

Das Enneagramm im Überblick



In diesem Kapitel

- ▶ Das Enneagramm kennenlernen
- ▶ Die eigene Brille im Enneagramm erkennen
- ▶ Selbstmanagement
- ▶ Die psychologische und die spirituelle Seite der Medaille

Die Persönlichkeitstypen des Enneagramms werden mit Ziffern bezeichnet: Typ 1 bis Typ 9. In anderen symbolischen Systemen steht die Zahl 0 für ... den Narren oder den Dummie! Das klingt nicht schlecht, wenn Sie sich anschauen, welche Bedeutung der 0 als Symbol zugeschrieben wird: Sie steht für die ursprüngliche Ganzheit, den paradiesischen Urzustand, aber auch für Verbindung, für einen neuen oder sich wiederholenden Zyklus, in den man ohne Vorerfahrung eintritt.

Die 0 ist auch die Basis des Enneagramm-Symbols. Das Enneagramm dient als Entwicklungsweg zur Ganzheit, zur Verbindung mit uns selbst und mit anderen, es hilft, verborgene Zustände in uns selbst kennenzulernen. Kurz gesagt wird uns dadurch bewusst, was in uns schlummert und nur unbewusst vorhanden ist. Die 0 oder den Dummie nennt man auch den »Geist, der Erfahrungen machen will«. Dabei lässt er sich von Neugier und Verlangen leiten. Ohne festgelegten Plan geht er spontan und sorglos, naiv und frischen Mutes seinen Weg voller Überraschungen. Er ist das liebenswerte Kind in uns. Weil er seinen Verstand ausschaltet, kann er spielen, lachen, träumen und Spaß haben. Er ist ein freier Mensch. Wenn wir mehr Freude an und in unserem Leben haben wollen, müssen wir uns mit dem Dummie in uns anfreunden.

Enneagramm für Dummies ist also das Enneagramm für diejenigen, die freie Menschen werden wollen ... Das Enneagramm ist nützlich für Menschen, die mehr Freude an und in ihrem Leben haben wollen. Die weniger unter Einschränkungen leiden wollen. Oder die es satt haben, mehr Leid als Freude an sich selbst zu haben. Der Narr wird oft mit einem Proviantbeutel dargestellt. Dieser Beutel symbolisiert das Bündel nicht genutzten Wissens in uns. Das Enneagramm ist ein Hilfsmittel, um dieses Bündel, das Sie mit sich herumtragen, zu entdecken und seinen Inhalt nutzen zu lernen.

Es geht los

Vielleicht denken Sie bei dem Wort Enneagramm an eine komplizierte Methode mit einer Menge unerklärlicher Fachbegriffe. Wir beginnen mit einer Erklärung des Enneagramms. Was ist unser Ausgangspunkt? Von wo aus gehen wir auf die Reise?

Was ist ein Enneagramm?

Das Wort Enneagramm kommt aus dem Griechischen. »Enneas« bedeutet neun, »gramm« wird übersetzt als schreiben oder etwas, das geschrieben oder gezeichnet wurde. Es ist ein Symbol, das aus einem Kreis besteht, auf dem neun Punkte eingezeichnet sind. Diesem Symbol werden verschiedene Bedeutungen zugeschrieben. So wird der Ablauf von Prozessen darin zusammengefasst (Prozessmodell). Andere verwenden es, um neun verschiedene Zustände zu beschreiben, in denen sich ein Mensch befinden kann. »Das« Enneagramm gibt es also eigentlich nicht, zumindest nicht als eindeutiges Bedeutungssystem, als Symbol schon.

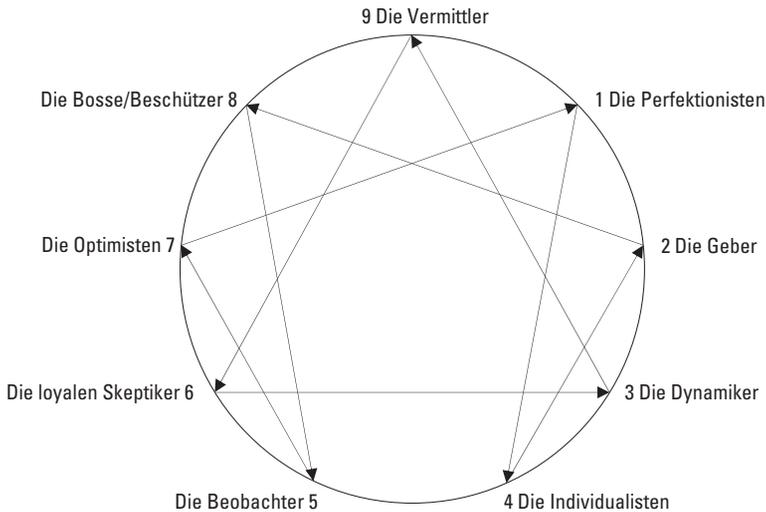


Abbildung 1.1: Das Enneagramm

Die Bedeutung des Enneagramm-Symbols, wie es in diesem Buch dargestellt wird, ist das Enneagramm als Modell, das neun Persönlichkeitsstrukturen zusammenfasst. Im Enneagramm-Jargon nennen wir die Persönlichkeitsstrukturen kurz die Typen. Wenn ich in diesem Buch vom Enneagramm spreche, dann meine ich damit die psychologischen und spirituellen Aspekte der Typen.

Mehr Verständnis für das »Anderssein«

Dass wir alle verschieden sind, erleben Sie vermutlich ständig im Umgang mit anderen. Das ist nichts Neues. Die Frage lautet, wie und worin wir uns unterscheiden. Das zu verstehen ist viel schwieriger. Das Enneagramm hilft uns dabei. Die vielen Menschen, die vor Ihnen das Enneagramm kennengelernt haben, gewannen dadurch nicht nur Verständnis dafür, wie sich die Menschen unterscheiden. Es führte auch zu mehr Verständnis für andere Menschen, also mehr Verständnis für das Anderssein des anderen. Das halte ich für eins der schönsten Angebote, die das Enneagramm für uns bereithält: eine Brücke zwischen Menschen.

Neun Brillen, um die Welt zu betrachten

Im Enneagramm werden also neun Persönlichkeitsstrukturen unterschieden. Das können Sie sich vorstellen wie neun verschiedene Brillen, durch die der Blick auf dieselbe Wirklichkeit fällt. Die Brille filtert, was man sieht, welcher Teil der verfügbaren Informationen ankommt und wie er weiter verarbeitet wird. In der Psychologie nennen wir das (selektive) Wahrnehmung. Wir nehmen selektiv wahr. Wenn Sie sich das bewusst machen, verstehen Sie sofort, wie sinnlos die »Nein! Doch!«-Diskussionen sind, die Sie in Ihrem Leben schon mitbekommen haben (bei sich selbst oder bei anderen). Meist steckt das Problem darin, dass die Beteiligten durch verschiedene Brillen schauen und deshalb tatsächlich etwas anderes sehen. Möglicherweise das, was die eine Person wahrgenommen oder erfahren hat, ebenso wahr wie das, was der andere wahrgenommen oder erfahren hat. Daraus können die beiden gemeinsam nur die eine Schlussfolgerung ziehen, dass man das Geschehen anders wahrgenommen, anders erfahren hat. Dies ist der erste Schritt zum Verständnis für den anderen, zu Respekt vor dem anderen und vor dem, was er anders gesehen/erfahren hat.

Was jemanden im Enneagramm anspricht, hängt davon ab, wen man fragt



Ich habe einige Menschen gefragt, was sie bei der Arbeit mit dem Enneagramm anspricht, und erhielt folgende Antworten:

- ✓ Das Modell greift perfekt ineinander, die Methode ist sehr gründlich.
- ✓ Es hilft mir, mich noch mehr auf die Bedürfnisse anderer einzustimmen.
- ✓ Es ist effizient und zielgerichtet.
- ✓ Es ist tiefgründig und lenkt den Blick darauf, dass wir alle verschieden und einzigartig sind.
- ✓ Es ist strukturiert, passt genau zusammen und bringt Weisheit.
- ✓ Es bietet Sicherheit, es ist ein klares Modell und ein zuverlässiges System.
- ✓ Es ist eine faszinierende Methode mit vielen Möglichkeiten, Menschen zu betrachten.
- ✓ Es zeigt die Wahrheit über Menschen und ist eine kraftvolle Wachstumsmethode.
- ✓ Es bringt Harmonie in mir und zwischen Menschen.



Betrachten Sie die Liste der Antworten auf die Frage, was die Menschen am Enneagramm anspricht, noch einmal. Ist eine Antwort (oder mehrere) dabei, die Ihnen relevanter erscheint als die anderen, um zu einem Urteil zu gelangen? Zum Beispiel, ob etwas gründlich, tiefgründig oder sicher ist? Es geht nicht so sehr darum, ob Sie mit der Antwort in Bezug auf das Enneagramm übereinstimmen, sondern darum, ob eine Brille dabei ist, die besser zu Ihnen passt als die anderen Brillen.

Dies ist ein erstes Beispiel dafür, welche Antworten die neun Typen geben würden. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich auf verschiedene Aspekte des Modells, weil ihnen verschiedene Dinge wichtig sind. So funktioniert das Enneagramm.

Modell

Menschen sind neugierig auf sich selbst. Warum reagiere ich in dieser Situation so und du so? Warum ist es bei dir so hektisch und bei mir nicht? Warum fand ich die Besprechung gestern so schrecklich und mein Kollege überhaupt nicht?

Die Art und Weise, wie unser Denken und unsere Gefühle funktionieren, ist faszinierend. Seit Jahrhunderten versuchen die Menschen, das besser zu verstehen. Wir wissen von den griechischen Philosophen, dass sie über unser Denken nachdachten. Die Wirklichkeit ist so komplex, dass wir versuchen, sie zu verstehen und leichter begreiflich zu machen. Das tun wir, indem wir Aspekte der Wirklichkeit in Modellen wiedergeben. Wir Menschen, unsere Struktur, unsere Funktionsweise, sind ebenfalls so komplex, dass wir kaum oder gar nicht zu begreifen sind. Dennoch haben wir die Eigenheit, dass wir uns besser verstehen, uns selbst kennenlernen wollen. Daher bestand Bedarf an Modellen, die die komplexe Natur des Menschen leichter begreiflich machen. Man hat also Modelle entwickelt, um die Unterschiede zwischen uns beobachten und verstehen zu können. Das ist ein Teil der Wirklichkeit, die im Enneagramm beschrieben wird. Aber es bleibt ein Modell und ist nicht die Realität selbst. Die Wirklichkeit sind wir – lauter einzigartige Individuen.



Getrennt durch Raum und Zeit haben verschiedene Kulturen der Welt Systeme entwickelt, die einander bei näherer Betrachtung stark ähneln. Die Menschen haben sich in Meditation oder Gebet nach innen gewendet und sind dabei an verschiedenen Orten zu verschiedenen Zeiten zu dem Schluss gekommen, dass wir uns selbst behindern, indem wir an vertrauten Gedankenmustern, mentalen Gewohnheiten festhalten und dadurch blind werden für andere Gesichtspunkte.

... und Methode

Nun stellt sich die Frage, wozu man Verständnis für sich selbst und für andere braucht. Was bringt es, wie hilft es mir? Einsicht allein ändert noch nichts. Sie führt nicht automatisch zur persönlichen Weiterentwicklung. Dazu brauchen wir nicht nur ein Modell, das uns das Verstehen erleichtert, sondern auch eine Methode, um zu üben. Auch die bietet das Enneagramm.

Es gibt ganze Bücherschränke voll Literatur über das Enneagramm als Modell. Dass es auch eine Übungsmethode bietet, eine Methode zur Selbstentwicklung oder zum Selbstmanagement, ist dagegen weniger bekannt. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, sollten Sie sehr wohl eine Vorstellung haben, was Sie damit anfangen können.

Landkarte unseres Inneren

Es gibt viele Modelle mit Einteilungen von Persönlichkeitsstrukturen. Die meisten orientieren sich an äußerlich wahrnehmbaren, beschreibbaren Merkmalen: Sind Sie eher extrovertiert oder introvertiert? Sind Sie eher ein Anführer oder ein Mitläufer? Das Enneagramm setzt

die Akzente anders: Die Persönlichkeitsstrukturen werden auf der Grundlage dessen definiert und beschrieben, was im Inneren von uns Menschen geschieht. Das Enneagramm ist also eher eine Landkarte unseres Inneren.

Eine Landkarte muss man lesen und nutzen lernen. Wo ist Norden und wo Süden? Wie sieht ein Fußweg aus, ein Fluss, eine Brücke, um den Fluss zu überqueren? Das Gleiche gilt für das Enneagramm. Der erste Schritt auf Ihrem Weg mit der Landkarte des Enneagramms besteht darin, sich mit der Sprache vertraut zu machen, in der unsere innere Struktur beschrieben wird. Im ersten Teil des Buches wird vor allem diese Sprache erklärt und herausgearbeitet, was damit gemeint ist. Danach geht es an die Arbeit.

Zwei in einem

Der Nutzen des Enneagramms besteht darin, dass es eine auf die Landkarte des Inneren abgestimmte Methode der (Selbst-)Entwicklung bietet. Bei anderen Methoden der Selbstentwicklung sind die Aufgaben und Tipps im Prinzip für alle gleich. Das Enneagramm dagegen liefert gleich eine Landkarte mit, auf der die Unterschiede zwischen den Menschen detailliert abgebildet sind. Der Weg zur persönlichen Weiterentwicklung ist beim Enneagramm für jeden Typ anders. Entwicklungsweg und Übungsprogramm entsprechen den Eigenarten des jeweiligen Typs. Das macht das Üben mit dem Enneagramm so effektiv.

Viele Trainer/Coaches und andere Berater haben den Wert des Enneagramms als Modell kennengelernt. Um in der Praxis damit zu arbeiten, braucht man Instrumente, eine Methode. Da weniger bekannt ist, dass das Enneagramm sie auch bietet, kombinieren die Profis oft das Enneagramm mit anderen Techniken. Die Kombination Enneagramm und NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren; weitere Informationen finden Sie im Buch *NLP für Dummies*) wird beispielsweise oft verwendet. Es gibt außerdem Trainer/Coaches, die andere Techniken erlernen und erst später die Enneagramm-Landkarte entdecken. Sie haben daher keinen Bedarf am Enneagramm als Methode. Dieses Buch führt das »Zwei-in-einem«-Konzept vor und lässt so die Möglichkeiten und den Wert dieser Kombination erkennen. Zum Beispiel vertieft gerade das Üben der Methode auch das Wissen über die Typen weiter. Ich hoffe, dass sich viele Berater dazu anregen lassen, neben dem Modell auch die Methode zu übernehmen. Sie passt gut zu anderen Techniken und Fertigkeiten, die Sie vielleicht schon erworben haben.

Das bietet das Enneagramm

Einsicht in uns selbst

Das Wichtigste, was das Enneagramm zu bieten hat, ist eine zielgerichtete, einfache Methode, um auf einer tieferen Ebene mehr über sich selbst zu erfahren. Sie werden sich bewusster, wie Sie denken, wie Sie fühlen, warum Sie handeln oder reagieren, wie Sie es tun, warum etwas oder jemand Sie so berührt oder eben nicht, warum bestimmte Menschen eine bestimmte Wirkung auf Sie haben, oder umgekehrt, Sie erfahren, welche Wirkung Sie selbst auf andere haben, wie Sie rüberkommen, und vor allem, wie das alles entsteht. Worauf richtet sich Ihre Aufmerksamkeit am meisten? Was halten Sie in Ihrem Innersten für wichtig? Wonach sehnen Sie sich? Was suchen Sie? Wem oder was gehen Sie aus dem Weg?

Wahlmöglichkeit zur Weiterentwicklung

Stellen Sie sich einmal vor, Sie lernen sich selbst kennen. Sie lernen zu beobachten, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten. Sie lernen wahrzunehmen, ohne zu urteilen, wann und wie sich Ihr Typ manifestiert. Sie werden Dinge bemerken, von denen Sie zu Anfang vermutlich gar nichts wussten.



Wenn Ihnen bewusst wird und Sie doch bemerken, wann Ihr Typ »den Autopiloten einschaltet«, kommt der Augenblick, in dem Sie die Wahl haben. Die Wahl, ob Sie Ihrem Typ weiterhin die Regie in Ihrem Leben überlassen, Ihre Gewohnheiten ausführen, wie Sie es immer getan haben. Sie können entscheiden, nicht mehr der Sklave Ihres Typs zu sein, die Freiheit zu haben, nicht mehr zu folgen. Das ist ein Schritt in Ihrer Entwicklung. Es folgen noch weitere. Dies ist nur eine Kostprobe davon, was das Enneagramm zu bieten hat, wenn Sie sich entscheiden, diesen Weg zu gehen: erhöhtes Bewusstsein und mehr Freiheit, um zu handeln.



In meinem Fall war ich nicht nur Sklavin meines Typs, sondern auch Sklavin meiner Arbeit. Wenn etwas noch nicht gut genug war, konnte ich nicht aufhören. Ganz egal, was es war: Erst, wenn alles perfekt geregelt war, konnte ich Feierabend machen und schlafen gehen. Ich habe viele Nächte durchgearbeitet. Weil alles vollkommen sein musste, lagen immer große Stapel auf meinem Schreibtisch, viele und hohe. Neben meinem Schreibtisch, unter dem Schreibtisch, neben meinem Stuhl, ich kaufte einen Extraschrank für die Stapel ... Können Sie sich das vorstellen? Das war nicht wirklich gesund für mich, auch nicht besonders schön und gemütlich für die Menschen in meiner Umgebung. Das Enneagramm hat dafür gesorgt, dass ich nicht nur die Stapel gesehen habe, sondern vor allem, wie ich meine eigenen Mechanismen schuf, und hat mir die Wahlfreiheit gegeben, damit aufzuhören. Monatelang habe ich versucht, hier wirklich umzukehren, indem ich mich bei jeder kleinen Aufgabe fragte: »Ist es nicht gut genug so?« Es war eigentlich immer gut genug, und so konnte ich lernen, mit leidigen Gewohnheiten aufzuhören.

In diesem Buch werden Sie sicher auf eine solche Frage stoßen, die Ihnen hilft umzukehren, nicht mehr der Sklave Ihres Typs zu sein.

Innere Arbeit



Innere Arbeit verwende ich als Begriff, um die Arbeit zur persönlichen Weiterentwicklung zu bezeichnen. Es geht nicht um etwas Abgehobenes, nicht um Hokus-pokus, sondern einfach um Arbeit, nur eben im Inneren. Jeder kann sie lernen, Sie also auch. Aber wie bei allem, was man lernen will, geht es nicht von allein.

Am Arbeitsplatz wird immer mehr von den Menschen verlangt, sie sollen persönlich und beruflich immer besser werden. Auch wenn es um Professionalisierung geht, ist die innere Arbeit unentbehrlich, wie Sie merken werden. Sie hilft Ihnen, Ihren Beschränkungen ins Gesicht zu sehen und sie dadurch zu überwinden, Ihre Stärken besser einzusetzen. Wenn Sie bestimmte Aspekte Ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln wollen, erfordert das Mühe und Zeit, vor allem aber Aufmerksamkeit. Lassen Sie sich nicht gleich abschrecken, legen

Sie das Buch nicht in die Ecke. Bleiben Sie noch etwas dabei, denn innere Arbeit ist Arbeit, die

- ✓ Spaß macht, Vertiefung, Sinn und Inspiration bietet,
- ✓ überraschende Dinge zu Tage fördern kann, Dinge, die für Sie von großer Bedeutung sein können, und
- ✓ Sie zu einem glücklicheren Menschen macht.

Aus diesem letzten Grund habe ich mit dem Enneagramm nicht mehr aufgehört.

Gewinn von Selbstmanagement

Es klingt natürlich schön und anziehend, frei, oder jedenfalls freier, zu werden im Handeln. Der Weg dorthin ist allerdings weit. Seien wir ehrlich: Sie müssen schon von der Wichtigkeit und dem zu erwartenden Gewinn überzeugt sein, bevor Sie bereit sind, den Weg zu gehen. Stimmt's?

Dabei hilft es, sich zu erinnern, was der Gewinn dieser Entwicklung sein könnte. Das Selbstmanagement gewinnt an Bedeutung, wenn Sie

- ✓ Ihr Potenzial voll ausnutzen wollen,
- ✓ bedeutsame und dauerhafte Beziehungen anstreben,
- ✓ weniger unter Ihren Beschränkungen leiden wollen,
- ✓ als Team so effektiv und angenehm wie möglich zusammenarbeiten wollen,
- ✓ danach streben, dass Veränderungen beziehungsweise Konflikte letzten Endes konstruktiv wirken,
- ✓ nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit streben,
- ✓ sichtbarer und wehrhafter durchs Leben gehen wollen,
- ✓ weniger im Streit, sondern mehr in Harmonie und Verbundenheit leben wollen.

Diese Liste könnte noch sehr viel länger werden, aber ich glaube, die Zielrichtung ist klar.



Überlegen Sie einmal, wie wichtig es für Sie ist, sich weiterzuentwickeln. Was wäre der Gewinn für Sie? Für Sie persönlich, für Ihre Beziehung(en), für Ihre Arbeit? Gibt es Dinge in Ihnen, in Ihrem Leben, unter denen Sie weniger leiden wollen?

Entwicklung ohne Hilfsmittel

Viele von uns haben schon erfahren, dass man sich auch ohne Hilfsmittel im Leben weiterentwickelt. Durch meine Lebenserfahrung habe ich mir auch ohne Enneagramm viele Dinge beigebracht und andere abgewöhnt. Ohne Hilfsmittel war das ein langer, beschwerlicher und sogar schmerzhafter Weg, ein Weg mit viel Herumprobieren. Man weiß nicht genau, was man tut; man probiert etwas aus und sieht, wo das Schiff ankommt. Ist das Ergebnis positiv, kann man es noch einmal so machen, wenn nicht, lässt man es in Zukunft bleiben. Das nennt man

Lebenserfahrung sammeln. Nachdem ich das Enneagramm kennengelernt hatte und damit arbeitete, konnte ich mich viel zielgerichteter und daher schneller weiterentwickeln.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu reisen. Wenn man von Deutschland nach Spanien will, kann man einfach Richtung Süden wandern; möglicherweise erreicht man irgendwann das Ziel – wenn man genug Zeit hat. Vielleicht kommt man aber auch nicht an. Mit einer Karte der Strecke wird die Chance, Spanien zu finden, schon größer. Dann verirrt man sich vielleicht einmal, aber mit der Karte lässt sich der Weg wiederfinden. Wer nun eine effizientere Reisemethode findet, kommt vermutlich noch schneller an. Das bietet das Enneagramm: eine effektive (zielgerichtete) und effiziente Reisemethode auf dem inneren Weg der Entwicklung.

Einige Anwendungsmöglichkeiten

Das Enneagramm ist vielseitig anwendbar. Es eignet sich für alle Situationen, in denen es auf gutes persönliches Handeln und auf Interaktionen zwischen Menschen ankommt. Das persönliche Handeln kann sich auf Sie selbst bei Ihrer Arbeit, in Beziehungen (privat und beruflich), aber auch auf die Erziehung Ihrer Kinder beziehen. Es gibt viele Anwendungsmöglichkeiten im Arbeitsleben.

Hier einige konkrete Beispiele für Möglichkeiten der Entwicklung und der Anwendung:

Entwicklung von	Anwendungsgebiete
Führungsqualitäten	Coaching
Kommunikationsfähigkeit	Ausbildung und Training
Teamfähigkeit	Teamentwicklung
Emotionale Intelligenz	Konfliktschlichtung und -bearbeitung
Managementfertigkeiten	Therapie und Beratung
Soziale Kompetenzen	Veränderungsprozesse in Organisationen
Verkaufsqualitäten	Mediation

Psychologie oder Spiritualität?

Die Aufteilung in Fachrichtungen, wie wir sie heute kennen, ist noch nicht alt. Gemeint sind hier Fächer wie Philosophie, Theologie und Psychologie. Diese Spezialgebiete haben sich in den letzten Jahrhunderten immer stärker auseinanderentwickelt. Früher gab es diesen Unterschied nicht. Der Mensch, das menschliche Handeln, ist schon seit Jahrtausenden der Gegenstand von Untersuchungen und Überlegungen. Zwischen Psychologie und Spiritualität wurde damals nicht unterschieden.

Das Enneagramm ist noch nicht so alt, das im Enneagramm enthaltene Wissen über Menschen wohl. Dieses Wissen stammt aus der Zeit vor der Aufteilung in Fachrichtungen. Manche

behaupten, das Enneagramm sei spirituell geprägt, andere betonen die psychologischen Aspekte, die ebenfalls im Enneagramm erkennbar sind. Ich persönlich sehe keinen Unterschied. Bei der Selbstentfaltung gehen Psychologie und Spiritualität Hand in Hand. Das geschieht einfach, ob nun beabsichtigt oder nicht. Wenn Sie an einem Aspekt arbeiten, werden Sie feststellen, dass sich das auch auf den anderen auswirkt. Der Unterschied hängt vor allem davon ab, was man unter Spiritualität oder Psychologie versteht. Das schauen wir uns einmal näher an.

Was ist so psychologisch am Enneagramm?



Das Enneagramm bietet eine Beschreibung unseres Inneren. Die Beschreibung der Enneagramm-Typen beginnt meistens mit den Stärken und Schwächen eines Typs, führt an, worauf dieser Typ seine Aufmerksamkeit richtet und wie seine Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster aussehen. Diese Aufstellung wird auch als psychologisches Enneagramm bezeichnet. Es ist eine Beschreibung der Persönlichkeitsstruktur. Die Psychologen nennen das unser Ego, Freud das Ich. Spirituell spricht man auch von unserem Niederen Selbst. Im Enneagramm nennen wir diese Beschreibung des Ego das Niedere Selbst, den Typ, oder auch das Enneagramm der Leidenschaften und Fixierungen.

Das Handeln von Menschen auf psychologischer Ebene nehmen wir wahr als ein »Feststecken« in ihrem Typ. Das betrifft die meisten von uns. »Feststecken« im jeweiligen Typ bedeutet, eigentlich keine Wahlfreiheit im Denken, Fühlen und Handeln zu haben. Dieser Mangel entsteht dadurch, dass wir uns selbst nicht gut kennen. Dadurch sind wir uns unserer selbst und unserer automatischen Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster kaum bewusst. Wenn wir nicht bewusst handeln, fahren wir »auf Autopilot«. Wir wollen zum Beispiel nicht wütend werden, gehen aber trotzdem in die Luft. Wir können nichts dagegen tun, es kommt einfach über uns. Das ist die fehlende Wahlfreiheit. Wir handeln aus unserem Niederen Selbst heraus; das Ego führt Regie und beherrscht uns.

Und was ist spirituell?



Das Enneagramm bietet eine Entwicklungsmethode an. Es ist ein Transformationsmodell. Transformation ist ein Wort, das in spirituellen Kreisen verwendet wird. Es geht dabei um die Transformation des Niederen in das Höhere Selbst, den Übergang vom Handeln auf Ego-Ebene zum Handeln als freier Mensch, bei dem das Ego nicht mehr oder jedenfalls seltener Regie führt.

Aber was ist jetzt spirituell? Das ist ein dehnbare Begriff und außerdem sehr persönlich. Viele haben unterschiedliche Bilder und Erklärungen. Viele betrachten Spiritualität als Religion und den Glauben an einen Gott. Für andere, mich zum Beispiel, gehören diese Dinge nicht unbedingt zusammen. Ein Beispiel ist der Buddhismus, in dem der Glaube an einen Gott kein Teil der spirituellen Lehre ist. Es gibt nicht religiöse Menschen, die ein spirituelles Leben führen. Andererseits folgen nicht alle Mitglieder von Glaubensgemeinschaften einer spirituellen Lebensweise.

Spiritualität im weiteren Sinn sehe ich, wenn Menschen sich als Teil eines größeren Ganzen empfinden, wenn sie Verbundenheit und Einssein erfahren mit allem, was existiert, oder danach streben, das in sich selbst zu verwirklichen. Ich erkenne Spiritualität auch dann, wenn Menschen das Höhere in sich selbst willkommen heißen. Dieses Höhere kann Gott oder Allah sein, aber auch das Höhere, das im Menschen selbst vorhanden ist. Dabei könnte man denken an das Streben, aus dem Wahren Selbst, dem eigenen Wesen und/oder aus höheren Werten und Tugenden zu leben. Ein Beispiel für das Letztgenannte sind Menschen, die sich entschließen, aus der Liebe zu leben. Sie betrachten Liebe als den höchsten Wert, nach dem sie vor allem anderen streben. Die Ziele, die Menschen anstreben, und erst recht die Art, wie sie diese Ziele beschreiben, sind verschieden. Menschen, die an Gott glauben, könnten ihr Ziel in diesem Leben formulieren als »Gott näher kommen«. Menschen, die nicht an Gott glauben, nennen es möglicherweise »ein freier Mensch werden«. Wie sie danach streben, ist im Kern vielleicht gar nicht so verschieden. Denn wenn das Ziel lautet: »Gott näher kommen«, stellt sich die Frage: »Was steht zwischen Ihnen und Gott?« Wenn das Ziel ist, »ein freier Mensch zu werden«, ist die Frage: »Was steht zwischen Ihnen und dem freien Menschen?« Die Antwort ist dieselbe: Ihr Ego; Sie selbst stehen sich im Weg.

Zwei Seiten einer Medaille

Psychologie und Spiritualität sind die zwei Seiten einer Medaille. In spirituellen Traditionen wird schon immer das Niedere Selbst oder Ego untersucht, weil es der Ausgangspunkt für eine Transformation in etwas Höheres ist. Vermutlich war eine Ursache der Entstehung einer spirituellen Orientierung bei Menschen die täglich wahrnehmbare Feststellung, dass wir vor allem unter unserem Ego leiden. Viele von uns wollen jedenfalls weniger darunter leiden. Daher sind wir Menschen schon seit Jahrtausenden auf der Suche nach dem Wie. Was können wir tun, um weniger zu leiden? Nur die Sprache, in der diese Dinge ausgedrückt werden, unterscheidet sich. Darin sieht man im Lauf der Zeit von Ort zu Ort Unterschiede und Veränderungen in der Welt.

In den letzten Jahrzehnten wurde durch die Entwicklung der Wissenschaft das innere (Un-)Wohlbefinden des Menschen zum speziellen Forschungsgebiet der Psychologie. Die Entwicklungsmethoden heißen hier Therapie. Für spirituell Geübte ist es nicht schwer, in den verschiedenen Therapien den Kern der eigenen spirituellen Praxis wiederzuerkennen. Der »Guru« heißt jetzt Psychotherapeut. Auch er befasst sich mit Sinnggebung und dem Streben nach der Entwicklung höherer Werte bei seinen Klienten. Einfach weil wir Menschen dadurch glücklicher werden!

Das psycho-spirituelle Enneagramm

Es gibt kein Entweder – oder: Das Enneagramm enthält sowohl psychologische als auch spirituelle Elemente.

- ✓ Die psychologische Landkarte bildet unser Inneres, unser Ego ab.
- ✓ Die spirituelle Seite bildet unser Höheres Selbst ab.
- ✓ Die Methode bietet Einblick in den Weg, um vom einen zum anderen zu gelangen, den Weg der Transformation vom Niederen zum Höheren Selbst.

- ✓ Vor allem aber ist das Enneagramm eine Einladung für jeden von uns, das Höhere in uns zu verwirklichen, indem wir unser Ego oder dem Niederen in die Augen sehen lernen. Das eine lässt sich nicht vom anderen trennen!

Menschwerdung

Das griechische Wort für den Menschen oder die Menschheit lautet anthrôpos. In der altgriechischen Bedeutung stand anthrôpos für »der nach oben schaut« oder »der für das Höhere bestimmt ist«. Wirklich Mensch zu sein bedeutete, sich selbst für das Höhere zu öffnen, aber auch für den anderen und das Wohlbefinden des anderen. Es bedeutete, ein guter Mensch zu sein.

Der Weg, den das Enneagramm anbietet, führt über das Loslassen des eigenen Typs dazu, das Wahre Selbst und höhere Tugenden, die man in sich trägt, willkommen zu heißen. Dann führt nicht länger das Ego oder der Typ die Regie. Das Enneagramm bietet einen Weg zum bewussten Leben. Bewusst und mit Selbsterkenntnis und Wissen um die eigenen Schwächen und Stärken, aber auch bewusst und in Kenntnis des anderen. Das bedeutet, empfänglich(er) zu werden für das, was schon vorhanden und möglich ist, in Ihnen selbst und in Ihrem Leben. Es bedeutet ein Leben mit (mehr) Ausgeglichenheit, Ruhe, Freude, Weisheit, Frieden und Liebe.

Was für Sie funktioniert, ist richtig

Dass Sie dieses Buch in den Händen halten und dass Sie dies lesen, kann darauf hinweisen, dass Sie auf der Suche sind – auf der Suche nach Ihrer persönlichen Weiterentwicklung. Oder Ihr Beruf, Ihre Aufgabe führte Sie auf die Suche nach einem Instrument, das Ihnen, Ihrem Klienten, Ihrer Organisation oder Ihren Mitarbeitern weiterhilft. Die Suche kann vielerlei Ursachen und Ziele haben. Aber Sie lesen diesen ... *für Dummies*-Band, um schnell einen Einblick und Überblick zu bekommen, ob das Enneagramm Ihnen etwas bedeuten könnte, und wenn ja, was.

Sie wissen inzwischen, was das Enneagramm ist, was es zu bieten hat – das Modell und die Methode, die psychologische und die spirituelle Seite. Sie kennen also die Blickwinkel, aus denen dieses Buch geschrieben wurde und die darin weiter vertieft werden.

Das Enneagramm ist nicht mehr und nicht weniger als eins von vielen Transportmitteln auf der Reise zur Weiterentwicklung, ein Hilfsmittel beim Selbstmanagement. Mir hat dieses Mittel so viel gebracht und geholfen, dass ich gerne anderen Menschen helfen möchte, ebenso davon zu profitieren. Aber jeder Mensch ist anders, und was für mich funktioniert, kann für einen anderen ganz anders aussehen. Der wichtigste Tipp ist daher: Entdecken Sie, was für Sie funktioniert!

Zusammenfassung

Das Enneagramm

- ✓ Ein Symbol, dem verschiedene Bedeutungen zugeschrieben werden
- ✓ Ein Symbol, in dem unsere psychologische und spirituelle Struktur zusammengefasst werden
- ✓ Eine Landkarte unseres Inneren
- ✓ Ein Modell, das neun Persönlichkeitsstrukturen unterscheidet
- ✓ Eine Übungsmethode zur persönlichen Weiterentwicklung
- ✓ Eine Methode, bei der der Entwicklungsweg für jeden der neun Typen anders verläuft

Das bringt persönliche Weiterentwicklung mit dem Enneagramm

- ✓ Sich selbst kennenlernen, entdecken, wer man ist
- ✓ Andere kennenlernen, entdecken, wie die anderen anders sind
- ✓ Anerkennung, Akzeptanz, Wertschätzung von sich selbst und anderen
- ✓ Mitgefühl mit sich selbst und anderen
- ✓ Eine Brücke zwischen Menschen, um einander besser zu verstehen und Verständnis für einander zu entwickeln
- ✓ Anerkennung des eigenen Lebens und seiner Bedeutung (einschließlich der Vergangenheit, der Eltern, des/der Ex und so weiter)
- ✓ Eine Verbindung mit sich selbst und von dort aus mit anderen herstellen
- ✓ Inneres Gleichgewicht, das sich durch äußere Faktoren weniger leicht stören lässt
- ✓ Innere Ruhe
- ✓ Ein freier(er) Mensch werden, dessen Glück weniger oder gar nicht mehr von den Menschen in der Umgebung, von den Umständen und Ähnlichem abhängt
- ✓ Mehr Spaß und Freude am Leben