



FORTBILDUNG ENNEAGRAMM FÜR THERAPEUTER & BERATER

Kurzeinblick

Ersterstellung Unterlagen
Köln NOVEMBER 2008
Fortbildungen in Köln 2009



In einer Fortbildung zur „Arbeit mit Menschen“ im Forschen und Unterstützen durch

- Arbeit mit dem Enneagramm,
- den Fixierungen,
- den Löchern der Verlorenheit,
- des Weges aus den Löchern
- und der verborgenen Essenz hinter allem

geht es weniger um das Etikettieren seiner Selbst oder anderer Personen, sondern um Zugänge zu Würde und Respekt in der Arbeit mit Menschen. Das Enneagramm wird nicht als zweidimensionale, sondern als vierdimensionale Perspektive betrachtet, was sowohl in der Methodik der Vermittlung, in der Haltung untereinander und der Haltung zur Welt eine Veränderung erschaffen soll, die sich selbst und andere Menschen mit einschließt.

In verschiedensten Erfahrungsübungen für Körper, Sprache, Verstand, Emotion, Meditation wird deutlich, wie das Enneagramm und seine Dimensionen die Arbeit mit Klienten und Systemen und Mitwelten verändern kann, ohne dass für uns oder andere die Fixierung „Ich bin eine Fünf oder eine Neun“ der Punkt ist, an dem unser verstandes- oder gefühlsorientierte Fixierung die Steuerung behält und die Neurose, die seit dem Beginn der Zeugung existentiell in Jedem erwächst, zu Krankheit und Zerfall in uns, unseren Mitwelten und Beziehungssystemen führt.

Die Wurzeln des Enneagramms sind unbekannt, es werden viele Quellen vermutet, Spekulationen reichen von griechischen, jüdischen, christlichen und islamischen bis hin zu altbabylonischen und altägyptischen Quellen. Im okzidentalen Kulturraum wurde es 1916 von Georges I. Gurdjieff vorgestellt.

Bei der Anwendung des Enneagramms entwickelten sich mehrere Richtungen:

- Lehre Gurdjieffs (Vierter Weg, als ganzheitlich transformatorischer Prozess des Menschen, Ablehnung des Gebrauchs als Persönlichkeits-Enneagramm, dies wird als Missbrauch angesehen)
- Lehre Ichazos (Arica-Institut, Arica-Training, bezeichnet das Enneagramm als „Enneagon“)
- Christlicher Kontext (Richard Rohr/Andreas Ebert, Bob Ochs, Riso/ Hudson).
- Psychologisch/Spiritueller Kontext (Naranjo, Palmer, Neidhardt/ Gallen) mit Bezug zu den Typenlehren von Sigmund Freud und Carl Gustav Jung und dem Typensystem von Myers-Briggs
- Spiritueller Kontext mit der Betonung auf den Lebensweg als Entdeckung der essentiellen Zugangswege hinter der typologischen, verzerrten Fixierung (Maitri, Almaas, Jaxon- Bear)

Geometrisch ist ein Enneagramm ein Neuneck: ein gleichseitiges, gleichwinkliges, überschlagenes und ebenes Polygon. Das aus drei gleichseitigen Dreiecken bestehende Nonagramm symbolisiert im kabbalistischen Sephiroth den 9. Pfad (Jesod). Die daraus entwickelte irreguläre geometrische Form wurde von Georges I. Gurdjieff eingeführt. Sie wird heute meist zur esoterischen Persönlichkeitstypisierung verwandt. Gurdjieff selbst lehnte den Einsatz als Persönlichkeits-Enneagramm ab. Beim Einsatz als Persönlichkeits-Enneagramm kennzeichnet die Reihenfolge dieser Ziffernfolge bzw. der Linienführung auch die Richtungen, in die sich die Persönlichkeitstypen bewegen, falls sie unter Stress geraten. In der umgekehrten Reihenfolge benennt sie die Richtung, wenn sie sich entspannen. Im Gegensatz zu den vier antiken Temperamenten „cholerisch“, „sanguinisch“, „melancholisch“ und „phlegmatisch“ wird das Persönlichkeits-Enneagramm dazu benutzt, die Menschen in neun Persönlichkeitstypen einzuteilen. Mischtypen gibt es keine, doch kann ein Typ auch Eigenschaften eines seiner direkten Nachbarn aufweisen, z.B. könnte die 4 auch Eigenschaften der 3 oder der 5 haben, einen sogenannten Flügel. Jeder Typ differenziert zudem noch in drei Sub-Typen, den sozialen Untertyp, den sexuellen Untertyp oder den selbsterhaltenden Untertyp.

Nach der Persönlichkeits-Enneagrammtypologie verfügt jeder Mensch über drei Intelligenzzentren:

Kopf (Verstand, Ratio), Herz (Emotionen) und Bauch (Instinkt).

Intelligenz hat nicht nur mit dem Kopf zu tun. Entsprechend gibt es auch eine „Bauchintelligenz“. Im täglichen Sprachgebrauch wird meist nicht zwischen Emotion und Instinkt unterschieden und beides als „Gefühl“ bezeichnet. Stattdessen wäre von „emotionalen Gefühlen“ und „instinktiven Gefühlen“ zu sprechen, um diese verschiedenen Gefühlsarten auseinander zu halten. „Intuition“ und „Instinkt“ werden ebenfalls oft gleichgesetzt und damit verwechselt. Intuition kann jedoch bei allen drei Intelligenzzentren auftreten; es gibt also eine verstandesmäßige, eine emotionale und eine instinktive Intuition.

Kopf-Typen: 7, 6 und 5,

Herz-Typen: 4, 3 und 2,

Bauch-Typen: 1, 9 und 8.

Das bedeutet, dass beispielsweise eine „Fünf“ die Welt in besonderem Maße auf der Verstandesebene wahrnimmt, eine „Zwei“ auf der Gefühlsebene und eine „Acht“ auf einer instinktiven Ebene. Die „Zwei“ als Herz-Typ oder die „Acht“ als Bauch-Typ sind deswegen jedoch keine schlechteren Denker, sie ziehen primär nur ein anderes Intelligenzzentrum zu Rate, um sich in der Welt zurechtzufinden. Für Kopf-Typen ist es normal, ständig viel und auch komplex zu denken, für Herz-Typen ist es normal, eher ihren Gefühlen zu vertrauen und diese letztlich auch entscheiden zu lassen, während die Bauch-Typen ständig ihre „Instinkt-Sensoren“ ausgefahren haben und sich lieber auf ihr Gespür verlassen.

Die Zuordnung zu einem der neun Persönlichkeits-Enneagramm-Typen kann und soll sich als schwierig erweisen, da kein allgemein anerkannter Test existiert und die Zuweisung introspektiv und notwendigerweise subjektiv erfolgen muss, dadurch Reibung entsteht und auch absolut nötig ist. In der Reibung ist der erste Kontakt zu tieferen Ebenen zu den sogenannten Löchern spürbar. Die psychologischen Begriffe von Widerstand und Abwehr und ihr Erleben helfen hier zu verorten, wie der Weg durch die Fixierung hindurch in das schmerzhaft erlebte der Urverletzung, durch die Verletzung hindurch bis zum innersten Kern unserer Existenz und das Erleben der Potentialität der Essenz selbst spürbar, wahrnehmbar und erlebbar sind.

Fehleinschätzungen entstehen, wenn nur wenige Aspekte eines Menschen beachtet werden, statt das Gesamtbild inklusive seines Wesens zu betrachten.

Zum Gesamtbild gehören:

das Wertesystem und die persönlichen bewussten, wie unterbewussten Erinnerungen, körperlicher, seelischer und geistiger Natur eines Menschen seit dem Zeugungszeitpunkt, die daraus folgenden Ansichten und Einstellungen, die dazu führen, dass er bestimmte Prioritäten setzt, was zu bestimmten Verhaltensweisen, einer bestimmten Kommunikationsform und Wortwahl („Keywords“), einer bestimmten Körpersprache, Körperhaltung sowie einem bestimmten Gang, einem bestimmten Körperbau und einer bestimmten Gesichtsform führt.



Zwei der größten Schwierigkeiten im Umgang mit den Werkzeugen Enneagramm & Essenz & Löcher sind der **Barnum* oder Forer –Effekt**

und das „Über– Ich– Konstrukt (Inner Judge– innerer Kritiker/ Richter) unseres Geistes**

* Der Barnum–Effekt (oder auch Täuschung durch persönliche Validierung genannt)

ist ein in der Psychologie beschriebener, automatisch auftretender Effekt, welcher die Validität von Horoskopen und generellen Typenbeschreibungen in Frage stellt. Der Effekt bezeichnet die Neigung von Menschen, selbst sehr vage und allgemeingültige Aussagen, wenn diese über die eigene Person getroffen werden, als zutreffende (das heißt spezielle) Eigenbeschreibung zu akzeptieren. Im Anschluss glaubt der Beschriebene dem Beschreibenden auch über die jeweilige Beschreibung hinaus (das heißt, einzelne, unzutreffende Behauptungen werden entweder überlesen oder „mitgeglaubt“). Der Barnum–Effekt, auch Forer–Effekt genannt, geht zurück auf Forer, der 1948 seinen Studenten vorgab, einen Persönlichkeitstest mit ihnen durchzuführen. Nach dem vorgetäuschten Test händigte er den Studenten die ebenfalls vorgetäuschte, schriftliche Ausarbeitung der Ergebnisse aus, und zwar jedem einzelnen. Anschließend forderte Forer die Studenten auf, den empfundenen Wahrheitsgehalt der Texte mit Werten von 0 (= trifft gar nicht zu) bis 5 (= trifft sehr gut zu) zu belegen (also wie gut sich jeder einzelne durch den ihm vorliegenden Text beschreiben fühle). Im Durchschnitt erhielten die Texte (tatsächlich waren alle identisch) ein Ergebnis von 4,26 Punkten. Die Studenten glaubten also stark daran, dass die Texte auf sie zuträfen. Der Text war aber nur ein Ausschnitt aus einem gewöhnlichen kommerziellen Horoskop. Ein ähnlicher Versuchsaufbau ist oft wiederholt worden. Der Effekt darf daher als sehr gesichert gelten. Insofern sollen Systeme zur Beschreibung des Menschen nicht bloß auf simple Akzeptanz stoßen, sondern müssen auch ein prädiktiv testbares (für Kognitive), körperlich reproduzierbares (für Somatoforme) oder gefühlt–induziert (für Emotion/ Trauma– Typen) Element enthalten.

** „Innerer Richter/Innerer Kritiker“

Die Persönlichkeit wirkt wie ein Filter: Sie sagt uns, wie die Situation einzuschätzen und was zu tun ist. Dabei bedient sie sich eines starren Systems, nämlich dem Über–Ich oder auch „Innerer Richter/Innerer Kritiker“. Diese Struktur entsteht als Überlebensstrategie in den ersten Lebensjahren, wenn Erfahrungen zu überwältigend für das kindliche Nervensystem sind und abgetrennt werden, bzw. wenn Essenz nicht gesehen wird und ins Unbewusste gleitet.

Als Erwachsener hindern uns diese Strukturen oft daran, wahrhaft mit uns selbst in Kontakt zu sein. Wir fühlen uns leer, erschöpft, stumpf, abgeschnitten von unserer Lebenskraft. Möglicherweise empfinden wir uns ferngesteuert, wie eine Marionette oder als Opfer der Umstände.

Byron Brown bezeichnet diese Struktur als „psychische Autoimmunkrankheit“ und sagt: „Die einzige echte Alternative zur Selbstverurteilung liegt darin, die Wahrheit darüber zu kennen, wer man wirklich ist. Wenn ich tief im Herzen glaube, wertlos zu sein, muß ich herausfinden, woher dieser Glaube kommt und warum ich ihn für die Wahrheit halte...“

(B.B. „Befreiung vom inneren Richter“).

Methoden zur Erforschung

- 1) Reflektion des inneren Richters (Erkennen– Verstehen– Anerkennen –Schmelzen – Entspannen
- 2) Körperwahrnehmung (Arbeit mit dem Körperpanzer – Atmen – Bewegung/ Tanz– Freeze– Defreeze)
- 3) Meditation – die Kraft der inneren Stille
- 4) Somatische Arbeit– der Weisheit des Körpers entwickeln und vertrauen
- 5) Inquiry/Erforschen des Unbewussten (Seelenaspekte verstehen und integrieren durch Arbeit mit Partnern oder in Gruppen)
- 6) Elemente aus Familientherapie/Psychodrama/ Traumaarbeit / Atemarbeit u.a.



"Heilige Idee" und „Heiliger Weg“ – Ganzheit und Methodik

Die "Heiligen Ideen" wurden bereits von Oscar Ichazo gelehrt und von Claudio Naranjo weitervermittelt. A.H. Almaas war dessen Schüler, bevor er seinen eigenen Ansatz, den "Diamond Approach" entwickelte.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen einer, für jedes Muster spezifischen Verblendung (delusion) und einer daraus resultierenden psychologischen Not, die von Almaas z.B. „spezifische Schwierigkeit“ genannt wird. Die nach außen hin sichtbare Handlung, die ein Versuch ist, das Dilemma zu lösen, ist eine „spezifische Re-aktion“ oder auch „Ego-Aktivität“.

Eine tiefere, bzw. entwicklungsgeschichtlich frühere Dimension ist: unser erstes Dilemma, der "Fall aus der Einheit mit dem göttlichen Sein" als Ur-Not, die psychologisch ganz konkret als pränatales und perinatales Erleben in jedem von uns vorhanden ist.

Die existentielle Not und die daraus resultierenden typischen Not-Lösungs-Versuche jedes Enneagramm-Musters auf der Ebene der kindlichen Bedürfnisbefriedigung und Schmerzvermeidung im Laufe der Entwicklung nach der Geburt sind der zweite Schritt.

Der zentrale Begriff zum Verständnis der psychologischen Dynamik ist "basic trust". Wir verstehen darunter eine nicht-begriffliche Gewissheit, dass das Universum gut ist, ein nicht hinterfragtes, bedingungsloses Vertrauen, dass das Universum, die menschliche Natur und das Leben etwas besitzen, das von sich aus grundlegend gut und liebevoll ist und uns das Beste wünscht. Das relative Ausmaß an Vorhandensein bzw. Nicht-Vorhandensein dieses Grund-Vertrauens in der menschlichen Seele bestimmt, wie sehr sie sich dem Sein zuwenden kann, bzw. Ego-Strategien entwickeln und leben muss. (nach Almaas Facets of Unity)

Vom kindlichen Erleben her, ist der Mangel an Grund-Vertrauen einhergehend mit einem Gefühl des "Nicht-gehalten-worden-Seins", das durch einen Mangel an subjektiv erlebter Sicherheit der Umgebung entstanden ist.

Diese Umgebungssicherheit enthält folgende Variablen:

- Transgenerationale bewusste und unbewusste Erinnerungen der Eltern
- Traumatische Erlebnisse der Eltern oder Großeltern
- „Gefühlte“ und „Verarbeitete“ Sicherheit der direkten und indirekten Umwelt
- „Resonanzfähigkeit“ und neuronale Entwicklung des Embryo
- Geburt und Entwicklung nach der Geburt

Wenn das Kind diesen Halt und die Unterstützung, es **selbst** zu sein, nicht erlebt, erlernt, erspürt, erfühlt und erinnert, versucht es Strategien zu entwickeln, die diesen Mangel an Halt ersetzen bzw. ausgleichen sollen. Dadurch wird die natürliche Entwicklung der Seele unterbrochen und ein Ego bzw. Ego-Strategien entwickeln sich (= Not-Lösung). Methodisch müssen wir diese Not-Lösung weder verachten, verneinen oder isolieren, sondern annehmen und in ihrem isolierten Empfinden „umarmen“. Das Konstrukt psychischer Struktur – das Ego –, das in anderen Zusammenhängen oft als der "böse und bekämpfenswerte Feind" jeglicher Spiritualität angesehen wird, ist zusammengeschrumpft zu einer dem Mitgefühl zugängliche und psychologisch verstehbaren inneren Realität. In diesem Sinne ist das Arbeiten mit diesen Impulsen eine vierdimensionale, nicht finale, innere Haltung des Einzelnen, der Dyade, der Gruppe und der menschlichen Gemeinschaft. In der maximalen Verletzung bzw. Ausdehnung des Schutzschildes Ego-Struktur erfüllt dieses die gesamte Länge, Breite und Tiefe des persönlichen Erlebens. Kommt eine zeitliche Komponente der Dauerhaftigkeit über einen gewissen Punkt hinaus, entsteht eine körperliche, seelische oder kognitive Extrem-Verzerrung, die wir als Geisteskrankheit in der Literaturwelt der Medizin mit den Kategorien des DSM oder ICD erfassen können, wenn wir das wollen. Das Gegenteil in dieser vierdimensionalen Struktur der Geisteskrankheit ist die essentielle Verbindung in einem „Ideal-Raum“, in dem sich Verzerrungen als unnötig erwiesen haben und der Entwicklungsweg durch Annahme des persönlichen Schmerzes (ohne sich in ihm zu fixieren) durchschritten wurde, jede Sekunde des Erlebens reflektiert aber nicht reaktiv ist und Einheit erlebt und gefühlt wird. Das ist die spirituelle Dimension oder der „heilige“ Weg.

Die spirituelle Not und Not-Lösung der einzelnen Enneagramm-Muster

Einige Beispiele

Unter Verwendung von Aspekten von www.hans-neidhardt.de und www.gallen-praxis.de (Marie- Anne Gallen) siehe auch Literatur

Wir unterscheiden die drei Ecken (Bauch-, Herz-, Kopfenergie im herkömmlichen Sprachgebrauch) danach, welche spirituelle Perspektive sie beim Verstehen der Gesamtwirklichkeit einnehmen: 8, 9 und 1 suchen das grundsätzliche Verstehen, was Gott ist (theistisch), bzw. was Vollkommenheit ist (nicht-theistisch). Grosse Bedeutung hat hier der Vertrauensraum, daher das Thema Wut, Groll, Eifer.

Die linke Ecke (5,6,7) ist die Perspektive des Individuums auf die Wirklichkeit; es geht darum, wie die über-greifende Realität in der menschlichen Seele widergespiegelt wird. Grosse Bedeutung hat hier der Schutzaspekt, daher das Thema Angst, Zweifel, Suchen/Sucht, Ur-Trauma.

Die rechte Ecke (2,3,4) sind Perspektiven darüber, wie Handeln, Wirken und Leben geschehen, wer das umsetzt und wie man dabei verfährt. Grosse Bedeutung hat der Aktivitätsaspekt, der mit Image, Scham, Durchsetzung, Manipulation, Neid einhergeht.

EINS: Spezifische Verblendung: localized rightness, lokalisierte Richtigkeit

Manche Dinge im Universum sind mehr oder weniger, bzw. gar nicht voll-kommen sind.

Fehleinschätzung führt zu vergleichenden Urteilen, die abschließend und endgültig sind.

Spezifische Verblendung: sich selbst falsch zu fühlen, mit einem Makel behaftet, grundsätzlich, von seinem Sein her unvoll-kommen. Das Gehalten-Werden, die kindliche Umgebung wurde als fehlerhaft erlebt. Die spezifische Reaktion bzw. Ego-Aktivität, die eingesetzt wird, um das Dilemma zu lösen, ist ein ständiges Verbessern des gegenwärtigen Zustandes. Sie ist von unterschwelligem Groll genährt und äußert sich entweder in permanenter Selbstverbesserung oder dadurch, dass man beweisen muss, gut und richtig zu sein.

ZWEI: spezifische Verblendung: eigenständiger Wille, (separate will)

Entspricht dem Glauben, an ein eigenständiges Ich, das bestimmen kann, was geschieht und die Dinge auf seine eigene Art ursächlich in Bewegung bringt. Die spezifische Schwierigkeit des Nicht-Gehalten-Werdens, wird als Erfahrung, nicht seinen Willen zu bekommen und dadurch gedemütigt zu werden, erlebt. Das fühlt sich an wie "eine Kastration, als würden einem die Vitalität und die Kraft genommen, als wäre das, was man ist, untauglich, nicht kräftig oder gut genug". Die spezifische Reaktion auf die Erfahrung, dass die Dinge nicht so laufen, wie man es möchte, ist eigenmächtiges Handeln, der Versuch, sich stur gegen das Universum zu stellen und seinen eigenen Willen durchzusetzen.

DREI: spezifische Verblendung: separate doer, selbständig Handelnder.

Es ist die fälschliche Überzeugung, dass das eigene Wirken und Handeln unabhängig vom Rest des Universums stattfindet. "Man sagt, dass der Enneatyp Drei versucht, an Gottes Stelle zu treten und ein kleiner unabhängiger Gott zu sein, der seine eigenen Gesetze ent-wirft". Auf der Erfahrungsebene des Kindes drückt sich der Mangel an Gehalten-Werden durch ein Gefühl von Hilflosigkeit aus. DREI fühlt sich verlassen, hat den Eindruck, niemand kümmere sich um und muss mit allem alleine zu-recht-kommen. Darüber hin-aus verurteilt es sich selbst noch für die eigene Unzulänglichkeit. Da DREI der Grundüberzeugung des Getrennt-Handelnden folgt (wenn ich nichts tue, passiert gar nichts!), ist ihre spezifische Reaktion auf diese Not Streben, das Verfallen in **ange-strengte** Aktivität. Sie manifestiert sich als leistendes, vorantreibendes, zwanghaftes Bedürfnis, aktiv zu sein. DREI erzeugt ständig ihre eigene Identität durch Aktivität.

VIER: spezifische Verblendung): eine getrennte Identität (separate identity)

Ich bin endgültig getrennt vom Rest des Universums und davon unabhängig, verschieden und einzigartig.

"Der Glaube, man sei ein separates Selbst mit einer separaten Identität, gibt der Seele das Gefühl, unverbunden und von ihrer Quelle abgeschnitten zu sein." Daraus resultiert die spezifische Schwierigkeit, der "Erfahrungszustand, sich unverbunden, entfremdet, ausgestoßen und verlassen zu fühlen. Die spezifische Reaktion auf dieses Erleben mangelnden Grundvertrauens ist die Ego-Aktivität der Kontrolle, der Versuch, die eigene Erfahrung zu kontrollieren, so dass man das Gefühl der Unverbundenheit nicht fühlen muss. Das Ego erzeugt eine künstliche Mitte, um die Abwesenheit der wirklichen Mitte nicht zu spüren.

Literatur

Claudio Naranjo; Erkenne dich selbst im Enneagramm Kösel

Claudio Naranjo Wandlung durch Einsicht Via Nova

Claudio Naranjo Enneagramm und Gesellschaft Via Nova

Helen Palmer; Das Enneagramm Knauer

Maria-Anne Gallen/ Hans Neidhardt; Das Enneagramm unsere Beziehungen Rowohlt

J.G. Bennet; The Enneagramm Coombe Springs Press

Beesing, M. et al.; The Enneagram – a journey of selfdiscovery Dimension Books

David Hey; Neun Farben der Seele Edition Innenwelt

Eli Jaxon-Bear; Das spirituelle Enneagramm. Neun Pfade der Befreiung Goldmann

A. H. Almaas; Essenz. Der diamantene Weg zur inneren Verwirklichung Arbor

A.H. Almaas; Facetten der Einheit Kamphausen

Sandra Maitri; Neun Porträts der Seele. Die spirituelle Dimension des Enneagramms Kamphausen

Sandra Maitri; The Enneagram of Passions and Virtues: Finding the Way Home

Dowling, T. W.; Pränatale Regression in der Hypnose in L. Janus (Hrsg.), Erscheinungsweisen pränatalen und perinatalen Erlebens in den psychotherapeutischen Settings (S. 61 – 69), Textstudio Gross

Dowling, T. W.; The Roots of the Collective Unconscious in L. Janus (Hrsg.), pränatale und Perinatale Erlebnsvorgänge als Kernelemente des Unbewussten – Befunde und Perspektiven Textstudio Gross

Rank, O.; Das Trauma der Geburt Internationaler Psychoanalytischer Verlag

Fodor, N.; The Search for the Beloved. A Clinical Investigation of the Trauma of Birth and Prenatal Condition
University Books

Mott, F.; The Nature of the Self Allan Wingate

Grof, S.; Topographie des Unbewußten. Klett-Cotta

Lake, F.; Studies in Constricted Confusion Clinical Theology Association

