

Im Auge des Sturms – Resilienz und Enneagramm

Als ich die Ausschreibung zur diesjährigen Jahrestagung des ÖAE mit ihren Fragen sah, alsdann die Einladung der EnneaForum-Redaktion, zu diesem Thema und den drei Fragen der Ausschreibung etwas zu schreiben, spürte ich ein Unbehagen. Ich war parallel dazu am Lesen von OM C. Parkins 3. Band seiner Trilogie «Unerfüllte Liebe. Der Sog in die Scheinwirklichkeit» zu den drei Grundkräften des Enneagramms (die beiden andern sind *Angst* und *Zorn* bzw. *Wut*), und wie sich diese Kräfte in den drei Triaden des Enneagramms spiegeln: den Kopf-, den Bauch- und den emotionalen Enneatypen. (Ich habe im *EnneaForum* die Bücher einzeln vorgestellt, in diesem Heft nun auch das soeben erschienene letzte Buch dieser Trilogie, welches dem Grundantrieb der drei emotionalen Enneatypen gewidmet ist.)

Um mein Unbehagen in Frageform auszudrücken: Ist nicht jedes Enneamuster eine frühkindliche Überlebensstrategie – also eine Resilienzstruktur – jedoch gleichzeitig eine Art Schonhaltung, die sich in der Adoleszenz in weitgehend mechanische Gewohnheitsreflexe verfestigt? Und hatten nicht Gurdjieff, Ichazo und die ersten Lehrerinnen und Lehrer des Enneagramms uns gelehrt, dass es bei der Arbeit mit diesem Seelenspiegel um Selbsterkenntnis geht, um aus diesem «Schlafzustand» zu erwachen – und sich von den Mustern des eigenen Enneatyps zu **des-identifizieren**, wie der Begriff dazu lautet, um dem eigenen individuellen Wesenskern – als Kernressource – näher zu kommen? Um uns nicht weiterhin auf die Krücke unseres Enneatyps zu stützen, sondern jenseits seiner Muster auf die von diesem überlagerte göttliche Essenz, der wahren Quelle aller Resilienz? (von vielen z.B. auch Richard Rohr *Höheres Selbst* genannt). Ist nicht die Erfahrung gerade so, dass wir in Stress- und Krisensituationen meist erst recht zu den Mustern unseres Typs greifen – und dabei die meisten Krisen auch überstehen (aber mehr eben nicht)? Und dass es ein fundamentaler Unterschied ist, sich im eigenen Typ optimaler einzurichten, anstatt diesen und unsere Identifikation mit ihm loszulassen, uns aus seinem Griff zu befreien? Um freier von seiner Mechanik zu werden, und wieder Zugang zur vollen Fülle des Lebens zu finden, von der jeder Enneatyp nur einen spezifischen Ausschnitt überhaupt kennt, weil er sich von dieser Fülle in wesentlichen Teilen schon früh abgetrennt hat, und mit ihm in einer «Seinsverdunkelung» (Claudio Naranjo) gelandet ist? Im Folgenden skizziere ich aus diesem Verständnis des Enneagramms heraus einige Stichworte zu den Fragen, die uns die Tagungseinladung und die Redaktion zuspielten:

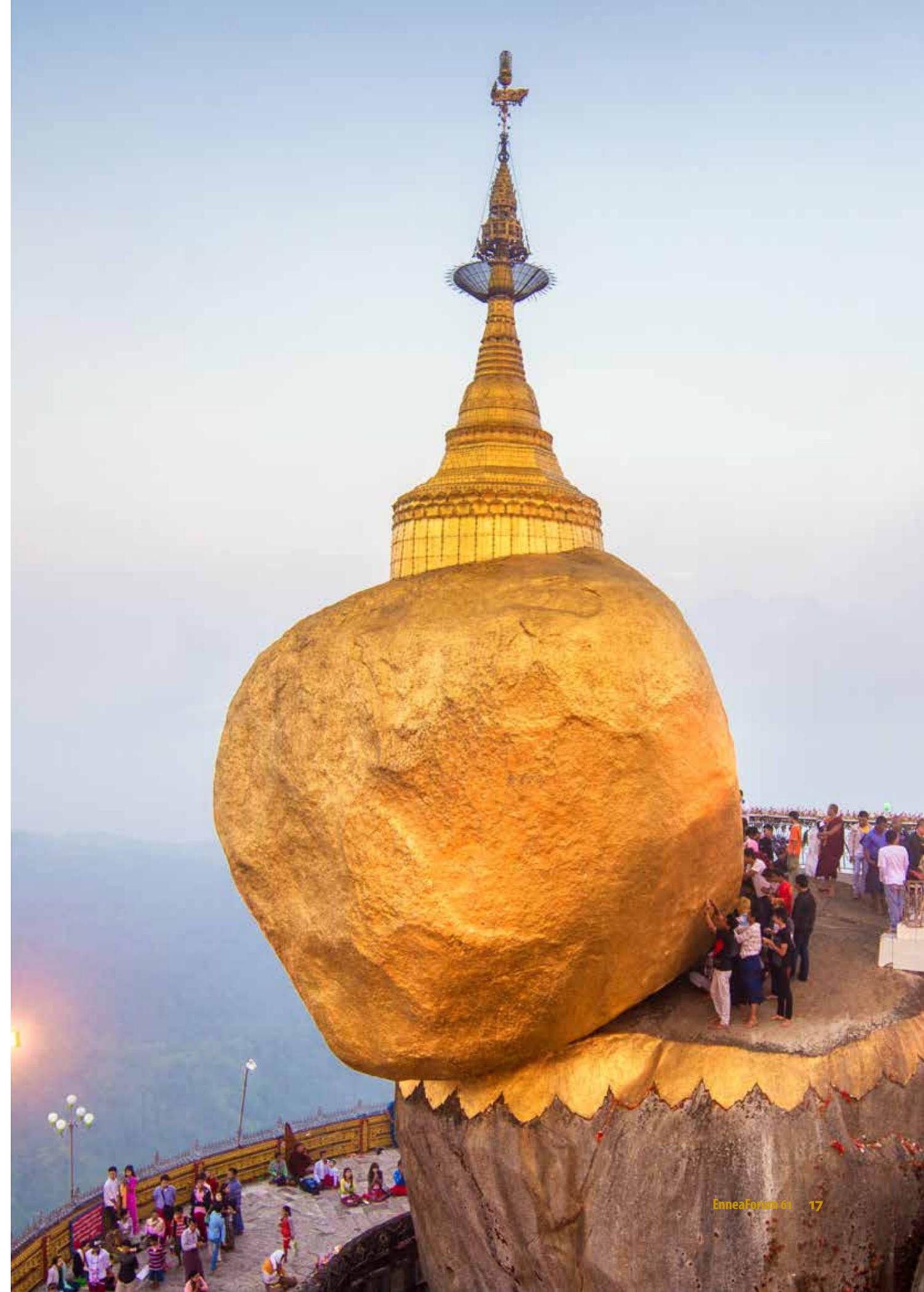
Wie stärken wir das Immunsystem unserer Seele?

Auf dieser grundsätzlichen Ebene weiss ich dazu nur die Antwort, dass unser Enneatyp – vor allem mit seinem

Hauptantrieb: der ihm zugehörigen Emotionalen Leidenschaft bzw. «Wurzelsünde» (Richard Rohr/Andreas Ebert) – uns von unserer Seele trennt (das Wort «Sünde» meint nichts anderes als diese Trennung). Und dass diejenigen Anteile unserer Persönlichkeitsstruktur, die das Enneagramm beschreibt – und dies sind wesentliche! – in ihrer Substanz eine psychologische Antwort auf ein im Kern spirituelles Grundproblem darstellen. Und wir, solange wir Ressourcen im Aussen suchen, um das durch den «Verlust des Gehaltenseins entstandene Loch» (Hameed Almas) durch unseren Enneatyp zu stopfen, dieses Loch dabei sogar vergrössern (weshalb Naranjo den Enneatyp als «ontischen Schnuller» bezeichnet, eine Art trügerische Resilienz). Mir scheint zu dieser ersten Frage die Antwort zentral: Je mehr du die zentralen Muster deines Typs lockern und relativieren kannst, desto mehr gibst du der Seele und ihrem Immunsystem eine Chance. «Sterbehilfe für das Ego» (Naranjo) ist alles, was wir dazu beitragen müssen ... und auch können, mit entsprechendem know how und geduldig konsequenter Intention (da dies durch mehrere Schichten geht). Was wir suchen ist (bzw. wäre) bereits da: als Geschenk, das nur darauf wartet, abgeholt zu werden. Allerdings wird auf diesem Weg der Pelz des Egos auf gewissen Streckenabschnitten ziemlich nass, und muss auch mit Krisen gerechnet werden, durch die hindurch jedoch die Trennwand zur Seele dünner, transparenter und durchlässiger wird – und dabei ganz andere Resilienz-Ressourcen als diejenige unseres Enneatyps zugänglich werden.

Gibt es so etwas wie Enneagramm-Muster-spezifische «Schutzfaktoren» für die Fähigkeit, Krisen zu überstehen? Die uns nicht nur Krisen überstehen lassen, sondern durch die Krisenbewältigung die eigene Persönlichkeit stärken?

Die sog. Abwehrmechanismen – jeder Enneatyp kennt für seine Muster typische – stellen die frühesten Schutzfaktoren dar, zu denen wir als menschliche Wesen greifen. Sie lassen uns frühe Krisen und Defizite überstehen, jedoch um den Preis, dass sie uns partiell – und dies nachhaltig – gefühllos machen. Ich finde es wichtig, diese Ambivalenzen im eigenen Enneatyp konkret zu erkennen – auch die Ambivalenz dessen, was uns die Emotionale Leidenschaft/Wurzelsünde als Ressource präsentiert: uns lebendig zu fühlen, jedoch mit einem Preis, das Leben spezifisch auch zu behindern oder gar zu beschädigen dabei. Mit dem Erkennen und Durcharbeiten dieser Ambivalenzen wird die eigene Persönlichkeit eher geschwächt als gestärkt, jedoch das Fundament der eigenen Individualität jenseits der Persönlichkeit – jenseits des Enneatyps – gestärkt. Krisen verlieren so grundsätzlich an Bedrohung; sie werden auch weniger, weil wir manche von ihnen mit unseren Persönlichkeitsmustern selber unnötig erzeugen!



Welche Rolle spielen dabei meine mustertypischen Quellpunkte/Entwicklungspunkte?

Nach meiner Erfahrung sind diese beiden Punkte (ich nehme an, dass damit der sog. Integrations- bzw. Desintegrations-Punkt gemeint ist) wichtiger als die sog. Flügel. Sie dienen vor allem als Navigationspunkte auf dem Ent-Wicklungsweg, um zu verstehen, was als nächste Schicht hervorkommt, während man Muster des eigenen Typs durcharbeitet und lockert. So zeigt insbesondere die Desidentifikations-Arbeit mit der Emotionalen Leidenschaft/Wurzelsünde des eigenen Typs unerwartete «Früchte»: Ihre Penetranz verblasst zwar mit der Zeit, aber unter ihr manifestieren sich, plötzlich – als nächsttiefere Schichten – die Emotionale Leidenschaft/Wurzelsünde des Desintegrationspunktes (meist diese zuerst) und (meist später) diejenige des Integrationspunktes. Nun sind diese Wurzelsünden – dadurch akut spürbar, auch aktiv(er), und damit auch bewusst geworden – bei sich in gleicher Weise zu beobachten, zu lockern und abzulegen (getreu Jesu Aufforderung, seinem Zuspruch der Vergebung oft folgend: «Sündige hinfort nicht mehr!»). Dazu gehört v.a., sich über den Gewinn bewusst zu werden, jedoch auch seine Schattenseite: den Preis, den wir und Betroffene dafür bezahlen – also eine ehrliche «Vollkostenrechnung» zu den vielfältigen Verhaltensmuster erstellen, die sich uns auf diesem Weg immer deutlicher zeigen und bewusst werden. (Sie muss deshalb auch dauernd nachgeführt werden und ergänzt werden, diese Rechnung: weil sich uns die beiden Seiten (Gewinn und Preis) durch diese Bewusstwerdungsprozess immer vollständiger (und spürbarer) zeigen. Meine Erfahrung ist inzwischen, dass die Emotionale Leidenschaft/Wurzelsünde des eigenen Typs nicht nur eine «Scheinlebendigkeit» bringt (s. dazu die Rezension zu OM. C. Parkins Buch in dieser Ausgabe des *EnneaForum*), sondern dass sie auch die acht andern in Schach hält und 'orchestriert'. Und wir uns auf diesem Weg der Transformation – durch Schichten hindurch – schliesslich mit allen neun Emotionalen Leidenschaften/Wurzelsünden befassen müssen (der Mystik nicht unbekannt!). Ich glaube nicht, dass man mit diesen beiden Punkten, mit denen wir im Enneagramm mit zwei Linien verbunden sind, direkt arbeiten kann; aber es ist wichtig, sie in Bezug auf den eigenen Typ zu verstehen: meist gehören sie auch je einem andern der drei Hauptzentren an, in welchem der eigene Enneatyp sich verankert hat.¹ Sie sorgen also mit dieser allmählichen (und indirekten) Integration auch für eine Harmonisierung der 'Drei Gehirne', was der nachgefragten Resilienz wesentlich zugute kommt. Im Rückblick auf über 30 Jahre Arbeit mit dem Enneagramm stelle ich erstaunt fest, dass ich früher auf sehr

schmalen Spuren meines Enneatyps EINS funktionierte, während ich heute einen viel breiteren Zugang sowohl zum Erleben der VIER (d.h. zu eigenen Gefühlen) habe, auf der andern Linie auch zum Denken der SIEBEN (durch umfassendere mentale Wahrnehmung manches Glas nun halb voll statt wie vordem halbleer zu sehen – ein Riesenunterschied, der mein scharfes, jedoch schmales Denken stark erweiterte). Allerdings musste ich mich dabei mit den dazugehörigen Leidenschaften/Wurzelsünden (Neid und Völlerei) intensiv auseinandersetzen. Um abschliessend nochmals zum Thema Resilienz zurückzukehren: Meine Resilienzpalette ist auf diesem Ent-Wicklungsweg viel reichhaltiger geworden: während ich mit meinem Typ (allein zu Hause) in einer sehr engen Garage funktionierte, mir überall immer wieder den Kopf anschlagend (schliesslich ist die EINS als Aktivist ein Bewegungstyp!), lebe ich heute mit mir in einer weiten Freilufthalle, in der ich mich frei in viele Richtungen bewege, mehr schlendernd und erlebend als hetzend und erledigend. (Dieser für mich treffende Bildervergleich (enge Garage – weite Halle) stammt von Jack Kornfield, mit der er die Frage, was es mit Erleuchtung auf sich habe, beantwortet). Mir steht inzwischen eine breite Palette in diesem Spektrum EINS-VIER-SIEBEN (und der drei Zentren!) zur Verfügung. Und dies inzwischen so, dass ich mich gar nicht aktiv darum bemühen muss: sondern mit einer selbstverständlich-fließenden Leichtigkeit des Seins, die sich allmählich eingestellt hat – und erstaunlich: inzwischen zur stabilen Ressource einer still-tiefen Freude (*'heiteren Gelassenheit' in der Tiefe, realisiere ich grad beim Schreiben*) geworden ist – Früchte langjähriger Desidentifikations-Arbeit mit dem Enneagramm, die mir dadurch unerwartet zugewachsen sind. Sie führte jedoch auch durch einige Krisen, die durch diese Arbeit ausgelöst wurden und in gewissen Tiefen auch therapeutische Unterstützung brauchte, um mich von giftigen, jedoch liebgewonnenen Wurzeln meines Typs immer mehr zu verabschieden. Und siehe da: plötzlich konnte da Neues wachsen, das mir völlig unbekannt war – und kam ich gleichzeitig mir, dem Leben, und auch Gott näher. Der langen Rede kurzer Sinn: Der (noch immer anhaltende) Abbau meines Typs EINS hat mir Türen zu einer Tiefen-Resilienz ganz anderer Art eröffnet. Ich erlebe diese vermutlich deshalb als nachhaltig (was mich v.a. in kritischen Momenten immer wieder überrascht!), weil sie nun nicht mehr in meinem Typ, sondern konkreter in der göttlichen Wirklichkeit jenseits meiner Persönlichkeitsmuster verankert ist.

Samuel Jakob (17. Juni 2023)
www.enneagramm.ch

¹ Ausnahmen sind Ennea-ZWEI und Ennea-SIEBEN: Die ZWEI lernt mit ihrem Integrationspunkt VIER im emotionalen Zentrum umzufühlen, d.h. eigene Gefühle wahrzunehmen, oft beginnend mit dem Gefühl des Neids, der durch den Stolz verdrängt ist. Bei der SIEBEN geht es um ein Umdenken im Mentalen Zentrum: sich auf sich zurückzuziehen, um den durch die Völlerei permanent erzeugten Rosa-Gedankensalat in sich zu klären: lange genug hinzuschauen, um der Wahrheit nicht auszuweichen, und dabei an Punkt FÜNF auch die tief verankerte Habsucht der SIEBEN erkennen. Diese Veränderungen im Hauptzentrum dieser beiden Enneatypen ist bei ihnen ein Hauptmovers zur Entwicklung und Harmonisierung aller drei Zentren.

