

18.4.2017

2 Mit dem Enneagramm tiefer schauen

Wir haben bei unserem letzten Treffen erforscht, ob wir bestimmte Muster und Wiederholungen in unseren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen erkennen können. Manchmal haben wir den Eindruck, dass wir immer wieder in den gleichen Schwierigkeiten stecken. Bei mir ist es so, dass ich jedes Mal, wenn ein Konflikt auftaucht, mich am liebsten verstecken würde. Dieses Muster kommt daher, dass ich als Kind und Jugendlicher versucht habe, mich vor der übermächtigen Autorität meines Vaters weg zu ducken. Ich wollte nicht auffallen.

Wenn du dein Muster oder deine Fixierung kennst, ist es leichter, damit umzugehen. Ich weiß inzwischen, wie sich das anfühlt, wenn ich wieder davon laufen möchte vor einem Konflikt. Wenn es auftaucht, ist mir bewusst, dass es meine spezielle Prägung ist, mich in Konflikten so zu verhalten. Ich kann es erkennen, stehen lassen, sein lassen. Ich lasse mich in Ruhe. Ich unternehme nichts gegen dieses Muster, ich halte es in meinem Gewahrsein, erlebe die Gefühle, die damit verbunden sind. Ich muss mich nicht mehr unbedingt verstecken, ich kann mich auch zeigen.

Der Sinn des Enneagramms besteht darin, die Fixierung oder das Muster wahrzunehmen, dann zurückzutreten und das Tiefere zu suchen, das, was ich wirklich bin. Es geht nicht darum, mich innerhalb der Fixierung zu bewegen.

Innerhalb der Fixierung könnte ich z.B. fragen, wie ich mit der Angst vor Konflikt besser umgehen könnte. Dann würde ich versuchen, mich innerhalb der Fixierung zu verbessern.

Das Enneagramm wäre dann ein Instrument zur psychischen Selbstoptimierung. Der spirituelle Sinn des Enneagramms besteht darin, tiefer zu schauen. Wer bin ich ohne die Fixierung oder das Muster? Ganz ähnlich lautet die Frage, die Byron Katie stellt. Sie fragt: Wer bist du ohne dein Drama?

Was also taucht auf, wenn wir tiefer schauen? Dann wirst du offener dafür, den Raum zu entdecken, der nicht fixiert ist. Du erkennst, dass du eine bestimmte Strategie entwickelt hast, die dir helfen soll, mit einer Schwierigkeit besser umzugehen, in meinem Fall mit der Angst vor Konflikten. Die Strategie besteht zum Beispiel darin, allen Situationen aus dem Weg zu gehen, in der es zu Konflikten kommen könnte. Also die Vermeidung. Dadurch verliert das Leben aber seine Lebendigkeit. Die Strategie hilft einerseits - vielleicht eine Zeitlang sogar ganz gut - andererseits engt sie auch das Leben ein. Irgendwann merkst du das und dann kannst du die Fixierung in Ruhe lassen. Das bedeutet, du bist frei, dich auch anders zu verhalten, als dir dein Muster rät, also zum Beispiel, auf einen Konflikt zuzugehen, dich darin zu bewegen und zu merken: aha, das geht ja, das bringt mich keinesfalls um!

Die Fixierung oder das Muster wird von alleine stiller, wenn wir uns dafür entscheiden, so wahrhaftig wie möglich zu sein. Du erkennst, was die Fixierung antreibt, was sie am Leben hält. Das ist viel wirksamer, als dich an der Oberfläche zu optimieren und zu versuchen, ein besserer Mensch zu werden.

Wir nutzen das Enneagramm also dazu, dem Muster den Treibstoff zu entziehen. Das geschieht, indem wir es erkennen, zurücktreten und still bleiben.

Wenn es nur meine Fixierung ist, die mich antreibt, mich so und nicht anders zu verhalten, wer bin ich dann ohne meine Fixierung? Was bleibt von mir übrig, wenn die Vorschriften, die mir das Muster macht, nicht mehr gelten?

Wer bin „ich“, wenn all das, von dem ich dachte, dass es mich ausmacht, gar nichts persönlich mit mir zu tun hat? Wenn also meine Leidenschaften, meine Biografie, meine Stärken und Schwächen – wenn das alles mechanisch, vorhersehbar und ganz und gar unbedeutend ist? Wenn du die Fixierung siehst, dann ist klar, dass das nicht alles sein kann, was es über dein Leben zu sagen gibt. Du bist nicht das Muster, das du entwickelt hast, um mit bestimmten Schwierigkeiten besser zurecht zu kommen.

Dann wird deine ganze Persönlichkeitsstruktur durchsichtig, durchscheinend für Essenz. Das ist gemeint, wenn wir von Transzendenz sprechen. Unter der Oberfläche, also „trans“, erscheint die Wirklichkeit, wie sie eigentlich ist. „Gott“ ist die Tiefendimension der Wirklichkeit.

Der Weg durch die Fixierung hindurch ist im Grunde sehr einfach. Er besteht darin, anzuhalten und still zu sein. Du machst nichts mit der Fixierung. Du willst sie weder bekämpfen, noch vermeiden. Du verliedst dich auch nicht in sie. Du sagst nicht: ich bin nun einmal so, da ist nichts zu machen!

Du durchschaust die Fixierung einfach. Und dann bleibst du still und machst nichts. Du kommst über das Spüren des Körpers in das Fühlen des Gefühls. Du erlebst die Fixierung sozusagen von innen.

Ich wende das noch einmal auf mich selbst an. Wenn die Angst vor dem nächsten Konflikt wieder auftaucht, kann ich diese Angst fühlen. Ich lasse zu, dass ich Angst habe. Ich erlebe, wie es sich anfühlt, von einer größeren Autorität als ich sie darstelle, gemäßregelt zu werden. Da fühle ich mich sehr klein.

Die Fixierung rät mir nun, mich größer zu machen. Sie sagt z.B.: suche dir Verbündete, das macht dich gleich mehrfach so groß, wie du dich gerade fühlst. Oder: zeige es dem anderen, wehre dich, grenze dich ab. Dann musst du deine Angst nicht fühlen.

Auf alle mögliche Weise versucht die Fixierung, ein bestimmtes Erleben zu vermeiden. Das erkenne ich. Und dann tue ich nicht, was die Fixierung mir rät. Ich folge nicht ihrer Strategie, die mir vielleicht bisher geholfen hat, mir jetzt aber nicht mehr hilft. Ich fühle die Gefühle, die mit der Fixierung einhergehen. Ich lasse mich in Ruhe.

Christian Meyer zitiert an dieser Stelle gerne Ramana Maharshi, der sagte: „Der ganze Weg lässt sich zusammenfassen in dem Satz: Sei still!“ Das bedeutet: halte an! Dann entdecke, was ist.

Dasselbe erzählt die Geschichte vom sinkenden Petrus auf dem See. Das Boot war auf dem See. Es kommen Wellen auf. Die Wellen sind das Auf und Ab des Lebens. Und mitten auf diesen Wellen geht Jesus. Er reitet auf den Wellen des Lebens, geht nicht unter und sagt: „Seid getrost, ich bin's. Fürchtet euch nicht.“ – Petrus will das gleich mal testen, steigt aus dem Boot und geht auf Jesus zu. Als er aber den inneren Blick auf den Wind richtet, beginnt er zu sinken. Er schreit um Hilfe und Jesus reicht ihm die Hand und fragt: „Warum zweifelst du?“ (Matthäus 14,22-33)

Anhalten, still sein, das bedeutet, nicht auf die Wellen zu starren, sondern das innere Auge auf den unendlichen und stillen Ozean gerichtet zu halten, auf das, was ich eigentlich bin.

Still sein, bedeutet auch, dass ich nicht irgendwo hin gelangen muss, um ans Ziel zu kommen. Ich bin schon da. Essenz ist immer gegenwärtig. Was mir den Blick verstellt, ist die innere Unruhe, die mir dauernd sagt: Tu dies und lass das, dann wird es dir besser gehen!

Fragen:

- Was vermeidest du?
- Wovor soll dich das schützen?
- Was befürchtest du, wenn du alle Gefühle zulässt?