

# WELCHE MASCHINE TREIBT DICH AN?

So finden wir unsere verborgenen Antriebe: „Key to see“ nennt unsere Autorin ihre Methode, die sie auf der Basis des Enneagramms entwickelte.

VON MIRA MÜHLENHOF

**D**as Enneagramm begegnete mir erstmals 2002. Ich hielt ein Buch über diese alte Lehre in den Händen, die als eine der ältesten Typologien der Menschheit gilt, und war überwältigt ob des profunden Wissens über menschliche Persönlichkeiten. Während meines Studiums der Sozialpsychologie war ich auf kein anderes Modell gestoßen, das auch nur annähernd so exakt und umfassend die intrinsische Motivation von Menschen beleuchtet. Ich war infiziert und begann, mein Wissen in Seminaren weiterzugeben. Mit den Jahren merkte ich: So, wie ich das Wissen weitergebe und lehre, funktioniert es nicht.

### Fremd- und Selbsterkenntnis

Ich beobachtete, wie unzählige Seminarteilnehmer sich einem der Persönlichkeits-Typen, wie sie im Enneagramm differenziert werden, zuordneten und sich mit den Beschreibungen vollends identifizierten. Dabei wirkten sie in ihrem Verhalten, Auftreten und ihrer gesamten Erscheinung für die anderen Teilnehmer und für mich als Trainerin völlig anders. Dieses Phänomen der Fehlidentifikation ließ mich nicht mehr los.

Mir wurde klar: Der Enneagramm-Typus ist unbewusst und lässt sich darum rein kognitiv nicht erschließen. Er entspricht im Johari-Fenster (siehe Kasten S. 63) dem Kästchen oben rechts: Der Typus ist für Außenstehende sichtbar, wird jedoch vom „blinden Fleck“ überlagert. Somit sind wir blind für einen Anteil unserer Persönlichkeit, der maßgeblich unser Verhal-

ten bestimmt. Welche Offenbarung! Und mir wurde auch bewusst, dass in dieser Diskrepanz zwischen Selbstbild und Fremdbild die Ursache für zwischenmenschliche Konflikte begraben liegt.

Was ich ebenfalls immer wieder beobachtete: Menschen reagieren mit vehementem Widerstand, wenn man versucht, ihr Selbstbild mit dem Fremdbild der anderen zu synchronisieren, also ihren „blinden Fleck“ aufzudecken. Daraus habe ich für mich abgeleitet, dass ich nicht (mehr) darüber spreche, welchen Enneagramm-Typus ich in einem Klienten sehe – das wäre ja Fremd- und keine Selbsterkenntnis.

Aus der Motivation heraus, Menschen einen Zugang zu dem unbewussten Teil ihrer selbst zu erschließen und sie im kraftvollen Prozess der Selbsterkenntnis zu begleiten, habe ich die Key to see-Methode entwickelt und rechtlich schützen lassen. Sie wirkt als Turbo in dem Bestreben, den *wahren* eigenen Enneagramm-Typus zu erkennen.

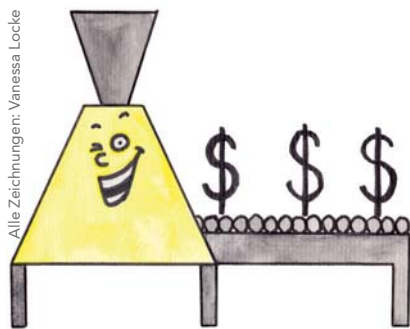
### Beispiel aus der Coaching-Praxis

Eine Klientin kam nach drei gescheiterten Beziehungen ins Coaching mit der Frage, ob sie wirklich so beziehungsunfähig sei, wie ihre Ex-Partner sie beschrieben hätten. Sie schien am Boden zerstört und war tieftraurig darüber, dass es mal wieder – trotz großer Liebe und Anziehung – nicht geklappt hatte. Dabei habe sie doch alles für die Beziehung getan. Sie erzählte, wie sie mehrmals in der Woche auf dem Nachhauseweg am Supermarkt vorbeifuhr, ▶

## THEMEN UND PRAXIS

um einzukaufen und für ihren Liebsten spät am Abend noch ein Candle-Light-Dinner zu zaubern. Teuren Rotwein inklusive.

Im ersten Schritt des Coachings erklärte ich ihr, dass unsere drängendste Motivation im Leben *unbewusst* aktiv ist – wie eine innere Maschine, die permanent ein bestimmtes Produkt herstellt. Die Key to see-Methode unterscheidet – anders als das Enneagramm – zehn verschiedene Maschinen, sprich Produkte, die die Besonderheiten der Persönlichkeit weitgehend bestimmen können. Ein rationaler Zugang zu diesen Produkten allerdings ermöglicht lediglich eine rein kognitive Zuordnung anhand bestimmter Eigenschaften und Verhaltensweisen – die Gefühlsebene wird auf diese Art und Weise nicht angesprochen. Also begleitete ich im Verlauf des Coaching-Prozesses meine Klientin in Gefühlswelten, die mit einem bestimmten Typus in Resonanz gehen. Ich benutze dazu unterschiedliche Techniken, die allesamt auf Metaphern und Bildern beruhen, weil sie einen direkten Zugang zum Unbewussten herstellen.



Alle Zeichnungen: Vanessa Locke

Abb. 1: Die Erfolgs-Maschine ist eine von zehn Maschinen. Sie stellen die Energie und den Ausdruck der Enneagramm-Typen bildlich dar.

Bei meiner Klientin war mir bewusst, dass die Struktur ihrer Persönlichkeit auf *Erfolg* ausgerichtet ist. Dieser Typus ist u. a. erkennbar an einem charmanten, eloquenten Auftreten, einem rasanten Tempo im Denken und Handeln und einer Tendenz zum

Multitasking. Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur sind die geborenen Verkäufer, zeigen in ihrem Auftreten oft eine Maske, sind imagegeprägt und karriereorientiert mit Neigung zum Workaholic. Sie definieren sich über ihr *Tun* und nicht über ihr *Sein*.

Das Tier, das diesem Enneagramm-Typus zugeschrieben wird, ist der Pfau. Die Assoziationen der Klientin zu den gezeigten Bildern: Stolz, Schönheit, Vorzeigen, sich präsentieren – „Schaut mich an“. Ich fragte sie, ob sie sich in diesem Verhalten wiedererkennt. Sie verneinte (was nicht verwunderlich ist, wenn es sich doch um unbewusstes Verhalten handelt). Im Folgenden gingen wir darauf ein, was es heißt, sich immer ein Ziel zu setzen und sich über Handlungen und Leistungen zu definieren. Den Anspruch zu haben, besser und schneller zu sein als andere und dem Drang zu folgen, die eigenen Leistungen für andere sichtbar zu machen, sprich darüber zu sprechen. Menschen mit der Fixierung auf Erfolg arbeiten *immer*. Sie kennen kein Limit, keine inneren Grenzen und eine Weile geht ihnen alles leicht von der Hand. Dass ihre Batterien leer gelaufen sind, merken sie erst, wenn sie schon mit der Nase an der Wand kleben. Und viele merken es nicht einmal dann, weil sie auch sich selbst täuschen.

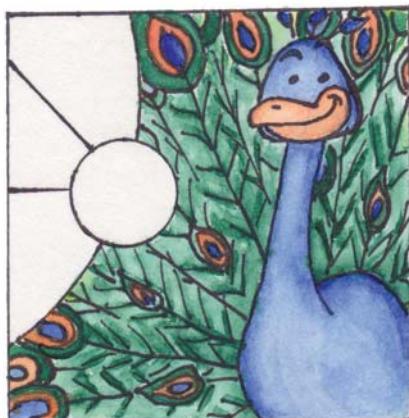


Abb. 2: Jedem Enneagramm-Typus werden verschiedene Tiere zugeordnet. In diesem Fall der Pfau.

### Erste Einsicht

An diesem Punkt kam der Klientin eine erste tiefgehende Einsicht: dass sie selbst oft bis zum Umfallen arbeitet und sich selbst das ganz gut verkauft: „Ist ja keine wirkliche Arbeit, weil es mir Spaß macht.“ Auf die Frage, warum sie das tut, warum sie ihre eigenen Grenzen übersieht und Raubbau an ihrem Körper betreibt, sagte sie: „Wenn ich nichts leiste, bekomme ich keine Anerkennung. Wenn man mich nicht sieht, existiere ich gar nicht.“ Hier zeigt sich der Schmerz, der zu diesem Muster gehört: sich verbiegen und verleugnen zu müssen, um den Anforderungen und Erwartungen anderer zu genügen und geliebt zu werden. So sein zu müssen, wie man sein *soll* und nicht so, wie man wirklich *ist*.

Noch schwankte die Klientin zwischen verschiedenen inneren Maschinen hin und her, doch fing sie schon an, immer mehr in dieses Gefühl einzutauchen, auch wenn sie es zwischenzeitlich immer wieder abwehrte. Das immer tiefer gehende Erinnern an verdrängten Kindheitsschmerz lenkte ich durch Abgleichsgeschichten („kenne ich das – oder eher nicht?“). Und plötzlich hob sich der Vorhang.

### Film- und Gefühlswelten

Es geschah während des vierten Coaching-Termins. Wir sahen eine Szene aus dem Film „Notting Hill“. Die Protagonistin Julia Roberts, im Film eine berühmte Hollywood-Diva, steht vor dem unscheinbaren Buchhändler (in den sie verliebt ist) und bittet ihn, sie einfach nur als das zu sehen, was sie ist: ein Mädchen, das geliebt werden will. Und nicht etwa eine der Rollen, die sie berühmt machten. Einfach eine Frau ohne ihre Maske. Ohne ihren Erfolg! Die Szene thematisiert ziemlich genau das unbewusste Muster des Enneagramm-Typus 3: Die Fixierung auf Erfolg. Die Steigerung des Selbstwertes über Ruhm und Anerkennung. Auch „mehr Schein als Sein“. Etwas tun, etwas Tolles leisten zu müssen,



um geliebt zu werden. Die Diva im Film beginnt zu ahnen, dass etwas an dem, was sie antreibt, falsch ist. Plötzlich wünscht sie sich nichts sehnlicher, als einfach nur für das geliebt zu werden, was sie *ist*.

Diese Szene ging meiner Klientin sehr nahe. Ihre Tränen flossen. Sie erkannte ihre Strategie, sich über Leistung zu definieren und dafür Anerkennung zu bekommen, und sie sah, dass die in ihren Liebesbeziehungen nicht aufging. Dass sie auf andere maskenhaft wirkt, glatt, keinen Zugang zu ihren eigenen Gefühlen hat und dass sie demzufolge Gefühle in Beziehungen nicht ausleben kann. Was für ein Schock. Und zwar ein positiver. Der Coaching-Prozess gab ihr Raum, ihr Selbstbild zu korrigieren. Diesen Prozess vergleiche ich an dieser Stelle mit der Metapher, eine Kröte zu schlucken. Im Falle meiner Klientin war es die gelbe.

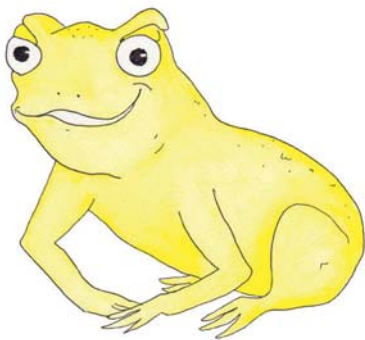
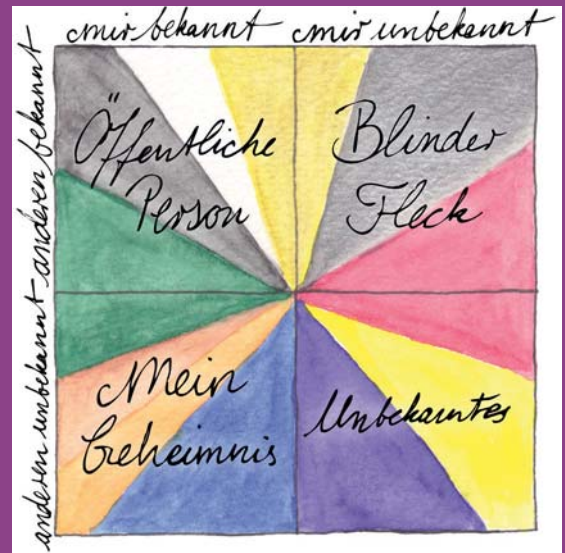


Abb. 3: Die Key to see-Methode unterscheidet zehn Kröten. Jede steht mit ihrer Farbe für eine bestimmte Gefühlsqualität.

Den Schmerz über diese Erkenntnis begleitete ein intensives Gefühl der inneren Befreiung. Meine Klientin verstand plötzlich ihr Leben rückwärts. Ihre Partner wollten nicht die perfekte Frau, sondern etwas anderes von ihr: dass sie sich einlässt, dass sie schlicht *da* ist – ohne pompöses Abendessen, dafür präsent, wach und liebevoll. Und nicht schon wieder mit den Gedanken beim nächsten Erfolg. Der Klientin wurde bewusst, was ihr Beziehungsproblem ausmachte, und

## Das Johari-Fenster

Das Johari-Fenster ist ein Fenster bewusster und unbewusster Persönlichkeits- und Verhaltensmerkmale zwischen einem selbst und anderen oder einer Gruppe. Entwickelt wurde es 1955 von den amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham. Mithilfe des Johari-Fensters wird vor allem der sogenannte „blinde Fleck“ im Selbstbild eines Menschen illustriert. Quelle: Wikipedia



sie konnte dafür die Verantwortung übernehmen. Sie erkannte, dass sie ihren mangelnden Selbstwert selbst ausgleichen kann und diesen Job nicht ihrem potenziellen Partner überlassen muss.

## Ein neues Leben

Ich habe oft erlebt, wie kraftvoll die Selbsterkenntnis mit Unterstützung des Enneagramms wirken kann. Meistens höre ich: „Hätte ich das eher gewusst, wären mir viele Dramen meines Lebens erspart geblieben.“ Hätte, hätte, Fahrradkette! Ich plädiere durchaus dafür, sich so früh wie möglich der Selbsterkenntnis zu widmen. Die Key to see-Methode kann ein Schlüssel sein, um zwischenmenschliche Beziehungen im Leben zu verbessern und sich selbst lieben zu lernen. Im Prozess der Selbsterkenntnis wirkt sie wie ein Turbo, fördert ein tiefgehendes Selbstverständnis und Einfühlungsvermögen, sprich Empathie, für andere. Das Aufdecken des „blinden Flecks“ und die Erkenntnis, welche innere Maschine uns antreibt, kann viel im Leben verändern. Ich möchte das

Enneagramm aus der esoterischen Ecke herausholen und vom Wollsocke-Mief befreien. Es gehört nach meiner Erfahrung mitten in die Gesellschaft und zu den Menschen. ◀◀



### Zur Autorin

#### Mira Mühlenhof

Coach, Beraterin und Ausbilderin mit eigenem Unternehmen, der Key to see®-Akademie mit Standorten in Hannover und Berlin.

[www.keytosee.de](http://www.keytosee.de)