

Das Enneagramm - neun Pfade in die Freiheit von Fixierungen und Mustern

Mo, 19.9.2016, 20.15 Uhr, Schlatterhaus - Michael Seibt

Kurzübersicht:

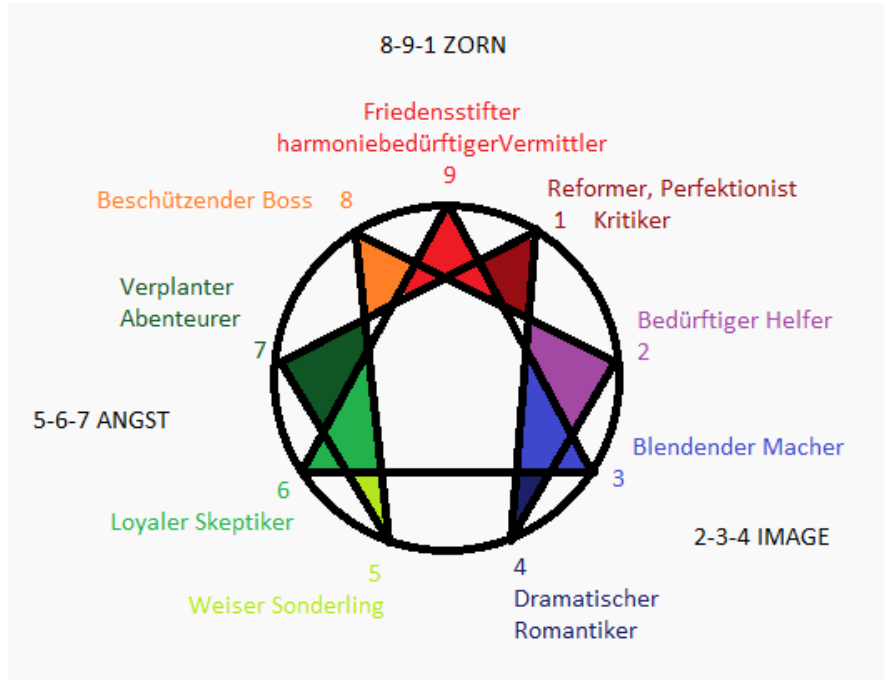
Das Enneagramm beschreibt neun Fixierungen:

- Drei Arten sich mit dem Körper zu identifizieren
- Drei Arten sich mit dem Gefühl zu identifizieren
- Drei Arten sich mit den Gedanken zu identifizieren

8-9-1: Körperfixierungen, Hauptthema: Zorn

2-3-4: Gefühlsfixierungen, Hauptthema: Image, Angst vor Liebesentzug

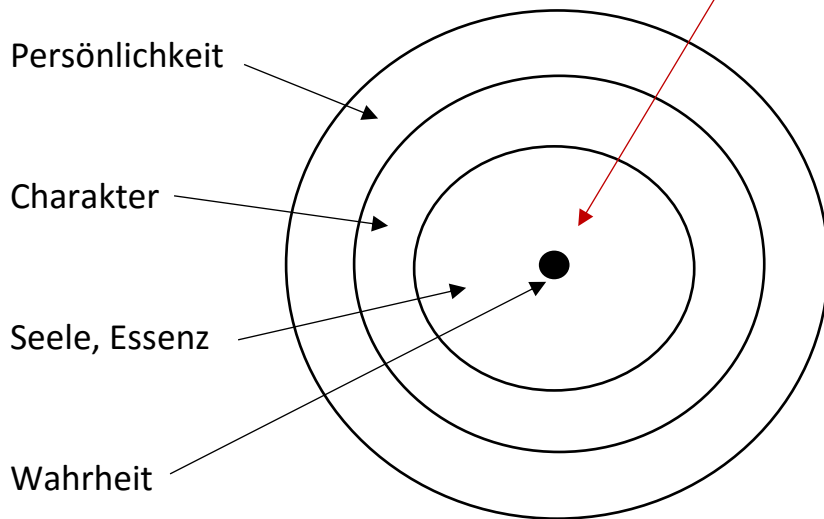
5-6-7: Denkfixierungen, Hauptthema: Angst vor der Unsicherheit, Angst vor der Angst



Unter den Fixierungen und in der Mitte kommt die Essenz, das wahre Wesen des Menschseins zum Vorschein, hier als „glücklich“ bezeichnet. Die Fixierungen sind angehalten.



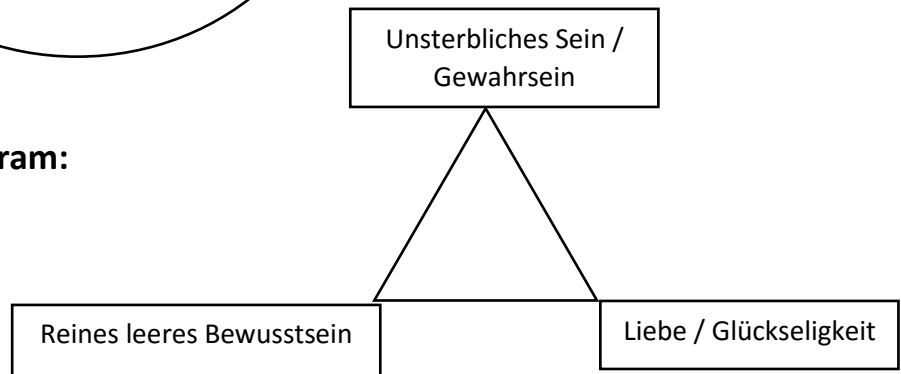
Die Struktur des Ichs:



Der Weg der Heilung geht in die Tiefe zur wahren Seele oder Essenz.

Persönlichkeit und Charakter sind zu unterscheiden. Persönlichkeit ist ganz außen an der Oberfläche (konditionierte und genetische Anlagen). Die Charakterfixierung liegt tiefer. Dort ist der „Knotenpunkt des Ego“ zu finden. Von der Identifikation mit der Fixierung steigen Gefühle und Verhaltensweisen der Persönlichkeit auf.

Das Wesentliche beim Enneagramm:



Literatur:

Richard Rohr, Andres Ebert: Das Enneagramm, Claudius-Verlag, 2013

Eli Jaxon-Bear: Das spirituelle Enneagramm. Neun Pfade der Befreiung. Goldmann-Taschenbuch, 2003

Christian Meyer, Angelika Winklhofer: Neun Farben der Stille, spirituelles enneagramm und Selbsterfahrung, Verlag Zeit-und-Raum, 2016

Warum sich mit dem Enneagramm beschäftigen?

Warum lohnt sich eine Beschäftigung mit dem Enneagramm? Bevor ich näher auf diese alte Weisheitslehre eingehe, möchte ich sagen, warum ich mich damit beschäftige und heute abend auch Sie und Euch einlade, das zu tun. Ich bin dem Enneagramm schon vor vielen Jahren durch das Buch von Richard Rohr und Andreas Ebert begegnet, aber ich habe es wieder beiseite gelegt. Ich hatte damals noch keine eigene Kontemplations- oder Meditationspraxis aufgenommen. Das ist anders geworden und seitdem ist mir das Enneagramm ein wertvolles Instrument zur Selbsterkenntnis geworden. Davon will ich heute berichten.

Das Enneagramm beschreibt neun Muster oder innere Fixierungen. Bei meiner Beschäftigung mit diesen neun Mustern hat es bei einem bei mir „Klick“ gemacht. Ich fühlte mich erkannt. Ich beginne damit, dass ich Ihnen von meinem Aha-Erlebnis mit dem Enneagramm erzähle.

Von den neun Charakterfixierungen, die das Enneagramm beschreibt, ist meines die neunte. Mein Muster ist die Neun. Das Enneagramm beschreibt die Neun als harmoniebedürftigen Vermittler.

Beim Lesen des Buches von Eli Jaxon-Bear „Das spirituelle Enneagramm“ hatte ich mein Aha-Erlebnis. Ich zitiere ein paar Beispiele dafür, wie er die Neun beschreibt und bei jedem dieser Sätze fühlte ich mich erkannt:

Die Neun gehört zu den Körperfixierungen. Es ist der zentrale Zornpunkt. Zitat: „Was aber auffällt, ist die scheinbare Abwesenheit von Zorn. Neuner erscheinen an der Oberfläche oft sehr liebenswert, umgänglich und sanft.“ „Da der Zorn auf einer tiefen, ursprünglichen Ebene vermieden wurde, zeigt sich bei der Neun eine fehlende Bereitschaft, den Zorn im gegebenen Moment zu fühlen und auch auszudrücken.“ „Der Impuls, die Wut zu ignorieren, wird von einem idealisierten Bild gerechtfertigt, das die Neuner von sich haben – sie sind jemand, der immer liebenswürdig ist, so kennt man sie. Wenn der Zorn sich lange Zeit nicht ausdrückt, kann er sich in passiv-aggressivem Verhalten zeigen, oder er kann sich so lange zusammenbrauen, bis er bei der kleinsten Gelegenheit explodiert.“ „Die Neun vermeidet Zorn und Konflikt. Sie haben es mit einer nicht aufgelösten Wut zu tun.“ „Neuner können jede Position verstehen und einnehmen.“ „Sie haben die Tendenz, sich den Ansichten anderer anzupassen.“ Bei der Partnerwahl kann es sein, dass Neuner nichts entscheiden, sondern sich wählen lassen. "In Beziehungen nehmen Neuner oft die untergeordnete Position ein, um sicher zu stellen, dass sie nichts Verkehrtes tun.“ „Wenn eine Neun nicht mehr in der Beziehung sein möchte, verschließt sie sich gefühlsmäßig, sie wird wie ein Stück Holz, bis der andere schließlich von selbst geht.“ Neuner haben oft schon in der Kindheit gelernt, dass es sehr gefährlich werden kann, wenn man wütend ist und dass man es also lieber nicht sein sollte.

Die Idealisierung der Neun ist: „Ich fühle mich wohl.“ „Es ist alles in Ordnung.“ „Die Neun muss darauf achten, dass sie sich nicht um der Bequemlichkeit willen verkauft.“

„Neuner vermeiden Konflikt, das heißt Konfrontation, um jeden Preis. Eine Art, ihren Zorn zu zeigen, besteht darin, dass sie einfach wie angewurzelt dasetzen. Sie rühren sich nicht vom Fleck und tun rein gar nichts.“

Die heilige Idee der Neun ist die Liebe. „Im Namen der Liebe rechtfertigt die Neuner-Fixierung, dass sie in einem gegebenen Moment nicht wahrhaftig bleibt, wenn das bedeuten würde, dass Zorn auftaucht.“ „Wird die natürliche und angemessene Reaktion unterdrückt, wird das nachfolgende Verhalten aus der Fixierung kommen.“ „Bei der Neun bedeutet das in der Regel, dass sie einschläft oder bei hitzigen und gefährlichen Diskussionen keine Stellung bezieht.“ „Die Neun steht im richtigen Moment nicht für sich ein und wird später dem anderen dafür grollen oder wütend auf ihn sein.“ „Was gefühlt wird, wird nicht ausgedrückt, oder es wird noch nicht einmal gefühlt. Man sollte Liebe fühlen. Wenn man stattdessen wütend ist, dann wäre das ja keine Liebe, also ist es besser einzuschlafen.“

Wie lockert sich die Fixierung der Neun? Durch rechtes Handeln. Das bedeutet, wenn die Neun ihre Fixierung erkennt, weiß sie, worauf sie ganz besonders achten muss. Das gilt natürlich für alle Fixierungen. Und das ist der Gewinn, den man vom Enneagramm hat. Man kann die Fixierung und wie sie funktioniert, genauer erkennen. Dann weiß ich, an welcher Stelle ich in möglicherweise einschlafe und einer Illusion nachgebe. Wacht die Neun auf, dann geht sie ins Handeln. Sie beginnt, für sich einzustehen und die Angst vor der Konfrontation abzulegen. Dann besteht die Fixierung zwar weiterhin, aber sie ist angehalten. Man muss sie nicht mehr ausagieren.

So weit Eli Jaxon-Bear über die Neun. Beim Lesen tauchten vor meinem inneren Auge viele Situationen aus meiner Biografie und auch aus meinem gegenwärtigen Verhalten auf. Ich erlebe das genau so: Konflikt soll nicht sein, Zorn ist gefährlich. Schon oft habe ich mich daher angepasst und dabei einen inneren Groll in mir getragen, der irgendwann unvermutet an die Oberfläche kam.

Es ist heilsam, wenn auch nicht besonders schmeichelhaft, das zu erkennen. Aber es führt in die Freiheit. Ich weiß nun, in welchen Situationen besondere Achtsamkeit gefragt ist.

Warum sich also mit dem Enneagramm beschäftigen? Antwort: weil es Einsichten verspricht, weil es der Selbsterkenntnis dient, weil es dabei hilft, die eigene Fixierung und das eigene Muster zu erkennen. Dann weiß ich, an welcher Stelle ich in Gefahr stehe, einzuschlafen und wie ich daraus aufwachen kann.

Wer den Wunsch hat, seine Muster und Fixierungen zu erkennen und sie anzuhalten, der findet im Enneagramm ein gutes Werkzeug, einen Wegweiser und eine hilfreiche Landkarte.

Schauen wir noch etwas genauer hin:

Jeder Mensch möchte glücklich sein. Warum sind wir es dann aber oft nicht? Warum ist echtes Glück so selten? Wenn es stimmt, was die Seligpreisungen der Bergpredigt Jesu sagen, dass wir nämlich selig oder glücklich *sind*, selbst dann, wenn die Umstände gar nicht dafür sprechen, warum erkennen wir das dann so selten?

Wie kommt es, dass der Wunsch, glücklich zu sein, Leiden erzeugt? Die Neun leidet, weil sie Konflikte vermeidet und weil sie ihren Groll lange mit sich herum trägt ohne zu handeln. Sie lässt es mit sich geschehen. Im Groll kann es passieren, dass die Neun sehr aggressiv wird, meistens viel später und nicht in der Situation, um die es geht. Bei den anderen Fixierungen ist es ähnlich: Die Zwei z.B. bietet sich als Helfer an, ist aber im Grund selbst zutiefst bedürftig. Um das nicht fühlen sie müssen, weicht sie in das Muster von Hilfsbereitschaft aus. Und sie kann sehr grantig werden, wenn man ihr dafür nicht dankbar ist.

D.h. die Fixierung imitiert im Grunde das wahre Wesen oder die Essenz. Das wahre Wesen des Menschen ist grundlose und absichtslose Güte. Die Zwei macht daraus ein Ego-Programm, das lautet: ich bin hilfsbereit, ich bitte um entsprechende Anerkennung!

Die Neun imitiert mit ihrem Groll auch die Essenz des Menschseins. Die Essenz ist grundlose Liebe und Sein. Die Neun macht daraus ein Ego-Programm, das alle Konflikte von der Liebe ausschließt.

So macht jede Fixierung aus der wahren Natur des Menschseins auf ihre Weise ein Ego-Programm. Es ist sehr wertvoll, das zu erkennen. Aber es ist auch erschreckend, wenn man erkennt, dass die eigene Fixierung nichts Besonderes ist und man sich darauf nichts einbilden kann. Die Neun z.B. ist nicht so nett und liebenswürdig, wie sie sich nach außen darstellt. Die Zwei ist nicht so hilfsbereit, wie sie sich inszeniert.

Stellt man sich der Fixierung, taucht die Frage auf: wer bin ich eigentlich ohne meine Fixierung? Diese Frage verunsichert das Ego. Es definiert sich ja gerade durch das Festhalten an seiner Fixierung. Durch das Loslassen fühlt sich das Ego bedroht und es wird alles tun, um sich zu retten. Darum ist der Weg der Heilung kein Spaziergang. Du wirst auf manchmal harte Art mit dir selbst konfrontiert.

Du fällst immer wieder mitsamt deiner Fixierung auf die Nase, rennst gegen Mauern, kommst nicht weiter, solange bis du irgendwann bereit bist, dich der Wahrheit über deine Charakterfixierung zu stellen.

Dann beginnt ein innerer Prozess, den die Mystiker (z.B. Johannes Tauler) als ein „Sinken in den Grund“ bezeichnet haben. Das bedeutet, du begegnest dem inneren Abgrund in dir, du begegnest der Verzweiflung, dem schwarzen Loch, der Angst vor dem Versinken im Nichtmehr-Sein, vor der völligen Bedeutungslosigkeit, vor der Auslöschung deiner Existenz.

Es breitet sich in dir vielleicht eine schwere Krise oder auch eine Depression aus. Auf der Ich-Ebene ist das ganz furchtbar und du bemühst dich, da wieder heraus zu krabbeln und begibst dich z.B. in Therapie. Denn das Ich sollte funktionieren. Das erwartet man von sich selbst und die Gesellschaft erwartet es auch von einem.

Aber es ist nichts mehr so wie es war. Kein Medikament und keine Therapie kann das ändern. Beim Aufwachen ändert sich alles. Die gute Nachricht ist: du bist vermutlich nicht krank oder depressiv. In Wahrheit fällst du in das schwarze Loch und dein Problem besteht darin, dass du unter allen Umständen da nicht hinein fallen willst. Du denkst, das sei nicht zum Aushalten. Aber das ist ein Gedanke. Würdest du fallen, könntest du in einer Haltung von Interesse und Neugier entdecken, was dann geschieht. Doch der Widerstand und die Vermeidung verhindern das.

Vielleicht kommst du wieder ein bisschen heraus aus dem Loch und stabilisierst dich. Das kostet viel Mühe und Anstrengung. Du beginnst wieder, deine Fixierung zu pflegen und dich mit ihr zu identifizieren. Denn das Ich braucht seine Fixierung, sonst besteht es ja gar nicht. Aber du kannst sicher sein, du wirst dich irgendwann wieder am Rand dieses inneren Abgrundes finden. Und du wirst fallen.

Das Enneagramm lädt dazu ein, die Fixierung zu erkennen und dann das Fallen zuzulassen. Du machst dabei nichts mit deiner Fixierung. Christian Meyer spricht vom „Anhalten“. Du bemühst dich also nicht, eine bessere Neun oder eine bessere Zwei zu werden. Du strengst dich nicht an, irgendetwas an dir zu verändern oder zu verbessern.

In der achtsamen Haltung, die wir in der Meditation oder Kontemplation üben, lässt du dich in den inneren Abgrund fallen. Vielleicht kennst du das schöne Wort: „Du kannst nie tiefer fallen als in Gottes Hand.“ Anders ausgedrückt: „Im Fallen begegnest du deiner Wesensnatur.“ Das kann dich ermutigen, in dieses Fallen einzuwilligen. Denn bei diesem Fallen wird sich zeigen, dass du in dem landest, was Tauler den „Grund“ nennt.

Du landest bei der wahren Essenz des Menschseins. Du landest bei grundloser Güte und Liebe, bei ewiger Freude, innerem Frieden, intelligenter Leere, bei kosmischer Macht und stillem Gewahrsein. Da ist dein zu Hause. Unter den Fixierungen wird das erkennbar.

Der Weg der Heilung geht daher in die Tiefe, in den „Grund“ wie Johannes Tauler sagt. Du stellst dich deiner Charakterfixierung, du erkennst dich selbst und dann kannst du tiefer fallen und wirst die wahre Essenz des Menschseins erkennen. Man kann das Wesensnatur nennen, wie man im Zen dazu sagt, man kann es auch „Gott“ nennen, wie das in der christliche Sprache ausgedrückt wird. Aber das ist nicht entscheidend.

In allen spirituellen Traditionen wird darauf hingewiesen, dass die Tür zur Freiheit jederzeit offensteht. Sie war und ist niemals verschlossen. Das Bild von der Tür kommt in den Evangelien vor: „Ich bin die Tür“ – sagt Jesus nach dem Johannesevangelium und das bedeutet, ich bin selbst die Tür, ich muss nicht woanders hindurch gehen als bei und in mir selbst.

Als Jesus vor 2000 Jahren durch die Tür in die göttliche Freiheit trat, wurde das zu einem Ereignis, das die Menschen tief beeindruckt hat und an das man sich noch nach Jahrhunderten erinnerte. Schließlich entwickelte sich daraus eine Religion. Ebenso verhält es sich mit Buddha und mit Mohammed.

So werden diese sogenannten Religionsstifter zum Gegenstand der Anbetung religiöser Menschen, als ob es sich um etwas handelt, das jemand anderes vor langer Zeit erlebt hat und als ob das mit mir gar nichts zu tun hätte.

Aber die Tür zur Freiheit ist in jedem. Diejenigen, die zu ihrer wahren Natur aufgewacht sind, waren die Vorläufer, die Vorboten dessen, was kommen soll. Jetzt ist es für jeden möglich, aufzuwachen und seine wahre Natur zu erkennen. Es ist nicht nur einigen wenigen Großen der Religionsgeschichte vorbehalten. Die Saat wurde ausgestreut und alle können durch die Tür der Freiheit gehen, die sich ihnen öffnet.

Das Enneagramm ist eine Art Medizin für eine Krankheit, die allerdings nur imaginär, d.h. eingebildet ist. Bei der Krankheit handelt es sich um die Idee, dass ich mein Glück erschaffen muss, indem ich die wahre Natur des Menschseins angestrengt kopiere und sie nachahme. Die Heilung besteht darin, in den Spiegel der Weisheit zu sehen, den das Enneagramm uns hinhält. Das ermöglicht uns, hinter die Fixierungen und Muster bis auf die Wahrheit des Seins zu schauen.

Das Enneagramm als Hilfe zur Selbsterforschung

Wie ist es möglich, frei zu werden von dieser Krankheit des Greifens und Haltens?

In der Bibel ist davon die Rede, dass der Mensch einer inneren Prüfung oder Erforschung unterzogen wird: „Prüfe mich, Herr, und erprobe mich, erforsche meine Nieren und mein Herz!“ (Psalm 26,2) „Herr, du erforschest mich und kennest mich. Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne.“ (Psalm 139,1) „Der die Herzen erforscht, der weiß, worauf der Sinn des Geistes gerichtet ist.“ (Römer 8,27)

Diese Prüfung oder Erforschung ist hier keine eigene Aktivität, sondern so etwas wie eine Durchleuchtung durch den „Herrn“, was hier als sprachliche Chiffre für die göttliche Gegenwart zu verstehen ist, nicht als patriarchaler Gott. Der Mensch durchschaut sich bei der inneren Erforschung selbst. Das Enneagramm vermittelt ein Aha-Erlebnis: „So also funktioniert das mit meinem Muster!“

Das Erforschen benötigt eine Bereitschaft dazu. Sie besteht darin, nach innen zu gehen und herauszufinden, woraus das *Ich* gemacht ist. Du siehst, was du bisher mit *Ich* gleichgesetzt hast. Mein *Ich* definiert sich z.B. dadurch, dass es auf gar keinen Fall Konfrontation erleben will.

Im Licht der inneren Erforschung, genauer: des Erforschtwerdens durch die göttliche Gegenwart, entdeckst du, wie du das *Ich* durch eigene Selbstbegrenzungen definierst. Du sagst z.B.: „Ich bin der Mensch mit dieser oder jener Lebensgeschichte.“ „Ich bin der mit diesen oder jenen persönlichen Eigenschaften.“ „Ich bin der mit diesem oder jenem Beruf.“ „Ich bin der Mensch mit dieser oder jener Religion oder Weltanschauung.“ Das alles sind lediglich Vorstellungen an der Oberfläche des Bewusstseins. Wenn du das erkennst, offenbart sich dein wahres Wesen als etwas Ungeschaffenes, ein unendliches, grenzenloses Sein, als Stille, Frieden und Liebe.

Das Enneagramm will dieser Einsicht dienen. Es stellt einen Spiegel der Weisheit zur Verfügung, in dem wir erkannt werden, wenn wir hineinschauen. Das Enneagramm enthüllt körperliche, emotionale und mentale Fixierungen, die im Unterbewusstsein verborgen liegen.

Durch die Fixierungen bekommt das *Ich* eine feste Identität im Raum, es manifestiert sich als die Identifikation

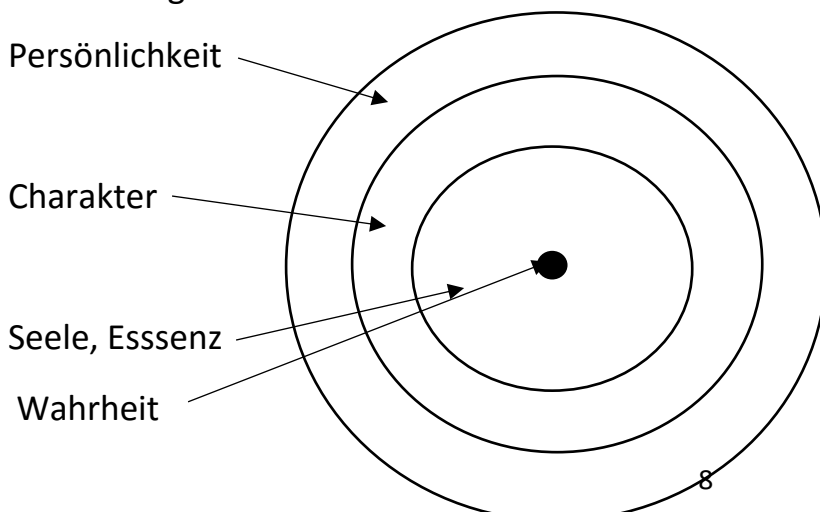
- mit dem Körper,
- den Gefühlen und
- den Gedanken.

Das Enneagramm beschreibt diese drei Grundidentifikationen in neun Varianten, nämlich jeweils drei Arten, sich mit dem Körper zu identifizieren, drei Arten, sich mit dem Gefühl zu identifizieren und drei Arten, sich mit den Gedanken zu identifizieren.

Mit der Bereitschaft, das, was wir „Ich“ nennen, erforschen und die Gedanken bereits „von ferne“ erkennen zu lassen (Psalm 139,1), kommt die Freiheit, das Glück und die Seligkeit zu uns. Man hört auf, dem Spiel der Ich-Eingrenzungen weiter Nahrung zu geben. Das Drama des eigenen Lebens löst sich auf.

Die Struktur des Ego

Betrachten wir die Struktur des Ego noch genauer. Jeder Organismus hat eine Persönlichkeit. Innerhalb der Struktur des Ego bildet die Persönlichkeit den äußersten Ring, sie liegt ganz oben an der Oberfläche und besteht aus genetischen und konditionierten Anlagen. Diese Anlagen treffen dann auf die Lebensumstände und Umwelteinflüsse.



Die Arbeit mit und an der Persönlichkeit ist das Feld der Therapie. Die meisten Therapien setzen bei der Arbeit mit dem *Ich* an. Sie sind darauf ausgerichtet, zu einem besser funktionierenden und einem gesünderen *Ich* zu gelangen. Eine Therapie kann helfen, die Geschichte deiner Persönlichkeit besser zu verstehen.

Die Falle bei der Arbeit an der Persönlichkeit besteht darin, dass hier niemals die Frage gestellt wird: *Wer* hat denn diese Persönlichkeit? *Wer* ist der, der an ihr arbeitet?

Irgendwann geht das innere Erforschen weiter und du gibst dich nicht mehr damit zufrieden, eine bessere Persönlichkeit zu werden. Dich wird nach etwas Tieferem verlangen. Es taucht eine Sehnsucht auf nach wahren Frieden, wirklicher Liebe und wahrhaftiger Freiheit. Du erkennst, die Persönlichkeit ist nicht das Problem und auch nicht die Lösung.

Nun begegnest du einer zweiten Schicht, das sind die Fixierungen des Charakters und die inneren Muster. Die Charakterfixierung liegt auf einer tieferen Ebene als die Persönlichkeit. Hier finden wir den Knotenpunkt des Ego. Von hier aus steigen alle Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen der Persönlichkeit auf. In der Charakterfixierung maskiert sich das Ego und verdeckt den wahren Charakter.

Wahrer Charakter findet sich noch tiefer, nämlich auf der Ebene der Seele. Er drückt sich in den Eigenschaften aus, die die Seele ihrer Essenz entsprechend hervorgebracht hat. Die heilige Idee der Neun ist die Liebe. Aber um der Liebe willen nimmt die Neun in Kauf, nicht wahrhaftig zu sein, wenn das mit Zorn oder Konflikt verbunden ist.

Wahrer Charakter wird entwickelt, wenn man bereit ist, die Fixierung zu erkennen und anzuhalten. Bei der Neun bedeutet das, sie handelt. Sie teilt sich mit. Sie sagt, was los ist, und zwar nicht erst Tage später und auch nicht gegenüber anderen, die mit ihrem Groll gar nichts zu tun haben. Sie trägt ihre Emotion an den Ort und in die Beziehung, zu der sie gehört. Das ist für eine Neun eine ziemliche Herausforderung. Wenn man die Fixierung erkannt hat, kann man sich aber der Herausforderung stellen.

Der wahre Charakter wird bei der Fixierung lediglich nachgeahmt. Die Liebe wird nicht geliebt einschließlich des Konflikts, vielmehr wird der Konflikt als böse ausgeklammert, weil er nicht zur Liebe zu passen scheint.

Die Herausforderung besteht darin, zu erkennen, auf welche Weise wahrer Charakter von der Charakterfixierung nachgeahmt oder imitiert wird. Jede der neun Varianten der Charakterfixierung ist eine Verengung und Verfestigung des wahren Charakters der Seele. Das Ego bemüht sich um Kontrolle, Sicherheit und Liebe und bei diesem Bemühen verengt es sich. Es versucht, all das zu machen, danach zu greifen, es haben zu wollen. Und bei diesem Greifen wird es eng und man sieht nicht mehr, dass die Tür zur Freiheit offen steht.

Die Charakterfixierung hilft außerdem, das Ich-Gefühl aufrecht zu erhalten. Sie bietet ein positives Bild dieses *Ich* an, mit dem man sich identifizieren kann. Bei der Neun ist das positive Selbstbild: „Ich bin ein netter, freundlicher Mensch.“

Zu jeder Fixierung gehört eine Idealisierung, eine verinnerlichte Geschichte, die alles gut und richtig erscheinen lässt und somit über das, was wirklich vor sich geht, hinwegtäuscht.

Ich mache ein anderes Beispiel und nehme die zweite Fixierung des Enneagramms. Menschen, die auf diese Weise fixiert sind, erscheinen als überaus hilfsbereit und liebevoll. Die Zwei scheint zu fragen: „Wie kann ich dir helfen, was kann ich für dich tun?“ Allerdings verbirgt sich bei der Zwei hinter dieser Bereitschaft, zu helfen, ein ungestilltes Bedürfnis nach Anerkennung und Liebe. Und so ist diese Fixierung so etwas wie eine Liebes-Melkmaschine, nach dem Motto: „Ich helfe dir, wenn du mich mit Liebe versorgst. Ich tue alles für dich, wenn du mir meinen Selbstwert gibst.“ Das heißt: die wahre Güte und Hilfsbereitschaft wird bei dieser Fixierung verdeckt durch die Nachahmung von Güte und Hilfsbereitschaft. Wahrhaftige Güte und Hilfsbereitschaft müssen nicht anerkannt werden, während die ego-bezogene Nachahmung von Güte Anerkennung braucht.

Gehen wir noch eine Ebene tiefer, begegnet uns unter dem Charakter das, was wir Seele nennen. Die Seele hat weder Form noch Ort noch Eigenschaft. Die Seele ist mit dem „göttlichen Grund“ eins. Es ist das, womit wir das wahre Wesen oder die Essenz des Lebens berühren. Von dort kommt auch unser wahrer Charakter, der im Unterschied zu den Charakterfixierungen des Egos sich nicht mit Körper, Gefühlen und Gedanken identifiziert.

Die Essenz der Seele wird in der Bibel als „Frucht“ des Geistes Gottes beschrieben, nämlich „Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Keuschheit“ (Galater 5,22). Das sind die Stichworte eines Glücks, das von keinen Umständen abhängig ist. Wenn man die alten Muster der Charakterfixierung nicht mehr ausagiert, begegnet man diesen essentiellen – wesentlichen - Qualitäten der Seele.

Es ist möglich, in diese wesentlichen Qualitäten der Seele aufzuwachen. Die Seele ist unsterbliches Bewusstsein. Erleuchtung ist die Erkenntnis, dass der, der ich bin, dieses unsterbliche Bewusstsein ist. Gott, Seele und Universum werden als Eins erkannt.

Wenn der Knoten der ego-bezogenen Identität durchtrennt ist, bist du frei. Du trittst durch die Tür in die Freiheit. Dann gibt es keine „Verdammnis“ mehr (Römer 8,1). In der Sprache des Paulus hat der Geist Christi „frei gemacht“ von dem „Gesetz der Sünde“ (Römer 8,2). Wir müssen aufhören, unter Sünde ein moralisches Fehlverhalten zu verstehen. Gemeint ist die Identifikation mit dem Ego, die Verengung des Menschseins auf den eigenen Körper, die eigenen Gefühle und Gedanken.

Die endgültige Freiheit wird in der christlichen Mystik als Vereinigung mit Gott bezeichnet. Die Seele erkennt ihre wahre Natur, die jenseits aller Form ist. Diese wahre Identität des

Menschen in Gott hat man auch als Selbst bezeichnet, im Unterschied zum egobezogenen Ich.

Das Enneagramm will dazu einladen, dieses wesentliche Selbst des Menschen zu erkennen und die Identifikation mit der Charakterfixierung hinter sich zu lassen.

Ich kann heute Abend nicht auf die Details und die neun Charakterfixierungen im Einzelnen eingehen, das würde den Rahmen sprengen. Aber es ist vielleicht hilfreich, die inneren Überzeugungen der neun Charakterfixierungen hier als Übersicht zu erwähnen. Möglicherweise erkennst du dich in einer dieser Fixierungen wieder und kannst dem dann genauer nachgehen. Die folgende Übersicht stammt von Christian Meyer, ergänzt durch Stichworte aus dem Buch von Richard Rohr/Andres Ebert.

Die Überzeugungen der drei Körperfixierungen

Neun Indem ich mich mit allem so abfinde, wie es ist, jedem anderen recht gebe und dabei meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle möglichst weitgehend betäube, brauche ich die Hilflosigkeit und die Wut nicht zu fühlen, die ganz zerstörerisch und mörderisch wäre.

- Selbstbild: Ich bin zufrieden
- Furcht: vor Konflikten
- Schätzt: Harmonie, Mäßigung, Kompromisse
- Weg: rechtes Handeln, die Trägheit anhalten

Acht Indem ich immer stärker bin als alle anderen und nach Möglichkeit selbst immer über alles bestimme, brauche ich nie mehr die Hilflosigkeit und meine Schwäche zu fühlen, die ganz unaushaltbar wäre.

- Selbstbild: ich bin stark
- Furcht: schwach zu erscheinen
- Schätzt: Kampflust, Dinge anpacken, Alles-oder-Nichts, Situationen beherrschen
- Weg: Stärke und Überlegenheit anhalten

Eins Indem ich alles richtig mache und mich dafür anstrenge, dass alles Unperfekte in der Welt verbessert wird, brauche ich die Wut über die Begrenztheit nicht zu fühlen, weil ich durch die Perfektionierung die Grenze immer ein Stück weiter hinausschiebe, und gleichzeitig brauche ich mich dadurch nie wieder hilflos und zornig zu fühlen.

- Selbstbild: ich habe Recht
- Furcht: Fehler zu begehen
- Schätzt: Regeln, Disziplin, Integrität
- Weg: Gelassenheit, das Rechthaben anhalten

Die Überzeugungen der drei emotionalen Fixierungen

Drei Indem ich ganz viel leiste, produziere und erwirtschafte, kann ich die anderen dazu bringen, mich zu lieben; und durch das intensive Geschäftig-Sein brauche ich nie mehr den Schmerz des Ungeliebt-Seins zu empfinden und andere Gefühle, die mich an das unaushaltbare Nicht-Geliebtsein erinnern und dadurch mein Gleichgewicht bedrohlich gefährden würden.

- Selbstbild: Ich habe Erfolg
- Furcht: vor Misserfolg
- Schätzt: Effizienz, Image, Ansehen, Umsetzung, Sieg
- Weg: Wahrhaftigkeit, den Erfolg anhalten

Zwei Indem ich die Bedürfnisse des anderen erkenne und erfülle und gleichzeitig meine eigenen Bedürfnisse nahezu vollständig verleugne und verdränge, kann ich den anderen dazu bringen, mich zu lieben, und ich brauche nie wieder den Schmerz des Ungeliebt-Seins und die Angst vor der Isolation zu fühlen.

- Selbstbild: Ich helfe
- Furcht: nicht geliebt zu werden
- Schätzt: Bedürfnisse anderer, menschliche Beziehungen, Gegenleistung, Aufmunterung
- Weg: Demut, den Stolz anhalten

Vier Indem ich den Schmerz über die Welt fühle, brauche ich die Angst nicht zu fühlen, nicht liebenswert zu sein, weil ich einen Makel habe; indem ich immer ein Drama erzeuge, kann ich dafür sorgen, von anderen beachtet zu werden, um nicht allein zu sein und um dem unaushaltbaren Nicht-Geliebt-Sein auszuweichen.

- Selbstbild: ich bin anders
- Furcht: verlassen zu werden
- Schätzt: Ästhetik, Besonderheit, starke Emotionen
- Weg: Gleichmut, die Emotionen anhalten

Die Überzeugungen der drei mentalen Fixierungen

Sechs Indem ich den Erwartungen der anderen entspreche, indem ich keinen Fehler mache, von der Norm nicht abweiche, und indem ich für andere etwas Nützliches tue, kann ich mich sicher fühlen und muss meine Angst nicht fühlen davor, etwas Falsches zu tun, deswegen ausgeschlossen zu werden und zu sterben.

- Selbstbild: Ich tue meine Pflicht
- Furcht: verraten zu werden
- Schätzt: Sicherheit, Loyalität, klare Situationen

- Weg: Mut, die Angst anhalten

Sieben Indem ich die ganze Zeit Aktivitäten plane und auch immer Aktivitäten durchführe, am besten zwei oder drei Optionen dafür zur gleichen Zeit habe, brauche ich den unaushaltbaren Schmerz und die Angst nicht zu fühlen, und ich brauche die anderen Gefühle, die immer Schmerz und Angst mit enthalten würden, nicht wahrzunehmen.

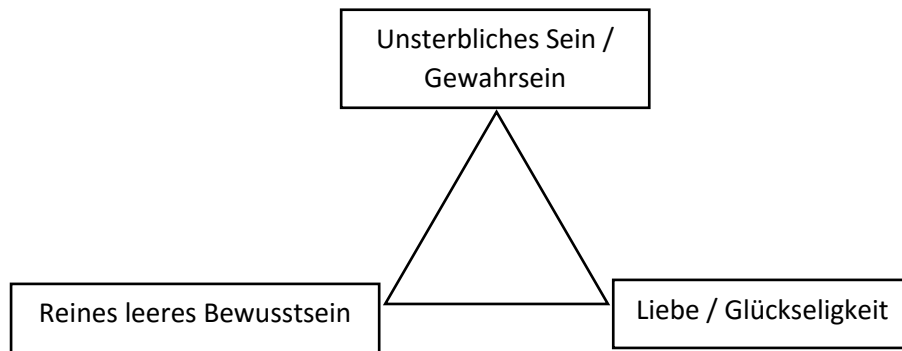
- Selbstbild: Ich bin glücklich
- Furcht: eingesperrt zu sein
- Schätzt: Genuss, Neues, Vergnügen, Optimismus, Pläne, Optionen
- Weg: Nüchternheit, den Hunger nach Neuem anhalten

Fünf Indem ich möglichst viel Wissen anhäufe und mich von anderen zurückziehe, habe ich einen inneren Halt und brauche Angst vor der bedrohlich unaushaltbaren inneren Leere und dem inneren schwarzen Loch nicht zu fühlen.

- Selbstbild: Ich blicke durch
- Furcht: vereinnahmt zu werden
- Schätzt: Lebensraum, Unabhängigkeit, Intellekt, kühlen Kopf
- Weg: Nicht-Anhaften, den Rückzug anhalten

Die innere Essenz des Enneagramms

Ich möchte noch auf das Wesentliche des Enneagramms zu sprechen kommen.

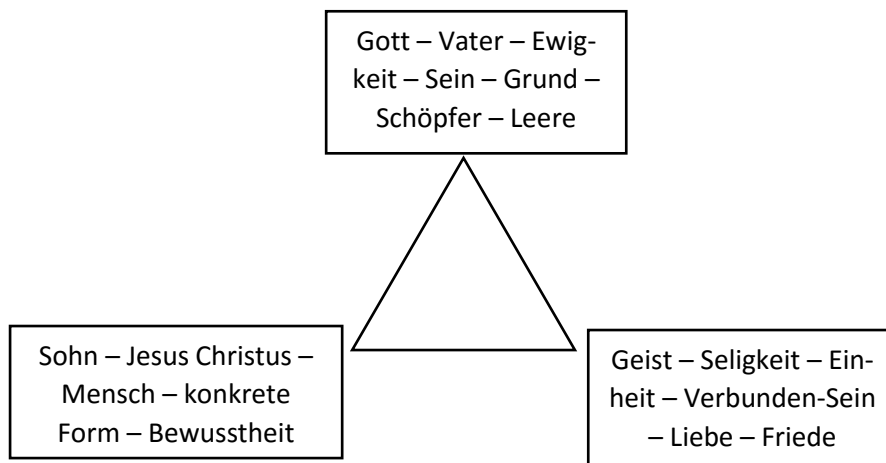


Dieses Dreieck ist die Grundlage für die Struktur des Enneagramms. Alles andere entfaltet sich von hier aus. Alle Aspekte sind natürlich untrennbar. Aber zum besseren Verständnis ordnen wir sie auf einem Dreieck an und tun so, als ließe „unsterbliches Sein“ auf bestimmte Weise unterscheiden.

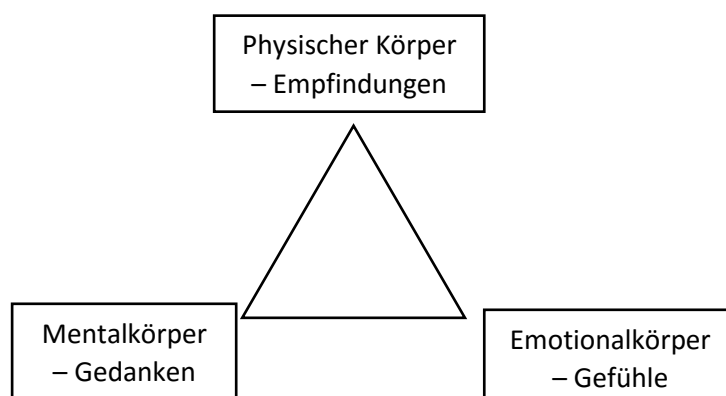
Nichts anderes geschieht auch, wenn wir von der Dreieinigkeit Gottes sprechen. Das eine unteilbare Göttliche wird zerlegt in drei Aspekte: Vater, Sohn und Geist, die natürlich untrennbar eins sind.

Eigentlich ist es nicht korrekt, vom Unnennbaren wie von einem Objekt zu sprechen, denn die Wahrheit des Seins ist kein Objekt und keine Form. Daher ist diese Art zu reden nie mehr als ein Fingerzeig.

Die christliche Rede von Vater, Sohn und Geist ist nicht mehr als sprachlicher Behelf, das eigentlich Unnennbare sprachlich auszudrücken. Dabei stehen die drei Begriffe für unterschiedliche Aspekte des Göttlichen. Das kann man so darstellen:



Wenn wir uns beim Namen nennen, beziehen wir uns auf die Form, den Körper, die Gefühle und die Gedanken, also den physischen, den emotionalen und den mentalen Körper. Wenn wir Jesus von Nazareth sagen, meinen wir diese sterbliche Form eines Menschen, der vor 2000 Jahren gelebt hat. Wäre damit alles gesagt, so müssten wir das Dreieck so zeichnen:



Sobald das Ego erscheint, das sich mit Körper, Gefühlen und Gedanken identifiziert, hat sich das Bewusstsein gespalten. Dann gibt es diesen Körper, dieses Ich und daneben gibt es vielleicht noch das ewige Leben, den Glauben an Gott. Aber beides ist getrennt. Das ist der Irrtum.

Die Geschichte vom sogenannten Sündenfall ist die Geschichte von dieser Trennung. Die Dualität tritt in Erscheinung: Mensch gegen Gott, Mann gegen Frau, richtig gegen falsch. Scham und Trennung. Die Menschen werden aus dem Paradies vertrieben. Die Identifikation mit dem eigenen Ich beherrscht das Leben. Wohin das führt, erleben wir täglich.

Das Ego hat sich an die Stelle Gottes gesetzt und lebt von der Vorstellung, es hätte die Macht und die Kontrolle. Wenn das Leiden an diesem Zustand unerträglich wird, kehrt der verlorene Sohn nach Hause, zurück zu seinem Ursprung. In der Hingabe an Gott wendet sich das Bewusstsein nach innen und findet zurück zum Grund des Göttlichen.

Die Entstehung des Ich-Gedankens

Das Enneagramm ist eine Beschreibung des Ich-Gedankens. Dieser Ich-Gedanke entsteht spätestens in der Kindheit, möglicherweise ist er aber auch schon vorgeburtlich angelegt.

Als Babys erleben wir unsere Eltern als Gott. Gott ist Schöpfer, Versorger und er weiß alles. Für das Baby trifft diese Definition auf die Eltern zu. Das Baby erlebt seine Eltern als Schöpfer, als Versorger, von denen es abhängig ist. Ohne Eltern stirbt das Baby. Und aus der Sicht des Babys wissen die Eltern alles.

Unglücklicherweise werden wir in eine Welt hineingeboren, in der die Eltern meistens nicht erleuchtet sind. Da kommst als Liebe, als reines Bewusstsein in die Welt und bist ganz und gar abhängig von deinen Eltern. Sie geben dir einen Namen, sagen dir, du seist ein Körper und schon bald hast du eine Vergangenheit und eine Zukunft. Die Eltern geben ihre eigene Unfreiheit an ihr Kind weiter. Das Baby erhält den Stempel einer persönlichen Identität. Hier beginnt die Verwundung und die Verengung durch das Ich-Gefühl. Du wirst nicht erkannt als das, was du bist, nämlich Liebe und reines Bewusstsein, sondern stattdessen als ein gutes oder auch ein böses Baby. Wenn du die ganze Nacht schläfst und wie vorgeschrieben isst, bist du ein gutes Baby. Wenn du aufwachst und weinst, bist du ein böses Baby. Vielleicht bist du ein hübsches Baby oder ein hässliches Baby, ein schlaues Baby oder ein dummes Baby. Das alles wird dir übergestülpt und lässt dich „wissen“, wer du bist.

Ausgehend von dieser Prägung muss das Baby lernen, wie es überlebt. Das Baby lernt sein individuelles Programm. Es lernt, wie es lächelt und wie es niedlich ist. Es lernt, dass ein gutes Baby Zuwendung bekommt und ein böses Baby zurückgewiesen wird. Das Kind hat zu diesem Zeitpunkt den Zugang zu seinem wahren Selbst verloren. Es ist als Körper identifi-

ziert, es hat einen Schutzpanzer entwickelt sowie Abwehrmechanismen und Verhaltensmuster. Das Kind glaubt: „Das bin ich.“ Dann macht es sich auf, sein Glück und seinen Frieden in der Welt der Objekte zu finden. Der junge Mensch beginnt Sätze zu glauben wie: „Wenn ich jemand finde, der mich genug liebt, dann wird es mir gut gehen.“ „Wenn ich genug Geld habe, wird es mir gut gehen.“ „Wenn ich den richtigen Partner habe und die richtigen Erfahrungen mache und den richtigen Beruf habe, dann wird es mir gut gehen.“

Im Glauben, man sei ein Körper, der auf seinen Tod zugeht, sucht man im Außen nach Erfüllung und Bedeutung. In Unkenntnis unserer wahren Identität sind wir eingeschlafen.

Aber man kann aufwachen und damit aufhören, der Erfüllung im Außen nachzujagen.

Zum Gebrauch des Enneagramms

Das Geschenk des Enneagramms besteht darin, dass es den Knoten des Ego genau beschreibt. Das Schwert, mit dem wir den Knoten durchtrennen, ist achtsames Gewahrsein und das Enneagramm zeigt uns den Knoten.

Das Enneagramm enthüllt, wie wir uns fälschlicherweise mit dem physischen, emotionalen und mentalen Körper identifizieren. Wir pflegen den nicht untersuchten Glauben, dass wir dieser Körper sind. Kommt das ans Licht, kann man diese Muster und Konditionierungen fallen lassen.

Das Enneagramm beschreibt, was nicht wirklich ist. Wir suchen Erfüllung in dem, was nicht wirklich ist. Wie Mullah Nasrudin, der im Schein der Laterne sucht, weil es dort so schön hell ist, während er den Schlüssel doch im dunklen Gebüsch nebenan verloren hat.

Wenn wir bereit sind, hinzuschauen und zu sehen, was wir gerne vor uns selbst und anderen versteckt, gerechtfertigt und verteidigt haben, dann ist das Enneagramm der Schweinwerfer, der das Gesehene – ohne zu urteilen – beleuchtet. Wir erhalten Einsicht in die mechanische Natur des Ego.

Wir haben alle so etwas wie eine Haupteigenschaft. Je nachdem, liegt unsere Fixierung eher im Bereich des Körpers, der Gefühle oder der Gedanken. Meistens sind wir damit so verschmolzen, dass wir gar nicht sehen, dass wir das nicht wirklich sind.

Wie alles, so kann man auch das Enneagramm missbrauchen. Die große Gefahr liegt darin, dass wir die Muster erkennen und diese Einsicht dann dazu nutzen, das Muster beizubehalten. Das geschieht, wenn wir. Z.B. sagen: „So bin ich halt.“ Dann ist das Enneagramm kein heilsamer Spiegel mehr, sondern man braucht es, um dem Ego noch mehr Energie zu geben.

Ein anderer Missbrauch besteht darin, in Schubladen zu denken und sich selbst und andere in die verschiedenen Fixierungen einzusortieren. Es geht aber nicht um Diagnose, sondern um Freiheit.

Genug für heute.

Michael Seibt

19.9.2016