

Enneagramm

Inhaltsverzeichnis

1	Das Enneagramm – Einführung.....	1
2	Muster Nr. EINS (Perfektionist, Richter).....	13
3	Muster Nr. ZWEI (Helfer, Schmeichler).....	18
4	Muster Nr. DREI (Macher, Manager)	23
5	Muster Nr. VIER (Melancholiker, Träumer).....	28
6	Muster Nr. FÜNF (Eremit, Kontaktarme).....	33
7	Muster Nr. SECHS (Ängstliche, Zweifler).....	38
8	Muster Nr. SIEBEN (Genießer, Magier).....	43
9	Muster Nr. ACHT (Kämpfer).....	48
10	Muster Nr. NEUN (Vermittler, Konfliktscheue).....	53

1 Das Enneagramm – Einführung

Die einfachste Einführung ins Enneagramm ist:

- **René Baron, Elizabeth Wagele: „Das Enneagramm leichtgemacht“**

Schirner Taschenbuch, ISBN 978-89767-448-6

Dieses Skript ist eine bearbeitete und etwas veränderte Kurzfassung des Enneagramms von Karin Kunze-Neidhardt und Hans Neidhardt, dem Mit-Autor von:

- **Maria-Anne Gallen/Hans Neidhardt: „Das Enneagramm unserer Beziehungen“**

rororo 19616 ISBN 3-499-19616-6

Eine gute Übersicht gibt das Buch von Klausberd Vollmar:

- **Das Arbeitsbuch zum Enneagramm.**

Kailash-Verlag, ISBN 3-88034-802-2

Aus folgendem Buch sind die Abschnitte über das „Seelenkind“. Dieses Buch ist dem spirituellen Weg des „Diamond Approach“ von H. Almaas verpflichtet, der dem Souling-Weg sehr ähnlich ist, nur sehr viel anspruchsvoller und oft nicht einfach zu verstehen.

- **Sandra Maitri: „Neun Porträts der Seele“**

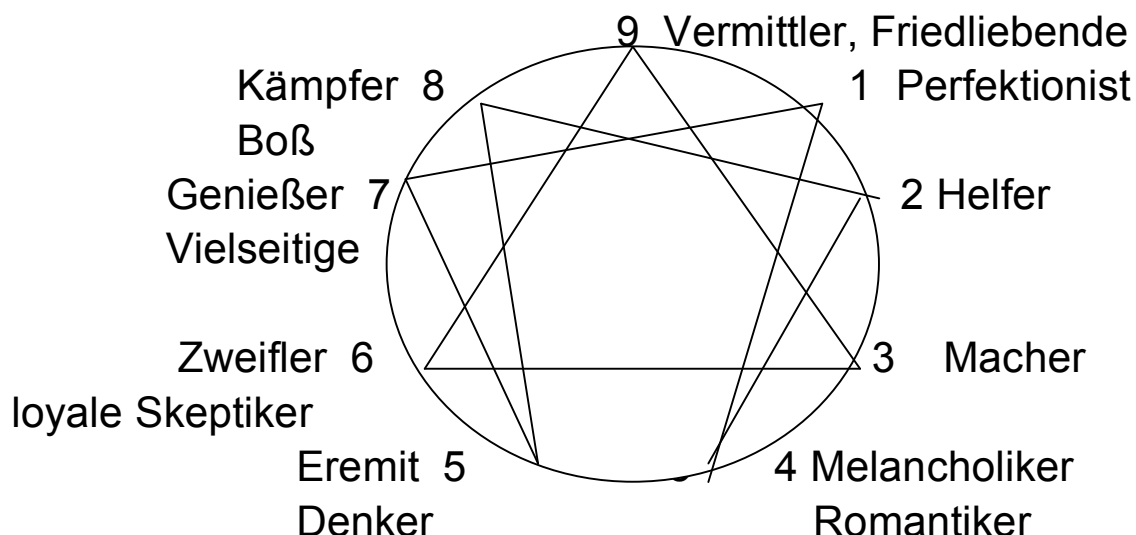
Kamphausen Verlag, ISBN 3-933496-05-5

die Beschreibung der heiligen Idee bei jedem Punkt stammt von H. Almaas:

- **A.H. Almaas: „Facetten der Einheit“**

Kamphausen Verlag ISBN 978-3-933496-85-0

Übersicht über die 9 Fixierungen



1.1 Punkt 1 (Der Perfektionist, der Richter)

unbewußte Grundüberzeugung: „ An mir selbst und auch überall sonst ist vieles fehlerhaft und verbesserungswürdig. Ich kann erst dann zufrieden sein, wenn alles perfekt ist.“

Hilfreich auf dem Entwicklungsweg ist die Öffnung für Leichtigkeit und Spiel (Seelenkind 7)

1.2 Punkt 2 (Der Helfer, der Schmeichler)

unbewußte Grundüberzeugung: „ Ich werde nur dann geliebt und kann mich selbst wertvoll fühlen, wenn ich gut zu anderen Menschen bin, mich auf ihre Bedürfnisse und Nöte einstelle und ihnen etwas gebe. Ich kann mir nicht vorstellen, daß mich jemand einfach so liebt, ohne daß ich etwas für ihn oder unsere Beziehung tue. Liebe ist Geben.“

Hilfreich auf dem Entwicklungsweg ist das Wichtigernehmen der eigenen Person (Seelenkind 4)

1.3 Punkt 3 (Der Macher, der Manager)

Unbewußte Grundüberzeugung: „ Leistung und Erfolg zählen in dieser Welt am meisten. Es ist vor allem wichtig, gut anzukommen. Nur wer es zu etwas bringt, ist etwas wert.“

Hilfreich auf dem Entwicklungsweg ist die Öffnung für Unsicherheit und Angst (Seelenkind 6)

1.4 Punkt 4 (Der Melancholiker, der Träumer)

Unbewußte Grundüberzeugung: „ Niemand versteht mich wirklich – ich mich selbst oft auch nicht – also muß ich jemand ganz Besonderes sein. Grundstimmung Melancholie.

Hilfreich auf dem Entwicklungsweg ist die Öffnung für Struktur, Ordnung und Nüchternheit (Seelenkind 1)

1.5 Punkt 5 (Der Eremit, der Kontaktarme)

Unbewußte Grundüberzeugung: „ Die Welt ist irgendwie fremd und eigenartig. Ich bin hier nicht willkommen. Es ist kalt hier und feindselig. Ich gehöre nicht hierher.“

Hilfreich auf dem Entwicklungsweg ist der Mut zum Kampf und zur Wildheit (Seelenkind 8)

1.6 Punkt 6 (Der Ängstliche, der Zweifler)

Unbewußte Grundüberzeugung: „ Man kann niemandem voll und ganz vertrauen, man muß immer aufpassen und sich davor schützen, daß man nicht betrogen, verraten oder ausgenutzt wird. Autoritäten, Gesetze und Regeln versprechen Halt und Sicherheit, aber eigentlich ist ihnen auch nicht ganz zu trauen.“

Hilfreich auf dem Entwicklungsweg ist Entspannung und mal gar nichts tun (Seelenkind 9)

1.7 Punkt 7 (Der Genießer, der Magier)

Unbewußte Grundüberzeugung: „Ich muß möglichen schmerzlichen Erfahrungen unbedingt dadurch vorbeugen, daß ich dafür Sorge, daß es mir gutgeht. Wenn ich das nicht tue, muß ich fürchten, daß wirklich etwas Unangenehmes, Schmerzliches passiert. Aber die Welt ist schließlich voll von positiven Dingen, oder?“

Hilfreich auf dem Entwicklungsweg ist der Rückzug und das Fühlen der inneren Leere. (Seelenkind 5)

1.8 Punkt 8 (Der Kämpfer, der Boxer)

Unbewußte Grundüberzeugung: „ Das Leben ist ein Kampf und nur die wirklich Starken bleiben übrig. Ich muß sehen, daß ich mir in dieser Welt Respekt verschaffe, potentielle Gegner rechtzeitig erkenne und mich nicht unterkriegen lasse.“

Hilfreich auf dem Entwicklungsweg ist das Zulassen seiner Schwäche und Bedürftigkeit (Seelenkind 2)

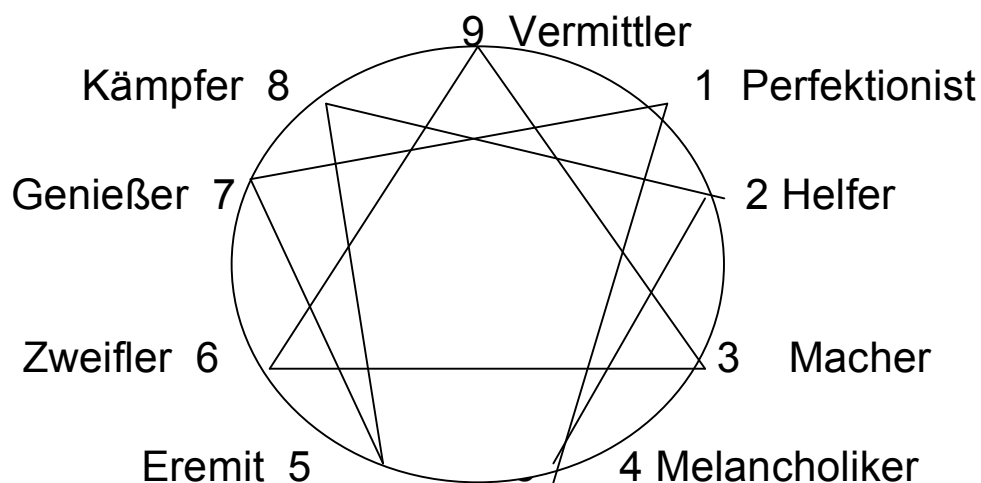
1.9 Punkt 9 (Der Vermittler, der Konfliktscheue)

Unbewußte Grundüberzeugung: „Ich bin irgendwie unwichtig hier und das Beste wird sein, wenn ich mich selbst „vergesse“. Es wäre schön, wenn alle Menschen in Frieden und Harmonie zusammenleben könnten und sich niemand hervortun würde. Im Grunde wollen das doch auch alle.“

Hilfreich auf dem Entwicklungsweg ist Konturen zu bekommen, sich zu behaupten und Erfolg zu haben. (Seelenkind 3)

1.10 Grundsätzliches zum Enneagramm

Das Enneagramm (deutsch: Neunerfigur) ist ein sehr altes Modell zur Beschreibung menschlicher Wahrnehmungs-, Denk- Fühl und Verhaltensmuster. Etwa 1500 Jahre lang wurde es in den Sufi-Gemeinschaften (islamische Mystiker) des mittleren Ostens mündlich weitergegeben – als Instrument der spirituellen Begleitung und Führung – bevor es ca. 1920 nach Europa kam. Zum ersten mal erwähnt wurde das Enneagramm in der Schule des spirituellen Lehrers I. Gurdjieff und etwa ab 1970 über das Arica-Institut von Oskar Ichazo und einige nordamerikanische Jesuiten einer breiteren Öffentlichkeit bekannt. In Deutschland vor allem durch das Buch von Richard Rohr und Andreas Ebert (1989). Die moderne Psychologie ist gerade erst dabei, dieses alte Modell zu entdecken.



Das Enneagramm-Symbol besteht aus drei Teilen:

- einem in neun Punkte unterteilten Kreisbogen
- einem gleichseitigen Dreieck, das die Punkte 3 – 6 – 9 verbindet
- einer sechszackigen Figur, die durch Verbindungslinien zwischen den Punkten 1 – 4 – 2 – 8 – 5 – 7 – 1 zustande kommt.

Jeder der 9 Punkte steht für einen bestimmten Stil menschlichen Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Verhaltens – kurz Charaktermuster genannt.

Das ganze Enneagramm-Modell basiert auf drei zentralen menschlichen Grundenergien.

Bauchenergie:

Sexualität und Aggression; Impulse, die mit der Verteidigung des eigenen Territoriums zu tun haben, mit Macht, Dominanz, Lust, sich zu behaupten und durchzusetzen – kurz mit dem Gefühl für und dem Bedürfnis nach Autonomie. (Wer bin ich – wer bist du? Welcher Raum steht mir zu – welcher dir?)

Herzenergie:

Alle emotionalen Qualitäten, die Beziehungen zu anderen Menschen fördern und durch die wir uns mit anderen verbunden fühlen – sich geliebt fühlen und lieben, Freundschaft und Fürsorge, Mitmenschlichkeit, Hingabe, gegenseitigem Verstehen – also Liebe im weitesten Sinn (Mit wem bin ich wie in Beziehung? Wie ist unser Kontakt?)

Kopfenergie

Unsere Wahrnehmungs- und Denkfunktionen, die wir brauchen, um uns zu orientieren, auszukennen und sicher zu sein – die Dinge überblicken, Klarheit und Verlässlichkeit, wache Sinne (Wo bin ich hier eigentlich? Ist es hier sicher für mich?)

Alle drei Grundenergien sind natürlich für die menschliche Entwicklung gleich wichtig und jeder von uns hat alle drei zur Verfügung. Das Enneagramm sagt: eine dieser drei Grundenergien ist in den ersten Lebensjahren im Erleben des heranwachsenden Kindes in besonderer Weise zum Problem geworden. Durch die dadurch von diesem Kind empfundene existentielle Not ist in ihm so

etwas wie eine unbewußte Grundüberzeugung darüber entstanden, wie die Welt ist:

Existentielle Not / Lebens-Grundüberzeugung der
Bauchenergiemuster (8,9,1):

„Meine Autonomie ist hier nicht selbstverständlich garantiert“

Gefühl: Ärger

Existentielle Not / Lebens-Grundüberzeugung der
Herzensenergiemuster (2,3,4):

„Ich fühle mich hier nicht ausreichend emotional versorgt und geliebt“

Gefühl: Schmerz

Existentielle Not / Lebens-Grundüberzeugung der
Kopfenergiemuster (5,6,7):

„Es ist hier irgendwie nicht sicher für mich“

Gefühl: Angst

Das Enneagramm unterscheidet je **drei Notlösungsstrategien**, die dem Kind zur Verfügung stehen, um mit der aus seiner Lebens-Grundüberzeugung resultierenden existentiellen Not umgehen zu können. Die Grundenergie, die zum Problem wurde, kann

- **blockiert** werden, d.h. sie wird nicht mehr bewußt erlebt.. Die Bauchimpulse zur „Selbstbehauptung“ (Muster 9), authentische Herzensbewegungen/Gefühle (Muster 3) oder Sicherheit und Realitäts-Orientierung gebende Wahrnehmungs- und Denkfunktionen (Muster 6) sind blockiert, damit die zentrale Not aus dem Bewußtsein verdrängt werden kann.
- **überentwickelt** werden, d.h. die Grundenergie füllt das ganze innere Erleben aus und führt mehr oder weniger alleine Regie: Übertriebene Selbstbehauptung (Muster 8), übertriebene Fürsorge und Hilfsbereitschaft (Muster 2) oder übertriebene Beobachtungs- und Denkfunktionen (Muster 5). Die Enneagramm-Muster mit überentwickelter Grundenergie funktionieren nach dem Prinzip der „Vorwärtsverteidigung“.

- **umfunktioniert** werden, d.h. die Grundenergie wird auf die eigene Person gelenkt: aus selbstbehauptender vitaler Aggression wird Aggression gegen sich selbst (Muster 1), aus auf andere Menschen gerichteter Herzensenergie wird Selbstverliebtheit (Muster 4) oder Wahrnehmung und Denken werden primär dazu benutzt, sich selbst positiv zu stimulieren (Muster 7) –das Prinzip der Ablenkung und Verzerrung.

Aus diesen neun Überlebensstrategien ergibt sich jeweils ein bestimmter Stil des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens und Verhaltens, der kurz **Charaktermuster** genannt wird.

Das **Charaktermuster** kann man sich bildlich vorstellen wie das Strickmuster eines Pullovers. Jeder Mensch trägt seinen in Farbgebung, Wollqualität usw. ganz individuellen Charakterpullover. Und doch sind ganz viele sehr verschieden aussehende Pullover nach ein und demselben Muster gestrickt. Wenn wir also mit Hilfe des Enneagramms auf die Suche nach unseren seelischen „Strickmustern“ gehen, dann fragen wir weniger nach einzelnen Erlebnisinhalten und Verhaltensmerkmalen, sondern nach dem „Wie“ unserer Wahrnehmung, unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens:

- Wie funktioniere ich innerlich?
- Was ist daran gleichförmig und meinem Eindruck nach irgendwie festgefahren?
- Zu welchen Gefühlen finde ich normalerweise leicht Zugang?
- Welche Erlebnisqualitäten sind mir eher fremd und ungewohnt?
- Auf welche Art und Weise denke ich gewohnheitsmäßig?
- Wodurch fühle ich mich immer wieder auf ähnliche Weise verletzt?
- Auf welche Personen oder Situationen reagiere ich immer wieder „allergisch“?
- Welche Erfahrungen in zwischenmenschlichen Beziehungen wiederholen sich in meinem Leben mit auffallender Regelmäßigkeit?

Das Enneagramm wird so zu einem Spiegel, in dem wir relativ konstante, zentrale Aspekte unserer psychischen Struktur erkennen können. Normalerweise sind wir für diese Aspekte mehr

oder weniger blind, bzw. wir sagen: „So bin ich eben“. oder „Ich kann eben nicht aus meiner Haut“. Das Aufmerksamwerden auf unsere sonst automatisch ablaufenden Denk-, Fühl-, und Verhaltensgewohnheiten kann ein wichtiger Anstoß für persönliche Veränderungsprozesse werden. Dadurch, daß wir immer aufmerksamer werden für die Erlebens- und Denkprozesse, die aus unserem Strickmuster stammen, können wir üben, uns nicht mehr (unbewußt) mit dem Muster zu identifizieren und so ein Lebensgefühl entwickeln, das sich mit dem Satz beschreiben läßt:

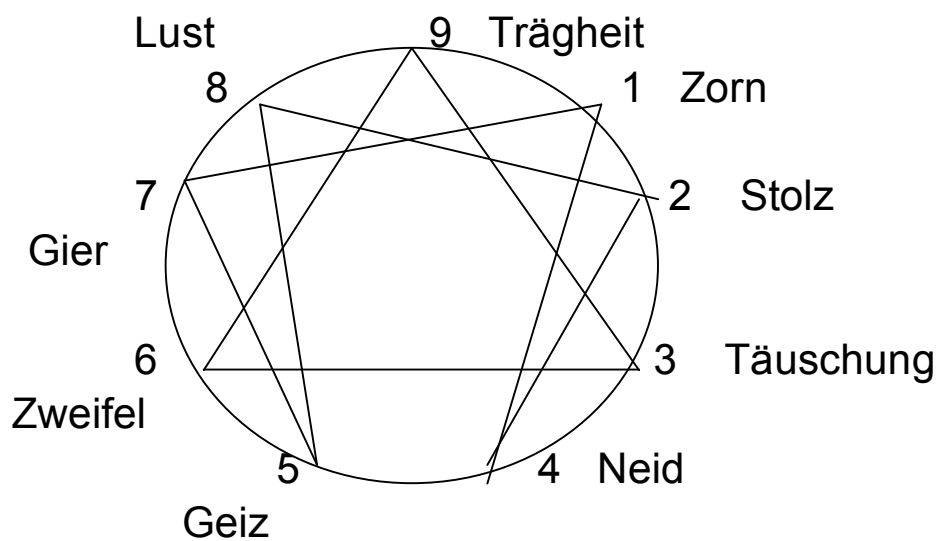
Ich habe dieses Muster, aber ich bin nicht das Muster.

Die neun Enneagramm-Muster werden hier unter Berücksichtigung folgender Aspekte beschrieben:

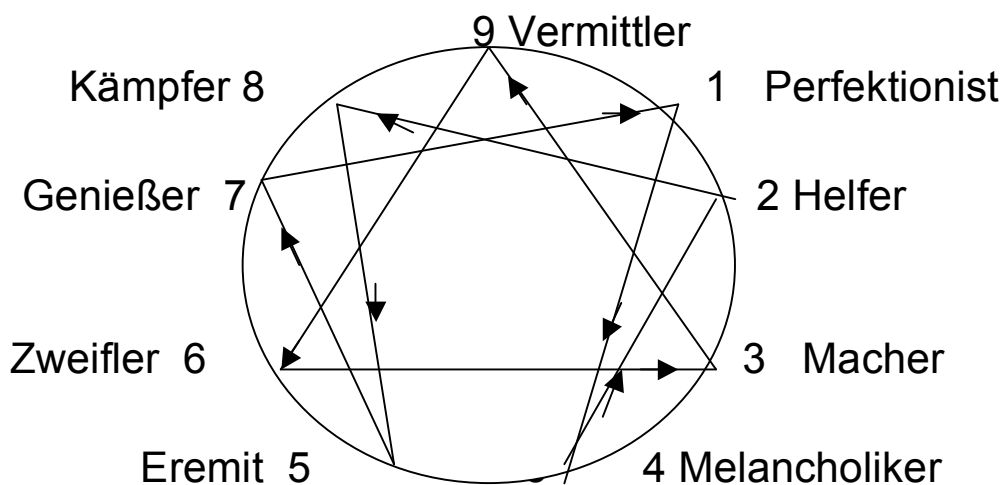
- **Kleiderprobe** – Selbsterfahrungsübung, in der man sich mit dem betreffenden Muster identifizieren kann.
- **Fixierung** – individuelle Weltsicht, d.h. die unbewußte, für selbstverständlich gehaltene Meinung darüber, wie die Welt ist und welche im subjektiven Erleben folgerichtigen Verhaltensweisen sich daraus ergeben.
- **Leidenschaft** – Der emotionale Hintergrund (Nährboden) der für das jeweilige Enneagramm-Muster charakteristischen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.
- **Aufmerksamkeitsstil** – Akzente, die dadurch gesetzt werden, d.h. was aus dem Automatismus des jeweiligen Enneagramm-Musters heraus bevorzugt wahrgenommen und/oder ausgeblendet wird.
- **Probleme** – Schwierigkeiten im Umgang mit sich selbst und mit anderen, die auf ähnliche Weise immer wieder auftreten.
- **Selbstverstrickungsspirale** - Mechanismus oder Prozeß, der immer wieder dazu führt, in die schwierige Dynamik des jeweiligen Musters zu geraten (Negativwirkung in Richtung Streßpunkt).
- **Stärken** – Positive Fähigkeiten und Möglichkeiten, die jedes Enneagramm-Muster für sich und andere bereithält.
- **Entwicklungsweg** – Musterspezifische Kriterien für eine positive persönliche Weiterentwicklung.

- **Innere Kind** – das jeweilige innere Kind der betreffenden Fixierung, das verwundet worden ist und die Fixierung als Not-Lösung benutzt hat.
- **Seelenkind** – das jeweilige „Schattenkind“, was dem Herzpunkt (Trostpunkt) der jeweiligen Fixierung entspricht.
- **Heilige Idee** – die von diesem Typ verdreht worden ist.
- **Sätze zum Tappen**

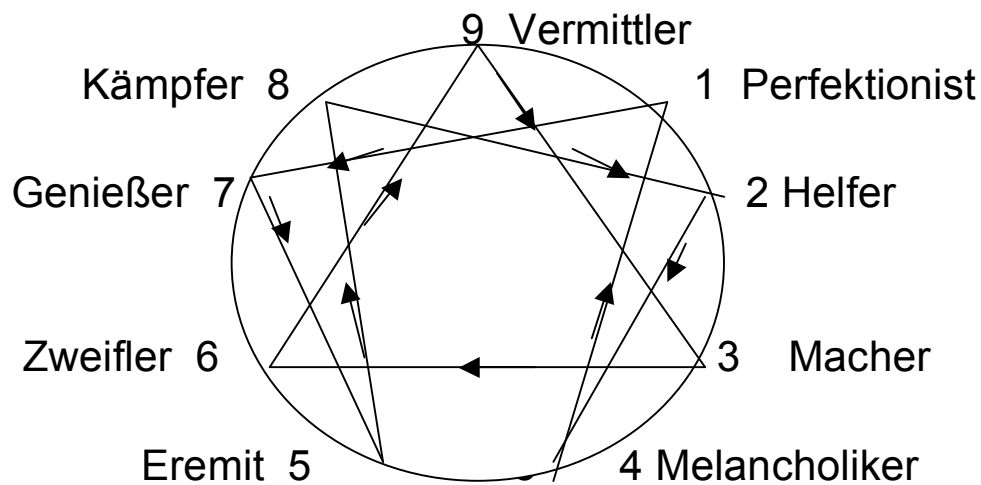
Die Leidenschaften der Muster



Die Streßpunkte



Die Trostpunkte (Herzpunkte)



1.11 Die Suche nach der eigenen Charakterfixierung

In der ursprünglichen Enneagramm-Literatur wird davon ausgegangen, daß jeder Mensch nur eine Hauptfixierung hat. Der Therapeut, von dem ich das Enneagramm gelernt habe hat nicht diese Erfahrung gemacht und geht offener damit um. Ich selbst habe die Erfahrung, daß man sogar in verschiedenen Lebenszeiten und in verschiedenen Beziehungen verschiedene Charakterfixierungen haben kann. Ich finde sogar, daß die krampfhaftige Suche danach, welcher Typ man nun ist, eher hinderlich sein kann.

Im Souling gehen wir mit dem Enneagramm so um, daß es verschiedene Unterpersone beschreiben und daß es die Selbsterforschung und den therapeutischen Prozeß sehr bereichert, alle Typen mal kennenzulernen, sich mit ihnen zu identifizieren und dann in sein Denken mit einzubauen. Dann wird der Umgang mit dem Enneagramm spielerischer und absichtsloser und bringt viel Spaß und Einsichten.

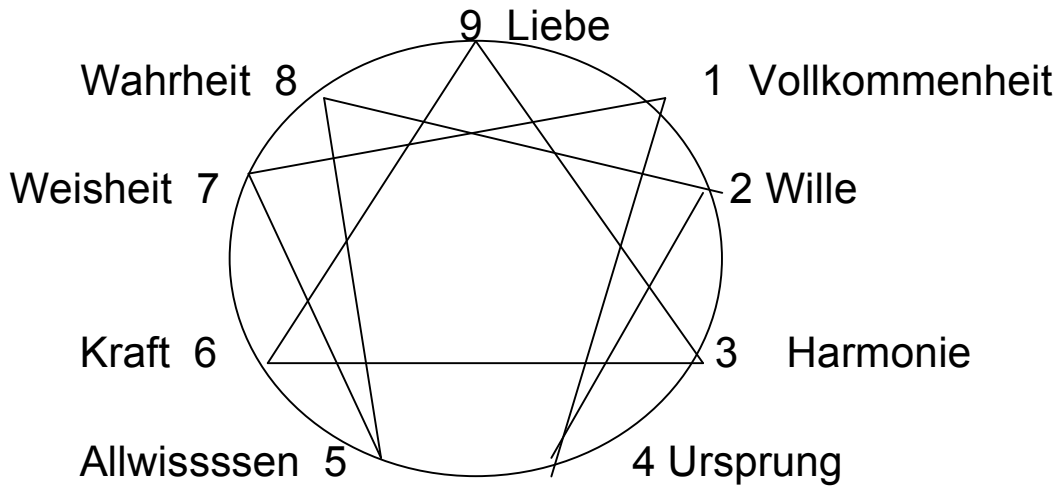
Vor allem ist es wichtig, zu sehen, wie diese Fixierungen dazu führen, daß wir uns hindern, unsere emotionale Wahrheit im Körper zu fühlen, was ja die therapeutische Basis im ganzen Souling-Weg ist.

Und durch diese Muster schneiden wir uns ab vom Fluß der Lebensenergie und damit von unserer Erotik. Wir schneiden uns

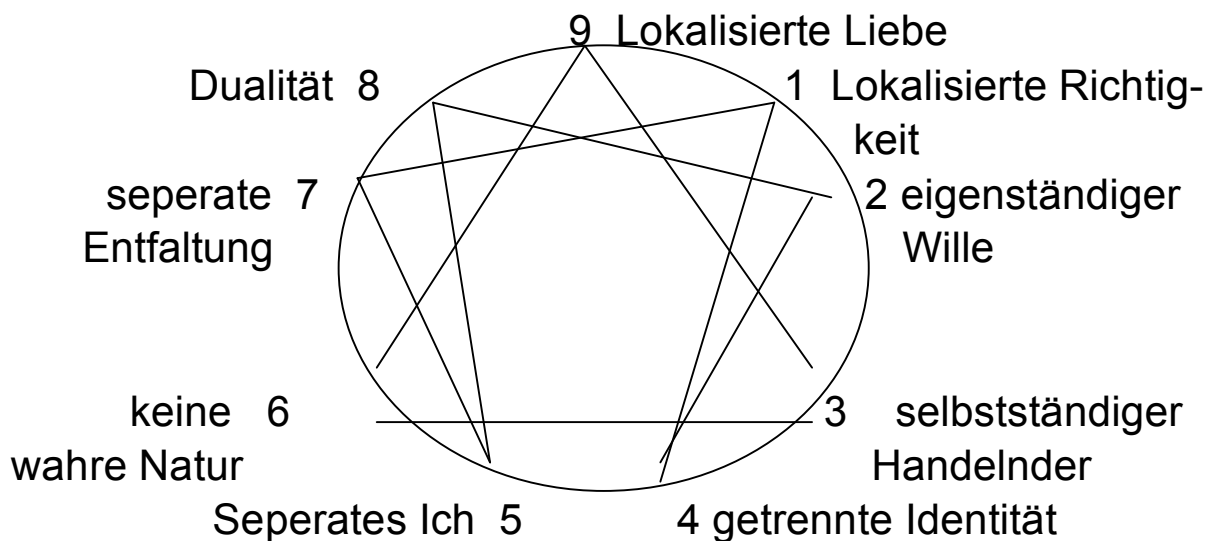
weiterhin ab von einem offenen Herzen und unserer Herzensfeuer und von der Verbindung mit dem Sein und dem höheren Selbst.

1.12 Die Beschreibung von Almas der Heiligen Ideen, ihrer Verblendungen, der Schwierigkeiten und der Reaktionen

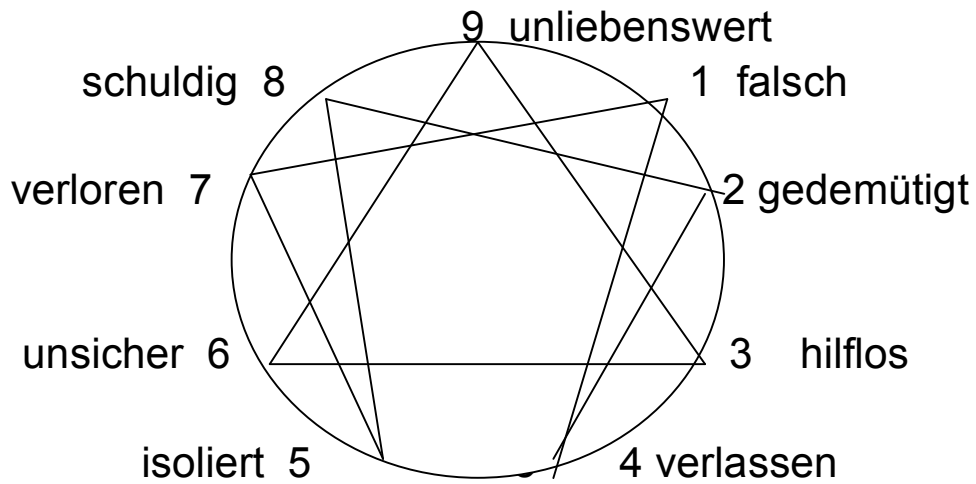
Enneagramm der heiligen Ideen



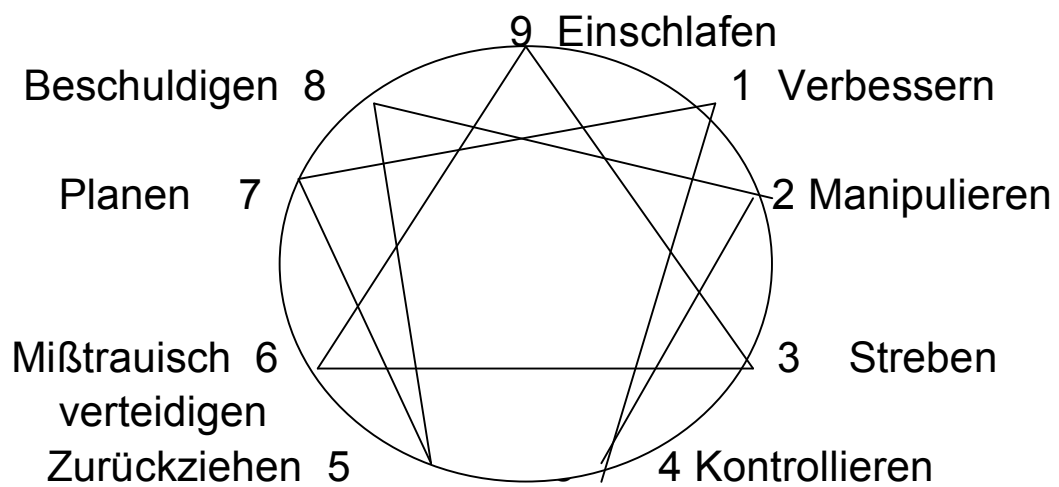
Ennegaramm der spezifischen Verblendungen



Enneagramm der spezifischen Schwierigkeiten



Enneagramm der spezifischen Reaktionen



2 Muster Nr. EINS (Perfektionist, Richter)

2.1 Kleiderprobe

Wach und entspannte gut geerdete Haltung.

Spüre deine Kraft und Vitalität im Bauch. Auch deine Ich-Kraft und deine Lust. Da hörst du, wie von vorn, von den Seiten und von hinten ein „Pfui“ kommt. Ein „Nein“ oder „Das ist nicht in Ordnung“.

Du spürst, wie im Inneren deines Rumpfes eine Röhre entsteht und du komprimierst die Energie im Bauch und schickst die Energie durch diese Röhre nach oben. Und wenn die Energie oben im Kopf ankommt, gibt es eine Falte beim dritten Auge.

Du schaust jetzt kritisch auf alle Fehler des imaginären „Pfui“-Sagers. Und wenn du jetzt in den Raum schaust, siehst du alles, was hier nicht so ist, wie es sein sollte. Mit dem gleichen Blick schaust du jetzt auf die Menschen, die dich kritisieren könnten. Du bist ihnen aber allen überlegen. Sie können dich gern kritisieren, aber du hast schon all ihre Fehler gesehen. Du bist ihnen moralisch überlegen.

Nun schau mit dem gleichen Blick auf dich selbst herunter. Und finde dort Dinge, die nicht so sind, wie sie sein sollten. Wenn dich jetzt jemand kritisiert, dann kann er dir nicht so viel anhaben, weil du dich schon selber kritisiert hast. Du bist weiterhin dem Kritisierten haushoch überlegen.

Du hast aber dein Bauchgefühl verloren.

2.2 Fixierung (unbewußte Grundüberzeugung)

An mir selbst und auch überall sonst ist vieles fehlerhaft und verbesserungswürdig. Ich kann erst dann zufrieden sein, wenn alles perfekt ist.

2.3 Leidenschaft

Zorn. Weniger als direkt (im Bauch) empfundener Zorn, sondern zornige Gedanken, kritisch-wertender Verstand, ein zorniges „Über-Ich“.

2.4 Aufmerksamkeitsstil

Die Aufmerksamkeit geht automatisch zu dem, was fehlerhaft und mangelhaft ist (an der eigenen Person, und anderen Personen, an Situationen) und konzentriert sich ausschließlich darauf. Der Aufmerksamkeitsstil ist eher starr, wenig flexibel.

2.5 Familienrettungsprogramm

„Wenn ich nur bednungslos lieben könnte“

2.6 Probleme

Loslassen und Entspannen ist schwierig (bevor nicht alles zur Zufriedenheit des strengen inneren Kritikers/Perfektionisten erledigt ist). Problematisch ist es, innere Bedürfnisse zu spüren und zu äußern. „Ich sollte...“ geht vor „Ich möchte...“. Andere fühlen sich in Gegenwart von EINS leicht kritisiert und unzulänglich, auch wenn EINS sich aufgrund des eigenen strengen Über-Ichs das Äußern von Kritik verbietet.

2.7 Selbstverstrickungsspirale

Je unvollkommener EINS sich selbst findet, desto strenger geht sie mit sich um (bemüht, es besser und richtiger zu machen). Je mehr sie sich aber anstrengt und versucht, den unduldsamen eigenen inneren Kritikerstimmen nachzukommen, desto angespannter und verwirrter wird sie. Wenn die innere Selbstkritik zu laut und unbarmherzig wird, stürzt EINS in die Depressivität ab (Streßbewegung nach VIER).

2.8 Stärken

sehr präzise, vor allem in der Wahrnehmung von Details, aufrichtig, verantwortungsbewußt, zuverlässig, „gerechter Zorn“, Eintreten für Verbesserungen, Gerechtigkeitsempfinden, Orientierung an klaren Prinzipien.

2.9 Entwicklungsweg

Manche Qualitäten von SIEBEN (Trostpunkt) können helfen: zweckfreies Spielen und Vergnügen, Aufmerksamkeit auch mal auf die leichten, angenehmen, schönen Aspekte des Lebens richten.

2.10 Innere Kind

Das existentielle Thema bei EINS kreist um Autonomie / Eigenständigkeit versus (elterliche) Disziplinierung. Personen mit dem Muster EINS berichten oft, in sehr strengen Elternhäusern aufgewachsen zu sein, in denen bestimmte Ordnungsprinzipien eingehalten werden mußten und Anstrengung und Leistung wichtig waren. Häufig wird auch von Schlägen oder strengen Strafen (Mißhandlung) erzählt.

Der Ur-Schmerz hat mit dem Erleben von zu starken erzieherischen Eingriffen auf Kosten der eigenen Autonomie, des Triebhaften und Nicht-Kontrollierbaren zu tun. Der *Zorn* ist die Reaktion auf die disziplinarischen Übergriffe, wobei die EINS diesen Zorn gegen sich selbst richtet, indem sie sich selbst kontrolliert und hohe Anforderungen an sich stellt.

2.11 Seelenkind (Schattenkind)

Hinter der moralischen, selbstgerechten und aufrechten Haltung der EINS verbirgt sich ein kleines Kind, dem es völlig egal ist, ob es sich gut verhält oder alles richtig macht. Es will nur spielen, sich vergnügen und all die wunderbaren Dinge aufnehmen, die das Leben zu bieten hat. Schließlich ist es eine kleine SIEBEN. Das Seelenkind einer EINS will alle Pralinen probieren und von jedem Keks kosten, den ein anderes Kind gerade ißt. Es ist ein kleines Vielfraß und will von allem, was ihm vor die Nase kommt, die besten Stücke für sich. Am liebsten ist es mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigt, weil es dann sofort, wenn es langweilig wird vom einen zum anderen wechseln kann. Dann tritt die unterdrückte Qualität des „Gelb“ oder der Freude auf verzerrte Weise als Vergnügungssucht in Erscheinung. Wenn der nur zu bekannte Vertreter allgemeiner Moralvorstellungen oder der missionarische

Christ mit der Hand in der Kasse oder ohne Unterhose erwischt wird, ist dieses sinnenfreudige Seelenkind am Werk.

Wenn sich eine ENS über ihre Urteile und ihre Selbstkritik hinaus bewegt und diesen lustbetonten, jungen Teil ihrer selbst zulassen kann, werden sich dessen verzerrte Manifestationen langsam verwandeln. Sie wird verstehen, daß sie die Sündhaftigkeit und Unvollkommenheit der anderen nur verurteilt hat, um sich gegen ihr eigenes Seelenkind zur Wehr zu setzen. Ihre angestregten Bemühungen, ein guter Mensch zu sein, beruhen auf den Ermahnungen aus ihrer Kindheit, es gehöre sich nicht, Spaß zu haben und zu spielen. Jede Art von Vergnügen schien wie mit einem Tabu belegt, und das Leben bestand nur aus harter Arbeit und wurde zu einer schweren Last, die es zu tragen galt. Je näher sie dem Verlangen ihres Seelenkinds kommt, desto mehr wird sie in Kontakt mit der Liebe und dem Entzücken kommen, die dahinter stehen. Die Freude an der Schöpfung, dem Kunstwerk und der Manifestation des Seins wird ihr Herz durchströmen und ihre Augen werden sich von dem, was an den Dingen nicht stimmt, abwenden und erkennen, wie wunderbar alles ist.

2.12 Verhältnis zur Liebe (nach Boris Fittkau)

unbequeme Frage: Bin ich bereit zu lieben, ohne den anderen ändern oder verbessern zu wollen?

Mißverständnis: Das Dunkle und Böse sind kein Teil der Liebe

Was die Liebe lehrt: sie liebt die Unvollkommenheit mehr als die Perfektion.

Form, wie Liebe sich zeigen kann: väterlich-fördernde Liebe

2.13 Heilige Idee

Heilige Vollkommenheit – das bedeutet, daß alles gut so ist, wie es ist

Wunde: nicht gut gehalten zu werden, kein Urvertrauen

Verblendung: denken in richtig und falsch, gut und schlecht

spezifische Schwierigkeit: Gefühl, daß etwas mit einem nicht in Ordnung ist

spezifische Reaktion: entweder Selbstverbesserung oder Rechtfertigung, daß man doch in Ordnung ist.

2.14 Satz fürs Tappen

„.....meine Wut, daß die Welt nicht so ist, wie es sein sollte“

„.....mein Ärger, daß ich nicht so bin, wie ich sein sollte“

„.....meine Angst, mich mal so richtig unkontrolliert gehen zu lassen“.

3 Muster Nr. ZWEI (Helfer, Schmeichler)

3.1 Kleiderprobe

Als Paar voreinander stehen. Augen schließen, nach innen spüren, Bodenkontakt. Im Ein zur Brust und zum Scheitel atmen. Was fühlt sich im Körper bedürftig an?.....Wie wäre es, wenn du dem Gegenüber zeigst, daß du etwas von ihm brauchst?.....Und wie wäre es, wenn das nicht beantwortet würde?.....

Du entscheidest jetzt, mit deiner Energie zum Gegenüber zu gehen. Du bekommst eine starke innere Wahrnehmung vom Gegenüber. Was braucht er?.....Du stellst eine Herzverbindung her. Wie ist es, wenn du jetzt deinem Gegenüber das gibst, was er braucht?.....Wie wird sein Gesicht aussehen, wenn dein Geben gut ankommt?.....

Was ist inzwischen mit deiner eigenen Bedürftigkeit geschehen?

3.2 Fixierung (unbewußte Grundüberzeugung)

Ich werde nur dann geliebt und kann mich selbst wertvoll fühlen, wenn ich gut zu anderen Menschen bin, mich auf ihre Bedürfnisse und Nöte einstelle und ihnen etwas gebe. Ich kann mir nicht vorstellen, daß mich jemand einfach so liebt, ohne daß ich etwas für ihn oder unsere Beziehung tue. Liebe ist Geben.

3.3 Leidenschaft

Stolz: Ich brauche für mich selbst nichts, aber ich werde gebraucht.

3.4 Aufmerksamkeitsstil

Was andere Menschen brauchen (ihre emotionale Not und ihre Bedürftigkeit) rückt automatisch ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

3.5 Familienrettungsprogramm

„wenn ich nur alle wertvoll mache“

3.6 Probleme

ZWEI ist sich nicht bewußt, wie sehr sie es braucht, gebraucht zu werden und wie sehr sie abhängig davon ist, daß sie für das Gute, das sie tut, gemocht wird. Das macht verletzungsanfällig. Abgewiesene oder ignorierte Hilfsangebote erlebt ZWEI leicht als persönliche Zurückweisung. Sie hat die Tendenz, die eigene Bedürftigkeit vor sich selbst und anderen zu verleugnen. („Ich brauche...“ oder „Bitte...“ ist für ZWEI schwer auszusprechen). Andere Personen können sich von ZWEI erdrückt, bedrängt oder manipuliert fühlen, wenn sie die untergründige Botschaft „Liebe mich für das, was ich für dich tue“ (z.B. als Verpflichtung zur Dankbarkeit) spüren. In Liebesbeziehungen ersehnt sich die zwei die vollkommene Erfüllung durch die Liebe des anderen – und um diese zu bekommen, tut sie alles.

3.7 Selbstverstrickungsspirale

Je weniger wertvoll sich ZWEI fühlt und je stärker das Bedürfnis wird, diesen Wert durch die Zuwendung und die Liebe einer anderen Person zu erleben, desto mehr wird sie versuchen, sich durch Nützlichmachen/Unentbehrlichmachen für andere diese Zuwendung zu „erkaufen“. Desto mehr erfährt sie aber auch, daß die erkaufte Zuwendung nicht ausreicht und das Selbstwertgefühl nicht dauerhaft steigert. Als Folge davon bemüht sie sich, sich noch stärker auf andere einzustellen und entfernt sich damit immer weiter von ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Am Ende fühlt sie sich ausgepowert und von allen ausgenutzt. An diesem Punkt („Und wo bleibe ich?“) kann ZWEI sehr vorwurfsvoll, böse und aggressiv werden. Sie wird dann unbewußt zum Rächer für alles, was ihr angeblich angetan bzw. vorenthalten wurde (Streßbewegung nach ACHT).

3.8 Stärken

Ein wirklich großes Herz, leidenschaftliches Mitgefühl, engagiert sich für die Interessen anderer, energiegeladen, ausdrucksvoll, hilfsbereit, selbstlos.

3.9 Entwicklungsweg

Manche Qualitäten von VIER könnten helfen, ein gesunder Egoismus (Selbstliebe), der eigene Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse ernst nimmt; die Aufmerksamkeit auf die eigene Person und das eigene Innere richten.

3.10 Innere Kind

ZWEI hat auf irgendeine Weise als Kind die Erfahrung gemacht, daß der Zyklus von Bedürfnis haben und Bedürfnis gestillt bekommen nicht selbstverständlich ist. Woran sich Personen mit dem Muster ZWEI häufig erinnern, ist die Erfahrung, daß sie von wichtigen Bezugspersonen dann Zuwendung bekommen haben, wenn sie sich um *deren* Bedürfnisse gekümmert haben. Sie berichten, daß sie das Kind waren, das sich um einen Elternteil, um die Beziehung der Eltern, bzw. um die ganze Familie besonders gesorgt und dafür verantwortlich gefühlt hat. Der Urschmerz hängt also mit dem Erleben zusammen, nicht einfach so, ohne etwas zu tun, genug Aufmerksamkeit und Zuwendung zu bekommen, also irgendwie emotional hungrig zu bleiben. Die „Lösung“ des Kindes bestand dann darin, sich diesen Hunger selbst zu stillen, indem es sich die Zuwendung durch Hilfeleistungen sichert.

3.11 Das Seelenkind (Schattenkind)

Die liebevolle, freigiebige und hilfreiche Fassade des ZWEIERS verbirgt ein konkurrierendes, eifersüchtiges und boshafte VIERER-Seelenkind. ZWEIER versuchen sich als lieb und freundlich, aufopfernd und demütig darzustellen, was als Reaktion auf die dunkleren Tendenzen ihres Seelenkindes gesehen werden kann, eines kleinen Jungen in ihrem Inneren, der die anderen Jungen, denen die Lehrerin oder die Mutter ihre Aufmerksamkeit schenkt, immer nur „Ich hasse dich“ zu schreien möchte, der sie an den Haaren reißen und ihnen sagen möchte, daß er sie bescheuert und doof findet. Er achtet genau darauf, wie viele Kekse jeder bekommt, versucht stets, sich selbst die meisten und die besten zu nehmen und reagiert trotzig und giftig, wenn seine Wünsche nicht erfüllt werden. Er ist voller Neid und glaubt, daß die anderen Kinder alles haben, was ihm fehlt, und daß sie besser, süßer, und liebenswerter

sind als er. Er kann zickig, falsch, rachsüchtig und überempfindlich sein.

Die Negativität und Kleinkariertheit seines Seelenkindes sind für einen ZWEIER zunächst schwer zu akzeptieren und zu ertragen. Sie bedrohen seine vorgebliche Offenherzigkeit und Harmlosigkeit, und vor allem stellen sie ihn selbst in den Vordergrund. Für die Entfaltung des ZWEIERS ist eben dieser Schritt besonders wichtig, sich selbst als Mittelpunkt seiner Welt zu begreifen. Wenn der Zweier mit seinem Seelenkind in Kontakt kommt und ihm sein Herz öffnet anstatt es abzulehnen, zu verurteilen und wegzuschieben, beginnt er, in seinem eigenen Bewußtsein den wichtigsten Platz einzunehmen. Das ist für den Zweier ein Tabu. Sich selbst wichtig zu nehmen, so hat er gelernt, würde die sofortige Mißbilligung seiner Eltern nach sich ziehen. Wenn er sich mehr auf sich selbst konzentriert, indem er seine Bedürfnisse beachtet und erfüllt, seinen Impulsen folgt, selber die Initiative ergreift und seine eigenen Grenzen erkennt und setzt, wird er entdecken, daß er sich in Wirklichkeit immer mehr in seiner eigenen Mitte verankert. Doch das bringt nicht die von ihm befürchteten Resultate wie Liebesverlust und größeren Egoismus mit sich, sondern dient ihm als Tor zur persönlichen Verbindung mit dem Sein. Je mehr er sich um sich selbst statt um andere kümmert, desto fester verbindet er sich mit dem göttlichen Funken in seinem Inneren. Nun kreist er nicht mehr um andere, die für ihn den Sinn seiner Existenz darstellen, sondern befindet sich in der Einheit mit dem Sein, als Stern seines eigenen Universums.

3.12 Verhältnis zur Liebe (nach Boris Fittkau)

unbequeme Frage: Bin ich bereit zu lieben, ohne eine Gegenleistung dafür zu bekommen?

Mißverständnis: sie ist ein Tauschhandel

Was die Liebe lehrt: Man kann sie nicht kaufen. Geliebt werden ersetzt nicht die Selbstliebe.

Form, wie Liebe sich zeigen kann: mütterlich-unterstützende Liebe

3.13 Heilige Idee (Almaas)

Heiliger Wille, Heilige Freiheit – das bedeutet, Gottes Willen zu folgen, d.h. einfach mit dem Fluß des Lebens gehen

Wunde: nicht gut gehalten zu werden, kein Urvertrauen

Verblendung: ich besitze einen separaten Willen

spezifische Schwierigkeit: Gefühl von Kastration

spezifische Reaktion: ich mache es so, wie ich es will

3.14 Satz fürs Tappen

„.....meine Angst, unwichtig zu sein“

„.....mein Schmerz, wenn keiner mich braucht“

„.....meine Angst, daß ich meine Bedürfnisse nicht zeigen darf“.

„.....meine Angst, egoistisch zu sein“.

4 Muster Nr. DREI (Macher, Manager)

4.1 Kleiderprobe

Du sitzt in einer Kleingruppe und hast die Augen geschlossen. Deine Aufmerksamkeit ist ganz draußen bei den anderen. Du bist dir sehr bewußt, wer da sitzt und was die anderen über dich denken könnten.

Dann mache dir bewußt, was du gut kannst..... Lasse Erinnerungen kommen, wann du was gut gemacht hast.....Und stell dir vor, du würdest den anderen davon erzählen.....Stell dir vor, wie die Zuhörer immer mehr staunen und Anerkennung und Bewunderung fühlen.....Wie verändern sich ihre Gesichter?.....Und wie ist es, wenn das Interesse der anderen weniger wird?.....Laß Ideen kommen, was du tun kannst, um das Interesse der anderen wieder zu steigern.....Wie fühlst du dich in deiner Brust?.....

Dann stell dir noch mal zum Schluß vor, daß die anderen dich wieder anerkennend anschauen und sagen: „....., das hast du gut gemacht!“

4.2 Fixierung (Unbewußte Grundüberzeugung)

Leistung und Erfolg zählen in dieser Welt am meisten. Es ist vor allem wichtig, gut anzukommen. Nur wer es zu etwas bringt, ist etwas wert.

4.3 Leidenschaft

Täuschung: Unbewußte Identifikation mit dem Image. Selbstdarstellung wird mit der wahren eigenen Identität verwechselt („Ich bin wie ich auf andere wirke“).

4.4 Aufmerksamkeitsstil

Die Aufmerksamkeit geht nach außen und registriert automatisch die Wirkung der eigenen Selbstdarstellung auf andere. Fehlende Signale von Zustimmung (Anerkennung, Bewunderung, Beifall) werden ebenso automatisch registriert wie leise Anzeichen von

Mißbilligung, Langweile etc. Die Selbstdarstellung wird daraufhin der gegebenen Situation automatisch angepaßt.

4.5 Familienrettungsprogramm

„wenn ich nur genug tue“

4.6 Probleme

Was fühle ich eigentlich wirklich? Bei der stillen Selbstbesinnung auf diese Frage entsteht oft so etwas wie ein „Loch“, eine Art innere Leere. Die eigentliche Sehnsucht, sich ohne Leistung geliebt fühlen zu können, ist tief blockiert. Andere Personen können sich genervt oder gelangweilt fühlen durch das automatisierte „fishing for compliments“ im Verhaltensstil von DREI. Problematisch für andere können auch die Überaktivität von DREI sowie die Tendenz, sich die Wahrheit zu ihren Gunsten zurechtzubiegen, sein (Der Zweck heiligt die Mittel).

4.7 Selbstverstrickungsspirale

Je abhängiger DREI ihre Selbstachtung von Leistung und Erfolg macht, desto mehr produziert sie nach außen ein Bild von sich, von dem sie meint, „Daß es ankommt“. Dadurch vergrößert sich die Diskrepanz zwischen Image und wirklichem (authentischem) Sein immer mehr und damit auch die Angst, als „Versager“ entlarvt zu werden. Wenn DREI ihr Image vor sich selbst und vor anderen nicht mehr aufrechterhalten kann, verliert sie ihren Optimismus und Tatendrang und wird depressiv bis handlungsunfähig. Die übersteigerte Selbstdarstellungsaktivität kippt in Erschöpfung oder sogar Lähmung um (Streßpunkt NEUN)

4.8 Stärken

zielstrebig, begeisterungsfähig, ermutigend, mitreißend, effektiv, vermittelt eine optimistische Weltsicht, einsatzfreudige Führungskraft, übernimmt Verantwortung, führt Aufgaben zu Ende.

4.9 Entwicklungsweg

Bei der Entwicklung von mehr Authentizität können gewisse Aspekte des Musters SECHS (Trostpunkt) helfen: konstruktiver Selbstzweifel, Zulassen und Zugeben von Angst, Unsicherheit, Versagen.

4.10 Innere Kind

Irgendwelche Erfahrungen haben dem Kind die Sicherheit genommen, daß es so geliebt wird, wie es ist. Es hat jedoch gelernt, daß es für gute Leistungen, für etwas Gutes, das es produziert, Anerkennung und Aufmerksamkeit bekommt. Dadurch entsteht die Erfahrung „Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas Gutes vorzuweisen habe, ansonsten mag mich keiner.“ Aus diesem Dilemma heraus hat DREI als Kind die Strategie entwickelt, das herzuzeigen, was den Bezugspersonen gefällt. Das sind einmal gute Leistungen, erfolgreiche Produkte und Taten. Zum anderen sind das aber auch die positiven Persönlichkeitsmerkmale, die „Schokoladenseite“, die den Eltern gefällt. Das, was das Kind eigentlich fühlt, besonders wenn es ihm schlechtgeht, nimmt es nicht mehr wahr. Dadurch, daß dieses Kind jedoch immer nur einen (für andere) maßgeschneiderten Teil von sich präsentiert, bzw. sein Produkt im Zentrum der Aufmerksamkeit steht, verhindert es, um seiner selbst willen geliebt zu werden.

Täuschung (das ist die Leidenschaft von DREI) bedeutet: „Letztendlich halte ich mich auch für das, was ich vorgebe, zu sein.“ Das Kind macht sich vor, besser zu sein, als es ist, um dem Schmerz zu entgehen. Der Ur-Schmerz steckt in der Erfahrung: „So wie ich bin, mag mich keiner“. Wenn die Täuschung aufgedeckt wird, zum Beispiel durch einen Mißerfolg, bricht diese alte Wunde wieder auf.

4.11 Seelenkind (Schattenkind)

Der Herzpunkt der DREI ist die SECHS. Also verbirgt sich hinter der kompetenten und beherrschten Fassade des DREIERS ein ängstliches Kind. Schüchtern, zaghaft, unsicher und voller Selbstzweifel erlebt dieses Seelenkind die Welt als einen

feindseligen und bösen Ort. Die anderen kommen ihm bedrohlich vor, was sogar zu paranoiden Zuständen und Verfolgungswahn führen kann, und trotz aller Leistungen und Erfolge fühlt sich der DREIER in der Tiefe seines Herzens immer noch als Schwächling, der ums Überleben kämpft. In der Tat können all seine Leistungsbestrebungen als Reaktion auf sein ängstliches Seelenkind gesehen werden, als Versuch, diesem Teil seiner selbst entgegenzuwirken und ihn zu überwinden. Das erklärt auch, warum kein Erfolg ihm jemals genügt. Und solange er dieses innere Seelenkind nicht verdaut und integriert hat, werden selbst das höchste Ansehen und die größte Macht nicht in der Lage sein, seine innere Angst und Unsicherheit aufzulösen. Aus der Sicht des Seelenkindes entspricht das Image eines Dreiers dem Versuch, diesen angstvollen und unentwickelten Teil seiner selbst zu überdecken.

Um sich zu entwickeln, muß der Dreier sich mit diesem Kind, das den Boden unter seinen Füßen als instabil und unsicher erlebt, auseinandersetzen. Wenn er seine Ängste zunehmend anerkennt und als wichtige Triebkraft in seiner Seele versteht, wird sich sein ängstliches Kind geborgen und damit sicherer fühlen. Allein die Tatsache, daß er Raum bekommt, wird seine Angst schließlich in innere Sicherheit, Unterstützung und Leichtigkeit verwandeln und der Dreier wird verstehen, daß eben diese Kindereigenschaften in seinem frühen Umfeld nicht erlaubt waren oder unterstützt wurden. Vielleicht haben familiäre Umstände seine ursprüngliche Verkörperung des essenziellen Willens infrage gestellt und untergraben, oder er erntete den Haß und den Neid seiner Geschwister, weil ihm alles so leicht von der Hand ging, was dazu führte, daß sein Selbstbewußtsein geschwächt wurde. Was auch immer die psychische Dynamik gewesen sein mag – wenn der DREIER das Seelenkind in sein Bewußtsein integriert hat, wird sich seine innere Basis sicher und solide anfühlen und das Gefühl, daß die Essenz sein wahres Fundament ist, wird es seiner Seele erlauben, sich der Unterstützung des Seins entspannt anzuvertrauen. Seine Getriebenheit, hinter der ein ängstliches Kind steht, wird sich schließlich in die innere Ruhe und Mühelosigkeit des wahren Willens verwandeln.

4.12 Verhältnis zur Liebe (nach Boris Fittkau)

unbequeme Frage: bin ich bereit, für die Liebe meinen äußeren Erfolg und meinen Status aufzugeben?

Mißverständnis: Geliebt wird nur das Schöne und Erfolgreiche

Was die Liebe lehrt: sie ist nur in uns zu finden, nicht außen – mag der äußere Schein noch so schön sein.

Form, wie Liebe sich zeigen kann: schöperisch-tatkräftige Liebe

4.13 Heilige Idee (Almaas)

Heilige Harmonie, Heiliges Gesetz, Heilige Hoffnung – das bedeutet, das das göttliche Sein ständig neu und in positive Richtung erschafft

Wunde: nicht gut gehalten zu werden, kein Urvertrauen

Verblendung: ich muß getrennt und unabhängig selbst handeln

spezifische Schwierigkeit: Gefühl von Hilflosigkeit, Inkompetenz und versagen

spezifische Reaktion: Streben in inneren und äußeren Aktivitäten, um das Gefühl von Hilflosigkeit zu überdecken.

4.14 Satz fürs Tappen

„.....meine Angst, nicht gut genug zu sein“

„.....meine Angst, daß andere mich nicht gut finden“.

„.....meine Angst, daß die anderen sehen, daß ich ängstlich bin.“

5 Muster Nr. VIER (Melancholiker, Träumer)

5.1 Kleiderprobe (schmachtendes Musikstück):

- Ennio Morricone: Fateless Nr. 11
- Bygone Days und „Gottes Werk und Teufels Beitrag“ – Klassik Radio I, 13 und 14
- Irene Papas: „I Gliki moucar“

5.2 Fixierung (Unbewußte Grundüberzeugung)

Niemand versteht mich wirklich – ich mich selbst oft auch nicht – also muß ich jemand ganz Besonderes sein. Grundstimmung Melancholie.

5.3 Leidenschaft

Neid: Andere haben es besser, sind glücklicher, zufriedener, leben in glücklicheren Beziehungen.

5.4 Aufmerksamkeitsstil

Die Aufmerksamkeit geht aus der Gegenwart weg in eine ersehnte, emotional „bessere“ Zukunft oder beschäftigt sich mit der Erinnerung an glückliche Momente aus der Vergangenheit, die schmerzlich vermißt werden. In Beziehungen: In der Entfernung wirkt eine geliebte Person anziehend, in der Nähe springen eher die Mängel dieser Person ins Auge („Das Beste im Abwesenden, das Schlechteste im Vorhandenen“).

5.5 Familienrettungsprogramm

„Die anderen sollten den Kontakt mit sich selbst bekommen. Ich muß es ihnen vormachen.“

5.6 Probleme

VIER drückt sich gerne indirekt und symbolisch aus (z.B. künstlerisch) und erhöht dadurch unbewußt das Risiko, nicht

verstanden zu werden. Konstante und „schlichte“ Beziehungen sind schwierig, da VIER mit „gewöhnlichen“ Gefühlen Mühe hat und dazu neigt, extreme Erlebnisse und auch Krisen zu produzieren, um sich selbst darin intensiv zu spüren. Ihr Lebensstil bekommt dadurch in den Augen anderer leicht etwas von einer Dauerkrise. Andere Personen können die abrupten Wechsel von Distanz und Nähe und die starken Gefühlsschwankungen schwer nachvollziehen, fühlen sich verwirrt, irritiert oder verletzt.

5.7 Selbstverstrickungsspirale

Je unverständener und verlorener VIER sich in sich selbst fühlt, desto stärker wird ihre melancholische Sehnsucht nach Vollkommenheit – (vollkommenes Glück, eine vollkommene Liebesbeziehung....). Dadurch erhöht sich die Gefahr, sich in der Unwirklichkeit romantischer Phantasien zu verlieren und das Risiko, in den eigenen inneren Abgrund zu stürzen. Diesem Absturz versucht VIER dadurch zu entgehen, daß sie andere Personen abhängig von sich macht, indem sie auf kreative Weise hilfsbereit wird und hofft, dadurch Verständnis und Zuwendung „kaufen“ zu können (Streßbewegung nach ZWEI).

5.8 Stärken

Sehr feinfühlig, empathisch, kreativ, intuitiv. Wertschätzung für Einzigartigkeit und Einmaligkeit, ästhetisches Empfinden; wegen der eigenen Vertrautheit mit extremen Lebens- und Gefühlslagen ein guter Begleiter für Menschen in Krisen.

5.9 Entwicklungsweg

Gewisse Qualitäten von EINS können helfen: die Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu stabilisieren; Unterscheidungsvermögen, konstruktive Selbstkritik, Handeln auf der Grundlage klarer Entscheidungen anstatt von Stimmungen.

5.10 Innere Kind

Das zentrale Thema, das dem Muster VIER zugrunde liegt, hat mit der Entwicklung des eigenen Identitätsgefühls zu tun. VIER ist zutiefst darüber verunsichert, wer und wie sie wirklich ist. Sie hat einen Mangel von angemessener Spiegelung erlebt.

Personen mit dem Muster VIER berichten oft, daß sie sich seitens ihrer Bezugspersonen besonderen Erwartungen ausgesetzt fühlten. Sie waren „das besondere Kind“, dem aber sehr deutlich vermittelt wurde, wie es zu sein hat.

Mit dieser Unsicherheit über die eigene Identität geht ein schmerzhaftes Verlorenheitsgefühl einher. Das Kind fühlt sich verloren und einsam und erlebt daß ihm etwas abgeht. Vor diesem Hintergrund sind reale Verlusterfahrungen (z.B. Tod oder Scheidung) besonders dramatisch.

Dem Schmerz kann es entgehen, indem es ein vollkommenes Bild von sich selbst und von einer heilen Welt erschafft. Für das Kind sind die Grenzen zwischen Traum und Wirklichkeit fließend. Es geht in der fantasierten Rolle auf, und die Unsicherheit im Erleben verschwindet. Indem es der ist, den es sich ausgedacht hat, vermeidet es den Schmerz über den Identitätsverlust.

5.11 Seelenkind (Schattenkind)

Hinter der dramatischen, intensiven und emotionalen Fassade des VIERERS wohnt ein rechthaberisches und aufdringliches EINSER-Seelenkind, daß aufpaßt, ob sich alle anderen Kinder gut betragen. Es kümmert sich darum, daß keines aus der Reihe tanzt, daß alle ordentlich gekleidet sind und sich richtig benehmen,. Dieses Seelenkind ist ein Tugendbold, etepetete, und verurteilt alle, die sich nicht an die Regeln halten. Es achtet pingelig darauf, daß alles fair und korrekt abläuft und wird ziemlich böse, wenn die anderen Kinder sich schlecht betragen. Das sind dann die Problemfälle, die auf den rechten Weg gebracht werden müssen – was die Tendenz des Vierers demonstriert, stets den anderen die Schuld an seinen Problemen zu geben. Außerdem geht er sofort in die Defensive wenn jemand ihm irgendeine „Unvollkommenheit“ nachweist.

Es fällt der VIER schwer, dieses selbstgerechte und vorwurfsvolle Seelenkind anzuerkennen, denn er empfindet es als seinen größten

Makel, der ihm Anlaß für heftige Selbstangriffe und Selbsthaß gibt. Wenn er sich, anstatt seine Aggressionen nach innen auf sich selbst zu richten, sein Seelenkind zu Bewußtsein bringt, dann ist das ein großer Schritt auf dem Weg zur Auflösung seines eigenen Leids. Je mehr er das einsieht, desto eher kann er seine eigene Abwehrhaltung und Rechthaberei anerkennen und es seiner Seele möglich machen, allmählich auf ihre Kontrollhaltung zu verzichten. Indem er sein Bedürfnis, andere zu kontrollieren und nach seiner Pfeife tanzen zu lassen, erkennt, wird ihm bewußt werden, daß er weder die implizite Vollkommenheit aller Dinge, noch – wichtiger – die eigene Vollkommenheit jemals erkannt hat. Während er dann allmählich sein Seelenkind integriert, wird er erkennen, daß die Reinheit, das Leuchten und die inhärente Brillanz seiner Seele in seiner Kindheit nicht erlaubt waren und nicht gespiegelt wurden. Er hat den Kontakt zum Aspekt der Brillanz, den er selbst vornehmlich verkörperte, verloren, fühlte sich beschädigt und entwickelte daraufhin einen Persönlichkeitsstil, der auf seiner Entfremdung, dem Preisgegebensein und der Sehnsucht beruht, außerhalb seiner selbst verbunden zu sein. Je mehr er sein Seelenkind integriert, desto mehr wird sich der kleine Weltverbesserer in ein Gefühl innerer Vollständigkeit, Perfektion und Eleganz verwandeln. Dann wird er sein Leben nicht länger auf der Grundlage von Neid, Trauer und der Fernen Sehnsucht nach Kontakt leben, sondern entdecken, daß die von ihm gesuchte Vollkommenheit in seinem Inneren wohnt und das innere Gras tatsächlich grüner ist.

5.12 Verhältnis zur Liebe (nach Boris Fittkau)

unbequeme Frage: bin ich bereit, die Liebe nicht mehr in der Ferne zu suchen, sondern in dem zu erkennen, was jetzt ist.

Mißverständnis: sie ist unerreichbar – Erfüllung ist auf Erden nicht zu finden.

Was die Liebe lehrt: sie ist ganz normal und gewöhnlich – kein dramatisches oder intensives Gefühl.

Form, wie Liebe sich zeigen kann: romantisch-verzehrende Liebe

5.13 Heilige Idee (Almaas)

Heiliger Ursprung – das bedeutet, wir sind immer mit dem Sein und der Quelle verbunden

Wunde: nicht gut gehalten zu werden, kein Urvertrauen

Verblendung: ich besitze eine separate, unabhängige und einzigartige Identität, die von der Quelle getrennt ist

spezifische Schwierigkeit: Gefühl von Abgetrenntheit, Entfremdung, Unverbundenheit

spezifische Reaktion: ich kontrolliere alles, um das Gefühle von Abgetrenntheit nicht zu fühlen

5.14 Satz fürs Tappen

„.....meine Angst, daß ich nicht geliebt werde, wenn ich nicht etwas Besonders bin“

„.....mein Neid, daß es andere besser haben“

„.....meine Empörung über die Fehler der anderen“

„.....meine Angst, abgetrennt und unverbunden zu sein“.

6 Muster Nr. FÜNF (Eremit, Kontaktarme)

6.1 Kleiderprobe

In Paaren sitzen, sich kurz anschauen und begrüßen.

Dann die Augen schließen Wie gut kannst du die andere Person in deinem Bewußtsein halten?.....Beobachte dann in deinem Inneren, wie es ist, wenn dir die andere Person auf die Pelle rückt.....Wenn sie mit Fragen und neugierigem Verhalten in deinen seelischen Raum einzudringen versucht.....

Stell dir dann so etwas wie eine durchsichtige Wand zwischen Euch vor.....Wie breit und wie hoch ist sie?.....Wie sind die Ränder dieser Scheibe und wie hoch ist sie?.....Wie dick das Material?.....

Schau, wie dein Gegenüber weiter in dich einzudringen versucht – aber da ist jetzt diese Scheibe.

Nimm dann mit Hilfe des Einatems noch stärkeren Kontakt mit deinem Stirnbereich auf..... Wie wäre es, von einer Position oberhalb von dir auf Euch beide dort unten und auf die Scheibe runterzuschauen.....Und wie wäre es, von dort oben auch auf alles andere herunterschauen zu können?.....Und stell dir dann noch vor, daß du dort unten unsichtbar wärest.....

Und spüre dann wieder deinen Atem und den Stuhl, auf dem du sitzt. Spüre die Auswirkung der Glasscheibe auf dein Körpergefühl..... und laß zum Abschluß die Glasscheibe verschwinden.....Vergegenwärtige dann, wer dort vor dir sitzt und frage dich, wieviel Abgrenzung du real braucht..... Grenze dich energetisch so ab, daß es für dich stimmig ist.....

6.2 Fixierung (Unbewußte Grundüberzeugung)

Die Welt ist irgendwie fremd und eigenartig. Ich bin hier nicht willkommen. Es ist kalt hier und feindselig. Ich gehöre nicht hierher.

6.3 Leidenschaft

Geiz: Einfrieren und Zurückziehen von Gefühlen, sparsam mit persönlichem Kontakt und menschlicher Nähe („Ich-Geiz“).

Sammeln von Wissen und Beobachtungen, die nicht mitgeteilt werden.

6.4 Aufmerksamkeitsstil

Die Aufmerksamkeit löst sich vom Körper und von den Gefühlen und reduziert sich auf einen neutralen, objektiv beobachtenden und analysierenden Bewußtseinszustand (Schutzmechanismus). Konzentriert sich auf Gedanken, Analysen, Beobachtungen und persönlichen Theorien. Automatische Segmentierung von Lebensbereichen – verschiedene Lebensbereiche existieren nebeneinander.

6.5 Familienrettungsprogramm

„wenn ich nur genug weiß“

6.6 Probleme

Gefühle und enger Kontakt machen Angst. Ausgeprägte Distanzbedürfnisse. Kontaktangebote werden leicht als (Über)Forderung empfunden. Andere empfinden die ausgeprägten Distanzbedürfnisse von FÜNF und ihre Betonung der Privatsphäre leicht als Zurückweisung, haben Mühe, mit FÜNF warm zu werden.

6.7 Selbstverstrickungsspirale

Je wirklichkeitsfremder, spröder und unsicherer sich FÜNF fühlt, desto mehr versucht sie, sich durch Rückzug in ihre Gedankenwelt abzusichern, in der Hoffnung, sich wenigstens dort nicht mehr bedroht und fremd zu fühlen. Dadurch vergrößert sich aber die Distanz zur Außenwelt und zu den eigenen Gefühlen immer weiter. FÜNF wird immer unsicherer und starrer (innen) und kommt ihrem Grundgefühl der existentiellen Leere immer näher. Hier kann FÜNF dann plötzlich im Kopf umschalten und sich mit positiven Plänen selbst stimulieren (Streßbewegung nach SIEBEN). Sie stürzt sich in vordergründige Genüsse oder extreme Erlebnisse, um wieder Kontakt mit der Wirklichkeit aufzunehmen, was aber so nicht gelingt.

6.8 Stärken

großes Wissen, scharfer Verstand, ausgezeichnete Beobachtungsgabe, Bescheidenheit. FÜNF kann objektiv und ruhig bleiben, wo andere schon den Kopf verlieren und Menschen gut begleiten, die in einer emotionalen Krise stecken.

6.9 Entwicklungsweg

Die Bewegung zum Trostpunkt ACHT symbolisiert den Weg „in die Welt“. Kämpferisch, kriegerisch werden, sich die „Finger schmutzig machen“, Nähe finden über Auseinandersetzung.

6.10 Innere Kind

Das zentrale Lebensthema von FÜNF ist die Frage nach der eigenen Existenzberechtigung. Das kleine Kind ist sich von seinem Erleben her nicht sicher, ob es dasein darf, es fühlt sich nicht willkommen geheißen.

„Gut, daß du da bist“ ist eine der frühesten und elementarsten Botschaften, die ein Baby braucht, um Vertrauen in die Welt zu gewinnen. Diese Botschaft wird wahrscheinlich schon im vorgeburtlichen Stadium übermittelt.

Personen mit dem Muster FÜNF können sich häufig erinnern, daß sie bestimmte Familienmitglieder als besonders aufdringlich oder emotional in sie eindringend erlebt haben. Dagegen konnten sie sich nur zur Wehr setzen, indem sie „dicht“ machten oder innerlich „wegtauchten“. Der Ur-Schmerz oder besser die Ur-Panik ist, in die Nähe der Nicht-Existenz oder des Todes zu geraten und in ein kaltes dunkles Loch zu fallen. Es ist die Angst, von der feindseligen Welt verstoßen zu werden.

Die Lösung des Kindes, die Angst nicht mehr spüren zu müssen, bestand darin, gar nichts mehr zu fühlen. Der Weg in den Kopf dient der Absicherung. Die Sicherheit ist erkaufte mit einer gewissen Entfremdung von der Wirklichkeit, ihr Preis ist die eigene Lebendigkeit. Damit wird natürlich auch die Sehnsucht, „in der Wirklichkeit ganz lebendig dasein zu können“ vereitelt.

6.11 Seelen-Kind (Schattenkind)

Im Inneren einer jeden verschlossenen, zurückgezogenen und stillen FÜNF lebt ein kleines Seelenkind, ein ACHTER, der davon träumt, sich an allen zu rächen und eimerweise Eiskrem zu essen. Die Lieblingsbeschäftigungen dieses Seelenkindes sind: im Dreck wühlen, mit anderen Kindern angeln und sich lustvoll in das Leben stürzen. Das kann bei der FÜNF zum Vorschein kommen, wenn er in der Abgeschlossenheit seines Autos über die anderen Fahrer flucht, bei der Fernsehübertragung eines Fußballspiels den Schiedsrichter anbrüllt oder während der Abendnachrichten alle Politiker als Gauner beschimpft. Das Seelenkind des Fünfers kann halb Rabauke und halb scheinheiliger Frömmel sein, der stets überzeugt ist, im Recht zu sein und sich allen anderen Möglichkeiten verschließt. Jede Schwäche, die er bei sich wahrnimmt, wird er wahrscheinlich leugnen und abwehren, und er wird aggressiv reagieren, wenn seine Einstellung in Frage gestellt wird. In dem Bestreben, es allen heimzuzahlen, die ihm vermeintlich irgend etwas angetan haben, kann er nachtragend, rachsüchtig und strafend sein.

Es kann für den Fünfer eine ziemliche Herausforderung sein, diese Eigenschaften seines Seelenkindes anzuerkennen und zuzulassen. Schließlich lassen sie eine mitreißende, temperamentvolle und für ihn sehr bedrohliche Lebenslust erkennen. Seine herzliche und leidenschaftliche Lebensfreude wurde in seiner Kindheit aus irgendeinem Grund nicht gefördert, und seine strahlende Lebendigkeit, seine Stärke und sein Mut – die Verkörperung seines essenziellen Rot-Aspektes – wurden gedämpft und entmutigt. Die nachtragenden und rachsüchtigen Tendenzen, die beim ersten Erscheinen seines Seelenkindes zutage treten, sind wahrscheinlich eine Reaktion seiner Seele auf diese Unterdrückung. Weil ihm das *Rot* nicht erlaubt wurde, hat sich der Fünfer zurückgezogen und von seiner eigenen Vitalität abgeschnitten. Wenn er seinem lustvollen und dynamischen Seelenkind nun erlaubt, wieder aufzutauchen, wird er sich allmählich erneut mit seiner Lebendigkeit verbinden und sich zunehmend als Teil des Lebens fühlen. Wenn er sein Seelenkind integriert, wird sein Wissen allumfassend sein und sich auch in seinem Herzen und in seinem Bauch verkörpern. Dann wird ihm der Mut zuteil, das Unbekannte zu erforschen und sein Leben

wird zu einem spannenden, erfüllenden Abenteuer, auf das er sich von ganzem Herzen einläßt.

6.12 Verhältnis zur Liebe (nach Boris Fittkau)

unbequeme Frage: bin ich bereit, für die Liebe meinen Rückzug aufzugeben und mich dem Leben voll und ganz zu schenken?

Mißverständnis: Ich muß mit meiner Liebe haushalten und mich hüten, weil sie mich verschlingen wird.

Was die Liebe lehrt: sie entsteht nur in Nähe und direktem Kontakt und läßt sich nicht in philosophische Konzepte pressen.

Form, wie Liebe sich zeigen kann: geistig-platonische Liebe

6.13 Heilige Idee (Almaas)

Heiliges Allwissen, Heilige Transparenz – das bedeutet, daß wir eine Individualität sein können und zur gleichen Zeit zur Einheit gehören, also eine individuelle Erweiterung von Allem-was-ist sind.

Wunde: nicht gut gehalten zu werden, kein Urvertrauen

Verblendung: ich bin ein separates und getrenntes Wesen

spezifische Schwierigkeit: Gefühl von klein, isoliert, abgeschnitten, leer und armselig

spezifische Reaktion: sich zurückziehen und vor der Realität verstecken.

6.14 Satz fürs Tappen

„.....mein Gefühl von Bedrohung in der Welt“

„.....meine Angst, daß ich nicht sicher bin in der Welt“

„.....meine Angst, bei anderen nicht willkommen zu sein“

„.....meine Angst, daß man mir zu nahe kommt“

„.....meine Angst vor meiner Kraft und meinen Rachegefühlen“.

7 Muster Nr. SECHS (Ängstliche, Zweifler)

7.1 Kleiderprobe

Du stehst im Raum – mit einem geraden Rücken. Im Ein atme stark nach oben in den Kopfbereich. Mache deine Augen schmal und schaue mißtrauisch in den Raum hinein. Auch am Rücken hast du Aufmerksamkeit – als ob du dort auch Augen hast....Du kannst im ganzen eine Aufmerksamkeit von 360° im Raum haben – als ob du alles abtastest.

Laß Gedanken kommen, was in diesem Seminar ungünstigsten Fall passieren könnte..... Und mit dem Seminarleiter?.....Imaginiere einen möglichen ungünstigen Fall ganz konkret. Male es dir genau aus.....Welche Vorkehrungen wirst du treffen?.....Was mußt du machen, um zu verhindern, daß das jetzt passiert?.....Was für eine Qualität ist jetzt im Körper stärker geworden?.....Was würde dir jetzt gut tun?.....

7.2 Fixierung (unbewußte Grundüberzeugung)

Man kann niemandem voll und ganz vertrauen, man muß immer aufpassen und sich davor schützen, daß man nicht betrogen, verraten oder ausgenutzt wird. Autoritäten, Gesetze und Regeln versprechen Halt und Sicherheit, aber eigentlich ist ihnen auch nicht ganz zu trauen.

7.3 Leidenschaft

Zweifel: Unsicher sein hinsichtlich der eigenen Wahrnehmungen und eigener Gedanken („Ja-aber“). Das unmittelbar Wahrgenommene wird nach hintergründiger Bedeutung durchsucht.

7.4 Aufmerksamkeitsstil

Äußere Erscheinungsbilder werden überprüft und hinterfragt. SECHS sucht nach verborgenen Absichten und Motiven bei anderen und bei sich selbst. („Was steckt dahinter?“, „Was ist das Motiv?“, „Was denken die wirklich?“ „Worauf kann ich mich verlassen?“). Die Aufmerksamkeit beschäftigt sich unwillkürlich mit

realen, mehr aber noch mit imaginierten Gefahren in Vergangenheit und Zukunft (prophylaktisch das Schlimmste annehmen).

7.5 Familienrettungsprogramm

„wenn ich genug Unterstützung biete“

7.6 Probleme

SECHS vertraut sich Autoritätspersonen, Institutionen, Normen und Gesetzen an, fügt sich, um Sicherheit und Halt zu finden (phobische Strategie) und fühlt sich doch immer wieder verraten. Oder sie reagiert aus Unsicherheit und Angst heraus rebellisch und aggressiv, begibt sich kopflos und übermütig in riskante Situationen (kontraphobische Strategie) und wird verletzt. Andere Personen erleben oft, daß SECHS bei ihnen einerseits Halt und Sicherheit sucht, andererseits mißtrauisch bleibt, die Verlässlichkeit testet (Ich gebe dir eine halbe Chance...) und zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit schwankt.

7.7 Selbstverstrickungsspirale

Je weniger SECHS sich selbst und ihren Gefühlen und Impulsen vertraut, desto mehr verlagert sie ihre (mißtrauische) Aufmerksamkeit nach außen, um dort die (vermeintlichen) Ursachen ihrer Angst zu identifizieren und zu bekämpfen bzw. dort die Sicherheit finden, die sie in sich selbst nicht spürt. Dadurch wird sie sich selbst und ihren eigenen Impulsen gegenüber noch unsicherer. Wenn Selbstsicherheit und Selbstvertrauen völlig verloren zu gehen drohen, kann SECHS unglaublich aktiv werden und ersetzt ihre verlorengegangene Selbstsicherheit durch ein übersteigertes Selbstwertgefühl und Größenphantasien (Streßpunkt DREI).

7.8 Stärken

Loyalität, Treue, Fairness, sehr feine Antennen für Beziehungsphänomene und für Unstimmiges und Unausgesprochenes.

7.9 Entwicklungsweg

Bestimmte Aspekte von NEUN (Trostpunkt) können hilfreich sein: Geltenlassenkönnen von Widersprüchlichem, Toleranz, Gutmütigkeit, Stabilität, innerer Friede.

7.10 Innere Kind

Die Not, die dem Muster SECHS zugrunde liegt, ist die Erfahrung, daß die Menschen grundsätzlich nicht vertrauenswürdig sind, bzw. daß man verletzt wird, wenn man ihnen leichtgläubig vertraut. Wie und unter welchen Umständen sich diese mißtrauische Grundüberzeugung im Erleben des Kindes festgesetzt hat, ist sicher sehr verschieden.

Anzunehmen ist, daß in der Umgebung des Kindes viel Unausgesprochenes, Unklares in der Luft lag. Das Kind spürte, daß da mehr ist, keiner aber sprach darüber. Es wußte nur, daß etwas nicht stimmte, aber nicht, was es war.

SECHSER berichten oft, sie hätten als Kind intuitiv gespürt, daß in ihrer Familie ein „Geheimnis“ in der Luft lag, das von den Großen verleugnet wurde, wenn das Kind darauf zu sprechen kam. Manche SECHSER erzählten, sie wären unberechenbaren und gewalttätigen Verhaltensweisen ihrer Eltern (der Mächtigen) ausgesetzt gewesen. So wußten sie nie, wie sie deren Verhalten einschätzen sollten und was sie im nächsten Moment erwartete.

Der Ur-Schmerz, bzw. die Ur-Angst von SECHS steckt in der Erfahrung des Kindes, sich nicht bedingungslos auf die Bezugspersonen verlassen zu können, sondern in seiner Schutzlosigkeit massiven Angriffen ausgesetzt zu sein. Um die Wiederholung dieses Schmerzes zu vermeiden und dem Vertrauensbruch vorzubeugen, wurde SECHS als Kind bereits chronisch mißtrauisch (Zweifel).

Gerade dieses Mißtrauen verhindert jedoch die Erfüllung der tiefsten Sehnsucht, nämlich bedingungslos, ohne Vorbehalte, vertrauen und sich fallenlassen zu können.

7.11 Seelenkind (Schattenkind)

Im Innersten einer jeden SECHS gibt es einen kleinen Faulpelz mit starken NEUNER-Tendenzen, der den ganzen Tag im Bett bleiben und sich vor der Welt verbergen will. Am liebsten will er es bequem haben und sich unterhalten lassen. Also fürchtet die SECHS, ganz und gar träge und für immer unbeweglich zu werden und alle Pflichten ihres Lebens zu vernachlässigen, wenn sie sich erlauben würde, zu entspannen. Das hat natürlich damit zu tun, daß dieser ihr nicht bewußte junge Teil nichts lieber tun möchte, als sich in Vergnügungen und Ablenkungen zu ergehen. Diese innere Trägheit bildet in Wirklichkeit das Zentrum ihrer Angst, und es kann sein, daß sie nichts mehr fürchtet als diese Tendenz: aus lauter Sorge, alles zu verlieren und ohne den Antrieb, den ihr falscher Wille ihr verschafft, in einem inneren Sumpf aus Faulheit zu versinken. Denn wenn sie sich nicht anstrengt, wird vielleicht gar nichts passieren und ihr ganzes Leben wird den Bach runtergehen.

Wenn eine SECHS sich mutig erlaubt, das Streben aufzugeben und sich selbst in Ruhe zu lassen, wird sie sich zunächst vielleicht unbeweglich fühlen und keinen Antrieb verspüren, überhaupt etwas zu tun. Doch die Trägheit und Unbeweglichkeit ihres Seelenkindes werden sich schließlich in das verwandeln, was sie imitieren: die liebevolle Fürsorge des Seins, das Gefühl, in den Armen des Göttlichen geborgen zu sein sowie das Wissen, aus Liebe zu bestehen und mit der gesamten Existenz eins zu sein. Wenn die SECHS ihre unauflösliche Verbindung mit dem Sein voll und ganz erkennt, werden die Süße und das Wohlwollen des Universums – die Dimensionen des *lebendigen Tageslicht* – zu einem Teil ihres Selbstgefühls werden, und die Angst in ihrer Seele wird langsam weniger werden. So wird sie schließlich erkennen, daß sie ihr Wesen mit allem teilt, was existiert, und daß ihre Vorstellung eines separaten, von den anderen getrennten Selbst eine Illusion ist. Dann wird ihre ängstliche Einstellung anderen gegenüber verschwinden. Sie wird die Kontinuität des Seins, das ihre innere Basis bildet, in allen Formen erkennen und wissen, daß sie den Felsen gefunden hat, auf dem sie sicher stehen kann.

7.12 Verhältnis zur Liebe (nach Boris Fittkau)

unbequeme Frage: bin ich bereit, für die Liebe meine Sicherheit aufzugeben und mich in unbekanntes Terrain zu wagen?

Mißverständnis: zu lieben ist gefährlich. Die Liebe muß geschützt und behütet werden.

Was die Liebe lehrt: man kann sie nicht festhalten oder absichern und auch nicht kennen – man muß ihr vertrauen.

Form, wie Liebe sich zeigen kann: freundschaftlich-treue Liebe

7.13 Heilige Idee (Almaas)

Heilige Kraft, Heiliger Glaube – das bedeutet, daß wir die Kraft spüren können, daß wir Essenz sind und mit dem Herzen glauben können, daß wir und alle anderen Menschen im Innersten Essenz sind.

Wunde: nicht gut gehalten zu werden, kein Urvertrauen

Verblendung: Zynismus und Mißtrauen, daß es das Gute und die Essenz in einem selbst und in anderen gibt.

spezifische Schwierigkeit: ängstliche Unsicherheit. Die Welt ist ein gefährlicher Ort und alle Menschen sind egoistisch

spezifische Reaktion: defensives Mißtrauen, Angst, Paranoia, Mißtrauen, Feindseligkeit oder auch kontraphobisches Überspielen durch Heldentum.

7.14 Satz fürs Tappen

„.....meine Angst, daß ich verraten werde“

„.....meinen Zweifel, ob ich vertrauen kann“

„.....meine Angst, daß keiner es ehrlich meint“

„.....meine Angst, einfach mal gar nichts zu tun und faul zu sein“

8 Muster Nr. SIEBEN (Genießer, Magier)

8.1 Kleiderprobe

Du sitzt auf einem Stuhl und hast die Augen geschlossen. Gehe ganz in deinen Kopfbereich und denke an etwas, was dir bevorsteht – etwas was vielleicht schwierig ist oder ein Problem sein könnte.

Und jetzt höre der folgenden Musik zu und schau, was mit deinen Gedanken passiert:

Z.B. Mambo-Craze (De-Phazz) (Lyrisch 1)

Cantoma: Marizi

8.2 Fixierung (unbewußte Grundüberzeugung)

Ich muß möglichen schmerzlichen Erfahrungen unbedingt dadurch vorbeugen, daß ich dafür Sorge, daß es mir gutgeht. Wenn ich das nicht tue, muß ich fürchten, daß wirklich etwas Unangenehmes, Schmerzliches passiert. Aber die Welt ist schließlich voll von positiven Dingen, oder?

8.3 Leidenschaft

Gier: zwanghaft optimistisch eingestellt, Hunger nach immer neuen positiven Erfahrungen und Erlebnissen.

8.4 Aufmerksamkeitsstil

Die Aufmerksamkeit ist innerlich (mental) mit positiven Optionen (Plänen) beschäftigt, die assoziativ verknüpft werden. Alle Erfahrungen, die in der Lage sind, gute Gefühle zu erzeugen, rücken automatisch ins Zentrum der Aufmerksamkeit, potentiell Schwieriges und Verpflichtendes wird ausgeblendet.

8.5 Familienrettungsprogramm

„wenn ich nur den universalen Geist mit hineinnehme“

8.6 Probleme

Die ständige Kurzweil und das Betonen des positiven können langfristig eine Anhäufung unangenehmer Dinge erzeugen, mit denen SIEBEN sich dann plötzlich konfrontiert sieht. Die „gierige“ Suche nach positiver Stimulation kann in einen Zustand von Übererregtheit führen, der SIEBEN dann nervös und fahrig erscheinen läßt. Andere haben oft viel Spaß zusammen mit SIEBEN, vermissen jedoch langfristig tieferes Interesse und Verlässlichkeit – vor allem dann, wenn sie selbst „schlecht drauf“ sind und SIEBEN mit Rationalisierungen und Beschwichtigungen reagiert.

8.7 Selbstverstrickungsspirale

Je mehr SIEBEN sich bemüht, es sich gutgehen zu lassen, desto weiter entfernt sie sich innerlich von den Erfahrungen, die ihr auf einer tieferen Ebene ein stabiles Wohlgefühl geben könnten. Sie wird immer oberflächlicher und hektischer. Wenn ihre positiven Pläne dann nicht mehr funktionieren, kann SIEBEN starr werden und ärgerlich-gespannt einen einzelnen Plan verfolgen, der klappen muß (Streßbewegung nach EINS).

8.8 Stärken

optimistisch, zuversichtlich, heiter, lebensfroh, ansteckende Freude, einfallsreich und erfinderisch, kann Gewöhnliches außergewöhnlich und großzügig aussehen lassen.

8.9 Entwicklungsweg

Manche Qualitäten von FÜNF können helfen: Ruhe, Zurückgezogenheit, Nachdenklichkeit, Verzicht auf Aktivität, umfassende Beobachtung.

8.10 Innere Kind

Die Kindheitsnot, die dem Muster SIEBEN zugrunde liegt, ist die Erfahrung des Kindes, daß der Boden unsicher wird und es Angst haben muß wenn es ihm schlechtgeht, wenn es Schmerzen hat.

Aus irgendeinem Grund hat sich im Erleben von Kindern, die das Muster SIEBEN entwickeln, die Überzeugung festgesetzt, daß es ratsam ist, möglichst wenig „Scherereien“ zu machen. Sie berichten als Erwachsene oft, andere in der Familie hätten schwerwiegende Probleme gehabt und daß sie unter dem Eindruck standen, von ihnen würde erwartet, nicht auch noch „Ärger“ zu machen. Gleichzeitig wurde ihnen vermittelt, mit Schmerzen und Problemen möglichst „tapfer“ umgehen zu müssen.

Um den eigenen Problemen und der Angst davor zu entfliehen, hat das Kind die Strategie entwickelt, es sich im Leben so gut wie möglich gehen zu lassen und immer glücklich zu sein. Wenn das gerade nicht möglich ist, dann hilft das Denken und Planen von angenehmen Erlebnissen über die Durstrecke hinweg. Das heißt, das Kind hat gelernt, wie es sich selbst glücklich machen kann.

Da es sich aber selbst auf diese Art aus unangenehmen Erfahrungen herauszieht, vereitelt es die Erfüllung seiner Sehnsucht, daß ihm dann jemand beisteht, der ihm Sicherheit und Halt gibt.

8.11 Seelenkind (Schattenkind)

Im Inneren einer jeden scheinbar großherzigen und unbekümmerten SIEBEN lebt ein sehr geiziges, zurückgenommenes und zurückhaltendes Seelenkind, ein kleiner „FÜNFER“. Es hält beharrlich an seinen Besitztümern fest und versteckt seine Bonbons und Spielsachen vor den anderen Kindern, damit sie ihm nicht weggenommen werden. Es wird von Verlustangst und einem inneren Gefühl von Knappheit und Leere getrieben und fürchtet, nie mehr genährt zu werden. Erscheint die SIEBEN rein äußerlich auch noch so gesellig, optimistisch und lebensfroh – dieser innere Anteil will sich vor dem Leben verstecken und sich ihm nur aus der Entfernung zuwenden. Dieses Seelenkind kann auch ein nerviger kleiner Klugscheißer sein, der sich primär auf seinen Intellekt verläßt. In der Kindheit der Sieben gab es sicher keinen Raum für die einsiedlerischen, verschlossenen und einsamen Tendenzen dieses Seelenkindes, das aufgefordert wurde, extravertierter und vergnügter zu sein. Wahrscheinlich wurden auch seine mentalen Fähigkeiten auf Kosten eines natürlicheren, intuitiveren Verständnisses gefördert,

was einen kleinen Professor aus ihm machte, der sich von den anderen Kindern ausgeschlossen fühlte. Sein inneres Mangelgefühl und das Empfinden, weder irgendeiner Familie oder Gruppe anzugehören noch überhaupt einen Platz oder eine Zugehörigkeit zu besitzen, verbirgt die Sieben hinter ihrem sonnigen Wesen.

Mit ihrem Bedürfnis, immer optimistisch, enthusiastisch und guter Laune zu sein, fällt es ihr sehr schwer, diesen zurückhaltenden, verstörten und einsiedlerischen Teil ihrer selbst anzuerkennen. Besonders das Gefühl von Knappheit, das ihrem Seelenkind anhaftet – die ausgedörrte innere Leere und Trockenheit – kann sie nur sehr schwer ertragen. Daher werden sich die ersten Kontakte mit ihm für die Sieben lebensbedrohlich anfühlen. Je weniger sie diesen Teil ihrer selbst und besonders ihr Gefühl, letztendlich ein separates, vom Universum getrenntes Wesen zu sein, verurteilt und ablehnt, desto mehr wird sich die Neigung ihres Seelenkindes zum Geiz und zur Isolation transformieren. Ihre eigenbrötlerischen und verkopften Eigenschaften werden sich in die wahre Kenntnis des *Diamantenen Bewußtseins* verwandeln. Wenn ihr Gefühl, für immer vom Sein getrennt zu sein, schließlich in frage gestellt wird und die verschiedenen Blumen der Essenz in ihrer inneren Wüste blühen beginnen, wird ihre Seele wirklich und direkt wissen und sich als Teil des Ganzen fühlen. Sie wird die Erfahrung machen, daß es unmöglich ist, getrennt zu sein und ihr Gefühl, alles sei in Ordnung, wird nicht mehr auf einer Reaktionshaltung, sondern auf der Wahrheit basieren.

8.12 Verhältnis zur Liebe (nach Boris Fittkau)

unbequeme Frage: bin ich bereit, zu lieben, auch wenn es ernüchternd ist und immer wieder ohne Spaß abläuft?

Mißverständnis: Liebe ist immer leicht, spielerisch und abwechslungsreich.

Was die Liebe lehrt: sie ist kein Spiel und sie verlangt, daß man sich auf sie einläßt.

Form, wie Liebe sich zeigen kann: spielerisch-humorvolle Liebe

8.13 Heilige Idee (Almaas)

Heilige Weisheit, heilige Arbeit, heiliger Planz – das bedeutet, daß ständig eine evolutionäre Entfaltung nach kosmischen Plan passiert.

Wunde: nicht gut gehalten zu werden, kein Urvertrauen

Verblendung: ich kann meine eigene Entfaltung planen

spezifische Schwierigkeit: ich weiß nicht, was ich tun soll

spezifische Reaktion: ich plane meine Zukunft

8.14 Satz fürs Tappen

„.....meine Angst, daß ich mich nicht gut fühlen könnte“

„.....meine Angst vor Langweile und Leere“

„.....meine Angst vor Schmerz und Leid“

9 Muster Nr. ACHT (Kämpfer)

9.1 Kleiderprobe

Du stehst einem Partner gegenüber und findest den richtigen Abstand. Schließ deine Augen und laß dich im Ausatem ganz in deine Füße und deinen Bauch. Du bist ganz mit der Erdkraft gefüllt....Laß ein wenig Luft unter deine Achseln.....und fühle den ganzen Raum um dich herum....Spüre gut deinen persönlichen Raum und laß ihn sich gut ausbreiten.....Stell dir vor, wie dein Partner gegenüber ebenso einen großen Raum hat.....Spiele dann damit, deinen positiven Raum noch mehr auszudehnen.....So weit, daß er am anderen anstößt.....Was für Impulse und Tendenzen entstehen in dir?.....Was würde dann passieren?.....

Und öffne jetzt die Augen und schau, wie es jetzt mit deinem Raum ist.....

9.2 Fixierung (unbewußte Grundüberzeugung)

Das Leben ist ein Kampf und nur die wirklich Starken bleiben übrig. Ich muß sehen, daß ich mir in dieser Welt Respekt verschaffe, potentielle Gegner rechtzeitig erkenne und mich nicht unterkriegen lasse.

9.3 Leidenschaft

Lust: Überschüssige Bauchenergie muß „verbrannt“ werden. Streitlust, Kampflust, sexuelle Lust, Freude an der Erregung, die eigene Position und Macht zu spüren.

9.4 Aufmerksamkeitsstil

Die Aufmerksamkeit geht automatisch nach außen, um herauszufinden, wer „Freund“ und wer „Feind“ ist und wo die Macht sitzt. Schwarz-Weiß-Wahrnehmungsstil (Entweder-Oder), der mit Differenzierungen („Grautönen“) Schwierigkeiten hat.

Ungerechtigkeit wird schnell und stark empfunden. Instinktives Gespür für Machtverhältnisse und für das eigene Territorium.

9.5 Familienrettungsprogramm

„Wenn ich nur genug leidenschaftliche Liebe und Macht habe“

9.6 Probleme

ACHT geht automatisch davon aus, selbst keine Probleme zu haben – problematisch sind die anderen. Erschöpfung nach Exzessen (zu viel, zu laut, zu lang...). Kaum Zugang zu den eigenen schwachen, verletzlichen Seiten. Andere empfinden ACHT oft als „Elefant im Porzellanladen“ und vor allem sensiblere Menschen reagieren schnell verletzt und ängstlich.

9.7 Selbstverstrickungsspirale

Je mehr ACHT ihre Power automatisiert, desto weniger Chancen läßt sie sich, mit den eigenen zarten und verletzlichen Anteilen in Kontakt zu kommen, desto mehr „Gegenwind“ oder Rückzug erlebt sie von ihren Beziehungspartnern, desto weniger hat sie die Möglichkeit, die Kontrolle loszulassen und auch mal schwach sein zu dürfen (wonach ACHT sich im Grunde sehnt). Wenn ACHT sich immer mehr mit Bauchenergie auflädt, bleibt es nicht aus, daß andere sich verletzt fühlen und/oder feindselig reagieren. Wenn solche Reaktionen massiv zurückkommen, kapselt ACHT sich ab, isoliert sich, wird unansprechbar (Streßbewegung nach FÜNF). Dahinter steht Angst vor den Konsequenzen des eigenen Verhaltens.

9.8 Stärken

ausgeprägter Beschützerinstinkt für „Schwache“ und „Kleine“. Mut und Entschlossenheit, ausdauernd, bescheiden, Durchsetzungsfähigkeit, ehrlich, sehr wahrheits- und gerechtigkeitsliebend, gute Führer.

9.9 Entwicklungsweg

Aspekte von ZWEI sind hilfreich: Zugang zum eigenen Herzen finden, Mitgefühl und differenziertes Verstehen (auch und vor allem für das eigene „innere Kind“). Eigenes Verletztsein wahrnehmen und aufkommende Racheimpulse im Bewußtsein halten, aber nicht ausagieren.

9.10 Innere Kind

Die Not, die dem Muster ACHT zu Grunde liegt, ist das Erleben, daß unberechenbare und uneinschätzbare Erziehungseinflüsse die Eigenständigkeit und Wichtigkeit des Kindes bedrohen. Es hat erfahren, daß die mächtigen Erziehungspersonen ihre Macht mißbrauchten und es als wehrloses Kind dadurch verletzten.

Personen, die das Muster ACHT entwickelt haben, berichten oft, daß sie einem sehr launischen Erziehungsverhalten ausgesetzt waren. Mal gab es Zuwendung und Belohnung, mal sehr harte Strafen. Wann das eine oder das andere eintrat, war oft nicht vorhersehbar. Die Strafen empfanden sie oft als ungerecht und zu hart. Sie erzählen auch, daß sie nie wirklich Kind sein durften, sondern schon sehr früh eine erwachsene Rolle annehmen mußten.

Als Not-Lösung hat ACHT als Kind die Strategie entwickelt, selbst Macht auszuüben und die Kontrolle zu übernehmen. Statt sich manipulieren zu lassen, lernte es, andere zu kontrollieren. Der Preis dafür war, die Gutgläubigkeit und Unschuld des Kindes aufzugeben.

Der Ur-Schmerz liegt in der Erfahrung, daß Kindsein, Kleinsein und Schwachsein untrennbar mit schlechter und ungerechter Behandlung verknüpft sind. Dadurch, daß ACHT immer stark ist, vermeidet sie, diesen Schmerz zu wiederholen. Ihrer tiefen Sehnsucht, diesem kleinen Kind in sich mehr Platz zu geben, steht sie damit aber auch im Weg.

9.11 Seelen- Kind (Schattenkind)

Die abgebrühte, sachliche Acht, die nichts lieber tut, als sich und andere zu fordern, das Leben im Griff zu haben und jede

Schwierigkeit siegreich zu meistern, beherbergt in ihrem Inneren ein bedürftiges, klammerndes und einsames ZWEIER-SEELINKIND, das sich verzweifelt danach sehnt, geliebt und umsorgt zu werden. Dieses Seelenkind möchte sich an die anderen ankuseln und ihnen dabei so nahe wie möglich kommen, und das kann es ziemlich nachdrücklich einfordern. Hinter den Machtdemonstrationen der ACHT steht dieses Seelenkind mit all seinen Emotionen, die sie für Schwächen hält: Bedürftigkeit, Angst vor Ablehnung, Unsicherheit und ein tiefes Gefühl von Traurigkeit und Einsamkeit. Auf den Eindruck, daß ihre kontaktvollen und liebevollen Eigenschaften in der Kindheit nicht erwünscht waren, hat die Acht mit einem „Scheiß drauf“ reagiert, das sich an alle richtet, von denen sie sich abhängig fühlte. Dann hat sie sich aufgemacht, um den Beweis anzutreten, daß sie niemanden braucht, hat ihre verletzliche, weiche Seite hinter einer Maske aus Gefühllosigkeit verborgen und damit ihre Offenheit und Empfänglichkeit unter Verschuß gebracht.

Wenn sich eine ACHT hinter der Maske aus Stolz ihrer Abwehrhaltung sowie dem tiefer sitzenden Gefühl von Bedürftigkeit gewahr wird, mag es ihr vorkommen, als breche ihre ganze Welt zusammen. Sie hat alles getan, was sie konnte, um diese „schwachen“ Bereiche ihrer Seele nicht erleben zu müssen, und hat oft das Gefühl, ihr Auftauchen nicht überleben zu können. Wenn sie sich erlaubt, ihre Bedürftigkeit und ihren Schmerz zu spüren, kann sich ihr Herz aufs neue öffnen, und ihre Seele wird wieder durchlässig. Dann kann sie wieder berührt werden und wird sich, wenn sie die Realität zunehmend ohne Hornhaut und Abwehr zulassen kann, dem Leben immer verbundener fühlen. Statt dem Leben ihre Bedürfnisse abzuringen, wird sie bemerken, wie ihre Seele sich entspannt und mit ihrem essenziellen Wesen verschmilzt, dessen honigsüßer Nektar ihre Seele als *verschmelzendes Gold* erfüllt. Anstatt mit der Realität zu kämpfen, wird sie wieder eins mit ihr – und wenn sie sich dem Sein immer vollständiger hingibt, wird ihr statt der gefürchteten Kapitulation Erfüllung und liebevolle Vereinigung zuteil werden.

9.12 Verhältnis zur Liebe (nach Boris Fittkau)

unbequeme Frage: bin ich bereit zu lieben, ohne einen Besitzanspruch an den anderen zu haben.

Mißverständnis: Mein(e) Geliebte(r) ist mein Besitz und dazu da, meine Bedürfnisse zu befriedigen.

Was die Liebe lehrt: man kann sie nicht besitzen.

Form, wie Liebe sich zeigen kann: kämpferisch-streitende Liebe

9.13 Heilige Idee (Almaas)

Heilige Wahrheit – das bedeutet, daß wir alle eins sind

Wunde: nicht gut gehalten zu werden, kein Urvertrauen

Verblendung: die Welt ist dualistisch

spezifische Schwierigkeit: Gefühl, schlecht und schuldig zu sein

spezifische Reaktion: sich selbst zu beschuldigen, was dann umschlägt in Rache zu üben.

9.14 Satz fürs Tappen

„.....meine Angst, schuldig zu sein“

„.....meine Angst, klein und verletztlich zu sein“

„.....meine Angst, im Kampf zu verlieren“

„.....meinen Hang, immer der Stärkere sein zu müssen“

10 Muster Nr. NEUN (Vermittler, Konfliktscheue)**10.1 Kleiderprobe**

Zwei Partner sitzen sich gegenüber.

Mache dir bewußt, daß du auf dem Stuhl sitzt..... Da ist dieser Mensch dir gegenüber. Unterscheide jetzt gut, daß da ein Ich und ein Du ist.....Pendele zwischen beiden hin – und her. Spüre im Einatem dein Ich und im Ausatem gehe zum du..... Fühle den Raum zwischen Euch beiden. Fühle das Wir-Feld. Imaginiere eine Blase um Euch beide herum.....Spüre die Grenze nach außen hin.....Welche Eigenschaften hat Euer gemeinsamer Raum?.....Dann mache die äußere Grenze Eures Wir-Gefühls noch durchlässiger und schließe die anderen Menschen im Raum dazu ein.....Und gehe weiter nach draußen und schließe die Bäume und die Wiesen und die ganze Gegend mit ein.....Und dehnt Euch noch weiter aus – über die ganze Erde und den ganzen Kosmos.

Und jetzt komm langsam wieder in diesen Raum, wo ihr zwei seid. Ein Ich und ein Du. Spüre jetzt, daß ihr getrennt und unterschieden seid..... Blinzel dann und fühle „Ich bin ich und nicht du“.

10.2 Fixierung (unbewußte Grundüberzeugung)

Ich bin irgendwie unwichtig hier und das Beste wird sein, wenn ich mich selbst „vergesse“. Es wäre schön, wenn alle Menschen in Frieden und Harmonie zusammenleben könnten und sich niemand hervortun würde. Im Grunde wollen das doch auch alle.

10.3 Leidenschaft

Trägheit: Ich-Vergessenheit (persönliche Prioritäten können nicht bewußt wahrgenommen werden). Je persönlich bedeutsamer ein Anliegen ist, desto langsamer und zerstreuter wird NEUN.

10.4 Aufmerksamkeitsstil

NEUN fällt es schwer, zielgerichtet zu bleiben. Vor allem in potentiell konflikträchtigen Situationen „streut“ die Aufmerksamkeit,

geht von den wichtigen Dingen weg zu unwichtigen Details., „steigt aus“ oder blockiert. Insgesamt ist der Aufmerksamkeitsstil von NEUN eher passiv und rezeptiv (aufnehmend), nimmt vieles ungefiltert in sich hinein und hat Mühe, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden.

10.5 Familienrettungsprogramm

„Wenn ich nur ganz normal bin und mich vielleicht unsichtbar mache“

10.6 Probleme

Schwierigkeiten „Nein“ zu sagen. NEUN sagt automatisch „Ja“ (um des lieben Friedens willen) und hat dann aber Probleme, die eigene Position, Meinung usw. (also „Ich“) überhaupt zu spüren. NEUN macht es sich gemütlich und vermeidet dadurch, das, was wichtig wäre, zu tun (verzögertes Handeln). Hält Energie, besonders Ärger und Wut in sich zurück, staut so Bauchenergie, die sich dann (selten) explosionsartig entladen kann. Aus Angst vor eigenen Wutausbrüchen geht NEUN in die passive Aggression (schaltet auf stur, reagiert trotzig, bleibt ruhig und unbeweglich, besonders unter Druck). Andere reagieren auf dieses Muster leicht mit Ungeduld und der Tendenz, NEUN anzutreiben und zu schubsen, was die Passivität von NEUN noch verstärkt.

10.7 Selbstverstrickungsspirale

Je weniger NEUN sich selbst wichtig nimmt, desto mehr bleiben die eigenen Ich-Impulse auf der Strecke (Selbstvergessenheit), desto größer wird die Menge der unerledigten Konflikte, und dadurch auch der innere Druck. Wenn unter Druck in einer Situation oder Lebensphase die Selbstbehauptung unerlässlich wird, kommen Angst, Unsicherheit und Zweifel auf (Streßbewegung nach SECHS).

10.8 Stärken

kompromißfähig, vorurteilsfrei, großzügig, kann gut zwischen entgegengesetzten Standpunkten vermitteln, ausdauernd und geduldig, belastungsfähig, sehr akzeptierend und unterstützend für andere, fürsorglich und aufmerksam, anpassungsfähig.

10.9 Entwicklungsweg

Wenn NEUN beobachten lernt, wie die eigene Aufmerksamkeit abdriftet und „streut“, kann sie das als Hinweis nehmen, daß sie gerade im Begriff ist, etwas persönlich Wichtiges zu „vergessen“ und die Aufmerksamkeit wieder darauf lenken. Hilfreich sind klar definierte Aufgaben, zielgerichtetes Handeln, Tatkraft (Trostpunkt DREI).

10.10 Innere Kind

Der Kindheitskonflikt, der dem Muster NEUN zugrunde liegt, ist der Konflikt zwischen Symbiose (Eins-Sein) und Autonomie (Getrennt-Sein). Irgendwie hat sich im Erleben des Kindes die Erfahrung festgesetzt, daß es in Not gerät, wenn es eigenständige Schritte in Richtung Autonomie unternimmt.

Der Konflikt zwischen „frei“ und „selbstständig“ sein (Autonomiebestrebungen) und „unfrei“ und „abhängig“ sein (Symbiosebestrebungen) zieht sich in verschiedenen Entwicklungsaufgaben durch die ganze Kindheit. Die einzelnen Schritte in die eigene Selbstständigkeit, angefangen mit der Geburt (Autonomie der Atmung, Verlassen des mütterlichen Körpers) sind notwendige Reifungsschritte, die jedes Kind durchlaufen muß.

Es gibt verschiedene Auffassungen darüber, in welchem Lebensalter sich die Überzeugung bei NEUN festgesetzt hat, daß seine Autonomiebestrebungen problematisch sind.

Personen mit dem Muster NEUN berichten oft, daß sie als Kinder sehr unauffällig waren und ihnen wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Sie fühlten sich als Kinder übersehen und ignoriert und taten ihrerseits nichts, was den Frieden der Familie hätte stören können.

Das Muster NEUN ist die Not-Lösungs-Strategie, die ein Kind erfunden hat, dem der Weg in die Eigenständigkeit schwerfiel oder

schwergemacht wurde. Indem es die *Trägheit* zu seiner Grundhaltung gemacht hat, vermeidet es, seinen Ich-Impulsen zu folgen und eigene Wege zu gehen. Gleichzeitig verhindert es jedoch auch damit, als selbstständige und unabhängige Person wahr- und wichtig genommen zu werden.

10.11 Seelen-Kind (Schattenkind)

Punkt DREI ist der Herzpunkt der NEUN, und das Seelenkind der NEUN äußert sich zunächst als Neigung, zu lügen und zu betrügen, um damit die Anerkennung der anderen zu gewinnen. Wie ein kleines Kind, das sich trotz mütterlicher Verbote einen Keks genommen oder sich krank gestellt und die Schule geschwänzt hat, behauptet das Seelenkind des Neuners, es wirklich nicht gewesen zu sein und sich ehrlich den Magen verdorben zu haben. Neben der Leidenschaft des Lügens gibt es in jedem Neuner ein kleines Wesen, das gesehen werden will, das auffallen und im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen möchte – einen kleinen Angeber, der gern sein Tänzchen aufführen und beklatscht werden möchte. Bei dem NEUNER steht hinter der Neigung zur Selbstverleugnung oft ein Erfolgstrieb, der bis zur Rücksichtslosigkeit gehen kann und meistens gut versteckt und aus dem Bewußtsein verbannt ist. Neuner sind häufig bemüht, nicht zu aufdringlich zu erscheinen und bloß keinen Raum in Anspruch zu nehmen. Doch darin zeigt sich der Schatten ihres Seelenkindes, der sich auf ihr Bewußtsein legt. Hinter der Unbeweglichkeit eines Neuners liegt sein eigentlicher Schwerpunkt, nämlich tätig zu sein. Und wenn sie erst einmal in Aktion treten, fürchten die Neuner oft, vor lauter Getriebenheit nicht mehr aufhören zu können.

Wenn ein NEUNER sich erlaubt, mit dieser inneren Struktur und ihren Eigenschaften in Kontakt zu kommen, wird er sich selbst zunehmend als vollkommeneren Menschen erleben, und seine exhibitionistischen Tendenzen werden sich in eine ehrlichere Anerkennung seines eigenen Menschseins verwandeln. Er wird erkennen, daß er in seiner Kindheit nicht darin unterstützt wurde, sich selbst als eigenständige Person zu sehen und deshalb gelernt hat, anderen den Vortritt zu lassen und sich selbst zu übergehen, um anerkannt zu werden. Wenn er wieder damit in Kontakt ist, ein

wertvoller und liebenswürdiger Mensch zu sein, wird er sich selbst als persönliche Verkörperung des Seins als *unschätzbar wertvolle Perle* erleben – eine strahlende und leuchtende Präsenz, unabhängig von den Beschränkungen seiner Konditionierung. Er wird sich allmählich von allen Selbstbildern oder mentalen Konstrukten, die ihn bestimmt haben, lösen und fähig sein, befreit vom Schlaf der Persönlichkeit mit der Welt in Kontakt zu treten und sich mit ihr auszutauschen.

10.12 Verhältnis zur Liebe (nach Boris Fittkau)

unbequeme Frage: bin ich bereit, aus Liebe kompromißlos zu sein und Konflikte in dem moment anzugehen, wo sie auftauchen?

Mißverständnis: Liebe ist harmonisch und friedvoll, sonst ist es keine wahre Liebe.

Was die Liebe lehrt: sie ist nicht dasselbe wie Harmonie

Form, wie Liebe sich zeigen kann: geschwisterlich-akzeptierende Liebe.

10.13 Heilige Idee (Almaas)

Heilige Liebe – das bedeutet, daß das Sein, unsere innerste Quelle, immer gut, glücklich, positiv, schön und lieblich ist.

Wunde: nicht gut gehalten zu werden, kein Urvertrauen

Verblendung: Die universelle Güte des Universums gäbe es an einer Stelle, und an einer anderen nicht

spezifische Schwierigkeit: sich minderwertig fühlen, schlecht, häßlich, mangelhaft, wertlos und als ein Mensch 2. Klasse.

spezifische Reaktion: seine Existenz verschlafen, öde, stumpf, oberflächlich, mechanisch und langweilig werden.

10.14 Satz für Tappen

„.....meinen Hang, mich unwichtig zu nehmen“

„.....meine Tendenz, mit anderen zu verschmelzen und meine Belange zu kurz kommen zu lassen“.

„.....meine Angst, aggressiv zu werden und mich abzugrenzen“.

„.....mein Gefühl, mich als unwichtig zu empfinden“.

!.....mein Gefühl, ein häßliches Scheusal zu sein“.