

# Das Enneagramm

## Die Grundlagen

---

**Institut für Systemische**

**Enneagrammforschung**

Gabriela v. Witzleben

Am Seerhein 8

78467 Konstanz

Tel: 07531/ 7 26 04 87

Mobil: 0171/ 42 11 462

[info@systemische-enneagrammforschung.de](mailto:info@systemische-enneagrammforschung.de)

[www.systemische-enneagrammforschung.de](http://www.systemische-enneagrammforschung.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

DAS MODELL ENNEAGRAMM .....	3
DIE PERSÖNLICHKEITSSTRUKTUR IM KONTEXT DES ENNEAGRAMMS .....	4
DIE DREI GRUNDENERGIEN .....	5
PRIMÄRENERGIE.....	6
GRUNDENERGIE BAUCHZENTRUM .....	7
GRUNDENERGIE HERZZENTRUM.....	8
GRUNDENERGIE KOPFZENTRUM .....	9
DREI PRINZIPIEN DER GRUNDENERGIEN: ANGRIF- ERSTARRUNG - FLUCHT.....	10
GRAFISCHE DARSTELLUNG DER DREI REAKTIONSPRINZIPIEN .....	12
DIE NEUN LEBENSTHEMEN - IM ÜBERBLICK .....	13
DIE NEUN LEBENSTHEMEN – IM EINZELNEN .....	14
AUFMERKSAMKEIT UND GRUNDÜBERZEUGUNG .....	17
DIE VERBINDUNGSLINIEN ZWISCHEN DEN NEUN ENNEAGRAMM-STRUKTUREN .....	22
DIE ABWEHRSTRATEGIEN DER NEUN ENNEAGRAMM-STRUKTUREN .....	23
ÜBERBLICK ÜBER PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE ABWEHR .....	28
DIE TUGENDEN DER NEUN ENNEAGRAMM STRUKTUREN .....	29
DIE BEDEUTUNG DER DREI ZENTREN FÜR DIE KOMMUNIKATION.....	31
KONSTANZER SCHULE DES ENNEAGRAMMS.....	32
AUSBLICK UND PERSPEKTIVE MIT DEM ENNEAGRAMM .....	35

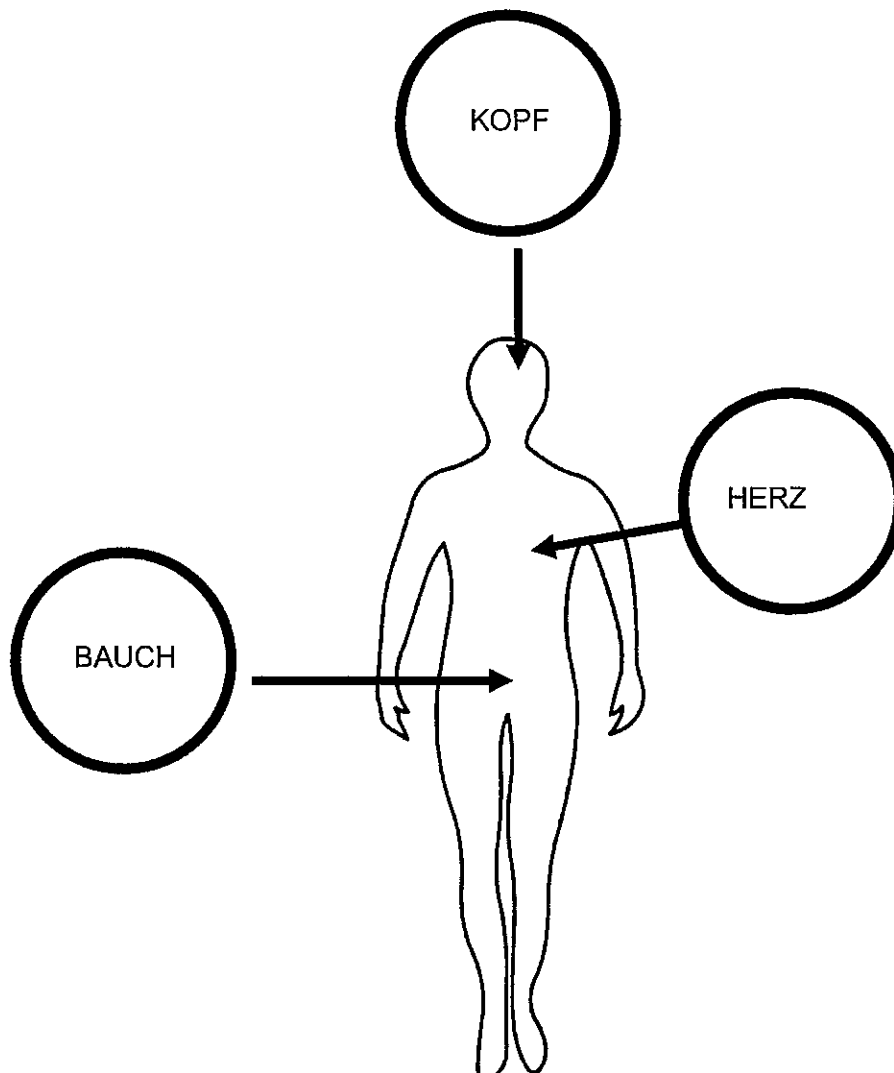
## Das Modell Enneagramm

Das Modell Enneagramm geht von der Einteilung psychischer Energie in drei Wahrnehmungs- und Organisationszentren aus. Diese drei Zentren, Bauch, Herz und Kopf, sind jedem Menschen aus dem alltäglichen Sprachgebrauch geläufig.

Aussagen wie: „Das ist ein reines Bauchgefühl“ oder „Das war eine Herzensentscheidung“ oder „Da habe ich einen kühlen Kopf bewahrt“ weisen auf die unterschiedlichen Zentren hin. Auch Redewendungen wie: „Das war wie ein Schlag in den Magen“, „Das hat mich mitten ins Herz getroffen“ oder „Ich war total blockiert im Kopf“ deuten darauf hin, dass Informationen auf unterschiedliche Weise im Menschen ankommen und genauso unterschiedlich verarbeitet werden. Das Enneagramm zeigt auf, dass jeder Mensch in einem der drei Zentren verankert ist und dieses somit das leitende Zentrum für seine Wahrnehmung ist.

Der Begriff Enneagramm kommt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt Ennea = Neun und Gramma = Figur, also Neuner-Figur.

### DREI ZENTREN DER WAHRNEHMUNG



# Die Persönlichkeitsstruktur im Kontext des Enneagramms

**DAS ENNEAGRAMM BESCHREIBT UND ERFASST DIE ENERGETISCHE BASIS FÜR DEN STRUKTURELLEN RAUM DER PSYCHE.**

Hier ist der Begriff des Terroirs wesentlich. Dieser Begriff wird im Weinanbau verwandt und resultiert aus dem Grundgedanken, dass die Charakteristik einer Rebsorte vom Boden, also der natürlichen Umgebung und der Stelle des Bodens, an welcher die Rebe gewachsen ist, bestimmt wird.

Diesen Begriff auf das Enneagramm anzuwenden heißt: Die Enneagramm-Struktur ist das Terroir, auf dem die verschiedenen Anteile der Psyche sich entwickeln, wachsen und existieren. Der Boden muss nicht unbedingt sichtbar und wahrnehmbar sein, er kann durch den Lauf des Lebens und die daraus resultierenden individuellen Eigenschaften und Merkmale bewachsen sein. Es ist zwar zu vermuten, dass es „bodenspezifische Pflanzen“ gibt, die darauf wachsen., aber das ist nicht zwingend. An dem Bild wird deutlich, deutlich, dass sehr ähnliches Verhalten auf unterschiedlichen Enneagramm-Struktur-Böden wachsen kann. Und auch der Umkehrschluss liegt nahe, unterschiedliches Verhalten kann auf den gleichen Enneagramm-Struktur-Böden wachsen. So liegt der Fokus bei der Betrachtung einer Enneagramm-Struktur nicht auf der Festschreibung von Verhaltensweisen, vielmehr entstehen diese - um im Bild des Terroirs zu bleiben – indem der spezifische Boden Umwelteinflüssen wie Familie, Biographie, Traumata etc. ausgesetzt und davon beeinflusst ist.

Diese Umwelteinflüsse können bestimmender und prägender sein als die Enneagramm-Struktur selbst. Sie kann durch diese Einflüsse deformiert oder verschleiert sein. Der Boden der Struktur ist weiterhin vorhanden und eine Ressource an sich. Wer Zugang zu seiner Struktur hat, erlebt nicht nur die Begrenzung darin, sondern auch die Stärkung durch das Potential, welches in jeder Struktur angelegt ist.

**LEITTHEMEN FÜR DIE ENNEAGRAMM-STRUKTUR-BESTIMMUNG SIND DESHALB NICHT VERHALTENSWEISEN ODER ANGEWOHNHEITEN SONDERN:**

- Das Lebensthema
- Die Grundangst
- Das Grundbedürfnis
- Die Abwehr

## Die drei Grundenergien

Das Modell Enneagramm geht davon aus, dass die drei Wahrnehmungs- und Organisationszentren

- Bauch
- Herz
- Kopf

im Menschen auch als Grundlage für die Ausbildung der Persönlichkeitsstruktur dienen. Diese drei Energiezentren werden als **Grundenergien** bezeichnet. Jede Grundenergie steht für ein Grundthema.

### GRUNDTHEMA

Das Grundthema resultiert aus der spezifischen Beschaffenheit der Grundenergie.

**Bauchenergie = Grundthema Autonomie**

**Herzenergie = Grundthema Beziehung**

**Kopfenergie = Grundthema Sicherheit**

Die **BAUCHENERGIE** ist das älteste und instinkthafte Zentrum im Menschen. Wie aus dem Tierreich bekannt, geht es hier um das Territorium, den Raum, den sich jedes Tier sichert. So existiert dieses Zentrum auch im Menschen und lässt uns Entscheidungen „aus dem Bauch heraus“ fällen. Dies ist ein Hinweis darauf, dass unbewusste, instinkthafte Entscheidungskriterien mit beteiligt sind.

Die **HERZENERGIE** steht für das Thema Kontakt und Beziehung. Hier ist genauso wesentlich, dass man sich auf die eigene Wahrnehmung verlassen kann. So ist es möglich, dass man schnell einen Eindruck gewinnt, ob man z.B. jemanden als sympathisch oder unsympathisch empfindet. Meist ist diese Reaktion so schnell, dass sie nicht alleine über den Verstand gelaufen sein kann.

Die **KOPFENERGIE** ist im Leben klar erkenn- und definierbar. Sie soll Überblick und Orientierung auf Grundlage von Gedanken und rationalen Überlegungen schaffen. Hier werden Informationen kognitiv gesammelt und verarbeitet.

**WENN MENSCHEN EINEN RESSOURCENHAFTEN ZUGANG ZU ALLEN DREI ZENTREN HABEN, SO ZEIGT SICH, DASS SIE BREIT AUFGESTELLT SIND, WAS DIE MÖGLICHKEITEN BETRIFFT WAHRZUNEHMEN, ZU BEURTEILEN, ZU FÜHLEN UND ZU VERARBEITEN.**

Ist eines der drei Zentren über- oder unterrepräsentiert, führt dies automatisch zu einer Überlastung oder Blockierung der anderen Zentren.

## Primärenergie

Bei jedem Menschen **dominiert** laut Enneagramm eine der Grundenergien und ist somit die Grundlage für seine psychische Struktur. Das entsprechende Verarbeitungszentrum steht also im ersten Rang und wird somit zum **Primärzentrum**.

**MENSCHEN, DIE IN DER BAUCHENERGIE VERANKERT SIND, HABEN SOMIT DAS THEMA RAUM/AUTONOMIE IM ERSTEN RANG.**

**MENSCHEN, DIE IN DER HERZENERGIE VERANKERT SIND, GEHT ES ZENTRAL UM DAS THEMA BEZIEHUNG/KONTAKT.**

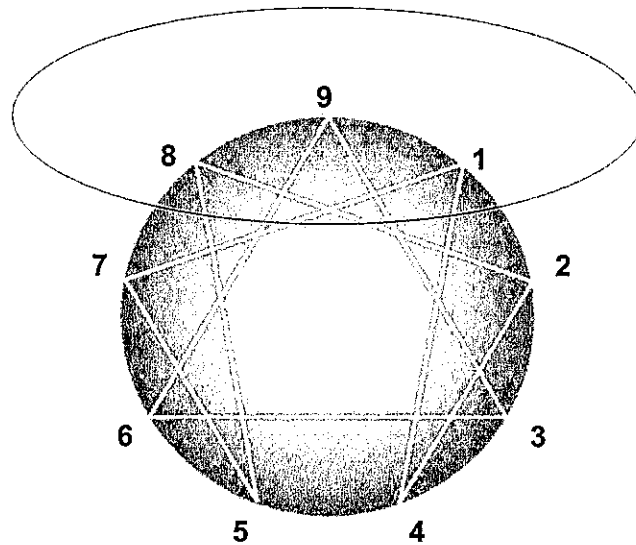
**MENSCHEN, DIE IN DER KOPFENERGIE VERANKERT SIND, HABEN SOMIT DAS THEMA SICHERHEIT/ORIENTIERUNG AN ZENTRALER POSITION.**

Die anderen beiden Energiezentren und die damit verbundenen Grundthemen sind genauso wichtig für jeden Menschen, bestimmen jedoch nicht die psychische Grundstruktur, sondern folgen dem Flow des inneren Dreiecks im Uhrzeigersinn.

**DIE PRIMÄRENERGIE WIRKT ALS BETRIEBSSYSTEM IN DER PSYCHISCHEN STRUKTUR DES MENSCHEN**

Das bedeutet, dass bei jedem Menschen das Senden und Empfangen von Informationen durch den Filter seines jeweiligen Primärenergiezentrums läuft. Dies geschieht völlig unbewusst, denn der Filter ist immer aktiv und wirkt ganz selbstverständlich.

## Grundenergie Bauchzentrum



### STRUKTUR 8 – 9 – 1

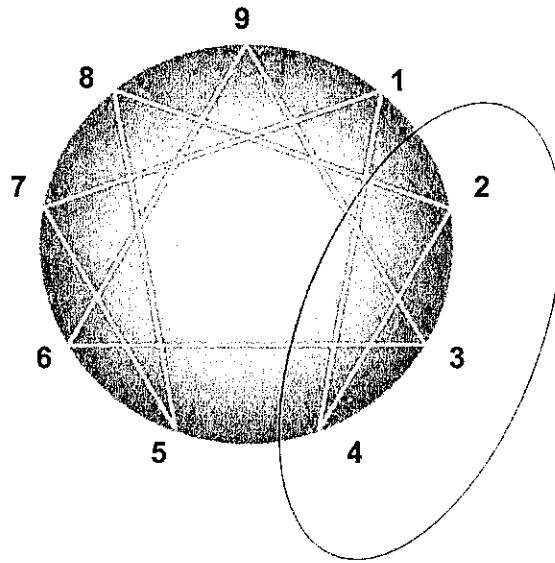
„AUTONOMIE IST DIE GRUNDLAGE FÜR ALLES WEITERE“

Die Bauchenergie ist eine territoriale, instinkthafte Energie und damit die ursprünglichste Energieform. Menschen die von dieser **Grundenergie** als **Primärenergie** geprägt sind, sind in ihrer psychischen Grundstruktur mit den Themen Territorium und Raum beschäftigt.

Auf vielfältige Weise durchdringen sie die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung.

**BEI MENSCHEN MIT DIESER PRIMÄRENERGIE GEHT ES ZENTRAL UM RAUM UND TERRITORIUM**

## Grundenergie Herzzentrum



### STRUKTUR 2 – 3 – 4

„WIE STEHE ICH IN BEZIEHUNG ZU ANDEREN, WIE IST DER KONTAKT?“

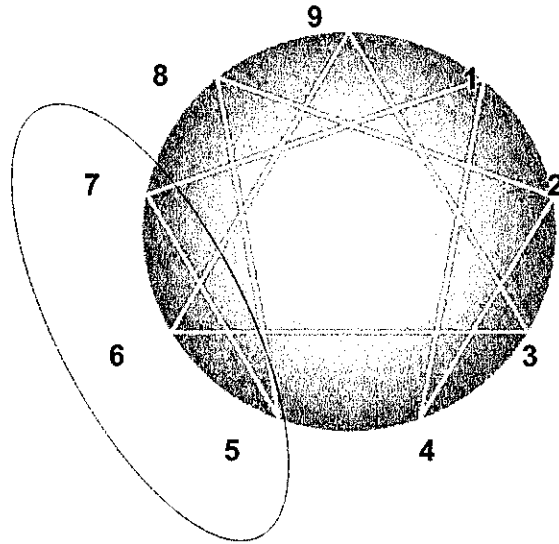
Die Herzenergie steht für den emotionalen Bereich. Hier geht es um Beziehung und Kontakt. Deshalb ist die Aufmerksamkeit primär auf das Thema Interaktion ausgerichtet.

Unabhängig davon, ob eine engere Beziehung zu jemandem gewünscht ist oder nicht und ob eine Interaktion tatsächlich stattfindet oder nicht: Aufmerksamkeit und Wahrnehmung sind automatisch auf Kontakt ausgerichtet.

**BEI MENSCHEN MIT DIESER PRIMÄRENERGIE GEHT ES ZENTRAL UM GELIEBT WERDEN, IN KONTAKT SEIN, ANERKANNT WERDEN.**



## Grundenergie Kopfzentrum



### STRUKTUR 7 – 6 – 5

„ICH MUSS SICHERSTELLEN, DASS ICH DEN ÜBERBLICK NICHT VERLIERE“

Wer in der Kopfenergie beheimatet ist, für den sind die Themen **Sicherheit und Orientierung** von grundlegender Bedeutung.

Ein Mensch mit dieser Primärenergie wird auf unterschiedliche Weise das Thema Sicherheit immer im Fokus haben. Dadurch richten sich Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf Bereiche und Themen in denen es um Überblick und Orientierung geht.

**BEI MENSCHEN MIT DIESER PRIMÄRENERGIE GEHT ES ZENTRAL UM DAS BEDÜRFNIS NACH SICHERHEIT UND ORIENTIERUNG.**

## Drei Prinzipien der Grundenergien:

### Angriff- Erstarrung - Flucht

Im Enneagramm werden die drei Grundenergien weiter differenziert in drei Reaktionsprinzipien. Die drei Reaktions-Möglichkeiten des Stammhirns: Angriff, Flucht und Erstarrung entsprechen den drei Aggregatzuständen der drei Grundenergien.

Zur Verdeutlichung sei ein Beispiel aus dem Bereich der Chemie genannt:

Wasser existiert als Wasserdampf (Flucht), als Eis (Erstarrung) und als strömendes Wasser (Angriff).

Dies veranschaulicht, dass diese Zustände nichts mit „angriffslustig“ oder „flüchtend“ zu tun haben, sondern eine strukturelle Beschaffenheit meinen. Das Eis, der Wasserfall oder der Wasserdampf stellen keine Wertekategorie des Wassers dar, sondern lediglich seine unterschiedlichen Aggregatzustände.

Diese Begriffe können auch auf die drei Energiezentren Bauch – Herz – Kopf angewendet werden. Jede der drei Grundenergien existiert in den drei unterschiedlichen Formen:

- Angriff
- Erstarrung
- Flucht

**SO RESULTIEREN AUS DREI GRUNDENERGIEN IN JEWEILS DREI UNTERSCHIEDLICHE AGGREGATZUSTÄNDE : 3 x 3 = 9. DIES ERGIBT NEUN ENNEAGRAMM-STRUKTUREN**

Die Themen der jeweiligen Enneagramm-Persönlichkeits-Strukturen sind eine logische Folge der entsprechenden Energieform und werden aus ihr gespeist.

## **AUSGEDEHNT E ENERGIE (ANGRIFFSPRINZIP)**

Das Energiezentrum ist stark ausgebildet und ausgedehnt und deshalb meist in der Wirkung auf die Umwelt deutlich zu spüren.

**DIE EXPANSIVE BAUCHENERGIE (STRUKTUR 8) DEHNT SICH AUS UND WIRKT STARK RÄUMLICH UND KÖRPERLICH.**

**DIE STRÖMENDE HERZENERGIE (STRUKTUR 2) IST ZU SPÜREN DURCH EINE STARKE AUSRICHTUNG AUF DAS GEGENÜBER.**

**DIE AUSGEPRÄGTE KOPFENERGIE (STRUKTUR 5) IST ENERGETISCH SCHWACH WAHRZUNEHMEN UND OFT AN DER ÜBERDEUTLICHEN PRÄSENZ DER INHALTSEBENE ZU ERKENNEN.**

## **GEHALTENE ENERGIE (ERSTARRUNGSPRINZIP)**

Die Energie ist gehalten. Das heißt, sie ist nicht so direkt in ihrer Wirkung zu spüren, weshalb sie auch als gedeckte Energie bezeichnet wird. Jedoch spielt das Energiezentrum eine große Rolle was das jeweilige Grundthema und das spezifische Lebensthema betrifft..

Es ist wiederum energiespezifisch wie das Halten sich auswirkt:

**BLOCKIERTE BAUCHENERGIE (STRUKTUR 9) WIRKT GEDÄMPFT.**

**GEHALTENE KOPFENERGIE (STRUKTUR 6) KREIST UM GEDANKEN.**

**ERSTARTE HERZENERGIE (STRUKTUR 3) WIRD IN DIE AUFMERKSAMKEIT UM DIE AUßENWIRKUNG GESTECKT.**

## **ABGEWANDELTE ENERGIE (FLUCHTPRINZIP)**

Die Form des Fluchtprinzips ist unterschiedlich und richtet sich nach der spezifischen Beschaffenheit der jeweiligen Energie.

**DIE IMPULSHAFTE BAUCHENERGIE (STRUKTUR 1) WIRD ABGESPALTEN UND ENTLÄDT SICH PUNKTUELL.**

**DIE STRÖMENDE HERZENERGIE (STRUKTUR 4) WIRD AUF DAS SELBST GERICHTET UND IM INNEREN GESTALTET.**

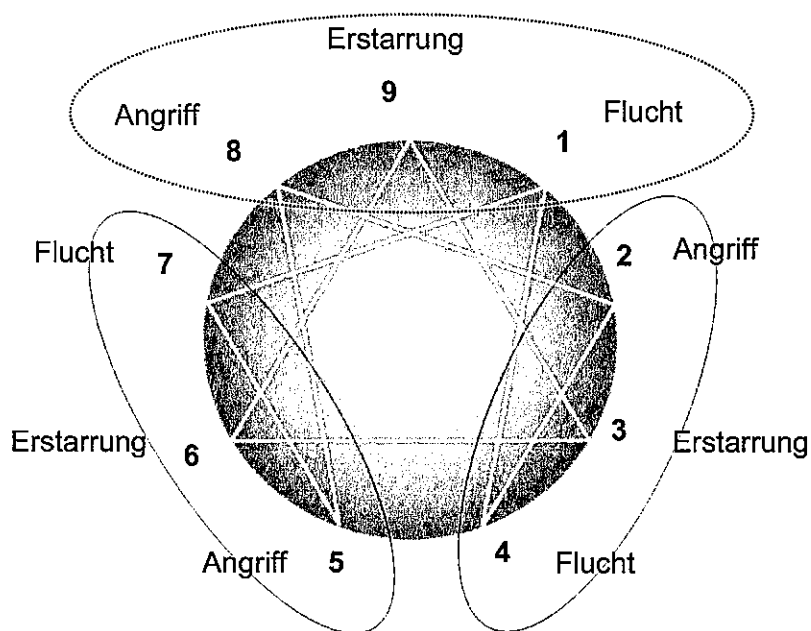
**DIE KOPFENERGIE WIRD UMFUNKTIONIERT (STRUKTUR 7) UND ZUR PSYCHISCHEN EXISTENZSICHERUNG EINGESETZT.**

## Grafische Darstellung der drei Reaktionsprinzipien

AUS DEN GRUNDTHEMEN AUTONOMIE – BEZIEHUNG - SICHERHEIT ENTSTEHEN DURCH DIE AUSDIFFERENZIERUNG DER GRUNDENERGIE NEUN SPEZIFISCHE ENERGIESTRUKTUREN.

Im Modell Enneagramm stellt das **Innere Dreieck** die **drei Energieformen des Erstarrungsprinzips** von **Bauch- Herz- Kopf** und zugleich die **drei Primärenergiezentren** dar.

Die Grundenergien des Angriffs- und des Fluchtprinzips sind jeweils rechts und links davon angeordnet.



## Die neun Lebensthemen - im Überblick

**DIE DREI GRUNDENERGIEN WIRKEN IN JEWEILS DREI UNTERSCHIEDLICHEN REAKTIONS-PRINZIPIEN.**

Dementsprechend entstehen aus den drei Grundthemen jeweils drei spezifische Lebensthemen.

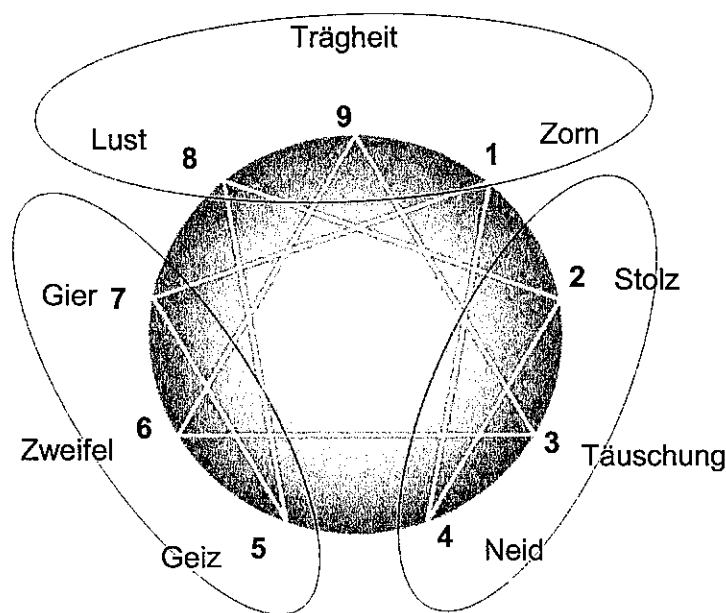
Aus dem Grundthema Autonomie/Raum entstehen die Lebensthemen der Strukturen 1 – 8 – 9.

Aus dem Grundthema Beziehung/Kontakt entstehen die Lebensthemen der Strukturen 2 – 3 – 4.

Aus dem Grundthema Sicherheit/Orientierung entstehen die Lebensthemen der Strukturen 5 – 6 – 7.

Das spezifische Lebensthema ist die logische Konsequenz aus der Beschaffenheit der Energiestruktur. Es beinhaltet sowohl das Potential als auch die Begrenzung die daraus entsteht. Bei den Begrifflichkeiten ist es bedeutsam, den Begriff des Lebensthemas im Kontext des Enneagramms zu erfassen. Die Vermeidung des Lebensthemas kann genauso zentral wirksam sein wie das Ausleben des Lebensthemas.

**JEWEILS DREI LEBENSTHEMEN SIND DURCH DAS GRUNDTHEMA GEPRÄGT**



**LEBENSTHEMA HEIßT: DIE AUFMERKSAMKEIT UND DIE WAHRNEHMUNG KREISEN UM DIESES THEMA, OB BEWUSST ODER UNBEWUSST. DAS VERMEIDEN DES THEMAS KANN GENAUSO VIEL AUFMERKSAMKEIT ERFORDERN WIE DAS AUSLEBEN.**

## Die neun Lebensthemen – im Einzelnen

### **LEBENSTHEMA STRUKTUR 1 -- ZORN**

Der Zorn der Enneagramm-Struktur EINS, der sich gegen die eigene Person und Andere richtet, wenn die selbst gesetzten Maßstäbe nicht erfüllt werden ist oft ein sehr kontrollierter Zorn. Wie durch eine Röhre steigt der Zorn aus dem Bauchraum zum Kopf empor und entlädt sich in meist scharfer und überpräziser Form. In der Gegenbewegung wird oft gerade der Zorn vermieden um jeden Preis.

Hier handelt es sich um die abgespaltene Bauchenergie. Menschen dieser Struktur wissen oft nicht, dass ihr Primärzentrum im Bauch ist. Sie versuchen automatisch die Kontrolle zu behalten, denn die willkürliche Entladung dieser Energie würde ihr Selbstbild beschädigen. Somit müssen Sie immer dafür sorgen, dass die Entladung von Impulsen verhindert wird, es sei denn, die Entladung ist aus ihrer Sicht gerechtfertigt. Dieser energetische Zustand führt zum Lebensthema Zorn.

### **LEBENSTHEMA STRUKTUR 2 -- STOLZ**

Der Stolz der Enneagramm-Struktur ZWEI ist indirekt und verheimlicht. Niemand darf wirklich wissen, welche Bedürftigkeit durch die emotionale Ausrichtung zur Welt hin entsteht. Die strömende Herzenergie nach außen erzeugt eine gewisse Verletzlichkeit und kann schnell zur Abhängigkeit von Anderen führen. Zum Schutz des eigenen Systems und des Selbstbildes, soll diese Energie nicht so deutlich sichtbar sein. Durch die strömende Ausformung ist das Thema Beziehung die Sollbruchstelle für Verletzlichkeit und Zurückweisung. Der Stolz kann sich in der Haltung: „Ich brauche nichts von Euch!“ zeigen. Durch die Hinzuwendung zu Anderen tritt die eigene Person in den Hintergrund und die eigenen Bedürfnisse werden verdrängt und kommen nur indirekt zum Vorschein.

### **LEBENSTHEMA STRUKTUR 3 -- TÄUSCHUNG**

Die Täuschung der Enneagramm-Struktur DREI wirkt in allen Lebensbereichen und durchdringt die innere Struktur. Die Energie ist hier gehalten und mäßig warm ausgeprägt. Das Thema der Herzenergie ist aber genauso relevant wie bei den anderen beiden Vertretern dieser Energie. Vom Menschen selbst, der diese Struktur hat, wird das jedoch gefühlsmäßig nicht so stark wahrgenommen. Dies ist durch die gedeckte Herz-Energie auch schwer möglich. Durch die erstarrte Form ist das Kontaktthema nicht so offensiv gerichtet, sondern bezieht sich auf Ankerkennung und Bestätigung. Damit dies optimal funktioniert, ist eine unwillkürliche und gewandte Adaption an die Anforderungen notwendig. So entsteht das Lebensthema Täuschung aus der energetischen Ausprägung der Herzenergie.

## **LEBENSTHEMA STRUKTUR 4 -- NEID**

Bei der Enneagramm-Struktur VIER ist die Herzenergie nach innen „gestaltet“ und dadurch von außen kaum sichtbar. Das Bedürfnis nach Beziehung wird mit sich selbst im Inneren erlebt. So entsteht der Neid des Musters VIER: Andere haben etwas, das für sie unerreichbar ist. Der Neid bezieht sich nicht unbedingt auf äußerliche oder materielle Dinge oder Besitzstände. Er ist ein tiefer Ausdruck von Sehnsucht nach dem Unbestimmten. Die Sehnsucht bleibt unerfüllt und ist ein emotionaler Zustand der sich selbst nährt in seiner Verlorenheit. Dies führt dazu, dass VIERER sich noch weiter in ihr Herz-Schneckenhaus zurückziehen. Umso weniger werden sie von ihrer Umwelt verstanden und das aktiviert wiederum den Neid. Andere abzuwerten und die Oberflächlichkeit von Alltag oder Profanität abzuwehren ist auch Bestandteil der Struktur und soll das Thema Neid begrenzen. Die Welt wird oft als sehr fern erlebt und die damit verbundenen Gefühle erzeugen einen innerlichen Abstand zu dieser ersehnten Welt.

## **LEBENSTHEMA STRUKTUR 5 -- GEIZ**

Der Ich-Geiz der Enneagramm-Struktur FÜNF zeigt sich in der reduzierten Emotionalität und der reduzierten räumlichen Präsenz. Es wird gesammelt für ein fundiertes Wissen. Die Kopfenergie ist hier stark entwickelt und führt dazu, dass sowohl der Körper als auch die Gefühle oft schwer wahrnehmbar sind. Um den Überblick und die Orientierung zu behalten, verstärkt sich die Kopfenergie automatisch und es werden noch mehr Inhalte und noch mehr Wissen gesammelt. Da diese Energie nicht räumlich greifend ist, erkennt man sie eher an der Überpräsenz von Inhalten. Da Orientierung und Überblick so zentrale Themen sind, sollen Emotionen nicht überhand nehmen. Wenn dies doch geschieht, entsteht ein Überflutungsgefühl welches durch das Lebensthema Geiz kontrolliert werden soll.

## **LEBENSTHEMA STRUKTUR 6 -- ZWEIFEL**

Die Enneagramm-Struktur SECHS ist die um sich selbst kreisende Kopfenergie. Hier zeigt sich der Erstarrungsmodus in der kreisenden Form. Um dem Grundbedürfnis nach Sicherheit gerecht zu werden, wird unablässig beobachtet. Da aber nie alles genau erfasst werden kann entsteht der Zweifel. Der Zweifel der SECHS durchdringt alles und wird als selbstverständlicher Begleiter empfunden. Er erzeugt eine tiefe Ambivalenz allem und jedem gegenüber. Autoritäten sind ein ständig präsent Thema. Sowohl in der unterwürfigen als auch in der rebellischen Variante (oft gleichzeitig). Damit genügend Motivation zur Beobachtung vorhanden ist, benötigen SECHSER den Zweifel als Motor für ihre fortwährende, geschärfte Aufmerksamkeit. Somit speist auch hier die spezifische Ausformung der Energie das Lebensthema.

## **LEBENSTHEMA STRUKTUR 7 -- GIER**

Die umfunktionierte Kopfenergie der Enneagramm-Struktur SIEBEN versucht durch die Flucht nach vorne Sicherheit und Überblick zu gewährleisten. Sie ist die schnellste aller neun Energieausformungen, weil sie flüchtig ist und dabei ständig neu im Kopf erzeugt wird. Neu-Gier ist deshalb der erste Impuls dieser Struktur. Wenn man sich mental auf alles und jeden gleichzeitig stürzt, dann behält man am besten den Überblick und vermeidet bedrohliche Zustände. Somit entsteht die Gier aus der mental-impulshaften Ausformung der Kopfenergie und kennt keine Grenzen. Durch die Schnelligkeit in der Denkweise und dem hohen Assoziationsvermögen aufgrund der strukturellen Beschaffenheit dieser Kopfenergie, kann man Ideen und Vorstellungen auch als Ein-Fälle sehen, die kognitiv landen und sofort eine Reaktion hervorrufen und damit wieder die Gier nähren.

## **LEBENSTHEMA STRUKTUR 8 -- LUST**

Die Lust der Enneagramm-Struktur ACHT dominiert die Wahrnehmung. Der Fokus ist auf „Lusthaben/Lust fehlt“ komplett ausgerichtet und äußert sich sehr absolut und instinkthaft. Die expansive Form der Bauchenergie ist die räumlich präsenteste aller Energien und am wichtigsten in ihrer Wirkung. Die expansive Bauchenergie lässt sich kaum kontrollieren und dehnt sich naturgemäß aus. Menschen mit dieser Struktur werden oft von sich selbst überrollt und überrollen andere durch das Lebensthema Lust,. Dieses entspringt ganz natürlich und selbstverständlich der territorialen, autonomen Bauchenergie. Die Vermeidung der Lust und der damit verbundenen Wichtigkeit und Dominanz kann genauso bestimmend sein. Gerade bei Frauen mit der Struktur 8 ist dies häufig der Fall.

## **LEBENSTHEMA STRUKTUR 9 -- TRÄGHEIT**

Die Trägheit der Enneagramm-Struktur NEUN führt im Innersten zu einer tiefen Selbstvergessenheit und einem diffusen Lebensgefühl. Die Selbstvergessenheit kann sowohl durch Aktivität als auch Passivität überlagert sein. Die blockierte Bauchenergie führt dazu, dass das grundlegende Thema Autonomie, nicht mehr wahrgenommen wird. Deshalb wird automatisch innerlich alles verlangsamt, damit ein Ruhekerne gewahrt bleibt, dadurch wird die Autonomie aufrechterhalten. Durch die Blockierung der Impulse ist es schwer möglich, dieses Territorium aktiv nach außen zu etablieren. Dieser gedämpfte Zustand der Bauchenergie (nicht unbedingt des Menschen!) ist schwer wahrnehmbar, denn es gibt bei dieser Ausformung der Bauchenergie am wenigsten zu greifen und zu fassen.



# Aufmerksamkeit und Grundüberzeugung

## STRUKTUR 1 - AUFMERKSAMKEIT UND ÜBERZEUGUNG

### **Aufmerksamkeit**

„**VERBESSERUNGSWÜRDIGKEIT UND ANGEMESSENHEIT SIND IM FOKUS**“

Die Aufmerksamkeit ist darauf gerichtet, wie es richtig wäre und was falsch ist. Der Aufmerksamkeitsstil ist genau, sehr fokussiert und wird äußerst präzise platziert auf die als wesentlich erkannten Aspekte des Lebens. Das was verbessert werden kann, zieht automatisch die Wahrnehmung auf sich. Das betrifft sowohl andere Menschen und Situationen als auch die eigene Person.

### **Grundüberzeugung**

„An mir selbst und auch überall sonst ist vieles fehlerhaft und verbesserungswürdig. Ich kann erst zufrieden sein, wenn alles meinen Ansprüchen genügt. Ich suche das richtige Maß. Ich definiere den Bereich des Möglichen und suche die individuelle Vollkommenheit. Alles muss differenziert daraufhin betrachtet werden, was umsetzbar ist, wie weit die Idee der Vollkommenheit gehen kann und darf. Ich weiß genau, wann Perfektion nicht möglich ist, werde aber immer an die Grenze gehen bis zum Bestmöglichen.“

## STRUKTUR 2- AUFMERKSAMKEIT UND ÜBERZEUGUNG

### **Aufmerksamkeit**

„**AUF BEZIEHUNG UND KONTAKT AUSGERICHTET**“

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das, was andere Menschen brauchen. Das kann sowohl deren emotionalen Zustand, deren Bedürftigkeit oder auch deren Not betreffen. Dieses nach Außen gerichtet sein sorgt dafür, dass sich meist um Andere zuerst gekümmert wird. So bleiben die eigenen Bedürfnisse, Nöte und Wünsche oft auf der Strecke und können nur indirekt geäußert werden.

### **Grundüberzeugung**

„Ich werde nur dann geliebt und kann mich selbst wertvoll fühlen, wenn ich auf andere Menschen bezogen bin, mich auf ihre Bedürfnisse und Nöte einstelle und ihnen etwas gebe. Es ist schwer vorstellbar, dass ich ohne etwas zu geben in einem intensiven Kontakt mit Anderen bin. Meine Emotionalität ist den meisten zuviel und deshalb verberge ich sie besser.“

## **STRUKTUR 3- AUFMERKSAMKEIT UND ÜBERZEUGUNG**

### **Aufmerksamkeit**

**„AUF DER SITUATION ANGEPASSTEN ERFOLG AUSGERICHTET“**

Die Aufmerksamkeit geht nach außen und ist auf die Wirkung der eigenen Selbstdarstellung gerichtet. Feine Signale von Zustimmung werden ebenso automatisch registriert wie Anzeichen von Ablehnung. Die Selbstdarstellung wird daraufhin automatisch der gegebenen Situation angepasst. Das Selbstbild ist darauf angewiesen, gut anzukommen.

### **Grundüberzeugung**

„Dass ich gut durchkomme und in allen mir wichtigen Bereichen Erfolg habe zählt für mich. Ich verwende meine Energie auf die optimale Strategie zur Erreichung der von mir angestrebten Ziele. Ich habe eine genaue Vorstellung davon was nötig ist, um erfolgreich zu sein. Um was es dabei geht kann sehr unterschiedlich sein. Auch innere Werte, Talente, soziale Kompetenz etc. können in diesem Fokus sein.“

## **STRUKTUR 4- AUFMERKSAMKEIT UND ÜBERZEUGUNG**

### **Aufmerksamkeit**

**„AUF DAS ERSEHNTE AUSGERICHTET“**

Die Aufmerksamkeit geht aus der Gegenwart und dem Alltag weg in eine ersehnte, emotional erfülltere Zukunft oder beschäftigt sich mit der Vergangenheit. So wirken Menschen mit dieser Struktur oft wie nicht erreichbar, denn sie verlieren sich in ihren Gefühlen. Der Wunsch in der Tiefe ist, mit anderen Menschen im Kontakt zu sein. Dies wird aber indirekt gelebt und so verschlüsselt, dass beim Gegenüber eher ein Gefühl von Verwirrung entsteht. Trotzdem ist das Bedürfnis nach einem Miteinander groß und von einer starken Emotionalität geprägt. Diese wird aber nur punktuell nach außen gezeigt um gleich wieder in Andeutungen und geheimnisvollen Windungen zu verschwinden.

### **Grundüberzeugung**

„Niemand versteht mich so recht. Ich ahne oft, worum es bei mir geht, kann es aber rational nicht fassen. Ich bin anders als die Anderen, das empfinde ich oft als Belastung. Manchmal verachte ich zwar diejenigen, die allzu profan und weltlich sind, oft überkommt mich aber auch ein Minderwertigkeitsgefühl, wenn ich sehe, wie Andere fest im Leben stehen. Die Welt erscheint mir oft als sehr weit weg. Es fühlt sich unerreichbar an, in Kontakt mit Anderen zu treten, eigentlich gehöre ich nicht so richtig dazu.“

## **STRUKTUR 5- AUFMERKSAMKEIT UND ÜBERZEUGUNG**

### **Aufmerksamkeit**

#### **„UNTERSUCHEN UND ANALYSIEREN“**

Die Aufmerksamkeit löst sich vom Körper und von den Gefühlen und reduziert sich auf einen neutralen, beobachtenden und analysierenden Bewusstseinszustand. Menschen mit dieser Struktur konzentrieren sich auf Gedanken, Analysen, Beobachtungen und Theorien. Lebensbereiche werden automatisch segmentiert, Gefühle werden für sich behalten und wie das Wissen in verschiedene Kategorien unterteilt. So ziehen sie sich automatisch in die Welt ihrer Gedanken zurück und verlieren den Zugang zur unmittelbaren Erfahrung. Sie sind auf der Suche nach einem sicheren Ausgangspunkt von dem aus sie die Welt verstehen können.

### **Grundüberzeugung**

„Beobachtung und Analyse sind wichtig, um die Welt durchdringen und verstehen zu können. Wissen ist Grundvoraussetzung um in der Welt zu existieren. Sich zu sehr persönlich einzulassen bringt nur Verwirrung und unklare Verhältnisse. Austausch mit Anderen ist erst dann sinnvoll, wenn ich mir den Überblick verschafft habe. Es muss gesichert sein, dass ich nicht zu sehr emotional bedrängt werde. Die Untersuchung und das Ergründen der Dinge, die mich interessieren haben Vorrang. Das Erforschen kann sich auch auf die menschliche Natur beziehen.“

## **STRUKTUR 6- AUFMERKSAMKEIT UND ÜBERZEUGUNG**

### **Aufmerksamkeit**

#### **„GENAU BEOBACHTEN UND PRÜFEN“**

Äußere Erscheinungsbilder und Verhaltensweisen sowie menschliche Interaktionen werden überprüft und hinterfragt. SECHSER suchen nach verborgenen Absichten und Motiven bei anderen und bei sich selbst. Was steckt dahinter? Die Aufmerksamkeit beschäftigt sich unwillkürlich mit realen oder imaginierten Schwierigkeiten oder Gefahren in Vergangenheit und Zukunft. So dient die dauernde Beobachtung der Sicherheit. Jedoch immer in dem Bewusstsein, dass es die totale Sicherheit eben nicht geben kann. Deshalb muss der Aufmerksamkeitspegel immer hoch gehalten werden.

### **Grundüberzeugung**

„Man kann niemandem voll und ganz vertrauen, man muss immer auf der Hut sein um nicht betrogen, verraten oder ausgenutzt zu werden. Autoritäten, Gesetze und Regeln versprechen Halt und Sicherheit, aber trotzdem darf die Wachsamkeit nicht nachlassen. Man kann niemandem ganz trauen und allzu oft beweist die Realität, dass Zweifel berechtigt sind. Genau beobachten soll für Sicherheit sorgen.“

## **STRUKTUR 7- AUFMERKSAMKEIT UND ÜBERZEUGUNG**

### **Aufmerksamkeit**

**„MÖGLICHST VIEL ERFAHREN UND ERLEBEN“**

Die Aufmerksamkeit ist auf mehreren mentalen Ebenen beschäftigt, die assoziativ verknüpft werden. Die Wahrnehmung geht nach außen und nimmt dort alle vorhandenen Möglichkeiten wahr. SIEBENER wirken meist sehr energiegeladen und mental sprunghaft. Es ist unterschiedlich und abwechslungsreich, was sie ins Zentrum ihrer Aufmerksamkeit stellen. Die Vielfalt ist das Motto und so vielfältig sind auch die Themen, Aktivitäten, Pläne und Möglichkeiten, die sich ergeben. Dies führt dazu, dass sie in einem Moment ultra-belastbar sind und im nächsten von den eigenen Aktivitäten völlig erschöpft.

### **Grundüberzeugung**

„Bei schmerzlichen und bedrohlichen Zuständen habe ich Angst und das überwältigende Gefühl, total die Kontrolle zu verlieren. Ich versuche dem zu entgehen durch Schnelligkeit und in dem ich den Ball immer am Laufen halte. Viel Energie und Bewegung bringen Sicherheit oder zumindest Erleichterung. Wenn nicht immer etwas in Bewegung ist, dann fehlt etwas. Es ist wichtig, möglichst viel umzusetzen und Möglichkeiten nicht verstreichen zu lassen.“

## **STRUKTUR 8- AUFMERKSAMKEIT UND ÜBERZEUGUNG**

### **Aufmerksamkeit**

**„DAS EIGENE TERRITORIUM IM BLICK BEHALTEN UND DEN RAUM SICHERN“**

Die Aufmerksamkeit geht automatisch nach außen und hat das Ziel herauszufinden, wer Freund und wer Feind ist und wie die Machtverhältnisse strukturiert sind. Ungerechtigkeit wird schnell und stark empfunden und es gibt ein instinktives Gespür für Machtverhältnisse und das eigene Territorium. Die Grenzen des Territoriums werden bewacht, nur Freunde haben Zutritt. Man muss den Überblick und die Kontrolle behalten, damit die Souveränität gewahrt bleibt.

### **Grundüberzeugung**

„Das Leben bedeutet immer auch Kampf, dafür muss ich gewappnet sein, denn nur die wirklich Starken setzen sich durch. Ich muss sehen, dass ich mir in dieser Welt Respekt verschaffe, potentielle Gegner rechtzeitig erkenne und mich nicht unterkriegen lasse. Es ist wichtig, die Oberhand in kritischen Situationen zu behalten.“

## STRUKTUR 9- AUFMERKSAMKEIT UND ÜBERZEUGUNG

### Aufmerksamkeit

„GLEICHZEITIG VIEL WAHRNEHMEN UND VIEL AUSBLENDEN“

Der Aufmerksamkeit von Neun fällt es schwer, zielgerichtet zu bleiben. Die Aufmerksamkeit streut und geht überall und nirgends hin. Deshalb fällt es schwer, zu priorisieren und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. In potentiell konflikträchtigen Situationen und unter Druck steigen NEUNER aus oder blockieren, damit soll der Ruhe Kern der Autonomie gewahrt werden. Insgesamt ist der Aufmerksamkeitsstil aufnehmend, mit vielem verbunden, dabei aber unscharf und wenig konkret. So entsteht eine Diffusität die oft durch Aktivität kaschiert ist. Mangels Fokus werden viele Standpunkte eingenommen. All dies sind Aspekte der Trägheit.

### Grundüberzeugung

„Ich kann mich in fast jede Perspektive reinversetzen. Es ist nicht so wichtig, was ich gerade will. Es von vielen Seiten zu betrachten ist für mich das Natürlichste, so kann ich mich auf vieles einlassen. Manchmal ist mir das aber auch zuviel. Stur auf Standpunkten beharren bringt nichts und ist anstrengend.“

## Die Verbindungslinien zwischen den neun Enneagramm-Strukturen

Das Modell Enneagramm zeigt zwischen den einzelnen Persönlichkeitsstrukturen Verbindungslinien auf.

**DIE PFEILRICHTUNG GIBT DIE BEWEGUNG ZUM ENTLASTUNGSPUNKT AN**

**ENTGEGEN DER PFEILRICHTUNG BEFINDET SICH DER STRESSPUNKT**

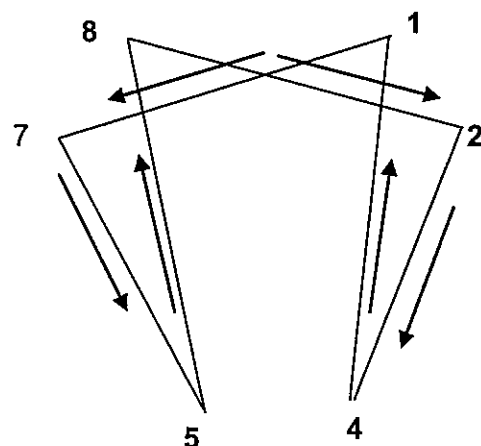
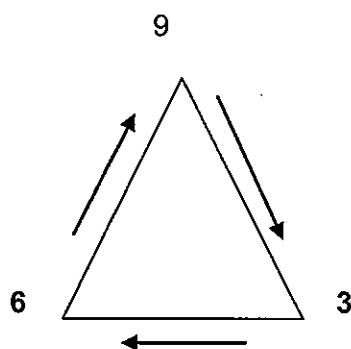
Der Entlastungspunkt bedeutet eine Erweiterung im strukturgebundenen Erleben. Die Atmosphäre des Entlastungspunktes ist hier relevant und schafft Handlungsspielraum und eine höhere Beweglichkeit innerhalb der eigenen Struktur.

Die Bewegung entgegen der Pfeilrichtung bedeutet eine Verstärkung der strukturimmanenten Abwehr für die jeweilige Persönlichkeitsstruktur.

Wenn diese nicht mehr ausreicht, kommt zusätzlich die Abwehr des Stresspunktes zum Tragen. Diese wird als sekundäre Abwehr bezeichnet.

Die Positive Bewegung im Inneren Dreieck  
Sechseck

Die Positive Bewegung im



## Die Abwehrstrategien der neun Enneagramm-Strukturen

**JEDE ENNEAGRAMM-STRUKTUR HAT EINE SPEZIFISCHE ABWEHRSTRATEGIE. DIESE IST STRUKTURIMMANENT UND DURCHDRINGT DAS GANZE PSYCHISCHE SYSTEM.**

Die Abwehr ist immer vorhanden, sie dient als Schutz und sorgt für Stabilität im psychischen System, d.h. sie ist unbewusst und wirkt automatisch. Wenn die Abwehr der eigenen Enneagramm-Struktur nicht ausreicht, entsteht die Bewegung zum Stresspunkt. Das bedeutet, dass die Abwehrstrategie der entsprechenden Struktur als Verstärkung einsetzt um weiter für Stabilität zu sorgen. Das Prinzip der Psyche stellt Überleben immer über psychische Weiterentwicklung. Der Preis der „Nebenwirkungen“ spielt dabei keine Rolle.

Die Wirkung der Abwehr bewusst in den Fokus zu bekommen stellt eine Herausforderung dar. Da die Abwehr automatisch funktioniert, ist es schwierig, Sie zu erkennen. Zielführend ist hier, sich diese so oft wie möglich bewußt zu erschließen. Denn die vermeintliche Abwesenheit der Abwehr deutet meist darauf hin, dass sie wirkt und nicht zugänglich ist.

Jeder Mensch kennt jede Abwehr. Jedoch hat jeder eine Homebase, nämlich seine strukturimmanente Abwehr, die unbewusst 24 Stunden am Tag einsatzbereit ist. Sie stellt gleichzeitig eine Ressource dar, da sie das psychische System vor Überlastung schützt.

ENNEAGRAMM-STRUKTUR	ABWEHR
EINS	Verleugnung  Gefühle und Impulse werden geleugnet, als ob sie nicht existieren würden.
ZWEI	Verdrängung  Gefühle und Impulse werden zwar wahrgenommen aber weggedrängt.
DREI	Identifikation  Man ist mit Gefühlen und Impulsen völlig identifiziert.
VIER	Sublimierung  Gefühle und Impulse werden erhöht und verfremdet in Bildern und Methaphern.
FÜNF	Reduktion  Gefühle und Impulse werden so reduziert, dass sie nicht mehr bedrohlich sind.
SECHS	Projektion  Gefühle und Impulse werden nach außen projiziert.
SIEBEN	Rationalisierung  Gefühle und Impulse werden verargumentiert.
ACHT	Ignoranz  Gefühle und Impulse werden wahrgenommen, aber ignoriert wenn sie stören.
NEUN	Betäubung  Gefühle und Impulse sind betäubt und deshalb oft kaum oder gar nicht zugänglich.



## **DIE ABWEHRMECHANISMEN DER NEUN STRUKTUREN:**

### **ENNEAGRAMM-STRUKTUR 1 - VERLEUGNUNG**

Die Einser-Struktur basiert auf abgespaltenener Bauchenergie. Diese erfordert eine gewisse Rigidität vom System. Der Aufmerksamkeitsstil : „Verbesserungswürdigkeit und Angemessenheit sind im Fokus“ resultiert aus der Möglichkeit, unliebsame, heftige, irrationale Impulse zu kontrollieren. Nur so kann das zu Verbessern auch erkannt und angemessen umgesetzt werden. Dazu ist die strukturspezifische Abwehr Verleugnung am hilfreichsten. Somit entsteht die Abwehr aus der strukturellen Beschaffenheit der abgespaltenen Bauchenergie und hält das Lebensthema Zorn in Schach. Als Begrenzung schränkt die Abwehr das subjektive Erleben mit der Vielfalt an Gefühlen und Impulsen stark ein und das Ringen um Angemessenheit findet kein Ende.

### **ENNEAGRAMM-STRUKTUR 2 - VERDRÄNGUNG**

Die Zweier-Struktur basiert auf strömender Herzenergie. Somit ist das Thema, wie der Kontakt und die Beziehung zu Anderen ist, immer im Fokus und im Bewußtsein. Die Aufmerksamkeit, die auf: „Beziehung und Kontakt ausgerichtet“ ist, wird gespeist aus der ausgedehnten Herzenergie. Die Verdrängung als Abwehr ermöglicht es, auf diesen Fokus ausgerichtet zu bleiben

Die Verdrängung von Gefühlen und Bedürfnissen erzeugt den Stolz, nicht auf die Anderen angewiesen zu sein. Gleichzeitig stellt die Abwehr eine Begrenzung dar, da der sehnlichste Wunsch, im authentischen Kontakt zu sein, dadurch erschwert wird, weil Gefühle und Bedürfnisse eben verdrängt werden.

### **ENNEAGRAMM-STRUKTUR 3 - IDENTIFIKATION**

Die Dreier-Struktur basiert auf warmer Herzenergie. Auch hier geht es um das Thema Kontakt, es zeigt sich jedoch in der weniger persönlichen Variante: „Auf der Situation angepassten Erfolg ausgerichtet“. Dies ist dann optimal möglich, wenn die Abwehr Identifikation gut funktioniert. Wenn man ganz mit der Rolle identifiziert ist, wirkt man am überzeugendsten. Auch hier ist es ein unbewusster Vorgang der aus der strukturellen Beschaffenheit der Energie resultiert. So unterstützt die Abwehr Identifikation das Lebensthema Täuschung. Die Begrenzung liegt darin, dass gerade die Identifikation naturgemäß sehr schwer zu fassen und zu durchschauen ist .

#### **ENNEAGRAMM-STRUKTUR 4 - SUBLIMIERUNG**

Die Vierer-Struktur basiert auf nach innen gekehrter Herzenergie. Das Kontaktthema zeigt sich in der Sehnsucht nach dem Austausch mit Anderen. Die Aufmerksamkeit ist auf: „Das Fehlende und Unerreichbare ausgerichtet.“ Dies wird durch die Erzeugung von Bildern, Atmosphären und Kulissen, die die VIER umgeben erzeugt. Diesen Vorgang nennt man Sublimierung. So unterstützt die Abwehr Sublimierung das Bedürfnis nach dem Kontakt, in dem innerliche Ersatzwelten geschaffen werden. Gleichzeitig entsteht dadurch auch die Begrenzung, weil der reale und direkte Kontakt mit Anderen erschwert wird und die Welt weiter weg rückt. Die Abwehr Sublimierung nährt somit den Neid, dass Andere etwas haben was man nicht hat.

#### **ENNEAGRAMM-STRUKTUR 5 – REDUKTION**

Die Fünfer-Struktur basiert auf ausgedehnter Kopfenergie. Das Thema Sicherheit und Orientierung zeigt sich in einer systematischen Herangehensweise in allen Bereichen des Lebens. Die Aufmerksamkeit ist auf: „Untersuchen und Analysieren“ ausgerichtet. Subjektive Gefühle sowohl bei sich selbst als auch bei Anderen sollen eingeordnet werden. Die Reduktion seiner selbst und auch die Reduktion von störenden Umwelteinflüssen ist die Abwehr. Das heisst, dass Gefühle, Impulse, Spontaneität nur in reduziertem Maße in die Welt gebracht werden. Gleichzeitig erfährt eine FÜNF damit eine Begrenzung, denn das erfahrungsgestützte Wissen ist aufgrund der Reduktion eingeschränkt. So bedingen sich Abwehr Reduktion und Lebensthema Ich-Geiz einander.

#### **ENNEAGRAMM-STRUKTUR 6 – PROJEKTION**

Die Sechser-Struktur basiert auf der um sich kreisenden Kopfenergie. Das Sicherheitsthema zeigt sich durch die Aufmerksamkeit „Genau beobachten und prüfen“. Die Projektion als Abwehr soll die Orientierung erhöhen. Indem in Situationen oder in Personen etwas projiziert wird, wird vermeintlich mehr Klarheit gewonnen. So entsteht subjektiv mehr Sicherheit, die Begrenzung der Abwehr Projektion liegt darin, dass nur schwer zu unterscheiden ist, was die reine Projektion ist und was auf realitätsgestützter Beobachtung basiert. Der Zweifel als Lebensthema soll durch die Abwehr Projektion zur Ruhe kommen und wird aber gleichzeitig durch die Abwehr verstärkt.

### **ENNEAGRAMM-STRUKTUR 7 – RATIONALISIERUNG**

Die Siebener-Struktur basiert auf flüchtender Kopfenergie. Das Thema Sicherheit und Orientierung zeigt sich durch die Aufmerksamkeit auf: „Möglichst viel erfahren und erleben“. Durch die Vielfältigkeit der Einfälle und Aktivitäten soll Überblick entstehen und davon möglichst viel. Die Rationalisierung als Abwehr könnte man auch als Ver-Argumentierung bezeichnen. Es wird dauernd erklärt, warum dieses oder jenes jetzt notwendig ist oder anders umgesetzt werden soll. Somit unterstützt die Abwehr das Lebensthema Gier. Die Begrenzung liegt darin, dass SIEBENER selbst Opfer ihrer Überzeugungsarbeit werden und ihre Grenzen nicht spüren. Dann tritt Überforderung ein und die Orientierung geht verloren.

### **ENNEAGRAMM-STRUKTUR 8 – IGNORANZ**

Die Achter-Struktur basiert auf expansiver Bauchenergie: Das Thema Autonomie und Raum zeigt sich durch die Aufmerksamkeit auf: „Das eigene Territorium im Blick behalten und den Raum sichern“. Die Abwehr Ignoranz äußert sich darin, dass zwar störende und unliebsame Dinge wahrgenommen werden, jedoch wird ihre Relevanz aberkannt. In dieser Nicht-Beachtung steckt das Lebensthema „Lust haben – keine Lust haben“.. Die Begrenzung liegt darin, dass dadurch Dinge, Personen, Ereignisse nicht in Ihrer Bedeutung erkannt werden und dann umso stärker das Territorium bedrohen können.

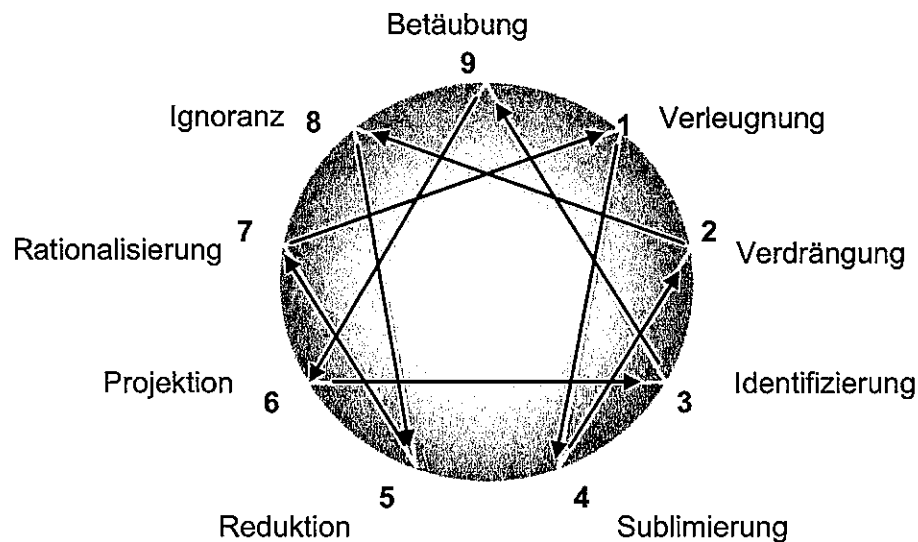
### **ENNEAGRAMM-STRUKTUR 9 – BETÄUBUNG**

Die Neuner-Struktur basiert auf gedämpfter Bauchenergie. Das Thema Autonomie und Raum zeigt durch die Aufmerksamkeit auf: „Viel wahrnehmen und viel ausblenden“. Dies schafft ein großes Wahrnehmungsspektrum welches durch die Abwehr Betäubung jedoch wie weichgezeichnet ist. Durch die Beliebigkeit entsteht zwar Raum, in dem alles möglich ist, jedoch aufgrund der Abwehr Betäubung fehlt die klare Konturierung dieses Raums und der Inhalte. Somit unterstützt die Betäubung die Trägheit als Lebensthema. Die Begrenzung liegt darin, dass durch die Diffusität eben auch Autonomie verloren gehen kann mangels einer klaren Positionierung.

## Überblick über primäre und sekundäre Abwehr

ENNEAGRAMM-STRUKTUR	PRIMÄRE ABWEHR	SEKUNDÄRE ABWEHR
EINS	Verleugnung	Sublimierung
ZWEI	Verdrängung	Ignoranz
DREI	Identifikation	Betäubung
VIER	Sublimierung	Verdrängung
FÜNF	Reduktion	Rationalisierung
SECHS	Projektion	Identifikation
SIEBEN	Rationalisierung	Verleugnung
ACHT	Ignoranz	Reduktion
NEUN	Betäubung	Projektion

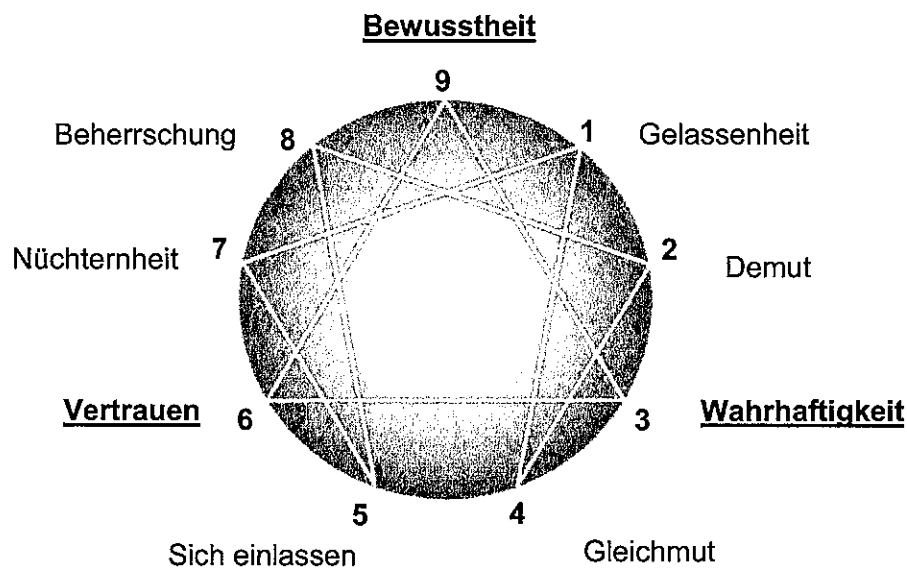
**DIE PFEILRICHTUNG GIBT DEN WEG ZUM STRESSPUNKT UND ZU DER DORT AKTIVIERTEN ABWEHR AN.**



## Die Tugenden der neun Enneagramm Strukturen

Die Tugenden der Enneagramm-Strukturen bezeichnen den Zustand, der für die Beweglichkeit im strukturgebundenen Erleben am hilfreichsten sind. Gleichzeitig ist es die Eigenschaft, die für die jeweilige Struktur am schwersten zu erreichen ist. Die Tugend ist eigentlich wie ein Fremdkörper in der Psyche, weil sie Überlebensstrukturen aufweicht. Aufgeweichte Überlebensstruktur bedeutet, dass abgespaltene oder verdrängte psychische Inhalte an die Oberfläche kommen können. So ist unter Umständen die Stabilität und Funktionalität bedroht.

Die Tugend kann als Orientierungspunkt fungieren an dem man sich immer wieder ausrichten kann. Gleich einem Fixstern „leuchtet“ die Tugend als der Zustand, der aus der strukturgebundenen Fixiertheit herausführt.



Die Tugenden des Inneren Dreieckes sind die Zentral-Tugenden, die als Trinität übergeordnet für alle Menschen gelten. Eine Zentraltugend ist die Voraussetzung für die rechts und links von ihr angeordneten Tugenden. Diese stellen wiederum jeweils Polaritäten dar. Die Begriffe die den Tugenden zugeordnet sind (Enge-Weite, Oben-Unten und Außen und Innen) stellen eine innerpsychische Bewegung dar die mit der jeweiligen Tugend verknüpft ist.

**BEWUSSTHEIT IST DIE GRUNDVORAUSSETZUNG FÜR BEHERRSCHUNG ODER GELASSENHEIT.**

**WAHRHAFTIGKEIT IST DIE GRUNDVORAUSSETZUNG FÜR GLEICHMUT ODER DEMUT.**

**VERTRAUEN IST DIE GRUNDVORAUSSETZUNG FÜR DAS SICH EINLASSEN ODER NÜCHTERNHEIT.**

### **BAUCH-TRIADE DER TUGENDEN**

**Gelassenheit** – Weite

**Beherrschung** – Enge

**Bewußtheit** – Balance –sowohl als auch

### **HERZ-TRIADE DER TUGENDEN**

**Demut** – Unten

**Gleichmut** – Oben

**Wahrhaftigkeit** – Balance – sowohl als auch

### **KOPF-TRIADE DER TUGENDEN**

**Sich einlassen** – Außen

**Nüchternheit** – Innen

**Vertrauen** – Balance – sowohl als auch

Die Triaden der Tugenden verdeutlichen, dass das Enneagramm auch in seiner Geometrie zu erfassen ist. So sind die Tugenden Ausdruck von Polaritäten und die Zentraltugenden stellen die Balance dar, die für die Zentrierung zwischen den jeweiligen Polen sorgen.

### **TRIADE DER HÖHEREN ASPEKTE**

**Glaube** – Kopf

**Liebe** – Bauch

**Hoffnung** – Herz

**DIE ZENTRALTUGENDEN SIND DIE VORAUSSETZUNG FÜR  
DIE HÖHEREN ASPEKTE IM ENNEAGRAMM.**

**Ohne Vertrauen ist Glaube nicht möglich**

**Ohne Bewußtheit ist die Liebe blind**

**Ohne Wahrhaftigkeit ist die Hoffnung eine trügerische**

## Die Bedeutung der drei Zentren für die Kommunikation

**DAS PSYCHISCHE BETRIEBSSYSTEM DES MENSCHEN IST DURCH DEN WAHRNEHMUNGSFILTER SEINES PRIMÄRZENTRUMS GEPRÄGT.**

Dies hat für die Kommunikation zwischen Menschen eine hohe Bedeutung, da bei identischen Inhalten unterschiedliche Grundthemen aktiviert werden. Alleine die drei Grundthemen von Bauch – Herz und Kopf sind schon geeignet deutlich zu machen, wie unterschiedlich die Bedürfnisse in der Kommunikation sein können.

Das kann sich schon darin äußern, dass **Person Bauch** einen anderen, sprich größeren Abstand im Kontakt wünscht als **Person Herz**.

**Person Herz** möchte gerne fühlen und spüren, wie der Andere ihr gegenüber in Kontakt ist, das ist naturgemäß auf zu große Distanz schwer möglich.

**Person Kopf** kann den Überblick verlieren, wenn **Person Herz** ihr zu nahe rückt.

Es kann aber ein Eindruck von Orientierungslosigkeit entstehen, wenn **Person Bauch** zu viel Abstand hält.

Wenn es zu Konflikten oder Missverständnissen kommt, so wird jedoch jeder dieser Personen gerade seine eigene Strategie verstärken, um sein Grundbedürfnis zu sichern. Dies kann wiederum beim Anderen dazu führen, dass sein Grundbedürfnis dadurch bedroht ist. Diese grundlegenden unterschiedlichen Bedürfnisse können durch die weitere Differenzierung in die neun Enneagramm-Strukturen noch genauer gefasst werden.

**DIE KENNNTNIS DER DREI ZENTREN UND DIE BEDEUTUNG DER VERANKERUNG IN EINEM DIESER ZENTREN FÜHRT IN DER KOMMUNIKATION ZU:**

- **GRÖßEREM HANDLUNGSSPIELRAUM**
- **STABILEREM KONTAKT**
- **GRÖßEREM ÜBERBLICK**

# Konstanzer Schule des Enneagramms

Der Begriff „Konstanzer Schule des Enneagramms“ soll Orientierung bieten, welches die wesentlichen Merkmale und Ansätze sind, mit denen am Institut für systemische Enneagrammforschung gearbeitet wird.

## ENERGIESTRUKTUREN STATT TYPEN

Das Enneagramm ist ein Modell der drei psychischen Energiezentren: Bauch-, Herz- und Kopf.

Jeder Mensch hat eine der drei Grundenergien als Primärenergie. Diese folgt einem der drei Reaktionsprinzipien: Angriff, Flucht oder Erstarrung. Dadurch weist er eine der neun (3x3) möglichen Energiestrukturen auf.

Das Potential und die Begrenzung eines Menschen sind eng mit seiner Enneagramm-Struktur verknüpft. Den Begriff Struktur statt Typ zu verwenden hat den Vorteil, dass es eben nicht um „typische“ Verhaltensweise gehen muss sondern gleiche Verhaltensweisen bei unterschiedlichen Enneagramm-Strukturen vorhanden sein können.

## DIE ZAHL IST DER NAME

**Namen sind nicht Schall und Rauch:** Namen für die einzelnen Strukturen erzeugen Bilder und Vorstellungen und am Ende Klischees. Deshalb ist es sinnvoll, ausschließlich die Zahlen 1–9 zu verwenden.

## NEUN GUTE GRÜNDE

**„Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer“:** Themenbereiche, bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen ergeben noch keine Enneagramm-Struktur. Für jedes Thema und jedes Phänomen gibt es ‚Neun Gute Gründe‘ analog zu den neun Enneagramm-Strukturen.

Neun Gute Gründe um zum Beispiel:

...Perfektionistisch zu sein, zu helfen, Erfolg haben zu wollen, Anders als die Anderen zu sein, den Dingen auf den Grund gehen zu wollen, zu zweifeln, Vielseitig zu sein, Andere zu dominieren, keine Entscheidungen fällen zu können...

## STRUKTUR-IDENTIFIZIERUNG

Bei der Ortung der Enneagrammstruktur erfolgt die Orientierung an den drei Grundenergien.

Die Aufmerksamkeit wird auf die energetische Struktur eines Menschen gerichtet. Inhalte und Verhaltensweisen sind lediglich Türen, durch die man in die Atmosphäre eines der ‚neun Planeten‘ gelangt.



## **DIE VIER LEITBEGRIFFE DER ENNEAGRAMM-STRUKTUR**

Die vier Leitbegriffe anhand derer die Enneagramm-Struktur erfasst wird:

- Grundbedürfnis
- Grundangst
- Lebensthema

strukturimmanente Abwehr

Die Spezifizierungen dieser Begriffe resultieren aus der Beschaffenheit der jeweiligen Energiestruktur.

## **DAS ENNEAGRAMM IN DEN KONTEXT STELLEN**

Eine deformierte Enneagramm-Struktur ist oft schwer zu entdecken. Um Irrtümer bei der Struktur-Identifizierung zu vermeiden, werden stets folgende Möglichkeiten überprüft:

Liegen Traumata vor, die stärker wirken als die Enneagramm-Struktur?

Ist die Struktur überlagert, deformiert oder verschleiert?

Gibt es relevante gesellschaftliche Prägungen die die Enneagramm-Struktur beeinflussen oder in den Hintergrund treten lassen.?

Enneagramm-Tests sind aus diesen Gründen bedingt brauchbar.

## **STRESSPUNKT**

Der relevante Aspekt des Stresspunktes ist die dort vorhandene Abwehr: Ist die strukturimmanente Abwehr unzureichend oder überlastet, kann sie durch die psychische Bewegung hin zum Stresspunkt verstärkt werden und die dort vorhandene Abwehr kommt hinzu (sekundäre Abwehr).

Der Abgrund der Stresspunkt-Struktur kann einen Sog ins Bodenlose erzeugen und die Stabilität der eigenen Struktur gefährden.

## **ENTLASTUNGSPUNKT**

Die Persönlichkeitsentwicklung in der eigenen Struktur wird durch Impulse unterstützt, die aus der Atmosphäre des Entlastungspunktes kommen. So beinhaltet der Entlastungspunkt hilfreiche Aspekte für eine Erweiterung des strukturgebundenen Erlebens. Wenn diese Aspekte integriert werden in die eigene Struktur entsteht ein größerer Handlungsspielraum, ein besseres Verständnis und ein tieferes Gefühl für die eigene Enneagramm-Struktur.

## EICHHÖRNCHEN-PRINZIP

Für einen effektiven Nutzen des Modells ist es hilfreich und weiterführend, die eigene Enneagramm-Struktur kontinuierlich zu untersuchen.

„**Redlich nährt sich das Eichhörnchen**“: Dieses Sprichwort charakterisiert den Ansatz, dass es nur durch das alltägliche bewusste Erleben und Erkennen der strukturellen Begrenzung möglich ist, deren Wirkmechanismen zu durchschauen. So kann konsistent aus dem der Struktur innewohnenden Potential geschöpft werden. Orientierung innerhalb der eigenen Struktur bringt persönliches Wachstum.

## VERANTWORTLICHKEIT

Im Umgang mit dem Enneagramm ist höchste Achtsamkeit gefordert. Eine Identifikation mit einer falschen Enneagramm-Struktur kann Schäden in der Psyche anrichten und Entwicklungsprozesse behindern. So kann eine negative symbiotische Bindung im Familiensystem oder eine Überlagerung sich noch weiter verstärken und kein Gewinn aus der Enneagramm-Struktur gezogen werden. Daraus folgt, dass die Kenntnis der eigenen Enneagramm-Struktur immer auch eine wertvolle Ressource darstellt, da der Leitfaden für die persönliche Entwicklung darin enthalten ist.

## Ausblick und Perspektive mit dem Enneagramm

Welchen Nutzen bringt das Enneagramm?

Das Enneagramm bringt Erkenntnisse über die eigenen Hauptthemen, die sich wie ein roter Faden durchs Leben ziehen. Die Benennung und Ortung der drei Grundthemen : Autonomie-Kontakt-Sicherheit dient als Orientierung in zwischenmenschlichen Beziehungen und kann sowohl in beruflichen Kontexten als auch in privaten Beziehungen und auch im therapeutischen Setting unterstützend sein.

Die eigene Enneagramm-Struktur, die nicht überlagert ist von Strukturen aus dem Familiensystem oder deformiert aufgrund von biographischen Ereignissen oder Traumata ist eine enorme Ressource. Durch die Kenntnis der Enneagramm-Struktur wird die Ich-Identität gestärkt und symbiotische Verstrickungen und fremde Aufträge oder Überzeugungen lassen sich von der eigenen Struktur gut abgrenzen.

Weiter bietet es die Möglichkeit, sich selber „auf die Schliche zu kommen“ ohne dass eine Abwertung des eigenen Systems stattfindet. Eine gezielte Beeinflussung und sinnvolle Richtung der eigenen Entwicklung kann so entstehen. Keine Struktur ist besser als die andere. Jedoch ist die Lebensaufgabe die für den Einzelnen in seiner Struktur steckt die größte Herausforderung. Dies kann Menschen auch abschrecken, weil sie sich unangenehmen Seiten in sich stellen müssen und eine Versöhnung mit den Schattenseiten oft ein schmerzhafter und mühseliger Prozess ist.

### **Der Gewinn ist:**

- Mehr Handlungsspielraum für die eigene Persönlichkeit.
- Ein besser gesteuerter Umgang mit sich selbst und Anderen.
- Mehr Reflektion in Konfliktsituationen
- Eine klare Linie für das eigene Handeln und Erleben.

Die eigene Struktur kommt einem ganz selbstverständlich und normal vor. Deshalb ist es oft zu nicht ausreichend, die eigene Persönlichkeitsstruktur nur aufgrund von Verhaltensbeschreibungen herausfinden zu wollen, da Verhaltensweisen aus sehr unterschiedlichen strukturellen Betriebssystemen gespeist sein können. Zudem sind sich die Menschen ihrer Komplexität bewusst und können sich in mehreren oder gar allen neun Strukturen entdecken. Dies ist auch ganz natürlich, da das Enneagramm neun archetypische Strukturen beschreibt.

So fordert die Entdeckung der eigenen Struktur eine hohe Disziplin im Denken und Begreifen. Dreh- und Angelpunkt für die Erforschung sind die drei Grundenergien. Das Primärzentrum und das damit verbundene Grundthema stellen die Grundlage für jede weitere Persönlichkeitsstruktur-Erforschung dar.