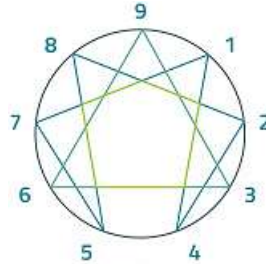


Automatische Persönlichkeitsmuster

- was uns begrenzt und entgrenzt, und wie wir das Bewusstsein darüber verlieren.

Dieser Beitrag basiert auf dem Enneagramm System der neun Persönlichkeitstypen.



Ob man nun dieses System oder eine andere kontemporäre Persönlichkeitstypologie bevorzugt, fordert er dazu auf, das Thema „Grenzbewusstsein“ aus dem Blickwinkel von Persönlichkeitstypen oder Persönlichkeitsmustern zu betrachten.

Zum einen werden wir diskutieren, welche Themen jeder der neun Typen aus seinem Bewusstsein ausgrenzt. Diese werden ihm – zusammen mit der Tatsache der Ausgrenzung selbst und der Verortung dieser Grenze – unbewusst. Wir diskutieren weiterhin, an welchen Punkten der Typ dann mit dem Gefühl völliger Berechtigung die Grenzen der anderen missachtet. Dies wäre der psychologische Teil unserer Betrachtung.

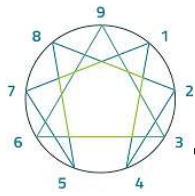
Wir bleiben aber nach dem Erkennen des Typus und seiner psychologischen Funktionsweise nicht bei der Frage stehen, wie man diese verbessern, etwa die positiven Seiten stärken und die negativen aufweichen könne.

Vielmehr stellen wir die weiter gehende Frage: wer sind wir und was nehmen wir wahr, wenn die automatische Funktionsweise der Persönlichkeit für kürzere oder längere Zeit überhaupt wegfällt. In dieser Sichtweise ist jede Persönlichkeitsstruktur auch einengende Wahrnehmungsbegrenzung und diese Begrenzung behindert den Übergang zu weiteren, essentielleren, dem eigentlichen Selbst (im Gegensatz zum automatischen Typpeschehen) näheren Formen des Bewusstseins. Diese reichen von solchen, die gerade eben außerhalb der für die Persönlichkeitsstruktur normalen Wahrnehmung liegen über die Wahrnehmung von im weitesten Sinne höheren Kräften bis hin zum Erleben des Göttlichen in der jeweiligen religiösen Orientierung. Dies alles zu beleuchten wäre der spirituelle Aspekt der enneagrammatischen Betrachtung.

In diesem Artikel beschränken wir uns jedoch auf die Schilderung derjenigen Zustände, die gerade eben außerhalb des normalen Empfindens des Typs liegen, von diesem selbst durchaus als

erweiterten, ihm essentielleren Bewusstseinszustand empfunden werden, bei allen andern Menschen aber Bestandteil ihres alltäglichen Erlebens sind.

Schließlich skizzieren wir kurz Richtungen und Formen der Entwicklung eines jeden Typus, sozusagen die „Rückkehr“ zum Essentiellen.



Typ 1: Reforme*rin/Perfektionist*in

„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. Ich bemerke immer alles, was aus meiner Sicht nicht korrekt ist.“

Die Welt des Typs und sein Leben darin

In der Selbst- und Weltkonstruktion des Typs ist die Welt überkritisch. Man kann nur überleben, indem man selbstkritisch ist, nach Vollendung strebt und Fehler korrigiert, insbesondere bei sich selbst, in geringerem, aber für die Außenwelt relevantem Maß, auch bei anderen. Man hat sich zu bemühen, stets korrekt zu sein und Perfektion in allem herzustellen, indem man seine Aufmerksamkeit im Leben auf Fehler richtet, die es zu korrigieren gilt (bei sich selbst und bei anderen) Man hat hohe Leistungs- und moralische Standard zu haben. Lust, Freude, Entspannung müssen daher ausgegrenzt werden und 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), kann der Typ mit der seiner grollenden Aufmerksamkeit auf Fehler, mit seiner dem Bewusstsein nicht zugänglichen Wut darüber, dass seine spontanen Impulse und Bedürfnisse nie sein dürfen und einem Selbstideal als guter Junge, der doch nur versucht, alles richtig zu machen und aufgrund dieser Bemühung doch meist Recht hätte zum Fehlersucher, Besserwisser, Rechthaber, Korrigierer, Controler; Moralapostel degenerieren.

Welche inneren Zustände grenzt der Typ aus?

So grenzt er sich im Übermaß von seiner Impulsivität, seinen Lust- und Unlustimpulsen ab, ja grenzt sie bei sich aus. Er vergisst die ausgegrenzten Teile und den Vorgang der Ausgrenzung selbst. Inhalte und Prozess der Ausgrenzung werden und bleiben unbewusst.

Wie und mit welcher Rechtfertigung geht er über die Grenzen anderer?

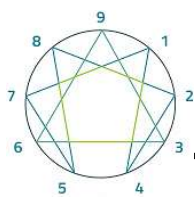
Im Kontakt mit anderen Menschen übergeht er deren Grenzen, wenn es etwas zu korrigieren, richtig zu stellen, zu verbessern gilt. Diese Werte stehen dann über der persönlichen Grenze des anderen, der sich genauso dem Diktat der Richtigkeit beugen soll, wie man selbst. In dieser Thematik darf, ja muss man sogar invasiv sein und dem anderen sagen er solle seine Lust/Unlustimpulse zurückstellen und stattdessen an der Korrektur des Fehlerhaften und damit an einer besseren Welt arbeiten. Die mehr oder weniger zarten Regungen des Protestes des Gegenübers, man habe doch auch (zum Beispiel Ruhe-Unlust- etc.) Bedürfnisse, zählen nicht angesichts des Strebens nach dem, was „richtig und wichtig“ ist. Hier darf man über die Grenzen des anderen so missachten, wie man es bei sich selbst auch tut.

Die Ausgrenzung essentiellerer Zustände des Bewusstseins.

Ausgegrenzt und in der Abgrenzung durch die Persönlichkeit nicht mehr zugänglich ist die Fähigkeit des essentiellen Bewusstseins, die Vollkommenheit in allen Dingen, auch im vordergründig Fehlerhaften wahrzunehmen. Der Fokus auf Fehler verhindert auch das Erleben einer heiteren Gelassenheit den Menschen und dem Leben und sich selbst Leben gegenüber.

Wege der Entwicklung: was Einbeziehen statt Ausgrenzen?

Typ 1 kann lernen zu bemerken, wie und wann er seine Impulsivität ausgrenzt. Die bewusste Wahrnehmung auf dem Abwehrvorgang und auf dem Abgewehrten selbst zu halten öffnet den Weg für transformative Prozesse. Sich der Möglichkeit zu öffnen, dass die Dinge vielleicht entsprechend einem höheren Prinzip perfekt sind, so wie sie sind und er nicht ständig für Verbesserung sorgen muss, kann ihm den Zugang zum Erleben einer heiteren Gelassenheit eröffnen.



Typ 2: Helfer*in

„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 und beruflichen Beziehungen richte ich mich sehr oft nach den Wünschen der Anderen.“

Die Welt des Typs und sein Leben darin

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 lieber auf dieser Straßenseite hier bleiben wollten, weil sie hier gerade in den Bus einsteigen wollten.

Welche inneren Zustände grenzt der Typ aus?

Typ 2 grenzt in der Wahrnehmung seine eigenen emotionalen Bedürfnisse und Gefühle aus. Diese und der Vorgang der Ausgrenzung selbst werden und bleiben unbewusst. Stattdessen werden Gefühle und Bedürfnisse der anderen im Übermaß wahrgenommen.

Wie und mit welcher Rechtfertigung geht er über die Grenzen anderer?

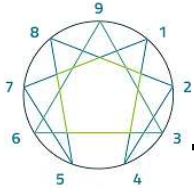
In der Ausgrenzung der eigenen Bedürfnislage nimmt er sich gleichzeitig das Recht, wenn er ein Bedürfnis des anderen zu erspüren glaubt, über sich hinaus und in den andern hineinzuragen, erfüllt oft die Bedürfnisse der anderen ohne sich zu fragen ob diese das überhaupt wollen. Damit nimmt er oft die Grenzen des anderen nicht wahr und wird invasiv.

Die Ausgrenzung „erweiterter essentiellerer“ Zustände des Bewusstseins

Gegenüber essentielleren Bewusstseinszuständen grenzt dieser Typ die Wahrnehmung aus, dass die Erfüllung der Bedürfnisse aller Menschen inklusive der eigenen oftmals außerhalb der eigenen Kontrolle liegt und gleichsam einem höheren Willen zu folgen scheint. Damit ausgegrenzt wird das Wissen, dass auch er bitten und nach dem, was er braucht, fragen muss, dass sie aber auch hoffen dürfen, dass sie selbst versorgt werden, auch wenn sie nicht die Kontrolle haben. Es fehlt das Erleben von Demut. Höherer Wille und Demut aber sind Erlebenszustände, die gerade eben außerhalb der Funktionsweise des Typs liegen.

Wege der Entwicklung: was einbeziehen statt ausgrenzen?

Typ 2 beginnt sich zu entwickeln, wenn er bewusst bemerkt, wann und wie er seine eigenen Bedürfnisse ausgrenzt. Das wache Bewusstsein auf dem Ausgrenzungsvorgang und dem Ausgegrenzten zu halten kann transformative Prozesse in Gang setzen. Öffnet er sich darüber hinaus der Möglichkeit, dass die Erfüllung der Bedürfnisse aller Menschen einschließlich der eigenen letztlich nicht in seiner Hand liegen, beginnt er, den essentielleren Bewusstseinszustand der Demut zu erfahren.



Typ 3: Dynamiker*in

„Der erfolgreiche Abschluss einer Tätigkeit oder eines Projektes ist zentrales Ziel. Ich spiele erfolgreich schnell wechselnde Rollen, von denen ich dann aber nicht weiß, dass ich sie spiele. Ich erlebte mich dann als: Das bin ich! Und klar: Ich kann alles! Mit der Art, wie ich „Kompetenz“ spiele und besondere „Strohfeuer“ abfackele, überzeuge ich meine Vorgesetzten und Kollegen von meiner Kompetenz. Ich kann Aufgabenstellungen sehr schnell erledigen.“

Die Welt des Typs und sein Leben darin

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.

Welche inneren Zustände grenzt der Typ aus?

Typ 3 grenzt sich innerlich von allen Wahrnehmungen ab, die er hätte, wenn er zum Stillstand oder zur Ruhe käme. Eigene echte Gefühle, Erschöpfung, aber auch Angst, speziell vor Misserfolg und Angst, dass er bei der Frage „Wer bin ich wirklich“ vor dem Nichts stehen könnte. Diese Wahrnehmungen werden unbewusst, ebenso der Vorgang des Ausgrenzens.

Wie und mit welcher Rechtfertigung geht er über die Grenzen anderer?

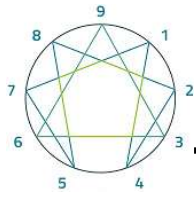
Die Grenzen der anderen missachtet er, wenn es darum geht, Erfolge zu haben. Er treibt sich und andere über die Grenzen des physiologisch-psychologisch vertretbaren hinaus an und dringt so in deren Raum ein.

Die Ausgrenzung „erweiterter essentiellerer“ Zustände des Bewusstseins

Er grenzt das Wissen aus, dass man manchmal hoffen muss, dass etwas Gutes passieren kann, auch wenn die eigenen aktiven Möglichkeiten, in der Welt Einfluss zu nehmen, erschöpft sind. Dass wir zum Beispiel auch dann Aufmerksamkeit und Liebe bekommen können wenn wir nichts dafür haben tun können und es daher sicher ist, wahrhaftig und man selbst zu sein. Hoffnung und wahrhaftiges Sein sind Erlebenszustände, die außerhalb der begrenzenden Automatik dieses Typs liegen.

Wege der Entwicklung: was Einbeziehen statt Ausgrenzen?

Die bewusste Wahrnehmung auf allen Emotionen, die den Stillstand begleiten und auf die Prozesse, diese auszugrenzen, ermöglicht Entwicklungs- und Veränderungsprozesse für Typ Nr. 3. Kann er sich darüber hinaus der Möglichkeit öffnen, dass er hoffen darf, dass die Dinge auch ohne sein Zutun zu einem guten und auch ihn versorgendem Ergebnis kommen können, kann er zunehmen sein eigenes, wahren Selbst spüren.



Typ 4: Romantiker*in

„Ich bestehe auf dem Besonderen: es muss einzigartig oder anders sein. Meine Fähigkeit, Beziehungen interessant zu gestalten und mich emotional einzulassen, ist eine große Stärke. Von „himmelhochjauchend“ bis „zu Tode betrübt“ erlebe ich alle Gefühlsnuancen immer wieder und kann mich da auch gut rein begeben. Man merkt, dass ich mit dem Herzen dabei bin. Manchmal neide ich den anderen alles, was ich nicht habe, nicht (mehr) haben kann oder nicht bin. Das bringt mich auch zu Selbstmitleid und Bedauern über verpasste Chancen, falsche Entscheidungen und meine Charaktermängel“.

Die Welt des Typs und sein Leben darin

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 einem 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 neiderfüllte Dauerfrage, die unterstellt, dass ich als Typ 4 einen grundlegenden Mangel, einen Defekt habe. Man sucht diesen auszugleichen, indem man besonders und einzigartig ist und sich mit großen Gefühlen anfüllt. 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, übermäßig emotionalisierten Pose der Einzig- oder Abartigkeit.

Welche inneren Zustände grenzt der Typ aus?

Wenn Typ 4 nicht einzigartig, besonders oder anders sein kann, grenzt er sich gegenüber sich selbst ab, „wirft“ sich sozusagen „selbst raus“ wenn er im weitesten Sinne sich als normal oder durchschnittlich empfindet. So werden zum Beispiel Gefühle kleinerer oder mittlerer Intensität nicht wahrgenommen. Diese Zustände grenzt er aus, sie werden unbewusst, ebenso, dass und wie er diese ausgrenzt.

Wie und mit welcher Rechtfertigung geht er über die Grenzen anderer?

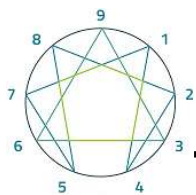
Gleichzeitig wirft er durch ein andauerndes Kreisen um die eigenen Themen und Befindlichkeiten andere Menschen mit deren Gefühlen und Bedürfnissen raus. Außerdem, wenn er das Gefühl hat, ein großes oder besonderes Gefühl zu haben, fühlt er – der intensivste, emotionalste und daher wichtigste Mensch auf der Welt – sich berechtigt, über die Gefühle anderer hinweg zu gehen, sich recht egozentrisch in den Mittelpunkt zu stellen und so über die Grenzen der Mitmenschen zu gehen.

Die Ausgrenzung „erweiterter essentiellerer“ Zustände des Bewusstseins

Gegenüber „weiteren“ Zuständen des Bewusstseins grenzt er sich ebenso ab: „normale, mittelpreilige“ und damit Gefühle in ihrer Ursprünglichkeit (wenn sie klein sind, sind sie klein, wenn sie groß sind, sind sie groß) werden nicht wahrgenommen und auch das Bewusstsein, in diesen von anderen gesehen werden zu können, fehlt. In dieser Weise bleibt er gegenüber allem verschlossen, was ihn in einen ausgeglichenen, balancierten Zustand bringen könnte. Ursprünglichkeit und Gleichgewicht sind daher für ihn erweiterte Bewusstseinszustände, die er ausgrenzt.

Wege der Entwicklung: was Einbeziehen statt Ausgrenzen?

Die kleinen Dinge in der äußeren und inneren Welt einzubeziehen und bewusst zu bemerken, dass und wie das nicht Besondere, Andersartige, Unauffällige, Kleine ausgegrenzt wird, ist der erste Schritt in der Veränderungsarbeit des Typs 4. Öffnet er sich darüber hinaus der Möglichkeit, dass er auch gesehen, wahrgenommen und geliebt wird, wenn er in seinem Ursprung ist, also bevor er die Dinge groß und besonders macht, kann er in ein Erleben von Ausgeglichenheit eintreten.



Typ 5: Beobachter*in

„Ich geize oft mit meiner Energie, Zeit und Zuwendung. Sobald ich in Beziehung zur Welt und zu 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.“

Die Welt des Typs und sein Leben darin

In der Selbst- und Weltkonstruktion des Typs Nr. 5 lebt man 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.

Welche inneren Zustände grenzt der Typ aus?

Innerlich grenzt Typ 5 sich ab von allen seinen Gefühlen, seiner Spontaneität, seinen Kontakt und seinen Wünschen nach Begegnung, Verschmelzung und lustvoll-bereicherndem Kontakt. Diese Gefühle werden unbewusst und dass und wie er sie unbewusst macht, ebenso. Von der Welt und den Menschen grenzt er sich ab, indem er sich davon zurückzieht oder sich ihnen gegenüber zurückhält.

Wie und mit welcher Rechtfertigung geht er über die Grenzen anderer?

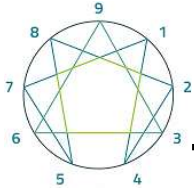
Er fühlt sich völlig berechtigt, die Beziehungsführung durchschnittlicher Menschen von außen beobachtend zu analysieren und sie wenigstens innerlich mit einer gewissen Arroganz zu kommentieren, um die Distanz wiederherzustellen. Er wird in dieser Weise invasiv.

Die Ausgrenzung „erweiterter essentiellerer“ Zustände des Bewusstseins

Die Erwartung und das Erleben, dass das, was er zum Leben braucht, da draußen in der Welt für ihn da ist und es daher sicher und freudvoll sein kann, in Kontakt und in Beziehung zu treten, geht dadurch verloren. Das erweiterte Erleben, auf Schritt und Tritt von der Welt versorgt zu werden, in Fülle zu leben, und sich daher „frei fließend“ in die Welt hinein und wieder aus ihr heraus bewegen zu können, geht verloren.

Wege der Entwicklung: was Einbeziehen statt Ausgrenzen?

Wenn Typ 5 bewusst bemerkt, wie er gerade dabei ist, seine Kontaktwünsche und die Wahrnehmung einer ihn versorgenden, freudvollen Welt auszugrenzen, macht er die ersten Schritte zur Entwicklung. Öffnet er sich darüber hinaus der Möglichkeit, dass alles was er wirklich braucht, außerhalb seiner Gedankenwelt da draußen (und sei es nur in seinem eigenen Körper) zu finden ist, mag er zu einem Empfinden von Kontakt und Verbindung gelangen.



Typ 6: Skeptiker*in

„Mein ganzes Leben basiert auf der Idee, dass die Welt ein gefährlicher Platz ist. Ich laufe durch´s Leben und halte nach Gefahren Ausschau. Ich teste Menschen, weil ich Angst vor Verrat habe und wissen will, ob ihnen zu vertrauen ist.“

Die Welt des Typs und sein Leben darin

In der Selbst- und Weltkonstruktion von Typ Nr.6 sind Welt und Menschen gefährlich und man 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.

Welche inneren Zustände grenzt der Typ aus?

Innerlich grenzt sich Typ 6 ab von der Wahrnehmung seines/ihres Körpers. Dieser würde ihm melden, sobald eine wirkliche Gefahr bevorsteht. Wann er vertrauen kann und wann er misstrauen muss. Und bis eine solche Gefahr eintritt wäre er ihm ein Ort und eine Quelle von Freude und Lust. Diese Zustände ebenso wie der Vorgang des Ausgrenzens selbst werden unbewusst.

Wie und mit welcher Rechtfertigung geht er über die Grenzen anderer?

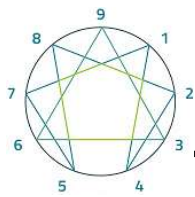
In der Motivation, es doch nur für alle sicher machen zu wollen fühlt er sich berechtigt, die Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit eines Gegenübers wieder und wieder zu hinterfragen und dessen Aufmerksamkeit vom Positiven, Sicherem weg auf die möglichen Gefahren einer Situation hin zu ziehen. In dieser Weise überschreitet er den Grenzraum des anderen und wird invasiv.

Die Ausgrenzung „erweiterter essentiellerer“ Zustände des Bewusstseins

Es gibt eine Ausgrenzung des Körpers als Quelle von Freude und Lust. In Beziehungen eine Ausgrenzung der Menschen und der Welt. Der sicheren und freudvollen Aspekte des Lebens. Typ Nr.6 erfährt keinen Glauben und kein Vertrauen, weder in Bezug auf die Welt, noch auf Menschen, noch an sich selbst, noch an wohlwollende höhere Kräfte. Er schneidet sich ab von den für ihn erweiterten Bewusstseinszuständen des Glaubens und dem Erleben von wahrem Mut als der Kraft, die sich angesichts realer Gefahr mobilisiert.

Wege der Entwicklung: was Einbeziehen statt Ausgrenzen?

Wenn Typ 6 bewusst bemerkt, wie er gerade dabei ist, seine Körper und die sicheren Aspekte der Welt und der Menschen auszugrenzen, könnte dies ein Schritt zu seiner Entwicklung sein. Öffnet er sich darüber hinaus der Möglichkeit, dass er glauben darf, letztlich sogar an sich selbst, kann er die Erfahrung wahren Mutes machen.



Typ 7: Genießer*in

„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.“

Die Welt des Typs und sein Leben darin

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, angst erfüllten 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 die Muster anderer Typen: in diesem Fall in eine übertriebene „I am happy“ Attitüde. Wir werden dauerfroh, ob wir froh sind oder traurig.

Welche inneren Zustände grenzt der Typ aus?

Innerlich grenzt sich Typ 7 von allen dysphorischen Gefühlen ab. Diese Gefühle und der Vorgang des Ausgrenzens selbst werden unbewusst und nicht mehr wahrgenommen. Äußerlich grenzt er sich ab von allen Reizen und Menschen, die solche dysphorischen Gefühle auslösen könnten.

Wie und mit welcher Rechtfertigung geht er über die Grenzen anderer?

Befindet man sich als Partner in einem eher „dunklen“ Gemütszustand (Trauer, Schmerz, Angst) wird man die ständige Bemühung von Typ 7 erfahren, einen sozusagen ins Helle, ans Licht zu ziehen. Man

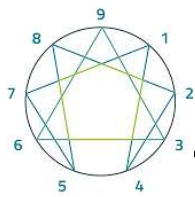
hat das Gefühl, dass an einem herumgeschraubt wird und empfindet diese Bemühung von Typ 7 als invasiv.

Die Ausgrenzung essentiellerer Zustände des Bewusstseins

Ausgegrenzt ist das Erfahren lebendigen „Dranbleibens“ an den Dingen, wie sie sind, unabhängig davon, wie sie sich anfühlen, und das Erleben nicht aufgehübschter, nicht positiv berauschten Zustände. Er kann innerhalb des Typs nicht Nüchtern wahrnehmen, wie etwas ist.

Wege der Entwicklung: was Einbeziehen statt Ausgrenzen?

Typ 7 beginnt sich zu entwickeln, wenn er bewusst wahrnimmt, wie er dysphorische Inhalte ausgrenzt und sie zusammen mit dem Vorgang der Ausgrenzung unbewusst werden lässt. Kann er sich darüber hinaus der Möglichkeit öffnen, dass „Dranbleiben“ ein überlebbarer Zustand ist, kann es in das Erleben von Nüchternheit eintreten und bemerken, wie sehr beides ihn halten und nähren kann.



Typ 8: Chef*in

„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.“

Die Welt des Typs und sein Leben darin

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 Kräfteinsatz 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.

Welche inneren Zustände grenzt der Typ aus?

Innerlich grenzt sich Typ 8 ab gegen die Wahrnehmung eigener Zustände von Schwäche und Verletzlichkeit. Das und der Vorgang des Ausgrenzens selbst verschwinden im Unbewussten. Es muss daher immer mit voller Power gefahren werden. Das richtige Maß für den Einsatz von Energie geht verloren. Äußerlich grenzt er sich ab von Menschen, die ihm entweder schwach oder ungerecht erscheinen. Und von solchen, die ihn in die Nähe von solchen Schwächezuständen bringen könnten, zum Beispiel Liebe, Angst oder Zartheit.

Wie und mit welcher Rechtfertigung geht er über die Grenzen anderer?

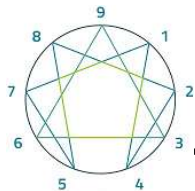
Das Bewusstsein für die Grenzen der anderen geht in der Motivation, stark und gerecht sein zu wollen, im Kampf gegen die vermeintlich Ungerechten oder im scheinbaren Schutz der Schwachen, was von diesen aber oft als kontrollierend empfunden wird, verloren.

Die Ausgrenzung essentiellerer Zustände des Bewusstseins

Die Empfindung von Angst, Zartheit, Schwäche wäre für Typ 8 ein erweiterter Bewusstseinszustand. Dies gäbe ihm auch die Möglichkeit, an jeden Vorgang unvoreingenommen, „unschuldig“, heranzugehen und zu spüren, wieviel Energie ein Vorgang tatsächlich von ihm braucht, statt immer alles mit der vollen, dann überfordernden Energie anzugehen.

Wege der Entwicklung: was Einbeziehen statt Ausgrenzen?

Zu bemerken, wie er alles, was mit Schwäche und Angst zu tun hat, im Moment ihres Auftretens aus seinem Erleben ausgrenzt, wäre ein großer Schritt. Sich dann noch der Möglichkeit zu öffnen, dass sein Bedürfnis nach Wahrheit auch seine eigene Schwäche und Angst umfasst, kann ihn erleben lassen, was es bedeutet, jedem Ding quasi unschuldig mit nur derjenigen Energie zu begegnen, die es wirklich braucht.



Typ 9: Vermittler*in

„Ich passe mich schnell anderen Menschen an und vergesse dabei, was mir selbst 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. Ich vergesse mich dabei selbst. Ich erscheine nach außen hin leicht lenkbar und mit allem einverstanden. Ich zögere zu lange, nehme meine ersten („Bauch-“) Impulse nicht wahr oder reflektiere sie in Grund und Boden.“

Die Welt des Typs und sein Leben darin

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, 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.

Welche inneren Zustände grenzt der Typ aus?

Innerlich grenzt sich Typ 9 ab gegen das Spüren eigener Wahrnehmung, Gefühle, Positionen, Handlungsimpulse. Diese Zustände und der Prozess des Ausgrenzens selbst, dass da eine Grenze ist, wird unbewusst und nicht mehr bemerkt. Die Form der Abgrenzung ist dabei eher die Selbstbetäubung und das endlose Hinterfragen der eigenen Impulse und Positionen, bis nichts mehr übrigbleibt. Im „Außenverhältnis“ scheint er eben gerade nicht abgegrenzt und verschmelzend, sagt nicht ja und nicht nein. behält auf einer sehr unbewussten Ebene aber das eigene bei und versucht, es in der Verschmelzung mit anderen durchzusetzen.

Wie und mit welcher Rechtfertigung geht er über die Grenzen anderer?

In dieser von ihm hergestellten Verschmelzung missachtet er die Grenzen der anderen, versucht dabei einerseits, auch ihn zur Friedfertigkeit hin zu betäuben, auch wenn dieser etwa ärgerlich ist und gleichzeitig zu verfolgen, dass seine eigenen, nicht formulierten Wünsche und Positionen erfüllt werden. Dazu berechtigt ihn sein Selbstbild als friedfertige und uneigennützig Person.

Die Ausgrenzung essentiellerer Zustände des Bewusstseins

Das Erleben liebevoller Präsenz des Universums, die ihn einschließt und von Impulsen, die ihn spontan zum Handeln treiben, wären erweiterte Formen des Bewusstseins für Typ 9.

Wege der Entwicklung: was Einbeziehen statt Ausgrenzen?

Der Entwicklungsweg von Typ 9 geht über die Wahrnehmung der ausgegrenzten Wut etc., der Wahrnehmung des Vorgangs der Betäubung. Wenn er sich darüber hinaus der Wahrnehmung öffnet, dass es liebevolle Präsenz auch für ihn gibt, ihn in Zustände des spontanen richtigen Handelns führen.
