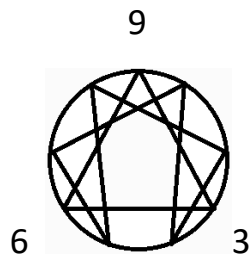
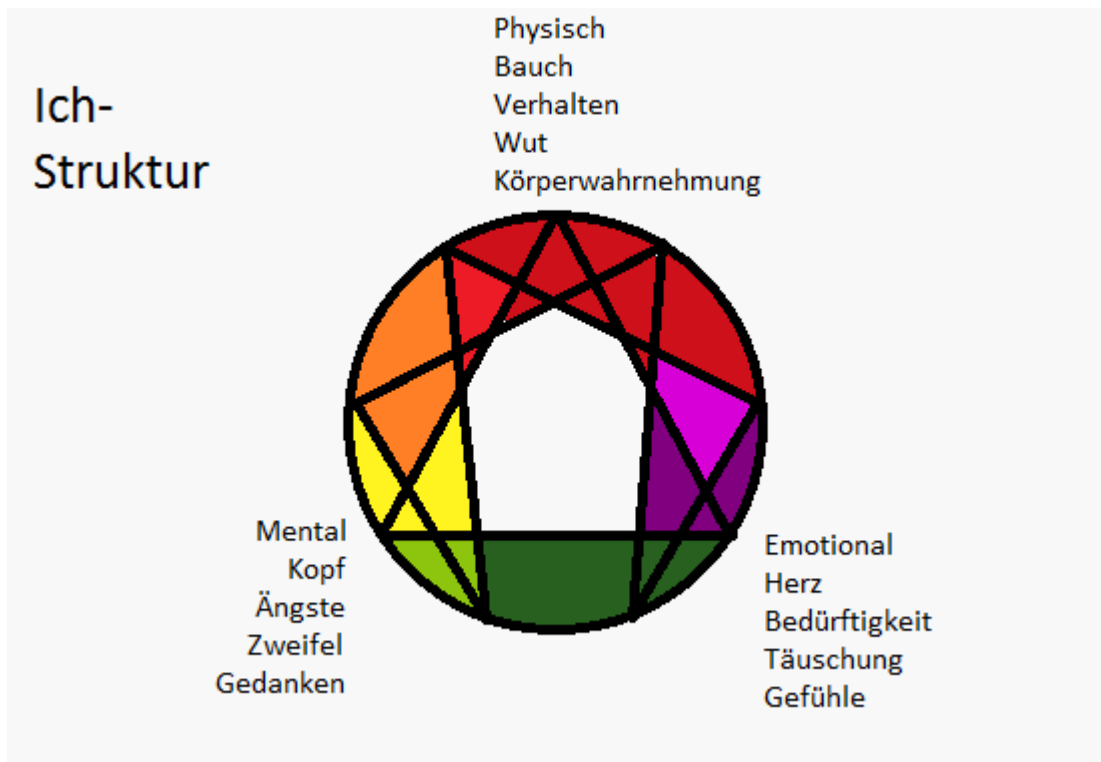


5 Das Dreieck im Neuneck

Das zentrale Dreieck im Enneagramm wird gebildet durch die Hauptfixierungen Neun, Drei und Sechs. Das ist der innere Kern des Enneagramms und daraus ergibt sich der Rest.



An der Spitze des Dreiecks haben wir Körper und Sein, auf der rechten Seite ist das emotionale, Seelische und auf der linken Seite findet sich das Mentale, das Geistige. Diese drei Punkte sind jeweils einer Fixierung zugeordnet: oben die Neun, rechts die Drei und links die Sechs.



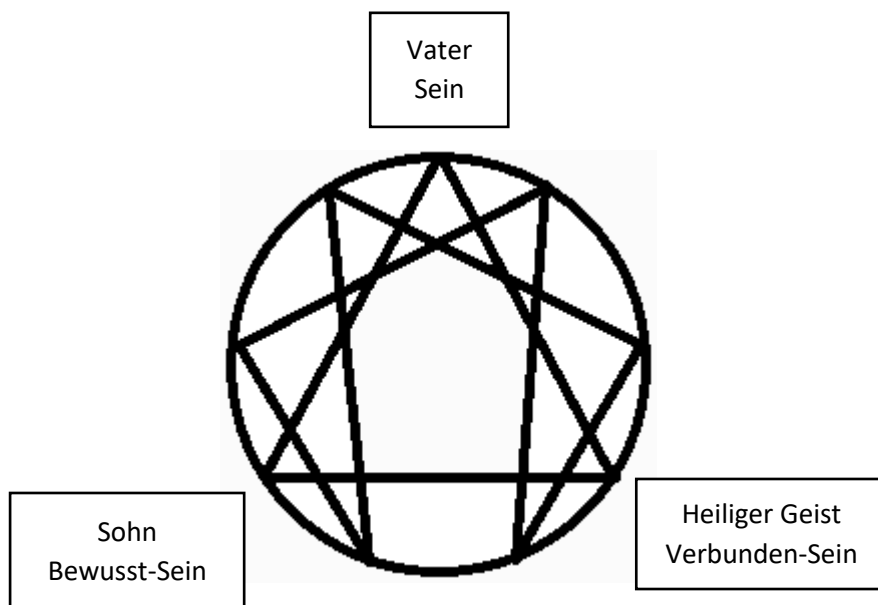
Das ist die Ich-Struktur. Sie versucht, die Essenz nachzuahmen. Die Angst vor dem Ausgelöschtsein beantworten die Körperfixierungen mit dem Grundgefühl der Wut. Die Angst, nicht geliebt zu sein, beantworten die emotionalen Fixierungen mit seelischer Bedürftigkeit. Die Angst, die Kontrolle zu verlieren, beantworten die mentalen Fixierungen mit Angst, Zweifeln, Analysen und Gedanken.

Die Grundangst bei allen Fixierungen ist die Angst vor dem Tod. Bei der mentalen Fixierung ist das zentrale Gefühl die Angst, bei der Körper-Fixierung ist es die Wut und bei der emotionalen Fixierung der Schmerz über das Nicht-Geliebt-Sein. Aber auch an der Wurzel dieser Fixierungen liegt die Urangst vor dem Tod.

In der spirituellen Enneagramm-Arbeit Wir verstehen diese Grundfixierungen der Ich-Struktur vor dem Hintergrund einer anderen Ebene, die ebenfalls ein Dreieck bildet. In der christlichen Dreifaltigkeit (Trinität) steht „Vater“ für das unendliche Sein, „Sohn“ (der als „Logos“ und geistlicher Lehrer in die Welt kommt) steht für erwachtes Bewusstsein, und der „heilige Geist“ steht für Liebe und Verbundenheit.

In der indischen Spiritualität finden wir ebenfalls ein Dreieck: Sat (Sein), Chit (Bewusstsein) und Ananda (Glückseligkeit). Christian Meyer übersetzt es mit: Sein – Bewusstsein – Liebe bzw. Glückseligkeit.

Das Dreieck findet sich wieder im Buddhismus: Buddha (Sein), Dharma (Lehre), Sangha (Gemeinschaft).



Das Verstehen der Grundangst jeder Fixierung ist wichtig, um zur Wurzel der Fixierung vorzustoßen. An der Wurzel jeder Fixierung steht die Angst vor dem Tod. Jede der drei Hauptfixierungen versucht, mit dieser Angst auf ihre Weise fertig zu werden.

Jeder Mensch hat drei Körper: den physischen Körper, den emotionalen Körper und den mentalen Körper. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen wird sich das Kind zuerst des physischen Körpers gewahr, d.h. am Anfang geht es um Ernährung und Sicherung des Überlebens. In der Jugend treten Beziehungen in den Vordergrund, da geht es um die Frage: gehöre ich dazu oder nicht? Im Erwachsenenalter muss man Probleme lösen, da geht es um die Frage: wie kann ich unter Kontrolle halten, was geschieht?

Den drei Körpern entsprechen bestimmte Grundgefühle. Bei den Körper-Fixierungen geht es um die Frage der Autonomie, das Grundgefühl ist die Wut, bei den emotionalen Fixierungen geht es um Bindung, das Grundgefühl ist der Schmerz des Nicht-Geliebt-Seins, die mentalen Fixierungen streben nach Sicherheit und Kontrolle, das Grundgefühl ist die Angst.

Das sind die drei Grundströmungen des Menschen:

1. Begrenzt-Sein und Sich-Ausdehnen-Wollen: deswegen Wut (Körper)
2. Sehnsucht nach Bindung und Geliebt-Werden: daher der Schmerz über fehlende Liebe (Gefühle)
3. Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle: daher die Angst

Im Innersten haben die Fixierungen die Überzeugungen: Wenn das nicht mehr funktioniert, bin ich ausgelöscht.

Wir erforschen diese Zusammenhänge, damit es still werden kann und wir erkennen können, wie die Ich-Strategien funktionieren.

Es gibt drei Aggregatzustände: fest, flüssig, gasförmig. Menschen mit einer Körperfixierung sind wie feste Eiswürfel, sie haben einen festen Aggregatzustand, sie behaupten ihren Platz. Sie sind körperlich und räumlich präsent. Wie der Hirsch in seinem Revier, der Platzhirsch. Thema der Körperfixierungen ist die Autonomie.

Menschen mit einer emotionalen Fixierung sind wie Wasser. Es ist flüssig und verteilt sich überall. Man kann es nicht greifen, es zerrinnt einem unter den Fingern. Die emotional Fixierten können oft nur schwer unterscheiden: ist das nun mein Gefühl oder dein Gefühl? Fühle ich, was ich brauche und fühle ich, was du brauchst? Eine emotionale Fixierung kann in den anderen hineinschwimmen. Sie kommt nicht auf die Idee, dass andere Menschen anders ticken. Sie ist verwundert oder gekränkt, wenn der andere nicht genauso fließend ist wie er.

Der gasförmige Aggregatzustand entspricht den mentalen Fixierungen. Er hat die Tendenz, sich zu verteilen. Gas ist noch weniger greifbar als Flüssigkeit. Es zieht sich zurück. Sobald es keine Begrenzung hat, verduftet es und ist weg. Die mental Fixierten sind weg vom eigenen

Körper, weg von den eigenen Gefühlen, weg von anderen. Sie sind von allem weg, was als bedrohlich wahrgenommen wird.

Frage zum inneren Erforschen:

Was tust du, um geliebt zu werden?