

Leib. Seele. Enneagramm

Was sind, wie entwickeln und wie verändern sich Muster?

Enneagramm-Phänomene aus der Perspektive der Focusing-P

Warum Zebras keine Magengeschwüre bekommen

Das Zebra grasst mit anderen Zebras ruhig vor sich hin. Da – ein Löwe auf Jagd nach Beute! Eine massive physiologische Stressreaktion wird in Gang gesetzt: Eine Aktivierung des autonomen Nervensystems mit der Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin in den Blutkreislauf, zusätzlich eine Freisetzung von Glukokortikoiden (beim Menschen: vor allem Cortisol, das sog. Stresshormon). Überlebenswichtige körperliche Vorgänge (Beschleunigung der Atmung, hoher Puls, Schwitzen, Blockierung anderer Prozesse wie Verdauung, Sex usw.) werden dadurch in Gang gesetzt. Und nach (hoffentlich) erfolgreicher Überwindung der bedrohlichen Situation fährt der Körper des Zebras zum Ausgangszustand zurück. Das Zebra grasst mit anderen Zebras wieder ruhig vor sich hin.

Deswegen bekommen Zebras keine Magengeschwüre (1). Chronischer emotionaler und sozialer Stress verhindert bei uns Menschen oft ein Zurückfinden des Körpers in den Normalzustand und gehört – im Unterschied zum den Zebras – zu unserem Alltag. Deswegen haben Menschen mit Magengeschwüren zu tun und Zebras nicht. Wir wissen heute zwar, dass bei unseren Magengeschwüren ein Bakterium (*Helicobacter pylori*) eine wichtige Rolle spielt, aber nur ca. 10 Prozent der mit diesem Bakterium infizierten Personen erkranken an einem Magengeschwür. (2).

Ein anderer Blick auf den Körper

Wir können den Körper als ein „Objekt“ (lat. *obicere*=hin-auswerfen – der „Gegen-Stand“) betrachten, und das ist in vielerlei Hinsicht sinnvoll, z.B. bei Operationen, evtl. im Training im Leistungssport, in der medizinischen Forschung. Wir können aber auch den Körper als „Subjekt“ (*subicere*=darunter werfen, unter etwas legen) von innen erspüren, denn wir Menschen sind Lebewesen, die die Fähigkeit haben, sich ihres inneren Lebens bewusst zu sein (oder zu werden). Diese Betrachtungsweise wird radikal in einem zentralen Satz der Focusing-Prozesstheorie (Eugene T. Gendlin) zum Ausdruck gebracht:

„Der Körper ist in der Situation und die Situation ist im Körper“ (3)

Wenn wir die innere Aufmerksamkeit dorthin lenken, wo wir uns lebendig fühlen, dann ist es evident, dass dieses Lebendigsein eine Körper-Situation-Wechselwirkung ist. Was ist z.B. „Atem“ anderes als eine einzige Lunge-Luft-Interaktion? Den von innen lebendig gespürten Körper (der immer in einer Situation ist) können wir gar nicht anders erfahren als eine Wechselwirkungswirklichkeit, die immer sehr viel mehr Aspekte beinhaltet, als uns von Moment zu Moment bewusst sein kann. „Es“ atmet ja auch, wenn wir nachts schlafen.

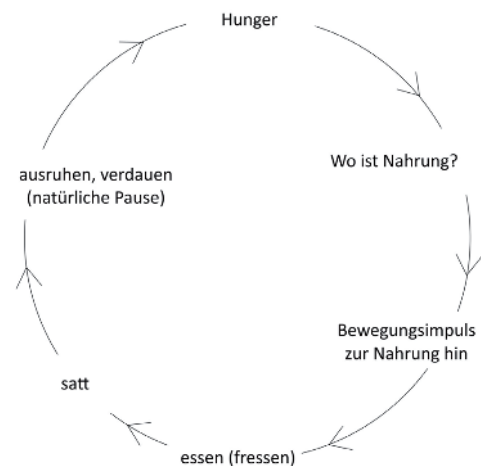
Ein anderer Aspekt des von innen gespürten Körper-Lebens: Der Körper impliziert den nächsten Schritt, d.h. Lebensprozesse folgen einer gewissen „Folge-Richtigkeit“ (die wir oft erst im Nachhinein erkennen).

Körper–Situation–Wechselwirkungen: Der Funktions-Zyklus

(jeder Prozess-Schritt impliziert den nächsten Schritt)



Körper-Kontext-Wechselwirkungsprozess von einem Bedürfnis bis zu seiner Befriedigung – allgemein gefasst.



Hunger – ein einfaches Beispiel zur Veranschaulichung

Man kann sagen: Hunger impliziert „Suche nach Nahrung“. Nahrungssuche impliziert „fressen“. Fressen impliziert Sättigung impliziert Verdauung/Ruhe impliziert wieder Hunger bekommen usw. Man wird ein sattes Zebra nicht dazu bringen können, zu fressen.

-Prozesstheorie betrachtet.

Muster entstehen dort, wo Prozesse gestoppt werden

Lebensprozesse laufen nicht immer „rund“. Es gibt Irritationen, d.h. kleine und manchmal auch große „Stops“.



Stops/Irritationen im Funktionszyklus „Hunger“

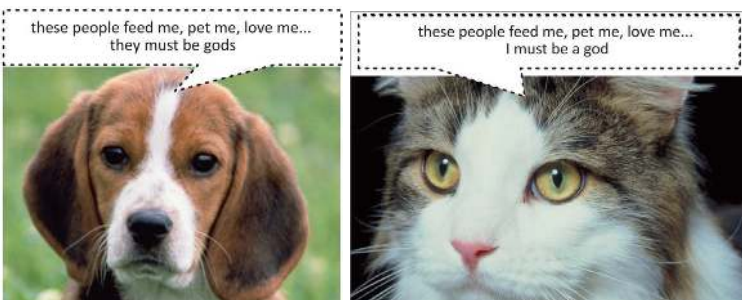
Wenn die Körper-Situation-Interaktion ohne Irritation vor sich geht, fließt der Lebensprozess natürlich von sich aus. Wenn eine Irritation kommt (von „außen“ oder von „innen“), ändert sich der Prozess sofort. Das Weiter-Leben (nicht nur von Zebras) ist verändert.

Wenn immer wieder gleiche Irritationen im Lebensprozess immer wieder gleiche Änderungen bewirken, formen sich gleichförmige Abläufe, die wir „Muster“ oder „Struktur“ nennen, um das Weiter-Leben auf bestmöglich erscheinende Weise zu gewährleisten. (Der Total-Stopp ist der Tod).

Durch die Gewöhnung gerät die ursprüngliche Irritation sinnvollerweise in Vergessenheit, auch wenn „irgendwo“ eine Ahnung davon, wie es doch eigentlich „richtig“ (gewesen) wäre, bleibt.

Aber wenn das (Überlebens-)Muster auf Automatik läuft, kann die mögliche Irritation und auch die emotional gefärbte Erinnerung an den Stopp vermieden werden („Prävention“). Die Person-Kontext-Interaktion wird dadurch eingeschränkt, weil gegenwärtige Erfahrungen gemäß dem schon vorhandenen Muster symbolisiert (mit Bedeutung versehen) werden.

Zwei ironische Beispiele:



Auswirkungen eines feststehenden Selbst- und Weltbilds, das aktuelle Erlebnisse mit immer wieder gleichen Bedeutungen versteht.

Noch einmal: Was sind „Muster“?

Muster sind

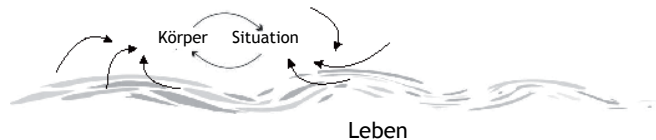
- automatisierte
- unwillkürliche
- reflexartige (scheinbar spontane)
- immer wieder gleiche
- durch minimale innere und äußere Signale in Gang gesetzte
- wirklichkeitsgestaltende
- ursprünglich not-lösende und dem Weiterleben dienende

Prozesse

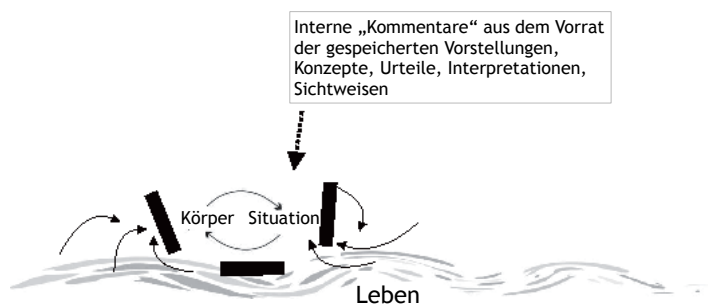
der Aufmerksamkeitsfokussierung, des Denkens, Fühlens und Handelns, gesteuert von unbewussten Motiven und Grundüberzeugungen.

(Gendlin: „Experiencing structure bound in its manner“ – strukturgebundene Erlebensprozesse).

Die folgenden Grafiken sollen den Unterschied zwischen „freien“ Erlebensprozessen („Ich spüre mich möglichst unvoreingenommen und möglichst umfassend hier und jetzt“ – der Körper in der Situation und die Situation im Körper: eine Teilhabe am Leben) und „strukturgebundenen“ Erlebensprozessen/Musteraktivitäten (eine durch Vorannahmen reduzierte Teilhabe) veranschaulichen.



„frische“, „freie“ Erlebensprozesse



Strukturgebundene Prozesse („Muster“) nehmen an der Körper-Situation-Interaktion nur eingeschränkt teil.

Bei einem strukturgebundenen Prozess („Musteraktivität“) können wir zwar eine ganze Menge Sachen erleben, aber dieses Erleben überspringt (zumindest teilweise) die lebendige Mannigfaltigkeit der aktuel-

len Situation. Wir bringen in die aktuelle Situation schon „etwas“ mit und re-agieren daher nicht wirklich angemessen auf die Situation.

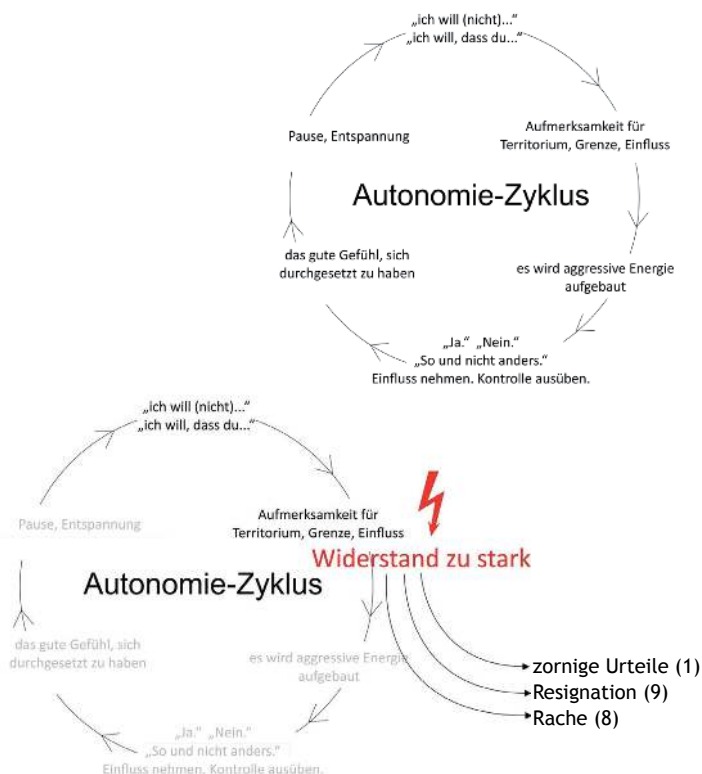
„Häufig bemerken wir unser strukturgebundenes Erleben nur am Rande unseres Bewusstseins, denn es fühlt sich für uns so selbstverständlich und wie automatisiert an. Jeder/er kennt von sich eine spezielle Grundstimmung, die ich gern als „lieblichschlechtes Gefühl“ bezeichne. Diese Stimmung fühlt sich zutiefst vertraut an. Zugleich erscheint sie uns unangenehm bis unerträglich. Eine aus frühen (Kinder-) Zeiten gewohnte Stimmung der Verzweiflung, der Einsamkeit, des Selbstmitleids, der Überforderung oder vielleicht der Panik... Allem schmerzlichen zum Trotz fühlt sie sich zutiefst wie ein Zuhause an. Dem liegt die klammheimliche Überzeugung zugrunde, dass die Welt nun mal so sei, das Gefühl sich auch stimmig anfühle und wir daher das Recht haben, sich ihr jetzt ganz und gar hinzugeben und uns so (erbärmlich) zu fühlen. Zu dieser Stimmung gehört häufig eine gewisse „umweltverschmutzende“ passiv-aggressive oder niederdrückende Atmosphäre, die auch wohlwollende Mitmenschen einbezieht. Die fühlen sich dann diffus und grundlos bestraft. Auf jeden Fall werden sie in Mitleidenschaft gezogen.“ (K. Renn) (5)

Nebenbei bemerkt: Eine sehr gute Frage zur Erkundung eigener Strukturgebundenheit lautet: „Wie bereite ich anderen Menschen Schwierigkeiten?“ (6)

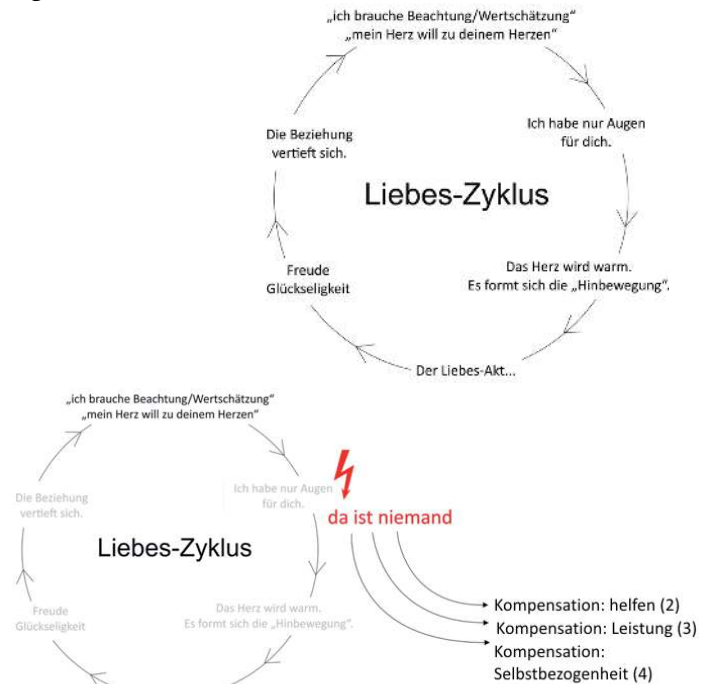
Das Enneagramm – aus dieser Perspektive betrachtet

Die im Enneagramm beschriebenen Phänomene lassen sich gut als neun verschiedene strukturgebundene Prozesse darstellen. Und es lässt sich plausibel herleiten, welche „Stopps“ ihnen zugrundeliegen.

Ganz ähnlich wie beim Hunger-Beispiel möchte ich aus den drei existentiellen Grundbedürfnissen (Autonomie – Liebe – Sicherheit) im inneren Dreieck des Enneagramms drei Körper-Situations-Wechselwirkungen aufzeigen, „Stopps“ beschreiben und den Überlebens-Sinn der im Enneagramm ausführlich beschriebenen Muster andeuten.



Die Enneagramm-Muster 8, 9 und 1 sind Lösungsversuche für Irritationen im Autonomie-Zyklus: Insgeheim fühle ich mich in Frage gestellt, nicht wichtig, zu schwach, zu wenig wirkungsvoll, ausgeliefert, ohnmächtig, eingeschüchtert, eingeengt ... (der nicht sehr angenehme innere Erlebnissort, wo die Erfahrung des gestoppten Prozesses gefühlt werden kann). Mein Person-Kontext-Wechselwirkungsprozess hat sich so organisiert, dass diese Erfahrung mir nach Möglichkeit erspart bleibt und ich dennoch einigermaßen gut (weiter) leben kann.



Die Enneagramm-Muster 2, 3 und 4 sind Lösungsversuche für Irritationen im Liebes-Zyklus: Insgeheim fühle ich mich zu wenig geliebt, emotional zu wenig genährt, voller schmerzlicher Sehnsucht, wertlos und selbst wenig liebesfähig. Scham. Unterbrochene Hinbewegung (der nicht sehr angenehme innere Erlebnissort, wo die Erfahrung des gestoppten Prozesses gefühlt werden kann). Mein Person-Kontext-Wechselwirkungsprozess hat sich so organisiert, dass diese Erfahrung mir nach Möglichkeit erspart bleibt und ich dennoch einigermaßen gut (weiter) leben kann.





Die Enneagramm-Muster 5, 6 und 7 sind Lösungsversuche für Irritationen im Sicherheits-Zyklus: Inseheim fühle ich mich bedroht, zu wenig geschützt, haltlos, orientierungslos, fremd, nicht willkommen ... (der nicht sehr angenehme innere Erlebensort, wo die Erfahrung des gestoppten Prozesses gefühlt werden kann). Mein Person-Kontext-Wechselwirkungsprozess hat sich so organisiert, dass diese Erfahrung mir nach Möglichkeit erspart bleibt und ich dennoch einigermaßen gut (weiter) leben kann.

Transformation

(1) Das Enneagramm ist sehr nützlich, um überhaupt auf eigene strukturgebundene Prozesse aufmerksam zu werden und diese immer wieder gleichen (sehr subtilen oder auch sehr kräftigen) Abläufe in der Aufmerksamkeitsorganisation, im Denken, Fühlen und Handeln kennenzulernen – z.B. das „Lieblingsschlechtegefühl“ als das zu bemerken, was es ist. Und Verantwortung dafür zu übernehmen.

(2) Wenn ich einen strukturgebundenen Prozess kennengelernt habe, geht es darum, hier und jetzt den Moment in die Wahrnehmung zu bekommen, in dem die Musteraktivität beginnt (oder begonnen, aber noch nicht komplett die „Regie“ übernommen hat). Eine durchaus anspruchsvolle lebenslange Aufgabe. Dann:

(3) Innehalten. Stabilisierung einer wachen, nicht urteilenden, absichtslosen Selbstaufmerksamkeit, gut verankert in einem Zustand von reiner Präsenz und Liebe. Dieser innere „Schritt zur Seite“ und die Identifikation mit einem Geistes- und Gemütszustand (ganz da – liebevoll bezogen – wach) „außerhalb“ der Musteraktivität (letztlich die nicht mehr nennbare Erfahrung von „...ICH BIN...“) ist nach meiner Überzeugung die entscheidende innere Bewegung.

(4) Denn nur von dieser Erfahrung der reinen Präsenz und Liebe aus wird es möglich, die zentrale Not (den inneren Erlebensort des gestoppten Prozesses) bewusst zu fühlen ohne davon überschwemmt oder vereinnahmt zu werden und ohne sich davon abwenden zu müssen. Das Resultat: tiefere (Selbst-)Annahme im inneren Dialog. Und wenn dieser innere Dialog das körperliche Spüren mit beinhaltet, dann wird an dem unangenehmen Erlebensort mit der Zeit mehr und mehr Entspannung eintreten. Ein Aufatmen, ein „Ankommen“ bei einer tieferen Sehnsucht und einem Lebensimpuls. Letztlich ein innerer Akt bewusster Hingabe.

(5) Die in den Notlösungsversuchen des Musters gebundenen Ich-Kräfte werden frei. Potential entfaltet sich und „will“ dem Gelingen des Lebens zur Verfügung stehen. Selbst-Verwirklichung und Dienen werden eins. Mehr Souveränität, mehr Freiheit. Autonomie, Liebe und Sicherheit kommen situations-adäquat in gute Balance.

„Seele“ (?)

Durch die Philosophie-, Theologie- und sogar ein bisschen Psychologiegeschichte hindurch gibt es unzählige Versuche, zu definieren, was man mit „Seele“ meint. Da lässt sich trefflich debattieren. Ich halte mich gern an den englischen Psychiater Ronald Laing, von dem ich gelesen (6) habe:

„Erfahrung nannte man früher Seele. Erfahrung als Unsichtbarkeit des Menschen für den Menschen ist gleichzeitig evidenter als irgendetwas sonst. Einzig Erfahrung ist evident.“

Diese höchstpersönliche und sogar mir selbst oft nicht ganz „sichtbare“ direkte Erfahrung des Lebens, an dem ich *fraglos* teilhabe – und das ist *mehr* als Strukturgebundenheit, gestoppter Prozess, Bedürfnisbefriedigung, Frust usw. – und die ich spüren kann ohne Worte dafür zu haben – darf man das „Seele“ nennen?

Oder auch:

Kurt Marti:

„Gibt es Wunder? Uninteressante Frage.“

Ich kenne ein einziges, an das ich nicht glauben könnte, wenn ich nicht selbst daran Anteil hätte:

Das Leben in all seinen Formen – melancholisch und ekstatisch, voller Schrecken und Leichtsinn.“ (7)

Aber bitte ohne Magengeschwüre.

(1) Sapolsky, R.M.: *Why zebras don't get ulcers*, WH Freeman, New York

(2) Dr. Jana Strahler (www.springermedizin.at/artikel/46)

(3) Eugene T. Gendlin: *Focusing und Philosophie*, Fakultas Verlag, Wien. Leider vergriffen. Zu beziehen über www.focusingandmore.de. Meine persönliche Focusing-Schatzkiste, denn es handelt sich hier v.a. um transkribierte Gespräche mit Eugene T. Gendlin, in denen Focusing wunderbar veranschaulicht wird.

(4) Klaus Renn: *Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst* (zitiert aus dem Manuskript zur aktuellen, erweiterten Auflage). Herder, Freiburg. Eine eingängige, gut lesbare Einführung in Focusing.

(5) Naikan – ein aus Japan stammender weltanschaulich neutraler „Weg“ (nai=das Innere, kann=betrachten) mit dem Ziel einer tiefen Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Naikan>)

(6) Dorothee Sölle: *Die Hinreise*, Kreuz-Verlag, Stuttgart, 1974, Seite 45

(7) Kurt Marti: *Zärtlichkeit und Schmerz*, Sammlung Luchterhand

Hans Neidhardt