

„Das Integrative Enneagramm“ – Lernziele (Übersicht)

Ziele über alle 4 Jahre: Erschliessen des Enneagramms als Modell der Formation und der Transformation der Persönlichkeit in seinen psychologischen und spirituellen Dimensionen.

Der folgende Ziele-Katalog stützt sich auf das Konzept „Das Integrative Enneagramm“ und die Kurzbeschreibung der 4 Jahres-Module:

1. Jahr: Mentales Zentrum – Bewusstsein öffnen

Persönlichkeits-Muster erkennen und bearbeiten lernen. Tiefenpsychologische und spirituelle Struktur und Dynamik des Enneagramms sowie der 9 Typen (und 27 Subtypen) verstehen. Das Enneagramm als Hilfe zur Selbsterkenntnis anwenden lernen.

2. Jahr: Emotionales Zentrum – Fühlen lernen

Kräfte des Unbewussten erkennen, Fixierte Emotionen finden und lösen, Rücknahme von Projektionen, Aussteigen aus der Opfer/Täter-Dynamik, Selbstannahme und Mitgefühl stärken. Sich in tieferen Schichten auf die Dynamik der Wandlung einlassen. Entstehung und Entwicklung des Typs: Das Enneagramm als Modell dynamischer Prozesse verstehen.

3. Jahr: Körper – Lebenskraft befreien

Muster und Blockaden im Körper finden und lösen, Arbeit an den ‚Fundamenten‘ und ‚Wurzeln‘ des Typs. Gesunde und zerstörerische Mechanismen seelisch-körperlichen Ausgleichs beachten. Atem, Vitalität und Lebensfreude gewinnen. Instinkte befreien und erziehen. Das Enneagramm als Werkzeug umfassender Musterarbeit einsetzen können.

4. Jahr: Spirituelle Ebenen – Sich den transpersonalen Dimensionen öffnen

Die Summe der ‚Tugenden‘ und der ‚Hl. Ideen‘ als Brücken zur Essenz integrieren. Vertrauen in die Weisheit und die Kraft des Herzens gewinnen. Verantwortung für sich im Bewusstsein von Licht und Schatten übernehmen, Vergebung als Aufbruch zu Neuem, Ich und das ‚Böse‘. Die eigene Berufung/das eigene Schicksal als ‚Weg Gottes mit meiner Seele‘ (Dostojewski) reflektieren und annehmen. Das Enneagramm als psychospirituelle Seelen-Spiegel auf dem Individuationsweg anwenden können.

Sachziele (A), Ziele der Selbst- (B) und der Sozialkompetenz (C) der einzelnen Jahres-Module:

1. Jahr: Mentales Zentrum – (Tiefen-)Psychologie

- Profile, Organisation und Zusammenspiel der 3 Funktionszentren (Mentale Konzepte, emotionale Reaktionsmuster und instinktive Tendenzen) der verschiedenen Persönlichkeits-Typen des Enneagramms erkennen lernen. (A)
- Entwicklungspsychologie: Entstehung und Aufbau der verschiedenen Persönlichkeitstypen verstehen, unter besonderer Berücksichtigung der spezifischen ‚Abwehrmechanismen‘, deren Vorzüge und Nachteile. (A)
- Potenziale jenseits der Persönlichkeit und deren Fixierungen verstehen. (A)
- Eigene Wahrnehmungs-, Reaktions- und Verhaltensmuster erkennen, öffnen, sowie Alternativen dazu erproben. (B)
- ‚Innerer Beobachter‘: Schritte in Richtung objektivere Selbstwahrnehmung entwickeln. (B)
- Konzepte der andern 8 Persönlichkeits-Typen verstehen (subjektiveres Verständnis entwickeln: Einsicht und Einfühlung). (C)

2. Jahr: Emotionale Prägungen lösen – Fühlen lernen

- Unterschied zwischen emotionalen Reaktionen und Gefühlen erkennen und fühlen. (A)
- Emotionale Prägungen in ihren Schichtungen und finalen Strategien (Wiederholung früh-kindlicher Situationen) erkennen. (A)
- Eigene (unbewusste) emotionale Prägungen in Alltagssituationen wahrnehmen, annehmen und loslassen bzw. berücksichtigen. Mitgefühl und Verständnis für sich selbst, die eigene Geschichte und eigenen Begrenzungen entwickeln. Vergebungsarbeit in ihren verschiedenen Komponenten kennen und anwenden. (B)
- Gefühle und Qualitäten des eigenen Wesenskerns wahrnehmen und beachten. (B)
- ‚Innerer Beobachter‘: Verantwortung für eigene emotionale Reaktionen übernehmen. Sich selbst als Opfer und Täter/in in zwischenmenschlichen Situationen erkennen: eigene Konflikt- bzw. Konfliktvermeidungs-Muster sehen, neue Wege und Lösungen begehen. (B)
- Projektionen erkennen und zurücknehmen (nach aussen Delegiertes integrieren). (B & C)
- Emotionale Hintergründe der andern Persönlichkeits-Typen verstehen und erkennen. Mitgefühl/Wahrheit für Andere und für sich selbst authentisch in Balance bringen. (C)

3. Jahr: Körper – Psychosomatik/Vitalität

- Musterfixierungen auf Körperebene (Körpertypen nach Reich/Lowen) erkennen, erfahren und erweitern (Achtsamkeits- und Atemübungen). (A)
- Aufgaben und Verzerrungen der 3 Basis-Instinkte erkennen und beobachten. (A)
- ‚Innerer Beobachter‘: ‚Angetriggerte‘ von ‚freien‘ Körperzuständen unterscheiden lernen, in Stress-Situationen erkennen und lösen können. (B)
- Zugänge zur eigenen Vitalität pflegen. (Körper-)Defizite ausgleichen. (B)
- Themen/Gefährdungen der eigenen Grund-Instinkte erkennen und lösen (agere contra im Alltag). (B)
- Körperzustände anderer erkennen, inkl. Eigenresonanz dazu. Auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebenen bewusst in Resonanz treten mit Andern. Wirkung der eigenen Muster auf allen 3 Ebenen erkennen und steuern lernen. (C)

4. Jahr: Spirituelle Ebenen – Sich den transpersonalen Dimensionen aktiv öffnen

- Gesetze der Polarität, der Resonanz, des Ausgleichs (Ursache und Wirkung) verstehen. (A)
- Nicht-duale Wirklichkeit des Seins („Higher states“) mit der dualen Wirklichkeit des Alltags verbinden können. (A)
- Licht und Schatten, Potenzial und Destruktivkraft der Persönlichkeit tiefer verstehen. (A)
- Spüribewusstsein entwickeln sowie entsprechende Verantwortung übernehmen im Umgang mit Versuchungen, Tendenzen zerstörerischen Ausgleichs (Rachsucht-Strategien), Begrenzungen und den eigenen Schatten. (B)
- (Spirituelle) Potenziale erkennen und verwirklichen (ansatzweise). (B)
- ‚Innerer Beobachter‘: Wachsende Sensibilität dafür entwickeln, wo angstmotivierte Selbstbehauptung liebesmotivierter Selbst-Verwirklichung begegnet: Im Kontakt mit sich selbst, mit Andern, mit der Welt sich am Licht und an der Liebe ausrichten. (C)

Nach den 4 Modulen: Prozess- und Typenmodell des Enneagramms verstehen und anwenden. (A)
Selbständig qualifizierte und ganzheitliche psycho-spirituelle ‚Arbeit mit sich selbst‘ wahrnehmen können. (B)

Allenfalls: Andere darin anleiten können. (C)

5. August 2012