



Die Liebe und der blinde

Fleck

Beim nächsten Mann wird alles anders? Wahrscheinlich nicht.

Die **Enneagramm-Expertin Mira Mühlenhof** kann erklären, warum wir immer wieder auf denselben Typ fliegen – und uns immer wieder dieselben Probleme einhandeln



Es fing doch so gut an! Aber was ist jetzt aus uns geworden?

Spätestens nach zwei Jahren ist es soweit. Mein Partner deckt Seiten an mir auf, die ich bisher noch gar nicht kannte und auch nie kennenlernen wollte. Plötzlich ertappe ich mich dabei, wie beleidigende Worte meinen Mund verlassen, Geschirr durch die Wohnung fliegt oder ich hysterisch schluchzend auf dem Klodeckel vor mich hin heule. Wie sind wir, wie bin ICH bloß dahin gekommen?

Aushalten oder hinschmeißen?

Und dann stellt sich die alles entscheidende Frage: Gehen oder bleiben? Aushalten oder hinschmeißen? Lieber einen neuen Versuch starten á la „Beim nächsten Mann wird alles anders?“ Ich rate davon ab. Denn eines ist sicher: Beim nächsten Mann, bei der nächsten Frau wird sicher einiges anders. Doch Deine Gefühlsreaktionen werden die gleichen sein!

Nutze lieber das Enneagramm, um herauszufinden, wie Du Dich in Gegenwart bestimmter Persönlichkeiten fühlst. Mit dem Enneagramm kannst Du herausfinden, was auf unbewusster Ebene zwischen Dir und Deinem Partner abgeht. Dort findet nämlich der wahre Austausch statt. Und da schlummert auch der „blinde Fleck“: Ein Aspekt Deiner Persönlichkeit, der Dir selbst überhaupt nicht bewusst ist. Man könnte ihn auch den „wunden Punkt“ nennen.

Worüber streiten wir eigentlich?

Wenn wir mal davon ausgehen, dass jeder Mensch einen „blinden Fleck“ hat, dann droht die Gefahr, dass sich in einer Beziehung zwei blinde Flecken herrlich miteinander streiten können, ohne dass wir davon etwas mitbekommen. Das heißt, dass wir vermeintlich über die Zahnpasta-Tube streiten, die nicht zugeschraubt wird – ohne den Kern des Konfliktes zu sehen.

Erst wenn Du Deinen blinden Fleck, die Wurzel Deiner eigenen Unzufriedenheit, erkannt hast, bist Du in der Lage, etwas an Deinem Beziehungsverhalten zu ändern. Solange Du dazu nicht bereit bist, bist übrigens auch nicht in der Lage, Dein Beuteschema zu verändern - selbst wenn es Dir schon viel Liebesleid beschert hat.

Das Enneagramm, das ich in eine moderne Sprache übersetzt habe, beschreibt zehn „blinde Flecken“. Auf den nächsten Seiten wird jeder Fleck ausführlich beschrieben. Die Krux an der Sache: Du wirst den blinden Fleck Deines Partners oder Deiner Partnerin schneller entdecken als Deinen eigenen. Das liegt daran, dass der blinde Fleck sich zwischen Dein Selbstbild und das Fremdbild, das andere von Dir haben, gemogelt hat. Die Menschen in Deinem Umfeld sehen in Deinem Auftreten und Verhalten oftmals einen Aspekt Deiner Persönlichkeit, für den Du selbst blind bist.

Streit deckt den blinden Fleck auf

Um den blinden Fleck der eigenen Persönlichkeit zu erkennen, brauchst Du einen Spiegel: Einen Menschen, der objektiv ist und ehrliches Feedback geben kann. Am besten einen Menschen, der Dich noch nicht so gut kennt (Freunde und Familienangehörige sind eher nicht geeignet). Das allein reicht jedoch nicht: Du brauchst auch Mut und Ehrlichkeit Dir selbst gegenüber. Und an dieser Stelle kommt wieder Dein Partner ins Spiel: Während eines handfesten Streits ist der geliebte Mensch an Deiner Seite ehrlich. Er präsentiert Dir seine schonungslose Sicht auf Deinen Charakter. Im Streit kann dies eine verletzende Waffe sein. Im Ruhezustand hingegen kannst Du die Worte, die Dein Partner im Konflikt über Dich sagt, als wertvolle Hilfestellung nutzen, um Deinen eigenen blinden Fleck aufzudecken.

Und andersherum funktioniert es ebenso gut: Indem Du ein Verständnis für den blinden Fleck Deines Partners entwickelst, hilft Dir das, einen Schritt aus der Beziehung herauszutreten und ein Gespür für Deinen eigenen blinden Fleck zu entwickeln. Hilfreich ist die Fragestellung: Wie fühle ich mich in Gegenwart meines Partners?

So kannst Du erkennen, dass Dein Partner aus seiner unbewussten Struktur heraus agiert. Dass er gar nicht vorsätzlich handelt, um Dich zu verletzen – auch wenn Du das manchmal so empfindest. Wenn Du Deinen Partner auf einer tieferen Ebene verstehen und ihm seine Macken und seine blinden Flecke zugestehen willst, erhältst Du einen neutraleren Blick auf das, was da zwischen Euch vor sich geht. Und Du kannst an Deinen Partner appellieren, Dich und Deine Schwächen auszuhalten.

Welchen blinden Fleck hat Dein Partner? Auf den nächsten Seiten kannst Du es herausfinden:



Unsere Expertin
Mira Mühlenhof

Die Journalistin und Sozialpsychologin Mira Christine Mühlenhof erklärt menschliches Verhalten mit Hilfe des Enneagramms. Sie hat dieses alte Wissen um die Tiefenpsychologie des Menschen in die heutige Zeit übersetzt und die Key to see®-Methode entwickelt. In Seminaren für „Selbst.Bewusst.Sein“ und „FührungskRAFT“ leitet sie zu tiefgehender Selbsterkenntnis an. Sie verspricht: „Danach ist nichts mehr wie vorher!“ Ihre humorvollen Vorträge sind bekannt als nachhaltige Erkenntnis-Shows. Mehr Info: www.keytosee.de



Blinder Fleck Nr.1: Rechthaberei

Wie ist es am Anfang?

Endlich jemand der weiß, wo es im Leben lang geht. Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur sind Vorbilder an Selbstdisziplin. Sie haben einen hohen Anspruch an sich selbst und an andere, sind ehrgeizig und zielstrebig, sie haben Ziele – und die Dinge unter Kontrolle.

So ist es nach zwei Jahren:

Genauigkeit und ein hoher Anspruch an die eigene Leistung: So kommt man im Leben weiter. Übersteigert sich die Liebe zum Detail, wird sie jedoch zur pingeligen Erbsenzählerei. Dann überträgt sich die Unzufriedenheit über die eigene Leistung auch auf das Umfeld. Wer die Messlatte für sich selbst und andere unerreichbar hoch hängt, wird permanent unzufrieden sein. Darunter leidet die Ausstrahlung – und der Alltag wird verdammt anstrengend.

Wie fühlt man sich als Partner?

Kontrolliert, kritisiert und heruntergeputzt. Die eigene Frustration wird mit der Zeit immer größer, weil man das Gefühl hat, dem Partner nie etwas recht machen zu können. Er weiß es ja eh besser! Und permanent möchte er Recht haben – weil angeblich nur er genau weiß, wie's geht.

Was kann man machen?

Loben, loben, loben – und dem Partner nach und nach versichern, dass 90 Prozent manchmal auch genügen. Der Mensch mit diesem blinden Fleck hat irgendwann in seinem Leben die Erfahrung gemacht, dass die eigene Leistung niemals ausreicht, um anerkannt und geliebt zu werden. Daraus hat er die Strategie entwickelt, sich selbst immer alles abzuverlangen – leider auf Kosten der Lebensfreude.



Blinder Fleck Nr.3: Selbstverleugnung

Wie ist es am Anfang?

Toll ist es mit einem Erfolgsmenschen an der Seite: Er kennt die wichtigen Leute, ist gut vernetzt, wohlhabend und charming. Dieser Mensch motiviert und inspiriert – weil er selbst jeden Morgen mit zig neuen Ideen aufsteht und sein Umfeld begeistert.

So ist es nach zwei Jahren:

Sie haben es mit einem Workaholic zu tun, der den Erfolg auf allen Ebenen sucht: Im Job und im Privatleben. Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur arbeiten immer. Wer jedoch versucht, allen Rollen gerecht zu werden, geht irgendwann selbst dabei drauf. Wenn die Arbeit und der sichtbare Erfolg permanent über allem stehen, bleibt für den Partner kaum noch Aufmerksamkeit übrig.

Wie fühlt man sich als Partner?

An die Seite gestellt. Die Aufmerksamkeit des Partners ist immer woanders, Arbeit und Erfolg haben zu jeder Zeit Vorrang. So fühlt man sich irgendwann wie das fünfte Rad am Wagen und fragt sich, ob der Partner es überhaupt merken würde, wenn man nicht mehr da wäre.

Was kann man machen?

Dieser Mensch braucht das Gefühl, einfach nur für das geliebt zu werden, was er ist – und nicht für das, was er leistet. Er hat die Erfahrung gemacht, dass er nur geliebt wird, wenn er Erwartungen erfüllt. Daraus ist die Strategie entstanden, sich wie ein Chamäleon dem Umfeld anzupassen und hart für die Anerkennung zu arbeiten.

Blinder Fleck Nr.2: Manipulation

Wie ist es am Anfang?

Wow, ein Partner, der einem jeden Wunsch von den Lippen abliest! Der alles dafür tut, damit man glücklich ist. Der ungefragt hilft, immer an Blumen denkt, großzügige Geschenke macht. Er kümmert sich um Freunde, ist aufmerksam gegenüber der Familie, den Kollegen und den Nachbarn.

So ist es nach zwei Jahren:

Früher oder später klebt die geballte Aufmerksamkeit wie Kaugummi. Und sie wird zäh, weil die Eigenständigkeit stiften geht – der Partner ist ja immer eine Idee schneller als man selbst. Es fällt auf, dass dieser Mensch zwar geben, aber nicht nehmen kann. Wer alle anderen verwöhnt und sich selbst dabei vergisst, wird manipulativ. Man möchte diesem Partner sagen: „Denk doch nicht ständig an mich – ich will auch mal alleine sein.“

Wie fühlt man sich als Partner?

Erpresst. Weil man sich nie ausreichend bedanken kann und spürt, dass man sich auch nie in dem Maße revanchieren kann, wie der Partner das erwartet. Das leidende Gesicht und das ständige „Ich meine es ja nur gut“ hängen einem irgendwann zum Hals raus.

Was kann man machen?

Das Gefühl vermitteln, dass der Partner, auch ohne etwas zu tun, erwünscht ist. Denn das fehlt ihm am meisten. Er hat die Erfahrung gemacht, keine wirkliche Daseinsberechtigung zu haben. Daraus hat er die Strategie entwickelt, sich durch aufmerksames und altruistisches Handeln Liebe zu „erkaufen“. Dieser Mensch hat den größten Liebeshunger.



Blinder Fleck Nr.4: Hang zum Drama

Wie ist es am Anfang?

Du bist begeistert von seiner Feinfühligkeit und seinem ausgeprägten Sinn für Romantik. Ein Mensch mit intensiven Gefühlen, wie wunderbar! Du bewunderst seine individuelle Haltung, denn dieser Mensch schert sich nicht darum, was andere von ihm denken. Er schwimmt gegen den Strom und lebt ungebremst seinen Sinn für Ästhetik aus. Hach!

So ist es nach zwei Jahren:

Der Alltag wird zunehmend anstrengend, denn ohne Drama geht es nicht. Ein intensives Leben will schließlich intensiv gelebt werden. Stets den Status des Besonderen aufrecht zu erhalten, kann echt nerven. Und langsam schleicht sich das Gefühl ein: „Irgendwas ist immer! Meinem Liebblingsmenschen fehlt einfach das Talent zum Glücklichein.“

Wie fühlt man sich als Partner?

Überfordert durch den Hang zum Drama. Man kann mit diesem Menschen nicht „einfach nur mal so“ zusammen sein, weil er Glücksgefühle auf Dauer gar nicht aushalten kann. Das macht Dich hilflos. Denn egal, was Du anstellst – dieser Mensch liebt Dich am meisten, wenn Du nicht da bist.

Was kann man machen?

Anerkennung zeigen für die Besonderheit dieses Menschen. Er hat irgendwann die Erfahrung gemacht, dass Glücklichein nicht erlaubt war. Deshalb ist er in eine Parallelwelt geflüchtet, nach der er sich im langweiligen und banalen Alltag zurücksehnt. Lass ihn träumen – und sei da.



Blinder Fleck Nr.6a: Kontrollwahn

Wie ist es am Anfang?

Du hast einen treuen und loyalen Menschen gefunden, der nicht an kurzfristigen Abenteuern interessiert ist und nach einer verlässlichen, langfristigen Beziehung sucht. Er ist offen, interessiert und freundlich, schätzt Struktur und ein geordnetes Leben und geht niemals leichtfertig mit Besitz, dem Arbeitsplatz oder Freundschaften um.

So ist es nach zwei Jahren:

Der Sinn für Planung und Struktur wird zum Kontrollzwang. Der Partner beginnt, die Loyalität in der Beziehung zu testen. Eifersucht spielt eine große Rolle. Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur haben einen Hang zu Worst-Case-Szenarien. Sie zweifeln ständig, hinterfragen alles, wollen sich übermäßig absichern und können nicht vertrauen.

Wie fühlt man sich als Partner?

Beobachtet, angezweifelt und getestet. Man leidet unter dem mangelnden Vertrauen, das einem entgegengebracht wird. Die Eifersuchtszenarien und die fehlende Spontanität kommen erschwerend hinzu.

Was kann man machen?

Versuchen, Sicherheit zu geben. Offene Worte, bei der Wahrheit bleiben, bloß keine Geheimnisse. Dieser Mensch hat die Erfahrung gemacht, dass man nicht vertrauen darf – weil jemand das Vertrauen missbraucht hat und einfach gegangen ist. Meistens war es der Vater. Die daraus entwickelte Gegenstrategie: Alles und jeden auf die Probe stellen. Wichtig: Das ist nie persönlich gemeint.



Wichtig:

Die blinden Flecken 6a und 6b sind in ihrer Psychodynamik sehr ähnlich. Beide nähren sich aus der Furcht, leben diese jedoch unterschiedlich aus, mittels Fluchtinstinkt (6a) oder Angriff (6b).

Blinder Fleck Nr.5: Eigenbrötlerei

Wie ist es am Anfang?

Einen klugen Kopf an der Seite zu haben, mit dem man nächtelang diskutieren kann – brillant! Und auch sonst hat man es mit einem faszinierenden Menschen zu tun: Uneitel, genügsam, unaufgeregt. Kein Showmaker, sondern ein pragmatischer, handfester Zeitgenosse.

So ist es nach zwei Jahren:

Wissen ist Macht – schafft aber keine Nähe. Nur wenige Kopfgenie schaffen es, ihr Wissen verständlich zu machen und andere Menschen an ihrem Leben teilhaben zu lassen. Häufig bleibt der Gefühlsaustausch auf der Strecke, genauso wie die Fähigkeit zum Genuss.

Wie fühlt man sich als Partner?

Alleingelassen: Mit den eigenen Gefühlen, die nicht gespiegelt bzw. erwidert werden – und auch im Alltag. Denn mit normalen, weltlichen Dingen wie Small-Talk oder Wochenendeinkauf hat dieser Partner nicht viel am Hut. Sein Zufluchtsort ist sein Kopf – und da ist er lieber allein. Romantik, körperliche Nähe oder einfach nur mal in den Tag zu träumen sind nicht seine Sache.

Was kann man machen?

Ihm nur langsam und in kleinen Dosen auf die Pelle rücken. Er hat früh die Erfahrung gemacht, dass sein Bedürfnis nach Raum und Freiheit nicht respektiert wurde. Daraus entwickelte sich die Strategie, sich aus allem rauszuziehen, um bloß nicht wieder bedrängt zu werden. Er will selbst entscheiden können, wann Nähe okay ist und wann nicht.



Blinder Fleck 6b: Streitlust

Wie ist es am Anfang?

Was für einen Wildfang hast Du Dir denn da geangelt? Der Bruder von Rocky oder Che Guevara, kurz: eine moderne Version von Robin Hood lässt Dein Herz höher schlagen. Dieser Mensch hat Feuer und lässt das auch raus. Er ist ein Freidenker und Rebell.

So ist es nach zwei Jahren:

Sagst Du „rot“, sagt er „blau“: Du hast es mit einem Menschen zu tun, der das Prinzip Contra lebt, immer und überall. Sich im Leben durchzubeißen, gegen Widerstände zu kämpfen und gewinnen zu wollen, sind gute Qualitäten. Doch der ständige Kampf macht auf Dauer mürbe. Irgendwann strengt es nur noch an, die Boxhandschuhe anziehen und in den Ring steigen zu müssen.

Wie fühlt man sich als Partner?

Du fühlst Dich, als müsstest Du stetig auf der Lauer liegen – weil Du nicht weißt, wann der Partner wieder angreift. Reibung erzeugt zwar Wärme, doch permanenter Kampf ermüdet einfach nur. Dazu kommt, dass es für dieses Energiebündel einfach keinen Aus-Knopf gibt.

Was kann man machen?

Dieser Mensch braucht Liebe und vor allen Dingen eins: Grenzen. Er hat früh im Leben die Erfahrung gemacht, dass er um Aufmerksamkeit kämpfen muss. Und dass sich negative Aufmerksamkeit auch wie positive Zuwendung anfühlen kann. Wenn er beschützt wird, streckt er die Waffen und hört auf zu kämpfen. Dann hast Du den Panther gezähmt.



Blinder Fleck Nr.7: Oberflächlichlichkeit

Wie ist es am Anfang?

Du bist begeistert von seiner überschwänglichen Lebensfreude und Leichtigkeit. Dieser Mensch ist einfach immer gut drauf und bringt Dich zum Lachen – der geborene Entertainer eben. Er ist für jeden Spaß zu haben und seine Kreativität und sein Aktivitätsdrang wirken ansteckend.

So ist es nach zwei Jahren:

Leidenschaft und Spaß am Leben sind toll. Wenn die Lebenslust allerdings dazu führt, dass der Partner nur noch unterwegs ist, sich mit Hobbies und Freizeitaktivitäten ablenkt, um bloß nicht über Probleme nachdenken zu müssen, dann fühlt man sich irgendwann einsam. Zu einer Beziehung gehört eben auch, in schwierigen Zeiten für einander da zu sein.

Wie fühlt man sich als Partner?

Nicht wahrgenommen und allein. Insbesondere dann, wenn es Probleme gibt oder man sich in einer Krise befindet, die mit viel Schmerz verbunden ist. Es fehlt das Gefühl, einen verlässlichen Partner an der Seite zu haben, der sich einlässt und nicht schon den Spaß an der nächsten Ecke sucht.

Was kann man machen?

Den Partner liebevoll an Probleme heranzuführen. Er hat irgendwann einmal erlebt, in einer schwierigen Situation allein gelassen worden zu sein. Daraus resultiert seine Gegenstrategie, Schmerzen aus dem Weg zu gehen und selbst für sich zu sorgen – aber nicht unbedingt für andere.



Blinder Fleck Nr.8: Dominanz

Wie ist es am Anfang?

Ein Macho mit sanftem Kern. Hier findet man eine starke Schulter zum Anlehnen. Du bewunderst seine Stärke, sein Selbstbewusstsein und die Selbstverständlichkeit, mit der dieser Mensch durchs Leben geht und sich nimmt, was ihm – seiner Ansicht nach – zusteht.

So ist es nach zwei Jahren:

Der ausgeprägte Sinn für Macht entpuppt sich als Bestimmerei und Selbstgefälligkeit. Immer will er sagen, wo es langgeht – frei nach dem Motto „Ich bin kein Klugscheisser, ich weiß es wirklich besser.“ Diese Haltung lässt dem Partner nur wenig Raum für die eigene Entwicklung und hält ihn klein.

Wie fühlt man sich als Partner?

Dominiert und beherrscht. Als würde man stellvertretend etwas abbekommen, was eigentlich auf einen anderen Schauplatz gehört. Wutausbrüche gehören zur Tagesordnung, weil dieser Mensch glaubt, von Idioten umgeben zu sein. Und Du? Fühlst Dich klein, unmündig und unselbständig.

Was kann man machen?

Das Gefühl vermitteln, dass man nichts Böses im Schilde führt und die Macht des Partners nicht in Frage stellt. Niemals den weichen Kern attackieren. Dieser Mensch hat die Erfahrung gemacht, dass Schwäche ausgenutzt wird und darum die Gegenstrategie entwickelt, niemals weich zu sein. Er braucht das Gefühl, nicht betrogen zu werden.



Blinder Fleck Nr.9: Konflikt-Vermeidung

Wie ist es am Anfang?

Angenehm ist es, einen bescheidenen und selbstzufriedenen Partner an der Seite zu haben, der sich nicht in den Vordergrund spielt, alles mitmacht und keine egoistischen Alleingänge an den Tag legt. Ein ruhender Pol in der Brandung des Lebens, dem es im Handumdrehen gelingt, hitzige Gemüter zu beruhigen und Konflikte im Keim zu ersticken.

So ist es nach zwei Jahren:

Schön, wenn jemand die Harmonie aufrecht hält. Doch irgendwann nervt es, wenn der Partner mal wieder abtaucht, wenn es um die Wurst geht. Ein Mensch, mit dem man nicht streiten kann, weil er bereits den Raum verlassen hat, kann irre wütend machen. Denn wo lässt man den ganzen Ärger und die aufgestaute Wut? Eben! Die eigene Position klarzumachen und für die eigene Haltung einzustehen, fällt diesem Partner schwer. Darum wirkt er auf Dich oft farblos und langweilig.

Wie fühlt man sich als Partner?

Du bist es leid, ständig der Motivator sein zu müssen. Ständig muss man seinen passiv-aggressiven Widerstand aushalten und sich über sein „Wu-Wei“ (chinesisch für: Handeln durch Nicht-Handeln) ärgern, das man auch anders beschreiben könnte: Aussetzen. Menschen, mit denen man nicht streiten kann, sind Energieräuber auf höchstem Niveau.

Was kann man machen?

Dem Partner das Gefühl vermitteln, dass er wichtig ist. Er hat früh in seinem Leben die Erfahrung gemacht, dass es eben nicht um ihn geht. Dass er übersehen wird. Daraus ist die Strategie entstanden, sich aus allem rauszuhalten und bloß kein Aufsehen zu erregen. Bestärken Sie ihn darin, sich selbst wichtig zu nehmen und auch mal Wut zu fühlen.