

## Die drei Bewegungen

Michael Seibt, 16.5.2017

Wir haben das letzte Mal über die drei Aggregatzustände gesprochen und ihre Zuordnung zu den drei Hauptfixierungen, die das Enneagramm beschreibt:

- Fest – Körperfixierungen
- Flüssig – emotionale Fixierungen
- Gasförmig – mentale Fixierungen

Man kann sich vorstellen, dass Menschen, die sich in diesen unterschiedlichen Fixierungen und Aggregatzuständen bewegen, sich auch unterschiedlich verhalten und verschieden kommunizieren. So, als ob jeder dieser drei Aggregatzustände eine andere Frequenz hätte. Wenn jemand, der eine Fixierung mit einem festen Aggregatzustand mit jemanden kommunizieren möchte, der oder die einen gasförmigen Aggregatzustand hat, ist das nicht so einfach. Es ist ein Wunder, das sich Menschen überhaupt so gut verstehen. Das dürfte zu einem guten Teil an den Konventionen liegen, die wir uns auferlegen, um die Beziehungen zu regulieren.

Im Privaten merkt man, wie schwierig das manchmal ist, sich auf der gleichen Wellenlänge zu begegnen. Das Enneagramm ist gut geeignet, um zu erkennen, auf welcher Wellenlänge man selbst funkt und auf welcher Wellenlänge andere funken. Dann ist es einfacher, sich aufeinander einzustellen.

Jede der drei Fixierungsgruppen hat eine grundlegende innere Bewegung.

Als Körper-Fixierung bin ich in meinem Körper präsent. Gegen alles, was sich mir in den Weg stellt, gehe ich an, einfach weil ich da bin. Wo ich bin, kann niemand anderes sein. Die Körperfixierung geht dagegen an, weil sie ihre Begrenzung erlebt. Sie will sich behaupten.

Die emotionale Fixierung hat eine andere Bewegung: sie geht darauf zu. Sie fließt hinein, wie Wasser.

Die mentale Fixierung geht davon weg und zieht sich zurück. Sie schauen erst mal, was wollen die anderen eigentlich von mir? Wie denken die über mich?

Die drei Bewegungen zeigen sich gegenüber Menschen, der Umwelt und gegenüber inneren Gefühlen. Gegen ein Gefühl kann ich angehen: „Das will ich nicht haben! Warum bin ich schon wieder traurig? Ich will das nicht mehr!“ Oder man kann zum Gefühl hingehen: „O ich bin traurig, was bin ich für ein sensibler Mensch.“ Oder man kann davon weggehen: „Ich bin traurig? Nein, ich doch nicht! Ich beschäftige mich mit Kreuzworträtseln.“

Gegenüber allem, was auftaucht, von innen oder außen, reagiert der Menschen mit diesen drei Tendenzen. Jeder hat alle Tendenzen, aber bei jedem ist eine dieser drei Tendenzen die Hauptbewegung.

- Körperfixierungen: dagegen an
- Emotionale Fixierungen: darauf zu
- Mentale Fixierungen: davon weg

### Übung zur Selbsterfahrung: Die drei Bewegungen

Tut euch zu zweit zusammen.

Schau dein Gegenüber an. Du nimmst den Körper deines Gegenübers wahr. Ihr sprecht nicht miteinander. Aber du nimmst den anderen sehr genau wahr, mit einer freundlichen, annehmenden Grundhaltung.

Ich lade dich ein, dich jetzt auf ein Experiment einzulassen, um diese drei Bewegungen zu erkunden. Wir begeben uns auf eine Erkundungsreise durch die drei Bewegungen. Lasst die Augen offen, bleibt in Kontakt und traut euch.

Wir gehen zuerst zum Körper. Du spürst deinen eigenen Körper, seine Konsistenz, seine Festigkeit. Du spürst deine Körperhaltung, wie du gerade da sitzt, du brauchst nichts daran zu ändern. Du nimmst auch die Körperhaltung deines Gegenübers wahr. Vielleicht spürst du auch den unmittelbaren Raum um dich herum, deine Aura oder wie du es nennst.

Du bist ganz in deinem Körper und spürst deine Kraft und die Stärke in dir. Du bist hier, der andere ist dort. Wenn du wolltest, könntest du angreifen, du könntest den anderen vernichten, wenn es darauf ankäme, wenn er dir zum Beispiel dein Essen wegnehmen würde, oder dein Geld rauben oder dir den Partner, die Partnerin nehmen würde. Du spürst die Macht und den Überlebenswillen deines Körpers. Du machst das, indem du körperlich anwesend bist. Du gibst dem anderen zu verstehen, dass er oder sie keine Chance hat, sich in deinem Revier auszubreiten. Du kannst ein bisschen Anspannung in deinen Muskeln entstehen lassen. Du brauchst Platz, du weißt, was für dich richtig ist. Vielleicht ist es dir unangenehm, dann ist es wohl nicht das, was für dich wichtig ist. Aber du kannst es trotzdem erleben und erkunden. Vielleicht fühlt es sich auch sehr vertraut an. Du hast einen festen Aggregatzustand, du bist dieser Eiswürfel, der einfach da ist, hart und fest.

Dann kannst du das Feste, körperlich Anwesende zur Ruhe kommen lassen und für einen Moment die Augen schließen und schauen, wie geht es dir jetzt. Ist dir gerade angenehm zumute oder unangenehm? Was fühlst du?

Und jetzt veränderst du den Aggregatzustand und stellst dir vor, du bist ein Fisch im Wasser und du selbst wärst auch wässrig und könntest dein Gegenüber umfließen. Du kannst mit der Aufmerksamkeit in deiner Seele sein. Spüren, wie deine Gefühle und die des anderen sich ausbreiten und euch beide umgeben. Du kannst dein Gegenüber mit diesen Gefühlen umschmeicheln. Du kannst in dein Gegenüber hineinblicken und spüren, was er oder sie braucht. Du siehst in den Augen die Gefühle, die die andere Person hat. Du kannst wahrnehmen, was die andere Person fühlt und was du selbst fühlst. Vielleicht erlebst du, wie dich das gerade berührt, vielleicht erlebst du auch, dass du gar nicht berührt bist, sondern es sich eher fremd anfühlt. Dann kannst du es trotzdem erkunden und mal schauen, wie es ist, so ganz flüssig zu sein. Es gibt kaum eine Trennung zwischen dir und der anderen Person, als ob ihr zusammenfließt; als ob die Gefühle des anderen auch deine eigenen wären.

Wie fühlt es sich an, ineinander zu fließen? Woher kennst du das? Wie ist es für dich, wenn du in andere hineinströmst oder wenn andere in dich einströmen?

Dann kannst du auch das zur Ruhe kommen lassen, bei dir ankommen und für einen Moment die Augen schließen. Wie fühlt es sich an, dieses Flüssige zu sein.

Dann kannst du dich als nächstes in den gasförmigen Zustand begeben. Da verlässt du deinen Körper, weil der Körper nicht wichtig ist. Nur das Gehirn ist die Ausnahme, du kannst dein Gehirn spüren. Wie du mit deinen Gedanken irgendwo sein kannst, dir etwas ausdenken kannst, was Schönes oder was Schreckliches.

Du kannst die andere Person wahrnehmen und kannst dich fragen: was denkt die Person wohl über mich? Du ziehst dich körperlich ein wenig zurück, du ziehst den Körper aus dem Kontakt zurück. Du schaust die andere Person zwar an, guckst aber auch irgendwie durch die hindurch und bist mit deinen Gedanken woanders. Dein Gegenüber soll das nicht mitbekommen, und du bist ganz freundlich, damit er oder sie dir nichts tut. Weil du ja nicht weißt, was dein Gegenüber über dich denkt, musst du sehr vorsichtig sein.

Du bekommst vielleicht auch mit, dass dein Gegenüber irgendwie komisch ist. Der tut zwar freundlich, aber wer weiß, was der oder die über dich denkt. Du bist innerlich zurückgezogen, nur die Gedanken arbeiten noch und der Rest deines Körpers ist dafür da, dein Gehirn zu versorgen. Du fragst dich, was dein Gegenüber von dir hält, ob der dich total blöd findet. Vielleicht hat der nur niemand anderes gefunden und sitzt deswegen hier mit mir zusammen. Es könnte ja auch jemand sein, der ganz nett ist und mit dem man einen schönen Abend verbringen könnte, aber wer weiß. Eigentlich kenne ich den oder die gar nicht richtig. Was wollen die alle nur von mir? Vielleicht bin ich doch schlauer als die anderen. Wenn ich es richtig anstelle, fällt mir bestimmt etwas ein, wie ich den anderen entkommen kann.

Und dann kannst du noch einmal die Augen schließen und bei dir nachspüren, ob du das auch kennst, und wie es sich anfühlt, wenn du das selber tust oder wenn andere das mit dir tun. wie fühlt es sich an, wenn du dich innerlich zurückziehst.

Dann kannst du alle diese Aggregatzustände fallen lassen. Lass die Augen noch geschlossen. Spüre nach, was diese drei Bewegungen in dir ausgelöst haben: dagegen an, darauf zu, davon weg. Vielleicht kannst du spüren, was bei dir eine besondere Resonanz auslöst und wo du dich wiederfindest. Gibt es vielleicht eine Bewegung, von der du sagen würdest, das mache ich eigentlich immer so?

Dann kannst du dich noch einmal in die erste Rolle hineinversetzen. Wie war es, als die andere Person gegen mich angegangen ist? Wie hat es sich angefühlt als die andere Person auf mich zugegangen ist? Und wie hat es sich angefühlt, als die andere Person sich zurückgezogen hat? Kommt mir irgendetwas bekannt vor?

Und wenn jetzt alle diese drei Bewegungen aufhören, kannst du vielleicht bemerken. Wie ist es, wenn ich das Angehen gegen andere lasse und mein Körper einfach sein darf?

Wie fühlt es sich an, wenn ich nicht in andere hineinfließe, sondern mich auf mein Herz ausrichte?

Und wie ist es, wenn die Gedanken still werden und die Gespräche in meinem Kopf für einen Moment Pause machen?

Und dann kannst du noch einmal dein Gegenüber anschauen und kannst sehen: da ist einfaches Dasein, einfache Liebe, die nichts will und ein stiller Verstand, der kein Urteil oder Vorurteil hat. Du kannst die andere Person in ihrem Sosein wahrnehmen. Du spürst vielleicht, wie verwundbar sich das anfühlt und wie kostbar das ist. Vielleicht kannst du die Tendenz bemerken, wieder eine der drei Bewegungen aufzugreifen. Dann kannst du wieder anhalten und einfach sein. Schau dein Gegenüber an: alle sind wir Bewusstsein, Liebe und Leere.

### **Inneres Erforschen zu zweit:**

Was hast du bei den drei Aggregatzuständen erlebt, dem festen, flüssigen und gasförmigen?

### **Im Plenum:**

Wie ist es euch ergangen? Was möchtet ihr teilen?