanden ist. Vielleicht haben Sie bemerkt, daß sich die Geschichte der Narbe im Laufe der Jahre etwas verändert hat. Wir erschaffen für uns selber eine Art Mythos, erfinden die Vergangenheit jeden Tag in der Gegenwart neu, erzeugen unsere Realität durch unsere Wahl dessen, was wir erinnern und unser eigen nennen.

Die realsten Dinge in der Welt sind Symbole und Metaphern. Das Geld in Ihrem Portemonnaie oder Ihrer Tasche ist mit Symbolen verziert, und Geld selber ist symbolisch – es hat keinen tatsächlichen Wert, nur den, auf den wir uns geeinigt haben. Morgen werden enorme Mengen dieses Symbols an den Börsen der Welt gewonnen und verloren werden, hauptsächlich auf Grund von Gerüchten und den Zukunftsfantasien der Investoren.

Auf die gleiche Art hat die Metapher, die wir leben, einen erstaunlich mächtigen Einfluß auf unsere Lebensqualität. Wie Dr. Eric Berne sagt: „Es scheint, daß eher die Entscheidungen der Kindheit als erwachsenes Planen das letztendliche Schicksal des Individuums bestimmen. Egal, was die Menschen selber dachten, was sie mit ihrem Leben tun, sie schienen von einem inneren Zwang angetrieben, eine endgültige Belohnung anzustreben.“

Das Enneagramm beschreibt neun Meister-Geschichten und zeigt uns, wie wir unsere Erfahrung in Erzählform bringen. Manchmal ist es eine Geschichte in Worten, aber sie kann auch aus Gefühlen, visuellen Bildern oder einer Kombination der Sinne bestehen.

Wenn Sie sich auf Ihre Enneagramm-Geschichte einstimmen, so können Sie einen unbewußten Teil von Ihnen identifizieren, der Ihr Erzähler ist, Ihr Hypnotiseur. In dem Maße, wie er seine Geschichte auf eine akkurate, aktualisierte Art erzählt, dient Ihr Geschichtenerzähler einer Reihe höchst nützlicher Funktionen. Aber manchmal erledigt er seine Aufgabe zu gut.

Das Dilemma

Das vom Enneagramm beleuchtete Dilemma ist, daß wir in einer Trance sind, aus einem Skript heraus leben. Der Entwurf ist in der frühen Kindheit entstanden. Unsere Geschichte ist nun 20, 40, 60 Jahre alt. Große Teile davon basieren darauf, wer wir waren, und auf unseren frühen Schlußfolgerungen über das Leben. Einige unserer gegenwärtigen Reaktionen sind veraltet oder werden von Motiven angetrieben, die wir nicht verstehen. In unterschiedlichem Ausmaße tun wir das, was *bisher* funktionierte.

Beweise dafür gibt es überall. Es könnte beständige Konflikte geben, mit denen wir kämpfen, Methoden, wie wir die Gegenwart so unangenehm machen wie die Vergangenheit. Wir zwingen neuen Beziehungen alte Themen auf, machen aus neutralen Vorfällen Dramas, verwickeln unser Skript mit anderen und weisen unseren Freunden die verschiedensten Rollen zu.

Manchmal gibt es ein Gefühl des „unvermeidlichen“, wie ein *déjà vu*, als ob ein geheimer vorgegebener Entwurf bestimmt, wie die Ereignisse unseres Lebens verlaufen. Es könnte größere Lücken in der Geschichte unseres Lebens geben, Wahlmöglichkeiten, die routinemäßig bei unserer Selbst-Beschreibung ausgelassen werden. Vielleicht sagt unser innerer Erzähler immer die gleichen alten Dinge, wiederholt nur die Clichés unserer Lebensgeschichte.

Nicht jeder hat eine gequälte, unglückliche Kindheit, die er oder sie pathologisch in der Gegenwart wiederholt. Jedoch hatte auch niemand eine ideale Kindheit, und selbst sehr gesunde Personen, die das Enneagramm studieren, sehen, wie sie in einem generellem Thema gefangen sind, das wiederkehrende Probleme, blinde Flecken und gewohnheitsmäßige Verteidigungen beinhalten kann. Das kann offensichtlich und direkt geschehen, wenn wir z.B. „unsere Mutter heiraten“ oder „unseren Vater heiraten“, oder subtil und implizit, wenn wir z.B. jemanden heiraten, der überhaupt nicht wie unsere Mutter oder unser Vater zu sein scheint, und bei dem sich dann später doch Ähnlichkeiten zeigen.

In der Enneagramm-Literatur heißt dieser Drang, vergangene Umstände wieder zu erschaffen, „Zwang“. Entscheidend ist es, zu entdecken, in welchem *Ausmaß* Ihr Enneagramm-Skript Sie beschäftigt, den Grad, zu dem Sie die Geschichte Ihres Lebens leben, anstatt Ihr tatsächliches Leben. Wenn Sie Ihrem Skript erlauben, die Realität zu überdecken, dann wird Ihre selbst erschaffene Geschichte zu etwas, das Ihnen widerfährt, wo Sie keine Wahl haben, was Sie automatisch antreibt – so wie ein Zwang.

Die meisten Versionen des Enneagramms schildern Ihren Persönlichkeitsstil als ein „falsches Selbst“ im Gegensatz zum „wahren Selbst“, Ihrer essentiellen Natur. Wie wir sehen werden, kann dieser Glaubenssatz Sie dazu bringen, mit Ihren eigenen Verteidigungen zu kämpfen, was eine wirkliche Veränderung schwerer macht.

Es ist genauer zu sagen, daß Ihr Ego ein eindimensionales Selbst ist, ein kleiner Bereich Ihres vollständigen Seins. Es ist ganz sicher Teil von Ihnen, genau so ein Bestandteil wie Ihr linker Arm, aber wenn Sie seine Version der Dinge zu stark bevorzugen, so kann die Gabe Ihres Enneagramm-Stils eine Art Fluch werden.

Lösen wir Probleme oder stellen wir uns Herausforderungen, so halten wir uns ganz natürlich an das, was wir am besten können, versuchen aus einer Position der Stärke heraus zu handeln. Aber das Enneagramm zeigt, daß eine Stärke, wenn wir sie überbeanspruchen, zur Schwäche wird, eine rigide, vorprogrammierte Reaktion.

In der Geschichte unseres Egos gefangen, wird unsere Welt zu stark eingedämmt, werden unsere Wahlmöglichkeiten künstlich vereinfacht. Wir machen das Leben zu vorhersagbar, sehen und hören, was da sein „sollte“, anstatt das, was wirklich da ist. Den Dingen nicht länger erlaubend zu geschehen, machen wir sie geschehen – auf diese eine Art, so wie sie sein sollen. Unsere Geschichte erzeugt unser Verhalten, während unser Verhalten unsere Geschichte erzeugt.

Tief in der Trance unseres Egos nähern wir uns dem Leben mit einer minimalen Anzahl von Reaktionen. Geborgen im Vertrauten und Bekannten denken wir, daß wir die Dinge gut meistern, haben aber tatsächlich wenig Wahlmöglichkeiten. Wir sperren uns selber in unflexible Positionen, verlieren die Kontrolle durch unsere Kontrollversuche und tun manchmal mehr von dem, was uns überhaupt erst in diese Lage gebracht hat.

Im zwanghaftesten Fall können wir Dinge einfach deswegen auf eine fehlerhafte Art tun, weil wir es immer so gemacht haben, fast wie aus einer Art persönlicher Tradition. Wir können voll Vertrauen in die Irre gehen, um jeden Preis an unseren eingeschränkten Strategien festhalten; eine verzerrte Gewißheit hegen, so wie ein Fundamentalist, der das gleiche absolute Prinzip auf alles anwendet. Ebenso wird unser Gefühl von Identität verzerrt. In der Trance unseres Egos identifizieren wir uns übermäßig mit einem Selbstbild und spielen Rollen, die weniger sind, als was wir wirklich sind, reagieren so, als hätten wir nicht mehr Wahlmöglichkeiten als ein Charakter in einem Schauspiel oder in einem Roman.

Einer Art, uns selbst zu sehen, verhaftet, verteidigen wir unser Bild gegen das Feedback der Welt und gegen Widersprüche. „So bin ich nun einmal“, sagen wir und arbeiten hart daran, die Wahrheit dieser Aussage zu beweisen, handeln so, wie jemand, der in ein Baumhaus geklettert ist, die Leiter weggestoßen hat und nun darauf besteht, in einem Baum geboren worden zu sein.

In seinem ausgezeichneten Buch *The Enneagramm Spectrum of Personality Styles* (*Das Enneagramm-Spektrum der Persönlichkeiten*) präsentiert der Autor Jerome Wagner eine Liste der Stärken jedes Enneagramm-Stils zusammen mit deren neurotischen, gestörten Gegenstücken, so als ob sie Versionen voneinander wären.

Dreien besitzen z.B. eine „natürliche Organisationsfähigkeit“, sind sie jedoch gestört, können sie „übermäßig effizient, maschinenartig und extrem programmiert“ werden. Vieren sind „hochgradig individuell und schätzen Originalität“, sind sie jedoch neurotisch, können sie „eine exzentrische Karikatur der Originalität“ werden. Fünfen haben die Fähigkeit „objektiv und leidenschaftslos zu beobachten“. Sind sie ungesund, dann können sie „am Rande stehen und nicht am Leben teilnehmen“.

Der Unterschied zwischen dem Funktionieren und dem Nicht-Funktionieren der Persönlichkeit ist einzig eine Frage des Grades. Die höheren Potentiale unseres Enneagramm-Stils beinhalten Ideale, Fertigkeiten, Sensibilitäten und Stärken, die wir zutiefst schätzen und die uns gute Dienste leisten. Aber wenn wir es übertreiben, werden unsere besten Qualitäten zu unseren schlimmsten, mutieren zu bastardisierten Imitationen ihrer selbst.

Es gibt eine Geschichte, die das poetisch beschreibt. In *Winesburg, Ohio* von Sherwood Anderson schreibt ein alter Mann ein Buch, das er „Das Buch des Grotesken“ nennt. Das Buch des alten Mannes hat ein zentrales Thema: „Am Anfang, als die Welt jung war, gab es viele Gedanken, aber nicht so etwas wie Wahrheit. Die Leute erschufen ihre eigene Wahrheit, und jede Wahrheit war eine Mischung aus vielen vagen Gedanken. Überall in der Welt gab es diese Wahrheiten, und sie waren alle wundervoll.“

„Der alte Mann hatte hunderte von Wahrheiten in seinem Buch aufgelistet. Da gab es die Wahrheit der Jungfräulichkeit und die Wahrheit der Leidenschaft, die Wahrheit von Reichtum und Armut, von Sparsamkeit und Verschwendung, von Fürsorge und Verlassen. Es gab hunderte und hunderte von Wahrheiten, und sie waren alle wundervoll.“

„Und dann kamen die Menschen vorbei. Jeder der kam, riß eine der Wahrheiten an sich, und manche, die besonders stark waren, griffen sich ein Dutzend.“

„Es waren die Wahrheiten, die die Menschen grotesk machten. Der alte Mann hatte eine recht genaue Theorie zu diesem Thema. Seine Meinung war, daß in dem Moment, wo ein Mensch eine der Wahrheiten an sich nahm und sie *seine* Wahrheit nannte und versuchte danach zu leben, dieser Mensch zu einer Groteske wurde und die Wahrheit, die er angenommen hatte, zu einer Falschheit wurde.“

Wenn Sie sich zu sehr mit der Wahrheit Ihres Enneagramm-Stils identifizieren, wenn Sie sie *Ihre* Wahrheit nennen, dann ist das der Punkt, wo sich Ihre Trance vertieft, Ihre Geschichte das Ruder übernimmt und wo Sie anfangen in einem parallelen, etwas verfälschten Universum zu leben.

Von Inseln und Iglus

Der französische Schriftsteller André Malraux fragte einmal einen alten Priester, was er denn über die menschliche Natur gelernt habe, nachdem er ein Leben lang Menschen die Beichte abgenommen habe. Der Priester antwortete: „Auf das Wesentliche reduziert: es gibt keine Erwachsenen“. Wenn dies auch ein trostloser Blick auf die Menschheit ist, so ist doch etwas Wahres daran.

Sigmund Freud definierte das Ego einmal als das „Realitätsprinzip“ und meinte damit, daß es nachhält, wer wir sind und was real ist. Die Ironie ist, daß die Weltsicht unseres Egos in der Kindheit geformt wurde, und die meisten von uns haben ihre frühen Verstehensweisen in kommende Zeiten hinein getragen. Der Teil von uns, der einst Realität definierte, verzerrt sie nun manchmal, praktiziert eine Art von „Unrealitäts-Prinzip“.

Unser Ego ist jünger als der Rest von uns. Einige unserer erwachsenen Wahrnehmungen werden durch Augen gefiltert, die die Welt so sehen, wie sie einmal war. Noch Jahre nachdem Menschen, die in einer Kleinstadt aufwuchsen, in eine Großstadt umgezogen sind, werden sie beim Klang der Sirene eines Krankenwagens nervös; in einer Kleinstadt kommt der Krankenwagen nur zu jemandem, den man kennt. In unserer Enneagramm-Trance machen wir etwas ähnliches, reagieren auf eine vergangene Welt, während wir in der Gegenwart leben.

Gehen Sie einmal an einem regnerischen Nachmittag durch die Stadt, und Sie werden Leute sehen, die ihren Regenschirm noch eine Stunde, nachdem der Regen aufgehört hat, aufgespannt halten. Es ist fast so, als wäre der Regenschirm ein Schutz gegen die Erinnerung des Regens oder den Glauben, daß es immer noch regnet. Genau auf diese Art ist der übertreibende, zwanghafte Teil Ihres Enneagramm-Stils eine Verteidigung, ein beschützender Schirm, der Sie gegen vergangene Umstände abschirmt, von denen sich viele bereits geändert haben.

Solange wir nicht an uns arbeiten, tendieren wir dazu, das zu wiederholen, was in unserer Geschichte nicht gelöst ist, manchmal auf tiefe und subtile Arten. Frühe Themen, Bindungen, Konflikte und Beziehungen können jetzt immer noch ausagiert werden, über der Gegenwart verschmiert wie Lack auf einer Linse.

Die meisten Modelle der Kindheitsentwicklung beschreiben die „Bonsai“-Theorie der Neurose – daß Kinder so gerade wie Bäume wachsen, bis sie an die Decke von Traumata oder Widerspruch stoßen. Dann wachsen sie, genau wie Bonsai-Bäume, „seitwärts“ und tragen den Stempel unbeendeter Situationen mit sich. Seitwärts zu wachsen ist immer noch ein unbewußter Versuch, in einer Welt „gerade“ zu wachsen, die das nicht zuläßt. Sie verdrehen sich in eine unnatürliche Form, um ihre Fähigkeit, aufrecht zu sein, zu erhalten.

Manche Achten hatten zum Beispiel drastische Kindheiten, in denen sie regelmäßig geschlagen, verbal mißbraucht oder offen vernachlässigt wurden. Normalerweise erreichte das Kind eine Schwelle, wo es unerträglich wurde, weiterhin offen und verletzlich zu sein. Irgendetwas in ihm verschloß sich und schwor, daß es niemals von irgendjemandem wieder so verletzt werden würde.

Ein kleines Kind kann seine größere Umgebung nicht kontrollieren, nur seine innere Erfahrung. Und dort wird eine bedrohte, junge Acht ihren Willen mobilisieren und eine beschützende Schale der Stärke erschaffen. Sich schwach zu fühlen ist gefährlich für sie, und daher lernt sie, es zu unterdrücken und Schwächen in anderen zu sehen, aber nicht in sich selber. Ihre Verletzlichkeiten zu kontrollieren wird zu etwas, das sie wie eine Fertigkeit übt, bis es so unbewußt wird wie das Schließen von Türen.

Ein Kindheitsschwur des Selbstschutzes ist genau so absolut wie ein religiöser Schwur und ist für das ganze Leben gedacht. War es ursprünglich auch eine notwendige Wahl, so beruht die Entscheidung, einen Teil der Psyche zu verschließen, doch auf begrenzten Informationen; Kinder wissen einfach nicht genug über die Dinge, die sie sich entscheiden zu tun. Ein Schwur, „nie von irgendjemand verletzt zu werden“, ist übermäßig verallgemeinert und grob formuliert, trotzdem kann er mit großer Bestimmtheit ins Erwachsenenalter hinein getragen werden.

Auf weniger drastische Arten haben wir alle frühe Schwüre des Beschützens geschworen und dann einige Teile unserer Erfahrung verschlossen. Vielleicht wurden wir so, wie andere uns haben wollten, oder versteckten inakzeptable Teile unseres Selbst oder lernten, unsere wahren Bedürfnisse zu opfern oder irgendwie unsere Träume schlafen zu schicken.

Einige Neunen lernten in der Kindheit, sich mit sehr wenig zu behelfen, Siebenen erfanden glückliche Zukünfte, um unlösbarem Familienschmerz zu entfliehen, junge Fünfen distanzieren sich von bedürftigen oder verwirrenden Eltern. Einsen entschieden sich, „gut“ zu sein, um sich vor der Kritik zu schützen, die in der Luft hing. All diese Einstellungen erstarren zu einer Sammlung von Verteidigungen, die später ein Eigenleben annehmen.

Paddington, einer der ersten Antarktis-Forscher, überquerte eines Tages einen Eissee, als plötzlich ein Schneesturm zuschlug. Er war gezwungen, einen Iglu zu bauen und Zuflucht vor dem Sturm zu nehmen, der einige Wochen heftig blies.

Nach einigen Tagen der Sicherheit im Iglu begann Paddington zu bemerken, daß scheinbar die Innenwände näher kamen. Zunächst verwarf er diese Wahrnehmung als eine Halluzination, aber allmählich bemerkte er, daß es stimmte – die Wände seines Iglus schwellen an, und die Struktur des Iglus schloß sich nach und nach um ihn.

Schließlich erkannte Paddington, daß die Feuchtigkeit seines Atems sich in dünnen, anwachsenden Eisschichten an den Wänden niederschlug. Jedes Mal, wenn er ausatmete, ließ die eisige Kälte seinen Atem erstarren und die Wände des Iglus wurden dicker. Die Wände würden irgendwann so dick werden, daß es keinen Platz mehr für seinen Körper gäbe. Paddingtons Wunsch zu überleben und sicher zu sein ließ ihn einen Verteidigungsschutz bauen – der sich langsam in einen Sarg verwandelte.

Das Enneagramm beschreibt neun Sorten „innerer Iglus“, Formen psychischen Schutzes, die wir gebaut haben, um die Stürme der Kindheit zu überleben. Die Ironie ist, daß das, was uns dereinst rettete, nun das Problem ist. Die Verteidigungen, die uns zunächst beschützten, sind nun genau das, was uns in den Weg kommt. Verteidigt gegen die Vergangenheit, sind wir nun überverteidigt gegenüber der Gegenwart.

Während es ursprünglich völlig sinnvoll war, unsere Verteidigungen zu bauen, beschützen wir uns nun gegen die Stürme unserer Erinnerung, oft, indem wir sie reproduzieren. Nun erzeugen wir in unserer Persönlichkeits-Trance das Problem *und* die Verteidigung, den Sturm *und* den Iglu. Paradoxaerweise besteht unser hauptsächliches Mittel, Schmerz zu vermeiden, darin, ihn erneut zu erschaffen.

Einst war ich auf einem spirituellen Retreat, wo ein exzentrischer Mann namens David ein T-Shirt trug auf dem zu lesen war „Nennt mich nicht Bob“. Offensichtlich war „Bob“ Davids verhaßter Spitzname aus der Kindheit, obwohl das ohne diese T-Shirt Botschaft niemand gewußt hätte. Wie vorherzusehen war, konnte jemand der Versuchung nicht widerstehen, ihn „Bob“ zu nennen. Genauso vorhersehbar explodierte David voller Wut und stürmte davon.

Während Davids Verhalten ungewöhnlich selbsterfüllend war, so tun wir alle doch ähnliches, wenn wir neuen Umständen begegnen und diese mit unseren Geschichten und Trancen verzerren. Wir erzeugen vertraute Stürme, um unsere Verteidigung zu rechtfertigen; wir erzeugen unsere eigenen Probleme und lassen die Gegenwart wie die Vergangenheit erscheinen, teilweise, um eine Begründung dafür zu haben, zu tun, was wir am besten tun.

Eine Frau, die gerade die rigidere Seite ihres Enneagramm-Stils beobachtete, scherzte: „Wenn es mit meiner jetzigen Arbeit nicht funktioniert, kann ich immer noch als Käfighersteller arbeiten.“ Manchmal können die Verteidigungen unseres Egos wie ein hochentwickelter selbstfangender Käfig erscheinen, erschaffen, um das Mysterium des Lebens draußen zu halten. Aber wir haben unsere Verteidigungen aus guten Gründen angenommen und haben vielleicht auch das Gefühl, gute Gründe dafür zu haben, sie zu behalten.

Die große Frage ist nun: Was geben Ihnen Ihre Verteidigungen versus Was kosten sie Sie? Veränderung kann teuer erscheinen, aber oft kostet es uns sogar mehr, uns nicht zu verändern.

Locker in Ihrer Rüstung

Die Schweizer Therapeutin Marie-Louise von Franz hielt einmal eine Vorlesung über Anwendungen Jungscher Psychologie. Sie sagte, daß die meisten Frauen einen imaginären kleinen Teufel haben, der auf ihrer rechten Schulter sitzt und den ganzen Tag auf eine negative Art mit ihnen spricht. Jedesmal, wenn die Frau zu handeln versucht, sagt der kleine Teufel: „Das kannst du nicht machen, du bist nur eine Frau. Du wirst es nie schaffen, du bist nur eine Frau.“

Als von Franz diese Geschichte erzählte, hob eine aufgeregte junge Zuhörerin ihre Hand und sagte: „Das ist absolut richtig! Ich habe einen kleinen Teufel, der die ganze Zeit so etwas sagt; ich hasse es! Können Sie mir eine therapeutische Technik geben, die ihn umbringt?“

Von Franz antwortete: „Nein, nein, das haben Sie falsch verstanden! Es ist unmöglich, ihn umzubringen; dies ist ein Teil von Ihnen. Keiner von uns kann seinen kleinen Teufel umbringen – alles was wir tun können, ist ihn zu *erziehen*.“

Das Enneagramm fordert uns auf viele Arten dazu heraus, unsere „kleinen Geschichtenerzähler“ zu erziehen. Es fragt: „Wie bringen wir unsere Version der Welt auf den neuesten Stand und beginnen eine neue Geschichte zu leben?“ Das kann bedeuten, zu lernen, weniger verteidigt zu sein, sich vollständiger der Gegenwart zu öffnen, der Realität zu erlauben, ihre umfassendere Geschichte zu erzählen, innerhalb derer sich unsere eigene wahre Geschichte weiterhin entfaltet.

Menschen, die sich frisch mit dem Enneagramm beschäftigen, fragen sich oft, ob es möglich sei, vollständig von einem Enneagramm-Stil zu einem anderen zu wechseln. Sie fragen: „Ich weiß, ich bin eine Sieben, aber kann ich mich eines Tages in eine Zwei verwandeln?“

Genau wie Sie Ihre Nationalität nicht wechseln können, so bleibt auch Ihr zentraler Enneagramm-Stil der gleiche. Sie hören niemals auf, die Welt durch die gleichen, grundlegenden Filter wahrzunehmen; Ihre Physiologie und Körperchemie bringen immer noch einen Enneagramm-Stil zum Ausdruck und nicht einen anderen. Ihre Gedanken werden immer noch

eine Neigung in eine bestimmte Richtung haben, und Ihre Stärken rühren von dieser Tatsache her.

Als der Dichter Robert Frost gefragt wurde, warum sich seine Gedichte immer noch reimten, wo doch Reimen nicht mehr modern sei, antwortete er, daß das Schreiben unstrukturierter Poesie sich so anfühlen würde „wie Tennis ohne Netz zu spielen“. Frost fügte hinzu: „Freiheit bedeutet, locker zu sein in deiner Rüstung“. Indem er sich auf die Einschränkung des Reimens einließ, hat Frost große Freiheit gefunden.

Auch wenn Sie erfolgreich an den Exzessen Ihres Enneagramm-Stils arbeiten, gibt es kein vollständiges Entkommen von Ihrer Persönlichkeit. Es hätte wenig Zweck, würde ich versuchen, meinem Amerikaner-Sein zu entkommen oder meinen Freund Werner davon zu „heilen“, Schweizer zu sein, aber wir können beide viel mehr werden als unsere Nationalitäten.

Wenn Sie daran arbeiten, so können Sie Ihren Enneagramm-Stil von einem begrenzenden Käfig in eine locker sitzende Rüstung transformieren. Die Gaben und Ressourcen, die in Ihrem stärksten dysfunktionalen Verhalten eingesperrt sind, können eröffnet und freigelassen werden. Indem Sie Ihre persönlichen Verteidigungen lockern, werden Sie eine umfassendere Bandbreite von Verhaltensweisen entwickeln und in Ihren Reaktionen weniger zwanghaft, verteidigend oder nationalistisch werden. Sie werden auch Ihre Fähigkeit erweitern, unterschiedliche Arten von Informationen aufzunehmen und viele neue Wahlmöglichkeiten für den Umgang mit dem Leben finden.

Während Sie von dem schlechten – oder sogar dem guten – Traum erwachen, *nur* Ihr Selbstbild zu sein, werden Sie alte Rollen und Identitäten abwerfen, die nur noch wenig mit dem zu tun haben, wer Sie jetzt sind. Während Sie in Ihrer Persönlichkeits-Rüstung locker werden, wird das essentielle „Sie“ mehr Raum haben durchzudringen; was zum Vorschein kommt, ist Ihre wahre Individualität und ein Gespür für Ihre eigenen Seele.

Es gibt sogar Ressourcen, die Sie wegen Ihren Verteidigungen entwickeln werden, Fähigkeiten, die ganz natürlich daraus entstehen, an den neurotischen Tendenzen Ihres Enneagramm-Stils zu arbeiten. Dreien, die zum Täuschen neigen, schätzen insbesondere Ehrlichkeit. Ängstliche Sechsen lernen mehr als andere über den Wert des Mutes. Unzufriedene Vieren entdecken am meisten über Zufriedenheit. Kriegerische Achten beginnen, Frieden zu schließen zu lieben.

Das Enneagramm ist ein hervorragendes Diagnosewerkzeug sowohl für allgemeine als auch für spezielle Probleme. Unseren Persönlichkeitsstil zu studieren, zeigt uns unsere Verteidigungen und Grenzen in eindringlichem Detail und bietet viele mögliche Gründe, warum wir nicht immer bekommen, was wir wollen. In einem weiteren Sinne ist natürlich das alltägliche Leben eine großartige Diagnosequelle. Wenn uns unsere Handlungen Schmerz bereiten, wenn es einen Unterschied gibt zwischen unseren Absichten und dem Ergebnis, dann müssen wir uns vielleicht der Notwendigkeit einer Veränderung stellen.

Manche Menschen befinden sich bereits auf dem Weg der Veränderung, und der Zweck davon, an sich selbst zu arbeiten, ist klar erkennbar. Andere, die zuvor kein Interesse an der Psychologie hatten, bemerken, daß das Enneagramm sie dazu einlädt, ihr Leben zu untersuchen und sich selber besser kennenzulernen. Vielleicht sind sie nach außen hin erfolgreich und gut angepaßt, wissen aber intuitiv, daß sie Teile von sich verschlossen haben, als sie sich den Stürmen ihrer Kindheit anpaßten.

Nicht jeder Mensch muß seine Karte der Welt vollständig überarbeiten. Wieviel Sie verändern, hängt im allgemeinen davon ab, wie sehr Sie leiden, wie sehr Ihr Iglu zum Sarg wurde. Einige Ihrer Verteidigungen könnten etwas unbequem sein, während andere Ihnen geradewegs in die Quere kommen.

Ihre Persönlichkeits-Verteidigungen stören vielleicht nur in einem Bereich Ihres Lebens. Ihre Karriere könnte zum Beispiel gut laufen, aber Ihre Beziehungen schwierig sein, oder anders herum. Oder vielleicht läuft die Arbeit so gut, weil Sie nie zu Hause sind. Oder Ihr glückliches Familienleben könnte immer noch Verteidigungen aufdecken, die Sie denen gegenüber aufrecht erhalten, die Sie lieben.

Auf den ersten Blick scheinen einige Enneagramm-Skripte weniger Motivation hervorzurufen, sich zu verändern. Einsen, Vieren und Sechsen haben vergleichsweise unangenehme Trancen, während Siebenen und Neunen Persönlichkeits-Verteidigungen haben, die insbesondere Schmerz verleugnen oder minimieren. Dreien können mit ihrem Fokus auf Erfolg Berge von Geld machen; gelassene Neunen leben oft lange; einige Achten heißen sich glücklich, daß Ihr Stil so einen natürlichen Zugang zur Macht hat.

Während es wichtig ist, Ihre Stärken anzuerkennen und zu würdigen, so können Sie doch den wichtigsten Punkt verpassen, wenn Sie bemerken, daß Sie Ihren Enneagramm-Stil hauptsächlich mögen. Die Frage bleibt: Wie verteidigt sind Sie? Was kostet es Sie? Wie wichtig ist es?

Als Viehzucht unprofitabel wurde, entschied sich ein Rancher im amerikanischen Westen, sein Land anders zu nutzen. Zunächst grub er ein Loch neben einem nahegelegenen Fluß und schuf einen See. Dann setzte er Forellen in den See und baute eine komfortable Unterkunft. Mit ganz geringem Aufwand konnte er Kunden für Angelferien anziehen, und das neue Unternehmen war ein großer Erfolg.

Dann geschah etwas unvorhergesehenes. Mehrmals pro Woche flogen kleine Flugzeuge in niedrigen Kreisen über die Ranch. Der Rancher war verärgert über die lautstarke Belästigung, bis er verstand, was geschehen war. Die Piloten flogen Kreise, weil sie dachten, sie hätten sich verfliegen. Der neue See des Ranchers war nicht auf ihren alten Karten.

Manchmal ist der anfängliche Preis einer Veränderung Verwirrung. Wenn wir der Landkarte unseres Egos folgen, so *denken* wir, wir wüßten, wo wir seien. Aber Veränderung ist ein Prozeß des Entdeckens, er fordert uns dazu auf, neue Wasser zu befahren, unbekannte Grenzsteine zu passieren, ohne sichere Antworten weiterzugehen. Der Hypnotherapeut Milton Erickson sagte immer wieder, daß „Verwirrung der Weg zu neuem Lernen ist“ und wir geben oft unser Bestes, wenn unsere Vorannahmen in Frage gestellt sind und wir nicht wissen, was wir tun.

Die Enneagramm-Autorin Suzanne Zuercher sagt: „Wir müssen auf eine echte Art erfahren; unsere Geschichte noch einmal für uns selbst zusammensetzen, diesmal allerdings mit den Gefühlen und Empfindungen, die wir in unserem Leben nicht ertragen konnten. Wir müssen die Gesamtheit unserer Erfahrung hineinlassen, aber diesmal von einem Punkt aus, wo wir ihre ganze Wirkung ertragen können.“

Einen Teil unserer Psyche verschlossen zu halten, ist kein natürlicher Vorgang und auch keine gute Lösung dafür, einst verwundet worden zu sein. Wenn wir uns auch gegen unsere inneren Räume verteidigen, so sucht doch etwas in uns, sich wieder mit ihnen zu vereinigen, unsere tiefere Integrität wiederherzustellen und ein vollständigeres Leben zu führen.

Wenn Sie sich wieder der Gesamtheit Ihrer Erfahrung öffnen, so werden Sie eventuell bemerken, daß einige der Gefühle, die Sie defensiv vermieden haben, anfangen, zurückzukehren. Es könnte Momente geben, wo es sich wieder wie die frühe Kindheit anfühlt, und Sie könnten an Ihren ursprünglichen Schwur erinnert werden, sich zu verschließen. Während dies subjektiv sicher verlockend ist, so sind diese Gefühle doch nur getarnte Erinnerungen und können bearbeitet und transformiert werden.

Der Unterschied zwischen jetzt und damals ist, daß Sie jahrzehntelange Lebenserfahrung haben, die zum Auflösen alter Dilemmas verwendet werden kann. Als Person sind Sie viel mehr als Ihr Ego und die vielen Ressourcen, die Sie seit der Kindheit entwickelt haben, werden sehr dabei helfen, Ihren kleinen Geschichtenerzähler zu erziehen.

Liegt der Ursprung Ihrer Persönlichkeits-Verteidigungen auch in der Vergangenheit, so besteht die Lösung doch nicht darin, in der Vergangenheit zu schwelgen. Das Enneagramm zeigt Ihnen, wie Sie die Vergangenheit in der Gegenwart wieder erschaffen. Die Herausforderung ist, nun eine umfassendere Welt zu erschaffen, aus Ihrer Vergangenheit zu lernen, so daß Sie aufhören, sie zu wiederholen, um jetzt und in der Zukunft mehr Wahlmöglichkeiten zu haben.

Ich bin groß, und große Menschen ducken sich gewohnheitsmäßig an Orten mit niedrigen Vorsprüngen oder Ästen. Oft bemerkte ich, wie ich eine verregnete Straße entlang ging und meinen Nacken unbewußt anspannte, mich unter dem niedrigen Dach eines Regenschirmes duckend, den *ich selber* trug.

Ein Teil dessen, von dem ich Sie überzeugen möchte, ist, daß Sie aktiven Anteil daran haben, Ihre Enneagramm-Geschichte zu erschaffen und aufrecht zu erhalten. Ihre Verteidigungen auszuüben ist ein geschäftiger, kontinuierlicher Prozeß, den Sie jeden Tag oftmals ausführen. Sie sind der Autor, Regisseur und Hauptdarsteller Ihres Enneagramm-Skripts. Sie sind dabei, Ihre Verteidigungen mit Beständigkeit, Bestimmtheit und unbewußter Absicht beizubehalten. Während Sie nicht ändern können, wer Sie sind, so haben Sie doch bemerkenswerte Macht über das, was Sie *tun*.

Ihren Geschichtenerzähler zu unterdrücken, zum Schweigen zu bringen oder aus dem Weg zu räumen, ist wahrscheinlich ein aussichtsloses Unterfangen. Sie können allerdings andere Lebensgeschichten entwickeln; Ihre Geschichte neu schreiben, um Ihre Stärken zu betonen, die Auswege und vergessenen Ressourcen zu finden, die Macht über Ihre Geschichte einzufordern, anstatt ihr Opfer zu sein. Letztlich bedeutet Wachsen und Verändern, daß Sie weniger eine Geschichte leben als vielmehr Ihr Leben.

Sie können einen Punkt der Macht in Ihren eigenen unbewußten Reaktionen entdecken, den Ort in Ihnen finden, von dem aus Sie Ihre Enneagramm-Trance erzeugen, ein direktes Gefühl dafür bekommen, wie Sie die Fertigkeit Ihres Stils praktizieren. Sie können auch lernen, was Ihr Ego vom Rest von Ihnen braucht, um anzufangen, Veränderungen vorzunehmen.

Das Leben bietet uns viele Geschenke, die wir eventuell in der abgeschlossenen Trance unserer Verteidigungen nicht annehmen können. Sind unsere Kindheits-Schwüre aktiv, so sind wir verschlossen gegenüber Wohltaten, Wohlwollen und Überraschungen. Von Ihrer Persönlichkeits-Trance zu erwachen, erfordert eine Bereitschaft dazu, offen zu sein und Verantwortung für jegliches Hindernis zu übernehmen, das Sie sich selbst in den Weg legen. Darüber hinaus heißt die Reise der Veränderung jeden willkommen – in dem Moment, wo Sie abreisen, beginnen Sie anzukommen.

Copyright 1997, 2006 by Thomas Condon
All rights reserved.
Translation by Joerg van Hoorn
Joerg.vanHoorn@t-online.de

The Changeworks

Consulting, Training, Books and CDs
Workshops with Thomas Condon
PO Box 5909, Bend, OR 97708
001-541-382-1894
email: changewk@yahoo.com
<http://www.thechangeworks.com>