

„Sein“ und „Werden“ – JETZT!

Gedanken über Enneagramm-Arbeit im Kontext einer evolutionären Spiritualität

Was gibt es zu „tun“, was gilt es zu „lassen“ in der so genannten „Arbeit an sich selbst“, in der so genannten „spirituellen Entwicklung“? Wie kann das Enneagramm hier hilfreich sein? Oder vielleicht auch schädlich? Und überhaupt: Was bedeutet eigentlich „Entwicklung“, wenn wir doch das schon *sind*, was wir angeblich erst noch werden sollen? Müssen wir mehr „an uns arbeiten“? Oder wäre es nicht viel besser, etwas weniger bemüht und stattdessen entspannter diese so genannte „Arbeit“ zu verrichten? Wie findet das Bewusstsein in einen Zustand purer Präsenz¹? Oder führt all die so genannte „Arbeit“ letztlich in eine besonders raffinierte Form von Unbewusstheit, so dass man statt von „Transformation“ besser von „Trance-Formation“² sprechen sollte? Ich will versuchen, ein paar Antworten zu formulieren.

„Sein“

Seit Menschengedenken findet man in allen heiligen Schriften Hinweise auf eine Dimension, die zwar erfahren werden kann, die dem, der sie erfährt, aber die Sprache verschlägt. Einfach, weil Worte oder Bilder diese Erfahrung niemals vollständig wiedergeben können. Meister Eckhart spricht von der „Gottheit“, Johannes vom Kreuz von „Nada“, andere sagen „Urgrund“ oder „die Stille hinter der Stille“, im Buddhismus sagt man „Leere“ (formlos, zeitlos, raumlos), im christlich-abendländischen Kontext ist die Rede vom „ewigen Leben“ (jenseits von Zeit und Raum – und nicht etwas, was „später“ vielleicht noch kommt). Im Tao Te King lesen wir, dass das Tao über das man sprechen kann, nicht das wahre Tao³ ist. Karlfried Graf Dürckheim wählt für die Erfahrung dieser Dimension den Begriff „Seinsföhlung“. Im Modell der „spiral dynamics“⁴, bei Ken Wilber⁵ und auch bei Richard Rohr heißt das dann „nondual“. Und so weiter und so weiter. Die Erfahrung dieser Dimension kann buchstäblich so umwerfend sein, dass man kurz vor Damaskus vom hohen Ross fällt (Apg. 9,4) oder wie das Säuseln eines leisen Windes, das den zornigen Propheten aus seiner Depression herauslockt (1.Kön. 19,12). Diese Erfahrung wird immer erlebt als ein Geschenk, als eine Gnade. Auf dieser Ebene gibt es nichts zu tun und nichts zu lassen. Kein Enneagramm, keine Psychologie, keine spirituelle Praxis. Pure Gnade. Stille. Nada.

„Werden“

Jedoch: „Es gibt keine göttliche Gnade, die es dir ersparte, zu *werden*..., denn der Mensch, siehst du, bedarf einer langen Zeit für seine Geburt.“⁶ Wir leben nun mal in der Dimension von Zeit und Raum und damit in der mannigfaltigen Erfahrung der Dualität. Ohne diese Dualität gäbe es dieses Leben

¹ Rohr, Richard: Pure Präsenz – Sehen lernen wie die Mystiker. Claudius 2010

² Wolinsky, Stephen: Das Tao des Chaos - Quantenbewusstsein und das Enneagramm.

³ Watts, Alan: Der Lauf des Wassers. Suhrkamp 1983 („Wenn aber das Tao einfach unvorstellbar ist, wozu haben wir das Wort und warum soll man überhaupt etwas darüber sagen? Einfach deshalb, weil wir intuitiv wissen, dass es eine Dimension in uns selbst und in der Natur gibt, die sich uns entzieht, weil sie zu nah, zu allgemein und zu allumfassend ist, um als besonderer Gegenstand herausgehoben zu werden.“S.92)

⁴ Küstenmacher M. & W. und Haberer, T.: Gott 9.0. Gütersloher Verlagshaus 2010

⁵ Wilber, Ken: Integrale Spiritualität, Kösel 2007

⁶ St.Exupéry, Antoine de: Die Stadt in der Wüste. Ullstein 1982, S.97

schlichtweg nicht – so wie die alten Chinesen die polaren Lebens-Grundkräfte yin und yang als Manifestationen des einen nicht nennbaren „Tao“ (oder „Do“ im japanischen Kontext) ansehen. Oder im Hinduismus die Unterscheidung von Brahman Nirguna (das Brahman ohne Eigenschaften) und Brahman Saguna (das Brahman mit Eigenschaften – da kann man dann etwas verehren, anbeten, Überzeugungen haben, um daran zu glauben usw.). In der hinduistischen Philosophie sagt man, dass aus dem Brahman ohne Eigenschaften drei Grundeigenschaften (Manifestationen oder Modifikationen des Einen Ewigen) entspringen, nämlich SAT (Dasein), CIT (Bewusstsein), ANANDA (Liebe, Glückseligkeit). Ich bin der Ansicht, dass die christliche Trinitätslehre dem sehr nahe kommt. Niemand weiß letztlich, ob es wahr ist, dass das „Sein“ (die absolute Wirklichkeit) aus sich heraus ins „Werden“ (ins Relative und Relationale) drängt, aber ich persönlich mag die Idee, dass die „Offenbarung“ (modern: „Manifestation“) der Gottheit als Trinität *in sich selbst* ein dynamisches Beziehungsgeschehen ist, das permanent konkretes Leben *ist*. Und konkretes Leben in Zeit und Raum ist immer ein Weiterleben, ein Vorwärtsleben. Das bedeutet, dass „Schöpfung“ sich permanent JETZT ereignet. Alles ist ein einziges Werden (zu dem auch das Vergehen gehört, denn immer muss auch etwas aufhören, um Platz zu machen für etwas Neues). Es gibt letztlich keine Trennung von „Quelle“ (Sein, Urgrund, Gottheit, Tao, Brahman...) und „Manifestation“. Auch hier gibt es im Grund nichts zu tun und nichts zu lassen. Das Leben lebt und „ich“ bin dieses Leben und „ich“ werde von diesem Leben gelebt. Es atmet ein, es atmet aus – vom ersten bis zum letzten Atemzug. Mein so genanntes „Ich“ hat meistens halt zusätzlich noch etwas anderes zu tun, was in der relativen Dimension der Existenz ja auch okay ist.

Evolutionäre Spiritualität

Was bedeutet nun „Evolutionäre Spiritualität“? Wir finden diesen Begriff z.B. bei Annette Kaiser⁷, Alan Cohen, Ken Wilber, Eckhart Tolle, Willgis Jäger und anderen.

Im Kern ist gemeint, dass „Sein“ und „Werden“ als nicht zwei erfahren werden. Jede Entwicklung, jede Entfaltung kommt aus dem Ruhen in der Stille, aus der Seinserfahrung und aus dem Fühlen des nächsten Lebensimpulses. Den Impuls geschehen zu lassen ist dann schon ein aktives Tun (aber irgendwie auch nicht – ein bißchen so, wie der Surfer auf dem Brett steht, die Balance hält und sich von der Welle und vom Wind bewegen lässt). In andere Konzepte gefasst findet sich diese Vorstellung vom Lebensprozess übrigens auch im Focusing, wenn wir sagen: der innere Prozess hat eine inhärente Folgerichtigkeit, die wir aber nicht von vorneherein erkennen können, sehr wohl aber im Nachhinein⁸.

Absolute und relative Wirklichkeit sind untrennbar eins und doch unterscheidbar. Und wer meint, dass das etwas ganz Neues sei, der muss sich den Hinweis auf das Konzil von Chalcedon (451 n.Chr.) gefallen lassen, das den erbitterten Streit über die göttliche oder menschliche Natur des Jesus von Nazareth mit der wunderbar paradoxen Formel „unvermischt und ungetrennt“ beendete.

Neu ist vielleicht, dass das unvermischte und ungetrennte Sein/Werden JETZT nicht statisch (im Sinn eines Dogmas) sondern höchst dynamisch aufgefasst wird. Der „evolutionäre Impuls“ wird

⁷ Kaiser, Annette: Im Kreis der Liebe leben – Mut zum wahren Mensch-Sein. Aquamarin-Verlag 2008. (Ihren Vorträgen und vor allem den persönlichen Begegnungen mit ihr in den letzten beiden Jahren habe ich die allermeisten Impulse für diesen Aufsatz zu verdanken. Kontakt: www.villaunspunnen.ch)

⁸ „order of carrying forward“ (Fortsetzungsordnung) - siehe z.B. „Wiltschko, Johannes: Hilfslosigkeit in Stärke verwandeln – Focusing als Basis einer Metapsychotherapie Band I; Wiltschko, Johannes: Ich spüre, also bin ich - Focusing als Basis einer Metapsychotherapie Band II. Ed.Octopus. Renn, Klaus: Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Herder 2006.

unmittelbar erfahren und kann dann auch „getan“ werden. Das Sich-Einschwingen in diesen Prozess hat eine transformierende Kraft. Ganz neu und frisch von Moment zu Moment. Sein und Werden – untrennbar eins. Genau jetzt.

Das Enneagramm

Von Eli Jaxon-Baer⁹ habe ich den Hinweis bekommen und übernommen, die drei Zentren des Enneagramm-Modells mit den drei ersten Eigenschaften des Brahman Saguna in Verbindung zu bringen: SAT (Ich bin da. Ich bin der ich bin.) – CIT (Ich bin bewusst. Ich erkenne. Ich nehme wahr) – ANANDA (Ich bin Liebe, Freude, Wonne). Die grundlegende essentielle Erfahrung. Menschsein pur. Man kann die so genannten Heiligen Ideen¹⁰ im Enneagramm gut als Modifikationen dieser drei Grundeigenschaften auffassen. Und man kann die neun Charaktermuster als Fehldeutungen der Wirklichkeit¹¹ betrachten und als Versuche, in dieser fehlgedeuteten Wirklichkeit zurechtzukommen. Ganz knapp und plakativ: Sich nicht so machtlos fühlen zu müssen, wie man sich insgeheim fühlt (die Muster 8, 9, 1), sich nicht so wertlos fühlen zu müssen, wie man sich insgeheim fühlt (die Muster 2, 3, 4), sich nicht so schutzlos fühlen zu müssen, wie man sich insgeheim fühlt (die Muster 5, 6, 7). Wie finden wir denn am ehesten zurück zu der freien und unmittelbaren Erfahrung des evolutionären Impulses? Wie und was könnte eventuell auch ungünstig sein (die so genannten „Risiken und Nebenwirkungen“ auf dem Beipackzettel der Enneagramm-Arbeit)? Also nochmal: Was wäre zu tun und was sollte man lieber „sein“ (!) lassen?

Die Befreiung der Energien der drei Zentren

Grundsätzlich gilt: Das in den Enneagramm-Mustern angelegte Potential wird in den Momenten freier, in denen das Charaktermuster weniger für Abwehrzwecke gebraucht wird. Wenn keine Energie mehr in der Not-Lösung¹² gebunden ist, findet eine „Transformation“ statt. Diese so genannte Trans-Formation ist eigentlich eher eine „Befreiung“ oder auch ein „Wieder-Entdecken“ der essentiellen Qualitäten des Kopf-, Herz- und Bauch-Zentrums. Also die Erfahrung der Funktionsweise der Zentren in der Art, wie sie wahrscheinlich ur-eigentlich gemeint sind. Jede-r von uns kennt solche Momente:

Es entsteht (und vergeht nach einer Weile auch wieder):

Im Kopfzentrum: eine wache absichtslose nichtwertende klar differenzierende gegenwartsbezogene Aufmerksamkeit, die sowohl rezeptiv („weiblich“) als auch aktiv und zielgerichtet/fokussiert („männlich“) sein kann.

Im Herzzentrum: Mitgefühl in seinen persönlichen und überpersönlichen Aspekten. Ungefiltertes Fühlen der dem Leben innewohnenden Liebesschwingung, Freude und Glückseligkeit. Und im Herzen der Impuls zu beherztem Handeln.

Im Bauchzentrum: selbstverständliche kraftvolle An-Wesenheit, würdevolle männliche und weibliche Sexualität, direkt empfundenes „Ja“ und „Nein“, ganz im gegenwärtigen Moment verwurzelt sein und einverstanden sein können mit der eigenen Herkunft und jeder möglichen Zukunft.

⁹ Jaxon-Bear, Eli: Das spirituelle Enneagramm. Goldmann 2003 (und persönliche Mitteilungen während eines Seminars in ZIST im Jahr 1989)

¹⁰ Almaas, A.H.: Facetten der Einheit. Kamphausen 2004

¹¹ Wolinsky, Stephen: Die Essenz der Quantenpsychologie – durchschauen wer wir nicht sind. VAK-Verlag 2007. Er spricht hier vom „falschen Kern“ (z.B. „Ich bin unzulänglich“), der sich bildet, um sich einen Reim auf den Verlust der Einheitserfahrung zu machen und der subtil als Verkrampfung oder Störung der Aktivität des betroffenen Zentrums (Bauch – Herz – Kopf) gespürt werden kann.

¹² Gallen Maria-Anne und Neidhardt, Hans: Das Enneagramm unserer Beziehungen. Rowohlt 1994

Wenn wir mit diesen Potentialqualitäten der drei Zentren verbunden bleiben, verfeinert sich manchmal die Grundenergie, und wir ahnen, „schmecken“, empfinden ganz subtil das sat-cit-ananda als eins.

Was kann man dafür tun? Was sollte man lassen?

Inneres und äußeres Tun

Die Grundschrirte der inneren Arbeit mit dem eigenen Enneagramm-Muster sind so oft beschrieben worden, dass ich mich kurz fassen kann:

Erstens: Die Musteraktivität wahrnehmen. Das heißt: genau JETZT das Aufflackern der sog. „Leidenschaft“, also Zorn, Stolz, Eitelkeit, Neid, Geiz usw. bemerken. Es ist hilfreich, zu wissen, *woran* ich den Beginn der Musteraktivität bemerken kann.

Zweitens: Diesen aktuellen Zustand anerkennen, ohne ihn als gut oder schlecht zu beurteilen und achtsam dabei verweilen. Dieses „Anhalten der Maschine¹³“ kann man üben, aber das ist vielleicht die schwierigste Stelle des Prozesses. Denn in diesen Momenten kommt als Gedankenform (z.B. „die Welt ist ungerecht“), als klare Emotion oder (häufiger) als leichte Veränderung der Stimmungslage (z.B. angespannte Ärgerlichkeit), als subtiler Bewegungsimpuls (z.B. „gegen“ die Welt) die tiefere Not ansatzweise ins Bewusstsein. Wir benötigen die Fähigkeit, an dieser Stelle zu bleiben und das dort auftauchende Unbehagen zu halten.

Drittens: In der durch das Anhalten entstandenen Lücke sich mit Bewusstheit und Liebe der unbewusst aktivierten inneren Not (Verletzlichkeit) zuwenden. Die achtsame liebende Selbstzuwendung bringt das „Licht der Präsenz“ zu dem not-vollen Zustand, für den das Muster eine Not-Lösung sein will.

Viertens finden wir in dem Bereich „hinter“ oder „unter“ der Not Zugang zu jener inneren Sphäre des Seins, von wo aus angemessen in der konkreten Situation gehandelt werden kann oder auch nicht.

Das ist eine persönliche Praxis, durch die eine ohnehin nur auf der Ebene der Vorstellungen und Konzepte bestehende Konkurrenz zwischen „psychotherapeutischer“ und „spiritueller“ innerer Arbeit überwunden wird.

Das ist im Prinzip alles.

Wenn wir von der Annahme ausgehen, dass die hilfreichen Qualitäten des sog. „Trostpunkts“, aber auch die sog. „Tugenden“ und die „Heiligen Ideen“ als Potentiale (Möglichkeiten) alle in uns sind, dann besteht die wichtigste Aktivität darin, immer wieder gute Bedingungen herzustellen, damit diese „Samenkörner“ keimen und diese „Pflänzchen“ einwurzeln und wachsen können. Der hier in vier inneren Schritten skizzierte Prozess dient diesen Bedingungen. Mit der Zeit wird es etwas leichter möglich, das Aufflackern der Leidenschaft zu bemerken und als Hinweis auf und sogar als Hilfestellung für diesen Prozess zu begreifen.

Der „innere Beobachter“ (ohne Absicht, ohne Wertung, wach-aufmerksam registrierend) ist eine notwendige, aber nach meiner Auffassung nicht hinreichende Bedingung für diesen Entwicklungsvorgang. Zu gern wird nämlich die Übung der Nicht-Identifikation missverstanden als Abtrennung (Dissoziation, Spaltung) von der konkreten inneren Erfahrung. Damit bleibt dann die

¹³ Kurtz, Ron: Körperzentrierte Psychotherapie – die Hakomi-Methode. Synthesis 1985 („Der beschäftigte Geist erlaubt keinen Zugang zu seinen Annahmen und Überzeugungen... du kannst keine Leiter auseinandernehmen, wenn du in zehn Metern Höhe auf ihr stehst.“ S.57f.)

tiefere Not letztlich unverstanden und unbearbeitet, das Charaktermuster wird weiterhin für Abwehrzwecke benötigt, die Strategien der Abwehr werden außerdem raffinierter (z.B. indem sie neues „psychologisches“, auch „spirituelles“ Vokabular benutzen). Ein Trance-Formations-Prozess ist im Gange.

Neben der Fähigkeit zur achtsamen Selbst-*Beobachtung* brauchen wir zusätzlich die Fähigkeit zur verstehenden Selbst-*Zuwendung*, um die innere Not auf gute Weise selbst versorgen zu können. Andere Personen (Partner, Freunde, Therapeuten) können das unterstützen, aber letztlich liegt der verstehende Umgang mit den eigenen lebensgestaltenden Überzeugungen (z.B. „Ich bin fehlerhaft.“ „Ich genüge nicht den Erwartungen.“ „Ich bin hier nicht sicher“...), den daraus resultierenden Projektionen (z.B. „Die Welt kritisiert mich.“ „Die Welt ist voller Erwartungen.“ „Die Welt ist gefährlich.“) und den dadurch in Gang gesetzten emotionalen Prozessen in der Selbst-Verantwortung.

Und nur was ich ganz genommen habe, kann ich auch lassen. „Annehmen“ und „Loslassen“ sind nicht zwei. Es ist ein und derselbe Vorgang.

Was gibt es zu tun, was gibt es zu lassen?

„Ich wusste, dass man durch die Trugbilder der Sprache hindurch zu begreifen vermag, wenn man sich einschließt ins Schweigen der Liebe.“¹⁴

Hans Neidhardt

¹⁴ St-Exupéry, Antoine de: Die Stadt in der Wüste. Ullstein 1982, S.34