



**ÖAE**

Ökumenischer Arbeitskreis  
Enneagramm e.V.

Mai 2015

**47**

# EnneaForum

Auf zu neuen Ufern



## Das Enneagramm in aller Kürze

Das Enneagramm ist ein Erkenntnismodell, das Menschen auf ihrem Weg im Umgang mit sich selbst und mit anderen begleiten will. Es geht um Selbsterkenntnis und – wo nötig – Umdenken, Veränderung, Umkehr.

In 9 „Typen“ werden Charakterzüge, Verhaltensweisen, Eigenschaften eines Persönlichkeitsmusters zusammengefasst, so dass man von diesem „Typ“ aus an sich „arbeiten“ kann. Hier eine (sehr) kurze Zusammenfassung dieser Typen zur ersten Orientierung:

► **Typ 1 – ReformierIn / PerfektionistIn**

Die EINS will hoch hinaus. Mit dem, was ist, gibt sie sich nicht so leicht zufrieden.  
Verändern will sie sich, verändern will sie auch die Welt. Sie neigt zum Perfektionismus.  
Leben soll, so weit wie möglich, vollkommen sein. Geduld ist nicht ihre Stärke.  
Doch kann sie sich auch dahin verändern, dass sie vieles sein läßt, wie es ist.

► **Typ 2 – HelferIn / GeberIn**

Die ZWEI möchte gebraucht werden. Für andere dazusein, das ist für sie ihr Sinn.  
Die Hilfe der anderen lehnt sie ab. Sie verschenkt ihre Kraft, und verliert deshalb manchmal sich selbst.  
Doch wenn sie lernt sich selbst zu lieben und sich eingesteht, dass auch sie einmal Zuwendung braucht, dann wird nicht nur das Herz der anderen warm.

► **Typ 3 – Erfolgsmensch / MacherIn / Statusmensch**

Die DREI genießt es, bewundert zu werden, und dafür tut sie viel.  
Oft trägt sie Masken, hinter denen sie kaum noch sichtbar ist. Es kann sein, dass sie sich mit Menschen oder Projekten identifiziert, zu denen sie nur eine geringe innere Beziehung hat, wenn sie ihr Erfolg versprechen.  
Doch wenn sie sich zu sich selbst bekennt, ist und wirkt sie klar wie quellfrisches Wasser

► **Typ 4 – RomantikerIn / KünstlerIn / Individualist**

Die VIER liebt das Besondere. Sie ist auch auf der Suche nach dem besonderen Schatz. Die Welt ist ihr zu profan. Zugleich aber sehnt sie sich danach, wie alle anderen in ihr Zuhause zu sein.  
Doch wenn sie einen Platz im Leben gefunden hat, wird auch die „gewöhnliche“ Welt ein Ort für sie, an dem ihre unruhige Seele Ruhe findet.

► **Typ 5 – BeobachterIn / DenkerIn / PhilosophIn**

Die FÜNF braucht Abstand von dem, was ihr zu lebendig erscheint. Sie bricht die Brücken ab, wenn andere ihr zu nahe kommen.  
Doch manchmal, wenn sie ihre Einsamkeit tief genug spürt, wagt sie es, am lebendigen Leben teilzunehmen.

► **Typ 6 – Loyale / MitstreiterIn**

Die SECHS erweckt manchmal den Eindruck, als brauche sie andere Menschen mehr als sich selbst. Sie geht in ihrer Gemeinschaft auf, besonders dann, wenn sie ihr gleichgesonnen sind.  
Doch wenn sie zu spüren beginnt, dass sie „mehr“ ist, als eine unter anderen, richtet sie sich auf und geht auch ihren eigenen Weg.

► **Typ 7 – GlückssucherIn / Vielseitige / OptimistIn**

Die SIEBEN sucht die Lust, die Freude, das Glück und findet es oft auch. Und wenn sie es gefunden hat, jagt sie gleich neuem nach.  
Und wenn die Niederungen des Daseins wenig Glücksgründe herzugeben scheinen, schwingt sie sich auf und sucht sie in den Wolken.  
Doch wenn sie zu begreifen beginnt, dass auch das Dunkle Leben ist, beginnt sie, das ganze Leben zu lieben.

► **Typ 8 – Starke / FührerIn / KämpferIn**

Die ACHT ist tief in ihrer eigenen Kraft verwurzelt. Sie braucht Herausforderungen, um ihre Kraft zu spüren, und sie braucht sie, um andere besser durchschauen zu können. Kampf ist für sie Leben, Leben ist für sie Kampf.  
Doch das verborgene Kind in ihr kennt und liebt auch das zarte Spiel.

► **Typ 9 – Ursprüngliche / VermittlerIn / Friedliebende / BewahrerIn**

Die NEUN gehört zu den „Stillen im Lande“. Sie fühlt sich in ihrer eigenen, verborgenen Welt am wohlsten.  
Die Welt, sie ist ihr oft lästig und lenkt sie nur ab von dem, was sie in sich selbst erlebt.  
Doch beginnt sie, sich der Welt zu öffnen, wird sie auch für sie lebenswert.

## Impressum

**Herausgeber:** Ökumenischer Arbeitskreis Enneagramm e.V. **Vorsitzende:** Doris Wetzig

**Geschäftsstelle:** Eveline Schmidt, Wehlstraße 23, 29221 Celle, Tel+Fax (051 41) 4 22 34, info@enneagramm.eu

Bankverbindung: Sparkasse Celle IBAN: DE37 2575 0001 0004 0068 13; BIC: NOLADE21CEL, **Internet:** www.enneagramm.eu

**Redaktion:** Madeleine Dewald, Michael Schlierbach **Layout:** Michael Schlierbach, schlierbach@saccade.de, Mobil 0174-6331809

**Druck:** DieDruckerei, **Auflage:** 800 **Probeexemplare und Vertrieb** über die Geschäftsstelle.

Enneaforum erscheint halbjährlich (Mai/Nov). Beiträge und Termine bitte bis **1.3.** bzw. **1.9.** an die Redaktion.

**Bildnachweis** (jegliche Vervielfältigung nur mit vorheriger ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Rechteinhabers!):

Titel Wilm Ihlenfeld, 7 Manuela Klopsch, 11 PHB.cz, 13 Tetiana Zbrodtko, 15 Zacarias da Mata, 19 selitbul, 23 Nikolai Sorokin, 25 Friedberg, 29 DEMIX, Rückseite Xavier Allard © alle 2015 Benutzung unter Lizenz von Fotolia.de.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Auf zu neuen Ufern“ ist unser Hefthema diesmal – denn das Enneagramm steht für Veränderung und Verwandlung im Kleinen und im Großen.

Aufbrechen – „Au, ja!“, „Bloß nicht!“ oder „Ja, aber ...“?

Viele Autorinnen und Autoren haben sich aufgemacht und uns dazu Beiträge geschickt. Vielen herzlichen Dank!

Die Bilder zum Thema laden ein, über das eigene neue Ufer nachzudenken – da hat jeder Typ sicher seine eigene Vorliebe oder auch Überraschung vor sich.

So ein Ufer muss ja auch manchmal erst erreicht oder sogar erobert werden.

Für die kommende Sommerzeit wünschen wir allen:  
Gute neue Wege, gastfreundliche Ufer, Menschen die sie verwandeln und Gottes Segen.

Herzlich grüßen  
Madeleine Dewald und Michael Schlierbach

### Inhalt

- 4 Enneagramm „D-A-CH“
- 5 Stimmen zum Kongress
- 7 Auf zu neuen Ufern
- 8 Wie sich mein Gottesbild veränderte
- 10  $\frac{3}{4}$  6 Uhr morgens
- 10 Gott sprach zu Abram
- 12 Veränderungen
- 12 Veränderungen und Verwandlungen im Kleinen
- 13 ... mit dem Gebet der Sammlung
- 14 Ich werde älter
- 16 Anyway – Die 10 paradoxen Gebote und ihre Parallelen zum Enneagramm
- 20 Heimliche Kontoführung und erste Schritte in ein freies Land
- 21 Die Verwandlung am Stress-Punkt des Enneagramms
- 23 „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“ Psalm 90,12
- 24 Gott schafft deinen Grenzen Frieden
- 26 Unlocking the Enneagram
- 28 Termine 2014–2015
- 30 Gesprächskreise und Enneagrammtrainer



Der Vorstand des ÖAE

# Enneagramm „D-A-CH“

Treffen vom 21. Februar 2015 in Zürich



v. l. n. r.: Renate Jäggli, Doris Wetzig, Lydia Schaller, Markus Züger, Ruth Maria Michel, Susanne Malinowski, Renate Bürgin

Bereits zum 5. Mal haben sich die Vorstände der Vereine unter [enneagrammnetz.eu](http://enneagrammnetz.eu) in Zürich getroffen, um über ihre Aktivitäten auszutauschen. Vertreten waren die 1. Vorsitzende vom EMT Susanne Malinowski-Richter, 1. Vorsitzende Doris Wetzig und die Schriftführerin Ruth Maria Michel vom ÖAE sowie vier Vorstandmitglieder vom EFch (siehe Foto). Wie bereits in den letzten vier Jahren durften wir die Räumlichkeiten der VBG am Zeltweg in Zürich benutzen. Ruth Maria Michel, welche ja Mitglied in beiden Vereinen ÖAE und EFch ist, hat wieder für das leibliche Wohl gesorgt, vielen DANK!

Aktuelles aus den Vereinen und eine persönliche Vorstellungsrunde stehen jeweils am Beginn des Treffens. Diese Runde ist uns wichtig, da sie eine Kultur des „Miteinander-unterwegs-seins“ prägt und unterstützt.

Im ÖAE haben Neuwahlen des Vorstandes stattgefunden. Doris Wetzig bleibt weiterhin 1. Vorsitzende. Obwohl sie dieses Amt zur Verfügung stellte, wurde keine geeignete Nachfolge gefunden. Der Vorstand hat sich nun zum Ziel gesetzt, in dieser Frage aktiv zu werden. Um neue und auch jüngere Leute für diese Aufgabe zu motivieren, wollen sie Interessierte zu ihren Sitzungen einladen. Bei der Suche nach Personen hat es sich gezeigt, dass neue Leute da sind,

diese sich aber ein solches Amt nicht richtig zutrauen. Als 2. Vorsitzender wurde Peter Maurer von [enneagramm-wien.at](http://enneagramm-wien.at) gewählt. Er vertritt in diesem Vorstand das Enneagrammangebot in Österreich, welches eine Kooperation von Arge Mannsein.at, dem ÖAE und dem Bildungszentrum St. Bernhard ist. Leider musste er sich für dieses Treffen entschuldigen. Mit der Organisation des Enneagrammkongresses in Mainz und der 25-Jahr-Feier des Vereins hat der Vorstand des ÖAE eine sehr arbeitsintensive Zeit hinter sich. In den Jahren 2015/16 sehen sie daher eine Phase der Ruhe und Konsolidierung für den Verein.

Auch beim EMT hat es eine personelle Veränderung im Vorstand gegeben. Saso Kocevar war nur kurze Zeit 1. Vorsitzender und musste wegen zu hoher Arbeitsbelastung im privaten Bereich zurücktreten.

Susanne Malinowski-Richter war 2. Vorsitzende und hat sich bereit erklärt, in die 1. Reihe

vorzurücken. Als 2. Vorsitzender amtiert nun Peter Wicke. Rolf Kettenring ist Schatzmeister. Ihre Identitätsfindungs- und Transformationsphase mit Neuausrichtung ist noch nicht abgeschlossen. Die Herbsttagung im November 2014 mit ReferentInnen in der Nachfolge von Helen Palmer zum Thema: „Körperarbeit und Enneagramm“ wurde gut besucht, war eine Bereicherung und hat ein gutes Echo hinterlassen. Auch wir vom EFch haben über die Mutationen im Vorstand informiert. Unsere Abgängerin Ruth Niederbäumer konnten wir mit Markus Züger ersetzen. Zudem gab es eine Spontanbewerbung an der Mitgliederversammlung von Christina Wachter. Wir sind nun fünf Personen im Vorstand. Im Rückblick wurde der Kongress in Mainz vom Juli 2014 von allen positiv bewertet. Die Vorarbeiten haben mehr Zeit in Anspruch genommen als geplant war. Nebst einer logistischen Herausforderung war auch die Hürde des „Gemeinsamen“ zu bewältigen. Alle Anwesenden, welche sich nicht aktiv an der Organisation beteiligt hatten, bedankten sich für die große Arbeit insbesondere beim ÖAE. Wann wir eine nächste gemeinsame Veranstaltung machen werden, müssen wir zurzeit offen lassen. Der Wunsch danach bleibt jedoch wach.

*Lydia Schaller, EFch-Vorstandspräsidentin*

# Stimmen zum Kongress

Aus dem Rundbrief No. 2 / 2014 des Enneagramm Forums Schweiz

Zum 25-Jahr-Jubiläum des ökumenischen Arbeitskreises Enneagramm (ÖAE) luden die vier Organisationen ÖAE, Deutsches Enneagramm Zentrum (DEZ), Enneagramm Germany sowie Enneagramm Wien zum 1. Enneagramm-Kongress in deutscher Sprache ein. Rund 240 TeilnehmerInnen, darunter 15 SchweizerInnen, trafen sich am Freitag zum Abendessen im Erbacher Hof mitten in Mainz.

## „Das Tor ist offen, das Herz umso mehr“

Mit dieser Zisterzienser Losung begrüßte Marion Küstenmacher alle Anwesenden zum anschliessenden Abendprogramm. In herzlich-eloquenter Weise moderierte sie durch die ganze Tagung und interviewte auch die drei „Enneagrammschulen“ ÖAE, Enneagramm Germany und DEZ. Jede Schule hat ihre eigene Entstehungsgeschichte und natürlich auch ihre Schwerpunkte. Um es ganz knapp zusammenzufassen, steht der ÖAE mit seinen rund 500 Mitgliedern in der Tradition von Richard Rohr und Andreas Ebert und betont seine ökumenische Ausrichtung auf den christlichen Glauben. Enneagramm Germany ist kein Verein, sondern ein lizenzierter Ableger von Helen Palmer und hat bereits ca. 300 Enneagrammlehrer zertifiziert. Das DEZ wurde 2007 von Wilfried Reifarth, Barbara Stiels und weiteren Personen gegründet, bindet auch Lehre und Erkenntnisse von Martin Buber und den Anonymen Alkoholikern mit ein und richtet sich vor allem an Leute in sozialen Berufen. Der Samstag war den 13 verschiedenen Workshops und Vorträgen gewidmet, unter denen jeder zwei bis drei auswählen konnte. Am Sonntag feierten wir zusammen die Thomasmesse: „Eine gute Mischung aus Hinhören und zur Ruhe kommen, Gemeinschaft spüren und seinen eigenen Weg finden, anderen etwas weitergeben und sich das holen, was man jetzt braucht“ (Zitat von Friedrich Karl Völkner in „Gestern war heute noch morgen, Der ÖAE seit 1989“, S.9). Nach dem gemeinsamen Mittagessen machten sich die TeilnehmerInnen auf die Heimreise mit der Überzeugung im Herzen, dass das Enneagramm es uns ermöglicht, besser zu hören und besser zu sehen, dass das Enneagramm Friedensarbeit ist, bescheiden macht, ehrlich und neugierig.

*Renate Bürgin, Vorstand*

## Eindrücke einer Acht

Ich habe erstmals einen Enneagramm-Kongress besucht. Ich war einerseits überrascht über die zahlreichen Teilnehmenden (ca. 250) und andererseits über die wunderbare Location. Ich liebe es, bei Klosterschwestern zu übernachten und schätze eine katholische Umgebung, was in Mainz geboten wurde. Für mich war das ökumenische Fundament sehr bereichernd und gab dem Kongress die Tiefe, die ich sonst so oft vermisste. Als Katholikin mit charismatischem Schuss fand ich die Thomasmesse am Sonntag sehr gelungen (ich fragte bei einer Segnungsstation nach einem

prophetischen Wort, was ich auch erhielt!). Ich sah einige, die sehr bewegt waren, was zur Authentizität beitrug. Ich habe zwei Workshops besucht, die mir Input zum Thema Transformation, aber auch im Hinblick auf Selbsterkenntnis und meine Visionen gegeben haben. Ich habe das überkonfessionelle, aber auch übernationale Zusammensein genossen und erlebte eine wertschätzende Enneagramm-Atmosphäre! Sehr positiv fand ich den zeitlichen Ablauf, so dass nicht der ganze Tag überladen war, sondern auch Zeit für Gespräche, Stille und ein Bierchen auf dem Domplatz blieb. Apropos Rebensaft: Wir erlebten eine 5, die nach einem Gläschen Rotwein anfang, mit den Händen zu reden. Mir als Neuling fehlte aber das Typenpanel. So hoffe ich in Zukunft auch auf ein Männer- und Frauen-Typenpanel!

*Sophia Würmli, EFch-Mitglied*

## Der Kongress-Samstag

Die Workshops vom Samstag wurden am Freitagabend durch die Leiter auf gelungene Weise vorgestellt. Das Angebot zeigte sich sehr vielfältig. Eine Auswahl zu treffen war für mich nicht allzu schwierig, da Themen wie „Anwendungsbeispiele der Enneagramm-Idee in der Jugendhilfe“ und „Enneagrammatisch bewusster Umgang mit Demenz“, (beides Angebote aus dem DEZ) durch meine eigenen Tätigkeiten in diesen Bereichen bereits seit langer Zeit in meinem Fokus standen. Nun bot sich mir die Gelegenheit, von den Erfahrungen anderer zu hören. Bei der Jugendhilfe lernte ich am Beispiel einer ziemlich aussichtslosen Konfliktsituation zwischen Eltern und Tochter, wie sich durch die methodisch gelungene Vorgehensweise enneagrammatisch so vieles aufschlüsseln liess zum Verständnis aller Betroffenen und so eine sehr schwierige Lebenssituation zur Bereicherung aller Beteiligten geworden ist. Im Umgang mit „Demenz“ hörte ich den Bericht einer Altenheim-Pflegedienstleiterin, welche das Thema in ihrer Schlussarbeit zur E-Trainerin aufgenommen hat. Der interne Schulungsprozess beim Personal zeigte Wirkung auf deren Haltung gegenüber demenzbetroffenen Menschen. Sie lernten Musterverhalten erkennen auf beiden Seiten. Anstelle von überrollen, stigmatisieren, abweisen etc. ist Verständnis gewachsen. So wurde das Enneagramm im Kontext zur Biographie-Arbeit als sehr hilfreich erlebt und verbesserte den Umgang mit den Betroffenen. Der Samstagabend war geprägt von den Feierlichkeiten des 25-Jahre-Jubiläums des ÖAE. Nach einer Übersicht zur bewegten Geschichte ihrer Gemeinschaft und einer Stand-up Comedy im Saal, lockte das schöne Sommerwetter nach draussen in den Innenhof, wo es mit gemütlichem Austausch und Plaudern weiter ging bis bald in die frühen Morgenstunden. Ich nutzte diese Gelegenheit, Bekanntes zu pflegen und Neues zu erfahren.

*Lydia Schaller, Vorstandspräsidentin*

## „Muster-hafte Maschen – Typische „Ersatzgefühle“ erkennen und „authentisch“ fühlen lernen“, Workshop mit Johanna Jesse-Goebel und Catherin Nibbenhagen

Das Maschengefühl ist ein Begriff aus der Transaktionsanalyse und steht für ein Ersatzgefühl, das wir in frühen Beziehungen aus Not gelernt bzw. gestrickt haben. Maschengefühle sind subjektiv nicht von authentischen Gefühlen unterscheidbar, ihr Ausdruck bewirkt jedoch keine Sättigung und wir entwickeln darum die Tendenz, solche unerfreulichen „Lieblingsgefühle“ zu wiederholen und vergessen dabei unsere wahren Gefühle und Bedürfnisse. Für die neun verschiedenen Enneagramm-Muster wurden folgende Maschengefühle vorgeschlagen und in Typengruppen diskutiert:

### **Muster Maschengefühl**

- 1 Unterdrückter Zorn / sich verurteilt fühlen
- 2 Stolz / Bedürfnislosigkeit
- 3 Sich grossartig und anderen überlegen fühlen / selbstverliebt sein
- 4 Sich unverstanden / sich fehlerhaft fühlen
- 5 Sich ausgelaugt / leer / antriebslos fühlen
- 6 Angst / Misstrauen / sich bedroht fühlen
- 7 Begeisterung / Freude
- 8 Stärke
- 9 Gefühl von „nicht wirklich wichtig“

Das einführende Referat von Catherin, die geführte Meditation von Johanna, ein Austausch in Zweiergruppen, die Arbeit in Typengruppen und das Zusammentragen der Ergebnisse sowie die typspezifischen Erlaubnisse machten diesen Workshop spannend und abwechslungsreich. Die Analogie der Maschen(gefühle) mit den handgestrickten Socken lieferte zudem viel Anlass zu Heiterkeit. Den beiden Referentinnen Johanna und Catherin, die ihre Unterlagen zum Workshop allen Teilnehmern offen zur Verfügung stellten, sei herzlich für ihre Grosszügigkeit und ihren tollen Workshop gedankt!

*Renate Bürgin, Vorstand*

## Psychologie, Spiritualität und die somatische Komponente von Transformation – Vortrag von P. Michaelis

Welche Rolle spielen die drei Zentren – Kopf, Herz und Bauch – für unsere psychospirituelle Entwicklung? Mit dieser Frage hat sich Pamela Michaelis auseinandergesetzt. Aus eigenen tiefgreifenden Erfahrungen, die sich immer auch im Körper manifestierten, entdeckte sie die Wichtigkeit des Körpers für den Transformationsprozess. Unser Körper ist der Ort, wo Transformation stattfinden kann, er kennt unseren Weg. In der Folge versuche ich die zentralen Aussagen von Pamela Michaelis wiederzugeben. Da mich die Thematik als Körpertherapeutin auch persönlich beschäftigt, fliessen eigene Überlegungen mit ein. Oft bringt uns akutes Leiden auf den spirituellen Pfad. Dann sind wir motiviert, Wege zur Heilung zu suchen, weil wir die unangenehmen Gefühle los sein möchten, Gefühle,

die entstehen, weil wir unsere Realität nicht akzeptieren können. Wenn wir Glück haben, begegnen wir dem Enneagramm und erkennen unseren Wahrnehmungsstil, welcher durch das Zusammenwirken der mentalen Fixierung und der Leidenschaft massgeblich geprägt wird und unsere Reaktionsweise bestimmt. Je nach Primärzentrum reagieren wir zuerst mit Wut (Bauchtypen), mit Schmerz und Trauer (Herztypen) oder mit Angst (Kopftypen). Wut z.B. ist eine intelligente Information, sie hilft Klarheit zu gewinnen. Wenn wir sie jedoch verdrängen, oder nicht akzeptieren, atmen wir gegen die Energie, im Sonnengeflecht und in der Kehle entsteht Kontraktion, das bedeutet Verlust von Energie. All dieses Enneagrammwissen verändert uns jedoch nicht, wenn es nur im Kopf bleibt. Unser innerer Beobachter ist oft genug ein innerer Kritiker.

„Erst wenn ich mich akzeptiere, so wie ich bin, kann ich mich ändern“, sagt Carl R. Rogers, Vater der personenzentrierten Psychotherapie. Sein Schüler Eugene T. Gendlin – Begründer der Focusing-Therapie – hat festgestellt, dass die Art des Umgangs mit dem inneren Erleben (achtsam, einführend) verantwortlich ist für eine erfolgreiche Psychotherapie mit Veränderungsprozessen. Unser Weg von der Leidenschaft zur Tugend, von der mentalen Fixierung zur heiligen Idee, geht also nur über Akzeptanz. Pamelas Vorschlag: Meditationen, die das Herz öffnen, um herzzentrierter zu leben. Wir machen eine Übung: Wir erden uns (Boden, Sitzfläche spüren usw.), und lenken unsere Aufmerksamkeit auf das unmittelbare körperliche Erleben, die Energie folgt. „Unsere wahre Heimat ist der gegenwärtige Augenblick“ sagt Thich Nhat Hanh, ein buddhistischer Mönch. Körpererfahrungen sind immer im Moment. Wirklich da sein, wo wir sind, am Punkt, wo alles immer jetzt ist. Durch Wahrnehmen verbinden wir uns, beziehen wir uns. Akzeptanz und Liebe für alles, was kommt an Gefühlen und Gedanken, ohne zu urteilen. Jetzt sind wir verbunden mit den drei Zentren. Es ist so, wie es ist: Das ist die Antwort auf die Realität, Energie wird befreit.

Mit dem Atem Liebe, Wohlwollen in jede Zelle des Körpers bringen, durch das Leiden hindurch entspannen, uns mit offenem Herzen auf die Realität einlassen. Damit lösen wir Kontraktionen und überlassen uns dem Fluss des Lebens. Dankbarkeit und Versöhnlichkeit sind kraftvolle Hilfen für Transformation.

Leiden kommt immer wieder – eine Chance für Veränderung? Liebende Achtsamkeit befreit Energie und schafft Raum für Freude, wir werden kreativ und wissen, was im Moment zu tun ist.

*Renate Jäggli-Baumann, Vorstand*

*Ein grosses und herzliches Dankeschön an alle Organisatoren und an alle, die zu diesem gelungenen Enneagramm-Kongress beigetragen haben, sei es im Vorder- oder im Hintergrund, inklusive der Mitarbeiter des Erbacherhofes – vielen Dank für Euren Einsatz!*

Hefthema

# Auf zu neuen Ufern



# Wie sich mein Gottesbild veränderte

*Da es trotz meines zuverlässigen und geradlinigen Musters eine Menge an Wandlungen und Wechsel in meinem jetzt 55jährigen Leben gibt, will ich mich beschränken. Keine Vollkommenheit! Vor 20 Jahren hätte ich um eine Sonderausgabe bei der Redaktion gebeten, weil sonst mein Leben nicht vollständig und wahrhaftig genug dargestellt werden kann.*

Heute will ich „nur“ einen Einblick in die Entwicklung und Veränderungen meines Gottesbildes geben. Für mein Leben, meinen Glauben und mein Arbeiten ist diese – ständige! – Verwandlung von unschätzbarem Wert.

Als Münchner Kindl wurde ich ganz unspektakulär evangelisch groß – weil meine Mutter eine fränkische Protestantin ist; so ganz und gar: Geburtstag am 31. Oktober!

Dazu dann der katholische Vater, zu dem die oberbayrische katholische Sippe gehört. Als Kind schon wollte ich Nonne werden – dann wurde mir aber erklärt, dass das nicht geht, weil ich evangelisch bin. So pflegte und entwickelte ich meinen evangelischen Glauben ab dem 13. Lebensjahr als Kindergottesdiensthelferin, liebte unsere lebendige evangelische Pfarrfamilie, in deren Pfarrhaus ich bis zum Abitur wöchentlich ein- und ausging. Daneben betete ich gerne mit meinen Cousinen den Rosenkranz an den Gräbern meiner Verwandten und besuchte mit katholischen Schulfreundinnen vor der Schule die morgendliche Messe.

Das ging gut, bis mir mit 17 eine enge Freundin erklärte, dass Luther ein Ketzer war und der evangelische Glaube nicht der richtige sei. Also forschte ich die folgenden Jahre gründlich (!) danach, den „richtigen“ Glauben zu finden und zu pflegen. Mit 19 Jahren war ich kurz davor, katholisch zu werden – aber meine tiefe Verwurzelung in der evangelischen Kirche und der neue Lebensabschnitt sprachen dagegen. Es waren nämlich schon neue theologische Herausforderungen im Anmarsch: Nach dem Abitur und einem Jahr in den USA lernte ich die evangelikale Szene kennen. In meiner Ausbildung zur Krankenschwester in Köln begegneten mir viele junge Menschen, die eine Menge eindeutige Gotteserlebnisse und Erfahrungen hatten, von denen ich bis dahin nichts wusste. Für mich mit meinem Drang nach Klarheit ein gefundenes Fressen: Bibelschulen, SMD, Navigatoren, tägliche Bibellese, Entscheidung für Jesus, freie Gebete, Baptisten, Mission, Freie Gemeinden .... Das schien mir der Weg, mein Leben und meinen Glauben noch besser in richtig und falsch einzuteilen: Verloren und gerettet, bekehrt oder nicht, außen und innen – damit lässt sich doch geordnet glauben und leben! Als ich dann zurück in München war, wollte ich mich in einer freien unabhängigen Gemeinde sogar noch einmal taufen lassen. Mir wurde jedoch zum ersten Mal klar, dass Gott auch in anderen, nicht perfekten Gemeinden und Konfessionen gnädig wirkt – und das ließ mich dann erneut in meiner ach so unvollkommenen Kirche bleiben. Allerdings bekam mein Wunsch nach „Ganz oder gar nicht“ eine andere

Variante: Eine damals so verstandene Berufung ließ mich Diakonisse werden – ohne zu wissen, in welches System ich jetzt eintrat. Den vollzeitlichen Dienst trat ich gerne an, ganz, mit Haut und Haaren (etwas versteckt unter einer ordentlichen Haube!). Allerdings sah ich vom ersten Tag an alles sehr kritisch, entdeckte jede Unstimmigkeit – in mir und um mich herum. Merkte bald, dass die Einteilung von „erwählt“ und „nicht erwählt“, Berufenen und Nicht-Berufenen nicht passte. Trotzdem – bloß nicht rütteln! Ich blieb bei meiner lebenslänglich gedachten Entscheidung. So verbrachte ich intensive Jahre als Kinder- und Jugendschwester in Ravensburg, war für die Familienarbeit zuständig, bereichert und konfrontiert mit dem schwäbischen Pietismus. Was mir nicht alles entgangen war in meinem Münchner Evangelisch-Sein! Aber so ganz reinrassig war und wurde ich nie als Diakonisse: Die evangelische Freiheit, das lutherische Erbe, das sola gratia, es kam immer wieder und immer mehr durch. Prägte meine ganz und gar nicht-pietistisch-konforme Jugendarbeit – zur Freude der Kinder und Jugendlichen, aber auch ängstesührend bei den Bibelstunden-Eltern! Inzwischen war mein Gott evangelisch-katholisch-freikirchlich-pietistisch – geschweige denn „eindeutig richtig“! Und es kam noch schlimmer: Durch erschütternde Erlebnisse in der Gemeinschafts-Arbeit kam ich selbst an die Grenze meines Glaubens. Ich hatte keine Antwort mehr auf Fragen, die mir gestellt wurden und die ich selbst an Gott stellte. Der mutigste Schritt damals war: Ich ließ meinen Glauben an meinen Gott los – und erlebte, dass Gottes Glauben an mich unbeirrt weiterging. So erlebte ich eine Wahrheit, die mich und meine Arbeit bis heute prägt: Wir glauben nicht an Gott, sondern an unser Gottesbild!

Jetzt war die Zeit reif und mein Geist wach, um noch viele weitere Fragen zu stellen, die meine Bibel, meinen Glauben, unsere Kirchen und unsere Gemeindearbeit betrafen. Ich begann das Studium der Evangelischen Theologie in Marburg. Zunächst noch in Diakonissen-Tracht bis zum dritten Semester. Bekannt wie ein bunter Hund! Dann stand die Entscheidung an: Mein verändertes Gottesbild leugnen und im pietistischen Mutterhaus Mitläuferin bleiben – oder zu meiner Wandlung stehen und den Austritt wagen. Ich folgte meinem inneren Weg. Es war wie eine Scheidung nach acht Jahren, die ihren Tribut an Krise und Verarbeitung forderte. Therapie und Studium halfen: Mit Begeisterung und Eifer verschlang ich 2000 Jahre Kirchen- und Dogmengeschichte – das beste Rezept, um eine theologische Einteilung in „richtig und falsch“ endgültig hinter sich zu lassen. Ich liebte mein Studium in Marburg und Heidelberg und bereicherte mein Gottesbild um viele zusätzliche griechische, hebräische, mittelalterliche und neuzeitliche Varianten.

Als ich nach dem Vikariat in der Kirchengemeinde in Forchheim noch die Klinische Seelsorgeausbildung machte, wurde vieles „rund“ in meinem Leben – nach vielen



Wandlungen und Verwandlungen, und ohne weiter nach dem Perfekten zu suchen! Die Arbeit als Klinikseelsorgerin in Würzburg an verschiedenen Kliniken und später mit Schwerpunkt Psychiatrie hat mich geweitet und gestärkt, die Grautöne des Lebens mit mehr Fragen als Antworten auszuhalten. Und in der klassischen Gemeindefarbeit in zwei Kirchengemeinden waren alle meine durchlebten, durchdachten und durchlittenen Gottesbilder eine große Hilfe für die Seelsorge und die Erwachsenenarbeit. So war dann die Weiterbildung zur Geistlichen Begleiterin eine theologische Folge meines eigenen geistlichen Lebens und meiner Glaubensentwicklung.

Und ich mache nichts lieber, als suchende und sehnsüchtige Menschen in ihrem Fragen, ihrer Kritik, ihren Zweifeln, ihren Grenzen und ihren Möglichkeiten auf dem eigenen Weg zu begleiten. Und kann es nur deshalb, weil ich selbst dies alles in mir zugelassen habe und bis heute in aller Vielfalt lebe. So ist es auch mehr als folgerichtig, dass meine zunehmende innere Weite mich vor mehr als 10 Jahren den Weg der Kontemplation entdecken ließ. Das Meditieren und das Herzensgebet sind für meine Musterung ideal, um mein wortreiches Rechtfertigen und

Rechthaben in der Gegenwart Gottes zur Ruhe und zum Lassen zu bringen. So lebe ich mehr und mehr im Hier und Jetzt mit „Christus in mir und mir in Christus“. In meinem Taufspruch ist das eigentlich schon angelegt: „Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur. Das alte ist vergangen, Neues ist geworden.“ (2. Kor. 5, 17). Aber früher dachte und ersehnte ich, dass mit einem Schlag die alte Brigitte weg ist und ganz und gar nur die neue auf einem festgelegten Weg lebt. Inzwischen setze ich längst auf Wachstum und lebe diese von Gott geliebte Kreatur mit wachsender Barmherzigkeit gegen sich selbst und – manchmal! – sogar erkennbarer Gelassenheit!

Seit Herbst 2012 leite ich als Pfarrerin die TelefonSeelsorge in Bayreuth. Und bin außerdem in der Zielgeraden für meine Ausbildung zur Supervisorin und Coach. Wen wundert es, wenn ich nach so viel Veränderung und Rollen-

sammlung in meinem Leben meine Abschluss-Arbeit dafür betiteln will „Wer bin ich – und wenn ja, wann welche?“. Ach so, ja, das Enneagramm. Erste Ausgabe Rohr/Ebert hatte auch mich erwischt. Ergebnis nach gründlicher Lektüre: Jetzt durfte ich auch noch enneagrammatisch legitimiert Lutheranerin sein!! Ich fühlte schon als Teenager zu Luther eine tiefe innere Verbundenheit – nicht erst, seit ich selber ein- und wieder ausgetreten bin! Seine tiefste Erkenntnis ist ihm selbst widerfahren: Dass er sein Bild von Gott ändern musste und durfte – in Richtung Freiheit



und Gelassenheit. Von diesem inneren Erleben her war und wurde er Reformator. Und konnte nicht anders! – Das Kennenlernen des Enneagramms bescherte mir von Anfang an ein weites Herz für alle anderen acht Muster – sie können ja auch nichts dafür, dass sie nicht perfekt sind ☹! Enneagrammtrainerin bin ich auch, klar doch. Und wurde von Friedrich-Karl Völkner kurz und schmerzlos als seine Nachfolgerin für die WENT-Ausbildung angefragt. Na ja, manchmal gibt es dann doch noch so was wie: Die richtige Frage zur richtigen Zeit an die richtige Person! Wer jetzt neugierig geworden ist und mich, das Enneagramm, vor allem aber sich selbst noch mehr kennenlernen will – im nächsten WENT-Kurs 2017 – 2019 sind noch Plätze frei! Herzlich willkommen!

*Brigitte Häusler*

## ¾ 6 Uhr morgens

¾ 6 Uhr morgens, der Wecker klingelt. Um 7 muss ich am Gemeindeamt sein. Seit 16 Jahren Verwaltungstätigkeit, unterbrochen von mehr oder weniger amüsantem Parteienverkehr. Ein bisschen Abwechslung bei der Vorbereitung von Eheschließungen. Reden schreiben, Gedichte aussuchen. Der beste Job, um nebenher 2 Kinder groß zu ziehen und die Firma meines Mannes mit zu betreuen.

Die Nervosität kriecht in mir hoch. Tun, was alle tun? Die Zeit zerrinnt mir zwischen den Fingern. Die Kinder werden groß. Was wird aus mir? Der Ausblick: noch 20 Jahr im selben Büro, noch 20 Jahre dieselben Leute, dieselben Themen, dieselben, dieselben ... fast schon Panik.

War da nicht mal ein Potential, waren da nicht mal Begabungen, Wünsche, Pläne. Ist es schon zu spät, die Fühler auszustrecken? Die Fühler fühlen noch, sie fühlen, dass es da draußen noch was anderes gibt, ein anderes Leben. Ich mach die Augen auf, ich probiere so einiges, da ein Massagekurs, dort ein Seminar. Gut und schön, ein spontaner Lichtblick, aber kein neuer Ausblick.

Das Enneagramm begleitet mich seit geraumer Zeit und ich bin eine leidenschaftliche 4. Die Eintönigkeit kostet mich fast den Verstand. Nie ausbrechen zu können, immer die vernünftige Beamtin, Gattin und Mutter. Es zerreißt mich fast, die Dramaqueen in mir ist zu einem Häufchen Elend verkommen, das sich nur noch über meine Tränen zu Wort meldet, unerbittlich.

Und plötzlich ist es da. Es wirft mich aus der Bahn. Endlich. Schnelle Entscheidung ist gefragt. Kündigung, Neuorientierung. Wow. Eine arglose Internetrecherche hat mich an die Uni Passau geführt und wie ein Blitz aus heiterem Himmel streift mich ein Studiengang, eine kurze Beschreibung, was alles möglich ist, welche Voraussetzungen man mitbringen muss: Kulturwirtschaft.

Um die Kündigungsfrist einhalten zu können, muss ich innerhalb einer Woche meinen Mann überzeugen, dass es für mich, für uns, eine Chance wäre. Guten Moment erwischt und es fügt sich eins ins andere. Plötzlich fließt alles, es passt alles. Die Kündigung, eine Studentenbude, der Numerusclausus, eine Hilfe für zu Hause ...

So, jetzt bin ich, 44 Jahre alt, Mutter von 2 erwachsenen Buben, vormals Standesbeamtin, hauptberuflich Studentin an der Uni Passau. Ich sitze mit 19-jährigen Kindern im Hörsaal und kann nicht mehr aufhören zu grinsen.

Ausblick: 2 neue Fremdsprachen, Amazonasexpedition im August, Experte für interkulturelle Kommunikation und Lebenslust!

Ursula Weinberger



## Gott sprach zu Abram

*Gott sprach zu Abram: „Verlasse deine Heimat und deine Verwandtschaft und zieh in ein Land, das ich dir zeigen werde.“*

Manchmal muss man etw. verlassen, um sich selbst zu finden. So habe ich es als Jugendliche erlebt. Ich wusste, dass in meinem Umfeld mit den Denkweisen, Haltungen und Traditionen meiner Selbstentfaltung enge Grenzen gesetzt waren. Ich bin schon früh weg aus dem bodenständigen Umfeld, habe Haus und Hof (das ich hätte erben können) verlassen. Ich folgte der inneren Stimme, dem Ruf ins ungewisse Land. Ich bin weg aus meiner Heimat und von meiner Verwandtschaft. Es gibt Phasen im Leben des Menschen, in denen eine natürliche Disposition für den Anruf Gottes gegeben sein kann und es leichter fällt aufzubrechen zu neuen Ufern.

1. Die Adoleszenz, der Übergang in das Erwachsensein, die Zeit der Identitätssuche und Ablösung vom Elternhaus. Doch so mancher verirrt sich bei der Suche nach neuen Werten und Lebenszielen. Hier lauert die Gefahr, dass der Ruf Gottes zum Aufbruch zwar vernommen, aber mit dem Eigenentwurf oder einem Idealbild vermischt wird. Die Suche nach Gott wird unmerklich ein Suchen nach sich selbst, nach Ichstärke und Identität.

2. Die Lebensmitte, häufig eine Krisenzeit, in der eine diffuse innere Unruhe einen umtreibt oder antreibt, zum Aufbruch drängt. Beispielhaft hat der mittelalterliche Mystiker Johannes Tauler (1300-1361) aus eigener Erfahrung heraus betont, dass der Mensch erst in der Lebensmitte (mit etwa 40 Jahren) den Auszug aus der Befangenheit des Eigenentwurfes machen könne. Dann erst sei er innerlich bereit dazu. Bis dahin sei der Mensch mit vielerlei beschäftigt um sich sein äußeres Leben einzurichten und zu sichern. Doch in der Lebensmitte sei man bereit sich den inneren Regungen zu widmen und auf die innere Stimme zu hören. Aber auch in dieser Lebensphase gibt es Versuchungen und Gefährdungen. Die Flucht in Aktivismus und Zerstreung kann den Ruf zum Aufbruch verdrängen oder verschieben.

3. Das Alter ist eine Lebensphase in der sich der Ruf zum Aufbruch mit Eindringlichkeit vernehmen lässt. (Als Abram aufbrach war er fünfundsechzig Jahre alt!) Für viele ist die Pensionierung bzw. der Eintritt in den Ruhestand so eine Schwelle, die Veränderung anzeigt. Und es stellt sich die Frage: Aufbruch oder Erstarrung? Man merkt instinktiv, entweder ich entwickle mich weiter oder zurück. Doch der Gedanke jetzt nochmals loszulassen, seine Heimat verlassen und aufbrechen ins Ungewisse, macht Angst. Man muss schließlich vieles zurück lassen, das man sich mühevoll aufgebaut hat im Laufe von Jahrzehnten. Wohl dem, der es schafft rechtzeitig abzugeben, zu verschenken, loszulassen um frei zu sein, dem Ruf folgen zu können. Vielleicht ist es eine neue Berufung oder Aufgabe. Vielleicht auch eine altbekannte, die sich wieder meldet weil sie früher aufgeschoben oder nicht beachtet wurde.

„Zieh weg aus deinem Land!“ Fast immer erlebt der Mensch einen Aufbruch, das Loslassen des Vertrauten und Bekannten auf ein „neues Land“ hin als Herausforderung und Wagnis. Doch wer ein „ja“ wagt, erfährt zugleich einen neuen Lebenssinn.

Birgit Reuß



## Veränderungen

Beim Lesen der neuen Themenvorschläge musste ich schmunzeln! Das ist ja genau mein Lebensthema zum jetzigen Zeitpunkt. Ein Wort von Selma Lagerlöf „ICH BIN GESPANNT, WAS GOTT NOCH MIT MIR VORHAT“ stand am Anfang und hat eine neue Zeit angedeutet und eingeläutet.

Vergangenes Jahr musste ich nach langen Jahren der intensiven Betreuung meinen Mann loslassen. Eine Beziehung von 56 Jahren wurde beendet. Es entstand eine große Lücke. Ein lieber Mensch fehlt und ein weiter Raum ohne ihn tat sich vor mir auf. Was nun? Wie weiter?

Nichts ist mehr wie früher. Die anteilnehmenden Gespräche, später die Wortfetzen sind vorbei. Eine kommunikative Leere ist da. Die Hilfestellungen fallen weg. Es geht nicht mehr ums WIR. Das ICH steht plötzlich im Mittelpunkt und will ernst genommen und gepflegt werden.

Das Wort „ICH BIN GESPANNT, WAS GOTT NOCH MIT MIR VORHAT“

war für mich eine Herausforderung. Dieser wollte ich mich stellen. Ich habe die Trauerarbeit bewusst gestaltet. Ich nahm mir Zeit dafür. Neben dem Schriftlichen, das erledigt werden musste, schenkte ich mir Zeiten des Rückzugs, der Stille. Ich ordnete und trennte, ich blätterte und erinnerte mich an viel Gemeinsames, dazwischen blickte ich auch in die Zukunft. Ich überlegte, formulierte Wünsche, suchte nach Unerfülltem. Und was wäre in meinem Alter noch möglich?

Enneagrammatisch gesehen und erfahren kam manch Kreatives in den Fokus. Ja, da liegt noch Einiges brach. Ich muss gewichten, umdeuten und eine Liste aufsetzen – wie ich von meiner Eins gelernt habe – und mutig entscheiden. Mein Weg heisst: AUF ZU NEUEN UFERN. Inhaltlich gesehen heisst dies zunächst VERÄNDERUNGEN erahnen, erspüren. Später wird das Konkretisieren und das Umsetzen gefragt sein und schließlich zu neuem Leben führen. Der Gedanke an Veränderung löst in mir „kein, ja aber“ aus. Im Gegenteil. Ich sehe darin eine Chance, bisher Ungelebtes und Unerfülltes behutsam zu entdecken. Auch Überraschungen werden ihren Platz finden und ich bin gespannt und neugierig, was GOTT NOCH MIT MIR VORHAT und was alles noch möglich sein wird.

Ganz konkret kann ich bereits mitteilen, dass ich in meinem 50-jährigen Haus neue Fenstergläser plane, diverse Malerarbeiten vergeben habe und den wetterseitigen Balkon ausbessern lassen muss.

Mein Innenleben ist noch in Vorbereitung für neue Gruppenarbeiten zum Thema VERGEBEN und einem Tagesseminar Spiritualität zur Thematik ACHTSAMKEIT – LEBENSZEIT.

Wer Interesse zeigt darf mit mir Kontakt aufnehmen. Austausch über weitere Schritte freut mich. In dieser Vorfreude grüße ich die Leser und Leserinnen herzlich

*Marie barbara hugentobler-rudolf*

## Veränderungen und Verwandlungen im Kleinen

Im vergangenen Jahr kam meinem inneren Wunsch, in absehbarer Zeit meine Tätigkeit als niedergelassener Augenarzt zu beenden, ein konkretes Angebot zur Übernahme meiner Praxis entgegen. Das war für mich ein klares Zeichen, diesem inneren Wunsch nachzugeben.

40 Jahre war ich ärztlich tätig und mit Engagement und Freude dabei. Ich hatte ein sehr gutes Mitarbeitererteam und der Abschied fiel nicht ganz leicht. Somit wechselte ich in den so genannten „Ruhestand“ und mein Ehemann, der schon einige Jahre zuvor, gesundheitlich bedingt, diesen Schritt vollzogen hatte, freute sich. Neben meinem Beruf gab es auch zuvor schon einige zusätzliche Tätigkeitsbereiche im Laufe meines Lebens (unsere Familie, kirchliche Ehevorbereitungsarbeit, Familienplanungsseminare, Meditation und Exerzitienbegleitung und natürlich, nicht zuletzt, Enneagramm-Arbeit).

Aber seltsamerweise haben alle diese Themen etwas von ihrer inneren Bedeutung für mich verloren, sicher auch weil ich die Grenzen meiner Kraft und Energie verspürte und sich gesundheitliche Probleme einstellten. So war ich zunächst einmal richtig froh, diesen inneren und äußeren Leistungsdruck los zu sein. Ich habe viel geschlafen, viel Zeit mit meinem Mann verbracht (Teestunden, Spaziergänge, Freundeskreis, Reisen). Eigentlich fehlte mir die Arbeit nicht und ich hatte das Gefühl, mich fast entschuldigen zu müssen, in kein „Loch“ gefallen zu sein und dass mir nicht die „Decke auf den Kopf“ fällt. So beschloss ich: Ich bin jetzt in einem „Sabbatjahr“ und schaue, was mir so begegnen wird und wo sich mein Herz hingezogen fühlt. Das Jahr war angefüllt mit Besuchen von und bei Freunden und Verwandten und mit interessanten Reisen. Viele schöne Dinge habe ich gesehen und erlebt, aber auch weniger schöne. Als „Einser“ habe ich einen Blick für das Unvollkommene in der Welt. Alle diese Eindrücke bewegen mich innerlich stark und verändern meine Weltsicht und mein Menschenbild, besonders auch in Bezug auf die Rolle der Religionen und der Spiritualität in der Gesellschaft für den Erhalt des Weltfriedens. Hier stehen wir vor sehr großen Herausforderungen. So bemühe ich mich derzeit einfach mit offenen Augen und Ohren und wachem Herzen dem zu begegnen, was mich umgibt und möglichst viel Gutes und Ermutigendes wahrzunehmen. Das ist wahrlich keine leichte Aufgabe für eine „Eins“.

Aber ehrlich, es ist auch richtig schön, sich am schon vorhandenen Guten und am Leben zu freuen. Es macht zufrieden und dankbar.

Ich sehe gespannt auf meinen neuen Lebensabschnitt.

*Elisabeth Maulhardt*

## ... mit dem Gebet der Sammlung

Im alltäglichen Leben symbolisiert der Ausdruck „auf zu neuen Ufern“ vieles, vor allem aber den tatsächlichen Handlungsimpuls. Es geht um Veränderung, um Erneuerung. Ist nicht das Gegenteil von „auf zu neuen Ufern“ „im Alltagsumpf versinken“?

Mit Bezug auf das Enneagramm und seine Muster frage ich mich, wie ich diese Aufforderung tatsächlich umsetzen könnte. Soll ich mich verändern? Wie konkret: soll ich anders denken, handeln oder fühlen? Soll ich mich an den Entwicklungspfeilen im Enneagramm orientieren? Soll ich mein Muster oder meine Entwicklung sein? Egal wie die Antwort ausfällt, erwarte ich einen geraden, einen eindeutigen Weg. Leider habe ich festgestellt, dass diese Erwartung nur manchmal erfüllt wird. Es gibt Situationen, in denen genau das Gegenteil eintritt von dem, was man sich wünscht. Hier kommen wir in systemische Gesetzmäßigkeiten, die uns im ersten Augenblick paradox, also gegensätzlich, vorkommen. Manchmal sind es tatsächlich die sich scheinbar widersprechenden Dinge, die uns am Ende unsere Wünsche erfüllen. Möchte ich, dass mein Partner mir zuhört, erreiche ich das leichter, wenn ich ihm zuerst meine volle Aufmerksamkeit schenke. Möchte ich, dass sich mein Sohn eigenverantwortlich um seine Dinge kümmert, erreiche ich das leichter, wenn ich zuerst meine sorgenvolle Verantwortung ihm gegenüber aufbe. Im Gebet der Sammlung bekomme ich die Möglichkeit, diesen (scheinbar) paradoxen Weg zu üben. Das Gebet der Sammlung wird in die christlichen Mystik und Spiritualität eingeordnet. Es ist eine Ein-Wort Meditation, mit dem sich der Betende die Gegenwart Gottes bewusst macht. Dabei werden sowohl die äußeren Umstände und Unruhen gelassen wie auch die inneren Geräusche, die aus unseren Gedanken und Gefühlen bestehen.

Thomas Keating, ein amerikanischer Trappistenmönch und Gründer eines Netzwerkes zur Verbreitung des kontemplativen Gebets, beschreibt diesen Prozess mit dem Bild eines großen Stroms. Der Strom symbolisiert unser Bewusstsein. Wir sitzen am Ufer und schauen unseren Gedanken und Gefühlen zu, die wie kleine Boote an uns vorbeifahren.

Wer sich in Meditation übt, weiß: häufig springen wir unvermittelt auf so ein Boot. Da nimmt uns ein Ereignis plötzlich gefangen, eine Situation, die wir am Morgen erlebt haben, ein Gedanke, den wir nicht vergessen wollen oder können, ein Gefühl, das wir genießen wollen oder das wir verabscheuen.

Wie gerne möchte ich meinem Impuls folgen und retten (mich selber oder andere), verfolgen (mich selber oder andere) oder opfern (mich selber oder andere)!

Im Gebet der Sammlung allerdings bleibe ich sitzen. Ich übe, am Ufer sitzen zu bleiben und meine Boote vorbeiziehen zu lassen. Bemerke ich, dass ich aufgesprungen bin, dann hüpf ich wieder runter, immer wieder.

Es scheint auch hier paradox, dass ich mich zu neuen Ufern aufmache indem ich unbeweglich sitzen bleibe in der Meditation. Dann allerdings wird klar: auf ein Boot aufzuspringen und mitzufahren bringt mich nicht zu neuen Ufern; im Gegenteil fahre ich auf altbekanntem Fahrwasser.

Erst wenn ich mich überwinde und am Ufer stehen bleibe, erst, wenn ich lerne, immer wieder vom Boot runter zu springen, erst dann mache ich mich wirklich auf zu neuen Ufern. Ich schaffe Veränderung und Erneuerung dadurch, dass ich eben nicht ein Gedanke oder ein Gefühl bin, wie mir ein Boot suggeriert. Ich erneuere mich, weil ich mehr werde, weil ich ganz sein darf, mit allem, was ist.

*St. Schweitzer*



# Ich werde älter

Zu den aufregendsten Veränderungen gehört das Altern. Ich werde älter. Was sagt mir das Enneagramm über das Altwerden?

Zunächst: Es gibt Menschen, die das Jungbleiben beherrschen bis ins Alter. Ich gehöre nicht dazu. Das mag mit meinem Typ zu tun haben. Ich bin eine VIER und sehe einen gewissen Charme in meiner Veränderung. Immer der Gleiche bleiben, das wollte ich noch nie. Das Alter ist eine Vorgabe für mein Leben. Es ist ein Auftrag, mit dem ich umgehen muss und darf. Manchmal wehre ich mich gegen ihn, manchmal ertrage oder liebe ich diesen Auftrag. Die Veränderungen bewegen sich in verschiedenen Bereichen und haben mit Gegensätzen zu tun, in denen ich mich zurecht finden muss. Die „Ausgeglichenheit“ ist die Gabe, die „Tugend“ einer VIER. Vielleicht lerne ich sie beim Älterwerden.

## Erfahrung/Einschränkung

Das Alter schenkt Erfahrungen. Was anderen Menschen zum ersten Mal geschieht, habe ich schon mehrfach erlebt. Ich werde älter – ich bin erfahren. Zugleich genieße ich es, Erfahrungen zu wiederholen und ihnen neue Seiten abzugewinnen. Um mich neu zu erleben, kehre ich zum Beispiel gerne an die Stätten meiner Kindheit und Jugend zurück. Ich sehe diese Orte dann mit anderen Augen und zugleich mich selber mit anderen Augen. Was ich damals erlebte, fällt mir wieder ein, mir, der ich nicht mehr Kind und Jugendlicher bin. Ich sehe diese und auch andere Orte mit erwachsenen Augen und vergleiche sie mit meinen vielen Erinnerungen. Alle Orte verändern sich. Ich sehe, wie das Leben weitergeht, überall. Für manches schäme ich mich, wenn ich die Orte wieder sehe, an denen es geschah. Da kommen meine unreifen und angepassten Taten in der damaligen Zeit wieder nach oben und zugleich die Weisheit: Diesen Unfug werde ich nicht wieder tun.

Das Alter schenkt Einschränkungen. Was ich als Kind und Jugendlicher konnte, das ist mir heute nicht mehr möglich. Ich bringe mich nicht mehr so unbefangen in Gefahr. Ich habe nachdenkliche Bremsen, die mein Tun verlangsamen. Ich brauche Ruhepausen, Stärkungen und spüre meine körperlichen Grenzen. Das verlangsamte Leben verlagert sich jedes Jahr stärker in die Gegenwart. Jeder Schritt bekommt seinen Sinn als Schritt und will nicht nur hastig überwunden werden. Die Einschränkungen lehren mich, die scheinbaren Selbstverständlichkeiten dankbarer wahrzunehmen, bewusster zu atmen, zu essen, zu trinken, zu schlafen und mich über die Kleinigkeiten am Wegrand zu freuen.

## Schönheit/Verfall

Ich werde älter. Das verändert mich nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich. Ich hatte schöne, dicke Haare. Meine Frau mochte es, wenn ich sie wachsen ließ. Ich war

schlank und sportlich. Nun muss ich mit schütter werden – den Haaren, einem Bauchansatz und einem verkrümmten Rücken leben. Das ist unangenehm. Zugleich schärft es aber auch meine Aufmerksamkeit für die Schönheit des Alters. Die üblichen Merkmale des Verfalls sind ja auch Kennzeichen eines gelebten Lebens. Ein Gesicht mit Falten und Runzeln kann eine Geschichte erzählen, ohne Worte, wie ein Kunstwerk, ein Gemälde. Die Veränderung verhindert gleichförmige Langeweile. Ich sehe im Spiegel die Spuren meines Lebens und sehe sie auch in anderen. Manche Menschen werden immer schöner, je älter sie werden. Ich freue mich auf ein Wiedersehen und den Austausch von Erfahrungen mit Freunden, die weiser werden im Laufe der Jahre. Weisheit ist ein Sich-Einfinden in die Welt mit ihrer vergänglichen Schönheit. Das zu lernen ist eine bleibende Freude.

## Vergänglichkeit/Ewigkeit

Schwer ist das Abschiednehmen. Geliebte Freunde und Verwandte sind gestorben. Meine körperlichen Fähigkeiten verringern sich und münden gelegentlich in Krankheiten, die ich ernster nehme als früher. Ich vermisse Tiere und Pflanzen, die in Deutschland mittlerweile kaum mehr zu finden sind. Für manche Freuden bin ich nun zu alt und auch zu müde. Wenn ein Konzert erst um 21:30 Uhr beginnt, wird es wohl ohne mich stattfinden. Auch die nächtliche Himmelsbeobachtung hat abgenommen, weil der Schlaf mir immer wichtiger wird. Diese Beispiele gehören zugleich zu den Erwartungen an die Ewigkeit, die ich in mir trage, als von Gott geschenkte Verheißungen. Die Verstorbenen sind mir vorausgegangen, nicht verloren gegangen. Ich folge ihnen nach und werde sie wieder sehen. Die neue Welt wird von Gott neu geordnet werden und auch den ausgestorbenen oder seltenen Tieren und Pflanzen wieder eine Heimat schenken. Diese jenseitige Heimat wird auch voll Musik sein und voller Licht von Sternen und Planeten. Der Zwang zum Abschiednehmen lässt die Vorfreude in mir wachsen und auch die Bilder vieler Möglichkeiten, was jenseits dieser Welt mit ihren Schmerzen, Krankheiten und Dunkelheiten an Friede und Licht auf mich auf uns wartet. Wir finden in der Bibel Menschen, die zum Abschied ihre Liebsten segnen und dann zu Gott sagen: „Es ist vollbracht.“ Es ist genug. Ich habe gelebt. Nimm du mich auf, mein Schöpfer und Erlöser. Wenn Gott zu mir sagen wird „Es ist genug“, dann hoffe ich, das Loslassen alles Irdischen gelernt zu haben. Denn das Genugsein bezieht sich nicht auf die Ewigkeit. Die letzte Veränderung wird die Größte sein.

*Holger Forssman*



# Anyway – Die 10 paradoxen Gebote und ihre Pa

von Dr. Alexander Pfab, Rosenheim

Als Anwender und Lehrer des Enneagramms bin ich besonders begeistert, wenn ich sehe, dass das Enneagramm nicht isoliert in der Welt steht, sondern Verbindungen zum Leben als solchem und Erscheinungen in ihm aufweist. Das zeigt seine Klugheit und ermöglicht uns, selbst ein bisschen klüger zu werden, wenn wir diese Querverbindungen erforschen und näher untersuchen. Eine solche Verbindung zeige ich hier auf. Es ist ein Versuch des Aufbruchs zu neuen Ufern. Ob er zu einer stattlichen Insel führt oder nur auf eine Sandbank wird die Zeit erweisen.

## I. Was sind die 10 paradoxen Gebote?

Kent M. Keith hat im Jahr 2001 ein Buch vorgelegt, das im englischen Originaltitel „Anyway – The Paradoxical Commandments“ lautet. Es wurde in insgesamt 27 Sprachen übersetzt, ist also weltweit rezipiert. Die deutsche Übersetzung ist mit dem Titel „Anyway – Die paradoxen Gebote – Den Sinn des Lebens finden in einer verrückten Welt“ sehr nahe am Original geblieben. Das Vorwort zur deutschen Ausgabe stammt von dem deutschen evangelischen Theologen Werner Tiki Küstenmacher, der durch die Simplify-Reihe und jüngst durch Gott 9.0 weithin bekannt ist. Das Hörbuch aus dem Argon-Verlag, das von Anyway erschienen ist, spricht er sogar vollständig selbst (Buch ISBN 978-3-424-15205-0, Hörbuch 978-3-8398-8022-7). Um Missverständnissen vorzubeugen: Die 10 paradoxen Gebote sind keine Kritik an den 10 Geboten des Alten Testaments der jüdischen und christlichen Glaubensgemeinschaften. Weder stellen sie diese in Frage, noch ergänzen oder verändern sie diese. Sie sind vielmehr ein anderer Blick auf eine moderne Welt voller Widersprüche und ohne per se gegebenen und leicht auffindbaren Sinn. Anders ist nicht erklärbar, dass sogar die Heilige Mutter Theresa selbst 8 der 10 paradoxen Gebote im Shisbu-Bhavan-Waisenhaus in Kalkutta ausgehängt hatte.

Keith ist, wenn man seiner Biografie glauben darf, ein wahrer Tausendsassa und in der Geschäftswelt fest verwurzelt. Er hat an der Harvard University studiert und war Stipendiat in Oxford und Tokio. Er arbeitete als Rechtsanwalt, Beamter der Staatsregierung, Entwickler im Hochtechnologiektor, Präsident einer privaten Hochschule, diplomierter Hochschullehrer und als Gemeindeorganisator. Heute lebt er auf Hawaii. Betrachtet man die Art, wie er sich selbst seinen Lesern präsentiert und seinen Lebenslauf darstellt, könnte man annehmen, dass er im Enneagramm dem Grundtyp DREI zuzuordnen ist.

In seiner akademischen Ausbildung verband er insbesondere die Bereiche Rechtswissenschaft und Pädagogik, die sich auf den ersten Blick fern, auf den zweiten Blick durchaus nahe liegen. Die paradoxen Gebote können als Verbindung, ja Synthese, der beiden Fachbereiche verstanden werden: Vorschriften, denn nichts anderes sind Gebote, sollen zur Erziehung bzw. zum Wachstum des Menschen

beitragen, einem wesentlichen Ziel der Pädagogik. Die 10 paradoxen Gebote sind also ein *Brevier zur Sinnfindung und Selbstentwicklung* in einer Welt, in der jeder vor der Aufgabe steht, den Sinn seines Lebens zu finden.

Keith weist darauf hin, dass die paradoxen Gebote Teil eines Büchleins waren, das er bereits 1968 unter dem Titel „Die stille Revolution: Dynamisches Führungsverhalten in der Schülervertretung“ veröffentlicht hat; sie sind damit gewissermaßen Teil seines „Frühwerks“, wenn man die Gedanken eines jungen ehrgeizigen Schülers so bezeichnen will.

Die Gebote bestehen jeweils aus einer kurzen, aus einem Satz bestehenden, ernüchternden Bestandsaufnahme der Welt, aus der Keith dann eine paradoxe Handlungsanweisung folgert. Die Paradoxie dieser Gebote begründet der Autor so: „Weil die Welt verrückt ist (und nicht du), wirst Du den Sinn im Paradox finden. Ein ‚Paradoxon‘ ist eine Idee, die der normalen Meinung entgegensteht, etwas, das dem allgemeinen Empfinden widerspricht und doch wahr ist.“ Die paradoxen Gebote sind also ein *Aufruf zu bewusst kontraintuitivem Verhalten*. Wer das tut, schaltet seinen inneren Autopiloten ab und übernimmt selbst das Steuer. Darum geht es, wenn Selbstentwicklung wirklich gelingen soll.

Jedes der Gebote unterlegt Keith mit einer Anekdote aus seinem Leben. Sie ist zum Verständnis nicht erforderlich und strengt zum Teil beim Lesen an, weil sich der Autor darin durchaus schillernd präsentiert. In der Übersicht lauten sie wie folgt.

1  
People are illogical, unreasonable and self-centered.  
*Love them anyway.*

2  
If you do good, people will accuse you of selfish ulterior motives.  
*Do good anyway.*

3  
If you are successful, you will win false friends and true enemies.  
*Succeed anyway.*

4  
The good you do today will be forgotten tomorrow.  
*Do good anyway.*

5  
Honesty and frankness make you vulnerable.  
*Be honest and frank anyway.*

6  
The biggest men and women with the biggest ideas can be shot down by the smallest men and women with the smallest minds.  
*Think big anyway.*

*Übersetzung von Hans Christian Meiser [Alternative: www.andreasglock.de/trotzdem]*

Die Menschen sind unvernünftig, uneinsichtig und ichbezogen.  
*Liebe sie trotzdem.*

Wenn Du Gutes tust, wird man glauben, Du hast Hintergedanken.  
*Tue trotzdem Gutes.*

Bist Du erfolgreich, wirst du falsche Freunde und wahre Feinde haben.  
*Sei trotzdem erfolgreich.*

Das Gute, das Du heute tust, wird morgen vergessen sein.  
*Tue trotzdem Gutes.*

Aufrichtigkeit und Freimütigkeit machen Dich verwundbar.  
*Sei trotzdem aufrichtig und freimütig. [Sei trotzdem offen und ehrlich]*

Die besten Ideen der großartigsten Männer und Frauen können von den einfältigsten Menschen zu Nichte gemacht werden.  
*Denke trotzdem in großen Dimensionen. [Schmiede trotzdem große Pläne]*



# Parallelen zum Enneagramm

7 People favor underdogs but only follow top dogs. <i>Fight for a few underdogs anyway.</i>	Menschen schenken Benachteiligten ihre Sympathie, doch folgen Sie nur den Gewinnern. <i>Kämpfe trotzdem für die Benachteiligten.</i> <i>[Kämpfe trotzdem für die Verlierer]</i>
8 What you spend years building may be destroyed overnight. <i>Build anyway.</i>	Was Du jahrelang aufgebaut hast, kann über Nacht zerstört werden. <i>Mache trotzdem weiter.</i> <i>[Arbeite trotzdem weiter]</i>
9 People really need help but may attack you if you do help them. <i>Help people anyway.</i>	Viele Menschen brauchen tatsächlich Hilfe, doch wenn Du Ihnen zur Seite stehst, werden Sie es Dir übel nehmen. <i>Hilf Ihnen trotzdem.</i>
10 Give the world the best you have and you'll get kicked in the teeth. <i>Give the world the best you have anyway.</i>	Gib der Welt Dein Bestes, und man wird es Dir vereiteln. <i>Gib der Welt trotzdem Dein Bestes.</i>

Sofort fällt die Identität zwischen dem zweiten und vierten Gebot auf. Es sind also bei genauer Zählung „nur“ 9 paradoxe Gebote, wobei eines zwei Aspekte hat. Warum das so ist, hat Keith nicht begründet. Er selbst spricht auch an keiner Stelle von den „10 paradoxen Geboten“, sondern lässt die Gesamtzahl einfach weg. Die deutsche Übersetzung ist zudem nicht bei allen Geboten eindeutig oder zwingend, je nachdem, wo der Schwerpunkt von Keith's Aussage gesehen wird.

## II. Wo bestehen Parallelen zwischen den 10 paradoxen Geboten und dem Enneagramm?

Im Folgenden werde ich eine Verbindung zwischen den 10 paradoxen Geboten und dem Enneagramm herstellen. Denn auch das Enneagramm lässt sich als Handlungsanweisung zur Selbstentwicklung verstehen. Dabei wird deutlich, dass die 10 paradoxen Gebote durch die Enneagramm-Brille betrachtet, eine Anleitung zur Integration der Stärken, die das Enneagramm in seinen 9 Grundtypen darstellt, sind. Alle Grundtypen und ihre jeweiligen Stärken finden sich in den paradoxen Geboten manchmal auf den ersten Blick, manchmal nach etwas genauerer Betrachtung oder Wendung wieder.

Unter Entwicklung wird im Enneagramm-Kontext gemeinhin verstanden, dass das persönliche Wachstum eines Menschen eines bestimmten Grundtyps eintritt, wenn er sich entlang „seiner“ Entwicklungslinien bewegt und die Kompetenzen seiner Flügel einschließt.

Der Gedanke, den ich hier vorstelle, ist etwas anders. Er geht davon aus, dass ein gelungenes Leben und eine gelungene Entwicklung zumindest etwas von jeder der Stärken braucht, die in den neun Grundtypen ideal verkörpert sind. Wer danach strebt, auch wenn es seinem inneren Autopiloten widerspricht, die Stärken aller Grundtypen zumin-

dest zu einem gewissen Grad in sich zu vereinen, wird eine besondere Art von Ganzheit erreichen. Das widerspricht dem Enneagramm nicht, denn was in einem Grundtyp exemplarisch angelegt ist, steht Menschen, die sich zu ihm rechnen, nicht exklusiv zu, sondern ist bei ihnen nur besonders ausgeprägt und steuert ihr Leben auf eine besonders intensive Weise.

Es ist nötig, die Reihenfolge zu verändern, um die Parallelen zum Enneagramm klarer sichtbar zu machen. Die Ordnungsnummer in der eckigen Klammer entspricht der von Keith gewählten Reihenfolge. Ich habe zu jedem der paradoxen Gebote die positive Weltsicht aus dem meines Erachtens dazupassenden enneagrammatischen

Grundtyp in einem Satz kondensiert und in einem weiteren die an der Welt wahrgenommenen Defizite, die letztlich den Gegenpol zum paradoxen Gebot bilden:

**Grundtyp EINS:** Gib trotzdem Dein Bestes. [Paradoxes Gebot 10]

Die Welt und jeder einzelne werden besser, wenn ich nach Perfektion strebe und als Person und in der Sache das Beste gebe. Meine Grunderfahrung ist leider, dass die Menschen um mich herum voller Fehler und Mängel sind.

**Grundtyp ZWEI:** Tue trotzdem Gutes. [Paradoxe Gebote 2 und 4]

Die Welt und jeder einzelne werden besser, wenn ich hilfsbereit bin und andere unterstütze. Meine Grunderfahrung ist leider, dass die Menschen um mich herum undankbar sind, und nicht glauben können, dass ich echte Hilfsbereitschaft lebe.

**Grundtyp DREI:** Sei trotzdem erfolgreich. [Paradoxes Gebot 3]

Die Welt und jeder einzelne werden besser, wenn ich meine Begeisterungsfähigkeit und meinen Charme einsetze und damit Erfolge in die Welt bringe, die sonst ihren Weg ans Licht nicht gefunden hätten. Meine Grunderfahrung ist leider, dass die Menschen zu mir als Person auf Distanz gehen, statt zu würdigen, was ich zustande bringe.

**Grundtyp VIER:** Liebe die Menschen trotzdem. [Paradoxes Gebot 1]

Die Welt und jeder einzelne werden besser, wenn ich meine Mitmenschen in ihrem Materialismus und in ihrer spirituellen Oberflächlichkeit annehmen kann, denn nur dann kann ich auch mich selbst annehmen. Meine Grunderfahrung ist leider, dass die Menschen nur an sich denken, nur ihre eigenen Maßstäbe gelten lassen, mich damit oft überrollen, mich mit ihrer Oberflächlichkeit an die Wand

drücken und gar nicht bemerken, was sie damit anrichten.

**Grundtyp FÜNF:** Arbeite trotzdem weiter. [Paradoxes Gebot 8]

Die Welt und jeder einzelne werden besser, wenn ich weiter an meinen Ideen arbeite und Konzepte entwickle und all die Konstrukte und Gebäude, die ich im Kopf habe, zum Nutzen aller einsetze und in die Welt hinaustrage. Leider ist meine Grunderfahrung, dass meine Mitmenschen hierfür oft nicht die nötige Ruhe, Geduld oder Geistesschärfe besitzen oder ich selbst auf halber Strecke stecken bleibe.

**Grundtyp SECHS:** Sei trotzdem offen und ehrlich. [Paradoxes Gebot 5]

Die Welt und jeder einzelne werden besser, wenn ich Loyalität und Anstand lebe, was erfordert, dass ich meinen Mitmenschen nichts vormache. Meine Grunderfahrung ist leider, dass die Welt gefährlich ist, weil die Menschen lügen und betrügen und man sich auf nichts verlassen kann.

**Grundtyp SIEBEN:** Schmiede trotzdem große Pläne.

[Paradoxes Gebot 6]

Die Welt und jeder einzelne werden besser, wenn ich die Vielfalt, Abwechslung und Intensität plane und lebe. Meine Grunderfahrung ist leider, dass meine Mitmenschen gefangen sind, in engen Denkmustern und eingefahrenen Strukturen und für den Schritt jenseits der Grenzen des Bekannten wenig übrig haben.

**Grundtyp ACHT:** Kämpfe trotzdem für die Verlierer.

[Paradoxes Gebot 7]

Die Welt und jeder einzelne werden besser, wenn ich mir eine starke Stellung zulege, aus der heraus ich für eine gerechte Welt und für die Schwachen und Verfolgten kämpfen kann, denn sie brauchen mein Eingreifen am meisten. Meine Grunderfahrung ist leider, dass Menschen, die schwach sind, untergebuttert und abgespeist werden.

**Grundtyp NEUN:** Hilf Ihnen trotzdem [Paradoxes Gebot 9]

Die Welt und jeder einzelne werden besser, wenn ich Harmonie im Inneren und im Äußeren verbreite. Meine Grunderfahrung ist leider, dass ich oft angegriffen und verurteilt werde, auch wenn ich tue was ich kann und letztlich aus ganzem Herzen für den Frieden eintrete.

### III. Noch einen Schritt weiter?

Geht man einen Schritt weiter, könnte man daraus 10 *Enneagrammatische Gebote* für den Weg des persönlichen Wachstums formulieren, der das Enneagramm als Gesamtmodell vereint. Auch wenn es kaum gelingen dürfte, sie alle stets zu beachten, denn dann wäre die Ganzheit bzw. die Göttlichkeit erreicht, können sie Richtschnur für ethisches Handeln bilden.

#### Gebot

Enneagrammatisches Gebot im Imperativ

*Enneagrammatisches Gebot als Selbstbeschreibung*

#### Gebot 1

*Sei gerecht – aber nicht zu streng!*

*Ich bin gerecht, aber nicht zu streng.*

#### Gebot 2

*Sei hilfsbereit – zwing dem anderen aber nicht Deine Sicht auf!*

*Ich bin hilfsbereit, zwing dem anderen aber nicht meine Sicht auf.*

#### Gebot 3

*Sei erfolgreich – aber nicht auf Kosten anderer!*

*Ich bin erfolgreich, aber nicht auf Kosten anderer.*

#### Gebot 4

*Achte und Ehre Dich selbst in Deiner Einzigartigkeit (wie Sie Dir vom Höchsten gegeben ist)!*

*Ich achte und ehre mich in meiner Einzigartigkeit (wie sie mir vom Höchsten geschenkt ist).*

#### Gebot 5

*Bleibe neugierig – aber verkrieche Dich nicht dabei!*

*Ich bin neugierig, bleibe dabei aber der Welt und den Menschen zugewandt.*

#### Gebot 6

*Sei offen und ehrlich – aber sei nicht schonungslos dabei!*

*Ich bin offen und ehrlich, aber nicht schonungslos gegenüber anderen.*

#### Gebot 7

*Sei optimistisch – aber kenne die Grenzen!*

*Ich bin optimistisch, kenne aber die Grenzen.*

#### Gebot 8

*Sei stark – aber übe hin und wieder auch Sanftheit!*

*Ich bin stark, aber übe mich manchmal in Sanftheit.*

#### Gebot 9

*Sei friedliebend – aber bleib beweglich!*

*Ich liebe den Frieden, aber bleibe in Bewegung.*

#### Gebot 10

*Tue Gutes, jeden Tag, und achte dabei die Gebote EINS bis NEUN.*

*Ich tue Gutes, jeden Tag, und achte dabei auf die Gebote EINS bis NEUN.*

### IV. Wie wahr ist das?

Dieser Beitrag versucht, Parallelen aufzuzeigen. Es wird nicht die Auffassung vertreten, dass es einen dogmatischen Zusammenhang zwischen den paradoxen Geboten von Kent M. Keith und der Enneagramm-Lehre gibt. Da Kent M. Keith die Gebote 1968 als Schüler niedergeschrieben hat, wird er das Enneagramm nicht gekannt haben. Auch sind die 10 enneagrammatischen Gebote keine Weiterentwicklung der 10 paradoxen Gebote. Sie sind aber davon inspiriert, insbesondere von dem Gedanken, einen Kanon von Geboten oder Verhaltensempfehlungen aufzustellen, die sich leicht behalten lassen und einer möglichst großen Vielzahl von Menschen gerecht werden können und dabei möglichst umfassend sind.

Meine größte Freude wäre, wenn dieser Beitrag eine lebendige, kontroverse aber zugleich geistreiche Diskussion in Gang setzen würde.

*Den Autor erreichen Sie unter: Dr. Alexander Pfab, LL.M.,  
MM; alexander.pfab@enneagramm-training.de*

*Zusammen mit Rechtsanwältin Anna-Maria Rumitz ist er  
Autor des Buches „Wer bin ich? Was treibt mich an? Das  
Enneagramm in 99 Fragen und Antworten“, erschienen 2014  
im Kamphausen Verlag (ISBN 978-3-89901-796-0).*

*Es ist auch als ungekürzte Hörbuchfassung erhältlich,  
die zT von den Autoren selbst gesprochen wird  
(ISBN 978-3-86266-059-1).*

*Fragen Sie in Ihrer Buchhandlung!  
Fortbildungen zum Enneagramm unter:  
www.enneagramm-training.de*



# Heimliche Kontoführung und erste Schritte in ein freies Land

Es ist ein unbedeutendes Konto. Und die Frau, die heimlich darauf einzahlt, kennt sich zwar doppelt so gut mit Finanzdingen aus wie ihre (Schwieger-)Mutter, doch das bedeutet: schlecht. Sie liest lieber Romane. Bis Seite 310 handelte es sich um eine unterhaltsame, romantisch-sehnsüchtige, aber harmlose Geschichte, gelesen in der Anderswelt einer stillenden jungen Mutter. Doch dann stellen sich ihr unerwartet jene Zeilen sperrig in den Weg.

*Ich weiß nicht, warum unsere Frauen glauben, unser Verzicht auf unsere Sehnsüchte mache uns für euch Männer liebenswerter. Was denken wir uns bloß? Wer auf seine Wünsche verzichtet, verdient die Liebe eher als jene, die ihren Träumen folgen? (...)*

*... dass dann das Wunder geschieht. Dass er sagt: Oh! Wie sehr du verzichtest hast! Wie groß meine Liebe geworden ist, weil du dich für mich geopfert hast! (aus: Die Mondspielerin, N. George)*

„Äh, was ist denn das jetzt, bitte?“. Verzicht von Sehnsucht. Liebe verdienen. Träumen folgen. Wunder. ... Und, ein Happy End? Eine fragende Stille stellt sich ein.

Der Frau, die heimlich auf ein Konto einzahlt, dämmert es. So unbedarft ist sie wohl doch nicht.

„Geh Du ruhig mit Tim in die Sauna.“ „Montags ist immer Volleyball. Das tut Dir doch gut.“ (...) *Ich brauche das nicht.* Zack. Eine Einzahlung: Großzügigkeit. Fürsorge. Rücksicht auf die Bedürfnisse des beruflich angespannten Gatten. Dieser zahlt übrigens schön auf das Bausparkonto ein. Sie nährt das EFAK (Ehefrauenaufopferungskonto). Sein Ersparnis wird eines Tages in ein Fundament und neue Lebensräume umgesetzt. Da stellt sich ihr erstmals die Frage: Und was bekomme ich ausgezahlt? Beklemmungen steigen bei dem Gedanken auf, das heimliche EFAK werde geplündert. Keinerlei Rendite würde auf sie abfallen.

*... unser Verzicht mache uns liebenswerter.* Wie naiv muss man eigentlich sein, um das zu glauben? Bittere Mütter tauchen vor dem inneren Auge auf. Solche, die das Gegenüber dafür verantwortlich machen, dass sie auf so vieles verzichtet haben. Sie glaubten an den Tag, an dem das Wunder geschieht. Doch dieser Tag kam nie.

Ganz klar wird es allmählich im Kopf der jungen Frau: Diesen Tag wird es auch für Dich nicht geben. So eine wolltest Du nie werden. So ein Beziehungsbild wolltest Du unseren Kindern nie vermitteln! Die Stille bereitet Platz für Scham. Dann sucht der Ärger sich den Weg durch Kontoauszüge, die beinahe zwei Jahrzehnte Einzahlungen bestätigen. Ungelebte Selbstachtung klopft an.

Der Roman ist ausgelesen. Eine neue Geschichte beginnt. Und zwar von hinten. Sie malt freie, verantwortliche Menschen, im Frieden mit sich und den anderen. Kontoführung ist nichts für sie, lieber ist sie Teil von bewegenden

Geschichten, die das Leben schreibt. Sie liebt fließende Bewegung. Warum werden ihre Beine dennoch wackelig bei dem Versuch, dem Einzahlen zu widerstehen und anzunehmen, was ihr gegeben ist?

Da ist der Traum des therapeutischen Arbeitens. Die Chance der Weiterbildung an einem renommierten Institut. Die Bejahung des Mannes und des Chefs. Da zahlt sich aus, dass der Gatte so toll mit Geld umgehen kann. Und geschenkt wird ihr auch die Versorgung des Babys durch die unterstützenden Mütter, während sie ihrer Sehnsucht folgt.

Wackelig sind ihre Schritte in ein unbekanntes, weites Land. Die Schuhe, in denen sie aufbricht sind nämlich ein bisschen zu groß. Aber das stört sie nicht.

*Verdiene ich weniger Liebe, als jene, denen das Reiseticket zu teuer ist?* Die Antwort wird der Weg ihr schenken. Bestimmt.

*Christin Haidle (E4 sx/sp) wurde von einer Freundin schmunzelnd als leidenschaftliche Selbsttherapeutin bezeichnet. Innerhalb der letzten Jahre kam die Aufbruch-Liebhaberin voll auf ihre Kosten.\* Erst die segensreiche EnneagrammtrainerInnen-Ausbildung 12/13 und dann die Erfüllung ihres Herzenswunsches: Noa Elisa, die jeden Tag für Neuigkeiten sorgt und somit die verlässliche Versorgerin für Veränderungen im Leben von Christin ist. \*Diese wäre aber keine Vier, wenn dann nicht doch etwas fehlen würde (siehe die fehlende Rendite des EFAK).*



**Mitten drin ist Gott  
Ein Punkt – ein Kreis – im Licht  
Ein Anfang ohne Ende**

**Mitten drin  
Im Du – im Ich – ferne  
Und zugleich ganz nah**

**Mitten drin ist Gott  
Im Leben – voll Liebe  
Ohne Grenzen – doch**

**Mitten im Herzen**

**Marie barbara hugentobler-rudolf**

# Die Verwandlung am Stress-Punkt des Enneagramms

von Maria-Anne Gallen

*Lauf' nicht, geh langsam:  
Du musst nur auf dich zugehn!  
Geh' langsam, lauf' nicht,  
denn das Kind deines Ich,  
das ewig neugeborene  
kann dir nicht folgen.  
Jiménez*

Dieses Gedicht schenkte mir 1996 eine andere Kursteilnehmerin in einem Naranjo-Enneagramm-Workshop. Ich verstand damals nicht, was sie mir damit über mich mitteilen wollte. Zu schnell fand ich mich wirklich nicht unterwegs auf meinem Lebensweg: Das waren doch alles wohl überlegte und fachlich gut begründete Schritte gewesen, die mich auf dem Hintergrund meiner psychotherapeutischen Charakterkenntnisse mit 32 Jahren zur Enneagramm-Lehrerin werden ließen – die Veröffentlichung des Buches mit 36 Jahren war die logische Folge davon.

Irgendwann begriff ich dann, dass das Gedicht eine wichtige Mitteilung an die DREIER-Tendenzen in mir enthielt: Wenn du so schnell bist in deinen Entscheidungen und Handlungen, verpasst du vielleicht, sie aus dir selbst entstehen zu lassen! Mit Einsicht hatte das zunächst nichts zu tun. Das Leben bremste mich einfach aus. Ein ziemlich übler Burn-out-Zustand holte mich ein. Das jahrelange Leisten-Wollen über die eigenen Kräfte forderte seinen Preis. Der Zusammenbruch zwang mich zum Langsam-Tun und zum Verweilen im Augenblick – zu Haltungen, die ich mühsam lernen und einüben musste.

Dabei begegnete ich den „Schatten“ meines Ego: Eitelkeit, Selbstüberhöhung, Besserwisserei. Dieser Teil der inneren Reise fühlte sich gar nicht gut an. Er führte durch Selbstabwertungen und Minderwertigkeitsgefühle. Nachdem ich da durch war, öffnete sich unmittelbar ein neuer Erlebens-Raum: Die Erfahrung des Nicht-Ich, der mystischen Leere. Ein leichter und schwereloser „innerer Ort“, wo es kein Leid an der eigenen Persönlichkeit mehr gibt.

## Wenn das eigene Muster nicht mehr greift

Da, wo es in Enneagramm-Büchern um den Stresspunkt geht, lesen wir gewöhnlich Sätze wie diesen: Unter Stressbedingungen gerät die Persönlichkeit in die negativen Eigenschaften dieses (mit einer Linie verbundenen) Ennea-Typs. Manchmal wird diese Bewegung auch als Desintegration bezeichnet. Hans Neidhardt und ich nannten sie in unserem Buch eine „Selbstverstrickungs-Spirale“.

Wer will das schon? Auf jeden Fall eine unangenehme Erfahrung. Also bloß zusehen, dass dieser Fall gar nicht eintritt. Wir versuchen also, den Ego-Stress möglichst zu vermeiden. Es scheint uns wesentlich besser zu gehen, wenn das Muster reibungslos funktioniert. Damit verhindern wir allerdings auch die Chance, den Crash unserer Persönlichkeit, der in die mystische Leere führt, zu erfahren.

## Schattenarbeit

Überall dort, wo wir Erfahrungen abwehren oder abspalten, wohnen Schatten-Anteile in uns: Das, was wir aufgrund automatischer Reaktionsmechanismen nicht ans Licht lassen können, bleibt im Dunkeln wohnen. Es wirkt dort aus dem Hintergrund. Wir erkennen nicht, was es ist. Mit dem Nicht-Wahrhaben-Wollen von Angst, Schmerz und Leid geht allerdings immer auch ein Teil unserer Vitalität verloren. Menschen mit starren Abwehrreaktionen wirken nicht besonders lebendig. Für mich war diese Erkenntnis der Ausgangspunkt, mich mit psychologischer Schattenarbeit zu beschäftigen: Das, was in den Schatten gedrängt wurde, enthält immer einen wertvollen Schatz, den es zu heben gilt. Ein Kollege, der schon viele Jahre in einer Tradition des tibetischen Buddhismus praktizierte, brachte mich dann auf die Idee, das dort gelehrt Chöd-Ritual in diese Arbeit mit einzubeziehen. Tsültrim Allione, eine westliche Lama, lehrt eine gestaltpsychologische Version davon unter der Bezeichnung „Dämonen-Füttern“ und hat die auch veröffentlicht.

„Chöd“ bedeutet „Schneiden“ und meint das „Abschneiden des Egos“. In der ursprünglichen buddhistischen Fassung ist es ein Selbstopfer-Ritual, in dem der eigene Tod visualisiert wird. Aus dieser Hingabebereitschaft wird ein Nektar gewonnen, mit dem die „Dämonen“ (Schattenanteile) anschließend gefüttert werden. Gemeint ist jedoch eigentlich die Aufgabe aller Ego-Verhaftungen. Dieser Zusammenhang will verstanden werden. Nur wer in die ursprünglichen buddhistischen Unterweisungen eingeweiht ist, besitzt nach deren Tradition die Voraussetzungen, eine solche Übung korrekt anzuleiten. Deshalb nahm ich selbst (als Nicht-Buddhistin) an einer solchen Einweihungszeremonie teil.

## Psychologisches Verständnis der „Dämonen-Arbeit“

Auf meiner Internet-Seite kann ein ausführlicher Text über meine psychologische Interpretation dieser Art von „Schattenarbeit“ herunter geladen werden (Link unter: [www.gallen-praxis/zur\\_person](http://www.gallen-praxis/zur_person)). Hier nur ein paar wesentliche Hinweise: Voraussetzung des „Sterbenlassens“ ist immer eine zentrierte und nicht-identifizierte Haltung. Anders ausgedrückt, muss ein guter innerer Beobachter, ein Zeugenbewusstsein, etabliert sein. So können wir nur die Anteile in uns „sterben“ lassen, die uns an unsere Ängste, negativen Gedanken, traumatische Erfahrungen etc. binden. Diese Vorgehensweise ist vergleichbar mit dem „Partialisieren“ (der Teile-Arbeit) in den verschiedenen psychotherapeutischen Schulen.

Wesentlich ist auch die einfühlsame Zuwendung zum so genannten „Dämon“: Die gewohnten Abwehrmuster und Fluchtreaktionen werden so durchbrochen und wir können seine tiefer liegende Not erspüren. Auf diesen Mangel wird nun passend geantwortet – der „Dämon“ wird gefüttert. Genau das ermöglicht eine Verwandlung des Schattens und das Wiederauftauchen verschütteter Ressourcen.

## Dämonen-Arbeit am Stresspunkt

Nachdem ich mit dieser Art der „Schattenarbeit“ schon ein paar Jahre unterwegs war, kam die Idee auf, ein Enneagramm-Seminar-Format zu entwickeln, in dem die Bewegung zum Stresspunkt des eigenen Musters als „Dämon“ thematisiert wird. Mit der Anwendung des Chöd-Rituals kann hier der „Ego-Tod“ bewusst durchlebt werden, ohne durch eine schmerzhafteste Crash-Erfahrung gehen zu müssen. Andreas Ebert bot mir in seinem Spirituellen Zentrum in München zweimal den Rahmen, diese Vorgehensweise in einem gemeinsamen Workshop anzuleiten. Seine bibliologische Dämonen-Arbeit und der „Wolf von Gubbio“ waren dazu passende Ergänzungen aus dem christlichen Kontext. Wir erlebten in diesen Workshops einige leichtgängige „Tode“ und viele wunderbar verwandelte



„Dämonen“, die wieder zu wichtigen Verbündeten wurden. Manche Teilnehmer berichteten uns, dass auch nach Monaten diese Veränderungen noch nachwirkten.

### Nachhaltige Veränderung

Mir persönlich wird die Nachhaltigkeit meines Persönlichkeitwandels

durch diese Schattenarbeit gelegentlich dadurch gespiegelt, dass Enneagramm-Kenner neuerdings meinen, in mir das Muster NEUN zu erkennen. Das ehrt und freut mich: Nichts ist mir wertvoller, als die stillen Qualitäten des Innehaltens und der bedingungslosen Herzoffenheit verkörpern zu dürfen.

„Holy Love“ ist die „Heilige Idee“ meines Stresspunkts. So kam ich auf die Idee, dass die Türen, die in dieser Art von Enneagramm-Arbeit für uns alle aufgehen können, vielleicht jeweils dort hin führen. Für ein Seminar-Handout habe ich das in der nachfolgenden Tabelle zusammengefasst.

Ich freue mich über jede Rückmeldung persönlicher Lebens- und Lernerfahrungen, die zu diesem Konzept passen, es ergänzen können oder andere (auch kontroverse) Perspektiven eröffnen – es ist noch im Entwicklungsstadium.

## Erlösende Qualitäten des Stresspunkts – die „Heilige Idee“ nach A.H. Almaas

### EINS → VIER: Heiliger Ursprung

Alles kommt aus dem Ursprung, der einen Quelle und kehrt wieder dorthin zurück. Alles beginnt in Gott und kehrt dorthin zurück. Es gibt keine Trennung zwischen mir und dem Ursprung, und zwischen den Dingen und dem Ursprung. Alles ist die Entfaltung des Seins, und daher ist alles immer zutiefst mit dem Sein verbunden.

### ZWEI → ACHT: Heilige Wahrheit

Alles hat göttliche Essenz und ist untrennbar eins. Die Wahrheit jenseits aller Dualität. Alles, was vorstellbar und erfahrbar ist, existiert jetzt, in diesem Augenblick, als Eins.

### DREI → NEUN: Heilige Liebe

Alles ist liebenswert und von einer grundsätzlich positiven Qualität durchdrungen. Die umfassende, immerwährende Liebe, die alles einschließt. Alles ist nichtbegriffliche Positivität jenseits aller Polaritäten. Dies gilt unabhängig von unseren Wahrnehmungen und Gefühlen über die Wirklichkeit und allen mentalen Einteilungen über Gut und Schlecht.

### VIER → ZWEI: Heiliger Wille, Heilige Freiheit

Alles ist göttliches Wirken. Mein Wille ist in Harmonie mit dem Universum. Jede Bewegung im Kosmos ist universelles (göttliches) Wirken. Sich eins mit diesem Wirken zu erleben, ist die wahre menschliche Freiheit.

### FÜNF → SIEBEN: Heilige Weisheit, Heilige Arbeit, Heiliger Plan

Alles entwickelt sich sinnvoll nach einem schöpferischen Plan. Es gibt eine Evolution. Weisheit, ist sie zu erkennen, und spontan zu verwirklichen. Der gegenwärtige Augenblick ist der Zugang. Alle Dinge entfalten sich ganz von alleine und wir können uns in die Gegenwart hinein entspannen.

### SECHS → DREI: Heiliges Gesetz, Heilige Hoffnung, Heilige Harmonie

Alles wandelt sich harmonisch. Das Heilige Gesetz bezieht sich auf das strukturierte Handeln im Ablauf der Zeit. Die Harmonie bezieht sich auf den Frieden und die Freiheit des Lebens in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit. Die Hoffnung ist die Verwandlung in der Seele. Alle Handlungen sind eins mit den Bewegungen im Universum.

### SIEBEN → EINS: Heilige Vollkommenheit

Alles ist vollkommen. Die Wahrheit ist eine untrennbare Ganzheit, und sie ist vollkommen und perfekt. Es muss nichts verbessert werden. Alles ist rein, makellos und von vollendeter Schönheit.

### ACHT → FÜNF: Heiliges Allwissen, Heilige Transparenz

Alles – auch der Mensch – ist eine Erscheinungsform des universellen (göttlichen) Bewusstseins. Innerhalb der Einheit gibt es die Vielfalt der Erscheinungen, die sich voneinander unterscheiden. Transparenz ist, sich selbst als Teil der Totalität zu erleben, von ihr unterstützt zu werden und nicht unabhängig davon zu existieren.

### NEUN → SECHS: Heilige Kraft, Heiliger Glaube

Alles unterstützt uns. Das Sein ist die innere Wirklichkeit und Wahrheit jedes Menschen. Der Glaube ist die Erfahrung dieses Seins. Wenn Glaube anwesend ist, fühlt man Vertrauen, Selbstvertrauen, Sicherheit, Unterstützung, Entspannung und Mut.

Quellen: Almaas, A.H.: *Facetten der Einheit. Das Enneagramm der Heiligen Ideen*. Bielefeld, 2004. Gallen, M.-A.: *Das Füttern der Dämonen. Eine psychologische Interpretation der buddhistischen Chöd-Praxis*. [http://www.gallen-praxis.de/das\\_fuettern\\_der\\_daemonen.pdf](http://www.gallen-praxis.de/das_fuettern_der_daemonen.pdf). Gallen, M.-A., Neidhardt, H.: *Das Enneagramm unserer Beziehungen*. Reinbek, 1994. Maitri, S.: *Neun Porträts der Seele. Die spirituelle Dimension des Enneagramms*. Bielefeld, 2001. Tsültrim Allione: *Den Dämonen Nahrung geben*, München, 2009.



# „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“ Psalm 90,12

## Beitrag zum Kirchentagsmotto

Was macht eine PowerACHT mit Siebenerflügel an einem sonnigen, heißen Pfingstmontag? Natürlich vollpacken mit schönen Erlebnissen und bis zur Neige den Tag auskosten. Denn der Sommer ist ja so kurz!

Also morgens ein besonderer Jazzgottesdienst, dann noch eine Radtour ins Grüne mit Biergartenbesuch, abends dann vielleicht noch ein extravagantes Fagott-Konzert ... das gibt's so schnell nicht wieder. Doch dazwischen muss ich noch schnell den Garten gießen, sonst verdorrt der frisch angelegte Rasen. Also nicht gemütlich durch den Wald radeln, nein, Zeit einsparen und auf der gut ausgebauten Bundesstraße schnell nach Hause. Und dann das unerwartete Ereignis, das alle Pläne zunichte macht: Ein junger Autofahrer kommt von rechts angefahren, nimmt mir die Vorfahrt und fährt mich an. Da liege ich nun mitten auf dem Asphalt. Der jung Mann hat mich nicht nur vom Rad geholt, er hat mich auch aus dem prallen, vollen Leben geworfen.

Von nun an hatte ich ein ganz anderes Programm zu absolvieren. Das zweite Halbjahr war gezeichnet von Krankenhausaufenthalten. Operationen, Physiotherapie und Rehabilitation. So hatte ich mir die schöne Sommerzeit nicht vorgestellt. Ich empfand die mir nun auferlegten Anwendungen und die damit verbundenen Schmerzen als eine Zumutung. Ich musste schweren Herzens all die schönen Planungen stornieren: Die große Baltikumtour, die Schweizreise, das Training für den Halbmarathon im Herbst.

Meine Seele rebellierte ebenso wie meine Muskeln, die zur Ruhe und Untätigkeit verdammt waren. Zwölf Wochen

ohne Sport, acht Wochen mit Gehstützen – wie sollte ich das bloß aushalten. Es ist mir schwer gefallen, diesen Schicksalsschlag anzunehmen. Erst als ich aufhörte, gegen das zu rebellieren, was mir da zugemutet wurde, erkannte ich tief in mir, dass ich eigentlich froh sein konnte.

Schließlich war ich mit dem Leben davon gekommen. Ich hatte (wieder einmal) eine lebensbedrohliche Situation überlebt. Sollte ich meinem HERRN nicht danken? „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen ...“ so heißt es im Psalm 90. Offensichtlich wollte mir das Leben eine Lektion erteilen. Es kommt nicht darauf an möglichst viel in die Lebensstages hinein zu packen und zu versuchen das Leben auszukosten bis zur Neige. Die Lebenszeit kann sehr plötzlich und unerwartet beendet werden. Darauf sollte man vorbereitet sein.

Nun bin ich, zumindest vorerst, soweit wieder hergestellt, dass ich wieder meinem Alltag nachgehen kann, wenn auch mit Einschränkungen. Äußerlich bin ich wohl die Gleiche wie zuvor, doch in mir hat sich etwas verändert. Ich versuche das Leben an sich mehr zu genießen, statt es mit Events voll zu packen. Noch immer ertappe ich mich dabei, zu viel zu planen – aber ich kann mich kontrollieren und stoppen.

Ich habe gelernt vom Ende her zu denken und ich habe mein Testament aufgesetzt. „auf dass wir klug werden“ heißt es im Psalm 90 labidar. Bin ich etwas klüger geworden, dadurch dass ich die Lektion gelernt habe, die mir das Leben so unverhofft und unaufgefordert erteilt hat?

*Birgit Reuß*



# Gott schafft deinen Grenzen Frieden

Wiesbaden und Mainz – zwei Landeshauptstädte, die durch den Rhein voneinander getrennt sind. Es sind wesentlich zwei Brücken, die Autos, Fußgänger und Radfahrer hinüberführen – zum anderen Ufer. Zum einen die Schiersteiner Brücke, eine Autobahnbrücke, zum anderen die Theodor-Heuss-Brücke, die Stadtbrücke. Kurz vor Rosenmontag ging es deutschlandweit durch die Medien, dass sich die Schiersteiner Brücke um 30cm gesenkt hat. Es war vorerst nicht abzusehen, wie lange die Brücke gesperrt sein wird. Was in der Fastnachtszeit zu einigen zusätzlichen Witzen geführt hat, war für die Menschen, die täglich auf diese Brücke angewiesen sind, ein echter Geduldsakt. Denn das andere Ufer war plötzlich weit weg. Um es zu erreichen wichen Wiesbadener und Mainzer auf die S-Bahn oder das Schiff aus oder nahmen große Umwege und lange Staus in Kauf. In dieser Zeit war die Grenze, die der Rhein für die Landeshauptstädte von Rheinland-Pfalz und Hessen darstellt, erlebbar. Sich zum anderen Ufern aufzumachen ist manchmal gar nicht so einfach und lustvoll, wie es klingt, denn bei diesem Aufbruch ist eine Grenze zu überwinden. Zu dieser Grenze, die auch in unserem Thema „Auf zu neuen Ufern“ steckt, möchte ich im Folgenden ein paar Überlegungen anstellen.

Innerhalb der eigenen Grenzen, da kenne ich mich aus. Da verstehe ich die Sprache. Fühle mich sicher. Sich zum anderen Ufer aufzumachen bedeutet auch, diesen sicheren Ort zu verlassen. Am anderen Ufer werde ich mich fremd fühlen. Das ist bei geographischen Grenzen so, aber lässt sich auch auf unsere inneren Grenzen übertragen.

Die Frage danach, was meine persönlichen Grenzen sind und was für mich das andere Ufer bedeutet, beantworten Menschen unterschiedlich.

Als Pfarrerin habe ich mit einer Gruppe bibliodramatisch zum dem Vers „Gott schafft deinen Grenzen Frieden“ (Psalm 147,14) gearbeitet. Alle Anwesenden haben den Auftrag bekommen ihre eigene persönliche Grenze darzustellen. Mit Stöcken, Tüchern, Stühlen und anderen Gegenständen wurden Grenzlinien gezogen. Der eine nahm nur ein Gesangbuch zur Hand, eine andere brauchte viele

Steine und Stäbe um ihre Grenze zu markieren.

In einem zweiten Schritt blieben wir in unserer Begrenzung und beantworteten für uns selbst Fragen: An welche Grenzen habe ich bei der Gestaltung gedacht? Wie ist es für mich, diese Grenze zu sehen? Mit welchen Gefühlen bin ich innerhalb meiner Grenzen?

In der Auswertung wurde deutlich, dass Grenzen für den einen etwas mit Begrenzungen im Handeln zu tun haben, für die anderen mit

mangelndem Wissen und die nächsten nahmen vor allem Grenzen in Beziehungen wahr. Der Mann mit dem Gesangbuch in der Hand erzählte, dass darin noch so viele Lieder stünden, die er nicht kennt. Eine andere Frau beschrieb ihren Perfektionismus und ihre Wunsch alles richtig zu machen. Und eine andere Frau litt unter der Sehnsucht mit Menschen in enger Beziehung zu sein, aber gerade hier immer wieder zu scheitern. In den Berichten leuchteten mir enneagrammatische Zentren auf: Grenzen im Bauch, im Herzen und im Kopf.

Zum anderen Ufer aufzubrechen, kann auch bedeuten, wie für die Wiesbadener und Mainzer in den letzten Wochen, nach Brücken zu suchen, um diese Grenzen zu überwinden. Keinen Weg hinüber zu kennen, kann bedeuten, dass ich gefangen bleibe in meinem Muster. Dann bin ich stets damit beschäftigt, mich autonom, geliebt und wissend zu fühlen. Ich werde mit aller Kraft verhindern, dass ich an diesen Stellen Mangel erfahre.

Und es ist nachvollziehbar, warum man lieber nicht den Weg zur anderen Seite sucht, auf der man sich auch mal abhängig, ungeliebt oder unwissend fühlen wird. Denn man kennt viele Momente im Leben in denen man ungewollt das sichere Ufer verlassen hat. Diese Erfahrungen, die erlebt wurden wie ein Sturz ins Wasser. Man fürchtet diese Momente im unberechenbaren Wasser, ohne festen Boden unter den Füßen. Voller Angst, gerade so strampelnd, dass man nicht völlig untergeht. Dort unten bin ich verloren und versuche krampfhaft zu reagieren. Diese Momente sind in uns gespeichert und warnen uns davor, den Weg zum anderen Ufer zu wagen. Sie erinnern uns daran, dass man abstürzen könnte und man wieder diese Not spüren könnte, die man nicht mehr erleben wollte.

Übrigens, seit einigen Tagen fließt der Verkehr auf der Schiersteiner Brücke wieder und einige Mainzer und Wiesbadener fahren nicht hinüber. Sie fürchten, die geflickte Stelle könnte nicht halten.

Das Enneagramm zeigt einen Weg auf, wie ich das andere Ufer erreichen kann. Die eigenen Stärken und Schwächen sehen zu dürfen und dadurch den Mut zu sammeln, mich auf den Weg über die eigene Grenze zu machen. Bei diesem Aufbruch bin ich nicht allein. In meinem Bemühen mich selbst besser kennenzulernen und mein Leben zu vertiefen, kommt mir Gott entgegen. Die Brücke zu betreten, sie zu überqueren und mich im fremden Land zu bewegen – am anderen Ufer, das kann ich nicht einfach machen. Nicht Anstrengung verändert, sondern die Liebe. Gottes Liebe bewegt uns, schafft Vertrauen die Brücke zu begehen, zu überqueren und mich auf der fremden Seite zu orientieren. Das Enneagramm kann mich die Theorie lehren, doch das Vertrauen ist für mich Gottes Wirken in meinem Leben. Gott schafft meinen Grenzen Frieden, begleitet mich auf die andere Seite und über dieses Leben hinaus.

*Sarah Kirchoff*







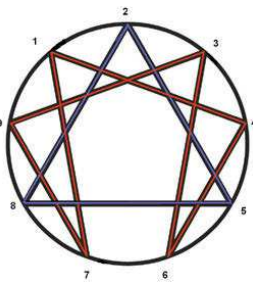
# Unlocking the Enneagram

Von Arthur Kranz, MD

*Was passiert, wenn man das Enneagramm-Symbol nicht als statische Figur betrachtet, sondern anfängt, die einzelnen Teile unabhängig voneinander zu bewegen?*

*Arthur Kranz, Arzt und Enneagramm-Lehrer aus Florida, erläutert in einem zweiteiligen Artikel im „enneagram monthly“ (Ausgaben September/Oktober 2013), warum das Enneagramm seines Erachtens erst dadurch seine eigentliche transformative Kraft entfalten kann. Er plädiert dafür, das Enneagramm „aufzuschließen“, es aus einer überkommenen Statik zu befreien. Im ersten Teil (s. EnneaForum 45, S. 24ff) erläuterte Arthur Kranz in Anlehnung an die Arbeiten von Gurdjieff und anderen, warum das Enneagramm-Symbol in sich beweglich sein muss, um seine eigentliche Kraft zur Veränderung zu entfalten. Im zweiten Teil verfolgt und erklärt er die sich daraus ergebenden Entwicklungswege für die einzelnen Enneagramm-Typen. Beim Übersetzen habe ich immer wieder Abschnitte ausgelassen, weil die jeweiligen Exkurse nicht dem Gesamtverständnis dienen oder aber Wiederholungen des bereits Gesagten enthalten.*

Gurdjieffs Enneagramm ist keine statische Figur, sondern unterliegt – wie eine Uhr – dynamischen Veränderungen. Wenn man das Enneagramm-Symbol selbst als Entschlüsselungselement nutzt, bringt es für alle oben genannten Typen die gleiche Abfolge von Nummern für eine integrative Transformation hervor. Ich nenne dies die *Regel des Verborgenen Pfades (Hidden Path) von Position 9*. Jeder Typ wird in die Mitte des Bauchzentrums gesetzt, also an die Stelle, an der ansonsten die 9 steht. Dann verfolgen wir das innere Dreieck in der üblichen Richtung der Integration nach Position 3 und schließlich zur Position 6.



Verborgener Pfad für Typ 2

So ergeben sich automatisch die beiden Balancepunkte des Dreiecks der Affekt-Triaden in den je anderen Zentren. Außerdem zeigt sich hier ein ausgeglichenes, harmonisches Wachstum, da jeder Typ sein eigenes vorherrschendes Muster und die Muster aus seiner Affekt-Triade kennenlernt. Allgemein stellt es die ersten drei Schritte im ersten Stadium auf der Reise entlang des Verborgenen Pfades dar, vervollständigt das zentrale Dreieck im Enneagramm für jeden Typ und – was am wichtigsten ist – folgt der Anweisung Gurdjieffs, auf dem Weg zur Befreiung vom Ego zuallererst nach Selbst-Erkenntnis zu streben.

„Nur das gänzlich Andere kann dich dir selbst ganz geben.“ – Sri Yogananda

Im zweiten Stadium der Reise auf dem Verborgenen Pfad gehen wir für jeden Typ entlang des Sechsecks und vollenden so die Schritte 4 bis 9. In diesem Stadium geht es darum, die Anderen zu erkennen und sie zu verstehen [...]. Wenn die Ziffern also entsprechend gedreht werden, dass

jede Ziffer einmal an die Stelle der 9 kommt (die Spitze des inneren Dreiecks), entstehen Neun verborgene Pfade, mit jeweils neun Schritten. Die ersten drei Schritte führen entlang dem inneren Dreieck: Man beginnt an der Spitze, geht dann zur rechten unteren Ecke (3), von dort zur linken unteren Ecke (6) und bringt so die ersten drei Schritte in Richtung Integration und Wachstum hervor, die mit der entsprechenden Objekt-Beziehungsgruppe (Riso & Hudson) des Typs korrespondieren.

Als nächstes folgen wir dem Sechseck, und beginnen an der Stelle, die der 7 zugeordnet wird, gehen dann zur Position 5, dann zur Position 8, dann Position 2, dann Position 4 und schließlich an die Position der 1. Ich gebrauche den Ausdruck „Gurdjieff-Sequenz“ für diese sechs Schritte in der Abfolge: 7, 5, 8, 2, 4, 1.

Die ersten drei Schritte also korrespondieren mit der Affekt-Triade eines jeden Typs: Typ-Zahl, +3 Flügel, -3 Flügel. In den Schritten 4 bis 9 entsteht ein einzigartiger transformatorischer Verlauf, der für jeden Typ mit seinem gegensätzlichsten Typ beginnt und beim +1 Flügel endet (Schritt 9). [...]

Ich spreche von diesem gegensätzlichsten Typ als dem *Invers-Typ* oder dem *Schatten-Typ*. Es ist jeweils der „-2 Binäre“, also der -2 Flügel für jeden Typ. Jean Adeler prägte den Begriff „-2 Binär“ in ihrer Erörterung der „Acht – Eins – Binärität“ in einem herausragenden Artikel über „Die Tiefenstruktur der Persönlichkeit“ in der Septemberausgabe von Enneagram Monthly 2010. Diese Denkmethode kann auf den -2 Flügel jedes Typs angewandt werden, denn es besteht eine natürliche Spannung zwischen diesen beiden Positionen im Enneagramm. Dies wird deutlich bei Typ 8, zu dessen Weltsicht die Auffassung gehört: „Macht hat recht“ und „Nur die Starken setzen sich durch und überleben“, was wieder in unmittelbarem Widerspruch zum Weltbild von Typ 1 steht, der davon ausgeht, dass „Ethik, Regeln, Gerechtigkeit und Prinzipien vorgeben, was richtig und falsch ist.“ Die gleiche Spannung herrscht zwischen allen Typen und ihrem -2 Flügel, wenn es um die Weltsicht und die jeweiligen Erfolgsstrategien geht.

Bei Schritt 4 bewegen wir uns also unweigerlich heraus aus unserer *Komfortzone*, was absolut notwendig ist, um unseren Charakter zu festigen und zu erweitern und damit aus psychologischer und spiritueller Sicht zu wachsen.

Schritt 8 bringt uns dagegen zu dem Typ, der uns am ähnlichsten ist: unserem +4 Flügel. Ich nenne ihn den *Seelenverwandten*. [...] Da das Enneagramm aus einer ungeraden Zahl von Typen besteht, sind die Invers-Typen nie direkte oder wechselseitige Gegensatzpaare. Der Invers-Typ der Drei ist die Eins, deren Invers-Typ jedoch die Acht ist und so weiter. Wir definieren den Invers-Typ als den Enneagramm-Typ, der am leichtesten das falsche Selbst des anderen durchschauen kann und dies ganz einfach offenlegen oder entlarven könnte.

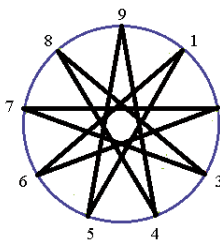
Das gleiche gilt für das Konzept des Seelenverwandten. Der Seelenverwandte von Typ 3 ist Typ 7, der Seelenverwandte von Typ 7 jedoch ist Typ 2 und so weiter.

Die folgende „Hidden Path“-Tabelle zeigt in jeder Spalte die unverwechselbare 9-Zahlen-Reihe für jeden der neun Typen. Die ersten drei Zahlen in blau oder schwarz (fettgedruckt) verfolgen das innere Dreieck mit dem jeweils ausgewählten Typ in der Mitte des Bauchzentrums an der Position, die normalerweise die 9 innehat. Die weiteren sechs Zahlen in rot in jeder Spalte verfolgen das Sechseck beginnend an der Stelle, die ansonsten Typ 7 belegt.

**The Hidden Path (Table 3)** From whichever Type,

Primary Type	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Step 2	2	3	4	5	6	7	8	9	1
Step 3	5	6	7	8	9	1	2	3	4
Step 4	6	7	8	9	1	2	3	4	5
Step 5	4	5	6	7	8	9	1	2	3
Step 6	7	8	9	1	2	3	4	5	6
Step 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Step 8	3	4	5	6	7	8	9	1	2
Step 9	9	1	2	3	4	5	6	7	8

Jeweils drei schwarze Zahlen liegen auf einer Diagonale, die zusammen den „Enneagramm-Stern“ bilden und gleichzeitig die Horney’schen Gruppen (Karen Horney) darstellen. Die drei „Harmonischen Gruppen“ (Riso & Hudson) werden ebenso an den sich kreuzenden Diagonalen sichtbar. Zusammen mit den drei Dreiecken der Affekt-Triaden (Dominant Affective Groups) formen diese neun Gruppen das komplette strukturelle und theoretische Rückgrat des Enneagramms. Diese Abfolgen erhellen die grundlegenden Strukturen des Enneagramms und sind voller Bedeutung. Schaut man die Tabelle genau an, sieht man, dass der „Enneagramm-Stern“ auch entsteht, wenn man vom Primär-Typ zu Schritt 8 in Richtung des jeweiligen Seelenverwandten geht.



Der Enneagramm-Stern als Resultat der Bewegung zum jeweiligen Seelenverwandten. [...]

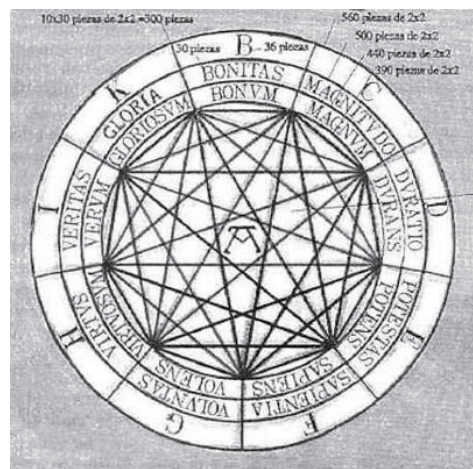
**Der aufsteigende Spiral Path und das dritte Stadium der Reise auf dem Hidden Path**

Der Kreis im Enneagramm steht in Zusammenhang mit 81 Schritten entlang des in spiralform aufsteigenden Weges (von mir als „Ascending Spiral Path“ bezeichnet). Dabei geht es um viel mehr als die neun Schritte des Verborgenen

Pfades eines individuellen Enneagramm-Typs zu vollenden. Das Ziel ist, so viele der unterschiedlichen Blickweisen, Wesensarten und Energien aller anderen Typen miteinander zu beiziehen und zu integrieren, wie es einem Menschen in seiner kurzen Lebenszeit eben möglich ist. Es braucht enorme Anstrengung, um die durch das dualistische Konzept des „Ich“ gegen „die Anderen“ erzeugte Spannung zu beseitigen und stattdessen dazu zu ermutigen, in Harmonie mit uns selbst und anderen eins zu sein. Ob dies in einer einzigen Lebensspanne erreicht werden kann, oder dazu eher 9 Leben erforderlich wären, bleibt reine Spekulation und geht damit weit über den Rahmen dieses Artikels hinaus. Der „Ascending Spiral Path“ jedenfalls führt jeden Typ durch alle anderen Enneagramm-Typen und damit durch alle daraus entstehenden Beziehungen zwischen den Typen.

In diesem dritten Stadium erkennt das Individuum, dass wir alle eins sind. Es erfordert 81 Schritte um den ganzen Kreis entlang und zum Ausgangspunkt zurück zu gehen und so alles einmal aus der Sicht der Neun Typen zu sehen, bis dahin, dass alle Typen eins werden. [...]

Der „Ascending Spiral Path“ wiederum ergibt eine Darstellung mit 81 verbundenen Linien (s. unten), die Ramon Llull vor 700 Jahren entwickelt und bekannt gemacht hat. [...]



Anmerkung der Übersetzerin:  
*Vielleicht ist es meinem Blickwinkel als EINS geschuldet, dass mir der zweite Teil von „Unlocking the Enneagram“ etwas wirr vorkam, und ich keine echte Gliederung entdecken konnte. Deshalb habe ich versucht, durch verschiedene Weglassungen ein wenig ordnend einzugreifen ... Ich hoffe, die Intention von Arthur Kranz wird trotzdem deutlich, denn im Grunde ist sein Ansatz doch ein durchaus diskussionswürdiger.*  
 Heidi Lang

# Termine 2015

Im folgenden die Enneagramm-Angebote der kommenden Monate. Genauere Angaben finden Sie im Internet unter [www.enneagramm.eu](http://www.enneagramm.eu). In Klammern sind die Leiter genannt, deren Kontaktdaten finden Sie auf Seite 31.

## Juni

- |               |   |
|---------------|---|
| 12.–13.6.2015 | Enneagramm-Fortführungsseminar für Teilnehmer des Enneagramm-Einführungskurses, VHS Dortmund (Julia Wendzinski)                                 |
| 19.–21.6.2015 | Den Segen empfangen und ein Segen sein. Bibliodrama zu Markus 6,30-44. Haus Salem Bielefeld (Friedrich-Karl Völkner)                            |
| 26.–28.6.2015 | Sich selbst und andere besser verstehen - Wachsen mit dem Enneagramm. Enneagramm Vertiefungskurs. Haus Salem Bielefeld (Friedrich-Karl Völkner) |

## Juli

- |           |   |
|-----------|---|
| 25.7.2015 | „Reise durch neun Welten“ – Enneagramm-Einführungsseminar, Türkenfeld (Maria-Anne Gallen) |
|-----------|---|

## September

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 18.–20.9.2015   | Werden, wie Gott mich gedacht hat. Enneagramm Vertiefungskurs. Haus Salem Bielefeld. (Friedrich-Karl Völkner)                    |
| 18.–21.9. 2015  | Enneagramm-Aufbaukurs „Das Enneagramm als Kraftquelle für den Alltag“, Geistliches Zentrum, Cham (Wally Kutscher)                |
| 25.–27.9.2015   | Die Schätze heben - Enneagramm II. Enneagramm-Aufbauseminar. Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg (Klaus und Doris Wetzig) |
| 28.9.–2.10.2015 | Versöhnt sein mit dem, was war – und befreit leben, was ist, Bildungsstätte St. Bonifatius (Margit Skopnik-Lambach)              |

## Oktober

- |                |  |
|----------------|--|
| 2.–4.10.2015   | Manchmal kenne ich mich selbst nicht mehr! Enneagramm Vertiefungsseminar: Dynamik und Musterbeziehungsaspekte, Marktredwitz (Hildegard Holoubek-Reichold)  |
| 4.–9.10.2015   | Enneagramm in Paarbeziehungen. Die Kenntnis des eigenen Enneagramm-Musters wird vorausgesetzt. Campo Rasa, 6655 Intragna TI, Schweiz (Ruth-Maria Michel, Friedrich-Karl Völkner, Cornelia und Peter Flückiger) |
| 22.–25.10.2015 | Sich selbst und andere besser verstehen - Wachsen mit dem Enneagramm. Enneagramm Vertiefungskurs. Schloss Schwanberg (Friedrich-Karl Völkner)  |
| 24.10.2015     | Entwicklungsgruppe in Delmenhorst/Bremen. (Doris Wetzig)   |

## November

- |                |   |
|----------------|---|
| 6.–8.11.2015   | TTT-Wochenende in Hüfelfeld mit Monika Gruhl: Resilienz und Enneagramm.   |
| 20.–22.11.2015 | Suchen was trägt – Mit neu(e)n Brillen sehen. Einführungsseminar zum Enneagramm. Kloster Bursfelde (Inge Witzig-Temme und Ludger Temme) |

## Januar 2016

- |               |  |
|---------------|--|
| 22.–23.1.2016 | Enneagramm-Aufbaukurs „Das Enneagramm in unseren Beziehungen“, KEB Amberg (Wally Kutscher) |
| Frühjahr 2016 | Enneagramm-Einführungskurs im Geistlichen Zentrum, Cham (Wally Kutscher)                   |

Die Train-the-Trainer (TTT-)Angebote können alle ausgebildeten Enneagrammlehrer und-trainer wahrnehmen. Wer zu dieser Gruppe gehört, kann sich mit Nachweis (gilt nur für Nicht-ÖAE Trainer) unter [info@enneagramm.eu](mailto:info@enneagramm.eu) in die Liste aufnehmen lassen.

## „Versöhnt sein mit dem, was war – und befreit leben, was ist“

Mit Hilfe des Enneagramms können wir - nachspüren, woher unsere Prägung kommt und sehen, was unser Leben bestimmt; - über einseitige Festlegungen trauern und einen „Klage-Psalm“ dazu schreiben; - uns mit unserem „So-Geworden-Sein“ annehmen und mit unserer Familiengeschichte versöhnen; - positive Kindheitserfahrungen entdecken und neue Perspektiven wahrnehmen; - unser Leben in Verbindung bringen mit den hoffnungsvollen Verheißungen aus biblischen Texten.

Termin: Montag, 28.9., 15 Uhr bis Freitag, 2.10.15, 13.15 Uhr  
Bildungsstätte St. Bonifatius, 59955 Winterberg-Elkeringhausen,  
www.bst-bonifatius.de

Leitung: Margit Skopnik-Lambach (Enneagramm-Lehrerin)  
Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Seminargebühr: 279 €

ENNEAGRAMM - WIEN

Start September 2015

Norbert Hög und Pamela Michaelis

### CET: COACHING EXPERT TRAINING

Ausbildung zum Business Coach auf Basis des Enneagramms  
in der mündlichen Tradition

Alle Infos

[www.enneagramm-wien.at](http://www.enneagramm-wien.at)

p.maurer@edw.or.at, Tel. +43-664-6101358

Preisnachlass für ÖAE-Mitglieder!

Bildungszentrum  
St. Bernhard

Bildungszentrum St. Bernhard  
Domplatz 1, 2700 Wr. Neustadt  
Österreich

[www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)

## Resilienz und Enneagramm

TTT-Wochenende in Hünfeld mit Monika Gruhl

6.–8.11.2015

Resilienz und Enneagramm. Gibt es so etwas wie Enneagramm-Muster-spezifische “Schutzfaktoren” für die Fähigkeit, Krisen nicht nur zu überstehen, sondern durch die Krisenbewältigung die eigene Persönlichkeit zu stärken? Welche Rolle spielen dabei meine mustertypischen Quellpunkte? Wenn Resilienz lernbar ist, wie kann ich als E-Trainerin, als E-Coach Menschen typenspezifisch unterstützen? Gibt es so etwas wie “mustertypisches Resilienz Training”?

Die Einladungen mit Anmeldebogen gehen an alle eingetragenen Enneagrammtrainer- und Lehrer verschiedener anerkannter Schulen. Bei Interesse lassen Sie sich gern in unseren E-Mailverteiler aufnehmen. Schreiben Sie an [info \(at\) enneagramm.eu](mailto:info(at)enneagramm.eu). Dann erhalten Sie immer die aktuellen TTT-Angebote.



# Gesprächskreise und Enneagrammtrainer

## Gesprächskreise

### **Raum Augsburg:**

Birgit Reuß, Lindenstr. 16, 86420 Diedorf, Tel. 08238//5689; reuss.vszus@gmx.de

### **Raum Bad Vilbel:**

Marianne Nitsche  
61184 Karben  
Tel. 06039/3700  
innavoma.nitsch@t-online.de.

### **Berlin**

Termine bei Mira Mühlenhof,  
Alte Jakobstrasse 77a, 10179  
Berlin, Mobil: 0172 - 902 70 76  
mira@mira-muehlenhof.de  
www.mira-muehlenhof.de

### **Raum Bielefeld:**

Friedrich-Karl Völkner  
Tel. (0 52 01) 30 87  
friedrich-karl.voelkner@enneagramm.eu

### **Raum Bodensee:**

ca. alle 6 Wochen.  
Gabriela v. Witzleben  
78467 Konstanz  
gabriela@von-witzleben-coaching.de  
www.von-witzleben-coaching.de  
Tel. 07531-7 26 04 87

### **Raum Berlin:**

Treffen einmal monatlich  
abwechselnd  
Ralf Winkler,  
10407 Berlin, Tel.:030 44224999

### **Raum Bielefeld:**

Friedrich- Karl Völkner  
Tel. (05201) 30 87 friedrich-karl.  
voelkner@enneagramm.eu

### **Buchen/Odenwald**

Dr.med.Peter Scharf  
74722 Buchen  
Tel. (0 62 81) 565833  
www.enneagramm-buchen.de  
psychotherapie\_scharf@  
t-online.de

### **Raum Coburg**

Christine Marschall-Keppler  
96450 Coburg  
Tel. 09561/596552, info@mar-  
schall-keppler.de  
Monatli. Treffen am 1. Dienstag  
im Monat

### **Raum Erlangen/Nürnberg**

Elisabeth Reinhard  
91077 Neunkirchen,  
Tel. 09134/7223  
Termine bitte erfragen  
Reinhard.Elisabeth@web.de

### **Dortmund:**

in geraden Monaten am 2. Don-  
nerstag ab 19.30 Uhr bei  
Julia Wendzinski  
44269 Dortmund  
Tel. (0231) 4772030  
julia\_ci@web.de

### **Raum Ettlingen/Karlsruhe**

Sabine Gramm  
76275 Ettlingen  
Tel. 07243 339656  
info@pro-gramm.de,  
www.pro-gramm.de

### **Freiberg/Sachsen:**

Dr. med. Ursula Walter, Ennea-  
gramm-Stammtisch an jedem  
ersten Sonntag im Monat 18  
Uhr, Landhotel Kleinschirma,  
Freiberg, Tel. 0373174169, info@  
praxis-dr-ursula-walter.de

### **Freiburg:**

Erstes Treffen in Freiburg-Of-  
fenheim für alle Enneagramm-  
Interessierte. Stefanie Schweit-  
tzer, Enneagrammtrainerin  
(ÖAE) Freitag, 29. Mai 2015,  
19-21:30 Uhr. Interessenten  
bitte unter 0176 56892043  
melden.

### **Raum Göttingen:**

Inge und Ludger Temme  
37139 Adelebsen  
Tel. 0 55 06 - 76 44 62  
ludger@temme.eu

### **Raum Gütersloh:**

Gaby Schramm  
33803 Steinhagen  
Termine anfragen unter  
05204/887980  
info@gaby-schramm.de

### **Raum Hamburg-Nord:**

Doris und Klaus Wetzig  
22949 Ammersbek  
Tel. (040) 60559296  
dw@doris-wetzig.de  
www.enneagrammtrainer.de  
Wachstumsgruppe: 23. Sept.,  
14. Okt. und 18. Nov.  
in Hamburg-City,  
Anmeldung erforderlich.

### **Hamburg:**

Pamela Michaelis  
20149 Hamburg  
Tel. 040/4 80 80 99  
pamela@enneagrammgermany.de  
www.enneagrammgermany.de  
Wachstumsgruppe: 23. Sept.,  
14. Okt. und 18. Nov.  
in Hamburg-City,  
Anmeldung erforderlich.

### **Hannover**

Termine bei Mira Mühlenhof,  
Alte Jakobstrasse 77a, 10179  
Berlin, Mobil: 0172 - 902 70 76  
mira@mira-muehlenhof.de  
www.mira-muehlenhof.de

### **Hildesheim**

jeden 2. Montag im Monat  
18-20 Uhr. Malteser Hilfsdienst  
e.V., Waterloostraße 25, 31135  
Hildesheim, Carola Modrejewski  
telefonisch 05121-6986155 oder  
Email an info@lebenswerkstatt-  
seminare.de, Beitrag: 5 €

### **Köln**

Kontakt: Maria Gerassimez  
Moorbacher Str. 50, 50935 Köln  
Treffen einmal im Monat frei-  
tags um 19.30 Uhr in Köln Sülz.  
Telefon: (0221) 47 411 60 oder  
mobil 0178 36 21 381  
maria.gerassimez@gmx.net

### **Köln**

Kontakt: Andrea Becker, Assi-  
stenza, Heisterbachstr. 47  
50939 Köln, Tel.: 0221 4600376  
Termine der laufenden Gruppen  
www.enneagramm-koeln.de

### **Kassel:**

Werner u. Heidrun Lambach  
34127 Kassel  
Tel. 0561-98326-352  
Werner\_Lambach@t-online.de

### **Marburg:**

Margit Skopnik-Lambach  
35043 Marburg  
Tel. 06424-9430470  
margit.lambach@gmx.de

### **München:**

Dr. Holger Forssman  
81667 München  
Tel 089 / 44 44 98 54  
holger.forssman@elkb.de

### **Münster:**

Adelheid Weller  
48167 Münster,  
Tel. 0251 / 624163  
adelheidweller@web.de

### **Raum Reutlingen:**

(Offene Gruppe, jeweils am 3.  
Dienstag im Monat 19.30-22 Uhr  
für Anfänger im HdF, Pestaloz-  
zistr. 28 und jeweils am 3. Mitt-  
woch im Monat 19.30-22.00 Uhr  
für Fortgeschrittene im KEB,  
Schulstr. 28, 72764 Reutlingen)  
Gisela Eichner, 72574 Bad Urach  
Tel. 07125-6509816  
eichner.gisela@gmx.de

### **Raum Westerstede/ Bremen**

Magdalene Le-Huu,  
26655 Westerstede,  
Tel: 04488/72229  
Monatliche Treffen bitte  
anfragen. m.le-huu@web.de

### **Raum Wiesbaden**

Arbeitsgruppe Yvonne Herget  
mit Pfr. i.R. Dr. Michael Th.  
Schulz, Treffen bitte erfragen  
unter (0611) 2057298 (abends)

### **Raum Ulm / Memmingen**

Ruth Scheftschik Therapie-  
tin der Logotherapie und  
Existenzanalyse  
89075 Ulm, Tel: (0731) 266925  
od. (0731) 8001703  
rs.praxis@gmx.de  
in Ulm jeden ersten Montag  
im Monat um 18.30 Uhr.  
in Memmingen jeden zweiten  
Montag im Monat 18.30 Uhr.

### **Raum Passau**

Kontakt: Dr. Roland Liebseh,  
Tel.: (0851) 75 63 90 75  
am letzten Sonntag im Monat,  
17 Uhr, Diakonischen Werk,  
Nikolastr. 12 d, 94°32 Passau.

### **Tessin (CH):**

Ruth Maria Michel  
Kurs- und Ferienzentrum  
VBG Casa Moscia  
CH-6612 Ascona  
Tel. 0041 (0)91 791 29 44  
ruth.michel@bibelgruppen.ch

### **Toggenburg (CH) und Umgebung:**

Ruth Niederbäumer  
9630 Wattwil, CH  
Tel. (071) 988 76 00  
ruthnie@thurweb.ch

### **Wolfsburg**

Birgit Annette Scholz  
38444 Wolfsburg  
Tel. 0171 54 63 240  
birgit.annette.scholz@gmx.de

### **Raum Zürich:**

Ludwig Zink  
CH-8126 Zumikon  
Tel. 0041/043 288 08 30  
ludwig@ludwigzink.ch  
www.ludwigzink.ch

Marie Barbara Hugen-  
tobler-Rudolf VDM  
Im Rebhus, Lettenstrasse 3  
CH-8126 Zumikon  
Tel. (0041) (0)44 918 05 88

## Adressliste Enneagrammtrainer (Genauerer unter [www.enneagramm.eu](http://www.enneagramm.eu))

### Marie-Luise Abraham

Bergstr.9, 49565 Bramsche  
Tel.: 05461/1896  
marieluise.abraham@gmx.de

### Brigitte Beyer

NLP Trainerin und Coach (DVNLP), Enneagrammtrainerin (IPE)  
Holtruperstr. 43, 48308 Senden  
Tel. (0 25 97) 17 12, Fax (0 25 97) 9 67 07  
mail@beyer-brigitte.de  
www.beyer-brigitte.de

### Johanna Breidenbach

Hügelstraße 30, 64569 Nauheim

### Norbert Lomb, Pfarrer, Europ. Zertifikat für

Psychotherapie  
Kasseler Str. 28, 37247 Großalmerode  
Tel. 05604-6389  
NorbertLomb@gmx.net

### Çiçekli, Julia (ehemals Wendzinski)

Enneagramm-Trainerin (ÖAE)  
Bergmeisterstraße 15b, 44269 Dortmund  
Tel. 0231/4772030 julia\_we@web.de

### Andreas Ebert

Spirituelles Zentrum St. Martin  
Arndtstr. 8, 80469 München  
info@stmartin-muenchen.de  
Tel. 089 20244294  
www.stmartin-muenchen.de

### Gisela Eichner

Erwachsenenbildnerin und Lektorin  
Eichhaldestraße 75, 72574 Bad Urach  
Telefon: 07125 – 65 09 81 6  
eichner.gisela@gmx.de

### Rainer Fincke

und Ulla Peffermann-Fincke  
Dummersdorfer Str. 2a, 23569 Lübeck  
Tel. (04 51) 30 42 92 ulla.peff@web.de  
www.enneagramm-plus.de

### Gotthard Fuhrmann

Supervisor, DGSv  
Winzerstraße 82 A, 01445 Radebeul  
Tel. (03 51) 8 30 13 68  
gotthard.fuhrmann@arcor.de.

### Maria-Anne Gallen

Dipl.-Psych., Psychol. Psychotherap., Praxis  
Weiherstraße 2 b, 82299 Türkenfeld  
Tel. +49 (0)8193 9987733  
MAGallen@web.de, www.gallen-praxis.de

### Sabine Gramm

Dipl.-Betriebswirtin (FH), Kommunikationstrainerin,  
ProGramm Kommunikationstraining  
Epernayer Str. 8, 76275 Ettlingen  
Tel. 07243-330656, Fax 07243-330657  
info@pro-gramm.de, www.pro-gramm.de

### Gündel/Moore EnneagrammWorks

56,25, 68161 Mannheim  
Tel./Fax (06 21) 1 44 49  
juergen.guendel@freenet.de  
www.enneagrammportal.de

### Franz Habig

Zert. Enneagrammtrainer  
Schloss Beuggen 5, 79618 Rheinfelden  
Tel. (0 76 23) 9669946 habigfranz@gmx.de

### Hildegard Holoubek-Reichold

Jean-Paul-Straße 26, 95615 Marktredwitz,  
Mobil: +49 151 - 1940 7117, Praxis: +49 9231 -  
8799129, hihoreich@t-online.de  
www.hildegard-holoubek-reichold.de

### Sr. Marie-Helene Hübben MSC

Westfalenstraße 109, 48164 Hiltrup/Münster  
Tel. (0 25 01) 173000 (Missionsschwestern)  
maria@cplusnet.de

### Barbara Hugentobler-Rudolf/

Gustav Etter VDM  
Lettenstr. 3, CH-8126 Zumikon/ZH  
Tel. +41.44.918.05.88, FAX +41.44.918.21.49,  
b.m.hugentobler@bluewin.ch

### Dr. Samuel Jakob

Halden 132, CH 5728 Gontenschwil  
Tel. +41 (0)62 773 13 31, www.enneagramm.ch  
samuel.jakob@bluewin.ch;

### Dipl. Päd. Johanna Jesse-Goebel

Sauerbruchstr. 12, 45470 Mühlheim/Ruhr  
Tel. (02 08) 38 10 56, Fax 38 10 57  
praxis@jesse-goebel.de  
www.praxis-jesse-goebel.de

### Arno Kohlhoff

Dipl.-Psychologe, Psychotherapie – Coa-  
ching/Supervision – Enneagramm  
Salzstadelpfad 5, 92224 Amberg  
Tel. (0 96 21) 37 29 77, arno.kohlhoff@gmx.de.

### Justine Krause

Beratung–Supervision–Coaching–Seminare  
Niendorfer Kirchenweg 5e, 22459 Hamburg  
Tel. (0 40) 58 80 09  
justinekrause@t-online.de

### Wally Kutscher

Enneagramm-Trainerin (ÖAE)  
Königsberger Str. 7, 93413 Cham  
Tel. 09971/32541 wallykutscher@freenet.de

### Werner Lambach

Am Heilhaus 1, 34127 Kassel  
Tel. (05 61) 9 83 26-352  
Werner\_Lambach@t-online.de

### Margit Skopnik-Lambach

Enneagramm- und Bibliodrama-Kurse  
Pfungstweide 25, 35043 Marburg  
Tel. 06424-9430470  
margit.lambach@gmx.de

### Dagmar Levsen

Enneagramm Trainerin, Typisierung  
Gothastr. 46, 53757 Sankt Augustin  
Tel./Fax (0 22 41) 33 22 54 dalevsen@gmx.de

### Pamela Michaelis

zert. Enneagrammlehrerin, Supervisorin,  
Trainerin, Isestrasse 55, 20149 Hamburg  
Tel. (0 40) 4 80 80 99, Fax (0 40) 4 80 17 87  
pamela@enneagramgermany.de  
www.enneagramgermany.de

### Carola Modrejewski

Enneagramm-Trainerin (ÖAE), Lebenswerk-  
statt, Bergsteinweg 25a, 31137 Hildesheim  
Tel. (0 51 21) 6 98 61 55  
www.lebenswerkstatt-seminare.de  
info@lebenswerkstatt-seminare.de

### Mira Mühlenhof

Alte Jakobstrasse 77a, 10179 Berlin,  
Mobil: 0172 - 902 70 76  
mira@mira-muehlenhof.de  
www.mira-muehlenhof.de

### Hans Neidhardt und Karin Kunze-Neidhardt

Gartenstr. 8, 69493 Hirschberg  
Tel. (0 62 01) 18 68 05 (H.N.), Fax 18 68 06  
www.hans-neidhardt.de  
info@hans-neidhardt.de

### Dr. iur. Alexander Pfab

L.L.M., MM – Am Graspoint 5 – 83026  
Rosenheim  
Tel.: 08031-7968185 – Fax.: 08031-7968186 –  
E-Mail: ap.pa@web.de

### Dr. med. Peter Scharf

Psychiatrie, Psychotherapie,  
Enneagrammtrainer (ÖAE)  
Am Ring 7, 74722 Buchen  
Tel. (0 62 81) 56 58 33  
peter.scharf@gmx.org

### Ruth Scheftschik

Logotherapie und Existenzanalyse  
www.sinnundwerte-praxis.de  
Albecker Steige 112  
89075 Ulm  
Tel. (0731) 800 17 03  
Rs.praxis@gmx.de

### Marcel Sonderegger

Zert. Enneagrammausbildner, Psychologe  
FSP, Coaching, Einzel- und Paarberatung,  
Küferweg 6, CH-6207 Nottwil,  
Tel. 0041 (0)41937 1247;  
marcel.sonderegger@bluewin.ch

### Inge Witzig-Temme und Ludger Temme

Enneagramm-Trainer (ÖAE), Ev. Religions-  
lehrerin und kath. Theologin  
37139 Adelebsen, Tel. 05506 764462  
ludger@temme.eu

### Friedrich-Karl Völkner

Enneagramm-Trainer (ÖAE), Halle/  
Westfalen, Evangelischer Pfarrer,  
Bibliodramaleiter (ZHL),  
Tel. 05201-3087, Fax -849634  
friedrich-karl.voelkner@enneagramm.eu

### Dr. med. Ursula Walter

Straße der Einheit 29, 09599 Freiberg/  
Sachsen, Tel. 03731 74169, info@pra-  
xis-dr-ursula-walter.de

### Heidi von Wedemeyer

Burgenring 40, 76855 Annweiler,  
Tel. 06346/3849

### Dipl.-Päd. Gerald Weidner

Im Kammerfest 3  
63628 Bad Soden Salmünster  
Tel. (0 66 60) 17 42  
Weidner.SJH@t-online.de

### Doris und Klaus Wetzig

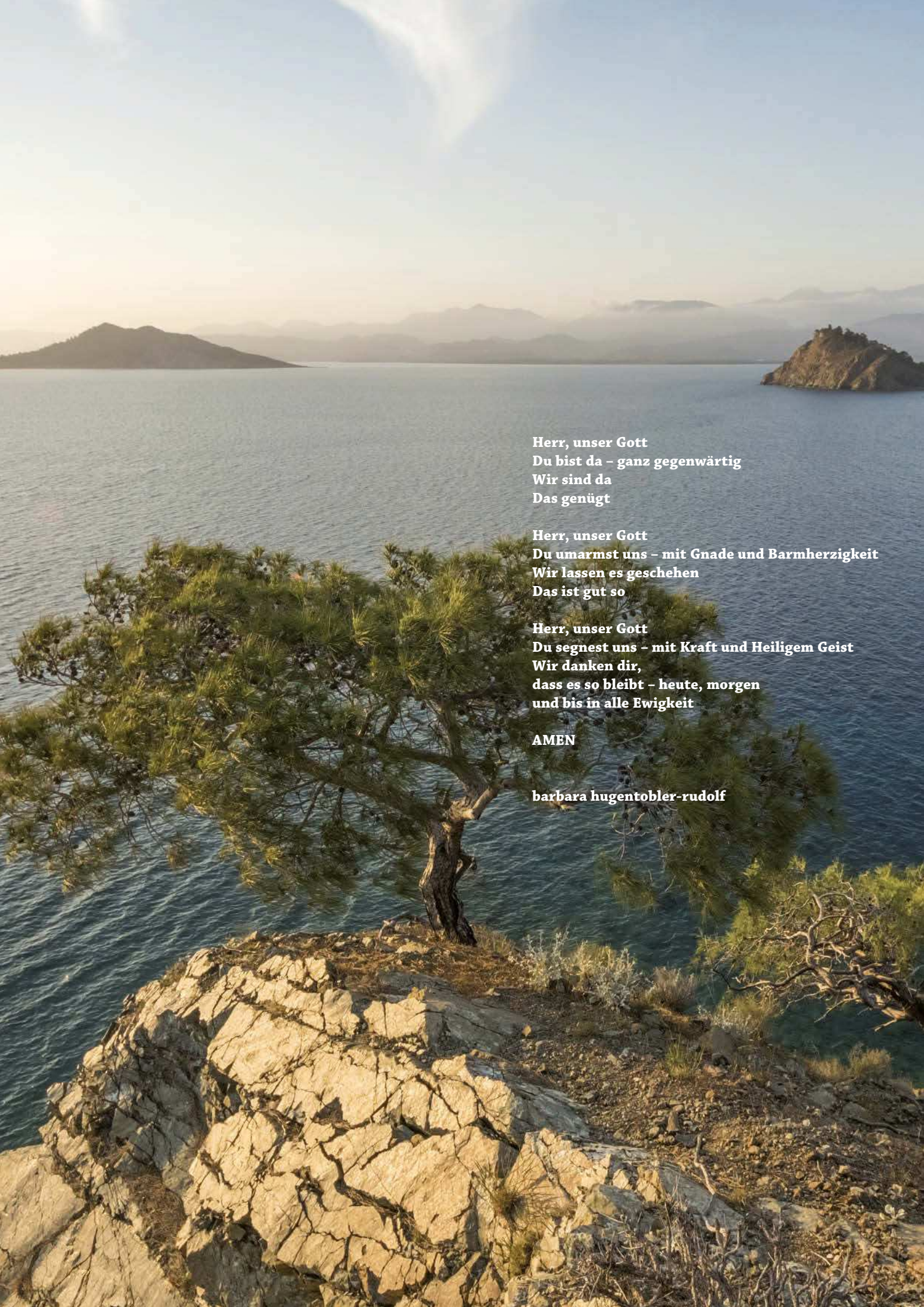
Enneagramm-Trainerin (ÖAE) und  
Enneagramm-Lehrer, Diekskamp 3 h  
22949 Ammersbek (U-Bahn: Hoisbüttel)  
Tel. (040) 60 55 92 96  
dw@doris-wetzig.de  
www.enneagrammtrainer.de

### Gabriela v. Witzleben

HP f. Psychotherapie,  
Praxis: Am Seerhein 6, 78467 Konstanz  
Tel. Praxis (0 75 31) 7 26 04 87,  
Mobil 0171-42 11 462  
www.systemische-enneagrammfor-  
schung.de, institut@systemische-  
enneagrammforschung.de  
Mannheimer Str. 22, 78467 Konstanz

### Ludwig Zink

Thesenacher 50, CH-8126 Zumikon  
Tel. 0432880830, Nat: 0796456296  
ludwig@ludwigzink.ch  
www.ludwigzink.ch



**Herr, unser Gott  
Du bist da – ganz gegenwärtig  
Wir sind da  
Das genügt**

**Herr, unser Gott  
Du umarmst uns – mit Gnade und Barmherzigkeit  
Wir lassen es geschehen  
Das ist gut so**

**Herr, unser Gott  
Du segnest uns – mit Kraft und Heiligem Geist  
Wir danken dir,  
dass es so bleibt – heute, morgen  
und bis in alle Ewigkeit**

**AMEN**

**barbara hugentobler-rudolf**