



Die Sprache unserer Beziehungen



Mit dem Enneagramm
Nähe gestalten in
Liebe, Freundschaft
und Familie

Detlef Rathmer



Die Sprache unserer Beziehungen



Mit dem Enneagramm
Nähe gestalten in
Liebe, Freundschaft
und Familie
Detlef Rathmer





Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Empfehlungen ersetzen **keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung**.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder psychischen Problemen wenden Sie sich bitte an eine Ärztin, einen Arzt, eine Psychotherapeutin, einen Psychotherapeuten, einen Heilpraktiker oder eine sonstige qualifizierte Fachperson.

Im **Notfall** rufen Sie den **Notruf (112)** oder den **ärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117)** an.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden oder Folgen, die aus der Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen.

© 2025 Detlef Rathmer

Covergestaltung/Inhaltsgestaltung: Detlef Rathmer

Lektorat: Verlagshaus Rathmer, Molkereiweg 9, 48727 Billerbeck

Korrekturat: Verlagshaus Rathmer

Weitere Mitwirkende: *Jonah S. Rathmer* (technische Unterstützung),
David L. Rathmer (kreative Unterstützung)

Websites des Autors:

www.psychologische-homoeopathie.de

www.verlagshausrathmer.com



Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg,
bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-6221-5

Vorwort – Einleitung in das Thema

Beziehungen sind für die meisten Menschen das größte Glück – und zugleich die größte Quelle von Leid. Wir sehnen uns nach Nähe, Anerkennung, Liebe, nach einem Menschen, der uns versteht. Gleichzeitig erleben wir Missverständnisse, Konflikte, Enttäuschungen. Oft wiederholen sich Muster: Wir geraten immer wieder an denselben Typ Partner, oder wir erleben in unterschiedlichen Beziehungen dieselben Probleme. Warum ist das so?

Das Enneagramm kann hier eine besondere Hilfe sein. Ursprünglich entwickelt, um die Persönlichkeit und ihre tiefsten Beweggründe zu beschreiben, öffnet es auch für Beziehungen eine neue Perspektive. Denn es zeigt, dass nicht unsere äußeren Eigenschaften entscheidend sind, sondern unsere inneren Leidenschaften – die seelischen Grundkräfte, die unser Denken, Fühlen und Handeln prägen. Diese Leidenschaften sind wie unsichtbare Fäden, die unsere Beziehungen formen: sie bringen uns in Resonanz, sie lassen uns anziehen oder abstoßen, sie sind Ursprung von Harmonie und Konflikt zugleich.

Doch das Enneagramm bleibt nicht an der Oberfläche. Wer tiefer schaut, erkennt die Rolle der Instinkte – selbst-erhaltend, sozial und sexuell. Diese Instinkte sind wie Linsen, durch die wir unser Leben sehen. Sie bestimmen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und wie wir Nähe und Distanz gestalten. Erst die Kombination aus Leidenschaft und Instinkt – also die 27 Subtypen – macht sichtbar, warum Beziehungen so verschieden erlebt werden. Ein Sechser, der sozial geprägt ist, sucht Sicherheit im Gruppenzusammenhalt, während ein Sechser mit

sexueller Prägung eher intensive Bindungen an einzelne Menschen knüpft. Die Dynamik derselben Leidenschaft nimmt dadurch völlig unterschiedliche Formen an.

In meinen bisherigen Büchern habe ich das Enneagramm aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. In *„Der Code deiner Persönlichkeit“* geht es z.B. darum, Schritt für Schritt den eigenen Typ zu erkennen und Wege zur persönlichen Entwicklung zu finden. In meinem Roman *„Das Seminar – wenn Masken fallen“* begegnen sich die 27 Subtypen in einer Seminargruppe – ein literarischer Spiegel für die Vielfalt menschlicher Begegnungen. *„In der Tiefe der Zeit“* schließlich erzählt in Kurzgeschichten aus dem Alltag, wie Leidenschaften uns immer wieder in ähnliche Muster hineinziehen. Jedes dieser Bücher zeigt auf seine Weise, dass wir unserem Grundthema nicht entkommen – und dass darin zugleich unser größtes Potenzial liegt.

Dieses Buch knüpft daran an, richtet den Fokus jedoch auf einen Bereich, der uns alle betrifft: die Beziehung. Gemeint sind nicht nur romantische Partnerschaften, sondern auch Freundschaften, Familienbande und berufliche Verbindungen. Überall, wo Menschen einander begegnen, wirken dieselben Strukturen. Wir suchen Schutz, Vertrauen oder Liebe – und oft sind es gerade diese Grundbedürfnisse, die zu Missverständnissen führen. Denn kein Partner, kein Freund, kein Kollege kann auf Dauer das Loch füllen, das ein inneres Defizit offenlässt. Der Leser mag anfangs vielleicht hoffen, eine einfache Tabelle zu finden: „Dieser Typ passt zu jenem.“ Solche Listen haben ihre Berechtigung, doch sie greifen zu kurz. Beziehungen sind keine Rechenaufgabe, sondern ein le-

bendiger Prozess. Dieses Buch möchte ein tieferes Verständnis ermöglichen: Warum fühlen wir uns zu bestimmten Menschen hingezogen? Warum geraten wir immer wieder in dieselben Konflikte? Warum ist es so selten, dass zwei Menschen mit demselben Typ über Jahre eine erfüllte Partnerschaft führen? Und warum ist es gerade die Unterschiedlichkeit, die uns wachsen lässt?

Zugleich soll dieses Buch eine Einladung sein, Beziehungen nicht länger nur als etwas zu erleben, das uns geschieht, sondern als einen Raum, in dem Entwicklung möglich wird. Wir können erkennen, welche unbewussten Muster uns antreiben. Wir können sehen, wie unser Partner uns spiegelt – manchmal liebevoll, manchmal schmerzhaft. Und wir können lernen, nicht in der Abwehr stecken zu bleiben, sondern den Konflikt als Tor zu größerer Klarheit und Tiefe zu begreifen.

Wenn Sie diese Seiten lesen, lade ich Sie ein, sich selbst und Ihre Beziehungen neu zu betrachten. Vielleicht erkennen Sie Muster, die Sie bisher nur dunkel gespürt haben. Vielleicht finden Sie Erklärungen für Konflikte, die Sie lange nicht verstanden haben. Vor allem aber können Sie lernen, die Dynamik hinter der Oberfläche zu sehen – und dadurch freier, bewusster und liebevoller mit sich selbst und mit anderen umzugehen.

Beziehungen sind kein Zufall. Sie spiegeln, was in uns lebt. Sie sind Prüfstein und Möglichkeit zugleich. Dieses Buch will Sie ermutigen, diesen Spiegel nicht zu fürchten, sondern als Chance zu begreifen. Denn dort, wo wir uns im anderen reiben, liegt oft das größte Potenzial für Heilung und Entwicklung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Einleitung in das Thema	3
Inhaltsverzeichnis – Die Sprache unserer Beziehungen	6
Teil 1 – Grundlagen der Enneagramm-Beziehungsdynamik	7
Kapitel 1 – Die Logik der neun Leidenschaften in Beziehungen	7
Kapitel 2 – Die 27 Subtypen – unterschiedliche Beziehungsmuster ..	12
Kapitel 3 – Die Instinktvarianten im Alltag – SE / SO / SX	21
Kapitel 4 – Stress- und Entspannungspunkte in Beziehungen	26
Kapitel 5 – Typisierung und Blickqualitäten – wie wir einander wahrnehmen	33
Kapitel 6 – Die drei Energiezentren – Schutz, Vertrauen, Liebe ...	37
Teil 2 – Anwendung in Beziehungen	41
Einstieg – Von der Theorie zur Praxis	41
Kapitel 7 – Männliche, weibliche und neutrale Energie: Polarität im Beziehungsfeld	45
Kapitel 8 – Typenkombinationen im Überblick (mit Bauch-, Herz- und Kopftypen in Beziehung gehen)	51
Kapitel 9 – Dynamiken zwischen den Zentren	75
Kapitel 10 – Die Dreieckslogik in Beziehungen	81
Kapitel 11 – Wege zur Balance in Beziehungen	91
Kapitel 12 – Typische Beziehungsszenarien: Chancen und Stolperfallen	97
Kapitel 13 – Beziehungsfallen und Auswege	104
Kapitel 14 – Ressourcen für gelingende Beziehungen	108
Kapitel 15 – Platonische, partnerschaftliche und sexuelle Beziehungen im Spiegel des Enneagramms	112
Kapitel 16 – Praktische Werkzeuge für den Beziehungsalltag	117
Kapitel 17 – Kommunikation als Schlüssel zur Nähe	122
Kapitel 18 – Nähe und Distanz in Balance halten	127
Kapitel 19 – Reife Liebe im Spiegel des Enneagramms	131
Kapitel 20 – Was bleibt – Liebe in Bewegung	136
Teil 3 – Beziehungslexikon – Die 27 Subtypen im Zusammen- spiel (Kombinationen)	139
Teil 4 – Die 27 Subtypen im Spiegel von Comics	178
Glossar der wichtigsten Begriffe	193
Epilog / Ausklang / Nachwort	198
Weiterführende Literatur/Videos, Wissenswertes	199
Vorstellung Naturheilpraxis Rathmer	210
Ein kleines Geschenk als Dankeschön für treue LeserInnen ...	211

Teil 1

Grundlagen der Enneagramm-Beziehungsdynamik

Kapitel 1

Die Logik der neun Leidenschaften in Beziehungen

Das Enneagramm beschreibt *neun grundlegende Leidenschaften*. Sie sind mehr als Charakterzüge – sie sind die *seelischen Grundkräfte*, die uns antreiben, die uns leiten, aber auch in Schwierigkeiten bringen. In Beziehungen wirken sie besonders stark. Denn nirgendwo sonst werden unsere Leidenschaften so deutlich gespiegelt wie in der Nähe zu anderen Menschen.

Im Folgenden möchte ich die neun Leidenschaften kurz vorstellen und zeigen, wie sie in Beziehungen zum Ausdruck kommen – in *Freundschaften*, *Partnerschaften* und in *jeder engen Verbindung* zwischen Menschen.

Typ 1 – Zorn / Groll

Die Leidenschaft des *Einser* ist der *Zorn / Groll*, oft verdeckt durch Kontrolle, Prinzipien und moralische Strenge. In Beziehungen möchte der Einser alles richtig machen – und erwartet das auch von anderen. Er liebt Klarheit, Ordnung und Verlässlichkeit.

Anziehung: Partner erleben den Einser als *zuverlässig, integer, verantwortungsbewusst*.

Konflikt: Die *Tendenz zur Kritik* und zum Perfektionismus kann Beziehungen belasten. Oft spüren Partner, dass sie „nie genügen“.

Lernfeld: Der *Einser* darf lernen, den anderen nicht korrigieren zu müssen. In Beziehungen wächst er, wenn er

Milde und Nachsicht übt – mit dem anderen und mit sich selbst.

Typ 2 – Stolz / Hochmut

Die Leidenschaft des **Zweiers** ist der **Stolz / Hochmut**, verborgen hinter Hilfsbereitschaft und Zuwendung. In Beziehungen lebt der Zweier von Nähe, Wärme und der Gewissheit, gebraucht zu werden.

Anziehung: Partner erleben den Zweier als *liebevoll, fürsorglich, aufmerksam*.

Konflikt: Der Zweier *erwartet unbewusst Dankbarkeit und Gegenleistung*. Er kann *vereinnahmend wirken* und ist *schnell gekränkt*, wenn er nicht gewürdigt wird.

Lernfeld: Der Zweier darf lernen, Liebe *nicht zu erzwingen*, sondern sie *geschehen zu lassen*. Beziehungen gelingen, wenn er seine eigenen Bedürfnisse anerkennt, statt sich über die des Partners zu definieren.

Typ 3 – Eitelkeit / Täuschung

Die Leidenschaft des **Dreiers** ist die **Eitelkeit / Täuschung** – sich selbst und anderen etwas *vorzuspielen*, um Anerkennung zu erhalten. In Beziehungen möchte er erfolgreich und attraktiv wirken, um geliebt zu werden.

Anziehung: Partner erleben den Dreier als *dynamisch, zielstrebig, charismatisch*.

Konflikt: Hinter der Fassade bleibt oft *Unsicherheit* zurück. Partner spüren manchmal, dass der Dreier „*nicht ganz echt*“ ist. Beziehungen können daran scheitern, dass Leistung wichtiger wird als Authentizität.

Lernfeld: Der Dreier darf lernen, *sich zu zeigen, wie er ist* – auch mit Schwächen. *Echtheit* schafft mehr Nähe als jeder Erfolg.



Typ 4 – Neid / Missgunst

Die Leidenschaft des **Vierers** ist der **Neid**: das Gefühl, anderen fehle nichts, während man selbst defizitär sei. Beziehungen sind für den Vierer intensiv, emotional und oft dramatisch.

Anziehung: Partner erleben den Vierer als *tiefgründig, kreativ, leidenschaftlich*.

Konflikt: Der Vierer schwankt zwischen Sehnsucht und Enttäuschung. Er vergleicht ständig und fühlt sich schnell nicht gesehen. Das kann zu Rückzug oder Vorwürfen führen.

Lernfeld: Der Vierer darf lernen, das zu *würdigen, was er hat*. Beziehungen wachsen, wenn er Dankbarkeit und Wertschätzung kultiviert.

Typ 5 – Geiz / Habsucht

Die Leidenschaft des **Fünfers** ist der **Geiz** – nicht nur materiell, sondern auch emotional. Er hält zurück, bewahrt Distanz und fürchtet, durch zu viel Nähe ausgelaugt zu werden.

Anziehung: Partner erleben den Fünfer als ruhig, reflektiert, wissend.

Konflikt: Die *Distanz* kann für Partner schwer erträglich sein. Nähe wirkt für den Fünfer schnell wie ein Übergriff, was zu *Rückzug* führt.

Lernfeld: Der Fünfer darf lernen, *sich zu öffnen* und zu *teilen* – nicht alles im Kopf zu behalten, sondern auch *im Herzen präsent* zu sein.



Typ 6 – Angst / Zweifel

Die Leidenschaft des **Sechser** ist die **Angst** – verdeckt durch Loyalität, Vorsicht und Kontrolle. In Beziehungen sucht er *Sicherheit* und *Verlässlichkeit*.

Anziehung: Partner erleben den Sechser als *treu, aufmerksam, zuverlässig*.

Konflikt: Zweifel, Misstrauen und ständige Fragen können eine Partnerschaft belasten. Der Sechser schwankt zwischen *Bindung* und *Skepsis*.

Lernfeld: Der Sechser darf lernen, *Vertrauen zu wagen*. Beziehungen gelingen, wenn er seine Angst nicht ständig absichert, sondern Vertrauen als Risiko akzeptiert.

Typ 7 – Völlerei /Exzess

Die Leidenschaft des **Siebener** ist die **Völlerei**: das *unstillbare Streben nach neuen Erfahrungen*. In Beziehungen liebt er *Abwechslung, Freiheit* und *Lebendigkeit*.

Anziehung: Partner erleben den Siebener als inspirierend, unterhaltsam, voller Ideen.

Konflikt: Der Siebener *meidet Schmerz und Tiefe*. Partner können sich zurückgesetzt fühlen, wenn er sich ablenkt oder nicht bei Problemen bleibt.

Lernfeld: Der Siebener darf lernen, *Schmerz auszuhalten und Tiefe zuzulassen*. Beziehungen wachsen, wenn er Beständigkeit übt.

Typ 8 – Wollust / Maßlosigkeit

Die Leidenschaft des **Achter** ist die **Maßlosigkeit**, oft als *Lust* oder *Dominanz* erlebt. Er will die Kontrolle behalten, Grenzen setzen und Stärke zeigen.

Anziehung: Partner erleben den Achter als *kraftvoll, beschützend, entschlossen*.

Konflikt: Der *Drang zur Kontrolle* kann erdrückend sein. Partner fühlen sich oft überrollt oder klein gemacht.

Lernfeld: Der Achter darf lernen, *Verletzlichkeit zuzulassen*. Beziehungen gelingen, wenn er Stärke nicht nur als Schutzschild, sondern *auch als Zuwendung lebt*.

Typ 9 – Trägheit / Selbstvergessenheit

Die Leidenschaft des **Neuners** ist die **Trägheit** – nicht im äußeren, sondern *im inneren Sinn*: das Meiden des eigenen Willens, *um Konflikte zu vermeiden*. In Beziehungen sucht er Frieden, Harmonie und Nähe ohne Konfrontation.

Anziehung: Partner erleben den Neuner als *ausgleichend, geduldig, freundlich*.

Konflikt: Der Neuner neigt dazu, *sich selbst zu vergessen*. Er passt sich an und *vermeidet Entscheidungen*, bis die Beziehung in *Stagnation* gerät.

Lernfeld: Der Neuner darf lernen, *sich zu zeigen* und *klar Position zu beziehen*. Beziehungen wachsen, wenn er seinen eigenen Willen einbringt.

Fazit

Die **Leidenschaften** sind das **Herz des Enneagramms**. Sie bestimmen, was wir suchen, was wir fürchten und wie wir in Beziehungen reagieren. Wer die Leidenschaft des Partners kennt, versteht besser, warum bestimmte Konflikte unvermeidlich scheinen – und wie daraus ein gemeinsamer Wachstumsweg entstehen kann.



Kapitel 2

Die 27 Subtypen – unterschiedliche Beziehungsmuster

Das Enneagramm unterscheidet **neun Grundtypen**. In Beziehungen erklärt das viel – aber nicht genug. Erst die *Instinkt-Färbung* macht sichtbar, wie eine Leidenschaft gelebt wird. Daraus entstehen die 27 Subtypen: jeder der neun Typen $\times$ drei Instinkte (selbsterhaltend = SE, sozial = SO, sexuell = SX). Die *Leidenschaft* bleibt der Kern, der *Instinkt* ist der *Filter*, der entscheidet, worauf der Fokus primär geht: **Sicherheit** (SE), **Zugehörigkeit** (SO) oder **Intensität** (SX). In Beziehungen ist dieser Filter oft der eigentliche Unterschied zwischen „wir verstehen uns“ und „wir reiben uns“.

Die drei Instinkte – kurz, klar, beziehungsrelevant

- **Selbsterhaltender Instinkt (SE als Primärfärbung)**

Fokus: Sicherheit, Versorgung, Rhythmus, Gesundheit, Geld, Raum.

Merkmale in Beziehungen: Bedarf an Verlässlichkeit, geordnetem Alltag, planbaren Routinen. Nähe zeigt sich praktisch: Einkaufen, Kochen, Organisieren, „alles am Laufen halten“.

Warnsignal: Beziehung wird zur Funktionsgemeinschaft; Gefühle werden „vernünftig“ verwaltet.

Heilende Bewegung: bewusst Zeit für Nicht-Funktion – Gespräch ohne Zweck, Blickkontakt, Spontaneität üben.



- **Sozialer Instinkt (SO = Primärfärbung)**

Fokus: Zugehörigkeit, Anerkennung, Status, Rollen, Werte der Gruppe.

Merkmale in Beziehungen: „Wir-Gefühl“, Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit, Resonanz in Freundeskreis/Familie wichtig.

Warnsignal: Liebe wird an Anerkennung gekoppelt („sehen mich die anderen mit dir?“).

Heilende Bewegung: intime Zweisamkeit ohne Publikum stärken; Wertschätzung unabhängig von äußerer Resonanz üben.

- **Sexueller Instinkt (SX = Primärfärbung)**

Fokus: Intensität, Exklusivität, magnetische Anziehung, Verschmelzung.

Merkmale in Beziehungen: starke Ladung, „Ganz oder gar nicht“, schnelle Idealisierung, ebenso schnelle Kränkbarkeit.

Warnsignal: Dramatik statt Dauer; Nähe nur in Hochspannung.

Heilende Bewegung: Intensität erden – Kontinuität, Langmut und Reparieren nach Konflikten kultivieren.

Hinweis: Neben dem *dominanten Instinkt* gibt es meist einen *sekundären* (unterstützenden) und einen *unterentwickelten* („blinden“) *Instinkt*. In Beziehungen lohnt es sich, genau diesen blinden Pol bewusst zu trainieren – dort liegen oft die stärksten Wachstumsgewinne.



Beispiele aus der Praxis

• Typ 4 – Neid/Missgunst in drei Instinkten

Kern: schmerzhaftes Wahrnehmung eines inneren Mangels („anderen fehlt nichts – mir schon“).

Selbsterhaltender Typ 4 (SE4)

Alltagszene: Er/sie wirkt äußerlich gefasst, sorgt für Atmosphäre, kocht gut, hält das Zuhause schön – und leidet still, wenn Wertschätzung ausbleibt. Statt zu fordern, zieht er/sie sich zurück.

Beziehungsrisiko: stille Kränkung, „man müsste es doch sehen“.

Leitfragen: Habe ich meinen Wunsch klar ausgesprochen? Überfordere ich mein Umfeld mit stillen Erwartungen?

Heilende Bewegung: Anerkennung aktiv erbitten; kleine, konkrete Bitten formulieren.

Sozialer Typ 4 (SO4)

Alltagszene: großes Engagement für Freundeskreis/Projekt, tiefer Wunsch, gesehen zu werden. Kommt keine Resonanz, kippt es in Enttäuschung („immer die anderen“).

Beziehungsrisiko: verdeckter Vergleich, unterschwellige Vorwürfe.

Leitfragen: Verknüpfe ich Liebe mit Bühne? Verwechsle ich Resonanz mit Zuneigung?

Heilende Bewegung: Zweisamkeit entkoppeln von Öffentlichkeit; Dankbarkeitspraxis (täglich drei Dinge, die schon da sind).



Sexueller Typ 4 (SX4)

Alltagszene: magnetische Anziehung, „Du bist mein Schicksal“ – und ebenso tiefe Ernüchterung bei kleinsten Brüchen.

Beziehungsrisiko: Pendeln zwischen Idealisierung und Abwertung.

Leitfragen: Suche ich Intensität statt Nähe? Erwarte ich, dass der andere meinen Mangel heilt?

Heilende Bewegung: Stabilität als Ausdruck von Tiefe begreifen; Konflikte nachbesprechen statt dramatisch beenden.

• Typ 6 – Angst/Zweifel in drei Instinkten

Kern: Vertrauensdefizit, Bedürfnis nach Absicherung.

Selbsterhaltender Typ 6 (SE6)

Alltagszene: Versicherungen gecheckt, Pläne B/C, Kühlschrank voll. Liebe zeigt sich als Fürsorge.

Beziehungsrisiko: Kontrolle über „Vernunft“, spontane Nähe kommt zu kurz.

Leitfragen: Sichere ich Gefühle weg? Verwechsle ich Planung mit Vertrauen?

Heilende Bewegung: kleine, kalkulierte Risiken der Nähe eingehen (spontane Verabredung ohne Plan, „ja“ sagen trotz Restunsicherheit).

Sozialer Typ 6 (SO6)

Alltagszene: Loyalität, Verlässlichkeit, Wert auf „wir vor anderen“. Braucht eindeutige Bekenntnisse.

Beziehungsrisiko: Testen („meinst du es wirklich?“), Abhängigkeit von externen Autoritäten.

Leitfragen: Frage ich nach Bestätigung, statt Bedürfnisse zu benennen?

Heilende Bewegung: Eigene Position formulieren; Zuspruch annehmen, ohne sofort neuen Beweis zu verlangen.

Sexueller Typ 6 (SX6)

Alltagszene: Beziehung als Rettungsanker – intensiv, exklusiv, manchmal eifersüchtig.

Beziehungsrisiko: misstrauische Lesart von Mehrdeutigkeiten, Erschöpfung durch Daueranspannung.

Leitfragen: Interpretiere ich Schatten, wo keiner ist?

Heilende Bewegung: Körper beruhigen (Atem, Rhythmus), Ambiguität tolerieren lernen.

• **Typ 8 – Wollust/Maßlosigkeit in drei Instinkten**

Kern: Über-Intensität, Kontrolle, Ungebremstheit.

Selbsterhaltender Typ 8 (SE8)

Alltagszene: „Ich beschütze uns“ – finanzielle und praktische Führung, klare Ansagen.

Beziehungsrisiko: Besitzergreifen, Liebe als Regie.

Leitfragen: Verwechsle ich Schutz mit Kontrolle?

Heilende Bewegung: Delegieren, um Beziehung auf Augenhöhe zu ermöglichen.

Sozialer Typ 8 (SO8)

Alltagszene: Führt, stellt sich vor den Partner, „wir machen das so“.

Beziehungsrisiko: Unnachgiebigkeit, Recht-Haben als Liebesersatz.

Leitfragen: Kann ich Stärke als Zuwendung statt als Druck leben?

Heilende Bewegung: Verwundbarkeit zeigen, ohne Schwäche-Narrativ.



Sexueller Typ 8 (SX8)

Alltagszene: hohes Begehren, „alles oder nichts“, Grenzerfahrungen.

Beziehungsrisiko: Überrollen, Verwechslung von Intensität mit Intimität.

Leitfragen: Hält meine Nähe auch in leisen Momenten?

Heilende Bewegung: Dosis reduzieren, Langsamkeit als tiefe Verbindung zulassen.

- **Typ 2 – Stolz/Hochmut in drei Instinkten**

Kern: Liebesdefizit, kompensiert durch Geben und Unentbehrlichkeit.

Selbsterhaltender Typ 2 (SE2)

Alltagszene: Umsorgt praktisch, merkt sich Vorlieben, füllt Lücken – erwartet dafür stille Dankbarkeit.

Beziehungsrisiko: Kränkung, wenn Rückmeldung fehlt; „Ich mache alles, und du...“

Leitfragen: Habe ich meine eigenen Bedürfnisse benannt?

Heilende Bewegung: Hilfe nur auf Anfrage; Dankbarkeit einfordern – ohne Vorwurf.

Sozialer Typ 2 (SO2)

Alltagszene: sichtbar hilfsbereit, Netzwerkpfleger, „Herz der Gruppe“.

Beziehungsrisiko: Liebe = öffentliche Wertschätzung; Konkurrenz um Anerkennung.

Leitfragen: Würde ich genau so lieben, wenn es keiner sähe?

Heilende Bewegung: intime, stille Gesten kultivieren; Anerkennung nicht quantifizieren.



Sexueller Typ 2 (SX2)

Alltagszene: verführerische Fürsorge, „*ich sehe dich wie kein anderer*“.

Beziehungsrisiko: Vereinnahmung, Eifersucht, subtile Abhängigkeitserzeugung.

Leitfragen: Gebe ich, um zu binden?

Heilende Bewegung: Grenzen achten, Nein als Liebesform anerkennen.

• Typ 7 – Völlerei/Exzess in drei Instinkten

Kern: Schmerzvermeidung durch Optionen, Ideen, Genuss.

Selbsterhaltender Typ 7 (SE7)

Alltagszene: „Lebensqualität“ planen: gutes Essen, Reisen, Projekte.

Beziehungsrisiko: Alltag wird Event, Tiefe kommt zu kurz.

Leitfragen: Was vermeide ich, indem ich ausweiche?

Heilende Bewegung: Ein Projekt zu Ende bringen; Stille aushalten.

Sozialer Typ 7 (SO7)

Alltagszene: Netzwerker, immer unter Menschen, „alles ist möglich“.

Beziehungsrisiko: Zersplitterung, Partner fühlt sich „zweite Geige“.

Leitfragen: Kann ich Exklusivität geben – und zwar verbindlich?

Heilende Bewegung: fixe Exklusivzeiten, ohne Handy, ohne Publikum.



Sexueller Typ 7 (SX7)

Alltagszene: rasche Fokussierung auf „die Eine/den Einen“, hohe erotische Spannung.

Beziehungsrisiko: Flucht bei Schmerz, sobald es ernst wird.

Leitfragen: Verwechsle ich Aufregung mit Liebe?

Heilende Bewegung: Nach Konflikten dranbleiben, Reparaturgespräche führen.

Was diese Beispiele zeigen

Die Leidenschaft bleibt gleich, doch der Instinkt verschiebt die Bühne: *SE = Alltag/Versorgung*, *SO = Anerkennung/Wir-Gefühl*, *SX = Intensität/Exklusivität*.

Konflikte werden lesbar: Eine *SO4* braucht *Anerkennung*, eine *SE4* *Beständigkeit*, eine *SX4* *Dringlichkeit*. Ohne diesen Schlüssel missinterpretieren Partner einander permanent. Wachstum ist konkret: Jede Subtyp-Dynamik hat klare Gegenbewegungen (z. B. *SX6*: Ambiguitätstoleranz; *SE1*: Lockerungsübungen; *SO2*: stille Zuneigung).

Leitfaden für die Praxis:

- Bestimme Typ und dominanten Instinkt, siehe mein Buch „*Der Code deiner Persönlichkeit*“ als Schritt-für-Schritt-Anleitung.
- Benenne das Beziehungsbedürfnis dieses Subtyps (Sicherheit, Sichtbarkeit, Intensität).
- Prüfe: Wo reibt sich dein Bedürfnis mit dem des Partners?
- Vereinbare Mikroschritte (z. B. wöchentlich eine Stunde ohne Funktion/Publikum/Dramatik – je nach Instinkt).



Fazit: Ohne die Subtypen bleibt das Enneagramm in Beziehungen zu grob. Die **27 Profile** erklären, warum „gleiche Typen“ *so verschieden lieben*. Sie zeigen, dass es nicht nur um Persönlichkeit geht, sondern auch um die feine Mischung unserer Instinkte. So wird verständlich, warum vertraute Konflikte immer wiederkehren. Und zugleich wird sichtbar, dass kein Partner „falsch“ ist, sondern dass die Balance der Instinktkräfte den Unterschied macht. Daraus ergibt sich ein praktischer Ansatz: nicht die Person verändern wollen, sondern die eigene **Instinkt-Dosis bewusster steuern**. Ebenso wichtig ist die heilende Gegenbewegung, die Muster ausgleicht und neuen Spielraum eröffnet. Gerade darin liegt das Potenzial, Unterschiede nicht als Bedrohung zu erleben, sondern als Chance für Wachstum. Paare entdecken, dass sie nicht gegeneinander arbeiten müssen, sondern miteinander lernen können. So wird das Enneagramm zu einer Landkarte reiferer, lebendiger Beziehungen.

Praxistipp: Den blinden Instinkt nutzen

Jeder Mensch hat einen „blinden“ Instinkt – den Bereich, den er kaum lebt. Genau dort liegt oft der größte Beziehungsschlüssel. Beobachte: Geht deine Energie meist in Sicherheit (SE), Zugehörigkeit (SO) oder Intensität (SX)? Welches Feld fehlt? Wähle eine kleine Übung: SE-Typen lassen sich versorgen statt alles selbst zu regeln. SO-Typen nehmen sich Zweisamkeit ohne Publikum. SX-Typen üben stille Nähe ohne Dramatik. Kleine Schritte im schwächsten Instinkt schaffen Balance – und machen Beziehung runder.



Die Sprache unserer Beziehungen - Nähe gestalten in Liebe, Freundschaft und Familie

Beziehungen sind das Herz unseres Lebens. Sie schenken Freude, Halt und Sinn, können aber auch zu Missverständnissen und Konflikten führen. Dieses Buch zeigt, wie wir die Dynamik unserer Beziehungen tiefer verstehen und bewusst gestalten können. *Im ersten Teil* eröffnet Detlef Rathmer einen klaren Zugang zum Enneagramm: neun Typen, drei Zentren (Bauch, Herz, Kopf) und ihre grundlegenden Bedürfnisse nach Schutz, Vertrauen und Liebe. Mit vielen Beispielen aus Partnerschaft, Familie und Alltag wird deutlich, wie Nähe gelingt und wo typische Fallen lauern. *Der zweite Teil* vertieft die Anwendung in der Praxis. *Der dritte Teil* bietet ein einzigartiges Beziehungslexikon: 365 Typ- und Subtypen-Kombinationen im Überblick - ein Kompendium der menschlichen Begegnung, das Orientierung und Inspiration zugleich bietet. *Im vierten Teil* werden die 27 Subtypen im Spiegel von Comics lebendig, eindrucklich, humorvoll und zugleich psychologisch präzise. Ein praktischer Ratgeber und zugleich ein tiefgehendes Werk für alle, die Beziehungen nicht nur erleben, sondern verstehen und gestalten möchten.



Detlef Rathmer (geb. 1968) ist Homöopath, Sachbuchautor und Enneagramm-Experte. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen in Seminaren, Vorträgen, Einzelarbeit, nicht zuletzt in seiner Naturheilpraxis, dabei, sich selbst und andere besser zu verstehen. Sein Schwerpunkt liegt auf der Verbindung zwischen Enneagramm und Beziehungsgestaltung - wie Nähe, Respekt und Vertrauen in Partnerschaft, Familie und Beruf gelingen können. Mit "Die Sprache unserer Beziehungen" legt er ein tiefgreifendes Werk vor, das sowohl Grundlagen vermittelt als auch ein praktisches Nachschlagewerk für den Alltag bereithält. Er lebt und arbeitet in Billerbeck im Münsterland, NRW.