



IN VERBORGENEN ZIMMERN

Unbewusste Gefühlsmuster beeinflussen unser Handeln.
Doch sie sind nicht unser Schicksal.

VON MIRA CHRISTINE MÜHLENHOF

Für einen Magazinartikel über eine berühmte Wahrsagerin wollte ich mich vor langer, langer Zeit einmal selbst in deren Hände begeben. In den Medien hieß es damals über sie, sie sei die „Seherin, der die Promis vertrauen“. Sie praktizierte in einer deutschen Metropole und war offenkundig gut gebucht. Monate nach meiner Anmeldung betrete ich ihre Praxisräume in einem stattlichen Altbau. Der Assistent nimmt mich in Empfang, nach kurzer Zeit im

Wartezimmer holt mich die Wahrsagerin, nennen wir sie Elena, persönlich ab. Sie hat feuerrote Haare und grüne Katzenaugen. Während der anderthalbstündigen Beratung wird sie mehrmals in Trance fallen. Von einer Sekunde zur anderen.

Wie im Nebel

Im Wesentlichen erklärt mir Elena, dass sie mein Leben wie in einem Film an sich vorbeiziehen sieht. Ich könne Fragen stellen, dann wisse sie, worauf sie zu achten habe. Ich will

wissen, ob ich Kinder haben werde. Mindestens eins, lautet ihre Antwort, einen Jungen, zierlich, blond. Die anderen Infos behalte ich hier besser für mich, es sind einfach zu viele. Meine letzte Frage lautet: „Was ist Wille, was ist Schicksal? In welchem Verhältnis stehen sie zueinander?“ Ihre Antwort: „70/30.“ 70 Prozent des Lebensweges seien vorgezeichnet, 30 Prozent könnten wir mit unserem Willen, wie frei er auch immer sei, selbst gestalten. Diese 30 Prozent würde sie dann wie in einem Nebel sehen.

Zwanzig Jahre später sehe ich mich in meiner Tätigkeit als Coach häufig mit genau dieser Frage konfrontiert. Und ich kann sagen, dass ich mit meiner jetzigen Lebens- und Arbeitserfahrung zu einer ähnlichen Schlussfolgerung gelange. 70 Prozent sind wohl die „hard facts“, die Umstände, denen ich in meinem Leben ausgesetzt, wenn nicht gar ausgeliefert bin. Auf die habe ich selbst keinen Einfluss.

Wo bin ich geboren, in welchem Land, in welcher Kultur, in Armut oder Reichtum? Verliere ich ein Kind, einen Partner/eine Partnerin oder einen anderen geliebten Menschen? Werde ich in Unfälle verwickelt, die ich nicht verschuldet habe? Bei solchen harten Prüfungen des Lebens kann ich als Coach meine Klienten dahingehend unterstützen, die dazugehörigen Emotionen gut zu verarbeiten und Lebensfreude zurückzugewinnen.

Bewusstmachen mit dem Enneagramm

Mein wahres Interesse gilt jedoch dem anderen Teil unserer Lebensbahn, den 30 Prozent. Inwieweit bin ich die Gestalterin meines Lebens? Welche Chancen habe ich, mein Leben aktiv in die Hand zu nehmen und eigenverantwortlich zu gestalten? Das Enneagramm, mein Lieblingstool und

Das Enneagramm ist eine Einladung, aus schädlichen Mustern auszusteigen.

Kern meiner Arbeit, hat mir dazu gleich mehrfach die Augen geöffnet.

Als ich mein eigenes Enneagramm-Muster erkannte, traf es mich zunächst wie ein Schlag. Ich erkannte, von welchem Gefühl bzw. Glaubenssatz ich bisher gesteuert worden bin, ohne dass ich überhaupt eine Ahnung davon hatte: *Du darfst keinen eigenen Willen und keine eigenen Gefühle haben.* Mir wurde bewusst, dass diese mächtige innere Überzeugung mein Handeln und somit auch mein Schicksal bestimmt hat. Sie hat dafür gesorgt, dass ich mich zu sehr anpasse, mich selbst zu häufig zurücknehme, zu freundlich bin und anderen etwas vorspiele, um gemocht und geliebt zu werden. Dass ich mir dadurch Chancen verbaut und meinem Glück häufig selbst im Weg gestanden habe. Bis dato jedenfalls.

Denn für mich war diese Erkenntnis der Schlüssel zur Veränderung. Das Enneagramm enthält eine immerwährende Einladung, aus schädlichen

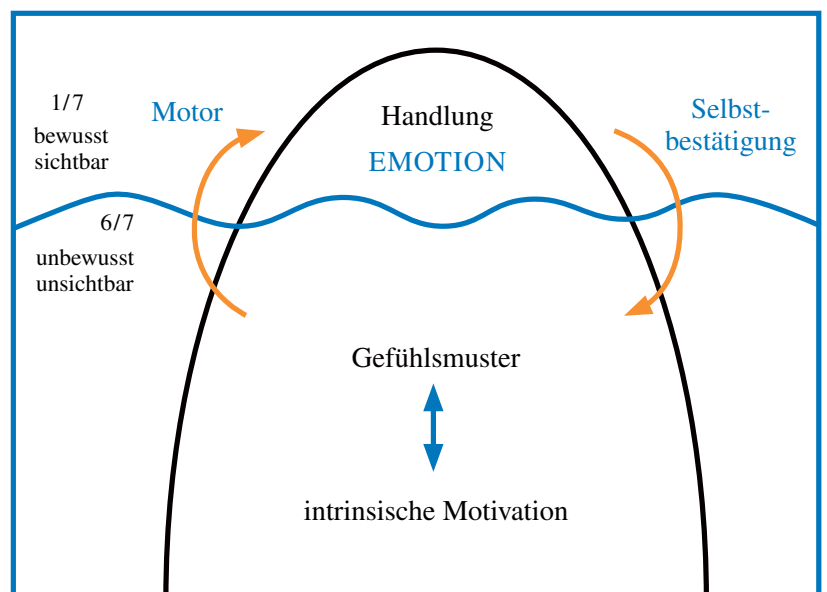
Mustern auszusteigen, sich zu entfalten und etwas anders zu machen.

Und das ist es auch, was ich bei meinen Klienten beobachte: Wenn es ihnen im Rahmen eines Prozesses, den ich als „Erkenntnis-Coaching“ bezeichne, gelingt, ihr eigenes unbewusstes Gefühlsmuster zu erkennen, dann beginnen sie Domino zu spielen. Sie verstehen plötzlich ihr Leben rückwärts, weil ihnen klar wird, in wie vielen wichtigen Situationen und an wie vielen Wendepunkten ihres Lebens sie sich von ihren unbewussten Gefühlsmustern leiten ließen. Und ich höre dann den bedauernden Unterton in einem oft ausgesprochenen Satz: „Hätte ich das früher gewusst, wären mir einige üble Erfahrungen erspart geblieben.“


Gefühle als Achillesferse

Gefühle sind manchmal schön, manchmal gemein – fast immer trügerisch und daher auch gefährlich. Und zwar aus dem Grund, weil wir sie nicht ▶


Gefühle sind im unsichtbaren Teil des Eisbergs verborgen. Sie sind jedoch der Motor für unser Verhalten, das über der Wasseroberfläche sichtbar wird. Was wir dort in unserem Leben erfahren, bestätigt uns wiederum unsere Gedanken über uns selbst, die im unteren Teil des Eisbergs verborgen sind.




EINE FRAGE DES KARMA




DAS GRAUE ZIMMER
 Intrinsische Motivation PERFEKTION
 Typische Gedanken: Das geht hier alles nicht, das muss besser werden!
 Unbewusstes Gefühlsmuster: Ich bin nicht gut genug.




DAS BRAUNE ZIMMER
 Intrinsische Motivation SICHERHEIT
 Typische Gedanken: Man kann sich auf nichts verlassen. Wer weiß, wie schlimm es wird?
 Unbewusstes Gefühlsmuster: Ich kann mir nicht vertrauen.




DAS ROTE ZIMMER
 Intrinsische Motivation LIEBE
 Typische Gedanken: Es gibt so viel Leid auf der Welt, da muss ich doch was machen!
 Unbewusstes Gefühlsmuster: Ich bin nicht erwünscht.




DAS ORANGE ZIMMER
 Intrinsische Motivation KAMPF
 Typische Gedanken: Das ist ungerecht. Und das lasse ich mir nicht gefallen!
 Unbewusstes Gefühlsmuster: Ich werde nicht beschützt.




DAS GELBE ZIMMER
 Intrinsische Motivation ERFOLG
 Typische Gedanken: Mir gelingt es einfach! Hoffentlich kriegen das auch alle mit.
 Unbewusstes Gefühlsmuster: So wie ich bin werde ich nicht geliebt.




DAS GRÜNE ZIMMER
 Intrinsische Motivation SPASS
 Typische Gedanken: Wo ist denn das Problem? Man muss auch nicht alles so ernst nehmen.
 Unbewusstes Gefühlsmuster: Für mich wird nicht gesorgt.




DAS VIOLETTE ZIMMER
 Intrinsische Motivation INDIVIDUALITÄT
 Typische Gedanken: Mich versteht sowieso keiner. Die Welt ist einfach zu banal.
 Unbewusstes Gefühlsmuster: Ich verdiene keine Anerkennung



DAS SCHWARZ-WEISSE ZIMMER
 Intrinsische Motivation MACHT
 Typische Gedanken: Wer will mir an den Karren fahren? Das sollen die mal versuchen ...
 Unbewusstes Gefühlsmuster: Ich werde verarscht.



DAS BLAUE ZIMMER
 Intrinsische Motivation WISSEN
 Typische Gedanken: Das muss ich mir genauer anschauen. Dafür ziehe ich mich erstmal zurück.
 Unbewusstes Gefühlsmuster: Meine Bedürfnisse sind nicht ok.



DAS GOLDENE ZIMMER
 Intrinsische Motivation HARMONIE
 Typische Gedanken: Kann hier nicht einfach mal Ruhe sein? Nun beruhigt Euch doch mal.
 Unbewusstes Gefühlsmuster: Ich bin nicht wichtig.

Die zehn verborgenen Zimmer.

immer klar zuordnen können. Das verhält sich bei Emotionen anders. Diese werden uns bewusst und wir drücken sie über unsere Sprache aus. Wir sagen: Ich bin *wütend* oder *traurig*, denn wir können unsere Emotionen wahrnehmen und benennen. Und sie werden für andere sichtbar. Bei Gefühlen ist das etwas anders. So komisch es klingen mag: Wir wissen gar nicht immer, *was* oder vielmehr *wie* wir uns fühlen. Die Einordnung

eines Gefühls erfolgt häufig erst dann, wenn die Situation bereits vorüber ist und wir sie *gedanklich* einsortiert und realisiert haben. Dann wissen wir, dass wir uns ungerecht behandelt fühlen, übergangen, verarscht, nicht wichtig, wertlos und, und, und. Streng genommen sind das gewissermaßen Gefühls-Gedanken. Und sie bleiben – im Unterschied zu den Haupt-Emotionen Wut, Angst, Trauer, Freude, Scham und Ekel unsichtbar. Es sei

denn, sie werden durch Kommunikation ausgedrückt. Gefühle sind vielfältig, in ihren Nuancen nahezu unbegrenzt. Einerseits. Andererseits sind sie auch ein Stück weit einheitlich, zumindest dann, wenn wir versuchen, sie mit Worten zu beschreiben – von jeher das Geschäft der Dichter. Ob sich das Gefühl, das wir beschreiben, in unserem Gegenüber genauso anfühlt wie für uns selbst, das wird freilich immer ein

Geheimnis bleiben. Klar ist jedoch, dass Gefühle ein starker Motor für unser Verhalten sind.

Einige Gefühle haben wir häufiger als andere. Und jeder von uns hat sogenannte Hauptgefühle, die an negative Glaubenssätze gekoppelt sind. Es gibt zum Beispiel Menschen, die sich oft unsicher fühlen, hilflos oder überangen, überfordert oder betrogen. Andere fühlen sich oft allein oder wertlos. Das eigene Gefühlsmuster zu durchschauen ist hilfreich, denn dadurch erkennen wir auch, wie diese Gefühle jenen Teil unseres Schicksals bestimmen, den wir selbst beeinflussen können.

Mithilfe meiner Key to see®-Methode ist es möglich, zehn Gefühlsmuster zu unterscheiden. Sie zu durchdringen ist in etwa so, als würden wir durch ein Schlüsselloch in die Seele (unserer selbst oder in die eines anderen Menschen) schauen wie in ein verborgenes Zimmer, in dem das Hauptgefühl wohnt.

Der blinde Fleck

Die jeweiligen Gefühlsmuster entstehen in der Kindheit und werden im Erwachsenenalter beibehalten, ohne dass uns das so wirklich bewusst wäre. Wir können zwar unsere Gefühle wahrnehmen, doch das Muster dahinter agiert *unbewusst*. Selbst wenn wir unseren Gefühlen durch Worte, Körpersprache und unser Verhalten einen Ausdruck geben, ist uns meistens nicht bewusst, dass diese Gefühle an sich *alt* sind. Das Gefühlsmuster ist uns schon so vertraut, dass uns noch nicht einmal bewusst ist, dass wir es überhaupt *haben*. Dieses Phänomen können wir als „blinden Fleck“ bezeichnen. Wenn wir aus diesem Muster heraus handeln, lassen wir uns von einem unbewussten Mechanismus leiten, der uns steuert wie ein Autopilot.

Und noch etwas: Zwei Menschen können exakt das Gleiche tun, allerdings aus ganz verschiedenen Gründen. Dazu ein Beispiel.

Zwei Kollegen teilen sich ein Büro. Beiden ist es wichtig, zum Feierabend

einen aufgeräumten Schreibtisch zu hinterlassen. Die Beweggründe dafür sind ganz unterschiedlich. Während es dem einen wichtig ist, das Tagespensum geschafft zu haben und den Erwartungen eines „guten“ Mitarbeiters zu entsprechen, hat sich der andere ein Tagesziel auferlegt und möchte zusätzlich zeigen, dass niemand den Arbeitsplatz so perfekt aufgeräumt verlässt wie er. Beiden verschafft ihr Verhalten eine Zufriedenheit. Doch wenn beide ihr Wohlgefühl mit Worten zu benennen hätten, würde der Erste vielleicht sagen: „Ich fühle mich sicher, wenn ich weiß, dass ich den Erwartungen entsprochen und alles richtiggemacht habe.“ Der Zweite würde sagen: „Ich fühle mich gut, wenn ich weiß, dass ich heute wieder ein bisschen besser war als gestern – und auch besser als die anderen.“

Das Enneagramm gibt uns tiefe Einblicke in menschliche Psychodynamiken, vergleichbar dem Prinzip innerer Landkarten. Auffällig daran ist, dass das Enneagramm sowohl das Selbstbild als auch das Fremdbild einer Person beschreibt. Das macht es so schwer, anhand des Modells das *eigene* Muster zu bestimmen. Wir benötigen einen Spiegel, um unser Fremdbild zu erkennen. Um unser eigenes verborgenes Zimmer aufzuschließen, brauchen wir ein Gegenüber, einen Coach oder Berater, der uns unser unbewusstes Verhalten widerspiegelt und den Selbsterkenntnisprozess steuert und begleitet.

Die Kenntnis des eigenen Gefühlsmusters ist wertvoll, um aktiv in das eigene „Schicksal“ eingreifen zu können und zu vermeiden, dass wir uns unbewusst immer wieder im Zimmer unseres Hauptgefühls wohnlich niederlassen. Jemand, der von dem unbewussten Gefühlsmuster hinter dem Glaubenssatz „Ich bin ein Spinner“ gesteuert wird, wird in seinem Leben immer wieder die Erfahrung machen, als Außenseiter und Sonderling zu gelten. Eine Person, die von dem unbewussten Glaubenssatz „Ich kann

nichts“ geleitet wird, wird immer wieder an sich selbst scheitern.

Diesen Kreislauf zu durchbrechen – das ist wohl der *wahre* freie Wille.

Apropos: Die Vorhersagen von Elena sind bisher erst zu etwa fünfzig Prozent eingetroffen. Zeugt das von Schicksal oder Wille? ◀◀



© Nikolaj Georgiev

Zur Autorin

Mira Christine Mühlenhof

Coach und Autorin, bietet Enneagramm-Fortbildungen für Coaches an. Sie arbeitet für Unternehmen wie Airbus, DB und BMW. www.keytosee.de