

Wie setze ich die Enneagrammarbeit konkret in der Therapie (und Beratung) ein ?

Üblicher Weise melden sich Menschen zu einer Psychotherapie, die an etwas in ihrem Leben leiden. Da gibt es etwas, das stört. Unterschiedlichste Versuche dem Leiden ein Ende zu bereiten, es wieder weg zu bekommen, sind gescheitert und es herrscht eine gewisse Verzweiflung, Ohnmacht und Hilflosigkeit. Die Beschäftigung mit dem Leiden nimmt viel – manchmal gar die gesamte - Aufmerksamkeit im Leben des leidenden Menschen ein.

Als Psychotherapeut, der im Rahmen des deutschen Gesundheitswesens eine Praxis mit Kassenzulassung betreibt, bin ich i.d.R. aufgerufen zu Beginn der Begegnung mit einem dieser leidenden Menschen die „Indikation“ zu einer Krankenkassen finanzierten Verhaltenstherapie zu stellen. D.h. ich habe die Leidenssymptome des Menschen in eine psychische Störung (in einen Krankheitsbegriff) zu fassen und festzustellen, dass diese Störung durch Mittel und Methoden der Verhaltenstherapie (möglichst wirtschaftlich effektiv) zu beheben sind.

Gleichzeitig bin ich aufgerufen in der Beziehung mit dem leidenden Menschen eine „Passung“ herzustellen. Ihr / Ihm verständnisvoll, annehmend, wert-schätzend und kongruent zu begegnen und damit gute Bedingungen für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und eine Selbstoffenbarung des Klienten zu schaffen.

In diesen ersten Kontakten mit den Klienten zeigen sich oft schon wichtige Hinweise und Informationen zu deren Persönlichkeitsstruktur. In mir bilden sich Hypothesen zu deren Typstruktur im Enneagramm, die ich im Lauf der ersten Therapiestunden mit Hilfe des diagnostischen Typinterviews überprüfe.

Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass jedes Leiden eines Menschen mit dessen Persönlichkeitsstruktur eng verknüpft ist und es für eine hilfreiche Therapie (oder Beratung) eine Erweiterung der Bewusstheit (Erkenntnis über die Verknüpfung von Denken, Fühlen und Handeln) braucht. Leidenssymptome – so postuliere ich das mal - sind im Grunde Hinweise des inneren Wesenskerns eines Menschen (dessen Seele). Hinweise auf eine tiefere Sehnsucht, auf den Wunsch aus der Beschränktheit die jeder Persönlichkeitsstruktur innewohnt, auszubrechen. Auszubrechen um eine größere Bandbreite an Erlebens-möglichkeiten zu entdecken, innere Freiheit anstatt Begrenzung zu erfahren.

Die **Diagnose des Enneagrammtyps des Klienten ermöglicht mir als professionellem Enneagramm Berater**, eine deutlich effektivere, auf den jeweiligen Menschen zugeschnittene und pass genauere Therapieplanung. Die Orientierung, was dem jeweiligen Klienten hilfreich bzw. weniger hilfreich sein wird, ist durch die Erkenntnis des Enneagrammtyps klarer und genauer, als die verhaltenstherapeutische Symptombehandlung bislang vorgibt.

Konkret ist es bei Menschen mit dem **Typ 1** in der Therapie nützlich die Aufmerksamkeit auf deren Leidenschaft, sich und die Welt ständig besser machen zu wollen, zu richten und darauf hinzuwirken, dass Fehlerfreundlichkeit entstehen darf und Vergnügungen erlaubt sind. Es gilt den Perfektionsanspruch des Typ 1 zu reduzieren und verständlich

zu machen, dass es darum geht „Ganz“ zu sein und nicht vollkommen oder perfekt. Sich (und die Welt) auch in der Unvollkommenheit wert zu schätzen.

Bei Menschen mit dem **Typ 2** ist es für den Therapieerfolg nützlich die Aufmerksamkeit auf deren Tendenz, eigene Bedürfnisse für andere zurückzustellen, zu richten und darauf hinzuwirken, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen, zu formulieren und sich dafür einzusetzen. Es gilt bewusst zu machen, dass Typ 2 andere Menschen manipuliert um selbst von anderen Anerkennung und Wert zugesprochen zu bekommen. Zu lernen die eigene Bedürftigkeit anzunehmen und der „Sucht“ zu helfen weniger nachzugeben, Selbstliebe zu entwickeln sind wichtige Punkte für eine gesunde Entwicklung des Typ 2.

Für Menschen mit dem **Typ 3** ist in der Therapie nützlich die Aufmerksamkeit auf deren Leidenschaft, ständig auf der Jagd nach Erfolg zu sein, zu richten und die damit verborgene Motivation bewusst zu machen. Zu erkennen, dass sie mit Leistung ihre Daseinsberechtigung erkaufte, trägt dazu bei, dass Typ 3 langsamer werden, sich für Gefühle interessieren und entspannen darf.

Menschen mit dem **Typ 4** profitieren in der Therapie, wenn sie erkennen, dass ihre Aufmerksamkeit stets auf das Fehlende in ihrem Leben gerichtet ist und sie von Neid angetrieben werden. Wert zu schätzen, was jetzt in ihrem Leben gut und richtig ist, sowie sich selbst als liebenswert anzunehmen, ohne dafür besonders sein zu müssen, unterstützt die Vier in ihrer gesunden Entwicklung ungemein.

Typ 5 profitiert in der Therapie wenn die Aufmerksamkeit auf deren Leidenschaft gerichtet wird sich von der Welt und Kontakt mit Anderen durch Beobachten und Intellektualisierung fern zu halten. Zu erkennen, dass die Hauptmotivation von Typ 5 das Vermeiden von angstbesetzter Lebendigkeit ist, eröffnet ihr die Freiheit Änderungen vorzunehmen und sich mutiger in sozialen Kontakten zu zeigen, Erfahrungen (anstatt nur Beobachten von Erfahrungen) zuzulassen sowie eigene Gefühle und den Umgang damit kennenzulernen.

Für Menschen mit dem **Typ 6** ist es in der Therapie nützlich die Aufmerksamkeit auf deren ständiges Bemühen um Sicherheit zu richten. Das hilft ihnen, das andauernde Misstrauen zu erkennen, mit dem sie denken, sich gegen eine bedrohlich erlebte Welt schützen zu müssen. Hilfreich für die Entwicklung des Typ 6 ist dagegen Vertrauen in sich und die Welt zu entwickeln um sich damit Entspannung zu erlauben. Einfach zu tun, wonach ihr ist, anstatt zu zweifeln und hinauszuschieben, ermächtigt die Sechs.

Bei Menschen mit dem **Typ 7** ist es in der Therapie Gewinn bringend die Aufmerksamkeit auf deren unbewusste Grundannahme zu fokussieren, dass man unangenehmen Gefühlen (Schmerz, Angst) ausweichen und dazu ständig angenehme Möglichkeiten planen muss bzw. sich nur auf positive Erlebnisse einlässt. So versteht Typ 7 ihre Sucht nach intensiven Glückserfahrungen und kann sich – wenn es gut läuft - freier auch auf Schwierigkeiten, vor allem in engen Bindungen, einlassen.

Für Menschen mit dem **Typ 8** ist es in der Therapie zuträglich die Aufmerksamkeit auf deren Verletzlichkeit und Tendenz, sich und andere ständig auf aggressive Weise zu schützen/verteidigen, zu richten. Erst wenn Klienten vom Typ 8 ihre innere ‚Mechanik‘ anerkennen, steht es ihnen offen ihre Impulsivität zu reduzieren, Unterschiede und Gegensätze wertzuschätzen bzw. ihre Härte/Aggressivität gegenüber sich und anderen zu reduzieren.

Typ 9 profitiert in der Therapie besonders, wenn die Aufmerksamkeit auf deren Selbstvergessenheit und damit einhergehend der Vermeidung von Konflikten und Wut gerichtet wird. Erst wenn Typ 9 anerkennt, dass sie selbst wichtig ist, wird sie ihre Leidenschaft der Bequemlichkeit aufgeben, eigene Bedürfnisse erkennen und Veränderungen und Konflikte zulassen.

Allein schon die Beschäftigung mit den Grundlagen des Enneagramms - anhand von Aufklärung und/oder Selbststudium der Enneagramm Literatur - führt bei vielen Klienten zu einer erhellenden Selbsterkenntnis, die jede individuelle Symptomatik in ein neues Licht rückt. Durch die Erfahrbarkeit der im Enneagramm beschriebenen Denk-, Fühl- und Verhaltensgewohnheiten fällt es den meisten Menschen leichter sich selbst auf die Schliche zu kommen, als dies mit den herkömmlichen, abstrakten, diagnostischen Instrumenten der psychologischen Wissenschaft (ICD, DSM) der Fall ist. Die Beschäftigung mit dem Enneagramm und der Suche nach der eigenen inneren Programmierung erscheint den meisten Menschen ansprechender und motivierender als eine Kategorisierung in einem medizinischen Störungskatalog.

Psychotherapie wird weitläufig ja auch als ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ bezeichnet. Die weitergehende Auseinandersetzung mit dem Enneagramm in der therapeutischen Begleitung bietet den Klienten in diesem Sinne einen Rahmen und Hilfestellung, wiederkehrende, destruktive Abläufe im Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Verhalten wahrzunehmen und zu überwinden. Das Enneagramm gibt konkrete Impulse für persönliche Entwicklung und ermöglicht es Menschen, den Blick über die wiederkehrenden Automatismen der eigenen Persönlichkeit sowie die eigene Leidenssymptomatik hinaus zu erweitern und sich auf das Wesentliche und das eigene Wesen zu besinnen.

Insofern eröffnet die Arbeit mit dem Enneagramm in der Therapie neue Wege in Richtung eines selbstbestimmten, bewussten Lebens in Gemeinschaft mit anderen und in gesunder Harmonie mit sich selbst.

Auf diese Weise kann das Enneagramm auch weit über eine Psychotherapie hinaus zu einer Lebensbegleitenden Quelle der Inspiration werden und zur Vertiefung der Bewusstheit und Selbsterkenntnis beitragen.

Autor: Volker Ertel - Dipl.- Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut

Webseite: <http://www.begegnungderstille.de/>