

DAS ENNEAGRAMM

#02 DER HELFER

1. Zusammentragen

Trag zusammen, was ihr über das Muster #02 herausgefunden habt.

<https://baptisten-frei-kirche.de/das-enneagramm>

Geht dabei auf folgende Punkte ein:

- Was ist typisch?
- Grundangst
- Wurzelsünde
- Das Evangelium für Muster #02
- Wachsen und Reifen



COMICS: Tiki Küstenmacher

2. Selbsterkenntnis

Inwieweit findet ihr das Muster #02 in eurem Leben wieder? Gebt einander Einblick in das, was ihr über euch selbst erkannt habt. Hört einander zu. Gegenseitige Rückfragen sind erlaubt. Folgende Stichworte können euch bei der Selbsteinschätzung und beim Austausch helfen. Nehmt euch auch für B) Chancen und Sackgassen genügend Zeit.

A) Muster entdecken

Ich versuche, immer hilfsbereit, freundlich und großzügig zu sein.

Ich habe eine gute Antenne für die Bedürfnisse anderer. Andere sagen, dass sie sich bei mir wohlfühlen.

Diesem Menschen würde ich gern etwas Gutes tun, wenn ich könnte...

Ein Gefallen, den ich jemandem tat und nie ein Echo darauf bekam...

In diesem Bereich wünschte ich mir mehr Anerkennung und Dank zu bekommen.

„Ich möchte durch mein Helfen Anerkennung verdienen.“ Diese Aussage streite ich ab. Denn ich könnte die Wahrheit, dass es doch so ist, nicht ertragen.

Ich ahne, dass ich mich hin und wieder zu sehr einmische in die Angelegenheiten anderer. Ich habe Schwierigkeiten zu erkennen, ab wann ich anderen ihre Eigenverantwortung raube.

Ich nehme Hilfe anderer nur sehr ungern an. Ich hasse es, schwach, krank, auf Hilfe angewiesen zu sein.

Ich habe Angst, von anderen verlassen zu werden, wenn ich nicht ihre starker Helfer sein kann.

In einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (sehr stark): Wie sehr kannst du das Muster #02 – Der Helfer – in deinem Wesen oder deinem Verhalten wiederfinden?

B) Chancen und Sackgassen

In welchen Situationen findest du es gut, dass du etwas vom Muster #02 hast?

Welche Chancen liegen in der Sehnsucht nach Anerkennung und im Wunsch, helfen zu können?

Wann wird die Sehnsucht nach Anerkennung (Stolz) und dein Drang zum Helfen auch zu einer Belastung für dich oder für andere?

3. Evangelium, Wachsen und Reifen

Evangelium

Gott liebt dich. Er kennt dein Herz, deine Bedürfnisse, deine Stärken und deine Schwächen. Alles das sieht er liebevoll an. Die Schwäche eines Menschen war für Gott noch nie ein Problem. Schwierig findet er eher, wenn jemand stärker tut als er tatsächlich ist. Lass diese Wahrheit in dein Herz rutschen! Du sehnst dich an Anerkennung? Gott schenkt dir wahre Liebe und Annahme. Das ist viel besser!

Wenn Gott dich liebt, mit welcher Haltung solltest du dann sehen auf deine Bedürfnisse, deine Schwächen, deine Sehnsüchte?

Entwickle eine gesunde Individualität. Empfinde Respekt für deine eigenen Wünsche und Vorstellungen. Und entwickle Respekt vor der Eigenständigkeit der Menschen, denen du helfen möchtest. Das wird dich entlasten.

Wie kannst du dich in den kommenden zwei Wochen mal so richtig belohnen mit etwas? Wo würde dir eine Auszeit gut tun? Wie sollte sie aussehen?

In welcher Situation möchtest du künftig mehr die Autonomie deines Gegenübers achten? Wie könnte sich dein Helfen verändern? (Nein sagen? Den anderen mehr in die Pflicht nehmen? Loslassen?)

4. Gebet

Schließt den Austausch mit einem Gebet ab. Von Gott kommt Erkenntnis und Heil. Deswegen ist es angemessen, das Besprochene mit ihm zu bewegen.