

Die konkret erlebte „Leidenschaft“: ein Hinweis auf ein aktuell berührtes wesentliches Bedürfnis

von Hans Neidhardt

Die neun „Leidenschaften“ (bzw. „Wurzelsünden“) sind in meinem Verständnis so etwas wie der Treibstoff für die automatischen Wahrnehmungs-, Denk-, und Fühlprozesse der im Enneagramm beschriebenen Muster. Und natürlich auch der motivationale Treibstoff für die mustertypischen Verhaltensweisen („auf die anderen zu“, „weg von den anderen“, „gegen die anderen“ – gemäß der sehr einleuchtenden Einteilung von Karen Horney). Und auch der Treibstoff für die in den sog. „subtypes“ (selbsthaltend, sozial, sexuell) beschriebenen unwillkürlichen neuerlei Wahrnehmungs- und Verhaltenspräferenzen. Ein zentraler Aspekt der Enneagramm-Arbeit also.

In Enneagramm-Gruppen, die sich schon über lange Zeit (teilweise fünf bis zehn Jahre) mit persönlichen Entwicklungsprozessen befassen und die ich therapeutisch begleite, kommen wir erstaunlicherweise immer wieder einmal an die Stelle, wo wir aufmerksam werden darauf, dass die Beschäftigung mit diesem zentralen Aspekt gewissermaßen in Vergessenheit geraten ist. Ich habe etwas herumgefragt, warum das so sein könnte. Hier einige Antworten:

„Da kann man eh nix machen.“ - „Ich finde andere Aspekte des Enneagramms inzwischen interessanter.“ „Ich mag mich nicht immer wieder mit dem Negativen befassen.“ - „Ja, wenn man die Wurzelsünde mit Stumpf und Stiel ausrotten könnte...“ - „Es ist mir peinlich.“ (Wenn man sich die Mühe machen würde, könnte man wahrscheinlich neun verschiedene Antwort-Varianten herausbekommen.)

Zugegeben: diese Antworten sind nicht sehr befriedigend. Und wenn ich der Ansicht wäre, dass ich weit und breit der einzige Enneagrammlehrer und Therapeut bin, den dieses Thema etwas angeht, dann würde ich wohl kaum darüber schreiben...

In einer therapeutischen Gruppe haben wir anhand des persönlichen Materials der Teilnehmer folgende These untersucht: Es geht darum, wie man die *innere Beziehung* zum eigenen Muster gestaltet. Je tiefer und umfassender ich für mich mein Enneagramm-Muster als bedeutenden *Teil* meiner seelischen Wirklichkeit anerkennen und würdigen kann, desto wacher und entspannter kann ich mir in einer konkreten Situation erlauben, das „Aufsteigen“, „Hochkochen“, „Loslegen“... der Musterdynamik, sprich: der spezifischen „Leidenschaft“ (kognitiv, emotional, körperlich...) wahr-zu-nehmen und wahr-zu-haben. Ohne die Leidenschaft blind ausagieren zu müssen. Und ohne (unter der Hand) eine negativ wertende innere Einstellung der Leidenschaft gegenüber aufzubauen.

„Wahrnehmen“- „bewusst erleben“ - „innehalten“ - „tiefer gehen“: Dieser immer wieder neu konkret und aktuell zu vollziehende Aufmerksamkeits-Prozess hilft dann dabei, sozusagen „im Zentrum der Leidenschaft“ ein zentrales Anliegen/Bedürfnis zu fühlen. Das, worum es *GENAU JETZT* „*eigentlich*“ geht. Zum Beispiel:

Mitten im Zorn *GENAU JETZT* das Bedürfnis nach Gerechtigkeit empfinden.

Mitten im Stolz *GENAU JETZT* das Bedürfnis fühlen, Liebe zu geben und Liebe zu bekommen.

Mitten in der Täuschung *GENAU JETZT* das Bedürfnis fühlen nach Anerkennung dessen, was ich bin und wie ich handle.

Mitten im Neid *GENAU JETZT* die Sehnsucht fühlen, sich erkannt und verstanden zu fühlen.

Mitten im Geiz *GENAU JETZT* das Bedürfnis nach Selbstbestimmung über die eigene Offenheit erkennen.

Mitten im Zweifel *GENAU JETZT* das Bedürfnis nach Halt und Hingabe erkennen.

Mitten in der Gier *GENAU JETZT* das Bedürfnis nach Freude erkennen.

Mitten in der Lust *GENAU JETZT* das Bedürfnis nach Vitalität und eigenem Raum empfinden.

Mitten in der Trägheit *GENAU JETZT* das Bedürfnis nach Einheit, Vereinigung der Gegensätze und Kraft (durch Verbindung mit dem „Großen Ganzen“) empfinden.

Damit solche Aufmerksamkeitsprozesse möglich werden, müssen ein paar Voraussetzungen erfüllt sein:

Dynamisches Verständnis:

Nur wenn ich grundsätzlich davon ausgehe, dass das Muster in unterschiedlichen Kontexten unterschiedlich stark aktiviert wird, kann ich mit erlauben, das „Kommen und Gehen der Leidenschaft im gegenwärtigen Moment“ konkret zu beobachten. Das Muster ist immer in der Gegenwart und in einem Kontext! Und: Das Muster bin nicht ich als ganzer Mensch – es ist ein Teil von mir, auf den ich mich beziehen kann. „Ich“ bin mehr als das Muster.

Grundsätzliches Einverständnis

Jede, auch ganz subtile Ablehnung des Musters (und sei sie noch so „spirituell“ motiviert) stört den Aufmerksamkeitsprozess. Jede Ablehnung des Musters erzeugt eine zusätzliche innerpsychische Spannung und stört den Vorgang des bewussten Spürens des zentralen Bedürfnisses, blockiert also in diesem konkreten Moment den Lebensprozess.

Wohlwollendes Interesse

Je mehr ich mich (*GENAU JETZT!*) für die konkret erlebte Leidenschaft interessiere, desto mehr kann ich nacherleben, wie zentral und existentiell das menschliche Grundbedürfnis (eine Variante von „Autonomie“, „Liebe“ und „Sicherheit“) ist, um das es (*GENAU JETZT!*) geht und das (*GENAU JETZT!*) eine situationsbezogene und angemessene Beachtung braucht. So gesehen ist die „Leidenschaft“ ursprünglich ein bedeutender Lebensimpuls, der (aus welchen Gründen auch immer) in seiner natürlichen Bewegung gestört wurde und der sich nun in einer Zerrform manifestiert. Die innere Bewusstseinsqualität des „wohlwollenden Interesses“ könnte nun diesen ursprünglichen bedeutenden Impuls *GENAU JETZT* befreien.

Signalkompetenz

Ganz praktisch: Diese lebens- und entwicklungsorientierte Selbstaufmerksamkeit kann natürlich nur dann gelingen, wenn die Anzeichen einigermaßen klar sind, an

denen die aktuelle Aktivierung der Leidenschaft bemerkt werden kann: Welche Veränderungen meiner Stimmung, welche körperlichen Signale, welche Emotionen, welche Gedanken...signalisieren mir, dass mein Muster (*GENAU JETZT!*) sich einschaltet und hochfährt? Wie bekomme ich diese Signale in meine bewusste Aufmerksamkeit?

Man muss an dieser Stelle eigentlich viermal die gleiche Frage stellen: „Wie erlebe ich im Moment die *Leidenschaft?*“ – „Wie erlebe ich *im Moment* die Leidenschaft?“ – „Wie erlebe *ich* im Moment die Leidenschaft?“ – „Wie erlebe ich im Moment die Leidenschaft?“ (Danach: weiter mit absichtslosem wohlwollendem Interesse.)

Zusammengefasst:

Die Prozess-Schritte einer selbstverantworteten individuellen Arbeit mit dem eigenen Enneagramm-Muster wären demnach im größeren zeitlichen Zusammenhang:

1. Das Muster erkennen (Selbstdiagnose) und kennenlernen (Selbstbeobachtung) und dann
2. Aufmerksamkeit entwickeln für den Moment des Beginns der Muster-Aktivität – die Leidenschaft bewusst fühlen (auslösende Situationen, vor allem aber innere Signale/Zustandsveränderungen *GENAU JETZT*)
3. an dieser Stelle (*GENAU JETZT!*) innehalten und tiefer gehen („Welches zentrale Bedürfnis ist *GENAU JETZT* berührt?“)
4. Das zentrale Bedürfnis zeitnah und angemessen (in Form einer Bitte) äußern.

Ein praktisches (konstruiertes) Beispiel: Er (Enneagramm DREI) spürt eine Verengung in der Brust und sagt zu seiner Partnerin: „Warte mal bitte einen Moment, grad jetzt berührt mich irgendetwas unangenehm.“ (Schritt 1 und 2). Wenn sie ihm z.B. 25 Sekunden Innehalten gewähren kann, kann er dann (vielleicht) entdecken und formulieren: „Ich wünsche mir grad mehr Würdigung meines Einsatzes für unser gemeinsames Leben.“ (Schritt 3 und 4). Was dann seine Partnerin in diesem Augenblick tatsächlich fühlen und worauf sie – auch ohne Worte – antworten könnte.

Erst am Ende der Abfassung dieses Aufsatzes ist mir aufgefallen, dass die hier formulierten vier Schritte für den Umgang mit der Leidenschaft inhaltlich annähernd deckungsgleich sind mit den Schritten der sog. „Gewaltfreien Kommunikation“ des international bekannten Konfliktmediators Marshall Rosenberg. Sein weltweit hoch angesehenes Programm basiert auf vier einfachen Schritten:

1. Beobachten und beschreiben
2. Empathie für die hinter dem Verhalten erkennbaren Gefühle
3. Empathie für die den Gefühlen zugrundeliegende Bedürfnisse
4. Formulierung eines Wunschs

So gesehen ist der hier entwickelte Vorschlag, die konkret erlebte Enneagramm-Leidenschaft als Hinweis auf ein aktuell berührtes wesentliches Bedürfnis aufzufassen, ein Beitrag zu einer (heilsamen) gewaltfreien Selbstkommunikation. Und so, wie die konsequente Realisierung dieser vier Schritte im gesellschaftlichen, politischen Raum in der Lage ist, verkrustete Konfliktstrukturen (teilweise zwischen jahrzehntelang verfeindeten Lagern) aufzuweichen und lebensfreundliche Lösungen zu ermöglichen, so könnte in

ähnlicher Weise auch die „innere Gesellschaft“ in der eigenen Psyche durch die Anwendung dieser Vorschläge in günstige Entwicklungen kommen.