

18 Weisen, ein Mann zu sein - wie wir im Leben verknöchern oder weise bleiben.

Eine persönlichkeitspsychologische Betrachtung auf dem Hintergrund des Enneagramms.

Das Enneagramm als System der Menschenkenntnis zeigt neun archetypische Persönlichkeitsmuster oder -typen, die unseren ursprünglich freien Rundumblick auf die Welt und damit unser Denken, Fühlen und Handeln auf bestimmte Themen fokussieren. Die Muster können eine geschätzte Gabe im Sinne einer Spezialisierung sein, oder zur rigiden Verknöcherung degenerieren. Jeder Mann und jeder der neun Typen hat diese zwei Möglichkeiten—So gibt es insgesamt 18 Möglichkeiten, als Mann in der Welt zu sein.

Mit den traditionellen Männerrollen kann ein Typ übereinstimmen oder kollidieren. Er wird das dann als Rücken- oder Gegenwind für seinen Typ erfahren. Bekommt er von der Männerrolle her Rückenwind, ist es erst einmal schwerer, die Notwendigkeit zur Änderung und Persönlichkeitsentwicklung überhaupt zu sehen. Erhält er Gegenwind, versucht er entweder eine geschlechtsspezifische Typvariante zu entwickeln, oder er weicht scheinbar auf einen anderen in Reichweite befindlichen „männlicheren“ Typus aus. Um nicht zu verknöchern, muss er sich dann erst mal zum eigenen Typ befreien, bevor er sich in einem zweiten Schritt dann wieder von diesem befreit.

Um der Gefahr der Verknöcherung vorzubeugen und zu bewirken, dass unsere Spezialisierung eine Begabung bleibt, schildert das Enneagramm pro Typ spezifische Entwicklungswege. Diese werden oft erst in mittlerem oder höherem Alter begangen, wenn nämlich klar wird, dass der Typ nicht nur eine tolle Lösung für alles darstellt, sondern dass diese Lösung gleichzeitig der Ursprung aller beruflichen oder privaten Beziehungsprobleme ist. Diese Erkenntnis löst eine Krise aus, die zur Veränderung/Entwicklung motiviert. Ich nenne das eine Krise 1. Ordnung: diejenige, die Entwicklung auslöst. Andererseits stimmt doch auch: der Typus ist eine Lösung, weil er hilft, bestimmte angst- und unlustbetonte Themen zu vermeiden. Den Weg der Entwicklung zu begehen, bedeutet dann, diese Themen zu konfrontieren und löst so oftmals eine „Krise 2. Ordnung“, eine notwendige Entwicklungskrise, aus. Dies müssen insbesondere die Kunden derjenigen Coaches, Berater usw. berücksichtigen, denen gesagt wurde, dass man nach dem Erkennen seines Musters schnell sein typisches Verhalten ändern könne. So sollte vielleicht die Helferpersönlichkeit eben einfach einmal aufhören zu helfen und sich um sich selbst kümmern. Mit diesem Ratschlag ausgestattet, scheitern die Kunden dann aber oft an dem Versuch, das eigene Verhalten zu ändern und attribuieren das als ihr eigenes Versagen. Dabei übersehen sie, dass jeder Enneagrammtyp eine blockierende, zur Sicherung vor unangenehmen Zuständen gedachte Tiefendynamik hat, deren Missachtung durchaus auch einmal gefährlich werden kann.

Im Folgenden stelle ich neun Persönlichkeitstypen vor: wie sie starten, wie sie sich verengen und was zu tun ist, um die Verengung anzuhalten und wieder weit zu werden. Die Schilderung eines jeden der neun Typen illustriere ich mit Aussagen realer Vertreter desselben. Wir hören also auch direkt von Männern, wie sich ihre Persönlichkeitsstrukturen auswirkten und wie sie ihre persönliche Entwicklung sehen. Ich skizziere dabei auch von der soziokulturellen Männerrolle her die Rückenwind- bzw. Gegenwind-Dynamiken des Typs in ihrer Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung eines Mannes.

Die Begriffe „Typ“ und „Muster“ werden hier synonym verwendet. Sie werden mit Zahlen statt mit Worten benannt, um vorschnellen Assoziationen vorzubeugen.

Typ 1

Menschen haben ursprünglich die Fähigkeit, gelegentlich die Vollkommenheit in allen Dingen, auch im vordergründig Fehlerhaften wahrzunehmen und Fehlern auch mit Akzeptanz und Freundlichkeit gegenüberzustehen. Es resultiert so eine heitere, gelassene und entspannte Haltung dem Leben gegenüber.

In der Selbst- und Weltkonstruktion des Typs Nr. 1 ist die Welt überkritisch. Man kann nur überleben, indem man selbstkritisch ist, nach Vollendung strebt und Fehler korrigiert, insbesondere bei sich selbst. Sich bemüht, stets korrekt zu sein und Perfektion in allem herzustellen, indem man seine Aufmerksamkeit im Leben auf die Fehler richtet (bei sich selbst und bei anderen), die es zu korrigieren gilt. Sie haben hohe Leistungs- und moralische Standards. Lust, Freude, Entspannung sind nicht Teil des Programms. Obwohl dieses Streben nach Vollkommenheit auch eine Gabe ist, die es auf der Welt braucht (wer wollte gänzlich ohne jemanden auskommen, der sich bemüht, die Dinge richtig zu machen), degeneriert der Typ in der sich verengenden Form zum Fehlersucher, Besserwisser, Rechthaber, Korrigierer, Controler; Moralapostel.

„Ich strebe danach, perfekt und korrekt zu sein. „Mach ich das richtig?“ ist meine ständige Frage an mich selbst. „Wird mein Gegenüber mich kritisieren?“ Alles muss gut durchdacht und geplant sein. Das führt zu einem Mangel an Spontaneität. Ich bemerke immer alles, was aus meiner Sicht nicht korrekt ist. Der Fleck auf dem Hemd des Freundes, ein Bild, das schief hängt, das ist ein Problem, das ist mir unangenehm, wenn es nicht gelöst wird. Ich fühle Wut und Verbitterung, was ich allerdings nicht zeige, weil es zu zeigen auch nicht korrekt wäre. Weil ich es nicht zeige, finden Menschen, dass ich eine gute, nette Person bin. Ich habe eine Menge Lob dafür bekommen und ich dachte, dass ich das für meinen Selbstwert brauche. Dadurch war ich nicht ich selbst. Das bildet ein Gegengewicht zu meiner inneren Kritiksucht. So habe ich in der Welt überlebt. Ich wollte nie aus einer Menge herausragen, zum Beispiel bei Kollegen aus Angst, kritisiert zu werden. Das hat meiner Karriere geschadet.“

Stoppt ein Mann des Musters 1 das Korrekturverhalten, so erfährt er einerseits eine Erweiterung seines Spektrums in Richtung auf Freude, Spaß und Entspannung, aber auch eine Reihe von unangenehmen Gefühlen. Er könnte etwas falsch machen und dafür kritisiert werden, was sich für ihn vernichtend anfühlt. Setzt er das neue Verhalten fort und hält die unangenehmen Gefühle aus, so resultiert oftmals für ihn eine Rückkehr zum ursprünglichen Zustand der Wahrnehmung von Vollkommenheit auch im Fehlerhaften und zu heiterer Gelassenheit.

„Ich nehme mein äußeres Verhalten und meine inneren Gedanken und Gefühle heute bewusster wahr und bin dadurch anderen und mir selbst gegenüber akzeptierender und toleranter geworden. Ich sehe, dass ich nach einem falschen Gefühl von Perfektion strebe. Ich verstehe nun, dass unter all meinem Ärger und Groll, meiner Verbitterung, meiner Wut eigentlich auch Schmerz liegt und der Wunsch, gesehen und geliebt zu werden, auch wenn ich Fehler mache und nicht perfekt bin. Ich arbeite daran, mich zu akzeptieren, auch wenn ich einen Fehler mache. Es ist nun mehr OK für mich, zu genießen und ab und zu eine Pause zu machen. Ich lebe mehr im Hier und Jetzt und bin ehrlicher zu mir und anderen.“

Bei Typ Nr.1 sind aus meiner Sicht keine durch die Männerrolle bewirkten Rücken- oder Gegenwindthematiken zu verzeichnen.

Typ 2

Menschen fühlen ursprünglich eine gewisse Demut dem Leben gegenüber, weil sie wissen, dass die Erfüllung der Bedürfnisse aller Menschen inklusive ihrer eigenen oftmals außerhalb ihrer Kontrolle liegt und gleichsam einem höheren Willen zu folgen scheint. Sie wissen, dass sie bitten und nach dem, was sie brauchen, fragen müssen, dass sie aber auch hoffen dürfen, dass sie selbst versorgt werden, auch wenn sie nicht die Kontrolle haben.

Typ Nr. 2 in seiner Selbst- und Weltkonstruktion muss, um etwas zu bekommen, den anderen etwas geben. Seine Aufmerksamkeit richtet sich darauf, die Bedürfnisse der anderen Menschen so zu erspüren, zu fühlen und zu erfüllen, dass er dadurch quasi naturnotwendig deren Liebe verdient und bekommt. Er bemüht sich daher, stets liebevoll und dem anderen gegenüber dienlich und hilfreich zu sein. Diese Gabe kann sich aber auch zu einem rigiden Helfertum verengen, in dem er auch solchen Menschen über die Straße hilft, die auf dieser Straßenseite hier bleiben wollten, weil sie hier gerade in den Bus einsteigen wollten.

„Ich bin in ständiger Hilfsbereitschaft – eine gute Tat pro Tag ist quasi mein Lebensmotto - und leugne oft die eigene Hilfsbedürftigkeit und Hilflosigkeit. Ich versuche meist überall gut anzukommen. In meinen privaten Beziehungen tendiere ich dazu viele Kompromisse zu machen. Auch in meinen beruflichen Beziehungen richte ich mich sehr oft nach den Wünschen der anderen.“ Dieser Typus ist sehr mit sich einverstanden. Veränderungsnotwendigkeit wird zunächst wenig gesehen, ein Veränderungsdruck entsteht erst spät. *„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass „meine Strukturen“ wunderbar hilfreich sind, gesetzte Ziele zu erreichen. Eigentlich beglückwünsche ich mich zum eigenen Typ.“*

Obwohl „edel, hilfreich und gut“ auch für Männer Lebensideale sein können, entspricht Typ Nr. 2 in unserer Gesellschaft eher dem Stereotyp der Frauenrolle. Wird ein Mann zu gefühlig und hilfsbereit, wird er eher als „weiblich“ empfunden und empfindet sich auch selbst so. Diese Abweichung von der Geschlechterrolle stresst allerdings. Er kann den Typus nun männerspezifischer füllen, ein „Frauenerstehender“ werden oder, wie einer es einmal nannte „der beste Stecher der Stadt“. Oder er kann auf andere in Reichweite befindliche, männlichere Typen ausweichen, zum Beispiel in „männliche Dominanz“ gehen und „bossig“, also zu Typ Nr. 8 werden. Oder er wird zum erfolgssuchenden Typ Nr. 3 und nutzt seine Fähigkeiten, um Führungskraft zu werden. Seine Entwicklung muss in diesen Fällen damit beginnen, entgegen dem Geschlechtsstereotyp erst einmal ein Typ Nr. 2 sein zu dürfen, um sich selbst näher zu kommen. Erst später wird er die Fallstricke seiner ureigensten 2-er Dynamik verstehen und sich auch von dieser emanzipieren wollen.

Stoppt ein Mann des 2-er Musters sein Helferverhalten, so erfährt er eine Erweiterung seines Spektrums dahingehend, dass seine eigenen Bedürfnisse wichtiger werden und er auch zulassen kann, dass andere ihm etwas geben. Er wird jedoch eine Strecke unangenehmer Gefühle durchleben: das Erleben der eigenen Bedürftigkeit und das Angewiesen-Sein auf andere scheint für ihn dann mit dem Gefühl mangelnder Lebensberechtigung verbunden zu sein. Er kann jedoch zunehmend seine eigenen Bedürfnisse mehr spüren, sie als berechtigt annehmen und im Kontakt mit anderen direkt, etwa durch fragen und bitten, erfüllt bekommen.

„Ich kann es mittlerweile durchaus ertragen, nicht von allen geliebt zu werden. Während ich früher wie fremdbestimmt auf meiner Helferschiene lief, habe ich jetzt den Eindruck „selbstbestimmter“ zu sein. Da bin ich immer noch auf Entdeckungsreise zu mir selbst, als „Christoph Kolumbus“ steche ich nun immer häufiger zu mir in See.“

Typ 3

Menschen haben Gefühle und nehmen diese ernst. Es gibt ein Bestreben, mit ihnen und überhaupt mit sich selbst authentisch zu sein, „Ich“ zu sein. Darüber hinaus wissen wir, dass man manchmal hoffen muss, dass etwas Gutes passiert, wir zum Beispiel Aufmerksamkeit und Liebe auch dann bekommen, wenn die eigenen aktiven Möglichkeiten in der Welt Einfluss zu nehmen, erschöpft sind.

In der Selbst- und Weltkonstruktion des 3-er Musters belohnt die Welt nur den aktiven und erfolgreichen. Man muss folglich alle Hoffnung auf sein eigenes aktives Tun setzen. Um Erfolg zu erreichen, muss man seine eigenen aufrechten Gefühle und sein wirkliches Ich zu Gunsten der Darstellung desjenigen Images hintanstellen, das einen erfolgreich macht.

Der Typ 3 wandelt sein Auftreten, um in einer Situation Erfolg zu haben. Die Gabe, aktiv und effizient in die Welt einzugreifen und sie zu verändern, kann sich aber so zu einer hektischen Daueraktivität verengen, in der Ruhe und die Wahrnehmung der eigenen authentischen Gefühle auf der Strecke bleiben.

„Der erfolgreiche Abschluss einer Tätigkeit oder eines Projektes war zentrales Ziel. Ich spielte erfolgreich schnell wechselnde Rollen, von denen ich nicht wusste, dass ich sie spielte. Ich erlebte mich als: Das bin ich!. Und klar: Ich kann alles! Einer meiner Therapeuten, ohne Kenntnis des Enneagramms, sagte auf die Frage nach meinem Typ spontan: „Chamäleon!“

Über viele Jahre hinweg war ich gezwungen, in wechselnden Berufen zu arbeiten, die ich nicht gelernt hatte. Mit der Art, wie ich „Kompetenz“ spielte und besondere „Strohfeuer“ abfackelte, überzeugte ich meine Vorgesetzten und Kollegen von meiner Kompetenz. Der schnelle Wechsel zwischen Rollen und Tätigkeiten brachte es mit sich, dass ich Aufgabenstellungen sehr schnell erledigen konnte, scheinbar mehrere gleichzeitig. In ehrlichen Momenten wusste ich nicht wirklich, wer ich bin, ob das, was ich gerade bin, ich bin oder eine Rolle, und ich erlebte die Unfähigkeit, meine Gefühle wahrzunehmen. Das alles ist für jede Form von Beziehungen tödlich!“

Für Typ Nr. 3 unterliegt auch „männlich“ sein dem Prinzip der schnellen Anpassung an die Rollenerwartungen des Umfelds. Ist die Umgebung zum Beispiel eine manageriale oder eine sozialpädagogische? Im Extremfall wird die Männerrolle geopfert, wenn er bei seinem Gegenüber so erfolgreich wird.

Stoppt ein Mann des 3-er Musters seine Überaktivität in Richtung auf Erfolg, so kann er zu größerer Ruhe gelangen, erfährt aber auch Phasen von Gefühlen des Unwerts und mangelnder Lebensberechtigung. Der Lohn der Entwicklungsbemühung ist die Erfahrung, dass manchmal etwas in seine Richtung kommt, auch ohne dass er aktiv sein muss. Und er kann wieder Kontakt zu seinen eigenen, wahren und aufrichtigen Gefühlen aufnehmen.

„Ich bin langsamer geworden. Musste/durfte lernen, in regelmäßigen Abständen innerlich stehen zu bleiben und zu warten, bis ich wieder bei mir angekommen war. In religiöser Hinsicht war es gut zu wissen, da ist jemand, der ist größer als du. Ich kenne heute meine Muster. Das Spiel mit den Rollen setze ich gelegentlich wissentlich und gezielt ein, um etwas zu erreichen. Der Unterschied ist, ich weiß, wer ich bin und welche Rolle ich gerade spiele. Mit dem „Ich“-Sein ist es immer noch eine gezielte Entscheidung, das zuzulassen was ich bin, die Rolle nicht über mich herrschen zu lassen, sondern die Rolle wissentlich zu beherrschen.

Ich fühle mich auch manchmal emotional bewegt. Wo die Muster meines Typs oftmals für Beziehung tödlich waren, ist jetzt menschliche Beziehung leichter möglich.“

Typ 4

Ursprünglich wissen wir als Menschen, dass wir einzigartig sind, aber so besonders nun auch wieder nicht. Daher nehmen wir die Dinge bei uns selbst und anderen bereits in ihrem Ursprung wahr und ernst: so wie sie sind. Wenn eine Emotion groß ist, ist sie groß, wenn sie klein ist, ist sie klein. Wenn gerade keine da ist, finden wir in eine mittlere, normale Ausgangslage, ins Gleichgewicht, zurück.

In der Selbst- und Weltkonstruktion des Typs 4 wird man nur wahrgenommen und geliebt, wenn man besonders ist oder anders als die anderen, wobei dann diese anderen etwas zu haben scheinen, was uns fehlt, weil sie ganz einfach normal sein können und trotzdem bekommen, was sie brauchen. „Was haben die, was ich nicht habe?“ ist die sehnsuchtsvolle und beneidende Dauerfrage, die unterstellt, dass ich einen grundlegenden Mangel, einen Defekt habe. Wir suchen diesen auszugleichen, indem wir besonders und einzigartig sind und uns mit großen Gefühlen anfüllen. Die Gabe, das Besondere, Tiefe und Einzigartige in sich selbst, im anderen und in allen Dingen sehen zu können, kann verkommen zu einer exaltierten, dramatischen, überemotionalisierten Pose der Einzig- oder Abartigkeit.

„Ich bestehe auf dem Besonderen: es muss das Beste sein oder einzigartig. Das hat viele abgeschreckt. Andererseits bekam ich viele Aufträge genau deshalb, weil die Kunden das Gefühl hatten, ich kümmere mich wirklich um sie. Auch meine Fähigkeit, Beziehungen interessant zu gestalten und mich emotional einzulassen, ist eine große Stärke. Manchmal neide ich den anderen alles, was ich nicht habe oder nicht (mehr) haben kann. Das bringt mich auch zu Selbstmitleid, Bedauern über verpasste Chancen, falsche Entscheidungen und Charaktermängel meinerseits. Von „himmelhoch-jauchzend“ bis „zu Tode betrübt“ erlebe ich alle Gefühlsnuancen immer wieder und kann mich da auch gut rein begeben, was auch gut z.B. in Vorträgen ist, wo ich schon mal emotional werde oder mich in Rage rede über ein Thema. Da kriege ich oft die Rückmeldung „Man merkt, dass Sie mit dem Herzen dabei sind“ oder „Das Thema lässt sie nicht kalt – das war angenehm oder sogar mitreißend“.“

Der gefühlsintensive, tiefgründige, melancholisch-sehnsuchtsvolle Mann entspricht nicht wirklich der Männerrolle. In einem männerdominierten Umfeld „wird das nichts“. Man rettet sich in Berufe und Berufszweige, welche die Gaben der 4 wertschätzen: Schauspieler, Musiker, vielleicht Psychotrainer und Coach, creative director. Oder man weicht auf Typ 3 aus und addiert die „besondere“ Note zu dem, was einen erfolgreich macht. Einige sind auch nahe an Typ 5 und agieren den Typ im scheinbaren Rückzug als „der dunkle Weise“.

In der Entwicklung wird ein Mann von Typ Nr. 4 seine Versuche stoppen, das Besondere und Einzigartige zu verfolgen und zu sein. Er wird fokussieren lernen auf das, was er jetzt hat und was gut ist, statt auf das, was er nicht hat und schöner wäre. Es wird sich dabei zunächst ein Gefühl der Leblosigkeit oder der Bedeutungslosigkeit und des Defekt-Seins einstellen. Der Lohn jedoch ist die Rückkehr zur Erfahrung, so wie er ist angenommen und gehalten zu sein, was eine innere Ausgeglichenheit zur Folge hat.

„Es war wichtig, meine Gefühlsvielfalt zu leben, gleichzeitig aber zu bemerken, dass das andere auch nerven kann. Ebenso: das Besondere zu leben, es aber nicht zu übertreiben. Ich muss nicht mehr der Belesenste, der Beste, der am meisten Bescheid-Wissende sein. Ich fokussiere weniger auf den Neid als auf das, was ich habe und noch erleben kann. Ich versuche, lebendig und gelassen zu bleiben und weiter auf dem Weg der „reflektierten und nützlichen Besonderheit“ voranzugehen.“

Typ 5

Menschen gehen intuitiv davon aus, dass sie andere Menschen und die Welt brauchen und im Kontakt mit ihnen Erfüllung, Befriedigung und überhaupt alles finden können, was sie brauchen.

In der Selbst- und Weltkonstruktion des Typs Nr. 5 tritt dieses Wissen in den Hintergrund in einer Welt, die als auslaugend und aussaugend wahrgenommen wird. Um die wenigen Ressourcen, die man hat, zu bewahren, muss man sich aus der Welt und von den Menschen zurückziehen. So wird man aber zum bloßen Beobachter des Lebens. Man wird klug und weise, aber unbeteiligt. Die Gabe zur objektiven, analytischen Betrachtung, die wir bei so vielen Menschen oft so schmerzlich vermissen und für die es wirklich einen Bedarf in der Welt gibt, kann sich zum knöchernen, emotionslosen Eremitentum rigidisieren.

„Ich geize oft mit meiner Energie und Zuwendung. Sobald ich in Beziehung zu Welt und Menschen trete, scheinen die von mir mehr zu wollen als zu geben, was mich leer und ausgesaugt zurücklassen könnte. Daher meide ich den Kontakt, ziehe mich lieber in ein beobachtend-analytisches Schneckenhaus zurück und denke über die Dinge des Lebens nach.

Auch in meiner Ehe habe ich diese Befürchtung, dass der Kontakt mit meiner Frau von meiner Zeit, Aufmerksamkeit, allgemein von meinen wenigen Ressourcen wegnehmen könnte. Ich habe dann die Tendenz, mich in mein Zimmer zurückzuziehen. In beruflichen Beziehungen gab es immer das Gefühl, zu klein, zu wenig für die Welt zu sein und nichts zu haben, was des Anbietens Wert ist. Ich muss mich extrem mental vorbereiten, um zum Beispiel in Seminaren dieses Manko auszugleichen. Das ist schlecht für Spontaneität in der Seminargestaltung und für das Selbstmarketing.

Ich habe mich also mehr aus dem Leben zurückgezogen als aktiv daran teilzunehmen. In dieser Weise habe ich also nicht wirklich gelebt. Ich bin dadurch zwar auch einigen gefährlichen Versuchungen aus dem Wege gegangen, habe es allerdings auch versäumt, den genussvollen Teil des Lebens anzunehmen und aufzusaugen.“

Der zurückgezogene, analytische Denker hat vom Männerrollenstereotyp her eher Rückenwind. So einer kann ein Mann sein und braucht sich als solcher nicht zu hinterfragen. Er sei halt nicht so emotional wie Frauen, ein Denker, nicht so abhängig von Kontakt und zwischenmenschlichen Beziehungen.

Stoppt ein Mann des Musters 5 sein Rückzugsverhalten und begibt sich auf der Suche nach Befriedigung in die Welt hinaus, so erweitert er unmittelbar sein Verhaltensspektrum und seine Erfahrungen. Er wird dabei eine Phase von Ängsten der „Vernichtung durch Ressourcenverlust“ durchlaufen. Der Lohn auf der anderen Seite wird sein, sich frei und unter Wahrnehmung ihrer Befriedigungsaspekte in die Welt hinein und wieder heraus bewegen zu können, ohne im zwanghaften „nur weg hier“ verharren zu müssen.

„Ich sehe immer deutlicher, wie alle meine Handlungen mit Menschen und in der Welt von diesem einen Motiv dominiert werden. Gelegentlich jedoch, wenn ich durch irgend etwas aus der Reflexion ins Tun hinein geworfen werde, kann ich bemerken, wie ich im Fluss des Lebens mitschwimmen kann, ängstlich, lustvoll, getrieben, es genießend, aktiv mich bewegend, planlos irgendwo hinkommend oder auch nicht. Auch mich jeden Tag zu erinnern, dass der Kontakt mit der Welt mir nicht nur nimmt, sondern in vielfältiger Weise und alles gibt, was ich wirklich brauche, gehört zu meiner Entwicklung.“

Typ 6

Menschen haben im Prinzip Vertrauen in sich selbst, die Welt, die anderen Menschen. Sie empfinden Furcht nur angesichts einer realen Gefahr, der entsprechend sie sich für Flucht oder Kampf mobilisieren.

In der Selbst- und Weltkonstruktion von Typ Nr. 6 sind Welt und Menschen gefährlich und wir selbst zu klein oder zu schwach, um den auftretenden Gefahren zu begegnen. Man muss möglicherweise einmal aufkommende gefährliche Situationen früh erkennen, um Sicherheit zu schaffen, oft durch Vermeidung dieser Situationen. Die Welt macht Angst. Die ursprüngliche Gabe, tatsächliche Gefahren zu wittern und ihnen daher vorbeugen zu können, kann uns zum ängstlich-kontrollierenden und rigiden Dauerbedenkenträger machen, von dem sich unsere Umgebung andauernd auf Sicherheit getestet und in Bezug auf Loyalität hinterfragt fühlt.

„Mein ganzes Leben basiert auf der Idee, dass die Welt ein gefährlicher Platz ist. Ich laufe durch's Leben und halte nach Gefahr Ausschau. Ich teste Menschen, weil ich Angst vor Verrat habe und wissen will, ob ihnen zu vertrauen ist. Wenn ich einmal vertraue, bin ich absolut loyal und treu. Meine Frau hat mich wohl gewählt, weil ich in unserer Beziehung so verbindlich bin, dass ich dafür sterben würde. Manchmal hat mein Fokus auf Gefahr etwas Gutes. Ich sehe Gefahr tatsächlich schneller als andere. Ich bin loyal, gewissenorientiert und beschützend. Meine Furcht bewahrte mich davor, in den Vietnamkrieg zu ziehen und arme Bauern zu töten. In der Seminararbeit werde ich durch Furcht oft auch besser.“

Für den ängstlichen Mann gibt es von der Männerrolle her eher Gegenwind. Er kann dann auf Typ 5 ausweichen (dieser scheint, da nicht in der Welt, vor dieser auch keine Angst zu haben) oder er praktiziert eher die Angriffs- als die Fluchtvariante des Typs 6.

In der Entwicklung eines Mannes von Typ Nr. 6 geht es zunächst darum, das Sicherungsverhalten gelegentlich sein zu lassen und sich den angsterweckenden Situationen wieder auszusetzen, um Vertrauen in sich selbst und in die Sicherheit der Welt zurückzugewinnen. Er muss seine „gefährliche“ Selbst- und Weltkonstruktion hinterfragen und versuchsweise davon ausgehen, dass die Welt und die Menschen in seiner Umgebung im Prinzip sicher genug für ihn sind und er darauf vertrauen kann, dass er stabil genug gebaut ist für die Welt, falls die Welt tatsächlich einmal unsicher sein sollte. Dies kann die Angst erträglicher machen.

“Ich habe gelernt, meine Furcht mehr zu akzeptieren, sie körperlich zu spüren, in sie hinein zu atmen, Das hilft mir, in der Situation nicht ängstlich weg zu gehen oder hilflos-wütend zu attackieren, sondern mich zu entspannen und besser mit der Situation umzugehen. Ich “vergebe und vergesse” mehr, auch mir selbst. Ich habe so viel über mich und meine Probleme mit Menschen nachgedacht, dass ich das Denken nun leichter loslassen und daher meinen Körper mehr spüren kann. Ich kann besser um Hilfe bitten und versuchen, mein Herz zu öffnen. Ich schaue mehr nach den kleinen schönen Dingen. Höre die Vögel singen. Ich wüte weiterhin gegen Faschismus und Umweltzerstörung, hoffe jedoch auch, dass meine Liebe die Überhand über meine Wut und Furcht gewinnen möge.“

Typ 7

Menschen wissen ursprünglich, dass man oft „dranbleiben“ muss und darf, unabhängig davon, ob etwas sich gerade schön anfühlt oder aber schmerzhaft oder sonstwie dysphorisch ist. Sie haben die Fähigkeit, die Dinge so wie sie sind, zu betrachten, nüchtern, unaufgehübscht.

In der Selbst- und Weltkonstruktion des Typs 7 findet man, wenn man unglücklich ist, nicht genügend Halt. Man gibt sich also selbst Halt, indem man sich in der Fantasie in glückliche zukünftige Alternativen zur langweiligen, unbefriedigenden, angsterfüllten oder schmerzhaften Gegenwart begibt. Als Typ 7 richten wir unsere Aufmerksamkeit also auf glückliche, spannende, positive Alternativoptionen und bemühen uns, dauerhaft im glücklichen Segment zu verbleiben. Die Gabe, alles glücklich zu sehen oder glücklich zu machen, kann aber ebenso erstarren wie bei den anderen Typen: in diesem Fall in eine übertriebene „I am happy“ Attitüde. Wir werden dauerlustig, ob es lustig ist oder traurig.

„Ich habe viel Optimismus, eine positive Einstellung und Ausstrahlung. Sehe eher das Positive, neige dazu, Dinge schön zu sehen. Wenn ich ein unangenehmes Gefühl habe oder meine, es kommt etwas Unangenehmes auf mich zu, dann gibt es diese Flucht in schöne Ereignisse, sei es als Erinnerung oder als etwas Zukünftiges. Ich plane schöne Dinge und versuche, so viel wie möglich davon zu realisieren. In schwierigen Situationen kann ich relativ schnell wieder ein Licht am Ende des Tunnels sehen. Ich bin grundsätzlich eher in der Ideenwelt, im Kopf zuhause, konzeptionell stark, kann dabei Begeisterung ausstrahlen, halte manchmal zu lange an meinen Ideen fest. Ich würde mich als Generalisten bezeichnen. Ich bin ziemlich einverstanden mit mir.“

In Bezug auf die Geschlechtsrollenthematik erscheint mir dieser Typ eher neutral.

Um sich wirklich zu entwickeln und nicht sozusagen in Schönheit zu erstarren, muss ein Mann des Musters 7 lernen, Situationen, die nicht angenehm sind, auszuhalten, in ihnen zu verbleiben, ohne sie aufzuhübschen. Er gewinnt dadurch an Tiefe und - auch in den Augen seiner Partner - an Beziehungsfähigkeit. Er wird aber durch eine Strecke von Angst, Schmerz, Depression gehen, und dabei das Gefühl mangelnden Halts erfahren. Auch entsprechende Kindheitserinnerungen können aufkommen. Der Lohn ist die Fähigkeit „dran zu bleiben“, auch wenn es unangenehm wird. Er kann dann die Dinge nüchtern so betrachten, wie sie sind.

„Es war wichtig, mehr Ruhe in mein Leben zu bringen. Früher hatte ich panische Angst, wenn ich Zeit für mich allein hatte. Da war nichts los, da läuft ja nichts, was soll ich nur tun. Unterliegend ist die Angst vor Begrenzung und vor den unangenehmen Gefühlen, die dann aufkommen könnten. Anfänglich habe ich vermieden in den „Abgrund“ zu schauen. In privaten Beziehungen habe ich mich schwergetan, meine Verletzungen anzuschauen und habe viel durch Hedonismus kompensiert. In meiner Entwicklung war es auch wichtig, mich den schmerzhaften Erfahrungen der Kindheit (u.a. Leistenbruch-OP mit 3 Jahren) zu stellen. Mir meine Kindheit anzuschauen, davor keine Angst zu haben und trotzdem die positiven Energien nutzen, das war für mich in der Entwicklung sehr wichtig.“

Typ 8

Menschen kennen ursprünglich intuitiv ihre Wahrheit und die Wahrheit der anderen und der Dinge. Dazu gehört auch ein intuitives Gefühl dafür, wie viel Energie für etwas oder für eine Tätigkeit aufgewendet werden muss. Wir schießen nicht mit Kanonen auf Spatzen.

In der Selbst- und Weltkonstruktion des Typs 8 ist man dauerhaft bedroht durch ungerechte, überstarke und bedrohliche Mächte. Es ist daher notwendig, dauerhaft stark zu sein, für Gerechtigkeit zu sorgen und eigene „schwache“ Zustände wie Angst, Kraftlosigkeit, Krankheit zu leugnen. Wut ist die geeignetste Emotion dafür. Man muss jedem Ding mit vollem Energie- und Krafteinsatz begegnen. Man muss konfrontativ sein, sozusagen die Wahrheit aus dem anderen herausschütteln. Man muss stets die Kontrolle behalten. Die ursprüngliche Gabe, die Wahrheit der anderen zu kennen, die Schwachen zu schützen und starke, aber unfaire Menschen und Zustände zu bekämpfen und angemessen mit Energie umzugehen, kann so zur rachsüchtigen Dauerkampf- und Kontrollhaltung degenerieren.

„Ich fühle mich sehr stark und habe eine Menge Selbstvertrauen. Eigentlich kann mir nichts passieren und ich habe für alles Energie im Überfluss. Ich konnte mich immer darauf verlassen, dass ich nach einem Niederschlag wieder aufstehen kann. Ich bin nicht furchtsam und empfinde, dass ich alle Herausforderungen des Lebens bewältigen kann. Ich genieße es zu geben und Menschen zu unterstützen. Mein Enthusiasmus ist mitreißend. Meine Energie und Präsenz kann andere aber auch niederwalzen, das war oftmals ein Problem zwischen mir und anderen. Ich kann manchmal/oft zu dominierend sein, zum Beispiel in Gesprächen. Ich habe die Tendenz, nicht zu warten, sondern sofort und unmittelbar zu handeln.“

Typ 8 entspricht in unserer Kultur dem Männerstereotyp: eher aggressiv, raumgreifend, kontrollierend und ängstigend statt weich und ängstlich. Ein 8-er Mann wird so in seinem typischen Verhalten eher bestärkt und bekommt Rückenwind, muss sich also von daher lange nicht hinterfragen.

Entwicklung beginnt in diesem Typus mit der Wahrnehmung des eigenen Energielevels. „Habe ich tatsächlich in jedem Moment so viel Kraft und Energie, wie ich glaube.“ Er muss lernen, seine eigene Schwäche wahrzunehmen und den dauernden Kampf um Kontrolle zu beenden. Er wird dabei jedoch der unangenehmen Wahrnehmung von Schwäche, Krankheit, Müdigkeit und Angst begegnen. Der Lohn besteht in der zunehmenden Fähigkeit, mit angemessener Energie und einer breiten Palette von Gefühlen auf Welt und Menschen zugehen zu können und in der größeren sozialen Akzeptanz, die einem die Menschen dann entgegen bringen können.

„In den letzten Jahren habe ich versucht zu bemerken, wie lange ich in einer Konversation meine eigene Stimme hören kann - also das Gespräch dominiere - um den geeigneten Punkt zu finden, mich zu stoppen und das Gegenüber sprechen zu lassen. Ich reflektiere mein Verhalten in menschlichen Begegnungen mehr daraufhin, ob es der Situation angemessen war oder ob ich einfach dem ersten Impuls gefolgt bin. Und ich überlege, welchen Anteil ICH an einer Problemsituation hatte. Wenn es mein Fehler war, versuche ich das im Gedächtnis zu behalten und zukünftig andere Wege zu finden, auf eine solche Situation zu reagieren. Ich habe auch mehr Einfluss auf den Ausdruck meiner Energie. Sie bläst mich nicht mehr einfach weg. Ich kann mehr zuwarten. Ich bemühe mich, die Meinung anderer zu hören. Ich weiß inzwischen, dass ich sensibler bin als ich es zeige. Ich kann mehr lieben“.

Typ 9

Menschen sind fähig, allen Dingen, anderen Menschen und sich selbst gegenüber mit liebevoller Präsenz und Aufmerksamkeit zu begegnen. Sie spüren daher, was sie wollen, was sie nicht wollen, was Ihre Position ist, was ihre „Jas“ und „Neins“ sind. Sie spüren auch ihre ersten Handlungsimpulse, nehmen sie ernst und können ihnen folgen. Sie haben ein Gefühl eigener Wichtigkeit und Bedeutung.

In der Selbst- und Weltkonstruktion des Musters 9 ist man selbst nicht wichtig und der liebevollen Aufmerksamkeit nicht wert. So muss man seine Aufmerksamkeit auf die Positionen, Meinungen, allgemein Zustände der anderen Menschen richten und mit ihnen eins werden. Auf diese Weise gewinnt man Berechtigung und eine gewisse Wichtigkeit. Man muss Konflikt vermeiden. So bemüht man sich, harmonisch, friedfertig und anderen gegenüber liebevoll zu bleiben. Diese Gabe, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, kann sich in eine rigide Meinungs- und Positionslosigkeit verkehren, die andere auf die Palme treibt.

„Ich passe mich schnell wichtigen Personen an, vergesse dabei, was mir vorher wichtig war. Ich habe wenig Gefallen an Konflikten und versuche meistens, mich dem durch Kompromissfindung zu entziehen. Ich finde mich oft in der Position des Vermittlers. Das kann ich gut und das wird auch gesehen und genutzt. Ich vergesse mich dabei selbst. Selbstvergessenheit und Konfliktvermeidung spielen zusammen. Natürlich sind Konflikte leichter zu entschärfen, wenn ich nicht an eigene wichtige Interessen denke. Ich erscheine nach außen hin leicht lenkbar und mit allem einverstanden. Im Inneren bleiben aber, oft unbewusst, die ursprünglichen Wünsche und Strukturen bestehen. Nach außen hin scheine ich zu tun, was der andere will, habe meine Position aufgegeben. Diese Veränderung ist scheinbar, nicht real. Das kann dann plötzlich und eruptiv wieder rausbrechen. Dann ist die Überraschung groß und der andere fühlt sich getäuscht. Ich zögere zu lange, nehme meine ersten („Bauch-“) Impulse nicht wahr oder reflektiere sie in Grund und Boden. Es gibt ein Element der Trägheit: Etwas NICHT tun ist viel automatischer als in Handlung zu gehen. Wenn ich dann etwas tue, ist es schwierig, von einer Aktivität in die nächste überzuwechseln oder mich wieder zu stoppen.“

Typ 9 erscheint vom Stereotyp her eher rollenweiblich. Um in klassisch männlichen Feldern zu überleben, weicht er tendenziell auf die Qualitäten von Typ 1 oder Typ 8 aus. Er bezieht dann Position, kann Prioritäten setzen und eher aktiv vermitteln.

In der Entwicklung kann Typ 9 lernen, Positionen einzunehmen, sich selbst und seine Impulse wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Er wird dadurch mehr in Konflikte geraten und Phasen von Angst vor dem Verlust aller haltenden Beziehungen erleben, was ihm als tödliche Gefahr erscheint. Der Lohn ist die Rückkehr zur Fähigkeit, alles mit liebevoller Präsenz wahr- und wichtig zu nehmen, nun auch sich selbst. Dies ermöglicht zunehmend, den eigenen, spontanen Handlungsimpulsen zu folgen.

„Meine Entwicklungsaufgabe ist, der von mir wahrgenommenen Dominanz der anderen die eigenen Standpunkte und Interessen BEWUSST entgegenzusetzen. Ich darf meinem ersten Handlungsimpuls vertrauen und ihm folgen. Ich darf in meine Fähigkeiten vertrauen. Ich brauche nicht immer auf die anderen zu hören, darf mehr auf mich hören. Die dabei entstehende Angst vor dem Verlust der Beziehung zum Gegenüber muss ich in Kauf nehmen und durchstehen.“

In Zusammenfassung:

Auf dem Hintergrund des Enneagrammsystems der Persönlichkeitstypen wurden neun Typen der Persönlichkeit vorgestellt, jeweils als spezialisierte Gabe oder als rigide Verknöcherung. Daraus resultieren 18 Weisen, als Mann in der Welt zu sein. Die Typen können geschlechtsrollenneutral sein oder von der Geschlechtsrolle eher Rückenwind bekommen (also eher rollenmännliche Eigenschaften aufweisen). Erscheinen sie eher als rollenweiblich, bekommt der Typ „Gegenwind“ und muss sich Kompensationsmöglichkeiten suchen. Entwicklungsrichtungen für jeden Typus wurden angegeben. Diese rufen nicht nur angenehme Gefühle hervor, sondern sind oft mit Angst oder anderen dysphorischen Gefühlen verbunden. Das soll uns nicht abschrecken: als Gewinn winkt die Entwicklung weg von der Verknöcherung hin zu einer reifen Form des eigenen Persönlichkeitsmusters, dessen Begabungen wir dann leben und dessen Schwächen wir ausgleichen können.