

Mein 30-jähriger Transformationsweg (mit meinem Typ EINS) - Zwischenstand

(Ergänzt den persönlichen Teil des Textes «Ich, das Enneagramm und die Gesellschaft»)

Ebene der Leidenschaften und Emotionen

Ich beginne beim Klassiker dieses Typs: zu wissen, wie man (!) sich zu entwickeln habe, insbesondere die Anderen ... und dabei Perfektion haarscharf daneben mit dem never-ending – und nicht harmlosen – EINSER-Perfektionismus verwechselt. Also krepelte ich, als ich das Enneagramm und meinen Typ EINS Ende 1989 entdeckte, auch bei mir die Ärmel hoch und begann, den Zorn zu beobachten, und zu bekämpfen. Dass er wie eine Hydra immer neue Köpfe hervorbrachte, war einerseits ein Erkenntnisgewinn: wie komplex, offensichtlich oder subtil-versteckt, die 1000 Gesichter des Zorns sind, erstaunlich! Andererseits kam ich davon nicht weg, im Gegenteil: der aussichtslose Kampf gegen dieses Ungeheuer machte mich noch zorniger, aber zugleich auch hilfloser; in kritischen Zeiten berührte ich dabei die VIER (meinen Desintegrationspunkt), und traf erstmals den mir vormals unbekanntem Neid an: dass es andere offensichtlich leichter schaffen, mit sich und der Weltzufrieden zu sein. Als ich Helen Palmer's Botschaft verstand und praktizieren lernte: mich in den Zorn hinein zu entspannen, realisierte ich, dass es keinen Zweck hat, sich gegen ihn zu stellen, sondern ihn zunächst mal anzunehmen, damit sozusagen zu zähmen (ähnlich wie der *Kleine Prinz den Fuchs*) – und er so seine Aggressionsbereitschaft nicht unnötig aufrechterhalten muss und auch ablegen lernt. Mit der Zeit meldete sich mein Zorn seltener, auch kürzer in seinen Anfällen und ja: öfter auch milder. Zornattacken konnten mich immer noch reiten, inzwischen – um Faktoren seltener – sogar bis heute. Je mehr der ständige Begleiter Zorn – mein Betriebssystem – Pausen machen konnte, wurde ich runder und auch ein angenehmerer Zeitgenosse. Manche Pflichten (die vorher alle nötig waren, und möglichst instant zu erledigen ... uff, dieser niemals endende Pendenzenberg!, eine Quelle dauernd-latenter Unzufriedenheit) und ihre perfekte Erfüllung erwiesen sich schlicht als unnötig. Diese Lockerung führte dazu, dass ich mich vermehrt von andern mitnehmen liess, das Leben zu genießen, trotz noch nicht abgearbeiteter Pendenzen. Dies nährte sowohl nochmals den Neid (*was sich andere alles gönnen können!*), führte mich jedoch auch in einen Modus des Seins, in welchem ich vermehrt meine Gefühle überhaupt wahrnahm, die in meinem aktivistischen Antriebssein sonst gar keinen Platz hatten (ausser dem kurzen Zufriedenheitskick, wieder mal – täglich! – viel erledigt zu haben). Diese Stippvisiten in neue, bisher vernachlässigte, z.T. auch vermiedene (weil verachtete!) Lebensbereiche, weckten aber auch die *Völlerei*, als ich auf den Geschmack kam, und mir nun selber Manches gönnte, sozusagen im Nachholmodus: *nun darf ich (endlich) auch mal! (auf die Pauke hauen)*. Die lebenslang unterdrückten – Zorn sei Dank! – und jetzt wie ein Schwall aufbrechenden Bedürfnisse setzte ich mit diesem Argument eine Zeit lang oft ziemlich unachtsam, ja z.T. auch rücksichtslos durch. Klar wurde mir dabei zweierlei – inzwischen arbeitete ich mit dem Enneagramm 10 Jahre: Ich begriff einerseits Naranjos Hinweis auf die Verkettung der 9 Leidenschaften, den Linien des Enneagramms entlang: dass z.B. der Zorn der EINS die Funktion hat, die Völlerei zu unterdrücken und den dadurch entstehenden Neid zu verdrängen etc etc.¹ Ergänzend dazu erlebte ich zweitens Sandra Maitris Beschreibung am eigenen Leib: dass *das unterdrückte Seelenkind* (wie sie es nennt), wenn es endlich zum Vorschein kommen kann, der Erziehung und Nachreifung bedarf, in meinem Fall der unersättliche SIEBNER-Kern meines Integrationspunktes im Enneagramm.

¹ Die ganze Verkettung und Ableitung der 9 Leidenschaften hat Naranjo S. 67f in der überarbeiteten Neuauflage seines Buchs *Charakter und Neurose. Eine integrative Sichtweise* (2017) skizziert (in der vergriffenen Kösel-Ausgabe von 1992 *Erkenne dich selbst im Enneagramm* S. 47f).

Ich stellte im Weiteren anhand des Basisdreiecks im Enneagramm fest, welches ich für die Selbstbeobachtung nutzte, dass die *Trägheit* (Bequemlichkeit), die *Eitelkeit* und die *Angst* (als basalste) drei Leidenschaften sind, die ich alle drei sehr wohl auch kenne. Inzwischen bin ich der Meinung, dass sie – auf verschiedenen Tiefenschichten – in jedem Enneatyp – vorhanden sind und wirken. Und: dass ich auch die restlichen Leidenschaften, nebst den bereits erwähnten insbesondere der *Stolz*, die *Habsucht* und die *Wollust* (insbesondere in Rachephantasien), sehr wohl ebenfalls kenne – alle Neune! Als ich im letzten Herbst (2019) unerwartet in eine heftige Konfliktsituation geriet, die frühkindliche Traumata in mir antriggerte, schaute ich, welche Leidenschaften in mir daran beteiligt sind, dass die Sache derart eskalierte – und siehe da: erstmals fand ich alle 9 aktiv, je in spezifischer Weise, die ich auch benennen konnte. Der Effekt war verblüffend: einerseits fast eine Erleichterung (*Heureka!, schau mal, wie interessant!*), andererseits auch erschütternd: das ganze Ausmass, vor allem die in dieser Situation bei mir obenauf schwingende Trias Stolz, Angst und Trägheit (Lähmung), mit denen ich mich in der Folge zusammen- und auseinandersetzen musste. Zorn ist meist auch dabei, oft jedoch unter ferner liefen. Ich vertrete heute die Überzeugung, dass eine wichtige Funktion der bei jedem Enneatyp vorherrschenden Leidenschaft – nebst der Hauptfunktion, für eine Pseudolebendigkeit zu sorgen – darin besteht, die andern 8 Leidenschaften in Schach zu halten.²

Ein kleiner Videoausschnitt von Eli Jaxon-Bear, den ich 1994 gesehen und nie mehr vergessen hatte, wurde nun plastisch: Wenn du eine Leidenschaft entspannt hast, dann kommst du nicht ins gelobte Land, sondern kommt die nächste darunter zum Vorschein! (*Halleluja!* denkt sich der EnneagrammAnfänger: *super diese Nachricht, das brauch ich glaub wirklich nicht, ich will was Anderes ... bzw.: ich lebe doch ganz gut mit meinem Typ!*). Und es zeigt sich, dass unter diesen Schichten schliesslich das *existenzielle Loch* (so die Bezeichnung von Almaas³) wartet, um das herum sich der Enneatyp gebildet und auskristallisiert hat (Naranjo beschreibt dieses Loch – diesen hohlen «Kern» jedes Typs – als *spezifische Seinsverdunkelung*, seine *existenzielle Psychodynamik*). Und dass – so die Botschaft aller drei – erst, wenn du dieses Loch aushältst (das gegroundete Betriebssystem deines Typs organisiert es nicht mehr weg!) ... und hältst: dich darin hältst ... schliesslich realisierst, dass hier nicht das Ende der Fahnenstange erreicht ist, sondern du dich von etwas anderem als deinem Typ, nämlich einer Kraft jenseits deiner Persönlichkeitsstruktur gehalten erlebst. (Richard Rohrs Bild: wenn *der letzte Faden deines fliegenden Teppichs herausgezogen wird*, und du mit Erstaunen feststellst, dass du nicht abstürzt, sondern von etwas gehalten wirst jenseits der Krücken deiner Persönlichkeit, deines bisherigen Überlebens-Betriebssystem, das du zu deinem fliegenden Teppich geworden ist. Mein emotionaler Rucksack ist auf diesem Weg jedenfalls wesentlich leichter geworden.

Dem Weg entlang gehen (griech.: met hodos)

Die Methodik der TransFormationsarbeit kann ich hier nicht im Einzelnen darstellen. Mir haben viele psychologische Konzepte und therapeutische Ansätze geholfen (*ich brauchte auch unfreiwillig selber viel Therapie, dank der ich in die Tiefe kam!*). Ich erwähne stellvertretend die psycho-spirituelle Schule von Eva Pierrakos (*Pfadarbeit*), die das Enneagramm und die Arbeit an sich selber in ausgezeichneter Weise ergänzt, insbesondere darin, das sog. Böse in sich selber zu finden und zu heilen (anstatt nach aussen zu projizieren).⁴ Die Schritte jeglicher TransFormationsarbeit mit den eigenen Mustern sind in vielen spirituellen Schulen im Kern dieselben. Jack Kornfield hat sie in folgende vier

² Wie erwähnt, müssen sich Mönche (und Nonnen) in christlichen Orden mit allen 9 Leidenschaften befassen, am Schluss nochmals mit dem Stolz: dem dadurch gewachsenen spirituellen Hochmut, durch diese Arbeit nun einer spirituellen Elite zuzugehören – ähnlich dem Meister, der sich von seinen Schülern rühmen liess, jedoch bemängelte, dass sie seine wichtigste Tugend, nämlich demütig zu sein, nicht erwähnt hätten.

³ s. seine «[Theorie der Löcher](#)»

⁴ Z.B. Eva Pierrakos, *Fürchte dich nicht vor dem Bösen*, oder Susan Thesenga, *In Offenheit leben*.

Punkte gefasst: *Erkennen, Akzeptieren, Erforschen* und *Nicht-Identifikation*.⁵ Diese Wegmarken scheinen einfach, sie sind jedoch jede einzeln sehr unterschiedliche Herausforderungen – und mit je konkreter Arbeit verbunden (die man lernen kann!).⁶ Die freundliche, jedoch nicht minder klare *Des-Identifikation* ist die letzte – und entscheidende – Station, um frei(er) von unseren Mustern zu werden. Das Resultat: Es ist ein Unterschied, ob ein Muster mich hat, oder ob ich ein Muster habe! Speziell für die Arbeit auf der emotionalen Ebene der *Leidenschaften* und der (frühkindlich geprägten) *Grundemotionen* hat sich insbesondere die *Körperzentrierte Herzensarbeit* von Safi Nidiaye bewährt. Mit ihr kann der traumatische emotionale Untergrund der Typen (die emotionalen Profile sehen bei jedem Typ anders aus) sehr wirksam, nachhaltig und stetig tiefer befriedet – ja: geheilt – werden, sowie die Abwehrmechanismen als früh installierter Antrieb der Aufrechterhaltung des Typs gelockert (*dies ein von Nidiaye so nicht thematisierter, jedoch wichtiger Miteffekt! – ich habe diese Arbeit im EnneaForum Nov. 2017 vorgestellt*).

Mentale Ebene

Wenn ich hier verschiedene Ebenen nacheinander beschreibe (ich habe beim Schreiben gemerkt, dass ich den Text etwas strukturieren muss), entspricht dies nicht der Wirklichkeit der Prozesse und meiner Arbeit mit mir: diese liefen und laufen z.T. verschränkt, oft parallel: Je nachdem, wie mein Prozess lief, war eine andere Ebene länger in meiner Aufmerksamkeit oder ein Projekt meiner Arbeit mit mir. Schon früh beschäftigte mich ein Feedback von Naranjo, der mir spiegelte, dass bei Typ EINS oft *Urteilen vor Wahrnehmen* steht (statt umgekehrt). Meinen guten Ideen, auch manch gut gemeinter Kritik – sei dies in meinem Beruf oder im Alltag – begegnete oft Widerstand statt Eintreten, woraus oft lange Rechthabereien resultierten. Einwände, die eingebracht wurden, nahm ich lange bloss als vernachlässigbare Nebenschauplätze wahr. Mit der Zeit wurde mir aber immer mehr bewusst, dass meine mentale Wahrnehmung ein *enger Röhrenblick* ist, auf Einzelnes statt das Gesamte fokussiert. Ich musste immer mehr zur Kenntnis nehmen, wie schmal und selektiv, ja eigentlich defizient mein gründliches und vermeintlich klares Denken funktioniert. Schliesslich konnte (oder musste) ich feststellen, dass nicht mein Kopf mein Denken steuert, sondern das Bauchzentrum, das etwas Bestimmtes kräftig erreichen will, und wie stark dies ein freies (und wirkliches) Denken, meine kognitiven Funktionen behindert. Ich realisierte auch, wie sehr mir die Devise gegen den Strich geht: *Zuerst denken, dann handeln!* Aber auch längeres Denken nützt nichts, wenn es die Wirklichkeit in immer denselben Schlaufen, und nicht aus verschiedenen Blickwinkeln wahrnimmt. Schliesslich lernte ich in Gegenpositionen auch Wahrheitskörner zu entdecken, ja manchmal warteten hier – zu meiner Überraschung! – sogar grössere Wahrheiten als meine eigene auf mich ... und ich wurde vorsichtiger mit Vorpreschen. Mir wurde auch zur methodischen Hilfe, die Wirklichkeit nicht nur als halbleeres, sondern danach auch als halbvolles Glas wahrzunehmen: welcher Unterschied! Ich musste mich jedoch oft zwingen dazu, oder unterliess es, wenn mir schien, dass es diesmal wirklich nur halb leer ist (! 😊).

Diese Arbeit auf der mentalen Ebene bekam 2003 einen tieferen – entscheidenden – Impuls durch das Buch *Facetten der Einheit, Die Heiligen Ideen des Enneagramms* von Hameed Almas. Ich erarbeitete dieses schwierige Buch in drei Gruppen, bis ich die einzelnen Holy Ideas, sowie ihren Gesamtzusammenhang verstand: den unkonditionierten Verstand – insbesondere meine eigene verlorene EINSER-Facetten: die *Heilige Vollkommenheit*. Seither benutze ich dieses – sich immer noch

⁵ Jack Kornfield, z.B. in *Das weise Herz, Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie* (S. 187ff).

⁶ In besonderer Weise anspruchsvoll ist das *Erforschen* (von andern auch als *Durcharbeiten* bezeichnet), weil er manchmal besondere (meist angstbesetzte) Knackpunkte kennt. Dieser Schritt gelingt oft nur mit therapeutischer Unterstützung; er ist eine Voraussetzung dafür, dass auch der vierte Schritt gelingen kann.

vertiefende – Verständnis davon, was mit dieser freien Sicht auf die Wirklichkeit gemeint ist, als Tool: für meine Wahrnehmung der Wirklichkeit: Wenn ich einen Impuls spüre, etwas als falsch oder mangelhaft zu beurteilen und verändern zu wollen, betrachte ich diesen Teil der Wirklichkeit nicht nur mit meiner Typenbrille, sondern aus der Perspektive, ob sie nicht – im Zustand, wie sie geworden ist und sich im Jetzt zeigt – etwas Vollkommenes hat, das gar nicht besser sein kann. Dies ist kein Fatalismus, sondern führte und führt mich in der Regel in ein tieferes Verstehen von Zusammenhängen, das mir viel präzisere Informationen vermittelt (von Almaas bei meiner EINSER-Facette als *brillancy* bezeichnet), auch um zu erkennen, wie ich damit verbunden bin – und: ob hier von mir dazu etwas beizutragen angesagt ist ... und was. Dass ich meine Impulse inzwischen meist nicht mehr mit einem *aber*, sondern mit einem *und* einbringe – sozusagen evolutiv-mitfließend statt revolutionär-dagegen – hat sich wie von selber ergeben, ein grosser Unterschied! Oft komme ich jetzt zum Schluss, dass sich eine Situation auch ohne mein Beitun konstruktiv weiterentwickelt (und stelle erstaunt fest: das gibt es!) ... und dass ich in solchen Momenten in den Zustand einer – manchmal sogar *heiteren – Gelassenheit* komme: mich nicht mehr so wichtig nehme, und vor allem: ändern mehr zutraue!⁷ Oder ich komme zum Schluss, dass es im festgestellten Kräfteverhältnis nur Energieverschwendung ist – und Anmassung – zu meinen, ich könne hier etwas bewirken. Schon zu Beginn meiner Feststellung, dass ich zu Typ EINS gehöre, begann ich zu realisieren, dass meine Bemühungen oft genug so münden: *Operation gelungen, Patient gestorben*. Lange konnte ich es jedoch trotz dieser Einsicht nicht lassen einzugreifen, bis das Resultat eine Verschlimmbesserung war ... offenen Auges ins sichere Unheil navigierend! Ich musste so die *Zwangsstruktur* meines Typs am eigenen Leib noch und noch erfahren, bis ich endlich davon lassen konnte, nicht immer, aber immer öfter.

Noch interessanter als das bessere Einschätzen, ob ich mich in einer Situation einbringen will (hilfreich natürlich!) oder nicht, ist ein anderer Effekt, wenn ich die Wirklichkeit mit den Augen meiner *Holy Idea* wahrnehme: Sie 'zwingt' mich, nicht nur *alle* Puzzleteile zu finden, bis ich eine Situation als perfekt – und damit vollständig – in ihrer gewordenen Gestalt sehen kann: ich entdecke auf diese Weise tiefere Zusammenhänge und Kräftewirkungen, die mich faszinieren (obschon manchmal auch erschrecken) – und oft über das hinausgehen, was so gemeinhin dazu wahrgenommen und gedacht wird – oft jenseits von polaren Beurteilungen (ich realisiere gerade, dass es sehr schwierig ist, dies hier zu beschreiben). Es zeigt sich mir oft eine Ganzheit, eine Synthese von etwas, die wie aus lauter Teil-Analysen zusammengesetzt ist ... und damit oft auch: wie komplex Situationen meist sind, was da alles daran beteiligt ist ... und welchen individuell-kollektiven '*psycho-logischen*' Gang dieses Gemisch geht. Und so habe nun oft *ich* ein Verständnis für Zustände, die andere unannehmbar finden, und entdecke ich Dynamiken, in deren Perspektive sich mir manchmal Lösungsansätze eröffnen, die andere überraschen, weil sie ungewohnt sind (ja, es ist schwierig, dies schriftlich konkret zu fassen). Ich fühle mich inzwischen oft dem Denkstil der SECHS ähnlich, welche sieht, dass fast alle Dinge ambivalent sind (mindestens 2 Seiten haben), oder der NEUN, die (mehr intuitiv) die Gesamtheit und Komplexität einer Situation erfasst, worin jedoch dich NEUN oft nicht ins Handeln findet, weil jeder Anfang zuerst einen Schrittes an einem andern Ort im Fadenknäuel voraussetzt, wenn man genauer hinschaut, *da capo da capo* ... Ich selber muss mich dabei in Geduld üben: nicht mehr wie früher, wo es die 'Nachlässigkeit' und das 'Nichtbegreifen' der andern waren, die meine Geduld strapazierten, sondern weil ich inzwischen oft das halt langsame ... und verzwickte mäandrierende Tempo von Prozessen spürsehen und besser abschätzen kann. Angesichts vieler Nöte, die in dieser Welt tatsächlich vorhanden sind, ist dies nicht einfach – und Fatalismus natürlich keine Alternative. Mein urteilendes

⁷ Für mich macht inzwischen auch die Botschaft einer Postkarte Sinn, die seit einiger Zeit meinen Schreibtisch zielt: *Wieviel Unheil allein durch Nichtstun verhindert werden kann!* (ich habe sie von einer NEUNERIN bekommen!) – oder um es mit dem Tao te King auszudrücken: Ist eine Situation verworren, ist Nicht-Handeln das angemessene Tun.

Denken zeigt sich inzwischen ganz anders: es ist eingebettet in viel Verstehen, und auch Verständnis – aber es dabei in der Sache klarer, oft sogar radikaler (gleichzeitig weniger moralisch!) – jedoch durch diese Einbettung auch nachvollziehbarer als früher.

Körperliche Ebene

Obschon mein Enneatyp zu den sog. Körpertypen gehört, war ich in diesem Zentrum fast noch schlechter zu Hause als im emotionalen Zentrum (*Erfahrungen mit MDMA in therapeutischen Settings offenbarten mir, was Gefühle wirklich sind: ich begegnete erstmals dieser Wirklichkeit sozusagen in Reinform; lange glaubte ich vorher meiner VIERER-Partnerin nicht, dass meine Gefühle nicht Gefühle sind, sondern Sentimentalitäten*): Meine frühkindlichen happigen traumatischen Erfahrungen hatten aus mir einen Worcoholiker gemacht, dessen Körper roboterhaft wie ein Zombie funktionierte. Auch elementare Körpersignale wie Müdigkeit, Hunger, Lust und Unlust spürte ich nicht und konnte ich über lange Zeit schlicht übergehen. Die Befriedigung, viel erledigen, ja stemmen zu können, bereitete mir genug Wohlbehagen. Erst als mich immer häufiger Krisen (zuerst als Burnout-Episoden) heimsuchten, begann ich, meinen Körper kennenzulernen: zuerst mit Kung Fu, dann immer feineren Methoden, über Esalen Massage, Feldenkrais etc. bis zu Taji ... heute hilft mir insbesondere Hatha-Yoga, meinen Körper auch feinsensorisch wahrzunehmen und besser als früher mit ihm umzugehen: in ihm zu leben, anstatt ihn nur zu benutzen. Ich spüre meinen Körper heute vielfältig lebendiger und differenzierter als in jungen Jahren.

Schon früh, als ich das Enneagramm kennenlernte, habe ich auch begonnen, meine *Subtypen-Geschichten* zu beobachten, die ebenfalls im Bereich des Körperlichen, den Instinkten, wurzeln. Ich kenne alle drei Subtyp-Profile, oft in sehr deutlicher Ausprägung, wobei der sexuelle (*Eifer/Hitze*) gegenüber dem selbsterhaltenden (*Sorgen*) und dem sozialen Subtyp (*Nicht-Anpassung*) der ausgeprägteste ist. Tiefer verstanden habe ich die Arbeit auf dieser existenziell-körperliche Ebene – schliesslich handelt es sich um drei basale und existenzielle Antriebe (instinktgesteuerte Verhaltensprogramme) – erst, als ich ihre Ähnlichkeit mit den drei Seelengiften im Buddhismus erkannte, und alsdann präziser, wie sie mit den Lebensthemen der drei untersten Chakren verbunden sind: Das Thema Geld (sich *Sorgen* machen um die materielle Existenz, deshalb mein Asketentum), das Thema Lebensfreude und Lebensgenuss (bei mir unterdrückt bzw. in missionarischen *Eifer* umgelenkt), und das Thema Macht/Status/Prestige/Image (jemand zu sein unter den Menschen, in meinem EINSER-Fall als Weltverbesserer, der sich zu den Zuständen quer stellt (*Nicht-Anpassung*) ... Alle drei Anhaftungen/Verzerrungen mussten bei mir in Arbeit genommen werden: näher beobachtet, entspannt, und die damit verbundenen Scheinbedürfnisse (zum Teil unfreiwillig!) geopfert, statt verteidigt und befriedigt. (*Hierbei begann ich auch konkret zu verstehen, was Gurdjieff/Ouspenski/Bennett – das zentrale Dreigestirn des Vierten Weges – meinen, wenn sie von «Opfern» sprechen, die auf diesem Weg zu erbringen sind.*) Ich stelle mit Erstaunen im Rückblick der Jahre fest, dass sich hier bei mir in allen drei Bereichen Wesentliches entspannt hat. Und dass ein Vertrauen gewachsen ist, welches den *Angst-Antreibern* darunter (vermeintlich zu kurz zu kommen und das Heil im Aussen, in Ersatzbefriedigungen zu suchen) immer öfter Paroli bieten kann, weil ich das, wozu sie mich antreiben, inzwischen oft als Trug durchschaue.⁸

Im Bereich des Subtypverhaltens empfinde ich das *agere contra* – das von der Enneagrammtradition auf dieser Ebene empfohlen wird, als das Schwierigste und Weiterführende zugleich: den zwanghaften Gewohnheiten in diesen drei zentralen Lebensbereichen zu widerstehen: innnezuhalten und

⁸ Zum Thema Grundangst (nach Almaas die Wurzel aller neun Typen) scheint mir das Büchlein *Angst, Die Flucht aus der Wirklichkeit: Die drei emotionalen Grundkräfte des Enneagramms der Charakterfixierungen Band 1* von OM C. Parkin aus seiner Hamburger *Ennealliance-Schule* als etwas vom Besten zu diesem Thema.

ihren Impuls mal nur zu unterbrechen – um ab und an alsdann zu wagen, sogar das Gegenteil dessen zu tun, was im Moment als Impuls drückt und naheliegend erscheint ... oder diesen Impuls einfach nur unterlassen: wahrnehmen und vorbeiziehen zu lassen, einen Verhaltenszwang *nicht* auszuagieren. Dies zu üben (*ein langer Weg, bis dies nicht nur mit Peanuts gelingt!*) ... führt durch etliche Tode hindurch – so fühlt es sich auf dieser frühen und existenziellen Ebene unserer Instinktwurzeln oft an, aus denen heraus sich die drei Verhaltensprofile (Subtypen) unserer Enneatypen ausprägen ... und durch diese Tode hindurch in unentdecktes Neuland jenseits unserer Typenmuster, das wir nicht nur nicht kennen, sondern zuvor als entweder inexistent bzw. unerwünscht, oder als unmöglich zu erreichen betrachten. Wo ich mir solche Tode zumutete, erlebte ich oft eine Auferstehungserfahrung der Art: *Huch, die Welt ist nicht untergegangen, ich hab's überlebt!*, bin sogar ohne Blessuren und manchmal sogar auf Anhieb in einer neuen Landschaft mit mir selber erwacht, und realisierte dabei oft: da waren ja offene Türen, die ich als meterhohe Hürden betrachtete! Dieses Dranbleiben in der Arbeit an den Basiswurzeln des Typs führt in existenzielle Tiefen: die Angst unterzugehen hat – wenn es ans Eingemachte geht – mit Leben und Tod zu tun. Jeder Erfolg, und sei er noch so klein, stärkt jedoch das Vertrauen und mindert die Ur-Angst, vom Leben nicht gehalten zu werden. (*Almaas' eindrückliche Beschreibungen der typenspezifischen Angst-Wurzeln unserer Enneagramm-Strukturen sind Gold wert: sie haben sich in mannigfacher Weise immer wieder überraschend als überaus präzise Wegweiser erwiesen – sowohl bei mir wie bei der Arbeit mit allen 9 Enneatypen*). Ich kann sagen, dass mich das unnötige *Sorgen* (1. Subtyp) schon ziemlich verlassen hat (übertriebene bis bizarre Askese der Eins). Mit den beiden anderen Subtypen bin ich noch aktiver am Dealen: ab und zu brauch ich noch eine Duftmarke des missionarischen *Eifers* (2. Subtyp) oder der *Nicht-Anpassung* (3. Subtyp) – aber auch diese beiden Verhaltensprogramme haben sich bei mir inzwischen (nicht nur aus Altersgründen!) wesentlich gelockert.

Zwischenbilanz

Nach 30 Jahren immer wieder mich selber im Spiegel des Enneagramm wahr- und anzunehmen, und die mir dadurch zugewiesenen Hausaufgaben anzugehen kann ich sagen, dass ich ein fühlenderes Wesen geworden bin, dass meine Selbstliebe und mein Verständnis zu Menschen der andern 8 Typen gewachsen sind, jedoch gleichzeitig auch meine Einsicht in die eigenen Abgründe ... und mein Respekt vor ihnen (und auch den Abgründen der andern Enneatypen!). Sich mitsamt den eigenen Abgründen immer tiefer anzunehmen, ist wohl die beste Frucht, besonders wenn es mir gelingt, in flagranti dafür Verantwortung zu übernehmen, d.h. mich immer weniger als Opfer, denn als *Täter meines Ergehens* und wie andere auf mich reagieren zu erkennen – und mich entsprechend zu verhalten.⁹ Ich bin dabei Typ EINS geblieben, jedoch heute – wenn nicht grosser Stress mich wieder in die Fixierungen meines Typs drückt – ziemlich anders mit mir und meinem Enneatyp unterwegs. Dies zeigt sich auch darin, dass meine drei Zentren ausgeglichener, je auch funktionsfähiger, voller und auch harmonischer zusammenwirken. Auch bei Menschen, die ich in dieser Transformationsarbeit länger begleite (oder beobachte), zeigen sich diese Verschiebungen: Die Einseitigkeit des Zusammenspiels der drei Zentren verlagert sich deutlich, und sie gleichen sich dabei stimmiger aus. Der Enneatyp in seinen Fixierungen wird dabei allerdings nicht mehr auf Anhieb erkennbar! Oft ist die Folge, wenn plötzlich ein anderes Zentrum entdeckt und entfaltet wird, und für eine Zeitspanne manchmal zunächst extrem in den Vordergrund kommt, dass man selber – oder auch andere (auch Enneagrammlehrende) meinen, man habe sich bei der Diagnose des Typs geirrt, und würde woanders im Enneagramm hingehören. (Mir selber ist in den letzten Jahren immer häufiger begegnet, dass Menschen, die mich neu kennenlernten, mich bei fast allen andern Enneatypen eher sehen als

⁹ Die Übung «*Ich bin die Ursache meines Geschehens*» ist eine der anspruchsvollsten, zugleich ertragreichsten (an neuen Erkenntnissen), jedoch auch herausfordernsten (weil wir uns viel lieber als Opfer sehen denn als Täter).

bei der EINS (mit Ausnahme der NEUN, die noch niemand vermutet hat) – woran jedoch die nähere Umgebung, die mich schon lange kennt, auch heute keinerlei Zweifel hat.)¹⁰

Zuletzt noch ein Wort zu meinem Hauptabwehrmechanismus, der *Reaktionsbildung*: Auch dieser hat sich – vor allem durch meine Arbeit auf der emotionalen Ebene – unmerklich gelockert: Er polt viel weniger als früher Gefühle um; der doppelte Boden, der mir den Zugang zu meinen wirklichen Gefühlen verstellte, ist durchlässig geworden – und ich damit viel authentischer, und differenzierter! Dies zeigt sich vor allem darin, dass mein Ausdruck viel weniger Doppelsignale enthält, die andere bei EINSEN oft irritieren, weil man nicht weiss, woran man nun ist (berüchtigt bei Typ EINS etwa die durch Zwangsfreundlichkeit dementierte Unzufriedenheit). Mir wurde dabei schliesslich zugänglich, was Naranjo mit der *unbewussten Unzufriedenheit* bei Typ EINS meint. Die latente Unzufriedenheit (Grundton des Zorns!) hat sich bei mir durch die Arbeit auf allen Ebenen, v.a. indem ich mich tiefer meinen Gefühlen zuwandte (und schwierige auch aushalten lernte), zugunsten einer wachsenden Zufriedenheit laaangsaam zurückgezogen. Ich kann diese heute fühlen (wenn ich will), jedoch auch Gefühle anderer ... und ebenso meine Wahrnehmungen viel echter, direkter, klarer, und auch nuancierter mitteilen. Ich bin dabei empathischer und viel sensibler geworden, und ja: auch verletzlicher (was manchmal neue Schwierigkeiten/Konflikte, und damit neue Aufgaben mit sich bringt).

Nun, ich bin schon weit gekommen auf diesem Weg, obschon ich immer wieder die Aufgaben des Anfängers vor mir sehe und anzugehen habe – halt jeweils auf einem anderen Feld, oder auf einer andern, oft tieferen Schicht. Obschon ich endlich mit diesen Aufgaben auch mal fertig sein und meine Ruhe haben möchte, gewinne ich jedoch in der Regel immer, wenn ich diese Hausaufgaben annehme (mir meist selber beschert!) und erneut *lege arte* erledige, dabei weitere Lebensqualitäten für mich – und mein Umfeld! Und so bleibe ich mit dieser 'Arbeit' weiter dran, wenn mich der Alltag dazu auffordert. Auf die Frage, ob er inzwischen erleuchtet sei, antwortete der Buddhist Jack Kornfield mit einem sehr geerdeten Bild, das auch meine TransFormations-Zwischenbilanz gut beschreibt: Während ich früher mit meinem Enneatyp in einer *engen Garage* hauste, bewege ich mich mit ihm heute viel freier in einer inzwischen *weitläufigen Freilichthalle*. In der Struktur des Enneagramms formuliert: Ich befinde mich – weniger wie früher – auf meinem EINSER-Platz starr fixiert, sondern kann mich ziemlich frei (d.h. inzwischen auch willentlich, meist sogar ganz leicht) meinen beiden Verbindungslinien entlang bewegen: zu Punkt VIER oder SIEBEN hin – beweglich geworden in einer grossen Spannweite und einer reichhaltig-breiten Palette, die mir vordem *völlig* unbekannt waren: Landschaften jenseits meines Typs! Ich fühle mich dabei dem Leben – andern Menschen und dem Kosmos – viel verbundener als früher. Mein Typ verstellt mir dabei weniger den Zugang zum Augenblick: sein schichtenweiser Abbau und die damit verbundene Relativierung führten mich schrittweise zu einer tieferen Präsenz: zufrieden (mit mir), und gleichzeitig fühlend/mitfühlend, mich durchaus auch herausfordernd, wenn auch ganz anders als früher. Alles, was zu tun ist – und ich in allem getan habe – ist, mich dieser *Präsenz mit mir und Allem* schrittweise zu öffnen (ein

¹⁰ Wer an sich arbeitet, verändert sich. Es ist noch eine weitgehend ungeklärte Frage, wie dieses Veränderung bei jedem Typ aussieht, und was der Unterschied dazu ist, dass man sich rückblickend im Typ geirrt habe (um ein Beispiel zu geben: viele SIEBEN, die das Bauchzentrum entdecken und dieses dann auch besiedeln (meist unterstützt durch eine Ausbildung in einer körperzentrierten Therapiemethode) haben alsdann den Eindruck, sie wären keine SIEBEN, sondern würden zu Typ ACHT gehören ... dabei haben sie wichtige Entwicklungsschritte Ihres Typs SIEBEN gemacht.) Ich vermute, dass es bloss eine Frage der Zeit ist, bis hinreichende Erfahrungen von tiefer gehenden TransFormations- und Wachstumsprozessen der 9 Typen vorliegen, und es Publikationen der Art geben wird: *Der TransFormationsweg von Typ 1, von Typ 2, von Typ 3 ... etc.* (Die Sache mit den Subtypen, die je spezifisch auch mit einem der drei Zentren besonders korrespondieren, macht es zusätzlich komplex.)

vielschichtiger Prozess, dieses mich an ganz verschiedenen Stellen meines Typs Öffnen!). Diese abenteuerliche 'Öffnungs-Arbeit' dauert wohl lebenslang an, nämlich *die Liebe im ganzen Ausmass aufzunehmen und zu verkörpern, wie sie uns Menschen gegeben ist* (Eugen Biser).

Anhang zum Christlichen

Du musst dein Leben ändern!, spricht die Bibel. *Es ist höchste Zeit, könnte man beifügen.*¹¹ Das tönt nach einer klassischen EINSER Aufforderung, in der ich mich jedenfalls selber sehr gut wiedererkenne. Nun, ich kann nichts dafür (oder doch?), dass mir als erstes diese eben gelesenen Zeilen der deutschen Schriftstellerin in den Sinn kamen, als die Redaktion des EnneaForum im Mai 2020 das Thema «Enneagramm und Gesellschaft» ausschrieb – zusammen mit einem mir schon lange wichtigen Satz von Paulus in Röm 8,19: *Denn die ganze Schöpfung wartet sehnsüchtig auf das Offenbarwerden der Söhne Gottes* (und Töchter, diese sind ja mitgemeint). Das Enneagramm ist nun seit 1970 – genau 50 Jahren – bekannt, und ich nahm dies und meinen Text auch zum Anlass, meine Transformationsarbeit mit Hilfe des Enneagramms zu beschreiben. Dies, weil mich der Satz Mahatma Gandhis auf diesem Weg immer tiefer erreichte: *Sei du selber die Veränderung, die du dir von der Welt wünschst.*

Christliche Überzeugung ist – und das deckt sich mit dem Enneagramm, wie es anfänglich von Ichazo und Naranjo daherkam – dass der aus der göttlichen Liebe gefallene Mensch (der sich als getrennte Ich-Identität betrachtet und erlebt, nachdem er sich die Überlebensstrategie seines Ennetyps als Ersatzstruktur dafür aufgebaut hat), und die dadurch mitbeeinträchtigte Gemeinschaft, haben immer schon der Verbesserung, genauer: der Erlösung bedarf. Dies auch nach 2000 Jahren Christentum. Als Protestanten glauben wir jedoch, dass der Mensch hierzu nichts wirklich im Kern Gutes selber einbringen kann (Rechtfertigungslehre der Reformatoren), während dies die katholische Tradition, die an der Freiheit des Menschen auch beim gefallenen Ebenbild Gottes festhält, anders betrachtet: bei ihr geht es darum, der Sünde (im Kern: den *Todsünden*, verstanden als Trennung von Gott, nicht als kasuistische Einzelsünden) abzusagen, und in die *Tugenden* hineinzuwachsen (klassisch je 7 an der Zahl), um die menschliche Korrumpiertheit auf der Basis der von Jesus verkündigten Gnade und Vergebung zu überwinden. Noch aktiver wird der Mensch in der orthodox-ostkirchlichen Tradition gesehen: Er ist – ebenfalls auf der Basis der vorlaufenden Gnade Gottes – gar dazu berufen, sich zu vergöttlichen. Sie postuliert nichts Geringeres als die «*Theosis*» *des Menschen*¹² – für die westliche Christenheit und Theologie eine Ungeheuerlichkeit!¹³ Dies mit dem Ziel, die Erde und die

¹¹ Sibylle Lewitscharoff, *Das musst du lesen! Was uns die Bibel sagt*, in: Herderkorrespondenz April 2020.

¹² *Archimandrit Georgios* z.B. (orthodoxer Mönch auf Athos) beschreibt die Theosis als eine Gabe und Aufgabe Gottes. Zu ihr gehören in freier Einwilligung folgende Haltungen, Voraussetzungen und Aufgaben 1) *Demut*: Einsicht in die Versuchung, sich selbst als Mittelpunkt und Ziel seines Lebens zu betrachten, anstatt *theanthropozentrisch* zu leben, Einsicht auch in die eigenen Schwächen und Leidenschaften. 2) *Reue* (*Metanoia/Askese*): Das Reinigen des Herzens von den *Leidenschaften*, um an ihrer Stelle den *Tugenden* Raum zu geben, die zusammen verschiedene Aspekte der *einen* grossen Tugend bilden: der *Liebe*, die dabei immer voller aufzunehmen – und zu erwerben – ist. 3) *Gebet*: Dazu gehört insbesondere das *Herzensgebet* (in: *Vergöttlichung, Das Ziel des menschlichen Lebens*, 1998 S. 49ff).

¹³ Dies hängt damit zusammen, dass die Westkirche mit ihrem «Filioque» (welches 1054 zum Schisma mit der Ostkirche führte) wesentliche Dimensionen des Geistes ausblendet, der nach ostkirchlicher Sicht Allem inneohnt.

menschliche Gemeinschaft näher am Willen Gottes auszurichten – gemäss der dritten Bitte im Unser-Vater-Gebet: *Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.*

Arbeit verlangt auch Jesus. Seiner Zusage: «Dir sind deine Sünden vergeben», folgt oft der Aufruf: «Sündige hinfort nicht mehr!» Dies ist Arbeit, und sei es nur, den Verführungen zu widerstehen, die bei jedem Enneatyp spezifisch andere sind. Bei mir ist dies immer noch (16. Juni 2022) das Bedürfnis nach einer *täglichen Dosis Empörung*, die ich mir am leichtesten durch spezifischen Medienkonsum hole. Nachdem Donald Trump dafür nicht mehr zur Verfügung steht, war es die Verfemung Andersdenkender in der Corona-Krise, zur Zeit (Ukraine-Krieg) ist es einseitige Russland-Bashing, welches die seit Jahrzehnten weltweit das Völkerrecht brechenden USA, die in der Ukraine schon vor 2014 kräftig mitmischte, total ausblendet. Mir ist bewusst, dass dieser Zorn-Nikotin-Pegel meine bevorzugte Sucht darstellt, mit der ich manchmal kämpfe (*weil ich weiss, dass ich damit im morphogenetischen Feld die von mir abgelehnte Gewalt nur weiter nähre*), mir jedoch oft diese Sucht noch leiste, sie mir selber als Kavaliersdelikt verharmlosend.

Etwas vom Wichtigsten, das dich in der Arbeit mit mir gelernt habe, und immer noch weiter buchstabiere: Liebe kann man nicht mit Gewalt (auch noch mit verbaler) ändern beibringen – und Gewalt nicht mit Gegengewalt lösen. Indem ich sie so «bekämpfe», vermehre ich sie. 1 Kor 13! Obschon sich in diesem Hohelied der Liebe sich mir v.a. gegen das «alles ertragen» lange alle Haare sträubten («ist doch Masochismus»), muss auch davon unterschieden werden!), auch jetzt manchmal noch, weiss ich inzwischen, dass diese Sätze purlauter die Wahrheit sind, ich bin inzwischen (durch trial and error belehrt) von ihnen überzeugt, aber Zornwellen tauchen oft schon noch auf, und ich bin jeweils gut beraten (v.a. von meiner Frau), zu schauen, wie stark ich vom Abgelehnten noch selber befallen bin.

Ein Motiv, diesen Anhang meinem persönlichen Bericht beizufügen besteht darin, damit noch etwas zum Thema «Arbeit an sich selber» zu sagen: Diese wird im Protestantismus klein veranschlagt (*der Mensch kann von sich aus nichts wirklich Gutes beitragen, alles ist Gnade, sola gratia*). Arbeit an sich selber wird in der Enneagrammszene auch als typisches EINSER-Muster kritisiert: permanente Arbeit, nichts als Arbeit! Begründung: alles ist Geschenk! Nun, das ist wahr! Aber es bedarf des eigenen Beitrags, diese Geschenke anzunehmen, sich ihnen – der Liebe – zu öffnen, wie ich meine Bilanz schliesse. Und dies ist tatsächlich mit Arbeit verbunden (ich erinnere nochmals an die 4 erwähnten Schritte von Jack Kornfield). Die protestantische Rechtfertigungslehre, die den Menschen als ohnmächtig erklärt, scheint mir inzwischen vor allem eine *Rechtfertigung für das Nichthandeln* zu sein, und auch keine Rechtfertigung dafür, letztlich keine Verantwortung für die eigenen Muster – das Insgesamt des eigenen Verhaltens – zu übernehmen. Ich bin froh, die *ostkirchlich-orthodoxe Tradition der Theosis* gefunden zu haben.¹⁴ Was der Westen mit der Filioque-Weichenstellung (*die im Jahr 1053 zur Abspaltung der West- von der Ostkirche geführt hat: grosses Schisma, bis heute nicht aufgelöst*) verloren hat ... weshalb die Menschen seit 300 Jahren zunehmend im Osten (v.a. auch dem nichtchristlichen) finden (zB ihre Buddhanatur), was sie im Westen vergeblich suchen ... und wie das Streben nach Durchgöttlichung (die nichts anderes ist als eine *Menschlichwerdung des Menschen* bedeutet) sich mit der vorlaufenden Gnade (d.h.: der göttlichen Liebe) durchaus verträgt. Diesen Zusammenhängen bin ich 2018 in meinem Vortrag *Die Wirklichkeit der Esoterik im Licht des christlichen Glaubens* nachgegangen.¹⁵ 31.12.20/16.6.22

¹⁴ Zum Beispiel *Archimandrit Georgios: Vergöttlichung. Das Ziel des menschlichen Lebens* (1998) oder *Kallistos Ware, Der Aufstieg zu Gott. Glaube und geistliches Leben nach ostkirchlicher Überlieferung* (1983). Anstatt «Vergöttlichung» wähle ich für das in der westlichen (vor allem protestantischen) Theologie als Usurpation verpönte – mit «Durchgöttlichung» für das damit Gemeinte einen vorsichtigeren Begriff.

¹⁵ Zu finden unter www.enneagramm.ch/Materialien