



Ökumenischer Arbeitskreis
Enneagramm e. V.

EnneaForum

56

¹²
2019

**Auf der Suche
nach dem Sinn**

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. **Vorsitzender:** Peter Maurer

Vorstand des ÖAE: Peter Maurer (Vorsitzender), Dr. Alexander Pfab (stv. Vorsitzender), Birge Brandt (Beisitzerin), Klaus Wetzig (Schatzmeister), Ruth Maria Michel (Schriftführerin)

Geschäftsstelle: Christine Berkenfeld, Blumenstraße 2, 37154 Northeim, Deutschland. Tel. +49 5551 4092686, 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: Die Druckerei, **Auflage:** 800 **Probeexemplare und Vertrieb** über die Geschäftsstelle.

Enneaforum erscheint halbjährlich (Mai/Nov). Beiträge/Termine bitte rechtzeitig vor Redaktionsschluss **1.4.** bzw. **1.10.** an die Redaktion.

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

Titelbild LANStudios, S. 7 Uthai pr, 9 Artem_Graf, 11 biggunsband, 12/13 Kevin Key, 17 Stephane Bidouze, 20/21 Sirio Carnevalino, 25/27 ziviani, 32 Melinda Nagy, alle Benutzung unter Lizenz von Shutterstock.com.



Ökumenischer Arbeitskreis
Enneagramm e. V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Auf der Suche nach dem Sinn“ – damit verbinden sich ganz unterschiedliche Erfahrungen: einfaches Erleben eines Weges, manchmal fällt einem dabei der Sinn vor die Füße, oder auch abenteuerliche und manchmal mühsame Suche und langsames Ergründen.

Schauen Sie, was unseren Autoren dazu alles durch den Kopf gegangen ist, und lassen Sie sich mitnehmen auf eine Suche, die immer Neues aufzeigt.

Wir danken allen herzlich, die uns – und Ihnen als Leser! – ihre Gedanken anvertraut haben.

Herzlich grüßen

Madeleine Dewald und Michael Schlierbach

w

Enneagramm-APP

Sie ist unter dem Stichwort Enneagramm sowohl im iTunes-Store als auch im Google-Play-Store zu finden.

Auf iPhone, iPad und iPad touch läuft die Enneagramm-App ab Version iOS 8.0

Auf Android-Geräten läuft sie ab Version 4.4



Titel / Rückseite: Shutterstock.com

Inhalt

- 3 Liebe Leserin, lieber Leser,
- 3 Enneagramm-APP
- 5 WENT 2019/2021 unter neuer Leitung gestartet
- 6 ÖAE-Jahrestagung 2019 Kloster Hünfeld –
Berichte aus den Mustergruppen
- 6 Achter-Treffen
- 7 Auf der Suche nach dem Sinn
- 8 Wie finde/fand ich Lebenssinn? – aus der Vierer-Typen-
gruppe
- 8 Der Sinn des Lebens aus der Sicht von Muster SECHS
- 9 Sinn wirklich entdecken – Mustergruppe DREI
- 10 Gedankensplitter der Mustergruppe EINS
- 13 Heftthema Auf der Suche nach dem Sinn
- 14 Machen Werte Sinn?
- 16 Rückblick auf eine beeindruckende
Jubiläumstagung des ÖAE
- 16 Bibliodrama und Enneagramm
- 18 Auf der Suche nach dem Sinn – in guten und in schwe-
ren Zeiten
- 24 Die inneren Spannungen im Enneagramm
integrieren
- 29 Termine 2020
- 30 Gesprächskreise und Enneagrammtrainer



Ökumenischer Arbeitskreis
Enneagramm e.V.

ZOOM-Konferenz statt Jahrestagung,

Tagungsthema auf Jahrestagung 2021 verschoben

Liebe Vereinsmitglieder!

Wir haben im Vorstand intensiv beraten und schweren Herzens beschlossen, dass wir den geplanten Termin für die heurige Jahrestagung als Präsenzveranstaltung im Kloster Hünfeld wegen der Maßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung des „Corona-Virus“ absagen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird es im Juni noch nicht möglich sein, Veranstaltungen mit 100 Personen abzuhalten und auch das Einreiseverbot für die schweizerischen und österreichischen Teilnehmerinnen wird noch bestehen.

Statt dessen laden wir herzlich ein zur

ZOOM-Konferenz „Wir bleiben in Kontakt“ Samstag, 20. Juni 2020 von 15 bis 17 Uhr

Programm:
Kurzbericht des Vereinsvorstands
Austausch in Typgruppen
Andacht und Gebet

Wenn Du an der ZOOM-Konferenz teilnehmen willst, melde Dich bitte möglichst bald in der Geschäftsstelle bei Christine Berkenfeld mit beiliegenden Anmeldeformular oder formlos per E-Mail unter info@enneagramm.eu an. Das angekündigte Thema „Wege zu Gott und mir – 9 oder mehr?“ wird auf Februar 26. bis 28. 2021, den ohnedies schon festgesetzten Termin für die Jahrestagung 2021, verschoben.

Das der Jahrestagung vorgelagerte Vertiefungsseminar „Wieder neu sehen lernen“ mit Margit Skopnik-Lambach wird auf 25./26. Februar 2021 verschoben.

Schade, dass wir uns heuer nicht in der gewohnten Form treffen können. Aber ich freue mich auf die ZOOM Konferenz – so können wir wenigstens dank der neuen Kommunikationsmedien uns versammeln und austauschen.

In dieser außergewöhnlichen Zeit wünsche ich Euch allen im Namen des Vorstandes alles Gute, Gesundheit und Zuversicht – wir bleiben in Kontakt!

Peter Maurer,
Vorsitzender

Gaben entdecken und reifen lassen

Kurzexerzitien mit Ruth Maria Michel

Montag, 3. August 2020 | 14.30 Uhr bis Freitag, 7. August 2020 | 13.00 Uhr

Ort: Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast in der Abtei Gerleve 1, 48727 Billerbeck

Telefon: 0049 - 2541 - 800-131, E-Mail: exerzitienhaus@abtei-gerleve.de, www.abtei-gerleve.de

Exerzitien laden ein, Abstand zu gewinnen vom Alltag und neue Kraft zu schöpfen für das Wesentliche. In der Meditation sammeln wir uns, um Gottes Reden an uns geschehen zu lassen und darauf aus der Tiefe zu antworten. Kontemplation ist schweigendes Dasein vor Gott: «Schweig dem Herrn und halt ihm still, dass er wirke, was er will.»

Zielgruppe: Menschen, die mit ihrem Enneagramm-Muster vertraut sind (d.h. einen Grundkurs besucht oder ein Buch gelesen haben), ihre Kenntnisse im Enneagramm und ihres Musters vertiefen und sich der erlösenden Gegenwart Gottes überlassen möchten und bereits sind, sich auf vier Tage im Schweigen einzulassen.

Leitung, nähere Informationen und Rückfragen:

Ruth Maria Michel, Enneagramm-Trainerin ÖAE, Ausbildung in Theologie und Exerzitienbegleitung, ruthmaria.michel@enneagramm.eu

Kosten: € 415.- (EUR 367.- für KatholikInnen aus dem Bistum Münster). Der Preis gilt für die gesamte Veranstaltung von Montag Nachmittag 14.30 Uhr bis Freitag, 13.00 inkl. Zimmer, Vollpension im Gästehaus Ludgerirast und Seminargebühr. Bei Abmeldung später als 14 Tage vor Kursbeginn werden Ausfallkosten berechnet.

Anmeldung an: exerzitienhaus@abtei-gerleve.de unter Angabe

- Ihres Enneagramm-Musters
- der Kursnummer 403-20: Kurz-Exerzitien mit dem Enneagramm
- des Datums: Montag, 3. bis Freitag, 07. August 2020
- oder melden Sie sich über den Button „Zur Anmeldung“ auf der Web-seite www.abtei-gerleve.de an.

WENT 2019/2021 unter neuer Leitung gestartet

Im Oktober 2019 begann das erste Modul der Weiterbildung „Enneagrammtrainer/in Basisstufe (ÖAE e.V.)“ auf dem Schwanberg bei Kitzingen. Unter der Leitung von Hildegard Holoubek-Reichold aus Marktredwitz und Dr. Alexander Pfab aus Rosenheim starteten 28 Menschen aus allen enneagrammatischen Mustern ihre gemeinsame Reise. Die Ausbildung umfasst insgesamt 4 Module und dauert bis Frühjahr 2021. „Wir sind beide sehr froh über diese tolle Gruppe,“ stimmen die beiden Dozenten überein. Im Mittelpunkt der Ausbildung stehen die Vermittlung von Enneagrammwissen, Selbsterfahrung und die Begegnung der verschiedenen Muster miteinander. Wie seit vielen Jahren bietet Schloss Schwanberg einen kraftvollen und inspirierenden Ort, um tief in Theorie und Selbsterfahrung einzutauchen.

Termine für den nächsten Kurs stehen auch schon fest: Das erste Modul von WENT 2021/2023 findet – so Gott will – statt am 10.–14.11.2021.



ÖAE-Jahrestagung 2019 Kloster Hünfeld – Berichte aus den Mustergruppen

Achter-Treffen

Schon wieder war es so weit. Es ist eine gute Tradition, dass sich zu Beginn einer Jahrestagung die einzelnen Enneagrammtypen zu einem aktuellen Thema treffen. Die Achter fühlten sich wohl untereinander, doch das bedeutete nicht, dass sie sich gleich um den Hals fielen oder anfangen angeregt miteinander zu quatschen. Das alles fand zuerst nur dosiert statt. Eine typische Haltung der Achter war sichtbar, nämlich vorerst still die Lage um sich zu beobachten und die Stimmung „mit dem Bauchgefühl“ aufzunehmen. Beim diesjährigen Motto sollten wir uns auf die Suche nach dem Sinn im Leben begeben. Sobald die Frage gestellt wurde, was für uns Sinn mache, war die abwartende Haltung der Acht durchbrochen und viele hatten eine Antwort parat: „Für mich macht etwas Sinn, wenn ich Freude dabei empfinde; wenn es einen bleibenden Wert hat; wenn es pragmatisch, machbar, konkret und klar definiert ist; wenn ich etwas Positives bewirken kann; wenn ich meine Kraft positiv einsetzen kann; wenn ich das Gefühl habe, dass ich in meinem Handeln von Gott geführt werde.“

Nahtlos schloss sich die Frage an: „Welche Rolle spielt die Frage nach dem Sinn in meinem Alltag, in besonderen Gelegenheiten und bei meinen Entscheidungen?“ Große Zustimmung bekam die Antwort, dass wir in unserer ersten Lebenshälfte häufig in innere und äußere Kämpfe gerieten und dass wir uns unweigerlich viel Gedanken über den Sinn in unserem Leben machten. Als Künstler der Leichtigkeit waren wir wohl nie bekannt und so war in unserer ersten Lebenshälfte gerade dann etwas sinnvoll, wenn es mit viel Anstrengung und Krafteinsatz verbunden war. Uns leuchtete noch nicht richtig ein, dass ein spaßiges Kartenspiel mit den Bekannten auch sinnvoll sein konnte. Viel Einsatz konnte nur noch durch noch mehr Einsatz erlöst werden. So begann die Acht früh den Raubbau an den eigenen Kräften, die sie für unerschöpflich hielt. Sie machte sich innerlich unempfindlich, gab sich keine Zeit, die eigenen Handlungsweisen zu hinterfragen und automatisierte diesen Vorgang. So panzerte sie sich gegen ihre Angst vor Schwäche und Ohnmacht.

Zum Glück berichteten viele Achter bei dieser Jahrestagung von einer bewussten Wende in der zweiten Lebenshälfte. Viktor Frankl sagte: „Sinn kann nicht erfunden, sondern nur gefunden werden.“ In der Diskussion der Achter wurde daraus: „Der Sinn kann nicht gefunden werden, der Sinn findet mich.“ Das entstand dadurch, dass die Acht in der zweiten Lebenshälfte lernte innezuhalten und auszuhalten, in einer Situation nicht sofort zu handeln. Am Anfang kam sie sich untätig und ungeschützt vor, weil

ihr ihre Egostruktur einredete, dass sie sich gerade angreifbar und schwach mache. In der Gruppe wurde diskutiert, welche Gründe die Acht dazu bewegten, anders als nur mit vollem Einsatz zu handeln.

Zwei Gründe erhielten eine große Zustimmung, nämlich das Leiden und der Glaube oder das Vertrauen an eine höhere Macht.

Einige Achter in der Gruppe berichteten von leidvollen Erfahrungen in der zweiten Lebenshälfte, die ihre Vorgehensweise aus der ersten Lebenshälfte komplett auf den Kopf stellten. „Das Leiden ist aber ein schnelles Pferd“, wie ein Teilnehmer aus dem Buddhistischen zitierte. Durch irgendeinen inneren oder äußeren Zustand mussten einige Achter so tief fallen, dass sie ihre innere Schmerzgrenze und Machtlosigkeit in vollem Umfang erfuhren. Nicht selten machte die Acht an dieser Stelle eine spirituelle Erfahrung, die sie entscheidend prägte. Das heißt, dass tief unten angekommen, sich einige Achter für eine göttliche Präsenz öffneten und sich ihr anvertrauen konnten. Eine Acht formulierte es so: „Mir wurde dann etwas geschenkt, wofür ich nichts getan hatte.“ Das macht eine Acht demütig, denn sie war und ist nicht gewohnt, etwas unverdient zu erhalten. Das ging bei einigen Achtern schneller und bei einigen nicht ohne ein Hadern mit sich selbst und mit Gott vorstatten. Einige Achter betrieben in diesem Zustand schonungslos die Selbstanalyse und brachten die Kraft auf, durch den Schmerz hindurchzugehen. Das Ergebnis war häufig, dass sie zu wahrer Stärke fanden. Sie erzählten von einer Stärke, die andere nicht bedrängte, sondern sie aufbaute und unterstützte und gaben erfreut zu, dass sie dafür viel Liebe von anderen erhielten. Zur Sprache kam aber auch, dass die Achter ohne ein tieferes Vertrauen an eine höhere Macht vor der Grenze zur Machtlosigkeit immer wieder zu ihrer kämpferischen Handlungsweise zurückkehrten, nicht selten deswegen, um sich zu spüren. Für alle Achter, die an eine höhere Macht glaubten, war es wiederum klar, dass es für sie nur eine Macht geben konnte, der sie sich anvertrauen konnten und wollten. Mehrere Mächte schlossen sie aus. Auf die Frage, wem die Achter am Ende ihrer Tage ihren Geist in die Hände legen würden, war wieder die höhere bzw. die göttliche Macht im Spiel. Zum Schluss redeten sie sogar davon, dass sie an die Seelen glaubten, die sich im Jenseits treffen und wieder erkennen werden. Sie wirkten kindlich fröhlich dabei, so ahnte man doch noch etwas von ihrer Leichtigkeit.

Auf der Suche nach dem Sinn

Gedanken einer Teilnehmerin der Mustergruppe Sieben

Ohne Auftrag der Gruppe gebe ich hier meine Essenz wieder. Ich habe sie für mich memoriert: Stichworte, Sätze, Fragmente, befreiende Gedanken aus dem Austausch in der Mustergruppe Sieben.

Für mich macht etwas Sinn, wenn ...

- ich glücklich sein kann (und gleichzeitig traurig sein darf)
- es lebendig, in sich stimmig, authentisch, glaubwürdig, sinn-voll ist
- etwas intensiv ist (wie Hospizarbeit, Trauerreden)
- ich Kraftquellen anzapfen kann, Inspiration sein darf, anderen zum Wachstum verhelfen kann
- ich in Einklang mit der Schöpfung, mit mir bin
- ich gestalten kann und keine Langeweile herrscht
- Freiheit herrscht und nichts einengt
- ich meine Stärken einsetzen kann
- sich der göttliche Funke zwischen mir und anderen zeigt
- die Antwort auf die Sinnfrage ins Ewige reicht

Beates Gabe

Willst du glücklich sein im Leben,
trage bei zu anderer Glück;
denn die Freude, die wir geben,
kehrt ins eigne Herz zurück.

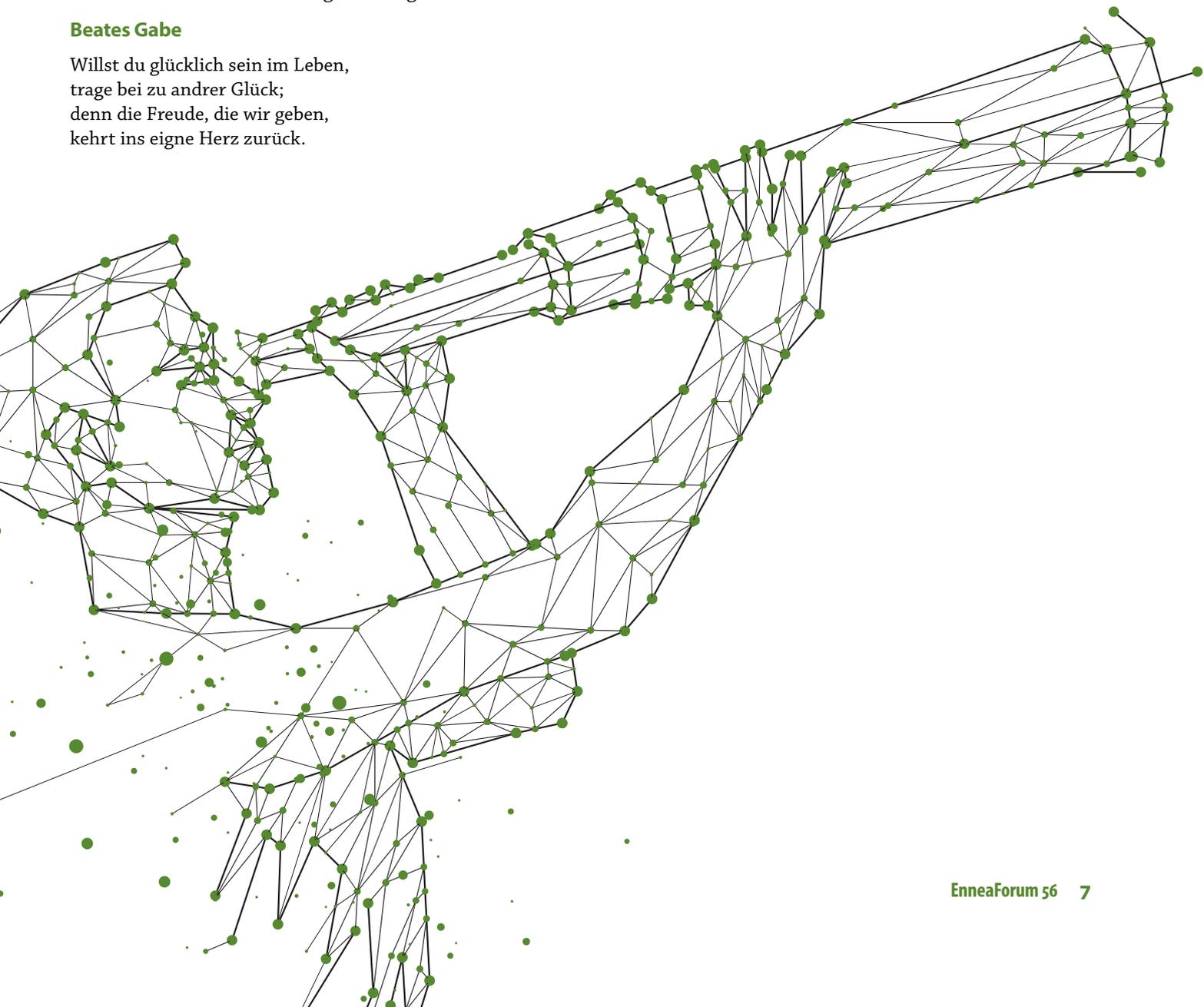
Lebens-Sinn-Suche

Lieber aktiv Sinn stiften als passiv Sinn finden. Ein Widerspruch zu Viktor Frankl „Sinn kann nicht erfunden, sondern nur gefunden werden.“

Sinnlosigkeit. Scheitern an der Sinnsuche war kein Thema. Siebener haben die „Gabe des Abhauens“. Bevor ich kämpfe und mich beständig aufreibe, gehe ich lieber weg und suche mir etwas anderes. Der Kompromiss ist keine Verleugnung meiner selbst. Na klar bleibt die Frage, ob die „Ruhe“ nach dem Schönreden echt ist. „So what!“ bleibt ein quälender Prozess, ob ich mir selber wirklich trauen kann. Das reicht bis hin zur Schwelle des Todes, wie werde ich sein, wenn alle Masken, Hüllen, Schalen von mir abgefallen sind? Damit kann ich leben. Ich muss nicht im Detail wissen, was der Sinn meines Da-Seins ist. Ich sage sowieso vollumfänglich JA zum Leben.

*Aufgeschrieben am 20. April 2019 von
Beate Manns-Düppers*

*Von 10 Teilnehmer*Innen hatten Zwei den Vornamen Beate: die Glückliche/die Glückselige. Eine absolut ungewöhnliche Häufung. Ob der Name mit dem Enneagramm-Muster korreliert?*



Der Sinn des Lebens aus der Sicht von Muster SECHS

Da wiegten die Männer und Frauen in unserer Runde nachdenklich das Haupt, bis gleich zu Beginn eine Frage gestellt wurde, die zündete: Ist denn der Sinn des Lebens gleichzusetzen mit der Aufgabe, die wir bekommen oder übernehmen? Sind also unsere jeweiligen Aufgaben der Sinn unseres Lebens, und wenn ja, warum ist das so? Rasch kamen wir im Gespräch auf das Spannungsfeld zwischen der Angst, also unserem grundlegenden Misstrauen gegenüber der Welt, und der Suche nach Sicherheit und Vertrauen, die das Leben einer 6 grundsätzlich bestimmt.

Wie gewinnen wir nun im Alltag diese Sicherheit? Ja natürlich, erst einmal durch Aufgaben und die daraus resultierende Verantwortung, die wir im Beruf, gegenüber den Kindern und den Enkeln übernehmen. Wie versuchen wir dann, dieser Verantwortung gerecht zu werden? Wir waren uns einig, dass wir Gemeinschaft schaffen wollen, dass wir niemanden verletzen und niemandem Angst machen wollen bei der Wahrnehmung unserer ganz verschiedenen Aufgaben. So weit, so gut.

Wie sieht es aber aus bei uns, wenn die Aufgabe, die Verantwortung wegfällt, der Arbeitsplatz verlorengelht, die Familie auseinanderbricht, Beziehungen scheitern? Dann drohen wir auf der Suche nach dem Sinn in den freien Fall zu geraten, dann schauen wir buchstäblich ins Nichts ...

Also, wenn diese Aufgaben doch nicht der eigentliche Sinn des Lebens waren, was kann denn dann noch tragfähig sein? Es ist der Weg hin zum Gottvertrauen, zu dem Bewusstsein, unter allen Umständen und jenseits aller Angst sicher zu sein und geliebt zu werden. Nur dadurch werden wir aufgefangen, nur mit ihm, dem Gottvertrauen, sind wir unseren Aufgaben gewachsen.

Wie kann unser geistlicher Weg zu diesem Vertrauen aussehen? Ein zentraler Punkt ist das Loslassen, vor allem der Projektionen im Kopf. Der Weg kann uns führen von der Aktion zur Kontemplation, um uns selbst immer mehr als Teil der Schöpfung zu erleben und so Sicherheit und Vertrauen zu gewinnen.

Auf der lebenspraktischen Seite können uns auf dem Weg zum Gottvertrauen Dankbarkeit, Freude und Humor voranbringen.

Eberhard Hamann, Muster SECHS

Wie finde/fand ich Lebenssinn? – aus der Vierer-Typengruppe

Schnell wurden wir uns darüber einig, dass wir den vielen Anregungen auf dem Infoblatt in der Kürze der Zeit weder folgen könnten noch wollten und die Sinnfrage auch sehr intim wäre. Da-her konzentrierten wir uns auf die Impulse: „Für mich macht etwas Sinn, wenn ...“ und „Was trägt mich

in meinem Leben, wenn ich nicht mehr so gut funktioniere?“ Statt des Wortes „Sinn“ fanden wir in dem Wort „Ziel“ einen wesentlich besseren und konkreteren Begriff für den gemeinsamen Austausch. „Welches Ziel haben wir oder hat unser Leben?“ Anscheinend geht es darum herauszufinden, wo es lang geht und auch darum, in seinem Leben einen Prozess zu durchlaufen. Dabei ist nicht unbedingt von vorneherein klar, welcher Prozess gerade durchlaufen oder was genau das Ziel dabei sein wird. „Beim Gehen wächst der Weg unter den Füßen“. Das Gehen selbst ist die Übung. Das Ziel für uns – also auch der Lebenssinn – ist die Bewältigung unseres eigenen Weges!

Wir sollen also unseren Lebensweg gehen, wie er sich vor uns ausbreitet, in unserem Tempo, innehalten und den Augenblick achtsam wahrnehmen, anhören.

Es gilt die normale Biografie mit allen Katastrophen, mit unseren Beziehungen und unserem Beruf anzunehmen, unsere Aufgabe zu finden und uns nicht ständig gegen etwas zu wehren, weil wir es vielleicht gar nicht so haben wollten oder noch lieber etwas ganz anderes hätten. Möglicherweise können wir im Rückblick auf diesen Weg seinen Sinn entdecken.

Manchmal ist aber auch unser Ziel im Weg!

„Halte die Ordnung und die Ordnung hält dich“ ist hierbei ein hilfreicher Gedanke.

Wir sollen die Wahrheit erkennen. Wir spüren oft eine Sehnsucht nach Wahrheit, weil wir glauben, dass sie uns frei machen wird. Und dass sich durch Wahrheit eine persönliche und höhere Anbindung an Gott ergeben wird.

Tatsächlich aber macht es Sinn, wenn dann im Leben etwas ganz anders läuft, Unvorhergesehenes geschieht und uns irritiert.

„Was will ich? – Was kann ich? – Was soll ich? – Was ist sinnvoll? Was will das Leben von mir?“ Das sind existenzielle Fragen für uns.

Eine Antwort darauf ist, dass wir unseren Weg und unsere Aufgabe gefunden haben, wenn es plötzlich einfach und leicht wird. Wir müssen uns nicht ununterbrochen anstrengen, um zu genügen, denn wir werden bereits geliebt – von Gott. Dies spiegelt sich erstaunlicherweise auch in unseren Konfirmationssprüchen wider, die heute noch unglaublich aktuell in ihrer Bedeutung für unseren Lebensweg sind:

„Weil du so wert bist, vor meinen Augen geachtet, musst du auch herrlich sein und ich habe dich lieb“ (Jesaja 43). „Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“ (Psalm 23).

Wir sind also längst in dem Göttlichen verortet.

Nicht mehr mein selbst gewähltes Ziel ist wichtig, sondern die Frage: „HERR, wo willst du mich hinschicken? Wohin soll es denn gehen für mich?“

Es ist also unsere Aufgabe zu erkennen, wohin es geht und davon loszulassen den eigenen oder fremden Ansprüchen zu genügen. Und stattdessen die Geschenke, die Gott mir vor die Füße legt, einfach geschehen zu lassen und anzunehmen. „Wie hat Gott mich gewollt?“

„Du bist das Licht der Welt ...“ (Kirchenlied)

Berufung passiert. Wir sollen Berufung erfahren und diesen Ruf annehmen. Sinn hat alles, was unser Herz berührt (Herzenergie), Schönheit und Tiefe.

Das sind unsere Gaben und Aufgaben. Dabei sollten wir uns aber fragen, ob das jetzt wirklich gerade dran ist und ob wir uns dieser Aufgabe auch ganzherzig widmen können?

Zur Sinnfrage gehört ebenfalls, das Paradox des Lebens zu erkennen und zu leben. Oft ist es genau das Gegenteil von dem oder von allem, was wir im Moment anstreben oder praktizieren. Die Vierer brauchen das Gegenteilige, um in Balance zu kommen, was wiederum andere Muster ganz schön verrückt machen kann ... Paradoxien hören nie auf, denn sie halten die Welt in der Waage, wie z. B. bei aktiver Passivität und passiver Aktivität.

Wir Vierer machen uns selbst stets großen Druck! „Ich muss jetzt gut sein“.

Jedoch können wir den Weg der Liebe (-sfähigkeit) gehen und so Allverbundenheit fühlen. Da-gegen stehen aber oft Eitelkeit, Grübelei, Lesen, etc.

Und doch beinhaltet der Lebenssinn die Erfahrung von Liebe. Gott ist die Liebe. Nach Suzanne Zuercher sind Vierer Tatmenschen, und unsere Herausforderung liegt darin, zum SEIN zu kommen, was für Vierer unendlich schwer ist. Tatsächlich müssen wir uns nicht für andere aufopfern. Unsere Aufgabe ist es, durchlässig zu werden für das SEIN und somit vom TUN ins SEIN zu kommen.

Auch wenn die Frage nach dem tiefen Sinn bei den Vierern als Sinnspezialisten eine allgegenwärtige Rolle spielt, ist es für uns sehr wichtig, uns selbst zwischen-durch immer wieder mit Humor zu betrachten, denn Humor entdramatisiert ungemein!

Den Mut zum scheinbar Unsinnigen zu finden und auch mal nur spielerischen Blödsinn zu leben macht das Herz leicht und lassen uns auf diese Weise den Weg in das einfache Irdische finden.

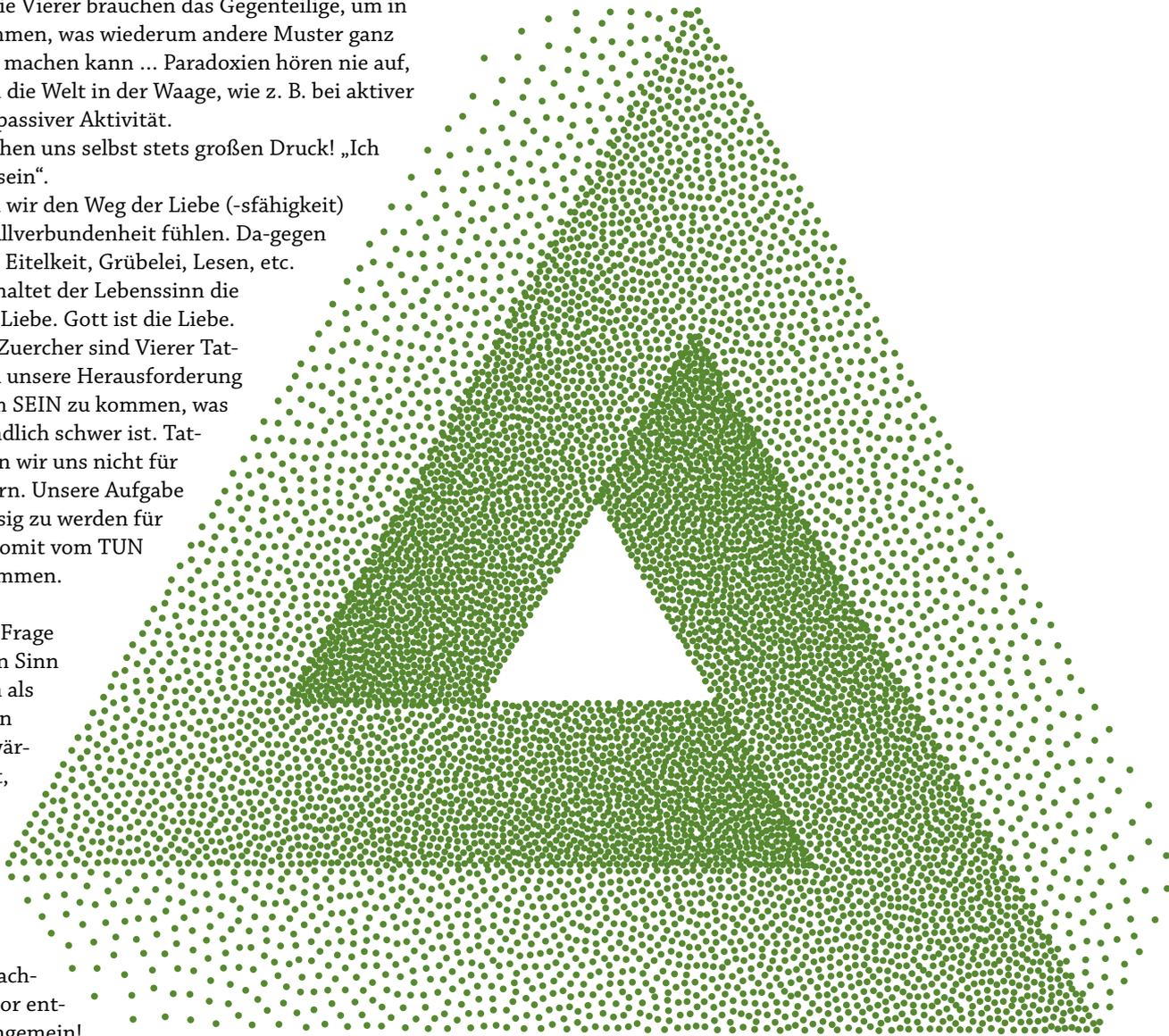
Marion Krenz

Sinn wirklich entdecken – Mustergruppe DREI

Die Frage nach dem Sinn hat für Menschen des Musters DREI zwei Ebenen. Auf der ersten, oberflächlichen Ebene, hat Sinn mit Handeln und dem Erleben von Gestaltungskraft zu tun. Menschen des Musters DREI erleben Sinn,

wenn sie etwas wachsen und entstehen sehen, wenn etwas weitergeht und sich Dinge bewegen. Das klingt dann so:

- „Sinn erlebe ich, wenn
- es ein Ziel gibt.“
- ich Menschen begeistern, ermutigen kann und darf.“
- ich selbst von dem begeistert bin, was ich tue und was ich erreichen will.“



- ich das Gefühl habe, ja, wir kommen weiter.“
- es gute Ergebnisse gibt, wenn ich sehe, welche Wege ich abkürzen kann.“
- ich ein Ziel habe und Ergebnisse erreiche, die zu mir passen. Wenn ich es mit Begeisterung tun kann und ich meine Gaben richtig einsetzen kann.“
- die Dinge klar, schnell und effizient ablaufen.“

Sinn ist im Leben der meisten Menschen des Musters DREI sehr eng mit Aktivitäten und Zielgerichtetheit verbunden, die meist Arbeit und Beruf sind. Ziellosigkeit nehmen Menschen dieses Musters oft als Sinnlosigkeit wahr. Das Elternsein von sehr kleinen Kindern (bis 3 Jahren) erleben Menschen vom Muster DREI bisweilen wenig sinnerfüllend. Es geht ihnen hier zu langsam und kostet Kraft. Sie

vermissen die Möglichkeit einer zielgerichteten Kommunikation. So halten die Eltern in dieser Phase leicht nach zusätzlichem Sinn Ausschau: „Auf dem Spielplatz habe ich Enneagramm-Studien betrieben.“ Dabei spüren Kinder oftmals, dass die Eltern nicht voll und ganz präsent sind. Für mich war es ein starkes und zugleich trauriges Erlebnis, als mein Sohn mir sagte „schön, dass Du heute mit mir Playmobil gespielt hast.“ Kinder und Tiere können wahrnehmen, ob der Mensch gegenüber ganz präsent ist. „Meine Katze steht auf und geht, wenn ich nicht zu 100 Prozent meine Aufmerksamkeit auf sie richte, wenn ich sie streichle.“ Ganz im Moment und in der Gegenwart zu sein, ist für Menschen im Muster DREI oftmals eine Herausforderung. Denn der Sinn scheint immer in der Zukunft zu liegen. Das Jetzt verschwindet hinter einer Zukunft, die Menschen dieses Musters wie magnetisch anzieht. „Was passiert eigentlich und was bleibt eigentlich, wenn man mir die Arbeit wegnimmt?“ ist eine Frage, die sich Menschen im Muster DREI nur mit Mühe stellen und die für sie häufig auch nicht leicht zu beantworten ist. Denn sie arbeiten gerne und der Beruf wird schnell zur zentralen Lebensaufgabe und besetzt den Lebenssinn. Struktur kann dann sinnersetzend wirken. Ein „freies Wochenende“ wird dann eher zur Schwierigkeit, weil das „Nichtstun“ und die fehlende Struktur sich wie Sinnleere anfühlt. Wenn Menschen im Muster DREI sich der Frage „Was ist mein Sinn, wenn ich nichts tue und nur bin?“ stellen, finden sie oft neue und ganz andere Antworten auf den Lebenssinn. Daher gibt es für Menschen des Musters DREI noch auf einer zweiten, tieferen Ebene eine Sinndimension: Diese kann sein, zu erleben, dass ich Teil eines großen Geschehens bin, und dass es auf meinen Beitrag dazu nicht ankommt. Sinnstiftend kann sein, zu erleben, dass ich nur ein Teil des Kosmos bin und Teil der heiligen Harmonie. Es gibt darin Bewegung, auf und – was Menschen vom Muster DREI schwerfällt – ab, aber immer im Rahmen. Ich als Mensch im Muster DREI bin ja stets der Versuchung ausgesetzt, meinen eigenen Beitrag dazu zu überschätzen und überzubewerten. Das führt dazu, dass Langsamkeit eine neue Qualität bekommt: „Meine Freunde schenken mir immer noch Schildkröten, weil sie finden ich sei zu schnell.“ Marianne Gallen schenkte der Mustergruppe ein Gedicht von Juan Ramón Jiménez, das zeigt, wie Sinnsuche gelingen kann:

*„Lauf nicht. Geh langsam. –
Du musst nur auf Dich zugehen.
Lauf nicht. Geh langsam,
denn das Kind Deines Ich, das ewig neu Geborene,
kann Dir nicht folgen.“*

Wie fremd das Langsamwerden für Menschen im Muster DREI ist, wurde auch an äußeren Tatsachen wahrnehmbar: Die Teilnehmer der Mustergruppe DREI hatten ihre erste Runde von Statements zum Thema „Sinn“ bereits fast abgeschlossen, als das letzte Mitglied der Mustergruppe NEUN an ihrer Sitzzecke vorbei in den NEUNER-Gruppenraum schlurfte. Und es machte nicht einmal den Eindruck, dass es ein schlechtes Gewissen hatte, fast eine Viertelstunde verspätet zu sein! Bevor die Mustergruppe NEUN überhaupt vollständig war, war die Mustergruppe DREI also schon zu den Inhalten vorgeprescht.

Ausdruck dieser zweiten, tieferen Sinndimension kann die Erkenntnis sein, dass es auf Stimmigkeit ankommt und dass „das Kleine“ reicht und darauf zu vertrauen, dass das genug ist. Die Sinnwahrnehmung verschiebt sich dann vom Tun auf das Sein: Lernen, was ich als Mensch fühle und das nicht weiter zu optimieren bzw. optimieren zu wollen. An einen Ort gelangen, wo Tun und Nicht-Tun eins wird, und diese Unterscheidung keine Relevanz mehr besitzt. Sich dem Willen Gottes hingeben. Der Sinn liegt dann in der Zeile des Vaterunser: „Dein Wille geschehe.“

Addendum: Danke an alle Menschen des Musters DREI, die sich in dieser Mustergruppe zusammengefunden haben! Die Diskussion verlief nicht geradlinig, aber sehr wertschätzend und mit dem echten Bemühen um tieferes Verständnis. Die Ergebnisse sind oben natürlich in verknappter und strukturierter Form – quasi als Essenz – dargestellt; wie es für dieses Muster nun einmal üblich ist.

von Alexander Pfab

Gedankensplitter der Mustergruppe EINS

Unsere kurze Vorstellungsrunde verbanden wir mit dem Satz: Für mich macht etwas Sinn, wenn ...

- es mit Wachstum und Entwicklung zu tun hat
- danach etwas besser ist als zuvor
- etwas über den Augenblick hinausreicht
- es mir mehr Klarheit verschafft über mich und die Welt
- es für mich authentisch ist
- ich mich mehr spüre und in Begegnung bin

Was aber, wenn der Sinn verdunkelt oder abhandengekommen ist?

Hier kamen dann Erfahrungen zur Sprache, zum Teil aus konkreten Ereignissen, dass bei einem schweren Trauma oder Verlust nicht alles verloren war, dass immer noch etwas zu spüren war, was trägt, das bei aller Unvollkommenheit der Lebenswille stärker war als die Verzweiflung.

Was hat in solchen Situationen geholfen? Die Suche nach innerem Frieden, Urvertrauen ins Sein und Demut. Schmerz und Trauer bedeuten nicht gleich Sinnlosigkeit, auch wenn der Zweifel aufkommt. Dann hilft nur aushalten und hindurchgehen. Konkret hilft uns dann: Gemeinschaft suchen. Anderen Freude machen, um selbst wieder froh zu werden. In die Stille gehen (z.B. Exerzitien), Demut üben. Das Ganze als Herausforderung und als Anstoß zum Wachstum sehen. Hilfreiche Leitworte sind uns: „Dankbarkeit ist der Wächter der Seele, der sie vor Krankheit schützt“. „Meine Vergangenheit ist aufgehoben in der Ewigkeit, ich kann sie loslassen und frei werden“.

Bis hierher war es ziemlich allgemein, dann kam die Frage nach dem Sinn im Alltag. Hier kam deutlich das Muster ins Spiel. Mit existenziellen Herausforderungen, Trauer und Schmerz können wir eher umgehen. Da wachsen wir



teilweise über uns hinaus und spüren uns in Verantwortung und Pflicht. Aber die alltäglichen Banalitäten machen uns zu schaffen und zermürben uns. Wir stehen eigentlich ständig unter Druck, alles was wir tun, müsse sinnvoll und richtig sein. Das beginnt im Supermarkt: Ist es richtig, dies oder jenes zu kaufen; Gesundheit, Ökologie, regionale Wirtschaft, Nachhaltigkeit und Preis, all das schwirrt uns durch den Kopf.

Ebenso geht es uns mit Freizeit und Urlaub: Was ist sinnvoller, faul am Strand liegen oder eine Radtour unternehmen, den kranken Onkel besuchen oder ins Kino gehen, lieber A oder lieber B unterstützen, REHA-Sport oder Spieleabend in der Gemeinde?

Diese Liste könnte meterlang fortgesetzt werden. Wir können nur sagen, dass wir noch nie in einem Mustergruppen-

treffen so viel und herzlich gelacht haben wie in diesem. Es tut sehr gut, über sich selbst zu lachen, wenn man sich wieder voll im Muster erwischt. Was hilft uns da heraus? Muss denn alles, was ich tue „sinnvoll“ sein? Reicht es nicht auch, wenn es einfach schön ist und gut tut? Zweifellos entfaltet sich das Universum wie vorgesehen und in seinem Zeitmaß. Es nützt nichts, an den Halmen zu ziehen, dadurch wachsen sie nicht schneller, also Geduld üben. Schlechtes Gewissen ist nicht lebensfördernd.

Abschließend konnten wir feststellen, für EINSER ist es sinnvoll, nicht ständig nach dem Sinn zu suchen und zu fragen. Gott lädt uns ein zum Leben in Fülle. Wir dürfen dieses Geschenk dankbar annehmen. Es ist in sich selbst sinnvoll.

Elisabeth Maulhardt, EINS





**auf der Suche
nach dem Sinn**

Machen Werte Sinn?

„Sinn hängt nicht von der Länge des Lebens ab: entweder das Leben hat einen Sinn, dann behält es ihn auch unabhängig davon, ob es lang oder kurz ist; oder das Leben hat keinen Sinn, dann erhält es auch keinen, wenn es noch so lange dauert.“ (Victor Frankl)

Seit der intensiven Arbeit mit dem Enneagramm machen Werte für mich auf eine neue, andere Art Sinn. Ich bin im Muster der Zwei zu Hause. Von dort aus erkenne ich Hintergründe und Grundlagen meines Verhaltens für mich, ganz persönlich und gleichzeitig erlebe und empfinde ich ein hohes Maß an Verständnis und Fürsorge für meine Familie, meine Freunde und meine Arbeitskollegen. Wenn ich meine Werte lebe, werden sie zu einem Bestandteil meiner authentischen Persönlichkeit. Richte ich meinen Blick auf die Dinge, die in meinem Leben Wert und damit Gewicht haben, dann sind es gleichzeitig die Dinge, die mir viel Kraft geben, Zufriedenheit schenken und mich Gelassenheit und Lebensfreude fühlen lassen.

In unserer heutigen, durch Reize überfluteten Informationswelt ist die Gefahr groß, dass ich meine eigenen Werte und Bedürfnisse aus den Augen verlieren. Und als Typ Zwei befinde ich mich sowieso schon viel im Außen. Ich bin wohl in der Lage einige meiner Werte für eine gewisse Zeit zurückzustellen und nicht zu beachten. Doch erfahrungsgemäß sollten die Grundwerte meiner Persönlichkeit im Alltag immer ihren Platz behalten.

Wenn mir Werte wie Beziehung, Austausch, Ruhe und innere Einkehr über einen längeren Zeitraum fehlen, stellen sich Gefühle der Unzufriedenheit, Angespanntheit und Unausgeglichenheit ein.

Das Zusammenleben, die Begegnung, der Austausch mit meinen Mitmenschen ist um ein Vielfaches entspannter, wenn ich erkenne und weiß, was meine Werte und Bedürfnisse sind und worauf mein Gegenüber Wert legt und was ihm wichtig ist.

Für mich ist dieses Erkennen die Grundlage für beidseitige Akzeptanz, Verständnis, Toleranz und Wertschätzung.

Werte haben für mich sinngebende und auch sinnnehmende Eigenschaften.

Die Ausgewogenheit meine Werte und Bedürfnisse und wie ich sie mit anderen lebe, ist entscheidend. Bestehe ich z.B. mit Nachdruck auf meinen Werten, besteht auch die Möglichkeit mich zu überfordern und andere zu verletzen. Dann trennen sie eher, anstatt zu verbinden. Der bewusste, aufmerksame Umgang mit dem was mir wichtig ist, kann zur Kraftquelle werden. Dann kann es auch gelingen, mich in turbulenten Lebenssituationen neu auszurichten und auf Veränderung einzustellen.

Vor einiger Zeit hat sich z.B. mein Wert nach Ruhe und Entspannung in einem Ritualplatz gefunden. Am Morgen nehme ich mir dort Zeit und beginne den Tag mit einer Meditation.

Seit Jahren nutze ich den Januar, um hinzuschauen und mich neu und bewusst auf das neue Jahr einzustimmen. Es ist für mich eine Zeit der Stille und des bewussten Wahrnehmens für den Sinn und meine Werte im neuen Jahr. In der Hektik und Betriebsamkeit meines Alltags nehme ich mir bewusst Auszeiten und stelle mir immer wieder zwei Fragen:

Was versuche ich zu erreichen? – Was ist der Sinn?

Wie versuche ich es zu erreichen? – Dient es dem Sinn?

Dient es dem Sinn, verstärkt es mein Tun.

Dient es ihm nicht, lasse ich es sein.

1996 saß ich eines Abends im Wohnzimmer und stellte mir diese beiden Fragen.

Bis dahin lag mein Sinn darin, als Landwirtschaftsmeister einen Betrieb zu führen und Lehrlinge auszubilden. Schon längere Zeit empfand ich eine große Unzufriedenheit und an diesem Abend entschloss ich mich, mehr für meine Werte und Bedürfnisse einzustehen. Ich spürte ganz deutlich, dass die Arbeit mit Menschen, das Unterstützen auf ihrem Lebensweg und das Vermitteln von Wissen, mehr Platz in meinem Leben erhalten sollte.

So entschloss ich mich, in der Folge, den Betrieb aufzugeben und in die Agrarberatung zu wechseln, um dort mit Menschen diesen Sinn zu leben.

Heute nach mehr als 20 Jahren und einem langen Weg, bin ich glücklich, selbstverantwortlich diese Entscheidung für meine Werte getroffen zu haben.

Eine weitere, wichtige Entscheidung war die Ausbildung beim ÖAE zum Enneagramm-Trainer. In den Folgejahren durfte ich sehr viel lernen. Meine Werte und Bedürfnisse wahrzunehmen, zu formulieren, dafür einzustehen und sie letztlich zu leben, war nicht leicht und ist für mein Muster immer noch eine Herausforderung. Es bedeutete das Wort „Nein“ und die ihm innewohnende Kraft für mich ganz allein zu nutzen.

Durch das Enneagramm habe ich gelernt, mehr Verständnis für meine Bedürfnisse und Werte zu entwickeln und meine Aufgaben und Herausforderungen zu meistern.

Wenn es mir gelingt, meine Werte mit Achtsamkeit, mir und anderen gegenüber, wohlwollend zu vertreten, ist damit die Grundlage für mein gelungenes Leben gegeben.

Von ganzem Herzen wünsche ich Euch ein „wertschätzendes“ und „sinnvolles“ neues Jahr.

Euer Hans-Heinrich Wille



Sinn

ist nichts, über das man stolpert, so wie die Antwort auf ein Rätsel oder der Preis bei einer Schnitzeljagd. Sinn ist etwas, das man selbst im Zentrum seines Lebens aufbaut.

Man erbaut es aus seiner Vergangenheit, aus seiner Zuneigung und Loyalität, aus den Erfahrungen der Menschheit, die man ererbt hat, aus seinen eigenen Gaben und seinem Verstand, aus all dem, woran man glaubt, aus den Dingen und Menschen, die man liebt, aus den Werten, für die man etwas aufzugeben bereit ist.

Alle Zutaten sind vorhanden.

Doch du bist der einzige Mensch, der sie zusammenfügen kann zu dem Muster, das dein Leben ist.

Trage Sorge, dass es ein Leben ist, das Würde und Sinn für dich hat.

Wenn das gelingt, dann fällt der Ausschlag des Pendels nach Erfolg oder Misserfolg kaum mehr ins Gewicht.

John Gardner

zitiert aus „Fish! ein ungewöhnliches Motivationsbuch“
von Stephen Lundin und Harry Paul.
Kalligrafie von Hans Neidhardt

Rückblick auf eine beeindruckende Jubiläumstagung des ÖAE

An wie «Fallerhäuschen» erscheinende Dorfbilder, Hecken mit den weissblühenden Schwarzdornhecken, den grünen Wäldern und Wiesen in allen Schattierungen und geheimnisvollen Schrebergärten-Oasen vorbei bin ich auf der Heimfahrt Richtung Schweiz. Ich lasse die Tagung nochmals innerlich vor mir als Film vorbeiziehen. Beim Hinfahren habe ich mir keine Vorstellung gemacht. Das Programm war in sich sehr verlockend. Ich freute mich auf Begegnungen und neue Erfahrungen. Laut Programm hat der Vorstand eine ausgewogene Struktur für Körper, Geist und Herz für uns vorbereitet. Es galt sich einzulassen in Fröhlichkeit, Interesse und viel Humor. Das Tagungsthema war «auf der Spur nach dem Sinn». Das tönt sehr anspruchsvoll! Was erwartete uns? Am späteren Freitagnachmittag war zunächst die speditiv geführte Jahresversammlung; am Abend ein interessanter Vortrag von Hildegard Holoubek-Reichhold mit dem Thema «JA ZUM LEBEN SAGEN – KONKRETE SINN-SUCHE NACH VIKTOR FRANKL. Hildegard erklärte, weshalb das Enneagramm bei der praktischen Anwendung der Existenzanalyse im eigenen Leben von großem Nutzen sein kann. Hier einige Gedankensplitter:

«lauf nicht, geh langsam ... denn das Kind in dir kann nicht nachkommen»

*«Leiden ist ein schnelles Pferd». Aus dem Buddhismus
Der Sinn des Lebens: «du bist wertvoll – du kannst etwas – du hast Verantwortung»*

«ich vertraue darauf, dass das, was sein soll, mir vor die Füße fällt und sich fügen wird»

«es wird schon werden; dankbar dafür sein»

Am Samstagmorgen wurde in Typengruppen diskutiert zu Fragen «wie fand/finde ich Lebenssinn?». Die Essenz wurde in ideenreicher Gestaltung und gefüllt von wachsamem Teilnehmer*innen ins Plenum getragen.

Am Samstagnachmittag lockten 10 Workshops, die sich mit unterschiedlicher Methodik und Thematik dem Tagungsthema widmeten. Alles war intensiv und lehrreich mit vielen AHA-Erlebnissen. Wir wurden gegenseitig reich beschenkt.

Vielen Dank bei den Leitenden.

Und dann waren wir gespannt, was das Abendprogramm an Überraschungen für uns bereithielt! Es waren Rückblicke in Film-Form, frühe Interviews, Bilder von ehemaligen und heutigen Referent*innen und Teilnehmer*innen. Einige sind nicht mehr unter uns. Viele haben an Jahren und Reife hinzugewonnen. Ein Sketch über die Tätigkeiten im Vorstand und eine amüsante Rückschau auf die anspruchsvolle WE Ausbildungs-Wirkstätte. Dazu ein mit lüpfigen Musikeinlagen dichterisch geführter Fragebogen der vergangenen Jahre.

Die Geburtstagstorte mit Wunderkerzen und Sekt durfte nicht fehlen und es wurde auf die nächsten Jahre des Wirkens angestoßen und anschließend fröhlich getanzt. Wie immer ist die THOMASMESSE als krönender Abschluss mit engagierter Teilnahme ein spiritueller Höhepunkt. Anstelle einer traditioneller Predigt führte uns Andreas Ebert mit einem Bibliolog an den Predigt-Text von den 10 Aussätzigen (Lk.17.11 ff) heran. Alle 9 Enneagramm-Räume haben aktiv daran teilgenommen. Fürbitten und Dankgebete und das gemeinsame Mahl des Herrn fanden ihren Platz. Ein Bitt-Gebet, das alle 9 Räume betrifft, sei hier aufgeschrieben.

Herr, schenke uns GEDULD – auf Dich zu warten

Herr, schenke uns DEMUT – Dir zu dienen

Herr, schenke uns EIFER – Dich zu suchen

Herr, schenke uns Wachsamkeit – über Dich zu sinnieren

Herr, schenke uns Weisheit – Dich zu erkennen

Herr, schenke uns Klarheit – Dich zu finden

Herr, schenke uns Augen – Dich zu schauen

Herr, schenke uns Kraft – Dir zu vertrauen

Herr, schenke uns Liebe – die Deinen Frieden ausbreitet

bhr

Reichbeschenkt und ergriffen rückte der Abschied näher. Nach dem Mittagessen strömten alle in Richtung ihrer Heimatorte zu. Eine an Begegnungen und Impulsen reiche Tagung ging zu Ende, verbunden mit herzlichem Dank an die unzähligen einsatzbereiten Helfer*innen.

In Vorfreude auf das Jahr 2020 sende ich Allen ein BHÜETI GOTT aus der Schweiz

Marie Barbara Hugentobler-Rudolf

Bibliodrama und Enneagramm

Ich hatte eine längere Anreise, aber innerlich zog es mich schon länger zum Bibliodrama mit Friedrich Karl Völkner nach Bielefeld, denn ich wollte das Thema beruflich nutzen und war mir sicher, dass ich mit Friedrich Karl einen sehr guten Trainer bekommen werde. Wer ihn kennt, besucht immer wieder seine Seminare, da er menschliche Wärme mit klarer Führung und fachlicher Kompetenz vereint. Er sorgte auch bei diesem Kurs für einen Ablauf, in dem das Wesentliche Raum bekam.

Schon bei der Ankunft atmete das Haus Salem eine ungezwungene Freiheit und Freundlichkeit, die sich sofort auf mich übertrug. Sr. Claudia als Hausleiterin vom Haus Salem schaffte mit ganz vielen liebevollen Details eine



perfekte Gastfreundlichkeit. Selten fühlte ich mich so schnell und so offen in einer fremden Gruppe aufgenommen wie in diesem Bibliodrama-Kurs. Frauen und Männer unterschiedlichen Alters kamen zusammen und waren sich gleich sympathisch. Das ermöglichte bald eine Atmosphäre des Vertrauens, in der man zugleich ernsthaft, aber auch mit viel Spaß an dem ausgesuchten Bibeltext („Heilende Berührung“, Mk 5,21-43) zusammenarbeiten konnte. Ich staunte an diesem Wochenende über so viel Tiefe, die ein Bibeltext in uns hervorrief und zwar in jedem einzelnen dort, wo seine Lebensthemen lagen. Man verstand sofort, warum die Bibel auch heute immer noch eine große Lebenshilfe für uns ist. Ich persönlich fühlte mich wohl und sicher in diesem Kurs und öffnete mich für das, was um mich geschah. Irgendwann erkannte ich, dass nicht ich, sondern mein Satz und meine Rolle im Bibeltext mich fanden. Es war so, als ob sich der große Schleier des Erkennens vor einem lüftete und man kurzzeitig hinter die eigenen Beweggründe blicken konnte. Es war so, als ob man auf Probe durch Jesu Augen auf die Menschen sähe. Nein, es war keine Zauberei. Es war eine Gegenwart, die man nur mit eigener Präsenz erfassen konnte und die einem ungeschrieben so viel vermittelte.

Aus enneagrammischer Sicht, fand ich das Bibliodrama ebenfalls sehr spannend. Der Satz: „Fürchte dich nicht, glaube nur“, bekam für mich plötzlich eine Doppelbedeutung. Einerseits spürte ich die Problematik der Acht. Sie fürchtet sich, wenn es darum geht, jemandem oder Gott einfach so zu vertrauen. Ihr Schutzpanzer ist an manchen

Stellen so fest, dass sie in der Tat nicht weiß, wie sie ihn lockern kann. Die Acht glaubt an Gott und anerkennt Gott als eine höhere Macht, doch der Satz: „Fürchte dich nicht, glaube nur!“, überfordert sie zuerst und sie würde am liebsten Gott fragen: „Wie geht das?“. Nur „zu glauben“ hört sich nach Untätigkeit und Stillstand an und diesen Zustand gilt es zu vermeiden. Für eine Acht ist es eine Einübung und eine Lebensaufgabe, sich Gottes Führung anzuvertrauen. Nicht nur sie, sondern auch Gott muss für diesen Schritt viel Geduld mit der Acht aufbringen. In der Regel hat die Acht eine oder mehrere einschneidende Erfahrungen in ihrem Leben gemacht, bevor sie sich überhaupt für diesen Schritt entscheidet.

Andererseits kann eine Acht in der Rolle von Jesus anderen Teilnehmern den gleichen Satz: „Fürchte dich nicht, glaube nur“, so überzeugend vermitteln, dass sie sich bereitwillig ihrer Führung anvertrauen und ihr auch in schwierigen Situationen folgen. In der Rolle von Jesus ahnte ich als Acht, welchen Anteil die Achter an Jesus bekommen hatten. Das Vertrauen und die klare Führung, die wir Achter bei Gott suchen, können wir aus seiner Nähe heraus anderen gut und überzeugend vermitteln. Da zeigen Achter etwas von der natürlichen Autorität Jesu, die nichts mit dem Kampf zu tun hat. In der Weisheit des biblischen Textes von Markus trafen sich so an einer Stelle meine Ängste und meine göttlichen Gaben und ich merkte, dass beide keinen Widerspruch in sich darstellten. Da konnte ich voller Überzeugung den Satz sagen: „Fürchte dich nicht, glaube nur.“ Das genügt.

Auf der Suche nach dem Sinn – in guten und in

Vortrag bei der JHV von Hildegard Holoubek-Reichold

Wer sich zum Enneagramm hingezogen fühlt, will sich selbst, andere und letztlich das Leben überhaupt besser verstehen – und ist somit, bewusst oder unbewusst, bereits auf der Suche nach Sinn. Vermutlich auch wegen schlechter Erfahrungen beim Bemühen um „das Richtige“. Denn „richtig“ und „sinnvoll“ ist nicht für jeden dasselbe. Das wissen wir – spätestens mit Blick auf das Enneagramm. Je nach Charaktermuster wollen wir am liebsten immer perfekt, hilfreich, erfolgreich, besonders, kompetent, sicher, glücklich, stark oder zufrieden sein. Und wenn unsere Erwartungen von uns und von anderen nicht so erfüllt werden, wie wir uns das vorstellen, sind wir frustriert, verunsichert und damit krisenanfällig. Darin liegt tatsächlich schon eine mögliche Erklärung für Sinnkrisen. Aber natürlich gibt es so viele Arten von Sinnkrisen wie es auch entsprechende Sinnfindungsmöglichkeiten gibt. So kann unser Leben nach einem schweren Verlust aus der Bahn geraten. Das ist normal. Es kommt aber auch vor, dass Menschen, die von außen gesehen eigentlich alles haben, was man sich nur wünschen kann, ihr Leben dennoch nicht für sinnvoll halten und sozusagen „vor dem vollen Teller verhungern“. Das zeigt, dass es erstaunlicherweise gar nicht immer die tatsächlichen Gegebenheiten an sich sind, die unsere Befindlichkeit bestimmen, sondern vor allem unsere Einstellung dazu.

Das hatte auch Viktor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, klar erkannt. Er wusste aus eigener Erfahrung, wie reizvoll und wunderbar, aber auch wie herausfordernd und niederschmetternd das Leben sein kann. Er wurde selbst von vielen schweren Schicksalsschlägen getroffen und ist beispielhaft für einen Menschen auf der Suche nach dem Sinn in guten und in schweren Zeiten. Sein Leben im 20. Jahrhundert war gezeichnet von den Bedingungen seiner Zeit – und doch drückte er in einzigartiger Weise diesem Jahrhundert seinen ganz persönlichen Stempel auf. Es ist beeindruckend zu sehen, wie er auf das Schwere in seinem Leben reagierte. So musste und konnte er die von ihm entwickelte Logotherapie und Existenzanalyse selbst anwenden und ihre Wirksamkeit am eigenen Leibe erproben. Bezeichnend für den Schüler Viktor Frankl ist folgende Geschichte: „Eines Tages - Viktor war dreizehn Jahre alt - saß er auf seinem Platz in der Klasse am Sperlgynasium. Der Biologielehrer schritt zwischen den Bänken auf und ab und dozierte. Plötzlich machte er eine Bemerkung, die den ganzen Zynismus jener Zeit widerspiegelte. „Letzten Endes ist das Leben nicht anderes als ein Verbrennungsprozess, ein Oxidationsvorgang.“ Ohne den Finger zu heben und sich zu Wort zu melden, wie es damals üblich war, sprang Viktor auf und warf ihm die Frage entgegen: „Ja, was hat denn das ganze Leben dann für einen Sinn?“ Der Lehrer wusste darauf keine Antwort, vielleicht weil er tatsächlich glaubte, was er soeben gesagt hatte. – Dieser Vorfall zeigt, dass Viktor bereits sehr früh

gegen die Vorstellung kämpfte, das Leben habe keinen Sinn über sich selbst hinaus, und ist ein frühes Beispiel für Viktors leidenschaftlichen Widerspruchsgeist.“¹ – So ein Widerspruchsgeist kann im wahrsten Sinne des Wortes notwendig und lebensrettend sein. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass der Begriff „Trotzmacht des Geistes“ in Frankls Werk eine zentrale Bedeutung hat.

Viktor Frankl hatte schon sehr früh in seinem Leben begonnen, die Frage nach dem Sinn zu stellen – und dann auch Antworten zu finden. Betrachten wir die zeit- und geistesgeschichtlichen Hintergründe und Frankls eigene persönliche Entwicklung, dann verstehen wir besser, warum die Sinnfrage für Frankl so drängend war. Als er in Wien heranwuchs, war Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, dort Professor und schon ein alter Mann. Frankl war fasziniert von Freuds Psychoanalyse, konnte sich aber auf Dauer mit dessen einseitiger Überbetonung des Lustprinzips, des Willens zur Lust, nicht abfinden. Freud hatte viele Schüler. Einer davon war C.G. Jung, der dann in die Schweiz ging. Ein anderer bekannter Schüler Freuds, Alfred Adler, blieb und wirkte in Wien, auch nachdem er sich mit Freud zerstritten hatte. Im Gegensatz zu Freud stellte Adler nicht den Willen zur Lust, sondern den Willen zur Macht in den Mittelpunkt seiner Lehre. Er ist der Vater der Individualpsychologie. Das ist die zweite große Wiener Psychotherapieschule.

Frankl lernte sehr viel sowohl von Freud als auch von Adler, aber er fand bei beiden nicht alle Antworten, die er suchte. Schon als Schüler und während seines Medizinstudiums beschäftigte sich Frankl intensiv mit Existenzphilosophie. Diese betont die Einzigartigkeit des Individuums, seine Freiheit, Entscheidungsfähigkeit und Verantwortlichkeit. Für Frankl wichtig waren u.a. die Existenzphilosophen Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Martin Heidegger, Gabriel Marcel, Karl Jaspers, Ludwig Binswanger, Max Scheler und Martin Buber.

Schließlich fasste Frankl seine – aus all den genannten Einflüssen und seinen eigenen Empfindungen heraus gewachsenen – Überzeugungen zusammen in seinem Modell der Logotherapie und Existenzanalyse. Damit wurde er zum Begründer der „Dritten Wiener Psychotherapieschule“, in deren Mittelpunkt nun der Wille zum Sinn stehen sollte. Dazu eine kleine Original-Kostprobe aus Frankls berühmten Buch „Ärztliche Seelsorge“: Er schreibt dort im Kapitel über den Selbstmord, dass Menschen „... erst dann ... das Leben für einen Wert ... halten und für etwas, das auf jeden Fall Sinn hat, wenn ... sie in ihrem Dasein ein Ziel und einen Zweck finden ...“, mit anderen Worten: eine Aufgabe vor sich ... sehen. „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ ... – sagt NIETZSCHE. Tatsächlich hat das Wissen um eine Lebensaufgabe einen eminenten psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wir stehen nicht an zu behaupten, dass es nichts gibt, was eher geeignet ist,

schweren Zeiten

einen Menschen objektive Schwierigkeiten oder subjektive Beschwerden überwinden bzw. ertragen zu lassen, als: das Bewusstsein, im Leben eine Aufgabe zu haben. ... [Der angeführte Satz von NIETZSCHE lässt auch verstehen, dass das „Wie“ des Lebens, also irgendwelche misslichen Begleitumstände, in dem Augenblick und in dem Maße in den Hintergrund tritt, als das „Warum“ in den Vordergrund rückt.] Aber nicht nur das; aus der so gewonnenen Einsicht in den Aufgabencharakter des Lebens ergibt sich mit Konsequenz, dass das Leben eigentlich nur um so sinnvoller wird, je schwieriger es geworden ist.“² – sagt Frankl. Sein eigenes Leben kann als Beweis dafür angesehen werden. Nach Medizinstudium und Assistenzarztzeit übernahm Frankl 1940 die Leitung der Neurologischen Abteilung des Rothschild-Spitals in Wien. Zu dieser Zeit war der Nationalsozialismus schon weit vorangeschritten. Frankl fühlte sich persönlich nicht sehr bedroht. Er meinte, durch seine Position als Spitalsleiter seien er selbst und vor allem auch seine Eltern vor den Nachstellungen der Nazis relativ sicher. Tatsächlich hatte er nach jahrelangem Warten ein Visum für Amerika erhalten, um dort seine Logotherapie persönlich vorzustellen, was ihm ein Herzensanliegen war. Zugleich wollte er seine Eltern nicht im Stich lassen. Dieses Dilemma machte ihm außerordentlich schwer zu schaffen: „Durfte ich meine Eltern allein zurücklassen, um irgendwohin zu gehen und meine Ideen zu entwickeln? Wenn ich das tat, würden sie innerhalb von zwei Wochen ins Konzentrationslager deportiert werden. Meine Eltern waren sicher, dass ich diese einzigartige Chance nutzen würde, denn ich hatte immer und immer wieder davon gesprochen. Aber an jenem Tag ging ich in den Stephansdom, setzte mich hin und dachte nach. Orgelmusik spielte, etwa eine Stunde lang. Aber ich kam zu keinem Entschluss. Es schien keine Lösung zu geben. Was sollte ich tun: mich um mein Lebenswerk kümmern oder für meine Eltern sorgen? In einer solchen Situation ersehnt man einen Wink vom Himmel. – Ich ging nach Hause, und auf dem Tisch lag ein kleines Stück Marmor, das mein Vater in den Ruinen der Synagoge gefunden hatte. Ich erfuhr, dass es ein Stück von den Gesetzestafeln war. Darauf eingemeißelt war ein hebräischer Buchstabe. Mein Vater sagte: „Wenn es dich interessiert, kann ich dir sagen, zu welchem der zehn Gebote dieses Stück gehört. Denn dieser Buchstabe kann nur das Initial für ein einziges Gebot sein: Ehre deinen Vater und deine Mutter, auf dass du lange lebest im Land.“ Und in diesem Augenblick wusste ich: Das war die Antwort. Ich ließ das Visum verfallen. – Zu dieser Zeit hatte ich Tilly noch nicht kennen gelernt.“³

Aus Sorge um seine Eltern beschloss Frankl also, in Wien zu bleiben. Dort begegnete er kurz darauf Tilly Grosser, die im Rothschild-Spital in der inneren Abteilung als Stationschwester arbeitete. Sie heirateten im Dezember 1941 in der jüdischen Kultusgemeinde, aber nicht stan-

desamtlich, denn jüdische Paare mussten damit rechnen, direkt ins Konzentrationslager zu kommen, wenn sie sich beim Standesamt meldeten. Auch Schwangerschaften von jüdischen Frauen wurden so geahndet. Als Tilly schwanger wurde, entschlossen sich die jungen Eheleute deshalb schweren Herzens zu einer Abtreibung⁴. Es blieb ihnen dennoch nicht mehr viel Zeit, weder für ihre Arbeit noch für ihr Miteinander. Am 25. September 1942 wurden Viktor Frankl, seine Frau und seine Eltern nach Theresienstadt deportiert. Viktors Vater starb in Theresienstadt, seine Mutter und sein Bruder wurden in Auschwitz vergast und Tilly starb in Bergen-Belsen kurz nach der Befreiung 1945 an Unterernährung und Erschöpfung. Viktor Frankl selbst kam im Oktober 1944 nach Auschwitz, von dort weiter ins KZ Dachau, zunächst in das Außenlager Kaufering III und am 5. März 1945 nach Türkheim. Dort bekam er Typhus, wie viele andere. Als Arzt wusste er, was das bedeutete und versuchte mit aller Macht, bloß nicht bewusstlos zu werden. Später beschreibt er das so: „In einem Konzentrationslager lagen in einer Baracke ein paar Dutzend Fleckfieberkranke beisammen. Alle waren delirant bis auf einen, der den nächtlichen Delirien auszuweichen bemüht war, indem er nachts absichtlich wach blieb; die fieberhafte Erregung und die geistige Angeregtheit jedoch nutzte er dazu aus, dass er ein noch unveröffentlichtes wissenschaftliches Buchmanuskript, das ihm im Konzentrationslager fortgenommen worden war, im Verlauf von 16 Fiebernächten rekonstruierte, indem er im Dunkeln auf winzige Zettel stenographische Stichworte hinkritzelte.“⁵

Am 27. April 1945 wurden die KZ-Insassen in Türkheim von der US-Armee befreit und es begann die „lange Heimreise zurück in eine menschliche Existenz“⁶. Viktor Frankl wurde von den Amerikanern nach Bad Wörishofen geschickt, wo er zwei Monate lang als Arzt in einem Krankenhaus arbeitete. Anschließend war er bei Radio München und sprach über die psychologischen Probleme beim Wiederaufbau. An seinem letzten Tag in München erfuhr er vom Vergasungstod seiner Mutter. Die Vorstellung dieses grauenhaften Sterbens und dann auch noch die Nachricht vom Tod seiner Frau setzten ihm so zu, dass er dem Selbstmord nahe war. Das war die Stunde Null seines Lebens. Bei seiner Rückkehr nach Wien Mitte August 1945 fand er sich allein ohne Frau und ohne Eltern. In seinen Erinnerungen schreibt Frankl: „An einem der ersten Tage nach meiner Rückkehr nach Wien suchte ich meinen Freund Paul Polak auf und berichtete ihm vom Tod meiner Eltern, meines Bruders und dem von Tilly. Ich erinnere mich, dass ich plötzlich zu weinen begann und zu ihm sagte: „Paul, ich muss gestehen, wenn so viel über einen hereinbricht, wenn man so sehr auf die Probe gestellt wird, das muss einen Sinn haben. Ich habe das Gefühl, ich kann es nicht anders sagen, als ob etwas auf mich warten würde, als ob etwas von mir verlangt würde, als ob ich für etwas bestimmt

wäre.“ Da wurde mir leichter“⁷. Also stürzte er sich in die Arbeit, schrieb seine „Ärztliche Seelsorge“ neu, mit der er sich Ende 1945 habilitierte und die 1946 als Buch erschien. Außerdem beschäftigte er rund um die Uhr sich selbst und mehrere Sekretärinnen, denen er in nur neun Tagen seine KZ-Erfahrungen diktierte. Dieses Buch erschien Anfang Januar 1946 unter dem Titel „... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“⁸ Im Februar 1946 wurde Frankl Leiter der Wiener Neurologischen Poliklinik in der Mariannengasse und behielt diese Stelle bis 1971. In dieser Klinik arbeitete auch Elly Schwindt. Sie war Assistentin in der Zahnabteilung und wurde am 18.7.1947 seine Frau.

In den Jahren nach dem Krieg sprach sich Frankl wiederholt und nachdrücklich gegen Kollektivschuld aus: „Wer von Kollektivschuld spricht, setzt sich selbst ins Unrecht. Wo immer es ging, bin ich gegen Kollektivschuld aufgetreten“⁹. Eine beeindruckende Haltung, wenn man bedenkt, was er selbst als Jude alles hatte erdulden müssen. Es ist die Haltung des Begründers der Logotherapie und Existenzanalyse.

Logotherapie kommt von griechisch „Logos“, das bedeutet außer Wort und Sprache vor allem auch Geist und Sinn. Therapie heißt Heilkunst. Logotherapie – das ist also die Heilkunst, die sich in besonderem Maße an Geist und Sinn orientiert. Der Begriff Existenzanalyse bei Frankl meint – ganz kurz gesagt – die Betrachtung der individuellen Existenz eines bestimmten Menschen im Hinblick auf Spuren von Geist und Sinn in seinem Leben. Frankl schreibt dazu unter anderem: „Die Frage nach dem Sinn des Lebens schlechthin ist sinnlos, denn sie ist falsch gestellt, wenn sie vage „das“ Leben meint und nicht konkret „je meine“ Existenz. Holen wir zu einer Rückbesinnung auf die ursprüngliche Struktur des Welterlebens aus, dann müssen wir der Frage nach dem Sinn des Lebens eine kopernikanische Wendung geben: Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu ver-antworten hat. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete „Lebensfragen“ sein. In der Verantwortung des Daseins erfolgt ihre Beantwortung, in der Existenz selbst „vollzieht“ der Mensch das Beantworten ihrer eigenen Fragen.“¹⁰

Die Logotherapie und Existenzanalyse Frankls umfasst drei Fachgebiete: Erstens die Philosophie, die Liebe zur Weisheit und Wahrheit: da geht es um die Deutung der Welt, um das Weltbild. Zweitens die Anthropologie, die Wissen-

schaft vom Menschen: hier geht es um das Menschenbild. Und drittens die Psychotherapie, die Seelenheilkunde, als ihre eigentliche Aufgabe. Die Logotherapie ruht also auf drei Säulen: Die erste ist der Sinn des Lebens. Dieser wird als existierend vorausgesetzt (Axiom = unbeweisbare Annahme) und prägt das Weltbild der Logotherapie und Existenzanalyse als Philosophie. Die zweite Säule ist die Freiheit des Willens (Axiom). Auf dieser Annahme der menschlichen Willensfreiheit gründet das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse als Anthropologie. Die dritte Säule, der Wille zum Sinn, ist Grundlage der existenzanalytischen Heilkunde.

Das logotherapeutische Menschenbild steht im Zentrum. Es betont die Freiheit des menschlichen Willens und ist grundlegend für Theorie und Praxis der Logotherapie in allen ihren Aspekten. Es passt sehr gut zur Spiritualität des Enneagramms und zum christlichen Menschenbild. Dimensional-Ontologie nannte Frankl seine Lehre von den verschiedenen Seins-Ebenen des Menschen. Die Dreidimensionalität des Menschen erklärt, dass er gleichzeitig in drei verschiedenen Daseinsebenen zuhause ist: er ist Körper, Seele und Geist in einem, ein körperlich-seelisch-geistiges Wesen. Diese intuitiv nachvollziehbare Wahrheit lässt sich mit den Methoden der Naturwissenschaft nicht erfassen oder gar beweisen, weil der Geist, die höhere Dimension, von den niedrigeren Ebenen aus nicht erfasst werden kann.

Dagegen fällt es uns nicht schwer, für real, für wirklich und wahr, zu halten, was wir sehen und anfassen können, also alles Körperlich-Materielle. Das ist das Gebiet der Medizin und der Naturwissenschaften: sie beschäftigen sich mit dem Physischen, dem Körper (Physis, Soma). Außerdem erkennen die meisten von uns an, was wir denken und fühlen. Unsere Befindlichkeiten, Gefühle und Gedanken sind sowohl dem körperlichen (physischen) als auch dem psychischen Bereich (Seele, Psyche) zuzuordnen. Die Beschäftigung mit den seelischen Aspekten gehört zum Aufgabengebiet etwa der Psychologie und Psychotherapie. – Seele und Körper zusammen sind das Psychophysikum, beide sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig stark. Das wird inzwischen auch in der Medizin /Psychosomatik allgemein anerkannt. Frankl verwendet dafür den Begriff Psychophysischer Parallelismus.

Damit ist das Wesen des Menschen aber nicht hinreichend erklärt. Der Mensch ist mehr als sein Körper mit all seinen Potentialen, Schwächen, Krankheiten; und mehr als seine Psyche mit ihren Möglichkeiten, Anfälligkeiten, Problemen. Das wahrhaft Menschliche, das, was den Menschen eigentlich erst richtig zum Menschen und ihn in



seinem Wesen überhaupt ausmacht, ist die geistige Person, das Geistige (Geist, Nous). Dieser geistige Wesenskern kann, im Unterschied zum anfälligen Psychophysikum, niemals beschädigt werden. Allerdings ist das nicht immer offensichtlich, und wenn man es nicht besser wüsste, könnte man daran manchmal zweifeln. Denn wenn der Körper oder die Seele eines Menschen sehr krank sind, kann sich der Geist nicht in seiner ganzen Unversehrtheit, Klarheit und Schönheit zeigen. Und doch existiert er nach wie vor unbeschadet. Zur Veranschaulichung dieses Sachverhaltes wird gerne das Bild vom Musiker und seinem Instrument herangezogen:

Das Psychophysikum ist sozusagen das Instrument; der Künstler ist der geistige Wesenskern des Menschen, die geistige Person. Das Instrument und seine Pflege, also das Stimmen des Klaviers oder der Flöte oder der Violine, gehört in den psychophysischen Bereich. Das gestimmte Instrument allein macht aber noch keine Musik – dazu braucht es schon den Einsatz des Künstlers. Erst dann kann Musik ertönen. Wenn nun umgekehrt das Instrument hoffnungslos verstimmt ist, kann der Musiker sich noch so sehr anstrengen – es wird doch nicht richtig schön klingen. Dennoch ändert das nichts an der Tatsache, dass der Künstler existiert und seine Kunst versteht.

In der Logotherapie und Existenzanalyse wird die geistige (noetische) Dimension des Menschen als die letztlich entscheidende und eigentlich menschliche angesehen und ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt. Körper und Psyche sind subnoetisch, also unterhalb der Dimension des Geistes angesiedelt. Der Geist, das Noetische, schließt das Psychophysikum mit ein, reicht gleichzeitig aber weit darüber hinaus.

Das Psychophysikum ist sozusagen die körperlich-seelische Grundausstattung, die wir als geistige Personen für das Leben auf dieser Erde mitbekommen haben. Was wir dann aber damit anfangen, ist nicht vorgegeben. Das ist unsere ganz persönliche eigene Entscheidung, und genau darin erweisen wir uns als geistbegabte Wesen. Wir alle sind sozusagen Spieler oder Künstler und brauchen – solange wir auf dieser Erde leben – unseren körperlich-seelischen Leib als Instrument. Deshalb sollen wir ihn auch gut pflegen. Denn dieser Leib, das Psychophysikum, bestehend aus Körper und Seele, ist das irdische Gefäß des Geistes. Wir können uns dieses Gefäß nicht aussuchen – weder bei uns selbst noch bei anderen. Wir müssen es so annehmen, wie wir es vorfinden. Aber im Rahmen der uns gegebenen Möglichkeiten können wir dann doch Einfluss nehmen, das Gegebene formen und, bildlich gesprochen, so oder so zum Strahlen oder zum Klingen brin-

gen. Das macht uns zu Personen. Das Wort Person kommt vom lateinischen personare, das heißt durchklingen: das Geistige durchklingt (oder durchstrahlt) sozusagen das Psychophysikum.

Enneagramm und Logotherapie

Wenn ich die Logotherapie in einer konkreten Situation praktisch anwenden will, beginne ich mit der Situationsanalyse. Das heißt, ich betrachte die augenblickliche Situation möglichst genau, um persönlichen Freiraum und schicksalhaften Bereich zu unterscheiden mit der Fragestellung: Wie weit kann einerseits der betroffene Mensch tatsächlich Einfluss nehmen? Und wo stößt er andererseits an die Grenzen seiner Möglichkeiten? Dort beginnt der schicksalhafte Bereich. Denn der Mensch ist frei, aber nicht bedingungslos frei. Wir alle stoßen immer wieder an Grenzen unserer Freiheit. Verantwortung können wir aber nur übernehmen, soweit wir frei sind. Das, worauf wir aber beim besten Willen keinen Einfluss nehmen können, entzieht sich unserer persönlichen Verantwortung. Anders gesagt: Wenn wir nicht tun, was wir tun können und sollen, handeln wir sinnwidrig. Ebenso sinnwidrig aber ist es, mit aller Gewalt etwas erzwingen zu wollen, was sich faktisch unserem Einfluss entzieht. – Weil Leben, Mensch und Umstände sich immerzu verändern, gilt es, die Unterscheidung frei und schicksalhaft immer wieder neu vorzunehmen. Das geht nur, wenn wir wirklich genau hinschauen, was gegenwärtig los ist. Dazu müssen wir aus dem Schlaf unserer Gewohnheiten aufwachen und aufmerksam im Hier und Jetzt ankommen. Nur so können wir uns öffnen für den Sinn des jeweiligen Augenblicks, können den Sinnanruf hören und darauf antworten, indem wir in unserem persönlichen Freiraum unsere persönliche Verantwortung übernehmen. Und hier kommt das Enneagramm ins Spiel. Solange wir unbewusst ausagieren, was wir automatisch für angebracht halten, kann das passen – oder eben nicht. Die Neigung zu bestimmten Charakterzügen und Verhaltensweisen, die das Enneagramm offenlegt, gehört in den psychophysischen Bereich. Das bedeutet: Ich bin auch im Hinblick auf meinen Charakter nicht bedingungslos frei. Für meine spontanen Neigungen in Wahrnehmung und Verhalten bin ich nicht verantwortlich, das ist konstitutionell so angelegt. Deshalb ist es auch nicht sinnvoll, an alle Menschen genau dieselben Erwartungen zu stellen. Von einem Apfelbaum kann ich schließlich auch keine Birnen erwarten. Zugleich aber sind wir Menschen mehr als unsere Konstitution. Wenn es wirklich darauf ankommt, können wir (anders als Apfel- oder Birnbaum!) auch über uns hinauswachsen – sofern es der Sinn der



Situation erfordert. Das ist der Kern der Logotherapie – und des Enneagramms. Denn das Enneagramm als dynamisches, vieldimensionales Erkenntnismodell, zeigt, richtig verstanden, ebenso wie die Logotherapie unsere geistigen Entwicklungsmöglichkeiten auf. Frankls Dimensional-Ontologie und seine verschiedenen Erklärungsmodelle können eine wertvolle Hilfe sein, die Viel-Dimensionalität und Spiritualität des Enneagramms klarer und tiefer zu verstehen – und umgekehrt ebenso.

Dass wir, wie Frankl sagt, in unserer persönlichen Freiheit bestimmten Bedingungen unterworfen sind, wissen wir. Diese uns einschränkenden Bedingungen sind vielfältig. Zu ihnen gehören auch die typischen Wahrnehmungs-Scheuklappen unseres Charaktermusters. Das Enneagramm hilft uns, sie zu erkennen. Und zeigt zugleich unsere persönlichen Spielräume und Entwicklungsmöglichkeiten auf. Wir sollten also einerseits unsere charakterliche Veranlagung nicht ignorieren, andererseits aber auch uns selbst nicht mehr als nötig festlegen und klein machen, nach dem Motto: „So bin ich nun mal, ich kann nicht anders.“ Sondern ganz im Gegenteil: Die Dynamik des Enneagramms ist für den Kenner ja offensichtlich schon mit Blick auf das Symbol mit den Entwicklungslinien. Die hier abgebildete Lebenswirklichkeit erschließt sich allerdings erst nach und nach in ihrer vollen Bedeutung und Vielschichtigkeit. Trost- und Stress bzw. Integration und Desintegration (abgebildet in den Linien des Symbols) stehen meist am Anfang der vertiefenden Enneagramm-Arbeit. Wer dran bleibt und es wirklich wissen will, versteht das eigene typische Trost- und Stressverhalten mit der Zeit immer besser und kann bewusster damit umgehen. Erfahrung und Umgang mit Leidenschaft und Muster-Fixierung im Bewusstsein der sich darin schon verbergenden höheren Tugend und Heiligen Idee eröffnet neue, freiere Lebensmöglichkeiten. Der Zwang des angstgetriebenen Musterhaltens hat nicht mehr immer das letzte Wort. Denn ich bin mehr als mein Muster! Wenn notwendig und sinnvoll, kann ich mich dann auch mal bewusst anders entscheiden als mein Charaktermuster vorgibt.

Dazu gibt es eine Aussage von Frankl, die für mich beeindruckend auf den Punkt bringt, was das Ziel sowohl der Logotherapie als auch der spiritueller ausgerichteten Enneagramm-Arbeit ist, nämlich: „Nicht nur Erbe und Umwelt machen den Menschen aus, sondern der Mensch macht auch etwas aus sich – „der Mensch“: die Person – „aus sich“: aus dem Charakter. So dass sich im Anschluss an die Formel von Allers: Der Mensch „hat“ einen Charakter, aber er „ist“ eine Person – ergänzend sagen ließe – und „wird eine Persönlichkeit“. Indem sich die Person, die einer „ist“, mit dem Charakter, den einer „hat“, auseinandersetzt, indem sie zu ihm Stellung nimmt, gestaltet sie ihn und sich immer wieder um und „wird“ zur Persönlichkeit.“¹¹ – Geistig können wir also nicht nur zu unseren Umweltbedingungen, sondern auch zu uns selbst, unseren körperlich-seelischen Gegebenheiten, Stellung beziehen und uns im wahrsten Sinne des Wortes über sie „erheben“. Das nennt man „über den eigenen Schatten springen“ oder „sich selbst an den Haaren aus dem Sumpf ziehen“. Frankl hat das besonders schön formuliert: „Schön, ich gebe zu,

Sie haben nun einmal diese oder jene Eigenart; aber muss man sich denn von sich selbst auch alles gefallen lassen?“¹²

Grundlage für diese Haltung ist der sogenannte noopsychische Antagonismus. Das heißt, der Geist ist frei und kann sich über die Befindlichkeiten von Körper und Seele erheben. Frankl spricht auch von der Trotzmacht des Geistes. Damit verfügt der Mensch als geistiges Wesen über die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung: Er kann sich selbst (seinen Körper, seine Gefühle und Gedanken) beobachten, zu sich selbst Stellung beziehen und sich auch selbst überwinden, wenn es notwendig und sinnvoll ist. Ebenso wichtig wie die Selbstdistanzierungsfähigkeit ist die Fähigkeit des Menschen zur Selbsttranszendenz: „Die Selbsttranszendenz menschlicher Existenz – Darunter verstehe ich den grundlegenden anthropologischen Tatbestand, dass Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist, – auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. Und nur in dem Maße, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst; im Dienst an einer Sache – oder in der Liebe zu einer anderen Person! Mit anderen Worten: g a n z M e n s c h ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person. Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst - übersieht und vergisst.“¹³

Das alles ist im Rahmen und innerhalb der Grenzen des psychophysischen Bereichs mit unserem logischen Verstand allein nicht zu verstehen, sondern nur nachvollziehbar im Hinblick auf die geistige Dimension. Denn hier ist der Grund für Wert und Würde des Menschen, für Wert-Bewusstsein, Sinn-Wahrnehmungsfähigkeit und Sinn- (und Wert-) Verwirklichungsmöglichkeiten. Aus logotherapeutischer Sicht ist menschliches Leben ohne die Verwirklichung von Sinn und Werten undenkbar. Wer sich aber ausrichtet auf etwas oder jemanden außerhalb der eigenen Person – und so über sich selbst hinauswächst – wird gerade dadurch erst richtig ganz er selbst. Das ist existenzanalytische Selbstverwirklichung durch Sinnverwirklichung.

In seinem Sinnverwirklichungsmodell unterscheidet Frankl grundsätzlich drei verschiedene Möglichkeiten selbsttranszendenten Handelns: 1. Schöpferische Werte: Sie werden verwirklicht vom „Homo Faber“, das ist der aktive, produktive, fleißige Mensch, der arbeitet, organisiert, erzieht, gestaltet, Kunstwerke schafft. 2. Erlebniswerte, verwirklicht vom „Homo Amans“, dem liebenden, erlebenden, genießenden Mensch. Hier geht es um das Gute, Schöne, Wahre, Heilige; um Liebe, Natur, Kunstgenuss. 3. Einstellungswerte: Hier ist der „Homo Patiens“ gefragt – der leidende, einsichtige, reife Mensch. Da geht es darum, unveränderbares Leid zu ertragen und „trotzdem Ja zum Leben“ zu sagen. Dieses psychophysisch an sich Unmögliche ist möglich aus geistiger Perspektive, denn „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“¹⁴

So kann im Spiegel von Frankls Sinnverwirklichungsmodell – und das heißt: im Hinblick auf die geistige Dimension –

persönliches Schicksal eine ganz andere Deutung erfahren als das normalerweise üblich ist: Will man eine Rangordnung der Wertverwirklichungsmöglichkeiten aufstellen, so erhalten den höchsten Rang in der Logotherapie und Existenzanalyse auf jeden Fall die Einstellungswerte. Und zwar aus zweierlei Gründen: Erstens sind sie im Rahmen des Psychophysischen am schwersten zu verwirklichen, und zweitens kann – und darf – man sie nicht aus eigenem Antrieb anstreben: Sie sind nur zu leisten als Antwort auf nicht selbst herbeigeführte, sondern schicksalhaft gegebene unveränderliche Lebenssituationen.

Wer aber in solch unabänderlicher Situation dem Sinnanruf des Lebens nicht ausweicht, sondern standhält, sich einlässt und mit seiner ganzen Existenz antwortet, zeigt wahrhaft geistige Größe. Das ist die zugleich die Ausweitung der menschlichen Sinnfrage: Es geht für den Menschen – den Schaffenden, Liebenden oder Erlebenden – nicht mehr nur um den Sinn des Lebens, sondern gegebenenfalls auch um den Sinn des Leidens. Dieser aber kann – wie schon erläutert – nur vom „Homo Patiens“ – dem leidenden, einsichtigen und darin sich bewährenden Menschen – verwirklicht werden.

Der tragischen Trias von Leid, Schuld und Vergänglichkeit¹⁵ kann sich laut Frankl kein Mensch entziehen. Sie gehört zu den Grundbedingungen irdischen Lebens, weil Körper und Psyche nun einmal krankheits- und störungsanfällig sind. Das ist aber nur die halbe Wahrheit. Denn der relativen Bedingtheit des Psychophysikums steht die Freiheit und absolute Unbedingtheit der geistigen Person gegenüber. Es ist gut, wenn wir uns daran immer wieder erinnern. Denn so werden wir uns unseres eigenen Wertes und unserer Würde, aber auch unserer Verantwortung in allen Lebenslagen immer bewusster und können unsere persönliche Freiheit und Verantwortung immer besser wahrnehmen. Wenn es für uns ganz eng wird und wir uns machtlos und hilflos fühlen angesichts widriger Umstände, die wir beim besten Willen nicht beeinflussen können, dann können wir immer noch unsere Einstellung ändern: Statt uns anhaltend zu bekümmern über Unabänderliches oder über die Begrenztheit und Vergänglichkeit des Lebens im Allgemeinen und im Besonderen, können wir uns bewusst entscheiden, gezielt auf das Schöne, Gelungene und doch noch Machbare zu achten. Das nennt man Einstellungsmodulation. Ich behaupte nicht, dass das leicht ist. Es erfordert im Gegenteil einen festen Willen und geistige Entschlossenheit. Aber wenn wir uns dazu überwinden, können wir staunen über die Schätze, die sich in unseren persönlichen „Scheunen der Vergangenheit“¹⁶ ansammeln – und die dort für alle Ewigkeit sicher aufgehoben sind. In der Haltung der Wertschätzung fließen uns aus der geistigen Dimension Kraft, Hoffnung und Mut zu, wir werden Freude und Dankbarkeit empfinden und auch unseren Sinn für Humor wieder entdecken. Und das alles steht uns dann auch zur Verfügung, wenn wir es besonders dringend brauchen, wenn wir uns nämlich mit dem Tragischen in unserem Leben oder im Leben unserer Mitmenschen auseinandersetzen müssen.

Um eventuellen Missverständnissen vorzubeugen, will ich aber noch einmal besonders betonen, dass es für einen

angemessenen, sinnvollen Umgang mit dem Leiden unumgänglich ist, immer wieder ganz genau zu unterscheiden zwischen schicksalhaftem und freiem Bereich. Denn ein selbst gewähltes oder herbeigeführtes, eigentlich unnötiges, Leiden ist widersinnig. Unnötiges Leiden kann – und muss! – behoben oder wenigstens gelindert werden, so gut es nur geht. Und meistens geht da mehr, als man denkt. Erst nach Ausschöpfen aller Möglichkeiten des Schöpferischen und dankbar Erlebenden gilt es, die letzte Stufe menschlicher Größe zu erklimmen. Das ist dann der große Augenblick des „Homo Patiens“, denn nur das wirklich Unabänderliche erfordert die menschliche Superleistung der Verwirklichung der Einstellungswerte. Viktor Frankl hat das auf beeindruckende Weise vorgelebt – und wir können ihm nacheifern. Umso mehr, als wir uns auch mit dem Enneagramm beschäftigen. Denn auf der Suche nach dem Sinn ergänzen sich Logotherapie und Enneagramm wunderbar gegenseitig.

Anmerkungen

- 1 Haddon Klingberg Jr., *Das Leben wartet auf Dich*, Deuticke Verlag Wien 2002, S. 63-64
- 2 Viktor Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, Fischer Frankfurt/Main 1998 bzw. Deuticke Wien 2005, S. 67-68
- 3 Haddon Klingberg Jr., *Das Leben wartet auf Dich*, S. 143
- 4 Diesem Kind, das nicht leben durfte, widmete Viktor Frankl 1978 sein Buch „The Unheard Cry for Meaning“:
„To Harry or Marion, an unborn child“ (Haddon Klingberg Jr., *Das Leben wartet auf Dich*, S. 148)
- 5 Haddon Klingberg Jr., *Das Leben wartet auf Dich*, S. 195
- 6 Haddon Klingberg Jr., *Das Leben wartet auf Dich*, S. 200
- 7 Viktor Frankl, *Was nicht in meinen Büchern steht*, Beltz Verlag Weinheim und Basel 2002, S.82
- 8 Viktor Frankl, *... trotzdem Ja zum Leben sagen*, Deutscher Taschenbuchverlag München 2002
- 9 Viktor Frankl, *Was nicht in meinen Büchern steht*, S.80
- 10 Viktor Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, S.72
- 11 Elisabeth Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, Profil Verlag München 2002, S. 55
- 12 Viktor Frankl, *Psychotherapie für den Alltag*, Kreuz Verlag Freiburg im Breisgau 2015, S. 142
- 13 Viktor Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, S. 160
- 14 siehe Anmerkung 2
- 15 Viktor Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, S. 236-237
- 16 Viktor Frankl, *Mensch sein heißt Sinn finden*, Verlag Neue Stadt München 2013, S. 27

Die inneren Spannungen im Enneagramm integrieren

Ein Beitrag aus der Zeitschrift „Enneagramm Monthly“ von Jerry Wagner (Februar 2017, Ausgabe 229, Seiten 1 und 17-22) – Teil 1. Übersetzung mit Erlaubnis des Verfassers, aus dem amerikanischen Englisch übertragen von Xenia Zykar

Wenn wir uns mit bestimmten Anteilen unserer Persönlichkeit zu sehr identifizieren oder sie zu sehr idealisieren, können wir dazu neigen, diejenigen Eigenschaften abzuwerten, welche diesen Anteilen widersprechen. Halten wir uns zum Beispiel für korrekt und ordentlich, dann möchten wir vermutlich weder vor uns selbst als auch vor anderen als unkorrekt oder unordentlich dastehen. Oder wenn wir uns für stark und durchsetzungsfähig halten, möchten wir vermutlich nicht als schwach und feige erscheinen.

Um diesen unangenehmen Anteilen unseres Selbst zu entfliehen, sperren wir sie bildlich gesprochen in den Keller (in unser Unbewusstes) ein, wo wir sie vergessen können. Dieser Mechanismus wird als Verdrängung bezeichnet. Eine andere Variante der Verdrängung ist die Abspaltung. Anstatt unser Selbst bewusst in seiner Ganzheit zu leben, spalten wir es in ein „gutes“ und in ein „schlechtes“ Selbst auf – wie in Robert Louis Stevensons Geschichte über den guten Dr. Jekyll und den bösen Mr. Hyde.

Diese Schutzmechanismen erzeugen bildlich gesprochen innere Trennlinien bzw. Spaltungen innerhalb unserer Persönlichkeit.

Wenn die in den Keller des Unterbewusstes ausgelagerten Anteile uns dennoch zu sehr stören, können wir einen Schritt weiter gehen und diese Anteile ganz „entsorgen“. Wenn wir uns beispielsweise für klug und verständnisvoll halten, können wir unsere nicht ganz so klugen und nicht ganz so verständnisvollen Anteile nach außen hin entsorgen und sie auf unsere Mitmenschen projizieren. Deshalb wird dieser Mechanismus als Projektion bezeichnet. Auf diese Weise können wir uns plötzlich inmitten von nicht so klugen und nicht so verständnisvollen Menschen wiederfinden. Anstatt uns sozusagen als „Neurotiker“ unter „Neurotikern“ oder als „Sünder“ unter „Sündern“ zu sehen, betrachten wir uns viel eher als Lilien unter lauter Dornen oder als Sehende unter lauter Blinden.

Der Prozess der sogenannten „projektiven Identifikation“ geht ein Stück weiter als die einfache Projektion. Anstatt das Unerwünschte nach außen zu projizieren und bei anderen Menschen zu belassen, können wir unsere unliebsamen Eigenschaften gleichsam in andere hineinlegen – um dann gegen sie vorzugehen oder die anderen zu drängen, die negativen Folgen ihres unansehnlichen Handelns zu beseitigen. Wenn wir zum Beispiel unseren eigenen rebellischen Anteil in anderen sehen, dann werden wir das Bedürfnis haben, sie rumzukommandieren, zu reformieren, zu exkommunizieren oder sie im Gefängnis einzusperren.

Auf diese Weise haben wir uns nicht nur unserer inneren Dämonen entledigt, sondern haben auch eine richtig spannende Freizeitbeschäftigung gefunden!

Diese Schutzmechanismen erzeugen bildlich gesprochen äußere Trennlinien bzw. Spaltungen zwischen uns und den anderen.

Wenn wir Verständnis für unsere unansehnlichen inneren Anteile entwickeln, sie neu bewerten und sie uns von Neuem aneignen, können wir aus ihnen für uns wertvolle Eigenschaften gewinnen und sie sozusagen „recyclen“. So können wir eine innere Integration dieser Anteile erreichen und eine ganzheitliche Verbindung zu den anderen Menschen aufbauen. Auf diese Weise haben wir mehr Kraft für uns selbst übrig, da wir nun keine Energie mehr in die Trennung zwischen den Anteilen in uns selbst bzw. in die Trennung zwischen uns und den anderen investieren müssen.

Um uns mit unseren inneren Polaritäten anzufreunden, können wir versuchen, sie aus einer anderen Perspektive zu sehen. Wenn wir uns als Beispiel als effizient und nicht als faul betrachten, können wir für uns Faulheit als „kreative Freizeit“ neu definieren, bei der wir neue Inspirationen finden können.

Polaritäten verfügen über eine paradoxe Eigenschaft: Je extremer sie in eine Richtung verfolgt werden, umso mehr werden sie ins Gegenteil verkehrt. Der Schweizer Psychologe Carl Gustav Jung bezeichnete dieses Phänomen als „Enantiodromie“. Je mehr wir beispielsweise versuchen, frei zu sein und uns alle Optionen offen zu halten, umso unfreier und rigider werden wir ironischerweise. Denn in diesem Fall versuchen wir zwanghaft, jede Begrenzung zu vermeiden.

Sobald wir ein zusammenfassendes Konzept finden, das beide Polaritäten umfasst und integriert, können wir zu einer Synthese gelangen, die unsere These und unsere Antithese miteinander vereint. Wenn wir uns zum Beispiel als besonders und kultiviert wahrnehmen, können wir unser Leben mit einer „einfachen Eleganz“ führen und dadurch beide Polaritäten zum Ausdruck bringen.

Im Folgenden wird beschrieben, wie jedes der neun Muster des Enneagramms zu diesem ganzheitlichen Selbstbild gelangen kann.



Die inneren Spannungen des Musters EINS: Die gute Person

In der linken Spalte sind Eigenschaften zu finden, mit denen sich Menschen vom Typ EINS identifizieren. Ihnen gegenüber stehen Eigenschaften, die Menschen vom Typ EINS an sich ablehnen:

So bin ich	So bin ich nicht
(sehr) gut	schlecht
rechtschaffen	liederlich
moralisch	unmoralisch
prinzipientreu	regelbrechend
ehrllich	unehrlich
anspruchsvoll	mittelmäßig
wahrhaftig	heuchlerisch
pflichtteifrig	teilnahmslos
fleißig	faul
ernst	verspielt
verantwortungsvoll	unverantwortlich
beständig	flatterhaft
akkurat	ungenau
sorgfältig	schludrig
engagiert	unbeteiligt
besonnen	leichtsinnig
vorsichtig	unvorsichtig
kritisch	nachsichtig
gewissenhaft	fahrlässig
pünktlich	unpünktlich
strebsam	ziellos
korrekt	inkorrekt
richtig	falsch
angestrengt	entspannt
selbstlos	egoistisch
strikt	versöhnlich
urteilsfähig	willkürlich
strukturiert	unorganisiert
aufrichtig	unaufrichtig
Weltverbesserer	selbstgefällig

Wenn Menschen vom Grundtyp EINS ihre eigenen, unter „So bin ich nicht“ aufgeführten Eigenschaften auf andere projizieren, finden sie sich unter lauter unordentlichen, faulen, unverantwortlichen, prinzipienlosen Bummelanten wie uns wieder. So haben Menschen vom Grundtyp EINS ihre liebe Not damit, uns NICHT zu organisieren, NICHT zu disziplinieren und uns NICHT auf Linie zu bringen. Und so ist es keine Überraschung, dass sie das Bedürfnis haben, die Kontrolle zu behalten und sich damit schwertun, locker zu lassen, sich zu entspannen und uns das Ruder zu überlassen. Denn wie können sie die Welt einem Haufen zielloser, leichtsinniger, flatterhafter, schlampiger Faulenzer überlassen? Das ist der Grund, warum Menschen vom Grundtyp EINS Überstunden machen müssen, um unsere Nachlässigkeit auszugleichen. Sie fühlen sich wütend und aufgebracht, weil wir nicht unseren Beitrag leisten. Menschen vom Grundtyp EINS müssen sich mit ihrer Schattenseite anfreunden und ihre Freude daran entdecken, auch mal unordentlich, faul und unverantwortlich

zu sein. Oder vielleicht können sie diesen Eigenschaften die Bedeutung von spontan, entspannt und glücklich geben. Der kleine, verspielte Hedonist in ihnen kann zu Freude und Vergnügen verhelfen. Was können prinzipienlose Menschen, was prinzipientreue Menschen nicht können? Sie sind in der Lage, das zu tun was sie wollen und nicht das, was sie tun müssen!

Menschen vom Grundtyp EINS müssen die Eigenschaften unter „So bin ich nicht“ wertschätzen lernen. Solange sie diese Eigenschaften allerdings abwerten, werden sie ihnen nicht näherkommen. Wenn sie aber das hilfreiche Potential der Eigenschaften aus der Kategorie „So bin ich nicht“ für ihre gesamte Persönlichkeit anerkennen, dann sind sie viel eher bereit, diese Eigenschaften willkommen zu heißen und sie zu integrieren.

An dieser Stelle können wir auch versuchen, auf die Dialektik Hegels zurück zu greifen. Die Eigenschaften „So bin ich“ stehen dabei für die These, die Eigenschaften „So bin ich nicht“ für die Antithese und die schöpferische Zusammenführung dieser beiden Teile bildet schließlich die Synthese. Deshalb sollten Menschen vom Grundtyp EINS einen kleinen Schritt vor ihrem dichotomen Dilemma zurücktreten und zu einem Selbstbild finden, welches beide Seiten ihrer Polarität beinhaltet.

Zum Beispiel können Menschen vom Grundtyp EINS versuchen sich vorzustellen, wie es wäre, „ernsthaft verspielt“ oder „spielerisch ernsthaft“ zu sein. Oder sie könnten sich vorstellen, dass sie „Erkennende“ sind und dadurch sowohl urteilsfähig als auch annehmend sein können. Genauso können sie „fließend aufrecht“ oder „gleitende Präzision“ sein, wodurch sie gleichzeitig flexibel und beständig sind.

Der entscheidende Punkt ist, beide Enden der Polarität zuzulassen und beide Energien fließen zu lassen, damit sie eine kreative Synthese eingehen können. Enantiodromie ist ein Grundsatz, den Carl Gustav Jung in der Natur entdeckt und auf die menschliche Persönlichkeit übertragen hat. Dabei handelt es sich um das Phänomen, bei dem sich Eigenschaften zu ihrem Gegenteil entwickeln. Zum Beispiel fließt bei Überschwemmungen tiefes Wasser zum flachen Wasser, bis eine mittlere Wassertiefe erreicht ist. Wenn man ein Extrem verfolgt, kann es sich zu seinem Gegenteil entwickeln. So kann eine Person dermaßen „gut“ (rechtschaffen) werden, dass sie schließlich „schlecht“ (selbstgefällig) wird. Wenn Nachlässigkeit ins Extreme gesteigert wird, wird sie zur Ordnung. Das besagt die Chaostheorie. Die differenzierte Anordnung von Gestein an den Küsten entsteht durch das zufällige Wirken von Wind und Wellen.

Menschen vom Grundtyp EINS erreichen innere Ausgeglichenheit, indem sie in sich einen Zugang zu den hilfreichen Qualitäten der Grundtypen SIEBEN und VIER entdecken. Es ist bezeichnend, dass viele dieser Qualitäten der Grundtypen SIEBEN und VIER sich hinter den etwas holzschnittartigen Eigenschaften unter „So bin ich nicht“ verbergen. Da Menschen vom Grundtyp EINS diese Qualitäten aber unter Umständen in verzerrter Form leben, wollen sie diese vermeiden. Was die EINS zum Beispiel als leichtsinnig, unverantwortlich und leichtsinnig bezeichnen würde, könnten auch die Eigenschaften der SIEBEN wie unbeschwert, spontan und kindlich sein.

Oder was Menschen vom Grundtyp EINS als launisch, ungenau und regelbrechend wahrnehmen, können die Qualitäten der VIER sein: frei fließende Gefühle, Intuition und Freiheit von Konventionen.

Mit Blick auf die ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit ist es notwendig, dass Menschen vom Grundtyp EINS eine neue Sichtweise auf die Dimension „So bin ich nicht“ entwickeln und für sich dadurch einen größeren Spielraum gewinnen.

Die inneren Spannungen des Musters ZWEI: Die liebende Person

Die Eigenschaften, die dem Selbstbild der Menschen vom Grundtyp ZWEI entsprechen, sind auch hier unter „So bin ich“ aufgeführt. Diejenigen Eigenschaften, die antithetisch zu ihrem Selbstbild sind, finden sich dementsprechend unter „So bin ich nicht“:

So bin ich	So bin ich nicht
hilfsbereit	egoistisch
gebraucht	hilfsbedürftig
unabkömmlich	nutzlos
großzügig	geizig
rücksichtsvoll	unbedacht
mitfühlend	herzlos
freundlich	distanziert
fürsorglich	zurückhaltend
barmherzig	destruktiv
umsichtig	unsensibel
weichherzig	unsentimental
fürsorglich	grausam
liebend	hasserfüllt
zärtlich	hart
empathisch	streitsüchtig
bestätigend	gleichgültig
aufopfernd	egozentrisch
beziehungsorientiert	einzelgängerisch
empfindend	verkopft
einladend	aufoktroyierend
gütig	gemein
zugänglich	unnahbar
warm	kalt
ansprechbar	nicht ansprechbar
Menschen liebend	Dinge liebend
auf andere bezogen	selbstbezogen
gut zuhören können	wertend
schmeichelnd	kritisch

Wenn Menschen vom Grundtyp ZWEI von Projektion und projektiver Identifikation betroffen sind, fühlen sie sich von bedürftigen, selbstsüchtigen, gleichgültigen, distanzierten und unachtsamen Zeitgenossen wie uns umgeben. Kein Wunder, dass Menschen vom Grundtyp ZWEI an der Erfüllung ihrer Bedürfnisse verzweifeln und sich irgendwann nicht mehr die Mühe machen, die anderen um Unterstützung zu bitten!

Um überhaupt Hilfe zu bekommen, müssen Menschen vom Grundtyp ZWEI zuerst andere umarmen, wärmen und lieben. Sie müssen zuerst dafür sorgen, dass die Bedürfnisse

anderer gestillt werden, und erst dann werden die anderen vielleicht der ZWEI ein wenig von ihrer Aufmerksamkeit schenken.

Die Eigenschaften unter „So bin ich“ entsprechen der Anlage der ZWEI, sich zunächst anderen Menschen zuzuwenden. Dem gegenüber stehen die Eigenschaften unter „So bin ich nicht“, die eine Opposition gegen andere (wie destruktiv, herzlos und hart) oder eine Abwendung von anderen (wie geizig, unnahbar und kalt) implizieren. Die ZWEI kann mit den beiden letzten Optionen zunächst nicht so viel anfangen, weil sie diese nach außen auf andere Menschen ausgelagert hat.

Um innerlich mehr ins Gleichgewicht zu kommen, können sich Menschen vom Typ ZWEI die hilfreichen Qualitäten der Muster ACHT (wenn sie entspannt sind) und VIER (wenn sie gestresst sind) aneignen. Die ACHT tendiert dazu, in Opposition zu gehen, während die VIER die Tendenz hat, sich abzuwenden. Um ihr eigenes Muster zu vervollständigen, kann die ZWEI auf die Strategien der Muster ACHT und VIER zurückgreifen. Allerdings wird das für die ZWEI zunächst nicht so einfach sein, da die Strategien dieser beiden Muster bei ihr keinen guten Ruf genießen. Für Menschen vom Typ ZWEI ist es wichtig, sich mit ihren verärgerten, kaltschnäuzigen, eigennütigen und bedürftigen inneren Anteilen anzufreunden. Die ZWEI würde lernen, dass es vollkommen in Ordnung sein kann, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen, sich abzuwenden und sich um sich selbst zu kümmern. Dies sind die Qualitäten des Musters ACHT. Es könnte helfen, Eigennützigkeit als Selbstfürsorge, Rücksichtslosigkeit als Unabhängigkeit, Nicht-Verfügbarkeit für andere als Präsenz für sich selbst zu verstehen. Darüber hinaus laden die Qualitäten des Musters VIER dazu ein, das eigene wahre Selbst zu entdecken. Hier können die Eigenschaften Distanziertheit, Unbeteiligtheit und Gleichgültigkeit einen positiveren Kontext erhalten und dabei helfen, sich selbst genauso zu lieben wie andere.

Ein ganzheitliches Selbstbild könnte Menschen vom Typ ZWEI dabei helfen, ihre Polaritäten zu vereinen. Dabei können Umschreibungen wie „verwundeter Heiler“ und „unabhängige und gegenseitige Fürsorge“ hilfreich sein. Sie weisen darauf hin, dass die Energie der Fürsorge eine bewegliche Währung ist, die hin und her fließt und damit sowohl Geben als auch Nehmen ermöglicht.



Die inneren Spannungen des Musters DREI: Die effektive Person

Die mit dem Selbstbild der Menschen vom Grundtyp DREI kongruenten Eigenschaften sind auch hier unter „So bin ich“ aufgeführt und die mit diesem Selbstbild nicht kongruenten Eigenschaften finden sich unter „So bin ich nicht“:

So bin ich	So bin ich nicht
professionell	amateurhaft
organisiert	unorganisiert
produktiv	untätig
fleißig	faul
erfolgreich	erfolglos
begeistert andere	Mauerblümchen
jugendlich	spießig
enthusiastisch	deprimiert
motiviert	gelangweilt
dynamisch	langsam
anregend	abwartend
pragmatisch	abgehoben
diplomatisch	unklug
sozialer Aufsteiger	rückwärtsgewandt
effizient	uneffektiv
kompetent	unzulänglich
zielorientiert	orientierungslos
Teamplayer	Einzelgänger
beliebt	sonderbar
Unternehmer	ambitionslos
Führungsfigur	unsichtbarer Mitläufer
leistungsstark	hat nichts vorzuweisen
bedeutend	ein Niemand
vollendet	unvollendet
ansehnlich	unansehnlich
selbstsicher	schüchtern
auf dem neuesten Stand	überholt
multitaskingfähig	überfokussiert
auf das Wesentliche konzentriert	detailversessen

Eine Möglichkeit Versagen zu vermeiden, ist Versagen auf andere zu projizieren. Es ist nicht die Schuld der Menschen vom Grundtyp DREI, wenn ein Vorhaben nicht geglückt ist – denn die anderen haben es versäumt, ihren Beitrag zu leisten. Wenn Menschen vom Grundtyp DREI Projektion und projektive Identifikation betreiben, dann übertragen sie ihre eigene Ineffizienz und ihr eigenes Versagen auf andere und fühlen sich von faulen, langsamen, unmotivierten und unzureichenden Versagern wie uns umgeben.

Kein Wunder, dass es ihnen schwer fällt, sich mal einen Tag freizunehmen und das Ruder mal uns zu überlassen. Es ist eben äußerst unwahrscheinlich, dass diesem Haufen untätiger, ineffektiver und anspruchsloser Verlierer überhaupt etwas gelingt oder dass etwas fertig wird.

Es ist keine Überraschung, dass Menschen vom Grundtyp DREI die Führung übernehmen und Führungsfiguren, CEOs, Manager und Vorreiter werden. Denn wer sonst wird das tun? Irgendwelche desorientierten, zaghaften Mauerblümchen? Darum wird die DREI zum Cheerleader, um uns Hohlköpfen etwas mehr Leben einzuhauchen.

Menschen vom Grundtyp DREI müssen mit der langsamen, unbeliebten und schüchternen Person in ihnen Freundschaft schließen. Dann könnten sie entdecken, dass „Stubenhocker“ sich nicht so sehr darum sorgen, was ihre Umgebung über sie denkt. Stattdessen konzentrieren sie sich auf ihr eigenes Leben. Oder die DREI könnte herausfinden, dass „faule“ Menschen mehr Zeit haben, um das Leben zu genießen und ihre Freundschaften zu pflegen. Wenn Menschen vom Typ DREI die Dinge langsamer angehen, wird ihnen plötzlich der Duft von Rosen und das Aroma von Kaffee bewusst.

Das Muster der DREI wird durch die Impulse der Muster SECHS und NEUN ausgeglichen. Die hilfreichen Eigenschaften dieser beiden Muster verstecken sich auch hier unter „So bin ich nicht“. Wenn die DREI die positiven Bestrebungen ihrer Schattenseite zulässt, dann findet sie einige der Stärken der SECHS und der NEUN.

Wenn wir beispielsweise bei der Detailversessenheit die Übertreibung weglassen, dann kommt die Liebe der SECHS zum Detail und zu den verschiedenen Nuancen zum Vorschein. Eine SECHS bedenkt vor dem Handeln sowohl die möglichen Konsequenzen ihres Verhaltens als auch die Notwendigkeit einer guten Vorbereitung. Die Umsicht der SECHS zusammen mit dem Enthusiasmus der DREI führen zum effektiven und zielorientierten Handeln.

Wenn Menschen vom Typ DREI sich fragen sollten, was am Müßiggang, am Stillstand und am Schnecken tempo gut sein kann, dann könnten sie die Wertschätzung der NEUN sowohl für das Sein als auch für das Handeln für sich entdecken. Denn wer würde schon das Leben langsam angehen wollen, wenn das automatisch Langeweile und Deprimiertheit bedeuten würde? Im Gegenteil, wenn ein langsames Tempo zu mehr Zufriedenheit und Ruhe führen kann, dann kann es nicht so schlecht sein.

Wenn man sich anschaut, welche der beiden Kategorien „So bin ich“ oder die Kategorie „So bin ich nicht“ Beziehungen eher nötig hat, ist es eindeutig, dass Menschen mit Eigenschaften aus „So bin ich nicht“ andere Menschen mehr nötig haben als die erfolgreichen Aufsteiger von der „Gewinnerseite“. Ironischerweise glaubt die DREI, dass ihre Mitmenschen sie nur dann mögen werden, wenn sie die unter „So bin ich“ aufgeführten Eigenschaften zeigt. Es scheint, als ob Menschen vom Typ DREI keine Beziehungen brauchen, da sie so erfolgreich und selbstgenügsam sind, sodass andere Menschen auf sie eher wegen ihrer Fähigkeiten zukommen als mit ihnen eine Freundschaft eingehen. Die DREI kommt mit einem umfassenderen Selbstbild besser voran, welches beide Seiten ihrer Polarität integriert. Da jede Person vom Grundtyp DREI einzigartig ist, werden die jeweiligen Verbindungen dieser beiden Polaritäten individuell sein. Beispiele können etwa lauten: „kompetent und aufrichtig“, „charismatische Schildkröte“, „effektiver Laie“ oder „entspannt einfallreich“.

Fortsetzung im nächsten Heft

Termine 2020

Genauere Angaben und aktuelle weitere Termine finden Sie im Internet unter www.enneagramm.eu.
In Klammern sind die Leiter genannt, deren Kontaktdaten finden Sie auf Seite 31.

Februar

- 7.-8.2.2020 Enneagramm – erstes Vertiefungs-Seminar, 90403 Nürnberg, Referenten: „Peter und der Pünder“, ANMELDUNG: bis 3 Wochen vorher: stadtakademie@eckstein-evangelisch.de
- 7.-9.2.2020 Selbsterfahrung mit dem Enneagramm (Einführungskurs) im Geistlichen Zentrum Cham (Wally Kutscher)
- 7.-9.02.2020 „Wieder neu sehen lernen ...“ – ein Bibliodrama-Wochenende, 89617 Kloster Untermarchtal (Margit Skopnik-Lambach)
- 10.-14.2.2020 Enneagramm und Sinne, Aufbaukurs, 59955 St. Bonifatius, Kurs-Nr. GP745, info@bonifatius-elkeringhausen.de (Stefanie Konjetzky, Ina-M. Wenner, Marion Krenz)
- 22.2.2020 Enneagramm-Einführungstag, Kreiskirchenamt Gütersloh (Sabrina Brünger, Stefanie Schweitzer), Anmeldung: erwachsenbildung@kk-ekvw.de, Tel.: 05241-23485-127
- 29.2.2020 Mein Selbstbewusstsein stärken mit dem Enneagramm (Marion Krenz), Mönchengladbach. Anmeldung bis 1.2. bei Fr. Gestermann: gestermann@fbs-mg.de, Tel.: 02166/6231212

März

- 7.-8.3.2020 Nutze Deine persönliche Kraft: Enneagramm-Einführungskurs (Hans-Heinrich Wille), 31515 Wunstorf
- 13.-15.3.2020 Enneagramm-Vertiefung, Inge Witzig-Temme, Ludger Temme, Anmeldung: www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden
- 13.-15.03.2020 Sich selbst und andere besser verstehen lernen mit dem Enneagramm, 88276 Kloster Kellenried (Margit Skopnik-Lambach)
- 13.-15.3.2020 „Sich selbst und andere besser verstehen“ – Einführungskurs (F.K. Völkner, Angelika Langer), Bielefeld, Haus Salem.
- 27.-29.3.2020 „Mit dem Enneagramm im Leben wachsen“, Aufbaukurs (F.K. Völkner), Augustinerkloster Gotha, Anmeldung bis 17.3. an Bärbel Benkert (03621) 30 02 44, baerbelbenkert@arcor.de, Infos: www.gemeindedienst-emk.de

April

- 3.-5.4.2020 Bibliodrama zu Lukas 15,11-32, (F.K. Völkner), Bielefeld, Haus Salem. Anmeldung/Infos: <https://fkvoelkner.de>; fkvoelkner@t-online.de oder Tel: 05201 3087
- 24.-25.4.2020 Entwicklungswege mit dem Enneagramm (Aufbaukurs) im Evangelischen Bildungswerk Regensburg (Wally Kutscher)
- 24.-26.4.2020 Verhaltensmuster und Sichtweisen erkennen und nutzen: Enneagramm-Aufbaukurs, 31515 Wunstorf (Hans-Heinrich Wille)
- 24.-30.4.2020 Fasten – ein Fest für Leib und Seele! (mit Bibliodrama-Einheiten), 37290 Kloster Germerode (Margit Skopnik-Lambach)

Mai

- 27.5.2020 Enneagramm-Einführungstag, Kreiskirchenamt Gütersloh (Sabrina Brünger, Stefanie Schweitzer), Anmeldung: erwachsenbildung@kk-ekvw.de oder Tel.: 05241-23485-127

Juni

- 18.-19.6.2020 TTT-Bibliodrama-Workshop: „Wieder neu sehen lernen ...“, 36088 Kloster Hünfeld (Margit Skopnik-Lambach)

August

- 7.-9.8.2020 Sich selbst – und andere besser verstehen lernen, Einführungskurs, 59955 St. Bonifatius, Kurs-Nr. GP 865 (Steffi Konjetzky, Marion Krenz)
- 21.-23.8.2020 Gott-erleben-Wochenende mit Bibliodrama und Aufstellungen, 37290 Kloster Germerode (Margit Skopnik-Lambach)

September

- 18.-20.9.2020 Enneagramm und Kommunikation (Aufbaukurs) im Geistlichen Zentrum Cham (Wally Kutscher)
- 25.-27.9.2020 Enneagramm-Basiskurs, Raum Heidelberg/Mannheim (Hans Neidhardt)

Oktober

- 9.-11.10.2020 Das Enneagramm in der zweiten Lebenshälfte (Aufbaukurs) im Geistlichen Zentrum Cham (Wally Kutscher)
- 9.-11.10.2020 „Ich bin so und Du ganz anders – das ist okay!“ – Enneagramm-WoE, 89617 Kloster Untermarchtal (Margit Skopnik-Lambach)
- 16.-18.10.2020 „Noch einmal neu beginnen ...“ (Bibliodrama-Wochenende), 88276 Kloster Kellenried (Margit Skopnik-Lambach)

November

- 7.-11.12.2020 „Finden, was wirkt – Sich der Weisheit des eigenen Körpers öffnen“, 59955 St. Bonifatius Winterberg (Margit Skopnik-Lambach)
- 20.-22.11.2020 Enneagramm-Einführung, Inge Witzig-Temme, Ludger Temme, Anmeldung: www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden
- 28.9.-2.10.2020 „Wer bist Du, Gott, für mich?“ (Bibliodrama-Woche) 59955 St. Bonifatius Winterberg (Margit Skopnik-Lambach)

Februar 2021

- 19.-21.02.2021 Enneagramm-Vertiefung, Inge Witzig-Temme, Ludger Temme, Anmeldung: www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden

November 2021

- 19.-21.11.2021 Enneagramm-Einführung, Inge Witzig-Temme, Ludger Temme, Anmeldung: www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden

Gesprächskreise und Enneagrammtrainer

21521 Aumühle bei Hamburg

Dr. Wolfgang Olschewski, Logotherapeut DGLE und Ausbildung in Wertimagination, Tel: 04104-960018, Termine der monatlichen Treffen bitte telefonisch erfragen

26655 Westerstede/Bremen

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

30169 Hannover

Hans-Heinrich Wille, Dorfstraße 24 a, 31515 Wunstorf
mobil: 0172/5103849
www.hhwille.de, kontakt@hhwille.de
Entwicklungsgruppe jeden 3. Donnerstag im Monat in 30169 Hannover, Maschstraße 20

30539 Hannover

Gesprächskreis jeden 2. Montag im Monat 18–20 Uhr, Carola Modrejewski, Enneagramm-Trainerin (ÖAE), Heilpraktikerin Lebenswerkstatt, 30539 Hannover, Tel. 0511-59209092
www.lebenswerkstatt-seminare.de
info@lebenswerkstatt-seminare.de

31135 Hildesheim

Carola Modrejewski, Tel: 05121-6986155 oder e mail: info@lebenswerkstatt-seminare.de, jeden 2. Montag im Monat 18-20 Uhr, Malteser Hilfsdienst e.V., Waterloostraße 25, 31135 Hildesheim, Anmeldung telefonisch oder per e mail, Kosten 5,00 €

33803 Steinhagen/Gütersloh

Gaby Schramm, Siebenweg 7, 33803 Steinhagen, Termine anfragen unter Tel: 05204-887980 oder info@gaby-schramm.de

Raum Bielefeld

Friedrich-Karl Völkner, Tel. (05201) 30 87,
fkvoelkner@t-online.de. Homepage www.fkvoelkner.de

34127 Kassel

Werner u. Heidrun Lambach, Am Heilhaus 1, 34127 Kassel, Tel: 0561-98326-352, Werner_Lambach@t-online.de

44269 Dortmund

Julia Wendzinski, 44269 Dortmund, Tel: 0231-4772030, e mail: julia_ci@web.de, monatliche Treffen an einem Donnerstag

61184 Karben

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

65183 Wiesbaden

Yvonne Herget, Yvonne.Herget@t-online.de
Arbeitsgruppe mit Pfr. i.R. Dr. Michael Th. Schulz in der Regel

am letzten Donnerstag des Monats, 19:30 Uhr:
"Haus an der Marktkirche", Schlossplatz 4, 65183 Wiesbaden

74722 Buchen/Odenwald

Dr. Peter Scharf, Am Ring 7, 74722 Buchen, Tel: 06281-565833, www.enneagramm-buchen.de, psychotherapie_scharf@t-online.de

76275 Ettlingen/Karlsruhe

Sabine Gramm, Frühlingstr. 11, 76275 Ettlingen, Tel: 07243-330656, info@pro-gramm.de

78467 Konstanz

Gabriela von Witzleben, Mannheimer Str. 22, 78467 Konstanz, Tel: 07531-7260487, mobil: 0171-4211462, Treffen ca. alle 6 Wochen, gabriela@von-witzleben-coaching.de

81667 München

Dr. Holger Forssman, Preysingplatz 1, 81667 München, Tel: 089-44449858, holger.forssman@elkb.de

96450 Coburg

Christine Marschall-Keppler, Steintor 15, 96450 Coburg, Tel: 09561-596552, info@marschall-keppler.de, Monatliches Treffen am 1. Dienstag im Monat

CH-6612 Ascona/Tessin

Ruth Maria Michel, Kurs- und Ferienzentrums VBG Casa Moscia, CH-6612 Ascona, Tel: 0041 (0)91 791 29 44

CH-8126 Zumikon/Zürich

Ludwig Zink, Theseacher Str. 50, CH-8126 Zumikon, Tel: 0041(0)43 288 08 30, ludwig@ludwigzink.ch, www.ludwigzink.ch

Maria Barbara Hugentobler-Rudolf VDM, Im Rebhus, Lettenstraße 3, CH-8126 Zumikon, Tel: 0041 (0)44 918 05 88

A-2700 Wiener Neustadt / Niederösterreich

Peter Maurer, Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1, A-2700 Wiener Neustadt, Tel: 0043 (664) 610 13 58, peter.maurer@enneagramm.eu, www.enneagramm-wien.at

Adressliste Enneagrammtrainer (Genaueres unter www.enneagramm.eu)

Marie-Luise Abraham

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

Brigitte Beyer

NLP Trainerin u. Coach (DVNLP), Enneagrammtrainerin (IPE), Holtruperstr. 43, 48308 Senden, Tel. (0 25 97) 17 12,
mail@beyer-brigitte.de, beyer-brigitte.de

Sabrina Brünger

Enneagramm-Trainerin (ÖAE), Dipl.-Sozial- und Religionspädagogin, Diakonin Loheide 6, 33609 Bielefeld
0521/38468527, Sabrina.bruenger@t-online.de

Heike Breunig-Bußmann

Weidenstr. 1a, 65527 Niedernhausen, Tel. 06127-9650829, heike@breunig-bussmann.de

Andreas Ebert

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

Davia Feurich

Enneagramm-Trainerin-ÖAE, Hauptstraße 18, 02799 Waltersdorf, d.feurich@gmx.de

Rainer Fincke & Ulla Peffermann-Fincke

Am Draitschbusch 3, 53117 Bonn, ulla.peff@web.de, www.enneagramm-plus.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), Kommunikations-trainerin, ProGramm Komm.training Frühlingstr. 11, 76275 Ettlingen
Tel. 07243-330656, Fax 07243-330657
info@pro-gramm.de, www.pro-gramm.de

Jürgen Gündel

Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut Auf'm Klopp 11, 56348 Patersberg/Mittelrhein,
Tel. 06771 8023295,
juergen.guendel@enneagramm-for-life.de
www.enneagramm-for-life.de

Franz Habig

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

Brigitte Häusler

Evang. PfarrerIn, Geistl. Begleiterin, Supervisorin (DGSv),
Kreuz 32c, 95445 Bayreuth
Tel: 0921 16 81 41 24, haeusler-b@web.de

Dorothea Hahn

Seelsorgerin (KSPG), Prädikantin, Enneagrammtrainerin (ÖAE)
Ringseisstraße 6a, 80337 München
Fon 0179 2965231

Ursula Häfner-Neubauer

Bleichestrasse 10, CH-8570 Weinfelden,
Tel. +41 (0) 71 622 76 02

Rüdiger Hagens

Auf den Kämpen 1, 52379 Langerwehe, Tel. 02423-7915, st.martin.r.hagens@t-online.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

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 Mülheim/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
Salzstadelplatz 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. (040) 588009, justinekrause@t-online.de

Marion Krenz

Enneagramm-Trainerin (ÖAE)
Webershütte 48, 41065 Mönchengladbach
Tel. (02161) 961 960
marion-krenz@web.de

Wally Kutscher

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

Werner Lambach

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

Dagmar Levsen

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

Christine Marschall-Keppler

Steintor 15, 96450 Coburg, Tel: 09561/596552
info@marschall-keppler.de
www.marschall-keppler.de

Dr. med. Günter Meng

www.zebrasus.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),
Heilpraktikerin, Lebenswerkstatt,
30539 Hannover, Tel. 0511-59209092,
www.lebenswerkstatt-seminare.de,
info@lebenswerkstatt-seminare.de

Hans Neidhardt & Karin Kunze-Neidhardt

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

Dr. iur. Alexander Pfab

LL.M., MM, Am Graspoint 5, 83026 Rosen- heim, Tel. 08031-7968185, ap.pa@web.de

Dr. Klaus Pünder

Autor, Referent, Enneagramm-Trainer (ÖAE)
dr.klapue@gmx.de
www.gluecks-puender.de

Elisabeth Reinhard

Weingasse 51, 91077 Neunkirchen am Brand
Tel. 09134/7223, reinhard.elisabeth@web.de

Claudia Schäfer-Bolz

Dipl. Sozialpädagogin, Logotherapeutin DGLÉ,
Enneagrammlehrerin (EMT)
Pestalozzistr. 17, 76689 Karlsdorf-Neuthard
Tel. +497251 348454, claudia.schaefer-bolz@freenet.de
www.enneagrammkurs.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

Gaby Schramm

Siebenweg 7, 33803 Steinhagen, Tel. +49 5204 -
887980, info@gaby-schramm.de

Margit Skopnik-Lambach

Enneagramm- und Bibliodrama-Kurse
Fürstin-Amalie-Weg 5, 88633 Heiligenberg
Tel.: 07554-7939832, Mobil: 0157-71270798, margit.lambach@gmx.de

Marcel Sonderegger

Zert. Enneagrammausbildner, Psychologe FSP,
Coaching, Einzel- und Paarberatung, Küferweg 6,
CH-6207 Nottwil, Tel. +41 41937 1247,
marcel.sonderegger@bluewin.ch

Julia Wendzinski

Enneagramm-Trainerin (ÖAE), Dortmund
Tel. 0231/4772030, julia_we@web.de
www.enneagramm-online.de

Hans-Heinrich Wille

Dorfstraße 2a, 31515 Wunstorf mobil: 0172/5103849,
www.hhwille.de, kontakt@hhwille.de

Inge Witzig-Temme und Ludger Temme

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

Iris Trost

Neugartstr. 9, 79117 Freiburg, Tel. 0761 67865

Friedrich-Karl Völkner

Enneagramm-Trainer (ÖAE), Halle/
Westfalen, Evangelischer Pfarrer,
Bibliodramaleiter (ZHL), Tel. 05201-3087
fkvoelkner@t-online.de, www.fkvoelkner.de

Bettina Wagner

Enneagramm-Trainerin (ÖAE)
Aschaffener Str. 20, 91056 Erlangen,
info@enneagramm-fuer-paare.de,
www.enneagramm-fuer-paare.de

Heidi von Wedemeyer

Am Wernerswingert 11 A, 76829 Landau,
Tel. 06341 9958159

Doris und Klaus Wetzig

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

Hans-Heinrich Wille

Dorfstraße 2a, 31515 Wunstorf,
Tel. 05033 390599

Ludwig Zink

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



Meine Antwort auf das Gedicht
„Das Leben, das ich selbst gewählt“ (Autor unbekannt)

Das Leben wurde mir geschenkt,
das Ja dazu, das ist gewachsen.
Die Frage, traust du dich zu leben, kenne ich.
Das Offensein, Entscheidungen zu treffen und dazu zu stehen,
die Fähigkeit, Gefühle auszuhalten und zu gehen.
Das Enneagramm war wie das Kleid aus Fell,
das Gott den Menschen machte,
dass er auf Erden nicht erfrier'.
Es half das Leben zu bestehen, war wie Schutz,
doch langsam engt es ein.
Und ich versuch' es manchmal ausziehen,
ich spüre irgendwie, es wird zu klein.
Doch ohne Schutz zu gehen ist noch schwer,
je älter ich nun werde und erlebe,
dass dieses Leben trägt, versuch' ich's mehr und mehr.
Noch ist da Angst mich loszulassen
und nur im Augenblick zu sein.
Doch dieses Wesen wird mich nicht verlassen,
es trägt und hüllt dann selbst mich ein.