

Menschliches Dilemma und Potential

Das Enneagramm: Ein Modell psychischer Strukturen und ein Instrument zur Unterstützung persönlicher Reifung und spiritueller Entwicklung

unter der Überschrift „Das Enneagramm – neun Urmuster der Seele“ erstmals veröffentlicht in der Zeitschrift „Matrix 3000“/Nr.50, April 2009, S. 58-61)

Hans Neidhardt

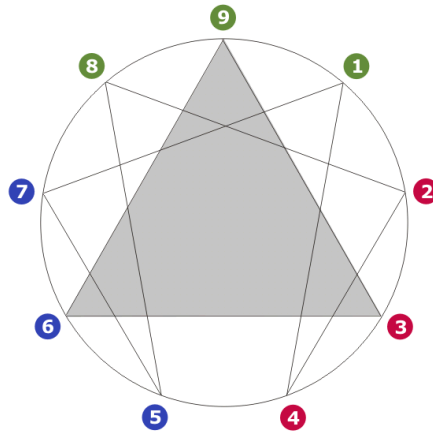
„Ich begreife mein Handeln nicht. Ich tue nicht das, was ich will, sondern das, was ich hasse...Das Wollen ist bei mir vorhanden, aber ich vermag das Gute nicht zu verwirklichen.“ (Paulus im Brief an die Römer, Kap.7).

Wer kennt das nicht? Etwas, das überwunden werden soll, verfestigt sich unbemerkt durch die Bemühung, es zu überwinden. Wir hängen fest in einem scheinbar unauflöselichen inneren Konflikt, sind intensiv identifiziert mit etwas „Positivem“, und erleben, wie eine subtile Gegenkraft unbemerkt die Regie übernimmt. So sagte etwa eine Diskussions-Teilnehmerin nach einem meiner Enneagramm-Vorträge wörtlich: „Seit ich meditiere, habe ich meinen Perfektionismus vollkommen überwunden.“ Sie bemerkte dabei nicht, wie bei dem Versuch, den Perfektionismus zu überwinden, eben dieser Perfektionismus wieder das Ruder übernahm.

Das Enneagramm

Solche Beispiele zeigen deutlich, wie subtil automatisierte Gewohnheiten des Denkens, des Fühlens und der Wahrnehmung unsere psychische Struktur formen. Seit etwa 25 Jahren ist ein Modell populär geworden, das eine sehr präzise Sicht die betreffenden Muster ermöglicht. Dieses Modell kann eine Hilfestellung bieten, die Verstrickung in das menschliche Dilemma tiefer zu verstehen und dadurch mehr innere Freiheit zu finden.

Das sog. „Enneagramm“ ist eine Figur, die aus einem Kreis besteht, auf dem neun (griechisch: ennea) Punkte in regelmäßigen Abständen platziert sind. Diese Punkte sind in einer bestimmten Anordnung durch Linien miteinander verbunden. Ein gleichseitiges Dreieck verbindet die Punkte 3-6-9. Eine Sechserfigur entsteht aus der Verbindung der Punkte 1-4-2-8-5-7:



Grafik 1: Das Enneagramm-Symbol (alle Grafiken von Karin Kunze-Neidhardt)

(Die historische Herkunft des Modells ist unklar, es kann aber nicht älter sein als die arabischen Zahlen und das Dezimalsystem. Denn die Zahlenfolge 1-4-2-8-5-7 ergibt sich, wenn man die Zahl 1 durch 7 dividiert: 0,142857...

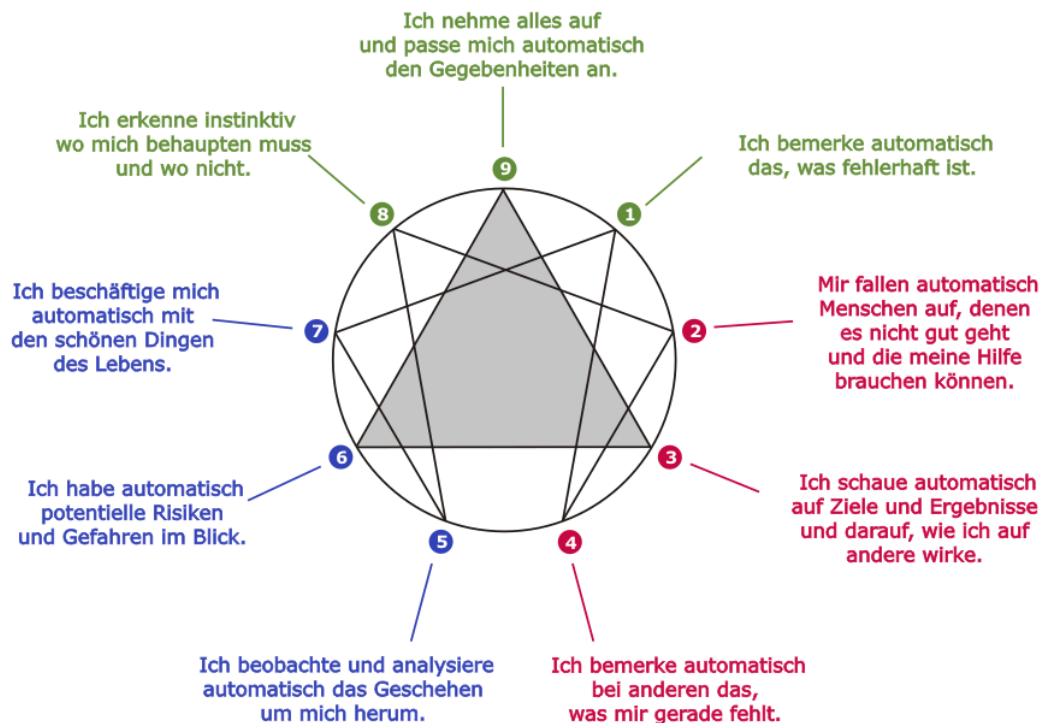
Verwendung fand das wahrscheinlich aus dem islamischen Kulturraum stammende Enneagrammsymbol in der spirituellen Schule von G. Gurdjieff (1866-1949). Die heute populäre Interpretation geht auf den Bolivianer Oscar Ichazo (geb.1931) zurück. Er platzierte die seit den christlichen Wüstenvätern (z.B. Evagrius Ponticus, 4. Jahrhundert) tradierten Beschreibungen spezifischer menschlicher Fallstricke – im Weltbild der Wüstenväter als „Dämonen“ bezeichnet – wie Stolz, Eitelkeit, Zorn, Neid, Gier usw. auf dem Enneagramm-Kreis und entwickelte daraus ein Schulungssystem. Dem Psychiater und Psychotherapeuten Claudio Naranjo verdanken wir die erste stringent psychologische Ausarbeitung des Modells. In Deutschland wurde das Enneagramm vor allem durch die christliche Rezeption von Richard Rohr und Andreas Ebert bekannt. Sehr starke Resonanz fand auch die Arbeit der amerikanischen Enneagramm-Lehrerin Helen Palmer. „Das Enneagramm unserer Beziehungen“ von Maria-Anne Gallen und Hans Neidhardt ist soeben in 11.Auflage erschienen; es zählt mittlerweile zu den Standardwerken der Enneagrammliteratur im deutschsprachigen Raum.)

Jedem der neun Punkte ist ein psychologisches Grundmuster zugeordnet. Für diese neun Grundmuster existieren in der Enneagrammliteratur die unterschiedlichsten Bezeichnungen: Persönlichkeitstyp, Charakterfixierung, Egofixierung, Egostruktur, falsches Selbst... Gemeint ist aber immer, dass Aspekte des menschlichen Erlebens und Verhaltens automatisiert, reflexartig und in aller Regel außerhalb der bewussten Aufmerksamkeit ablaufen – wie Computerprozesse, die an der Benutzeroberfläche nicht sichtbar werden. Mit Hilfe des Enneagramms lassen sich solche automatisierten, d.h. in Form und Inhalt sich wiederholenden Prozesse des Denkens, Fühlens, Wahrnehmens und Verhaltens präzise beschreiben.

Wahrnehmungs-, Denk-, Fühl-, Verhaltensmuster

Eine solche Beschreibungsdimension wäre z.B. der Wahrnehmungsstil: Wie unterscheiden sich Menschen hinsichtlich ihrer gewohnheitsmäßigen Ausrichtung der Aufmerksamkeit? Wie ist die Aufmerksamkeit „gepolt“ oder „programmiert“? Welche Phänomene der inneren und der äußeren Realität werden „spontan“ bedeutsam, welche werden unwillkürlich ausgeblendet? Man könnte z.B. Menschen daraufhin befragen und unterscheiden, was beim Einsteigen in eine U-Bahn „spontan“ ihre Aufmerksamkeit erregt. Der Schmutz? Leute, vor denen man sich evtl. in acht nehmen sollte (potentielle Taschendiebe oder Schläger)? Menschen in Not? Liebespaare? Ein freier Platz, der erkämpft werden muss? Wohin geht die Aufmerksamkeit, wenn sie nicht durch bewusste Entscheidung gesteuert wird? Und welche Gedanken stellen sich bei dieser Gelegenheit dann wie

von selbst ein? Wie verändert sich die Stimmungslage? Welche muskulären Veränderungen geschehen im Körper? An welche Stelle? Was passiert mit der Atmung? Ein subtiles, komplexes Zusammenspiel verschiedener innerer Prozesse, die als ein sich wiederholendes Muster dargestellt werden können.



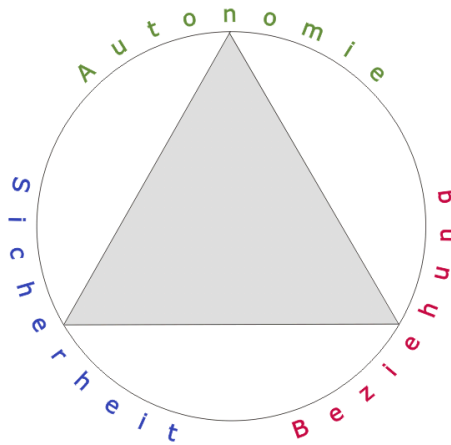
Grafik 2: Aufmerksamkeitsstile: automatische Ausrichtungen der Aufmerksamkeit

Die innere Logik des Modells

Die neun Muster werden in drei Dreiergruppen zusammengefasst. Jede Dreiergruppe hat ein gemeinsames Lebens-Grundthema und ein körperlich lokalisierbares Energiezentrum, das gewissermaßen die „Operationsbasis“ des Modells darstellt.

Die drei Zentren, etwas salopp mit den Bezeichnungen „Bauch“, „Herz“, „Kopf“ versehen, entsprechen den drei Tantiens in den alten taoistischen Systemen (unteres Tantiem = Hara, mittleres Tantiem = Herz, oberes Tantiem = „drittes Auge“), oder auch den drei Hauptchakren (Nabel = svadishtan-chakra, Herz = anahata-chakra, Stirn = ajna-chakra) im hinduistischen System der sieben Energiezentren. Gurdjieff sprach von „drei Gehirnen“ und meinte damit die mittlerweile durch neueste Forschungen gut belegten dreierlei „Intelligenzen“ (Bauch-, Herz-, Kopf-Intelligenz). Der Symbolik der Zahl 3 intensiver nachzugehen, würde den Rahmen dieses Artikels bei weitem übersteigen.

In unserer Enneagramm-Interpretation wählen wir für die drei Grundkräfte, aus denen das Modell aufgebaut ist, die Bezeichnungen „Autonomie“ (Bauchzentrum), „Beziehung“ (Herzzentrum) und „Sicherheit“ (Kopfbereich)

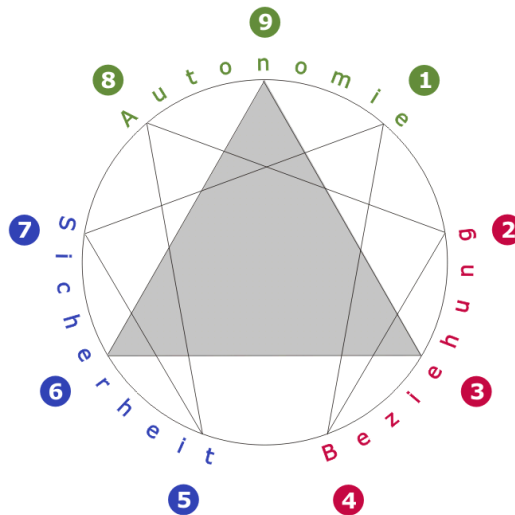


Grafik 3: Drei existenzielle Grundkräfte

Wir alle brauchen in gewissem Ausmaß das verlässliche Grundgefühl, einigermaßen gut vor Gefahr geschützt zu sein (Sicherheit). Wir alle brauchen in gewissem Ausmaß „nährende“ menschliche Beziehungen und Bestätigung unseres Werts durch andere. Und wir alle brauchen ein hinreichend gut entwickeltes Ich-Gefühl, um eigene Standpunkte angemessen zu vertreten und den eigenen Lebensraum zu behaupten (Autonomie). Die gute Balance dieser drei existenziellen Grundkräfte ist ein schönes Bild gelingender menschlicher Entwicklung.

Wir alle müssen jedoch von Anfang an auch mit Erfahrungen von Schutzlosigkeit („Es ist hier nicht sicher genug für mich“), emotionalem Mangel und Wertlosigkeit („Ich fühle mich nicht ausreichend emotional versorgt und in meinem Wert bestätigt“) und Machtlosigkeit („Meine Autonomie ist nicht garantiert“) zurechtkommen. Welcher dieser drei Aspekte im subjektiven Erleben am stärksten betont ist, das mag mit der Art und Weise der maßgeblichen Umgebungsbedingungen in der Kindheit zusammenhängen, ganz bestimmt aber auch damit, dass wir nicht als „unbeschriebenes Blatt“ zur Welt kommen und vielleicht ja eine Präferenz für eines der drei Zentren schon mitbringen. Was zur Folge hätte, dass gewisse Umgebungsbedingungen von vornherein auf eine spezifische Art wahrgenommen und verarbeitet werden.

Die Bewältigungsversuche dieser Daseins-Not, d.h. die Anpassungs- und Kompensationsleistungen des jungen Organismus werden durch Wiederholung verfestigt und bilden das Grundmuster. So ist es z.B. außerordentlich sinnvoll, in einem von Willkür und drohender Gewalt geprägten Milieu ein „Frühwarnsystem“ zu entwickeln. Dass solch ein „detektivisches“ Muster neben vielen Vorteilen auch Nachteile mit sich bringt (z.B. die Schwierigkeit, sich anzuvertrauen und hinzugeben), und dass unglücklicherweise ein solches Muster sogar in der Lage ist, genau die Situationen immer wieder heraufzubeschwören, vor denen es schützen soll, das sind Prozesse, die dann später im Erwachsenenleben die ursprüngliche Notlösung zum Problem werden lassen: Wenn zum Beispiel „feindselige Absichten“ dort vermutet werden, wo beim Beziehungspartner wirkliches Wohlwollen ist. Falls dann dort nach geraumer Zeit tatsächlich Irritation und Ärger aufkommt, wird das als Beweis für die ursprüngliche Annahme („du bist mir gar nicht wirklich wohlgesonnen“) genommen.



Grafik 4: Drei Grundkräfte, neun Muster

Die neun Muster im Enneagramm

In einer sehr vereinfachten Form kann man sagen:

Die Enneagramm-Muster 8, 9 und 1 sind drei verschiedene Versuche, sich doch nicht so machtlos und unterlegen zu fühlen, wie man sich insgeheim fühlt.

Muster 8: Kompensiert Schwäche und Machtlosigkeit durch eine sehr starke Ladung „Bauch-Energie“, d.h. starke Identifikation instinktiver Power und Vitalität. „Mir kann keiner.“ „Viel Feind, viel Ehr.“ „Mein Wille zählt am meisten!“

Muster 9: „Löst“ das Problem des Autonomieverlusts und der Machtlosigkeit durch Verzicht auf eigenes Wollen und Verschmelzung mit dem „größeren Ganzen“. „Mir ist alles recht.“ „Ich bin zufrieden.“ „Ganz wie du möchtest.“ Non-Dualität als Trick zur Konfliktvermeidung. Die Bauch-Energie ist scheinbar gar nicht vorhanden.

Muster 1: „Bewältigt“ Machtlosigkeit und Unterlegenheit durch (zumindest innerlich empfundene) moralische Überlegenheit. Sehr scharfe Selbstkritik ist auch eine Möglichkeit, sich gegen drohende Kritik von außen zu wappnen. „Ich sehe sofort den Fehler.“ „Ich bin zornig über mangelnde Perfektion, und ich bin zornig über meine Unvollkommenheit, die sich in meinem Zorn zeigt.“

Die Enneagramm-Muster 2, 3 und 4 sind komplexe Bemühungen, sich doch nicht so wertlos und ungeliebt zu fühlen, wie man sich insgeheim fühlt.

Muster 2: „Bewältigt“ den Schmerz über die eigene insgeheim empfundene Wertlosigkeit und den ungestillten Hunger nach Liebe durch eine überstarke Betonung des „Du“. „Ich fühle direkt, was du brauchst, und das gebe ich dir.“ „Ich selbst brauche nichts.“ „Ich bin nicht stolz, allenfalls bin ich stolz darauf, dass ich bescheiden bin.“

Muster 3: Kompensiert die insgeheim gespürte Wertlosigkeit durch gekonnte Selbstdarstellung und Leistung. „Ich weiß intuitiv, was hier erwartet wird und meine

Selbstpräsentation passt sich wie von selbst ganz elegant einfach an.“ „Ich mache euch mir gewogen.“ „Ich habe nicht den Eindruck jemanden zu täuschen, ich gebe mich authentisch.“

Muster 4: „Löst“ das Problem des Ungeliebtseins durch Identifikation mit dem Selbstbild, etwas ganz Besonderes zu sein. „Kein Wunder, dass mich niemand versteht, schließlich bin ich jemand ganz Besonderes.“ Das macht den Schmerz erträglich, indem er verklärt, dramatisiert, spiritualisiert, evtl. auch künstlerisch dargestellt wird.

Die Enneagramm-Muster 5, 6 und 7 sind Versuche, Sicherheit zu erzeugen, um das grundlegende diffuse Gefühl des Bedrohtseins nicht zu sehr empfinden zu müssen.

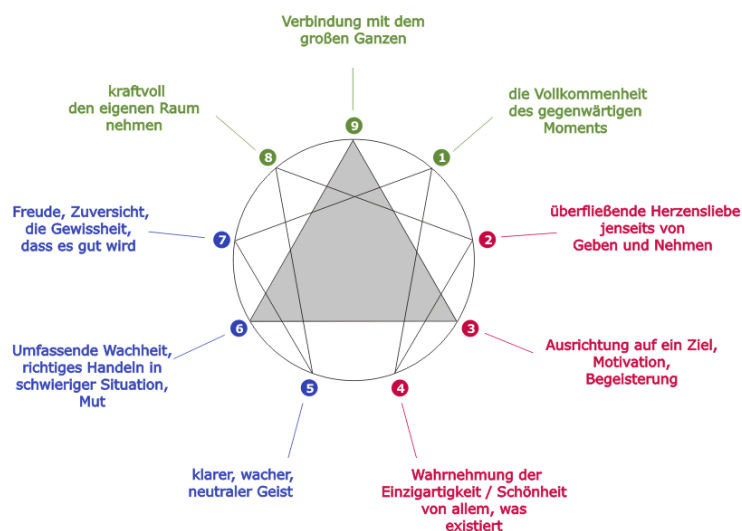
Muster 5: Sucht Sicherheit in der rationalen Analyse, in der präzisen Beobachtung und im Wissen. Die bewusste Aufmerksamkeit geht vom Fühlen und vom Körper weg. „In meinen privaten Wahrnehmungen und Gedanken bin ich zuhause und fühle mich sicher.“

Muster 6: Sucht Sicherheit durch detektivisches „Fahnden nach verborgenen Absichten und Motiven“ (Formulierung von Helen Palmer, der wir die Ausarbeitung der „placements of attention“ verdanken). „Was steckt wirklich dahinter?“ „Kann ich dem Vordergründigen einfach so vertrauen? Wahrscheinlich nicht. Meistens kommt das dicke Ende nach.“ „Gibt es irgendwo wirklich Halt und Verlässlichkeit für mich?“

Muster 7: Sucht Sicherheit durch automatische Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den positiven Reiz oder die positive Imagination. Macht sich dadurch selbst gute Gefühle und hält sich daran fest. „Es ist zwar momentan schwierig, aber ich kann mir jetzt schon vorstellen, wie das sein wird, wenn ich dieses Problem gelöst habe.“ „Was könnte ich als nächstes tun, um etwas Angenehmes zu erleben?“

Potentiale

Die Darstellung der neun Muster ist hier aus Platzgründen auf das Allernotwendigste beschränkt. Es sollte aber erkennbar sein, dass jedes Muster einen bestimmten Aspekt menschlichen Potentials in besonderer Weise ausgeformt hat:



Grafik 5: Enneagramm des menschlichen Potentials
(entwickelt von Karin Kunze-Neidhardt und Hans Neidhardt)

Dass dieser Aspekt einseitig und automatisiert zum Zweck der Not-Lösung genutzt wird, ist gleichzeitig genau das Problem. Die Not-Lösungsversuche schützen vordergründig – und hintergründig wird die Not perpetuiert. Dadurch steht das Potential nicht in freier Form zur Verfügung, und der Zugang zu anderen Fähigkeiten ist mehr oder weniger beschränkt.

Psychologische und spirituelle Arbeit mit dem Enneagramm

Das Enneagramm selbst macht keine Aussagen darüber, wie die gewonnenen Einsichten sinnvoll zu nutzen wären. Daher gibt es etwa so viele Anwendungsmöglichkeiten wie es Anwender gibt. Nach unserer Überzeugung sind folgende Aspekte wichtig:

Die Kenntnis des Modells schärft die Aufmerksamkeit für die eigenen automatisierten inneren Prozesse. Wenn die Selbst-Wahrnehmung wach, klar, stabil und vor allem frei von Urteilen sein kann, dann lockert sich die Identifikation mit dem Muster. Es entsteht innerer Freiraum, und damit die Chance auch anders zu fühlen und anders auf eine Situation zu antworten als gewohnt.

Eine nachhaltige Entwicklung erfordert die bewusste Bezugnahme auf die dem Muster zugrundeliegende Daseins-Not, was immer nur in dem Maß verträglich ist, wie das Ich-Bewusstsein einigermaßen von Abwehrmechanismen frei ist, so dass eine stabile hilfreiche „innere Beziehung“ zwischen „der Person, die ich heute bin“ und dem „inneren Kind in Not“ etabliert werden kann.

Liebevolle kritisch-wache Selbstaufmerksamkeit ist außerdem ein zentrales Prinzip jeder Form meditativer oder spiritueller Praxis. Wenn ich aufatmend bemerken kann: „Oh – ich befinde mich gerade mitten in meinem Lieblingsdilemma...“ – vielleicht bin ich genau in diesem Moment ein klein wenig draußen? Vielleicht wäre dann der „Perfektionismus“ nicht perfekt beseitigt, aber es wäre für eine kleine Weile ein inneres Klima von Freundlichkeit, vielleicht auch heiterer Gelassenheit entstanden.



Dipl.-Psych. Hans Neidhardt

Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor, Ausbilder am Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing- und Focusing-Therapie (www.focusing-daf.de). Gründungs- und langjähriges Vorstandsmitglied des „Ökumenischen Arbeitskreises Enneagramm e.V.“. Arbeitet seit 20 Jahren mit dem Enneagramm. Entwickelte zusammen mit Maria-Anne Gallen das „Enneagramm unserer Beziehungen“ und arbeitet seit 15 Jahren zusammen mit seiner Frau Karin an der Weiterentwicklung des Modells und der therapeutischen Prozessarbeit mit dem Enneagramm, die sich vor allem in den von beiden gemeinsam geleiteten Enneagramm-Intensivtrainings widerspiegelt, aber auch in der gemeinsamen therapeutischen Arbeit mit Paaren.

Hans Neidhardt, Gartenstr.8, D-69493 Hirschberg

tel.: +49 6201 186805

mail: info@hans-neidhardt.de

web: www.hans-neidhardt.de