



Das Enneagramm und die Öffnung des Herzens

Nach der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Gesundheit „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. Es ist der Zustand des Heil-Seins.

Sicher haben Sie schon einmal etwas erlebt, von dem Sie in der Rückschau sagen können: „da ist mir so richtig das Herz aufgegangen“. In diesen Momenten wissen wir, was es bedeutet „heil“, ganz „bei sich“ und zutiefst glücklich zu sein.

Könnten wir immer so fühlen? Was hindert uns daran, dauerhaft glücklich zu sein und aus tiefer innerer Kraft heraus zu leben?

Die Trennung

Zunächst scheint es ganz selbstverständlich und mit Blick auf unsere Umgebung üblich zu sein, daß dieses Glück flüchtig ist. Anscheinend wird es durch außergewöhnliche Momente erzeugt und geht natürlich nach diesen Höhepunkten wieder verloren. Aber das ist ein Trugschluß: In diesen besonderen Augenblicken öffnet sich einfach eine sonst verschlossene Tür, und wir erleben unseren immer anwesenden Seelenkern, von dem wir uns die meiste Zeit unseres Lebens selbst trennen.

Wie ist das zu verstehen? Aus meiner Arbeit mit den unterschiedlichsten Menschen weiß ich, daß es ganz typische Situationen sind, die dazu führen, daß einem das Herz aufgeht. Am häufigsten sind Erlebnisse in der unberührten Natur, mit kleinen Kindern, tiefe Erfahrungen von Kunst oder Begegnungen mit den „heil-igen“ Menschen unter uns. In allen diesen Fällen ist uns die geistige Seite der Welt ganz nah:

- Die Kinder kommen aus dieser Welt und sind noch eine Zeit lang zart verbunden.
- Die Künstler schöpfen aus dieser Welt, werden von ihr, oft mit Wucht, inspiriert. Dann nutzen sie ihre erworbenen Fertigkeiten, um diesen „Einschlag“ in eine äußerlich

wahrnehmbare Form zu bringen, damit dem Betrachter vielleicht die „Rückübersetzung“ in den eigentlichen geistigen Inhalt gelingt.

- Die Natur „zeigt“ uns diese Welt. Deshalb nennt Goethe sie ein „offenbares Geheimnis“: Wir können sie mit Augen und Ohren anschauen, d.h. sie ist „offenbar“, und doch erschließt sie sich diesen Sinnen nicht in ihrer geistigen Tiefe, d.h. sie bleibt ein „Geheimnis“.
- Die heiligen Frauen und Männer schließlich leben in dieser geistigen Welt ebenso wie in der diesseitigen.

Wenn wir in eine solche Situation kommen, in der das Geistige nah ist, dann kommt das Geistige in uns damit in Resonanz und tritt ins Bewußtsein. Wir fühlen das als eine sich permanent ausbreitende warme und helle Bewegung im Bereich unseres Herzens. Für dieses allen Menschen vertraute und mögliche Erlebnis stehen die Worte „da geht mir das Herz auf“.

Seit unserer Geburt sind wir mit unserem Körper verbunden und damit von der geistigen Welt, aus der wir stammen, getrennt. In der Folge fühlen wir uns heimatlos, vom Schicksal bedroht, oder können keinen Sinn in unserem Leben finden. Die im Enneagramm beschriebenen neun Persönlichkeitsmuster lassen sich gut verstehen als neun unterschiedliche Varianten dieser Trennung und als neun Strategien, um trotzdem einigermaßen klarzukommen. Das ermöglicht ein funktionierendes und teilweise zufriedenes Leben, aber wir spüren die ganze Zeit, daß zu einem wirklich kraftvollen, sinnvollen und glücklichen Leben irgendetwas fehlt. So sehr wir versuchen, uns zu begnügen - die Sehnsucht nach dem Glück bleibt.

Das Wissen von den Mustern

Seit Jahrhunderten wissen die Menschen von diesen neun Arten der Trennung. Homer (ca. 800 v. Chr.) hat sie in die Odyssee eingearbeitet, und Pythagoras (ca. 600 v. Chr.) hat dieses Wissen genutzt, um Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Er hatte seine ganze Ausbildungszeit in Ägypten und Babylon verbracht und vielleicht schon dort von den Persönlichkeitsmustern erfahren.

Im Laufe der Geschichte wurden diese archetypischen Muster in verschiedenen Traditionen immer wieder neu „entdeckt“. Vor allem in klösterlichen Gemeinschaften waren und sind sie ein wertvolles Mittel zur inneren Entwicklung. Sie beschreiben präzise, was uns von unserem Seelenkern trennt, und wie wir nicht sind, aber zu sein scheinen. Im Gegensatz zu den Typologien, bei denen es darum geht, sich in der richtigen „Box“ zu finden, handelt das Enneagramm davon, wie man über seine „Box“ hinauskommt.

In der neueren Zeit gibt es vor allem drei herausragende Namen: George Ivanovich Gurdjieff (1866 – 1949), Oscar Ichazo (* 1931) und Claudio Naranjo (*1932). Gurdjieff berichtete davon, das Enneagramm von einer Sarmoung Bruderschaft erhalten zu haben. Ähnlich erzählt der Bolivianer Ichazo davon, das Enneagramm auf einer Studienreise im Jahre 1956 kennengelernt zu haben. Über ihn kamen die Persönlichkeitsmuster 1970 zu dem Chilenen Claudio Naranjo, der daraufhin begann Menschen, zunächst in den USA, mit ihren Mustern vertraut zu machen.

Bis zu dieser Zeit wurde das Enneagramm nur mündlich weitergegeben und es gab keine veröffentlichte Literatur. Erst 1984 veröffentlichten drei Schüler von Naranjo gegen dessen Willen das erste Buch und starteten damit eine bis heute anhaltende Welle qualitativ höchst unterschiedlicher Veröffentlichungen. Viele Werke verkürzen das Enneagramm auf eine Typologie und versäumen damit sein besonderes Potential als außergewöhnlich wirkungsvolles Entwicklungswerkzeug.

Der Kern unserer Ego-Struktur

Die besondere Qualität des Enneagramms liegt in der präzisen Beschreibung der Art, in der wir uns von unserem Seelenkern trennen. Die Persönlichkeitsmuster beschreiben neun grundlegende Formen unserer Ego-Struktur. Das Ego ist unser „Trostpreis“: Wenn wir schon von unserer Heimat und unserem Seelenkern getrennt sind, dann haben wir doch wenigstens unser Ego. Es gibt uns etwas Sicherheit und hilft uns zu überleben, aber es verhindert die Befreiung zum Glück.

Von der geistigen Welt, aus der wir stammen, ist uns die Sehnsucht erhalten geblieben. Sie läßt uns nach dem Glück suchen, aber unser Persönlichkeitsmuster lenkt diese Suche in eine falsche Richtung. Augustinus hat das so formuliert: „Suche, was Du suchst, aber nicht dort, wo Du es suchst!“ Das Enneagramm beschreibt neun Varianten der Sehnsucht und neun Varianten dieser falschen Suche. Immer geht es darum, Dinge wie die Vollkommenheit, die Liebe oder das Vertrauen in der uns umgebenden Welt finden oder erschaffen zu wollen.

Doch solche Dinge sind „nicht von dieser Welt“ und deshalb schlägt diese Suche fehl. Wer z.B. alles für andere tut, um im Schenken und der Dankbarkeit die Liebe zu finden, der erlebt einfach, daß die so gefundene Liebe nie reicht und niemals wirklich sättigt. Weil wir also hungrig bleiben, verstärken wir unsere Anstrengungen, nur um immer wieder festzustellen, daß keine Anstrengung genügt.

Je intensiver wir suchen, desto einseitiger wird unser Bemühen, desto mehr geraten wir außer Balance und desto mehr trennen wir uns auch von den anderen. Wer z.B. damit anfängt, anderen seine Hilfe aufzudrängen, um endlich genügend Liebe zu spüren, der überschreitet die Grenze ihrer Würde und treibt sie zur eigenen Verzweiflung eher von sich weg.

Das Enneagramm enthält eine präzise Landkarte dieser untauglichen Einseitigkeiten, die unser Leben, unser Zusammenleben und unsere Gesundheit bedrohen. Der Preis, den wir für ein wenig Sicherheit und Zufriedenheit zahlen, ist viel zu hoch. Im Laufe der Zeit verlieren die meisten Menschen ihre Hoffnung auf Erfüllung der Sehnsucht. Weil es vielen anderen um sie herum auch nicht besser geht, scheint die Sehnsucht unerfüllbar zu sein, und manchmal gelingt es uns für eine Zeit des äußeren Glücks, sie fast ganz zu vergessen.

Die Erfüllung der Sehnsucht

Das Enneagramm beschreibt die Verstrickung in unsere Ego-Struktur. Es beschreibt die Tür, die wir selbst verschlossen halten und die uns von unserer Heimat trennt. Diese archetypische Landkarte ist ein sehr starkes Instrument, um die eigene Tür kennenzulernen, sie zu öffnen und sie immer länger offen zu lassen.

Es geht darum, die falsche Suche mit ihrem hohen Preis zu durchschauen, und, wenn man die Sehnsucht spürt, statt nach außen nach innen zu blicken. Diese „Umwendung“ heißt in der alten griechischen Sprache „Metanoia“ und ist auch das Wort, das im griechischen Original des neuen Testaments für „Reue“ steht. Wenn ein Mensch die Einseitigkeit seines Musters versteht und den hohen Preis spürt, den er und auch die ihm nahestehenden Menschen zahlen, dann „reut“ es ihn.

Wie öffnet man nun diese Tür? Eine versteckte „Anleitung“ dafür finden wir in Goethes Faust. Zu Beginn des ersten Teils begreift er, daß ein intellektuell diskursives Denken nicht ausreicht, um die Welt vollständig zu erschließen:

Umsonst, daß trocknes Sinnen hier
die heil'gen Zeichen dir erklärt:
Ihr schwebt ihr Geister neben mir;
Antwortet mir, wenn ihr mich hört!

Direkt nach diesen Worten schaut er auf ein Symbol des Makrokosmos, für ihn ein „offenbares Geheimnis“ wie die Natur, und hat dabei spontan das Erlebnis, daß ihm „das Herz aufgeht“:

Jetzt erst erkenn ich, was der Weise spricht:
„Die Geisterwelt ist nicht verschlossen;
Dein Sinn ist zu, dein Herz ist tot!

Was bedeutet das? Offensichtlich hat er das, was er gerade erlebt, schon oft gehört oder gelesen, aber noch nicht in seiner Tiefe verstanden. Die geistige Seite der Welt, die ihm als dem Menschen unzugänglich vorkam, zeigt sich ihm plötzlich ganz deutlich. Und welchem bisher verschlossenen Sinnesorgan zeigt sie sich? Sie zeigt sich dem offenen, wahrnehmenden Herzen. Damit ist natürlich nicht das Pumporgan in unserer Brust gemeint, sondern ein im Körper eindeutig lokalisierbares Gefühl:

Wir fühlen es weder im Kopf, noch im Bauch, sondern etwa dort, wo sich im physischen Körper das Herz befindet.

Wir erleben dort kein Objekt, sondern eine sich permanent ausbreitende Bewegung. Auch für die modernen Biologen ist Leben Bewegung, und wenn wir diese Bewegung im Bereich des Herzens nicht spüren, weil dieser „Sinn zu ist“, dann ist das „Herz tot“.

Es zeigt sich als ein „fühlendes Wahrnehmen“, das auch wissenschaftlichen Ansprüchen genügt: Es ist bei genauerer Betrachtung in seinen Inhalten intersubjektiv teilbar und jederzeit wiederholbar.

Wie ist dieses „fühlende Wahrnehmen“ zu verstehen? Es ist ein ergänzendes Sinnesorgan. Wenn wir die Augen schließen, können wir uns auch allein mit Gehör und Tastsinn ganz gut orientieren, aber es ist natürlich vollständiger, auch die Augen zu öffnen. In diesem Sinne ist es noch vollständiger, unser Herz ebenfalls zu öffnen. Die meisten Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, erleben dabei spontan, daß sie z.B. Farben und alles Lebendige intensiver erfahren.

Aus dem Buch „Der kleinen Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry (das am 6. April 1943 in New York erschien, ca. ein Jahr bevor der Autor am 31. Juli 1944 von seinem letzten Aufklärungsflug vor seiner Ausmusterung nicht zurückkehrte) kennen wir den Satz: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ („On ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux.“) Auch hier ist das Herz ganz eindeutig als Wahrnehmungsorgan dargestellt - und es ist beschrieben, was es hinzufügt: den Blick für die „Essenz“, das Wesen-tliche.

In der deutschen Sprache bezeichnen wir mit dem Wort „Wesen“ etwas, das für die äußeren Sinne nicht sichtbar ist, aber eine Sache „von innen heraus zusammenhält“. In diesem Sinne kann man sogar vom „Wesen“ eines Radiogeräts sprechen und damit die schöpferische Idee des Konstrukteurs meinen. Mit offenem Herzen nehmen wir das „Wesen“ der Dinge, die geistige Seite der Welt wahr. Damit erleben wir auch unser eigenes Wesen, den Seelenkern, der nicht zur äußeren Seite der Welt gehört und in dem wir zu Hause sind.

Kann man das lernen? Zum Glück werden uns immer wieder Momente geschenkt, in denen sich unser Herz spontan öffnet. In Goethes Faust steht im direkten Anschluß an die oben zitierten Zeilen eine „Übungsanleitung“ dazu:

Auf, bade Schüler unverdrossen
Die ird'sche Brust im Morgenrot!

Wenn man sich innerlich gesammelt mit dem Bereich, wo im physischen Körper das Herz liegt, dem Sonnenaufgang aussetzt, dann kann man oft erleben, wie das Herz sich spontan öffnet. Aus meiner Praxis kenne ich nur einen - für viele überraschenden - Grund, der die Öffnung des Herzens erschwert: Wer tiefe Vorbehalte gegen seine Eltern in sich trägt, der verbietet sich damit gleichsam selbst den Zugang zu seinem Seelenkern und damit jede tiefe Verbindung mit anderen Menschen oder der geistigen Seite der Welt. In diesen Fällen sind z.B. Familienaufstellungen eine wunderbar effektive Methode, um den Weg wieder frei zu machen.

Die Gelegenheiten, in denen sich unser Herz spontan öffnet sind wie ein Sprungbrett: Wir können diese Situationen selbst oder die Erinnerung an sie nutzen, um den Zustand des offenen Herzens zu erforschen und uns mit ihm vertraut zu machen. Dabei wird mehr und mehr deutlich, daß dieser Zustand die vollständige Erfüllung unserer Sehnsucht ist - und das ist höchstes Glück.

Glück, das bleibt

Was ist das für eine Art von Glück? Der Faust faßt das Erlebnis im direkten Anschluß an die zitierte Szene mit den folgenden zwei Zeilen zusammen:

Wie alles sich zum Ganzen webt,
Eins in dem andern wirkt und lebt!

In diesem Satz beschreibt er drei typische Aspekte des Blicks auf die geistige Seite der Welt (er schaut auf ein Symbol des Makrokosmos, also der ganzen Welt):

Faust versteht wie alles in der Welt innigst miteinander verbunden ist. Es heißt nicht etwa, daß alles sich zum Ganzen „fügt“; es „webt“, d.h. wie „Kette und Schuß“ ist alles ineinander verschränkt. Wenn das Herz offen ist, dann spüren wir diese **Verbundenheit** als strömende Liebe.

Diese Verbindung zwischen allem ist keine statische, sondern eine Verbundenheit der Bewegung. Faust sieht sie absolut klar vor sich: Es wirkt nicht etwa „eins auf das andere“ sondern „in dem andern“. Wenn das Herz offen ist, dann spüren wir diese **Klarheit** als inneren, mit allem anderen verbundenen Handlungsdrang, der uns Zeichen und Zusammenhänge verstehen läßt, die vorher „zufällig“ schienen.

In dieser alles durchdringenden Bewegung erkennt Faust das Leben selbst in seiner **Ganzheit**. Die göttliche, geistige Seite der Welt, das, was im Neuen Testaments als „der Vater“ bezeichnet wird, könnte kaum schöner als in dieser Vollkommenheit beschrieben sein.

Wer den Zustand des offenen Herzens achtsam erlebt, der spürt, wie er ganz bei sich ist und gleichzeitig mehr denn je mit allem anderen verbunden. Was für das intellektuell diskursive Denken ein Paradoxon ist, hebt sich hier im direkten Erleben auf. Wir sind in diesem Zustand mit dem alles durchdringenden Leben selbst verbunden. Deswegen sind die jetzt innerlich fühlbaren Handlungsimpulse niemals egoistisch, sondern im wahrsten Sinne des Wortes voller Mitgefühl.

Diese Handlungsimpulse mögen sehr unbequem sein, gegen viele Vorstellungen verstoßen und großen Mut erfordern, aber sie sind im Einklang mit der Bewegung des Lebens und damit - trotz aller Widerstände - zum Wohle aller. In diesem Sinne ist auch die sonst irritierende Aufforderung von Augustinus zu verstehen: „Liebe, und tu', was Du willst!“ Das bedeutet: „Öffne Dein Herz, und folge vertrauensvoll dem dann in dir aufkeimenden Handlungsimpuls!“

Wie kann man sicherstellen, daß diese Handlungsimpulse nicht doch durch Persönliches verzerrt sind? Wir brauchen Unterscheidungskraft, und da ist das Enneagramm wieder ein außerordentlich wirkungsvolles Hilfsmittel:

Die Muster als grundlegende Ego-Struktur sind die „trennende Tür“ und gleichsam die letzte Bastion der Persönlichkeit außerhalb des Seelenkerns. In dem Maße, in dem wir unser Persönlichkeitsmuster verstanden haben, können wir erkennen, ob ein tiefer Handlungsimpuls noch aus dem Muster, oder schon aus dem mit der Bewegung des Lebens verbundenen Seelenkern stammt.

Handlungsimpulse im Einklang mit dem Leben sind darüber hinaus vor allem an drei Punkten erkennbar: sie sind aus unserem Muster nicht ableitbar, meist sehr überraschend und werden als starke Verpflichtung erlebt. Die von uns allen gesuchte „Lebensaufgabe“ besteht in erster Linie darin, uns freiwillig für diese Handlungsimpulse zu entscheiden.

Das offene Herz ist dabei weniger eine zu erreichende Stufe als eine Praxis:

Zunächst geht es darum, sich an den Zustand des offenen Herzens zu gewöhnen. Wir Menschen haben die schlechte Angewohnheit, sobald wir erschrecken oder uns bedroht fühlen unser Herz zu verschließen. Wir versuchen uns dadurch zu schützen, schwächen uns aber in Wahrheit. Deshalb besteht ein Teil der Praxis darin, das Herz immer wieder bewußt zu öffnen und möglichst 24 Stunden am Tag offen zu halten.

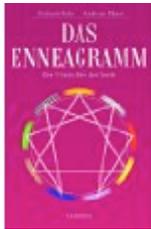
Ein zweiter wichtiger Teil der Praxis besteht darin, das offene Herz für unseren inneren Klärungsprozeß zu nutzen. Eine weitere schlechte Angewohnheit der Menschen besteht nämlich darin, aus Erfahrungen feste Vorstellungen davon abzuleiten, wie die Dinge zu sein haben oder wie sie nicht sein dürfen. Damit tun wir so, als könnten wir die Zeit anhalten, aber das Leben schert sich nicht darum und fegt alle unsere Vorstellungen früher oder später weg. Immer wenn das Leben sich so über eine unserer fixierten Vorstellungen hinwegsetzt, erleben wir das als Schmerz. Wenn es uns gelingt, diesem Schmerz mit offenem Herzen zu begegnen, dann schmilzt die Vorstellung in unserer Herzenswärme. Wir werden freier, leichter und stärker. Wenn Dir das Herz bricht, dann öffne es weiter. Rainer Maria Rilke hat dafür in seinem Gedicht „Wendung“ den wundervollen Begriff „Herzwerk“ gefunden:

Denn des Anschauens, siehe, ist eine Grenze,
und die geschaute Welt
will in der Liebe gedeihen.
Werk des Gesichts ist getan,
tue nun Herzwerk
an den Bildern in dir, jenen gefangenen.

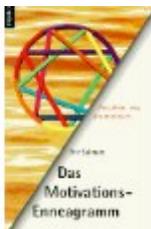
Das Zentrum der Praxis besteht darin, unser Handeln ganz von unserem Herzen leiten zu lassen. Auf diesem Weg erfüllt sich unsere Sehnsucht, sind wir ganz bei uns und gleichzeitig ganz mit allem verbunden. Wir erfüllen unsere Lebensaufgabe, haben die Kraft des Lebens im Rücken und unterstützen im Dienste des Lebens alle, die mit uns verbunden sind. Und wir sind glücklich.

Es ist unser Lebensrecht glücklich zu sein, und das Glück bleibt, solange wir uns, ohne stehen zu bleiben, mutig für die im Herzen spürbare Bewegung des Lebens entscheiden, die uns stärkt, erfüllt und trägt.

Literatur



Richard Rohr / Andreas Ebert: Das Enneagramm Die 9 Gesichter der Seele



Eric Salmon: Das Motivations - Enneagramm Verstehen, was uns motiviert



Renee Baron / Elizabeth Wagele: Das Enneagramm leicht gemacht Entdecken Sie das System der 9 Archetypen



Das Buch der beruflichen und persönlichen Beziehungen (über panlogos: +49/69/8297920 info@panlogos.de)



Till Novotny: Der Weg des Herzens, ein Online-Buch zum Miterleben Zugang hier auf: (www.sichentwickeln.de)

Portrait Till Novotny

Nach dem Studium in Deutschland, Frankreich und England seit 1979 zunächst Arbeit in mehreren Führungsfunktionen und Weiterbildung in verschiedenen Methoden der Persönlichkeitsentwicklung.

Ab 1990 als Berater und Coach für Organisationen, Teams und einzelne Menschen, die werden möchten, was sie sein könnten.

Seit 1992 geschäftsführender Gesellschafter der panlogos GmbH, die Menschen und Organisationen in ihrer Entwicklung dient.

Seit 2001 entwicklungsbegleitende Arbeit mit den Persönlichkeitsmustern, Farbanalysen nach Max Lüscher und systemischen Aufstellungen nach Bert Hellinger.

Informationen zum Weg des Herzens und zum Enneagramm der Heilung erhalten Sie unter www.sich-entwickeln.de.