

Subtypen in Beziehungen (Enneagramm Seminar 2005 in Kalifornien)

Etwa 150 Teilnehmer wurden aufgefordert sich nach ihren (eigenen) Subtypen und den Subtypen ihrer Partner*Innen / wichtigen Freundschaften in Gruppen zusammen zu finden. Es ergaben sich 9 Gruppen, die lebhaft über die Stärken und Probleme ihrer Partnerschaften diskutierten. Das Resultat wurde in der Zeitschrift TALK Oktober 2005 veröffentlicht. Hier stellen wir Euch das Ergebnis vor.

Der Einfachheit halber werden die Subtypen folgendermaßen bezeichnet:

- selbsterhaltend: **SE**
- sozial: **SOZ**
- 1:1 oder sexuell: **SX**

SE Erfahrungen mit SE

Segnungen/Stärken

- Stabilität und Vorhersehbarkeit
- Gleiche Ziele
- Gefühl von Sicherheit und hohes Maß an Vertrauen
- Anerkennung / Wertschätzung der feinen Aspekte des Lebens, besonders für Heim und Sicherheit
- Ähnliches Verlangen nach sozialen Kontakten

Herausforderungen/Probleme

- Trägheit, stagnierend
- Besessenheit zu Überleben
- Fehlende Motivation etwas zu wagen oder andere Menschen einzuladen
- Begrenzte Risikobereitschaft oder Spontanität

Tipps

- Unternimm spontan Aktivitäten, plane Herausforderungen und Ausflüge oder einfach irgendetwas anderes
- Lade andere Subtypen ein
- Ehre und unterstütze den anderen in seiner Risikobereitschaft, seinen Schritten und der Erfüllung seiner unterschiedlichen Bedürfnisse

SE Erfahrungen mit SOZ

Segnungen/Stärken

- SOZ integriert SE in die Gruppe und die Welt
- Die einschließende Energie der SOZ hilft SE sich sicher zu fühlen
- SOZ bietet neue Möglichkeiten für Wachstum, Herausforderung, Energie und Motivation
- SOZ hilft der SE das große Ganze zu sehen

Herausforderungen/Probleme

- Die SE werden zurückgelassen; starke Geschäftigkeit der SOZ

- auf die Bedürfnisse der SE nach Regelmäßigkeit, Ordnung und Komfort wird nicht eingegangen
- SE fühlt sich nicht unterstützt in häuslichen Themen (Haushalt, Finanzen)
- SE und SOZ haben unterschiedliche Bedürfnisse bezüglich sozialer Verpflichtungen: wie viele Gäste, wie oft und wie lange
- Unterschiedliche Akzeptanz für Veränderungen: SE widerstrebt Veränderungen, SOZ liebt sie

Tipps für SOZ

- Gib SE Zeit sich auf neue Ideen einzustellen, die erste Reaktion muss nicht die endgültige sein.
- Zeige Eigenverantwortung, erwarte nicht, dass SE alles (alleine) tut
- Respektiere das Bedürfnis der SE nach einem Rückzugsort

Tipps für SE

- Sei dir deiner Widerstände, dich in die Welt zu bewegen bewusst
- Versuche flexibler zu sein
- Schätze die Wichtigkeit der empfundenen Bedürfnisse ein und bitte um Unterstützung bei der Befriedigung wichtiger Bedürfnisse
- SE kann die SOZ fragen, was seine Bedürfnisse sind und wieviel Zeit SX dafür benötigen wird

Tipps für beide

- Verbringt 1:1 Zeit miteinander
- Fahrt in zwei Autos zu Parties

SE Erfahrungen mit SX

Segnungen/Stärken

- SX bremst die SE und gibt ihr so die Möglichkeit sich tiefer zu entwickeln
- SX bereichert das Leben, bringt Energie, Enthusiasmus, Sexualität in die Beziehung
- SX bietet einen Ort der Sicherheit, wo sich die SE anlehnen kann und sich versorgt und geschützt fühlt
- SX bringt Intimität, romantische Ideen, Ästhetik
- Die Bereitschaft der SX Risiken einzugehen erlaubt der SE das Gleiche zu tun
- SX stärkt Unabhängigkeit; beide respektieren den Raum, die Zeit und Energie des Anderen

Herausforderungen/Probleme

- SXs Intensität und Engagement in der Beziehung könnte zu viel sein
- SE fühlt sich überrumpelt und in ihren Grenzen verletzt (micro-managed)
- SE macht sich Sorgen, ob sie die Gefühle der SX verletzt haben könnte
- SE muss auf SX aufpassen, da sie selbst nicht auf sich aufpasst und kein Sicherheitsnetz hat
- SE fühlt sich alleingelassen mit den häuslichen Verpflichtungen

Tipps für SX

- Gib dem Partner Raum und Zeit
- Erkenne, dass Aktivitäten die Art sind, in der SE ihre Liebe zeigt und erwidere dies um SE zu helfen, sich zu öffnen (auch Staubsaugen kann sexy sein!)

Tipps für SE

- Schaffe Zeit für romantische Augenblicke: den Partner anschauen, anfassen, Sex
- Notiere dir im Kalender, dass du SX anrufst
- Ermutige SX andere enge Freundschaften zu entwickeln, auch außerhalb der Partnerschaft

Tipps für Beide

- Plant „Paar-Zeit“ - sie gibt SX ungeteilte Aufmerksamkeit und SE einen festen Zeitrahmen
- Vereinbart klare Regeln („nicht sofort aber morgen“)

SOZ Erfahrungen mit SE

Segnungen/Stärken

- SE bietet ein Gefühl von Sicherheit, ein Fundament, einen sicheren Boden
- SE erinnert SOZ daran, sich um ihre Grundbedürfnisse zu kümmern (oder manchmal kümmert sich die SE um die SOZ)
- SE achtet auf jedes Detail, es wird nichts ausgelassen
- Die Privatsphäre und Grenzen der SOZ sind geschützt (auch physisch)
- SE sorgt, dass von allem genug vorhanden ist

Herausforderungen/Probleme

- SE kann sich aufregen und anklagend werden, wenn Grundbedürfnisse fehlen oder vernachlässigt worden sind
- SE kontrolliert die physische Umgebung, fürchtet Verlust von finanziellen Rücklagen
- Verlust der Spontanität
- SE möchte soziale Einladungen begrenzen, sowohl in der Anzahl der Gäste, wie auch in der Häufigkeit der Einladung und der Zeit, die dafür gebraucht wird
- SE ist weniger interessiert an globalen, humanitären Fragen/Themen

Tipps für SOZ

- Erlaube der SE persönliche Freiräume; nimm nicht an, dass der Besitz der SE auch deiner ist
- Gib der SE Zeit soziale Verpflichtungen vorzubereiten und sich danach zu erholen
- Teile neue Ideen im Voraus mit, gewähre Zeit für „verzögerte“ Spontanität.
- Biete gesichtswahrende Ausreden an, falls dein Partner Einladungen oder andere soziale Verpflichtungen früher verlassen möchte oder ganz wegbleiben möchte
- Sei bereit, an sozialen Veranstaltungen ohne den Partner teilzunehmen
- Hilf der SE mit häuslichen/wiederkehrenden/Wartungs- Arbeiten („maintenance“ - evtl. ist auch Pflege der Beziehung gemeint)

Anmerkung: Die SOZ Gruppe hatte keine Tipps für die SE, wie sie in der Beziehung helfen könnte. Interessant!

SOZ Erfahrungen mit SOZ

Segnungen/Stärken

- Die SOZ spürt das Bedürfnis der Gruppe nach Angenommensein und Integration
- Es ist leicht mit SOZ eine Beziehung/Verbindung aufzubauen, sich zu verständigen und sich schätzen zu lernen
- Beide haben ein gemeinsames Pflichtgefühl
- Jeder versteht das Bedürfnis des anderen, mit seiner eigenen Gruppe unterwegs zu sein
- Jeder fühlt sich auf seine Weise in der Welt wohl
- Jeder baut leicht Freundschaften und soziale Kreise auf, auch wenn er von der eigenen Familie getrennt ist

Herausforderungen/Probleme

- Zuhause als soziales Zentrum ist unter Umstände nicht sehr zufriedenstellend
- Rechnungen bezahlen und finanzielle Sicherheit ist nicht so wichtig. „Lass uns rausgehen und mit unseren Freunden spielen“
- Zu wenig 1:1-Zeit, dadurch die Intimität verpassen, die entsteht, wenn die Partner gegenseitig ihre Träume, Gedanken und Hoffnungen teilen
- die Ausgestaltung der Pflicht hat vielleicht nicht das richtige Maß

Tipps

- Mach Termine mit dem Partner für den 1:1-Kontakt
- Erledigt den Haushalt manchmal zusammen
- Erinnert euch daran, manchmal den Haushalt zu machen, nicht nur direkt vor einer Party

SOZ Erfahrungen mit SX

Segnungen/Stärken

- Intimität: SOZ fühlt sich gesehen, geschätzt, bestätigt
- SX hilft der SOZ langsamer zu werden und in die Tiefe zu gehen,
- Verlässlichkeit: SX ist ein Anker
- SX lehrt SOZ Verbindungen und Verpflichtungen in Beziehungen

Herausforderungen/Probleme

- SOZ fühlt sich gefangen, bedroht, begrenzt, ausgelaugt durch die Intensität der SX
- SOZ verpasst die ganze Freude der sexuellen Intensität, weil sie auf die Gruppe fokussiert ist
- SOZ empfindet sich im Vergleich mit SX als oberflächlich
- SOZ empfindet SX manchmal als selbstsüchtig und arrogant
- SOZ fühlt sich schuldig, wenn sie die SX allein lässt, während sie an sozialen Aktivitäten teilnimmt
- SOZ fühlt sich ausgeschlossen, wenn SX sich mit einem anderen verbindet
- Die Unsicherheit der SX färbt die Welt der SOZ

Tipps für SOZ

- Sei dir deiner Ängste vor Begrenzungen bewusst
- Wenn du die SX als dich kontrollierend wahrnimmst, erkenne, dass die SX nur mit dir verbunden sein möchte

- Gib nicht alle sozialen Aktivitäten auf, aber sei dir bewusst wie viele du hast; finde einen Mittelweg
- Organisiere 1:1-Zeit mit der SX und halte diese Termine ein
- Vereinbare Treffen mit SX während einer sozialen Veranstaltung
- Gib ehrlich zu, dass die SOZ nicht immer in der Lage ist ihr die Intensität zu geben die SX sucht
- Betrachte die Beziehung mit SX als ein Geschenk und lerne daraus

- Bemerkung: Wieder hatten die SX-Teilnehmer keine Tipps für die SOZ. (Ist hier ein Muster zu erkennen?)

SX Erfahrungen mit SE

Segnungen/Stärken

- Die SE bringt Stabilität und Sicherheit auch mit Finanzen, Versicherungen, Budget, Finanzierung des Ruhestands
- SE ist selbstsicher und einfallsreich
- SE schafft eine Atmosphäre, eine vertrauensvolle Umgebung
- Die SE hat eine konstante Energie, was beruhigend und erdend für SX ist
- SE ist umweltbewusst und „praktisch“
- SE übernimmt Aufgaben, wenn SX nicht möchte
- SE erinnert SX daran, auf sein Energielevel zu achten

Herausforderungen/Probleme

- SE kümmert sich um Erhaltung von Ressourcen, auch wenn es nicht nötig wäre
- SE ist territorial/besitzergreifend und schützt ihre Zeit und ihren Raum
- SE kann Schwierigkeiten haben, wenn sie mit viel Energie konfrontiert ist
- SE's Schwierigkeit mit Bindungen ist für SX nicht zufriedenstellend
- SE ist selbstbezogen, in sich selbst vertieft. Fokus ist auf ihre Bedürfnisse, nicht die der SX
- Kein „Wir“

Tipps für SX

- Gib der SE Raum und nimm es nicht persönlich
- Wertschätze die SE für ihren Einfallsreichtum und ihr Engagement für Umweltthemen
- Gib der SE Zeit Entscheidungen zu treffen, trage das Anliegen vor und warte
- Erkenne, dass SE manchmal nur die Gegenwart der SX braucht ohne Interaktion
- Respektiere die Routine der SE
- Lass los, auf das zu warten, was SE nicht bieten kann
- Teile der SE die Arbeiten mit, du gemacht hast, um SE zu unterstützen

Bemerkung: Die SX Teilnehmer hatten keine Tipps, wie die SE ihre Beziehung verbessern könnte.

SX Erfahrungen mit SOZ

Segnungen/Stärken

- SOZ enttäuscht den 1:1-Traum
- SOZ hilft SX in verschiedenen Konstellationen von Gruppen/Personen mehr Offenheit zu wagen

- SOZ hilft SX sich der verschiedenen Fähigkeiten der Menschen und dem Wohl der Allgemeinheit bewusster zu werden
- SOZ ermuntert zu Großzügigkeit
- Geselligkeit macht Spass

Herausforderungen/Probleme

- Die Verbindung ist schwierig: Die Energie von SOZ ist überall, nach außen gerichtet und diffus; entgegen der Energie von SX, die nach innen gerichtet, gebündelt und fokussiert ist (Flutlicht vs. Scheinwerfer)
- SX fühlt sich energetisch nicht mit SOZ verbunden (Augenkontakt fehlt)
- SX erlebt von SOZ wenig Energie während sozialer Events
- SX fühlt sich unbehaglich und allein gelassen während SOZ sich mit der Gruppe befasst
- SX 1:1-Intensität ist zu viel für SOZ

Tipps für SOZ

- In sozialen Situationen, platziere SOZ so, dass sie nicht von der übrigen Gesellschaft abgelenkt werden kann (z.B. im Restaurant: SOZ sitzt mit Blick auf die Wand, nicht mit Blick auf die Gäste im Restaurant)
- Betrachte die Beziehung als eine „Zweiergruppe“
- Plant 1:1-Zeit zuhause und während sozialer Aktivitäten
- Sex nicht vergessen

Tipps für SX

- Sag deutlich, wenn 1:1-Aufmerksamkeit erwünscht ist
- Lerne Zeichen zu deuten, dass du für den Partner zu viel Intensität zeigst und nimm dich zurück
- Denk an die Gruppe als eine Reihe von 1:1-Begegnungen
- Unterstütze die SOZ darin, zu überlegen, welche Verpflichtung sie annehmen möchte, bevor sie eine Zusage erteilt
- Nimm es nicht persönlich, wenn die SOZ sich ihren Projekten widmet

SX Erfahrungen mit SX

Segnungen/Stärken

- Gemeinsame Fähigkeit für Intensität, Intimität, Vertrautheit, Kommunikation
- Wertschätze das „Wir“, das Feingefühl für die Verbindung
- Gastfreundlichkeit: Leute werden eingeladen in eine Atmosphäre, in der Individualität geschätzt, respektiert und geehrt wird
- Respekt für den Partner, weil beide eine intime Verbindung suchen. Wenn ein Partner abdriftet, respektieren beide diese Entwicklung und wissen, wie sie den Partner wieder gewinnen können

Herausforderungen/Probleme

- Es besteht die Gefahr einer Beziehung, die alle anderen ausschließt („nur wir beide“)
- Der Verzicht auf eine eigene Persönlichkeit zugunsten des „Wir-Gefühls“
- Abhängig in der Beziehung bleiben, nicht fähig sein, in der Welt zu agieren und sich mit einer größeren Realität zu verbinden

- Intensität der Beziehung kann explosiv und destruktiv werden
- Spannung zwischen eigenen Bedürfnissen und Paar-Bedürfnissen (Macht, Eifersucht, Kontrolle)
„Welche Bedürfnisse werden befriedigt?“

Tipps

- Macht eine Pause voneinander, wenn die Intensität zu viel wird. Zentriert und erdet euch, macht Realitätschecks, bevor ihr zusammenkommt
- Erweitere die Sichtweisen, auch dass Zufriedenheit von der Außenwelt kommen könnte, nicht nur aus der Beziehung
- Falls ein Partner seine Eigenständigkeit fordert, biete dem anderen Partner Unterstützung und Verständnis „Individualität fördert unsere Verbindung zueinander“
- Verbringt Zeit manchmal getrennt voneinander
- Intensiviere andere Beziehungen
- Sorge gut für dich selber

Allgemeine Tipps aus allen Reportagen, um Beziehungen zu verbessern

- Selbsterkenntnis
- Atme tief ein und aus
- Sei dir bewusst, was dein Subtyp ist, dessen Themen und Empfindlichkeiten
- Übe Urteilskraft: Ist das, was ich mir von meinem Partner wünsche, aus einem realen Bedürfnis oder aus einem alten Muster von mir entstanden?
- Nimm Auseinandersetzungen nicht persönlich

Kommunikation

- Macht Termine, um spezifische Themen zu diskutieren
- Hör aufmerksam zu
- Benutze „Ich“-Bemerkungen: „Ich fühle mich so, wenn Du.....“
- Gib Gefühle zu
- Frag, wenn etwas nicht klar ist
- Überlege, was wichtig wäre zu klären und wie gründlich
- Wertschätze deines Partners gute Eigenschaften und erkenne sie an
- Fasst eure Vereinbarungen/Absprachen zusammen

Allgemein

- Hab Mitgefühl für die Herausforderungen deines Partners
- Sei gütig und sanft
- Sei ehrlich und unterstützend und nicht verurteilend
- Hab Geduld und Vertrauen
- Wertschätzt eure Bedürfnisse, seid euch eurer Vorlieben und Abneigungen bewusst und akzeptiert sie
- Vertraue darauf, dass der Partner dich unterstützen wird
- Benenne Prioritäten
- Verhandelt Konflikte
- Respektiert Grenzen

- Eigne dir die Weltanschauung des Partners an
- Sorge für dich selber
- Fördert das gegenseitige Wachstum
- Humor ist immer nützlich