

# Neun Zugänge zur Seele

## Das Enneagramm als wirksames Werkzeug auf dem inneren Weg

(Artikel von Steffen Wöhner und Luna U. Müller für das Spirituelle Portal 2015)

### **Leiden und Heilung**

Was hilft oder heilt uns, wenn wir leiden, wenn wir uns innerlich unheil fühlen? Es gibt viele ernstzunehmende Ansätze, wie ein Heilungsweg beschritten werden kann, und vielleicht lohnt es sich, das „Wesen“ von Heilung aus einer umfassenden und spirituellen Sicht zu betrachten. Dazu sagt der Weisheitslehrer OM C. Parkin:

*„Heilung im umfassenden Sinne verstehen wir als Rückbindung zur inneren Quelle. Diese Rückverbindung bedeutet Ganzwerdung, oder auch Einswerdung als reale innere Erfahrung des Menschen während eines sich vollendenden Heilprozesses. Das leidvoll als abgetrennt empfundene, das Gespaltene fügt sich wieder zusammen in einem bewussten Akt der Wiedervereinigung. Diese Rückverbindung kann nicht im physischen Körper geschehen, sondern ausschließlich in der geistigen Welt des Menschen. Dementsprechend kommt der geistigen Heilung auch die höchste Wertigkeit zu. Tiefgreifende geistige Heilprozesse haben meist einen heilenden Einfluss auf die untergeordneten Körper des Menschen: seinen Emotionalkörper, seinen physischen Körper.“*

Wenn wir Heilung auf diese Weise verstehen, dann schenkt uns das ein tieferes Verständnis dafür, was auf dem inneren Weg geschehen kann: Integration. Die Integration von psychischen Inhalten, von noch unbewussten Gefühlen und Kräften, von Aspekten unserer selbst, die ausgeblendet, verdrängt, verboten waren.

### **Wie dient das Enneagramm diesem Prozess?**

Das Enneagramm als Modell des Kosmos kann ein Wegweiser durch das Labyrinth der inneren Welten sein, was besonders für das sogenannte Enneagramm der Charakterfixierungen gilt. Dies zeigt die geistigen Prägungen eines Menschen auf, die jenseits seiner persönlichen und kulturellen Geschichte wirken. Hier veranschaulicht das Enneagramm – auch Landkarte des Unbewussten genannt – , wie diese Kräfte in uns wirken, welche Konsequenzen sie haben und worin Befreiung liegen kann (s. Kasten). Damit kann es als Basis – Werkzeug für den inneren Weg dienen und uns einen roten Faden für einen heilsamen Integrationsprozess zur Verfügung stellen.

---

#### **Das Enneagramm**

erschien im Westen zum ersten Mal in der Lehre des armenischen Mystikers Gurdjieff. Populär wurde es dann vor allem durch den chilenischen Psychiater Claudio Naranjo, der die Theorie des Enneagramms mit seinen eigenen Erfahrungen im klinischen und therapeutischen Bereich verknüpfte und damit in den USA arbeitete. Aus diesem Weg, den das Enneagramm im Westen nahm, ergaben und ergeben sich bis heute unterschiedliche Ebenen, wie es verstanden und genutzt werden kann - vom Verständnis einer Typenlehre bis hin zu einem Werkzeug für den spirituellen Weg.

Das Symbol des Enneagramms gibt Aufschluss über die Art und Weise, wie ein Mensch sich von seinem Innersten trennt, ohne sich dessen bewusst zu sein. Dabei beschreibt es neun sogenannte Charakterfixierungen, d.h. neun verengte und automatisierte Perspektiven, aus der ein Mensch sich selbst und die Welt wahrnimmt, und die verhindern, dass er diesem Moment real, offen und angemessen begegnen kann. Gleichzeitig zeigt das Enneagramm Schritte der Wandlung auf. Welche inneren Welten müssen wieder ins Bewusstsein treten, damit ein Mensch die Wirklichkeit seiner selbst und des Lebens überhaupt wahrnehmen kann? Welches menschliche Potenzial liegt in uns angelegt, jenseits der bekannten Muster?

Was sind die eigentlichen Wurzeln einer Leidensgeschichte, unabhängig von ihren besonderen Ausprägungen? Worunter leidet ein Mensch? An seiner Geschichte, so wie sie geschah, oder an der Art und Weise, wie er diese Geschichte erlebt, interpretiert und daraus seine Konsequenzen für sein weiteres Leben zieht?

Dies sind zentrale Fragen des inneren Weges. Wenn wir uns auf die wesentlichen Leidensstrukturen im Geist konzentrieren, bewirkt dies eine Fokussierung von Lebenskraft und Aufmerksamkeit. Wenn nicht die Geschichte und auch nicht die aktuelle Lebenssituation verantwortlich für Glück und Leiden eines Menschen gemacht werden, hat er überhaupt erst die Chance auf Selbsterkenntnis und Wandlung im Innen, was auch die Voraussetzung für eine Veränderung der Lebensqualität sein kann. Hier gibt es eine „Innere Arbeit“ zu tun, eine Bewusstwerdung darüber, welche tiefangelegten Überzeugungen über sich selbst, die anderen, das Leben wirken und die Sicht der Dinge maßgeblich prägen. Dass diese innere Welt von geistigen Überzeugungen nicht verändert werden muss, ist dabei eine gute Nachricht. Das Enneagramm besagt, dass kein Gefühl, kein Gedanke, kein körperlicher Zustand wirklich die Ursache für unser Problem ist, sondern lediglich die Fixierung darauf (siehe Kasten). Die Tatsache, dass wir mit einem inneren Zustand auf unbewusste Weise so verschmolzen sind, dass unser Blick sich auf schmerzliche und begrenzende Weise verengt hat, ist unser eigentliches Leiden.

Der Benediktinerpater Anselm Grün sagt dazu:

*„Der Mensch muss die Leidenschaften, wie sie im Enneagramm beschrieben sind, annehmen und anschauen, nicht beherrschen. Wenn man mit diesen Leidenschaften spricht, dann führen sie mich zum Schatz, dann führen sie mich zum wahren Selbst. Wenn man den Mut hat, hinabzusteigen in die eigene Seele, den Mut zu eigener Menschlichkeit. Evagrius sagt: "Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selber kennen." Deswegen ist für mich Psychologie und Spiritualität kein Gegeneinander sondern ein Miteinander.“*

### **Fixierung und Wandlung**

Das Symbol des Enneagramms beruht auf einer einfachen Grundlage, nämlich dem Wissen um die kosmologische Dreiheit der Grundkräfte. Die erschaffende, die bewahrende und die zerstörerische Kraft sind unpersönlicher Natur und bilden einen natürlichen Kreislauf von Geburt, Lebensspanne und Tod. Es sagt aus, dass jeder Mensch einen natürlichen Zugang in eine dieser drei Grundkräfte hat, woraus dann neun menschliche Archetypen entstehen (denn jede Grundkraft enthält drei Variationen ihrer Ausdrucksform). Was aus psychologischer Sicht wesentlich ist für ein erfolgreiches Leben, nämlich eine gesunde und vollentwickelte Ich – Struktur, wird dann auf dem weiteren Weg nach Innen zu einer Begrenzung unserer wahren Natur. Die fixe Identifikation mit einem Ich – Konstrukt schafft einen verengten Standpunkt, in der Sprache des Enneagramms Fixierung genannt, und verhindert, dass die ursprüngliche Kraft, frei durch uns fließen kann. Aus zerstörerischer Kraft wird dann ich- hafter Zorn und der elementare Antrieb, sich dem Leben machtvoll zu widersetzen. Aus schöpferischer, erschaffender Kraft entsteht eine unerfüllte Suche nach Liebe und die tiefe

Überzeugung von Mangel. Aus einer feinen, intelligenten, bewahrenden Kraft wird pure Lebensangst, die eine Flucht aus dem Lebendigen nach sich zieht. Das Enneagramm besagt, dass diese drei emotionalen Grundantriebe eine entscheidende Rolle spielen in der inneren Zusammensetzung einer persönlichen Leidenswelt. In der Fähigkeit zur bewussten Wahrnehmung dieser Antriebe eröffnet sich ein Wandlungspotenzial, eine Integration von Unbewusstem. Wie können Zorn und Widerstand sich in Kraft wandeln? Wie führt der unerfüllte Wunsch geliebt zu werden in das Bewusstsein der Liebe? Wie finden wir aus ängstlicher Distanz mitten ins Leben? Für diese Wandlung stellt das Enneagramm für jeden Enneatyp Sieben Schlüssel zur Verfügung, deren Kenntnis einem Bewusstwerdungsprozess entscheidend und direkt dienen: Kognitiver Fehler, Leidenschaft, Tugend, Vermeidung, Abwehr, Versuchung/Fall, Aufmerksamkeitsstil. Hier zeigen sich die Schlüsselpunkte von Fixierung und Wandlung.

---

## **Wem dient das Enneagramm?**

### **Selbsterkenntnis**

In erster Linie dient das Enneagramm dem, der es für sich selbst anwendet. Es führt zu einer Vertiefung der eigenen Sicht und damit in ein Verständnis für die „unsichtbaren“ Kräfte, die uns bewegen. Wir lernen, durch die Masken unserer Persönlichkeit zu blicken und Licht in die bisher unbewussten Antriebe zu bringen. Dies schärft unseren Blick und weckt unser Mitgefühl und Verständnis für das, was uns im Innersten bewegt. Die Erweckung unserer Potenziale ist dann weniger eine Bemühung und Anstrengung, als eine Freilegung dieser tiefen inneren Kräfte.

### **Tieferes Verständnis von Menschen, Prozessen, Systemen**

Wir können andere nur so tief erkennen, wie wir uns selbst sehen können. Das gilt in allen gesellschaftlichen Bereichen, selbst in der Wirtschaft, wie es in einem Artikel der Harvard Business Review heißt: „*Die erste Regel für eine Führungskraft: Erkenne dich selbst*“. Indem wir bereit sind, uns unseren eigenen Begrenzungen, unserem Leiden, unseren Missverständnisse zuzuwenden, können wir einem Bewusstseinsprozess auch in anderen Menschen dienen.

Da jedes Problem im Grunde auf die Fixierung in einer der drei Grundkräfte zurückzuführen ist, kann von dieser Wurzel aus ein Thema beleuchtet werden. Somit dient das Wissen um das Enneagramm allen Menschen, die z.B. Kollegen und Mitarbeiter, Partner und Freunde tiefer verstehen wollen, wie auch kollektive Prägungen (z.B. von Ländern) oder auch Systeme und ihren Aufbau.

