

## Text für EnneaForum 2017 (Novemberrnummer, Thema: Das gute Leben)

### Unter unseren Fixierungen schlägt ein fühlendes Herz. Vom Exodus aus dem Seinsverlust der neun Enneatypen ins verheissene Land eines guten Lebens.

#### *Die schlechte Nachricht*

Wir führen kein gutes Leben, objektiv betrachtet. Subjektiv mag dies anders aussehen. Dies ist eine der zentralen Botschaften des Enneagramms – seine schlechte Nachricht. Darin liegt auch der Grund, dass seine Persönlichkeitstypologie von vielen als negativ empfunden wird. Zwar übt das Enneagramm mit seiner Präzision nach wie vor eine schnelle Faszination aus. Nach meiner Erfahrung betrachten jedoch die meisten, wenn sie ihren Typ gefunden haben, die Sache als erledigt. Dabei würde die Arbeit in diesem Moment erst beginnen; allerdings würde nun der eigene Pelz ziemlich nass dabei. Viele retten sich spätestens dann ins Trockene, wenn sie aus tief eingefleischten Gewohnheiten erwachen müssten, die auch viel Übles anrichten, wie ihnen das Enneagramm spiegeln würde. So wurde uns das Enneagramm vom sog. Vierten Weg (*Gurdjieff* und *Ichazo*) überliefert: es spiegelt uns die «maschinenhafte Existenz» der neun Typen und 27 Subtypen. Aus diesem Grund fand es auch Resonanz im christlichen Kontext, weil dort – analog zum Enneagramm – davon die Rede ist, dass der Mensch der *Umkehr* bedarf, um zum wahren Leben zu finden. Viele Gleichnisse Jesu greifen Aspekte davon auf, und vor allem *Paulus* hat in seinen Briefen immer wieder diese *Metanoia* reflektiert: Die eigene Persönlichkeit bzw. der eigene Typ steht der Fülle des Lebens und einem guten Zusammenleben im Weg, so lange *sie* im Zentrum stehen und dafür sorgen, dass sie in ihrer Absolutheit nicht relativiert werden, das eigene «Ich» nicht bereit ist, zu sterben.<sup>1</sup>

#### *Überleben, aber um welchen Preis!*

Zur Erinnerung: Jeder der neun Persönlichkeitsstrategien ist eine Überlebensstruktur. Sie ist darin zu würdigen – gleichzeitig jedoch auch ihr Preis: das, was mit ihr auf der Strecke geblieben ist. Weichenstellend sind dabei die früh installierten verschiedenen *Abwehrmechanismen*. Sie schützen verletzte und verletzliche emotionalen Zonen, stiften jedoch gleichzeitig Verwirrung in unserem Gefühlshaushalt, und lassen die neun Typen – jeden anders – zu einem partiell gefühllosen Wesen werden. *Eckhart Tolle* spricht vom eingekapselten *Schmerzkörper*, *Eva Pierrakos*, wie durch unser Nichtfühlen eine *passive Grausamkeit* (d.h. Gleichgültigkeit etc) entsteht, aus der viele aktive Grausamkeiten wachsen, die wir uns im Kleinen und Grossen immer wieder gegenseitig zufügen. Im Zentrum stehen schliesslich bei jedem Typ die *Emotionalen Leidenschaften*, die uns zwar eine Secondhand-Lebendigkeit bringen, jedoch zugleich vom Lebensgrund trennen: sie halten unser ganzes System in einer Balance (Homöostase). Die ist jedoch nur allzu oft als ein *Geichgewicht des Schreckens*, wie Konflikte aller Art zeigen, und weil die daran beteiligten Enneatypen nichts anderes als ihre Selbstbehauptung auf Kosten der jeweils anderen durchzusetzen versuchen. Nicht umsonst benennt die Enneagrammtradition sie mit den Namen der christlichen *Tod-* oder *Wurzelsünden*.<sup>2</sup> Zu erinnern ist auch an die *Mentalen Fixierungen*, die jeder Typ als Wahrnehmungsraster ausgebildet hat: sie zeigen ihm Ausschnitte der Wirklichkeit, wie sie ihm entsprechen – jedoch nicht, wie die Dinge wirklich sind. In entscheidenden Fragen dienen sie sogar als Desinformations-Systeme, die uns die Sicht auf die Wahrheit verstellen (*Fake News sind keine neue Erfindung!*). Diese drei Strukturelemente steuern schliesslich das Verhalten im Bereich unserer drei Instinkte: 1) dem materiellen Überleben, 2) dem Lebensgenuss und 3) den Strategien, wie

---

<sup>1</sup> S. dazu *Claudio Naranjo: Das Enneagramm der Gesellschaft. Das Übel der Welt. Das Übel der Seele* (vianova Verlag 1998)

<sup>2</sup> Da wir Heutige mit dem Begriff der Sünde nicht mehr viel anfangen können, nimmt man diese Information des Enneagramms nicht in seiner Potenz zur Kenntnis: „*Wurzelsünden* igitt igitt, das wird wohl nicht so schlimm sein ... meint wohl so Kavaliersdelikte wie das Stück Sachertorte, das man sich zu viel gönnt.“

wir uns unter Menschen bewegen: das vom Enneagramm so bezeichnete *Subtyp-Verhalten* in den Lebensbereichen *Sicherheit*, *Lebenslust* und *Status/Macht*. Bei alledem ist zu berücksichtigen, dass sich dies nicht auf einer isolierten individuellen Ebene abspielt, sondern das Leben und Zusammenleben auf unserem Planeten wesentlich bestimmt.

#### *Das Erbe, das jeder Typ antritt ... und fortführt*

«Ist das mit der eigenen Persönlichkeitsstruktur, dem eigenen Typ, wirklich so schlimm?» höre ich jetzt viele Leser/innen fragen. *Entwicklungsstraumatas*<sup>3</sup> müssen nicht direkt erlebte und schlimme traumatische Kindheitssituationen sein. Es reicht, dass jedes Kind das Erbe des Kollektivs vergangener Generationen antreten muss: es wächst nicht in einer unschuldig-jungfräulichen Welt heran – einer *tabula rasa* gleich –, sondern identifiziert sich notgedrungen mit dem bereits Vorhandenen, und dies mit beidem: mit guten wie mit schlimmen Verhaltensweisen, die es in seiner Umwelt antrifft. Aus diesem *transgenerativ-traumatischen* Stoff (das mit diesem neuen Begriff der Epigenetik Bezeichnete nennt die christliche Tradition *Erbsünde*) formt jeder Typ – je in seiner Struktur – die eigene Persönlichkeit, um in dieser Welt überleben zu können ... schlecht und recht, gut und vermeintlich gut. Was in jedem Säugling frisch, unschuldig und mit einem grossen kreativen Potenzial in diese Welt hineinkommt, sinkt notgedrungen schon in Jugendjahren in nachgeahmte Spuren stumpfer Gewohnheiten hinab. In seinem Buch *Charakter und Neurose. Eine integrative Sicht (aktualisierte Neuauflage im Springer Verlag 2017)* beschreibt Naranjo die ganz normale Psychopathologie jedes Enneatyps (*nein: es sind nicht nur andere Repräsentanten meines Typs davon betroffen!*). Er übersetzt dabei die altkirchliche Sündenterminologie in die Begrifflichkeit der modernen Tiefenpsychologie. Das Resultat der Formierten Persönlichkeit bilanziert er als *Seinsverdunkelung*, die bei jedem Enneatyp in einen andern substantziellen *Seinsverlust* mündet. Ein wirklich gutes Leben ist etwas Anderes.

#### *Die gute Nachricht*

Das Enneagramm beinhaltet jedoch auch eine gute Nachricht. Es ist wohl kein Zufall, dass es in den Anfängen der *Transpersonalen* Psychologie bekannt wurde. Es zeigt ebenfalls, was *jenseits* der Muster unserer Persönlichkeit in uns steckt, jedoch von dieser überdeckt ist. Damit dieser Kern wieder zum Vorschein kommen kann, braucht es nicht mehr – aber auch nicht weniger – als die Struktur des eigenen Typs abzubauen, zu lockern – oder, um es in der Terminologie des Enneagramms zu sagen: sich von den Mustern des eigenen Typs zu *des-identifizieren*. Es reicht, dem Ego ein Stück Sterbehilfe zu leisten (*Naranjo*), damit das Verschüttete darunter zum Vorschein kommen – d.h. auferstehen – kann. Diese Schöpfungswirklichkeit steckt in uns, als anfängliches Geschenk. Während sie die ganze Zeit da ist, verstellt unser Enneatyp wesentliche Zugänge zu ihm. Es geht aber nicht nur darum, den Kontakt zu ihr wieder zu finden, sondern darum, dieses Lebenspotenzial zu verwirklichen, d.h.: daraus – anstatt aus unserem Enneatyp heraus – das Leben zu leben ... und dies auch mitten im Alltags, wo sich dies bewähren muss. Mit den sog. *Higher States*, den *Holy Ideas* und den *Virtues* – und zwar bei jedem Typ in ihrer Summe, nicht bloss einzelnen von ihnen! – bezeichnet das Enneagramm etwas von der Essenz guten Lebens: wie dieses aussähe, wenn wir nicht aus den Mustern unseres Typs heraus unseren privaten und öffentlichen Alltag erleben und gestalten würden.

---

<sup>3</sup> Mit diesem Begriff führen *Laurence Heller* und *Aline Lapierre* auf der Basis von *Peter Levines* bahnbrechenden Forschungen zur Traumatherapie eine Zwischenkategorie ein, die wir alle mehr oder weniger kennen: *Entwicklungsstrauma heilen. Alte Überlebensstrategien lösen. Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken.* (Kösel Verlag 2012)

### *Metanoia – lebenslang sich vertiefende Umkehr zum Leben*

Das Enneagramm spiegelt insgesamt – mit seiner Doppelbotschaft – nicht nur die Statik unserer Persönlichkeit, sondern auch deren Dynamik: wie sie sich diese verwandelt, wenn wir diesen Weg gehen. Allerdings gibt es in der Literatur bisher noch kaum Beschreibungen, wie sich die neun Enneatypen (und die 27 Subtypen) dabei verändern. Diesen Weg zu gehen bedeutet durchaus Arbeit, intensive Arbeit sogar, auch jahrelang nachhaltige, wenn es um tief eingefleischte Muster, gar um Wurzeln unseres Typs geht (z.B. im Bereich des Subtyp-Verhaltens: dort geht es ums «Eingemachte», d.h. um existenzielle – instinktive – Schichten unseres Lebensgefühls und Verhaltens). Wie können nicht – und müssen auch nicht – diese *Higher States* anstreben. Übungen dazu können nützlich sein, sind und bleiben jedoch Fakes, wenn nicht tiefere Dekonstruktionsarbeit an unserem Typ diese Qualitäten freisetzt. Die ganze Arbeit besteht immer wieder nur darin, sich ihnen zu öffnen ... und das heisst: mit einem wachen – und neutralen – Inneren Beobachter in flagranti erkennen, wenn wir ihnen im Wege stehen, um in den konkreten Situationen dies zu unterlassen (in der Enneagrammterminologie: *agere contra*). Bis wir dies können – nicht immer, aber immer öfter – braucht es ehrliches und geduldiges Dranbleiben, im Sinne der Sentenz von *Samuel Beckett: Versucht. Gescheitert. Wieder versucht. Besser gescheitert.*<sup>4</sup>

### *Wieder umfassend fühlend-mitfühlende Wesen werden*

Ein wichtiger Strang dieser Arbeit mit sich selber haben wir in der *Körperzentrierten Herzensarbeit* von *Safi Nidiaye* kennengelernt. Die emotionale Dimension ist bisher wenig im Blickfeld der Enneagrammarbeit, nimmt jedoch inzwischen in unserer Schule eine Schlüsselstellung ein. Es geht dabei im Kern um etwas Elementares: Alle Emotionen und Gefühle zu fühlen und anzunehmen, welche auch immer diese sind – und so, wie sie sind: unverzerrt. Vor allem schwierige Gefühle. Als Kinder waren wir von etlichen überfordert, und unsere Abwehrmechanismen übernehmen seither die Funktion, sie von uns fernzuhalten. Wir haben Angst vor ihnen, und tun alles, um sie möglichst schnell zu loszuwerden, falls ihr Auftreten trotz aller Abwehr droht: wir lenken uns ab oder stürzen uns in Aktivitäten, die uns bessere Gefühle verheissen (das ist mit *Ausagieren* von Gefühlen gemeint). Indem wir positive Gefühle suchen, negative hingegen zu vermeiden versuchen, stören wir jedoch ihren natürlichen Fluss, und lehnen wir mit den «negativen» auch einen Teil von uns selbst ab. Das Leben sorgt jedoch dafür, dass wir den schlimmsten von ihnen trotzdem immer wieder begegnen – v.a. in Konflikten, aber auch in den Problemen, in die wir uns immer wieder hineinmanövrieren.<sup>5</sup> Inzwischen erwachsen, würden wir jedoch diese Gefühle aushalten. Da wir jedoch darin ungeübt sind und – unbewusst – schlimmste Erinnerungen an sie haben, ist es jedes Mal eine Katastrophe, wenn uns das Leben in sie hineinkatapultiert.

### *Körperzentrierte Herzensarbeit*

Diese alten, von den Abwehrmechanismen leidlich geschützten Grund-Emotionen sind bei jedem Typ spezifisch andere. Zu ihnen gehören z.B. *Unsicherheit, Hilflosigkeit, Bedroht- oder Ausgeliefert sein, Resignation, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Schuld- oder Schamgefühle, Ohnmacht, Versagen, Sinn- oder Wertlosigkeit*, und natürlich (meist zuunterst) die *Angst selber etc ...*). *Safi Nidiaye* leitet dazu an, sich allen – auch diesen – Gefühlen zuzuwenden, anstatt sie abzulehnen oder möglichst schnell zu überwinden. Es geht um nichts Ge-

---

<sup>4</sup> Der Tennisspieler *Stan Wawrinka* brachte es mit diesem seinem Tattoo bis zu Siegen an Grand Slam-Turnieren; Paulus fasst Dasselbe in Phil. 2, 12f mehr dialektisch zusammen: Das Gelingen solcher Anstrengung ist letztlich ein Geschenk, das jedoch unserer Anstrengung deshalb nicht minder bedarf.

<sup>5</sup> *Sigmund Freud* sprach vom *Wiederholungszwang* – nebst dem *Unbewussten* einer seiner wichtigsten und bleibenden Begriffe.

ringeres als zu lernen, alle Gefühle ohne Bewertung und ohne Zurückhaltung zu fühlen – so wie sie sich zeigen. Diese einfach tönende Aufgabe ist zugleich schwer. Sie bedarf der Übung, und jeder Enneatyp hat damit spezifisch andere Schwierigkeiten. Anstatt am Tor vor ihnen zu stehen und zu schauen, möglichst rasch mit dem eigenen Empfinden von dort wegzukommen, geht es darum, durch dieses Tor zu diesen Emotionen und Gefühlen hineinzugehen, und den Raum, den sie einnehmen, wirklich zu fühlen ...rückhaltlos, d.h. so voll und ganz, wie diese Gefühle im Moment in uns da sind. Es geht zunächst darum, sie auszuhalten ... mit ihnen zu sein ... sie zu halten ... und schliesslich darum, sie anzunehmen: ihnen unsere Zuwendung, auch unser Interesse zu schenken. Genau so, wie wir es natürlicherweise mit einem Kind tun, das in einem solchen Zustand auf uns zugerannt käme (im Kern ist dies Arbeit mit dem eigenen verletzten Kind, ohne dass Nidiaye das so bezeichnet). Es gibt dabei nichts anderes zu tun, als ganzheitlich wahrzunehmen in diesem offenen und wahrhaftigen Verweilen: den Körper, die Emotionen und Gefühle, und was sich sonst alles zeigt. Oft zeigen sich noch andere Schichten oder wechseln Emotionen und Gefühle, entspannen sich zu angenehmen, oder es ergreifen uns zunächst noch schlimmere, die auch noch da sind. Es geht alleine darum, diesem inneren Gewahrsein offen zu folgen, und dabei auch Gedanken, ev. Erinnerungen, die dabei aufsteigen, zu registrieren (jedoch im Modus des Fühlens zu bleiben, also nicht in den Modus des Nachdenken zu wechseln) ... und schliesslich als letztem Punkt: all das mit seinem eigenen Herzen zu verbinden.<sup>6</sup>

Gefühle und Emotionen sind, wie sie sind. Die Flucht in Ausagieren oder Ablenkung, alle Versuche, uns von ihnen zu trennen, wie dies unsere Abwehrmechanismen tun, sind eigentlich eine Illusion. Es gilt bei dieser Arbeit auch, unter diese Abwehrschichten hinunter zu fühlen. *Wut* z.B. kann im Dienst solcher Abwehr stehen (*Trauer*, etwas weniger häufig, ebenfalls): *Wut*, wenn sie diese Funktion übernimmt, lässt uns noch ein Gefühl der Stärke spüren, welche jedoch verhindert, die schlimmeren Gefühle darunter (s. die Aufzählung oben) zu fühlen.

#### *Abwehrmechanismen lockern*

Diese Arbeit ist vor allem dann angezeigt, wenn schlimme Gefühle uns einholen: Sich in diesen akuten Momenten Zeit nehmen für sich selbst, für solch annehmendes Aushalten, Halten und Annehmen bringt diese ins Fliessen – während unsere üblichen Abwehren sie blockieren ... anstatt lösen. Aber auch ohne kritische Situationen lohnt es sich, solch neutrale, interessierte Zuwendung zu unseren Gefühlen – eben allen, die sind – zu üben, sich Zeit für solch meditatives Fühlen von sich selber zu nehmen. Indem wir das tun, gerade gegenüber den gefürchtetsten Emotionen und Gefühlen (*welches sind diese bei Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser? – hier wäre ein kleiner Zwischenhalt mit dieser Frage angesagt*) ... lockern sich unsere Abwehrmechanismen. Mit der Körperzentrierten Herzensarbeit werden unsere Abwehrmechanismen sozusagen allmählich subversiv unterwandert.<sup>7</sup>

Es geht bei diesem Ansatz darum, bis zum Grund unserer Gefühle hinunter wieder fühlen zu lernen. Dabei fliessen durchaus manchmal auch Tränen ... des Schmerzes, der Berührung

---

<sup>6</sup> Eine Zusammenfassung ihres Hauptwerks *Das Tao des Herzens. Wie Sie Ihre Gefühle befreien*, ein Arbeitsblatt mit den Schritten der Körperzentrierten Herzensarbeit sowie eine geführte Meditation (Audiodatei) zu den einzelnen Schritten sind auf [www.enneagramm.ch/Materialien](http://www.enneagramm.ch/Materialien) zu finden.

<sup>7</sup> Wir stellten diesen Zusammenhang fest, obschon Nidiaye nicht direkt davon spricht. Die Arbeit mit den Abwehrmechanismen geht an die Wurzeln des Typs. Sie kann jedoch nicht direkt angegangen werden, da diese tief unbewusst verankert sind und wirken. Indirekt ist jedoch ihre Lockerung sehr wohl möglich: indem wir wieder vollständig – und unverzerrt – zu fühlen lernen. Wir sind alle – jeder Typ spezifisch anders – partiell emotionale Analphabeten (dies betrifft alle neun Enneatypen, auch die emotionale Trias ZWEI, DREI und VIER).

oder der Freude ... oder geraten wir nochmals in schwierige Körperzustände (von damals; keine Angst: es geschieht nur, was jetzt reif ist, dass wir uns ihm zuwenden) ... oder steigen Erinnerungen auf, welche nochmals emotionale Wellen auslösen. Dies alles anzunehmen – so weit es geht – löst ... und verbindet uns mit tieferen Schichten von uns, zu denen wir bis jetzt keinen oder nur erschwerten Kontakt hatten. Dieser *vollständigere Selbstkontakt* führt uns zu einer grösseren Lebendigkeit, aber auch zu einer grösseren Sensibilität. Das Leben wird dadurch nicht unbedingt einfacher: wir reagieren sensibler auf Ungerechtigkeiten, Grenzüberschreitungen, Grobheiten und Egoismen aller Art (auch Eigene!). Es werden auf diese Weise allmählich teilweise dicke Schichten von Patina, die sich über unsere frühere Lebendigkeit gelegt haben, und die uns lange Schutz waren, abgebaut. Dabei wird beides freigesetzt: das fühlende Erleben des Schönen wie des Schlimmen (die Abwehrmechanismen stumpfen uns leider gegenüber beidem ab).

#### *Unterwegs zu einem guten Leben*

Fühlen zu können – und dies unverzerrt und ganz – ist auch die Voraussetzung für ein feinfühliges und unverzerrtes, also angemessenes *Mitgefühl* (oben wurde das Umgekehrte angedeutet: nicht achtsam fühlen zu können, führt zu passiver Grausamkeit, uns selbst, aber auch anderen gegenüber). Indem ich mehr bei mir selber bin – ganzer emotional mit mir selbst verbunden und sensibler, richte ich auch weniger Kollateralschäden mit meinen Mustern an. *Anselm Grün* bringt es lapidar auf den Punkt: *Was du fühlst, musst du nicht projizieren*. Wir spüren direkter und objektiver, wie wir auf andere wirken. Allerdings werden wir mit dieser gewachsenen Sensibilität auch empfindlicher – und müssen wir damit eine gute Balance finden, d.h. für unser Erleben mehr Verantwortung übernehmen. Eine verbesserte Selbstbeziehung kommt damit auch unseren Beziehungen zugute: wir werden beziehungsfähiger. Ich erlebe nun Feinheiten des Lebens in Bereichen, wo ich vorher achtlos, stumpf oder mit emotionalen Projektionen durchs Leben ging. Eine nicht zu unterschätzende Nebenwirkung ist – so stellte ich bei mir fest – dass ich auf diesem Weg auch die Quantität von eignen Mustern, deren Kaliber, besser erfasse: Was ich lange als Kavaliersdelikt betrachtete (z.B. in EINSER-Manier ändern schnell ins Wort fallen) erkenne ich nun klarer in seiner Potenz: was dies bei ändern anrichten kann – und wie es Beziehungen, die mir eigentlich wertvoll sind, beschädigt.

Als achtsam fühlendes Wesen kann ich die Muster meines Typs, die dem guten Leben im Wege stehen, auch fühlen, und in ihrem Ausmass damit ganzheitlicher – und damit wahrer – erkennen. Um sie loszulassen, damit ein gutes Leben für mich *und* meine Umwelt möglich wird: ein besseres für alle, soweit es in meiner Reichweite steht. Die Körperzentrierte Herzensarbeit nach Safi Nidiaye ist mir eine grosse und stete Hilfe, das Leben bis in seine Subtilitäten hinein wahrzunehmen, zu schätzen, zu pflegen ... und die uns gegebene Fülle des Lebens auf eine Weise auszuschöpfen, dass es zugleich auch andere bereichert. *Konvivialität* nannte das zutreffend der amerikanische Kulturkritiker, Philosoph und Priester *Ivan Illich*.

4.10.17 / Samuel Jakob ([www.enneagramm.ch](http://www.enneagramm.ch))

P.S.:

Nach Abschluss des Textes begegnete ich dem Buch des Zürcher Professors für Systematische Theologie *Ingolf U. Dalferth: Selbstlose Leidenschaften. Christlicher Glaube und menschliche Passionen* (Mohr Siebeck 2013). In umfassender Weise thematisiert er *die Affekte, Passionen, Emotionen, Gefühle oder kurz: die Leidenschaften* im Hinblick auf den Glauben ... oder, mit den Reformatoren gesprochen: *den Wechsel vom Leben der Sünde zum Leben des Glaubens*. Es handelt dabei insbesondere von Angst und Liebe (die mehr ist als ein Gefühl), von Vertrauen, Zorn und Freiheit, dem ganzen Kosmos menschlicher Lebensorientierung. Es eignet sich als theologische Grundlagenlektüre zum Thema meines Aufsatzes: der Arbeit zur Annahme, Befreiung und Wandlung der eigenen Emotionen, hin zu Mitmensch-

lichkeit und Mitgefühl. Stark in der Theorie (und dies ist wichtig), ist das Buch etwas schwach in der konkreten Umsetzung. Die oben vorgestellte *Körperzentrierte Herzensarbeit* ist sozusagen die genau dazu passende Praxis. Dalferths Buch: Für alle theologisch interessierten empfehlenswert, für Pfarrerinnen und Pfarrer eigentlich Pflichtlektüre!