

Samuel und Ruth Jakob

Formation und TransFormation der Persönlichkeit

Geschehen und Handwerk der Wandlung

Lehrbuch Enneagramm

Impressum

1. Auflage 2026

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Samuel und Ruth Jakob, www.enneagramm.ch

Lektorat: Julie von Wild, Braunschweig

Buchgestaltung und Grafiken: Greta Horn Grafik Design, Wertach

Umschlagfoto: www.unsplash.com

Alle Fotos: www.unsplash.com

Verlag: BoD • Books on Demand GmbH,

Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Inhalt

Vorwort 11

Einleitung 14

ERSTER TEIL: Formation der Persönlichkeit 29

1. Gestörte Anfänge: Frühe Verlusterfahrungen des Gehaltenseins 33

Möglichkeiten, sich in dieser Welt zu erden 39

2. Ausbildung der Instinkte 41

Das System der Chakren und die Instinkte 42

Beeinträchtigung der Instinkte 45

Angst an den Wurzeln der Persönlichkeit 49

3. Entwicklung des Emotionalkörpers 54

Emotionale Löcher und ihre Verdrängung 56

Hauptabwehren der neun Enneatypen 58

Der Emotionalkörper und seine Schichten 72

Die Hauptleidenschaften der neun Enneatypen 78

4. Formierung der Mentalstruktur 120

Die Mentalen Fixierungen der neun Enneatypen 124

Leidenschaft und Fixierung: ein eingespieltes Team 172

5. Strukturierung des Körpers 174

Körpertypen und Energiemuster 177

Anteile bei den Typen und Subtypen des Enneagramms 186

Die Verhaltensprogramme der 27 Subtypen 192

Konstellation der drei Zentren in jedem Subtyp 202

6. Persönlichkeit und Seinsverlust 205

Schonhaltungen und die Folgen ihrer Folgen 206

Der Prozess der Seinsverdunkelung 207

7. Die formierte Persönlichkeit 215

Dynamische Statik: Die Linien im Enneagramm 218

Beziehungen zwischen den neun Enneatypen 228

Beziehungskonflikte und der Wiederholungszwang 230

Selbstvergessenheit 233

ZWEITER TEIL: TransFormation der Persönlichkeit 237

- TransFormation 239
- Strecken und Stationen der Rückreise 249
- Die neun Enneatypen: transformiert – sich transformierend 256
- Mit dem Enneagramm arbeiten 257

1. Den Inneren Beobachter entwickeln 264

- Fühlen 270
- Spüren 271
- Funktion des Kopfbereichs 274
- Zusammenspiel der drei Zentren 275

2. Mentale Ebene: Identifikationen erkennen und lockern 283

- Den eigenen Enneatyp orten 284
- Inquiry – Selbsterforschung und Selbst-Entdeckung 297
- Mentale Fixierungen öffnen 311
- Mit den Augen der Holy Ideas schauen lernen 316
- Wiederholungszwänge im Alltag 323
- Gewinn und Preis vollständig bilanzieren 328

3. Emotionale Ebene: Fühlen lernen, Emotionen entspannen 334

- Emotionale Leidenschaft(en) erkunden 335
- Den Emotionalkörper kennenlernen 349
- Finale Grundgefühle finden 353
- Körperbezogenes Fühlen 359
- Vergebung: Freiheit gewinnen, Zukunft eröffnen 370

4. Körperebene: Lebensenergie befreien 379

- Voller atmen 384
- Einseitigkeiten der fünf Körpergrundtypen ausgleichen 387
- Subtyp-Verhaltensprogramme lockern 390
- Lebenskraft, Lebenslust, Lebensposition – Ausblick 397

5. Iterative Arbeit – Ganzheitliches Geschehen 407

- Vom Alltag und der Freude des Übens 414
- Essenziell werden 414
- Das Integrative Enneagramm als Gesamt-Tool 424
- Logbuch: Den eigenen Weg navigieren 427

6. Spirituelle Dimension: Der Liebe anstatt der Angst vertrauen 431

- Spiritualität – Herausforderungen und Schein 434
- Hinabsteigen ins Schattenreich der eigenen Psyche 438
- Transgenerative Verkettungen lösen 443
- Allverbunden im lebendigen Sein 444
- «Identität oder Ikone, das ist die Frage» 456
- Unterwegs zum aufrechten Gang 460
- Den Geist der Anfängerin bewahren 466

Anfangen 467

Anhang 471

- Naranjos Revisionen der UR-Enneagramme von 1971 471

Autoren 475

Register 476

***Verändere dich selbst,
und du veränderst die Welt.***

Der Ursprung allen Konflikts zwischen mir und meinen Mitmenschen ist, dass ich nicht sage, was ich meine, und dass ich nicht tue, was ich sage ... Von hier führt kein anderer Ausgang als durch die Erkenntnis der Wende: Alles hängt an mir, und meinem Willen zur Wende: Ich will mich zurechtschaffen. Damit aber der Mensch dieses Große vermöge, muss er zuerst von allem Drum und Dran seines Lebens zu seinem Selbst gelangen, er muss sich selber finden, nicht das selbstverständliche Ich des egozentrischen Individuums, sondern das tiefe Selbst des mit der Welt lebenden Individuums. Wiewohl dem all unsere Gewohnheit entgegensteht, muss der zur Wende entschiedene Mensch sich diesem Suchprozess stellen. Dadurch und nur dadurch wird er zum erfolgreichen Ende die beglückende Erfahrung der persönlichen Neuschaffung machen.

MARTIN BUBER

Eines Tages wird jeder Mensch, der die eigene Erziehung in die Hand genommen hat, zur Überzeugung gelangen: dass Nachahmung Selbstmord ist, dass er wohl oder übel sich so nehmen muss, wie er ist, dass – obwohl das weite Universum voller göttlicher Wunder ist – kein nährendes Körnlein zu ihm kommen kann, das nicht aus seinem eigenen Grund und Boden, der ihm gegeben wurde, gewachsen ist. Die Kraft, die in ihm wohnt, ist neu in der Natur. Niemand als er selber weiß, was er tun soll, aber auch er weiß es erst dann, wenn er sich auf den Weg macht und versucht!

RALPH WALDO EMERSON

Fang an! Dadurch allein kann das Unmögliche möglich werden!

THOMAS CARLYLE

Zur Schreibweise der Geschlechter: Wir benutzen im Text abwechselnd die weibliche und die männliche Form, wobei immer alle Geschlechter damit gemeint sind. Gelegentlich werden auch beide Formen genannt.

VORWORT

Der Mensch ist mehr als seine Persönlichkeit – und zugleich durch sie überformt. Wandlung beginnt dort, wo wir den Mut finden, uns nicht länger mit ihr zu verwechseln.

Unser Buch geht diesen beiden Sätzen nach. Was wir dazu vorlegen, ist nicht am Schreibtisch entstanden, sondern in einer langjährigen Praxis gewachsen, im Dialog und in der Arbeit mit Menschen auf Wegen, die sich erst im Gehen zeigen. Seit 35 Jahren ist in unserer therapeutischen Arbeit das Enneagramm zu einer zentralen Navigationshilfe geworden – in der Einzelbegleitung, unzähligen Seminaren und Lehrkontexten. Aus alten Wurzeln entstanden, seit 1971 als Enneagramm der Persönlichkeit an die Öffentlichkeit gekommen, wirft es klares Licht in die Dschungellandschaften der menschlichen Psyche (zugleich in das weite Feld der Persönlichkeitspsychologie, das sich in diesem Licht ordnet!). Es unterscheidet sich von anderen Persönlichkeitsmodellen dadurch, dass es durch die Strukturen der gewordenen Persönlichkeit hindurchleuchtet und auf den Menschen hinweist, der darin gestützt, jedoch gleichzeitig auch massiv von diesen überlagert wird. Und weiter: dass wir uns aus diesen Verwicklungen (Konditionierungen) auch wieder entwickeln können. Dieser Horizont weist auf mehr als Persönlichkeitsentwicklung im üblichen Sinn hin, sondern – fundamentaler ausgreifend – auf Wandlungsmöglichkeiten, die vor dem Hintergrund zunehmender globaler Herausforderungen, denen sich die Menschheit stellen muss, dringlich geworden sind.

Wir sind in eine Epoche heftiger Verwerfungen (Umbrüche?) eingetreten (am Ende des Anthropozäns?): Die exponentielle Beschleunigung technologischer, gesellschaftlicher und ökologischer Prozesse bringt nicht nur äußere Krisen hervor, sondern konfrontiert uns inzwischen auch innerlich mit Grenzen: denjenigen der Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster unserer Persönlichkeit sowie der Tragfähigkeit unserer Beziehungen in einer Zeit, die gleichzeitig Individualismus *und* multimediale Vermaßung befeuert, mit wachsenden Polarisierungen und steigenden Aggressionspegeln in einer sich immer weiter ausdifferenzierenden und fragmentierenden Gesellschaft. Da sich in den letzten Jahrzehnten in ganz verschiedenen Feldern hartnäckige Krisen zeigen, sprechen erste

Auguren inzwischen von einer Zeit *Multipler Krisen*. Im Kern eine einzige, eine tiefer reichende *anthropologische Krise*? Die gesellschaftlichen Wirkkräfte scheinen derart eigendynamisch mächtig geworden zu sein, dass Steuerungsimpulse bloß hinterherhinken, nur noch marginale Wirkung entfalten und immer mehr zur bloßen Symbolpolitik geraten. Ratlosigkeit, Erschöpfung, Gleichgültigkeit und der Rückzug ins Private einerseits, die Sehnsucht nach (und tatsächliche Wahl von) heilbringenden Autokraten andererseits, greifen um sich, flankiert von einer breiten Masse, die den technologischen Fortschritt und seine Segnungen genießt, und ihm willig in bereits tief beschrittene Sphären des Transhumanismus hinein folgt.

Wir können als Menschheit nur überleben, wenn wir uns an unser Menschsein jenseits unserer Persönlichkeitsmuster er-innern; und, dort angekommen, intrinsisch motiviert lernen, holistisch zu fühlen und zu denken – jeder und jede von uns. Im Feld spirituell orientierter Psychologie hat dafür in letzter Zeit der Begriff *Transformation* scheu Einzug gehalten. Dieser folgt der alten Einsicht, dass Veränderung beim Einzelnen beginnt. Unser individuelles Erleben und Verhalten hat – so oder so – immer eine Wirkung auf das Ganze. Dieses Buch lädt dazu ein, diesen Weg – einen *Radikalen Weg nach innen* (Franz Renggli) – nachhaltig zu beschreiten. Das Enneagramm dient dabei als präzises Struktur- und Prozessmodell menschlicher Entwicklung: Es macht präzise – fraktalsystemisch – sichtbar, wie verschiedene Persönlichkeitsstrukturen entstehen – als Antwort auf frühe Erfahrungen, Defizite und Anpassungen an die real existierende Gesellschaft (Sozialisation genannt) – und wie sich die Strukturen unserer Persönlichkeit im Laufe der Jahre verfestigen. Es zeigt dabei, wie weit wir uns mit diesen Konditionierungen von uns selbst und voneinander entfremden, jedoch auch, dass – und wie weit – wir uns aus diesen Verwicklungen unserer Konditionierungen befreien können, um jenseits der Fixierungen unserer Persönlichkeit in einen tieferen und echteren Kontakt mit sich selbst und mit anderen zu kommen (für Neugierige: von diesen Früchten handeln die letzten Abschnitte dieses Buchs).

Das Enneagramm beinhaltet dabei in sich keine eigenständige Methodik, es ist ein reines Erkenntnismodell: es zeigt, was ist; dies in einer präzisen Weise, deren Evidenz immer wieder verblüfft.

Die im ZWEITEN Teil vorgestellten Methoden sind ein *best of* von erprobten Werkzeugen aus verschiedenen therapeutischen Konzepten, die sich eignen, hier schriftlich kommuniziert zu werden. Live in Seminaren gehört noch viel anderes dazu, das nicht in dieser Form wiedergegeben werden kann. Der von uns gewählte Methodenverbund fokussiert dabei einen integrativen Ansatz menschlicher Wandlung.

Zielgruppen

Unser Buch richtet sich an drei Personengruppen:

- ▶ Erstens an Menschen, die in dieser Weise an sich arbeiten möchten – allein oder zusammen mit anderen, z. B. in einer Gruppe (dies eine erste Empfehlung).
- ▶ Zweitens an Fachpersonen im psychologischen und spirituellen Feld. Dies in der Absicht, ihnen das Potenzial und die Potenz des Enneagramms aufzuzeigen.¹
- ▶ Drittens richtet es sich als Lehrbuch an Lehrende des Enneagramms: Ihnen will es eine ausgereifte Didaktik und Methodik der Transformationsarbeit mit dem Enneagramm vermitteln. Dies ist weitgehend noch Neuland. Das Enneagramm, vor gut 100 Jahren (1916) in den Westen gekommen, und seit über einem halben Jahrhundert (1971) weltweit als Persönlichkeitsmodell bekannt geworden, ist noch bei weitem nicht in seinem ganzen Potenzial erschlossen. Für diese Zielgruppe – Lehrende des Enneagramms der verschiedenen Schulen – sei angemerkt, dass wir der ursprünglichen, jedoch bis heute schmal gebliebenen Tradition des *Vierten Weges* folgen, die sich dieser psycho-spirituellen Tiefentransformationsarbeit verpflichtet weiß. Sie hat das Enneagramm – mit diesem Fokus – in die Welt gebracht (inzwischen wird es für vieles anderes ebenfalls erfolgreich benutzt). Seit 1989 haben wir, *auf den Schultern etlicher Riesen stehend*, vieles weiterentwickelt, das wir diesen verdanken.

Dieses Buch ist das Ergebnis der Erfahrungen unzähliger Menschen, die wir in diesem Zeitraum auf ihren Wegen begleiten durften. Wir – und dieses Lehrbuch – verdanken ihnen viel. Obwohl es neun dynamische Psychologien beinhaltet, haben wir versucht, seinen Umfang in Grenzen zu halten. Diese Inhalte knapp und verständlich, jedoch auch wissenschaftlichen Ansprüchen genügend wiederzugeben, ging oft an die Grenze einer Quadratur des Kreises. Umso glücklicher sind wir, dass Greta Horn diesem umfangreichen Fachbuch eine kongeniale ästhetische Gestaltung zukommen ließ! Wir hoffen, dass es Leserinnen und Leser motiviert und ermutigt, die darin beschriebenen Wege nicht nur theoretisch nachzuvollziehen, sondern praktisch zu gehen. Auch auf dich kommt es sehr wohl an!

Ruth und Samuel Jakob
Ostern 2026

¹ Erst nach Redaktionsschluss stießen wir auf das Buch des Pioniers der interpersonellen Neurobiologie *Daniel J. Siegel, Personality and Wholeness in Therapy, Integrating 9 Patterns of Developmental Pathways in Clinical Practice*, (New York 2024). Darin verbindet er das Persönlichkeitsmodell des Enneagramms mit zeitgenössischer Psychotherapie. In unserem Buch beziehen wir uns (S. 455) auf ein früheres Werk von ihm, um unseren Begriff des Selbst nicht individualistisch, sondern interpersonell zu definieren.