

Heilende Berührung - das Enneagramm als Landkarte der Selbsterkenntnis

von Michael Seibt

Alle spirituellen Wege kennen heilende Berührung. Da körperliche und seelische Berührung zwar unterschieden, aber nicht zu trennen sind, wirkt eine körperliche Berührung auf die Seele und eine seelische Berührung auf den Körper. Es spielt keine entscheidende Rolle, von welcher Seite die Berührung ausgeht.

Nehmen wir als Beispiel die alte Praxis des Handauflegens. Ihre heilsame Wirkung beruht darauf, dass sie das Bewusstsein dafür öffnet, dass alles im Leben durch Berührung und Verbundensein geschieht. Wenn wir uns als getrennt davon erfahren, reagiert die Seele mit Angst. Sie versucht auf unterschiedliche Weise, den Mangel an Berührung zu kompensieren. Fehlt es an der Erfahrung von grundlegendem Gehalten-Sein, muss man sich dafür anstrengen. Die Basis-Berührung des Tragens und Haltens weckt in der frühen Kindheit Urvertrauen in das Leben. Fehlt es daran, entwickelt die Seele Strategien, um sich diese Erfahrung auf andere Weise zu verschaffen.

In der alten Weisheitslehre des Enneagramms werden neun verschiedene Arten beschrieben, wie die Seele versucht, ihre Mangelerfahrungen an heilsamer Berührung auszugleichen. Allen gemeinsam ist das angestrengte Bemühen, die fehlende Berührung zu ersetzen durch spezifische Reaktionen und Leidenschaften. Das Enneagramm ist so etwas wie eine Landkarte, die dabei hilft, sich selbst tiefer zu verstehen.

Die Bezeichnung der neun Charakterfixierungen ist unterschiedlich. Ich folge hier den Bezeichnungen, die Christian Meyer¹ verwendet:

1. Perfektionistischer Reformier
2. Bedürftiger Helfer
3. Blendender Macher
4. Dramatischer Romantiker
5. Weiser Sonderling
6. Loyalier Skeptiker
7. Verplanter Abenteurer
8. Beschützer Boss
9. Harmoniesüchtiger Vermittler

¹ Christian Meyer, Angelika Winklhofer: Neun Farben der Stille. Spirituelles Enneagramm und Selbst-Erfahrung. Verlag Zeit und Raum 2016

Sie entsprechen den Leidenschaften, die auf eine alte Tradition zurückgehen, beschrieben z.B. im 4. Jahrhundert von Evagrius Pontikos²:

1. Zorn
2. Stolz
3. Eitelkeit
4. Neid
5. Habgier
6. Zweifel
7. Unersättlichkeit
8. Wollust
9. Bequemlichkeit

Diese Leidenschaften der Seele sind ihre verständlichen Versuche, einem grundlegenden Mangel an Berührung und Gehaltensein zu entkommen. Im Unterschied zu der verbreiteten Abwertung der Leidenschaften, werden sie in modernen spirituellen Schulen, wie z.B. der Ridhwan-Arbeit nach Ali Hameed Almaas³ als „Tore zur Essenz“ verstanden. Das bedeutet: wenn wir uns den Fixierungen, Verengungen und Leidenschaften der Seele mit Aufmerksamkeit und Mitgefühl zuwenden, können sie uns den Weg weisen zu grundlegenden Qualitäten des Lebens.

Almaas nennt diese Qualitäten „essentielle oder heilige Ideen“. Es handelt sich dabei nicht um gedankliche Konstrukte, sondern um Merkmale der Wirklichkeit wie sie ist, wenn wir sie ohne die eingrenzenden Leidenschaften der Seele wahrnehmen.

In seinem Buch „Facetten der Einheit“ beschreibt Almaas wie die essentiellen oder heiligen Ideen die Verengungen und Fixierungen der Seele lösen, sobald wir sie erkennen und sie uns bewusst werden.

An Punkt eins (perfektionistischer Reformer) mündet das fehlende Urvertrauen in die Überzeugung, dass etwas an einem falsch ist. Auf diese Schwierigkeit folgt die Reaktion, sich selbst verbessern zu wollen. Die entsprechende Leidenschaft ist der Groll. Man sagt auf aggressive und urteilende Weise Nein zur eigenen Erfahrung. Heilung findet die Seele, wenn sie erkennt, dass Vollkommenheit eine essentielle oder göttliche Qualität des Lebens ist, wie es Jesus in der Bergpredigt sagt: „Darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer himmlischer

² Evagrius Pontikos: Über die acht Gedanken. Beuroner Kunstverlag 2007

³ Ali Hameed Almaas: Facetten der Einheit. Kamphausen-Verlag 2004

Vater vollkommen ist.“ (Mt 5,48) Vollkommenheit ist hier nicht das Ergebnis einer Bemühung, sondern eine Qualität des Lebens.

An Punkt zwei (bedürftiger Helfer) führt der Verlust an Urvertrauen zu einer anderen Reaktion. Die Seele empfindet das als schweren Schlag für den eigenen Stolz, die Leidenschaft an Punkt zwei. Als Reaktion versucht sie, eigenmächtig zu handeln. Sie beginnt zu manipulieren, z.B. durch Hilfsbereitschaft. Daher nennt Meyer diesen Charakertyp den „bedürftigen Helfer“. Heilung findet diese Verkrampfung der Seele, indem sie sich in den Willen des großen Ganzen hinein entspannt. Der heilige Wille ist die essentielle Idee, die hier wirkt. Das entspricht der Vaterunser-Bitte: „Dein Wille geschehe.“ (Mt 6,10)

An Punkt drei (blendender Macher) wirkt sich der Verlust an Urvertrauen so aus, dass die Seele meint, sie müsse alles alleine machen. Man ist der Meinung, man sei verlassen und isoliert und fühlt sich hilflos. Um das nicht erleben zu müssen, entwickelt die Seele die Strategie, durch ständiges Tun und Machen ihre Hilflosigkeit zu überdecken. Der Glanz des eigenen Erfolgs soll das vergessen machen. Die zugrundeliegende Leidenschaft ist die Eitelkeit. Heilung findet diese Einschränkung der Seele, indem sie die Hilflosigkeit anerkennt und sich demütig der Selbstwirksamkeit des Lebens überlässt. Almaas spricht von der heiligen Idee der Harmonie. Das entspricht der Erfahrung, die Paulus so beschreibt: „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen.“ (Röm 8,28)

An Punkt vier (dramatischer Romantiker) wirkt sich der Verlust des Urvertrauens wiederum anders aus. Hier entwickelt die Seele ein grundlegendes Misstrauen und bemüht sich daher, die Dinge zu kontrollieren. Man fühlt sich vom Ursprung des Lebens abgetrennt und entwickelt ein schmerzhaftes Lebensgefühl der Entfremdung, was zu zahlreichen inneren und äußeren Dramen führt. Vergleichender Neid ist die grundlegende Leidenschaft an dieser Stelle. Heilung findet die Seele, wenn ihr bewusst wird, dass die Wirklichkeit grundsätzlich vertrauenswürdig ist, was sich in der heiligen Idee des Ursprungs ausdrückt. Das entspricht der Erfahrung, die in der Areopag-Rede des Paulus zum Ausdruck kommt: „Denn in ihm (Gott) leben, weben und sind wir.“ (Apg 17,28)

An Punkt fünf (weiser Sonderling) entwickelt die Seele als Reaktion auf den Verlust des Urvertrauens die Überzeugung, getrennt von allem zu sein. Daraus folgt ein Rückzugsverhalten. Man hat das Gefühl, nicht mit der Realität klar zu kommen. Man vermeidet es, sich getrennt zu fühlen, indem man sich den Situationen möglichst nicht aussetzt, in denen dieses Gefühl deutlich spürbar ist.

Man spaltet den Verstand vom Körper und denkt sich immer tiefer in die Trennung hinein. Habgier als zugrundeliegende Leidenschaft ist der Versuch, das Gefühl der Trennung erträglich zu machen. Heilung findet die Seele, wenn sie sich in das Ganze hinein entspannen kann. Almaas spricht von der heiligen Idee des Allwissens oder der Transparenz. Die individuelle Welle des Lebens ist Teil des Ozeans. Das entspricht der Erfahrung, die Jesus nach dem Johannesevangelium so ausdrückt: „Ich und der Vater sind eins.“ (Joh 10,30)

An Punkt sechs (loyaler Skeptiker) entwickelt die Seele ein defensives Misstrauen und eine ängstliche Unsicherheit. Man ist grundsätzlich skeptisch gegenüber dem Leben. Es regiert die Leidenschaft des Zweifels, die schon sprachlich eine Entzweiung ausdrückt. Um das nicht erleben zu müssen, versucht die Seele, sich durch Loyalität und Anpassung neu zu beheimaten. Heilung findet die Seele, indem sie sich dem heiligen Glauben überlässt, was nicht bedeutet, „etwas“ zu glauben. Vertrauen und Glaube ist vielmehr ein essentielles Merkmal der Wirklichkeit. Das entspricht der Erfahrung, die wiederum Johannes so ausdrückt: „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Joh 16,33)

An Punkt sieben (verplanter Abenteurer) führt der Verlust des Urvertrauens dazu, dass die Seele sich desorientiert fühlt und nicht mehr weiß, was zu tun ist. Sie kompensiert das, indem sie beginnt, die eigene Entfaltung zu dirigieren. Man plant sich selbst und fängt an, bestimmte Erfahrungen oder Abenteuer zu suchen. Man misstraut dem inhärenten Plan des Lebens und erfindet den Plan selbst. Die zugrundeliegende Leidenschaft ist die Unersättlichkeit in Bezug auf Erlebnisse. Heilung findet die Seele, indem sie sich der heiligen Idee der Weisheit oder des Plans überlässt. Das entspricht der Sichtweise, die Jesus so ausdrückt: „Wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden.“ (Mt 16,25)

An Punkt acht (beschützender Boss) spürt die Seele den Verlust des Urvertrauens, indem sie sich dual getrennt von der Einheit des Seins erfährt. Das führt zum Gefühl, schlecht und schuldig zu sein. Um diesem Schmerz zu entgehen, reagiert die Seele mit dem Versuch, die Erfahrung der Verletzlichkeit zu vermeiden. Sie beginnt, sich selbst und andere zu beschuldigen und zu bestrafen bis hin zum Impuls, sich zu rächen. Heilung findet die Seele, indem sie die Einheit des Seins erkennt. Das entspricht der Sichtweise, die Johannes so ausdrückt: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ (Joh 14,6)

An Punkt neun (harmoniesüchtiger Vermittler) drückt sich das fehlende Urvertrauen als „Minderwertigkeitskomplex“ aus. Es entsteht die Überzeugung, dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist. Man erkennt nichts Liebenswertes an sich. Um dem zu entgehen versucht die Seele, Konflikten aus dem Weg zu gehen. Die Leidenschaft ist hier Bequemlichkeit und Trägheit. Heilung findet die Seele, indem sie essentielle, bedingungslose Liebe als das Herz der Wirklichkeit erkennt. Das drückt der 1. Johannesbrief so aus: „Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“ (1. Joh 4,16)

Der Durchgang durch die neun Reaktionen der Seele auf die Erfahrung des Verlustes an Urvertrauen macht deutlich, dass diese Reaktionen alle verständlich und in Ordnung sind. In spiritueller Sprache ist manchmal vom Ego die Rede. Damit sind keine „schlechten Eigenschaften“ gemeint. Es handelt sich vielmehr um die nachvollziehbaren Strategien der Seele, sich selbst zu helfen. Es sind Versuche, fundamentale Mangelzustände auszugleichen. Eine Zeit lang mag das funktionieren. Wenn es nicht mehr funktioniert, ist die Zeit reif für einen grundlegenden Schritt aus den Ego-Eingrenzungen der Seele heraus in die Erfahrung der essentiellen Qualitäten des Lebens, die stets da sind.

Nur: das haben wir oft noch nicht realisiert. Spirituelle Praktiken wollen der Erkenntnis dienen, dass wir in einem tieferen Sinn gehalten sind. Sie wollen unser Urvertrauen wecken. Dem können wir uns durch körperliche Praktiken wie z.B. dem Handauflegen ebenso öffnen, wie durch Meditation (Sitzen in Stille), achtsames Bewegen (Yoga) und inneres Erforschen. Dabei wenden wir uns den einschränkenden Fixierungen der Seele mitfühlend zu.⁴ Wichtig ist dabei, dass diese Praktiken die Essenz nicht bewirken. Sie dienen lediglich der Erkenntnis der Charakterfixierungen.

Die spirituelle Haltung bringt das Gebet zum Ausdruck, dass Anne Höfler in ihrer Schule des Handauflegens an den Beginn dieser Praxis stellt: „Möge die göttliche heilende Kraft durch uns fließen, uns reinigen, stärken und heilen, uns erfüllen mit Liebe, heilender Wärme und Licht, uns schützen und führen auf unserem Weg. Wir danken dafür, dass dies geschieht.“⁵

⁴ Richard Stiegler: Nach innen lauschen. Inspirationen für die spirituelle Praxis. Arbor-Verlag 2014

⁵ Anne Höfler: Open Hands. Grundlagen und Praxis des Handauflegens, Knauer-Taschenbuch 2011