

## Was ist das Enneagramm?

Es ist eine Landkarte zur Selbsterkenntnis. Es handelt sich um eine sehr alte Weisheitslehre. Sie hilft dabei, deine Muster und dein Verhalten zu verstehen. Du kannst erkennen, wer du nicht bist. Du durchschaust deine Charakterstruktur, die die Grundlage deiner Persönlichkeit ist. Das Enneagramm beschreibt im Wesentlichen neun verschiedene Arten, wie das Ich oder Ego sein Spiel treibt.

Das Wort Enneagramm kommt aus dem Griechischen. Das Wort meint ein Zeichen, das aus neun Ecken besteht. Als zentrale Figur findet sich ein Dreieck, um das herum sechs weitere Ziffern gruppiert sind. Diese stehen miteinander in Verbindung.



Das Enneagramm beschreibt neun verschiedene Fixierungen. In der Psychologie spricht man von Neurosen. Die psychologische Neurosenlehre und das Enneagramm sind gut miteinander vereinbar. Unter Neurosen versteht man z.B. Angststörungen, innere Zwänge und Depressionen.

Das Enneagramm beschreibt die unterschiedlichen Charakterzüge als Fixierungen, die in der Tiefe unserer Persönlichkeit angelegt sind. Es zeigt auf, wie diese Fixierungen die Lebensweise beeinflussen. Sie beschreiben die Grundlagen des Denkens, Fühlens und Handelns.

Indem du dich in einem dieser neun Muster wiederfindest, kann dir das helfen, dich selbst tiefer zu verstehen. Und du verstehst, wie du freier werden kannst und in Verbindung kommst mit deiner wahren Natur.

In die Mitte des Enneagramms habe ich die Worte „Glück“ und „selig“ geschrieben. Zusammen ergeben sie „Glückselig“ in Kreuzform. Das erinnert an die Seligpreisungen Jesu. Sie beginnen alle mit der Aussage: „Selig sind...“ oder „Glückselig sind...“ Dann folgen Aussagen, die uns gar nicht an „glückselig“ denken lassen. Vielmehr geht es um innere und äußere Armut, um Leid, Verfolgung, um den Hunger und Durst nach Gerechtigkeit.

Die Seligpreisungen sprechen aus der Perspektive unserer wahren Natur. Was wir eigentlich sind, ist nicht das, wofür wir uns halten. Das Enneagramm will dabei helfen, die Muster zu erkennen, mit denen wir uns oft identifizieren. Erkennen wir das Muster, können wir es anhalten, das bedeutet, nichts damit zu machen. Wir brauchen nicht anfangen, an uns zu arbeiten oder uns selbst zu verbessern.

Man hat das Enneagramm immer wieder so missverstanden, dass es zur Selbstoptimierung dienen soll. Spirituell verstanden ist es ein Werkzeug, sich selbst zu erkennen.

Es will nicht zu einem Schubladendenken führen. Jeder Mensch ist einmalig und individuell. Wir sind kein Enneagrammtyp. Wenn wir aber verstehen wollen, was uns prägt, bestimmt und einengt, dann ist es sehr hilfreich, sich mit dem Enneagramm zu beschäftigen.

### **Zur Geschichte des Enneagramms**

Wir wissen, dass das Enneagramm sehr alt ist. Alle mystischen Zweige der Weltreligionen haben es gekannt.

Im christlichen Kontext haben sich Richard Rohr und Andreas Ebert mit dem Enneagramm beschäftigt und darüber geschrieben. Bei den Sufis sind es Gurdijeff, Ali Hamed Almaas und Sandra Maitri. In der Psychologie ist Karen Horney und Claudio Naranjo zu nennen. Besonders hilfreich sind die Bücher und Seminare, die Christian Meyer und Angelika Winklhofer anbieten.

Die Grundzüge des Enneagramms finden wir bereits bei den Wüstenmönchen im 3. und 4. Jahrhundert. Sie haben verschiedene Leidenschaften beschrieben, damals waren es noch acht, nicht neun. Diese acht Leidenschaften sind: Völlerei, Unkeuschheit, Gier, Zorn, Kummer, Überdross, Ruhmsucht und Hochmut. Die Menschen kennen mehr oder weniger alle diese Leidenschaften, aber eine bestimmte ist dabei besonders ausgeprägt.

Du kannst dich still für dich fragen, mit welcher dieser Leidenschaften du es in deinem Leben besonders zu tun hast. Heute haben diese Leidenschaften andere Namen. Statt Völlerei sagen wir heute Essstörung, statt Unkeuschheit vielleicht Untreue oder Pornografie, statt von Gier reden wir von Bereicherung, statt von Zorn reden wir vielleicht von Gewalt und Terrorismus, den Kummer und den Überdross übersetzen wir heute vielleicht mit Depression und Burnout, Ruhmsucht und Hochmut ist in unserer Sprache Geltungsbedürfnis.

Die Wüstenmönche lehrten, gegenüber diesen Leidenschaften still zu werden, also nichts damit zu machen. Sie nicht zu bekämpfen und ihnen nicht zu verfallen. Sie nannten das apatheia. Das hat nichts mit Apathie zu tun, sondern mit einer inneren Freiheit gegenüber den Leidenschaften.

Die Sufis arbeiten ebenfalls seit über 1000 Jahren mit dem Enneagramm. Gurdieff brachte es aus Zentralasien in den Westen, der Bolivianer Ichazo lehrte es weiter und der Gestalttherapeut und Psychoanalytiker Claudio Naranjo brachten es nach Nordamerika. Eli Jaxon-Bear lehrt es auch, und von ihm hat es Christian Meyer gelernt. Durch die Verbindung der alten spirituellen Weisheitslehre mit moderner Psychologie entfaltete das Enneagramm seine transformierende Kraft. Der Mensch ist seinem wahren Wesen entfremdet, weil er ein Bild von sich entwirft, wie er sein „sollte.“ Neun verschiedene „Solltes“ beschreibt das Enneagramm. Wir nennen sie auch Fixierungen.

Als Menschen leben wir alle neun Aspekte, aber einer dieser Aspekte oder Fixierungen ist bei jedem Menschen besonders stark ausgeprägt. Diese Fixierung behält man sein ganzes Leben. Es ist die Charakterstruktur, die sich in den ersten Jahren unseres Lebens herausbildet. Bestimmte Ereignisse in deinem Leben aktivieren die Fixierung.

Meist wird das Enneagramm als ein psychologisches Werkzeug beschrieben. Der wirkliche Sinn besteht jedoch darin, die Fixierung wahrzunehmen, dann zurückzutreten und das Tiefere zu suchen, das was du eigentlich bist, wenn die Fixierung zur Ruhe kommt. Du entdeckst den leeren Raum, der unter der Fixierung zu Tage tritt. Du entdeckst den Ozean jenseits der Wellen.

Die Fixierung wird von allein stiller, wenn wir uns dafür entscheiden, so wahrhaftig wie möglich zu sein. Durch Annahme und Akzeptanz entziehen wir dem Muster den Treibstoff. Wir bedienen es nicht mehr. Wir benutzen das Enneagramm nicht, um zu sagen: „Das ist meine Fixierung, dagegen kann ich nichts machen!“ Oder um andere zu bewerten: „Ich wusste ja, dass du eine Sechs bist! Kein Wunder verhältst du dich so!“

Manche nutzen das Enneagramm, um sich den passenden Partner zu angeln. Andere wollen damit erreichen, dass das Unternehmen besser funktioniert.

Wir benutzen es, wie es Eli Jaxon-Bear und Christian Meyer und Angelika Winklhofer tun: wir ziehen damit dem Ego den Boden unter den Füßen weg und fragen: was bleibt von mir übrig, wenn mein Drama verschwunden ist? Wenn meine Leidenschaft sich nur als Gedanke entpuppt?

Die Leidenschaft als einen Gedanken zu verstehen, das geht bereits auf die Wüstenmönche zurück. Evagrius Ponticus spricht von den acht Gedanken, das ist ein anderes Wort für Leidenschaft. Acht Gedanken, die Leiden schaffen.

**Übung:**

1. Kannst du ein bestimmtes Muster in deinen wiederkehrenden Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen erkennen? Wiederholt sich da etwas? Kommt ein Thema immer wieder an die Oberfläche? Wie würdest du das beschreiben?
2. Mal angenommen, dieses Muster wäre verschwunden. Wer bist du dann?