

Ein heiliger Weg der Selbst-Erfahrung

Mit dem Enneagramm zu innerer Freiheit

von Angelika Winkhofer und Ingrid Zoll

Das Enneagramm: die heile Essenz
der neuen Persönlichkeitstypen

Hast du auch manchmal den Eindruck, du wirst schier erschlagen von einer Flut von Konzepten, Methoden und Lehren, die dich alle dabei unterstützen wollen, ein gesünderes, freieres oder sonstwie tollereres Leben zu führen? Und du fragst dich: „Was von alledem passt denn wirklich zu mir? Was kann mich abholen, da, wo ich stehe?“ Wenn du jetzt in dir ein leises oder gar lautes Ja hörst oder spürst, dann lies gerne weiter und erfahre mehr über das Enneagramm und wie es dich auf deinem heiligen Weg zu dir selbst bringen kann.

Das Enneagramm und der heilige Weg

Das Enneagramm ist ein uralter Weisheitsspiegel. Es ranken sich viele Geschichten um seine Entstehung, sein Alter und seine Herkunft. Jenseits dieser Geschichten lehrt uns das Enneagramm sowohl fernöstliche Weisheit als auch die Erkenntnisse der modernen westlichen Psychologie. Dadurch vermag es die verschiedenen Charaktere sehr präzise zu beschreiben. Das Enneagramm unterscheidet neun verschiedene Charakterfixierungen, die anhand einer Vielzahl von Merkmalen – wie etwa der Leidenschaft, des Abwehrmechanismus, des Re-

destils etc. – sehr genau beschrieben werden können. Dich in einer dieser Fixierungen wiederzufinden, hilft dir, die zugrundeliegenden Muster deines Denkens, Fühlens und Handelns zu verstehen. Du kannst tief in dir verborgene Seelenschichten entdecken.

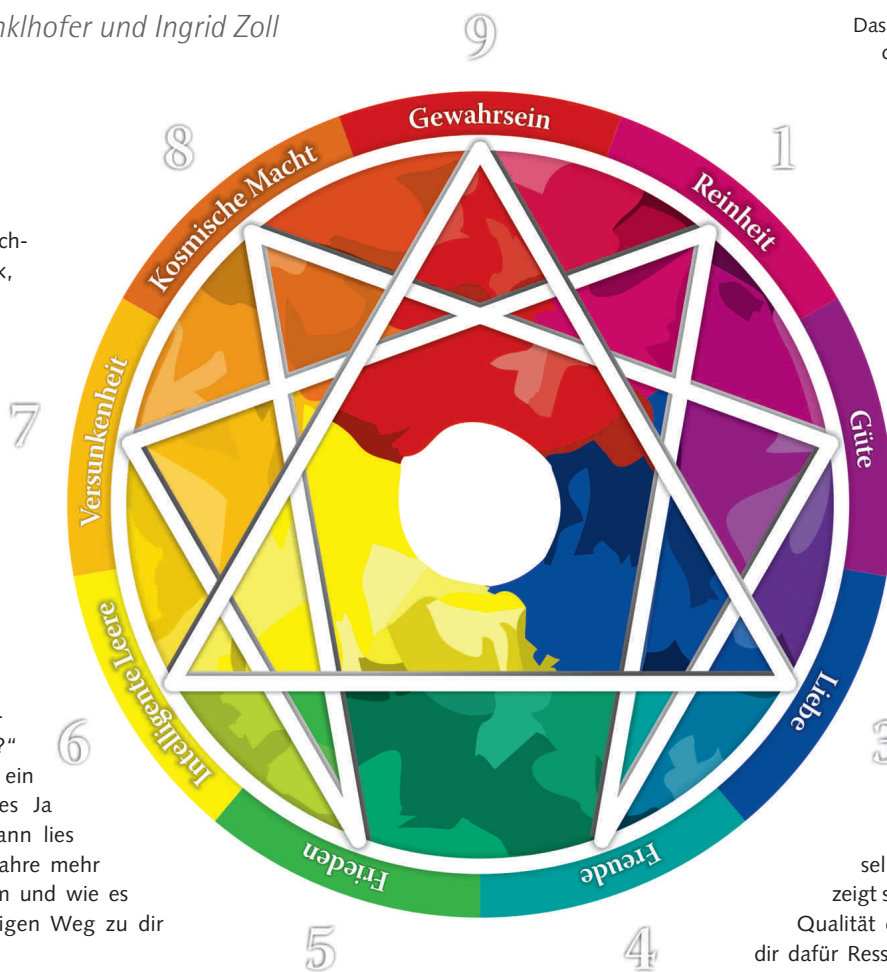
Gerade am Anfang der Enneagramm-Arbeit offenbaren sich oftmals blinde, unliebsame Flecken: „Was, SO bin ich!? So nutze ich aus, manipulierte, bestimme oder unterwerfe ich mich!? Was sind denn meine wirklichen Motive!?“ Viele richten dann ihr Augenmerk auf

den Kampf gegen ihre Fixierung oder das vermeintlich schlechte Ego – beides wird zum Feind, den es zu besiegen gilt, um dadurch frei zu werden. Irgendwann folgt die bittere Erkenntnis, dass mit diesem Kampf nichts gewonnen werden kann – von innerer Freiheit keine Spur. Dann kann der Kampf aufgegeben werden und die eigentliche Reise der Annahme und des Wandels deiner selbst kann beginnen. Hier zeigt sich die tiefe und umfassende

Qualität des Enneagramms: Es stellt dir dafür Ressourcen zur Verfügung, dich trotz allem Unliebsamen auf das auszurichten, was in dir an Weisheit und Liebe schlummert. Diese Ressourcen sind der heilige Weg, die heilige Idee und die Essenz.

Warum der heilige Weg eigentlich gar kein Weg ist ...

Eli Jaxon-Bear, ohne dessen richtungsweisende Enneagramm-Arbeit dieser Artikel nicht hätte entstehen können, schreibt: „Der heilige Weg ist in Wirklichkeit überhaupt kein Weg. Es geht um die Bereitschaft, sich nicht zu bewegen, wenn der Impuls der Fixierung aufsteigt. (...) Kein Weg kann dich zu deinem wahren Selbst



führen, weil du bereits dein wahres Selbst bist. Einen Weg zu gehen würde bedeuten, dass jemand weg- und woandershin geht, um nach etwas zu suchen. Das nennt man Ignoranz [i.S. von fehlendem Urteilsvermögen] (...).“¹

... und warum er doch einer ist!

Alles ist bereits in dir, alles bereits da – und dennoch ... hast du das Gefühl, da klafft irgendwie mindestens eine mentale Lücke zwischen diesem „Du bist bereits erwacht“ und dem, was du als deine bisherige und aktuelle Realität wahrnimmst? Ja, und genau diese Lücke will und darf sich schließen. Das ist dein Weg hin zu deinem und schließlich zu dem wahren Selbst. Du gehst nirgendwohin, du suchst nicht, du lässt (dich) zu und entdeckst, was immer schon da war und da ist.

Es geht tatsächlich um einen Perspektivwechsel, den du auf diesem Weg erfährst. Noch stehen vielleicht deine Verhaltensmuster, Glaubenssätze und dein idealisiertes Selbstbild im Fokus deiner Wahrnehmung. Und doch scheint da etwas durch; vielleicht zunächst nur ein Hauch der dir ganz eigenen Qualität. Dieser Hauch, dieser kleine Funken will zum Leben erweckt, erforscht und ergründet werden. Es will wachsen und dir mit seiner ganzen Kraft zur Verfügung stehen. Auch das ist dein Weg, der dich ins Leben bringt.

Mut und Gelassenheit – zwei heilige Wege im Visier

Für jeden der neun Typen gibt es einen „heiligen Weg“, der ihn bei diesem notwendigen Perspektivwechsel unterstützt. Wie kannst du dir das konkret vorstellen? Betrachten wir einmal die Einser-Fixierung, den perfektionistischen Reformier. Er besitzt eine quasi absolutistische Vorstellung davon, wie die Welt zu sein hat. Nimmt er eine Abweichung wahr, wird er zornig. Seine unterdrückte Wut wandelt sich in Gedanken um, mit denen er gegen alles ankämpft, was seinen Vorstellungen zuwi-

derläuft. Erkennt nun die Eins die Selbstgerechtigkeit und Anmaßung ihrer eigenen Vorstellungswelt und nimmt erst einmal wahr, wie diese mental-verlagerte Wut sie abtrennt von sich selbst und allen anderen, dann öffnet ihr diese Wahrnehmung den Raum für ihren heiligen Weg der Gelassenheit. Enttarnt sie sich erkennend und fühlend selbst, zieht sie der Fixierung quasi den Energiestecker. Dann kann sie gelassen aus dem Fixierungsimpuls: „Wut, weil Abweichung zwischen Realität und Ideal“ aussteigen und innehalten. Gelassen kann sie dann über ihr inneres Rumpelstilzchen und seine ausgedachten Ansprüche und Erwartungen schmunzeln und sich selbst und die anderen in Frieden lassen. Erst dann kann sie spüren und fühlen, was wirklich schmerzhaft ist, und sich von ihrem Gespür für die Wirklichkeit leiten lassen.

Ganz anders und doch vom Prinzip her ähnlich verhält es sich bei der Sechs – dem loyalen Skeptiker. Während die Eins einer falschen Idee von Perfektion nachjagt und in ihrem Zorn gefangen ist, wird die Sechs von Angst beherrscht und von ihrer Idee, was oder wer in ihrem Leben NICHT vertrauenswürdig ist; Zweifel und Misstrauen sind allgegenwärtig. Erkennt sie, wie sie sich ihre Paranoia-Welt selbst ausdenkt, um der wirklichen Angst zu entgehen, entzieht sie ihrer Fixierung die Macht. Dieser Schritt gibt ihrem heiligen Weg – dem Mut – Raum, sie aus dem ewigen Zweifeln herauszubringen. Mutig wagt sie es, der Angst ins Gesicht zu schauen. Mit zunehmender Bewusstheit gegenüber ihrem Fixierungsmuster kann die impulsgebende Kraft ihres heiligen Weges wirken. Mit wahren Herzensmut kann sie trotz ihrer Angst ihr blockiertes Sein überwinden und Handeln kann geschehen.

Und dann gibt es auch noch die heilige Idee ...

Das zweite Ressourcentool, das uns das Enneagramm zur Verfü-



Das **Highlight** im Frühjahr

DEEPAK CHOPRA

23. APRIL 2018 | HAMBURG

Tickets: wrage.de



12. Internationaler
Engelkongress
2./3. Juni 2018
in Stuttgart

Mit Diana Cooper • Kyle Gray • Isabelle von Fallois
Radclyffe Valentine • Rebecca Campbell • Tanis Helliwell
Tim Whild • Colette Baron-Reid • Alexandra Strüven
Melanie Missing • Karina Wagner • Doreen Virtue (per Video)

Alle Infos: engelkongress.de

¹ Auszug aus: Jaxon-Bear, E. (2003): Das spirituelle Enneagramm – Neun Pfade der Befreiung, Goldmann, München, S. 349.

THEMA

gung stellt, ist die heilige Idee. Auch an der heiligen Idee ist nichts Heiliges. Erst wenn sie aus den Fängen des Über-Ichs und der Fixierung befreit ist, kann sie ihre heilsame Wirkung für uns entfalten. Denn das Über-Ich ist ganz geschickt darin, die heilige Idee für seine verquere Form der „Wahrheit“ einzuspinnen: Die Fixierung füllt und deutet die Idee nach ihren Überzeugungen: „Du sollst ..., du musst ...!“ Das daraus abgeleitete Handeln gehorcht diesem Fixierungsmuster und bleibt gefangen in den vermeintlichen Überlebensstrategien der Fixierung. Schauen wir uns das wieder an den zwei bereits beschriebenen Fixierungen etwas konkreter an.

Vertrauen und Vollkommenheit – zwei heilige Ideen im Visier

Die heilige Idee der Eins ist die Perfektion bzw. Vollkommenheit. Ihr innerer Richter setzt dafür den Maßstab, der für sie selbst und die äußere Welt gilt. Dieses „So hat es zu sein!“ ist ausgedacht – ein Produkt ihres fixierten Minds. Wütend und unterbewusst verzweifelt versucht sie, durch die erzwungene Ordnung das vermeintlich Bedrohliche abzuwehren. So benutzt sie ihre Idee der Vollkommenheit als Schutzschild. Ihr Handeln wird folglich davon bestimmt sein, zu beurteilen und rigide dafür zu sorgen, dass die Welt ihrem Maßstab von Perfektion entspricht. Unvollkommenheit muss ausgemerzt werden. Wenn sie nun erkennt, dass ihr innerer Maßstab ein mentales Fantasieprodukt ihrer Fixierung ist und auch die Bedrohung nicht (mehr) existiert, dann kann das zwanghafte Beurteilen und „es anders haben müssen“ nach und nach zur Ruhe kommen. Sobald die heilige Idee nicht mehr mental besetzt ist, kann die Eins beginnen, die Dinge wahrzunehmen und zu lassen, wie sie sind. Dann ist sie offen für die Erfahrung von wahrer Vollkommenheit und Schönheit – Aspekte des echten Heiligen – und damit auf dem besten Wege zu ihrer Essenz.

Die heilige Idee der mentalen Fixierung der Sechs heißt Vertrauen. Ihr Über-Ich bemächtigt sich dieser Idee und macht daraus: „Vertraue dem Gott deiner Gedanken!“ Je nachdem, ob nun die ausgedachte Einschätzung des Gegenübers als vertrauenswürdig oder -unwürdig ausfällt, vertraut die Sechs entweder blind oder gar nicht und bewegt sich so zwischen falscher Loyalität und heimlicher Rebellion. Sie unterliegt dabei dem Diktat ihres Gedanken-Gottes, ohne die innere Stimme ihres Herzens zu hören. Vertrauen wird verordnet oder verboten. Sie glaubt bereitwillig ihrem Gedanken-Gott, um der Allgegenwärtigkeit ihrer Angst zu entrinnen. Wird sie sich nun ihrer gedanklichen Fremdbestimmtheit bewusst

und erfährt sie den Schmerz über den Verrat ihrer selbst, verliert das mentale Reich seine Allmacht. Im Kontakt mit ihrem Körper und ihren Gefühlen kann sie entdecken, was wahrhaft vertrauenswürdig ist, und entdecken, dass die Angst sie nicht überwältigt. Steht ihr dieses Vertrauen beiseite, kann sie ihre Angst da sein lassen, sich fürchten und gleichzeitig ihre ganze Lebendigkeit leben und vielleicht sogar weise Entscheidungen treffen.

... und schließlich deine Essenz!

Deine Essenz ist dein innerster Seelenkern, der immer schon da ist, aber von der Fixierung verschleiert und nachgeahmt wird. Der heilige Weg zusammen mit der heiligen Idee – also das tiefe Verständnis deiner Fixierung – führen dich zur Essenz als der Facette der Liebe, wie sie sich in jeder Fixierung auf ihre ganz eigene Weise zeigt. So etwa überdeckt die Eins ihre essentielle Reinheit durch ihr zorniges Anhaften an dem vermeintlich Unreinen. Oder die Sechs verdreht ihre Essenz der intelligenten Leere – im Sinne eines klaren, stillen Verstandes – in ein zweifelndes mentales Verkopftsein. Dabei ist die Essenz nichts, was du dir erarbeiten könntest oder erarbeiten müsstest: Indem die Fixierung zur Ruhe kommt, scheint die Essenz immer mehr von alleine durch. Du kannst sie nicht machen. Sie stellt sich ein, wenn du still bist, wenn du deinen fixierungsbedingten Impulsen nicht mehr folgst und den Kampf gegen alle unliebsamen Gefühle aufgibst. Dann endlich kommt durch dich ins Leben, was dir mitgegeben ist.

Wie gehe ich diesen Weg, der keiner ist?

Viele fragen an dieser Stelle: „Und wie komme ich dahin?“ Auch wenn es ernüchternd klingt: Es gibt dafür kein Patentrezept, keine Schnellstraße mit Überholspur. Sonst wäre es ein neues Konzept oder blinder Glaube. Nicht umsonst sprechen wir von Enneagramm-„Arbeit“. Nichtsdestotrotz gibt es Antworten.

Die Vermittlung des Enneagramms basiert zunächst auf Sprache. Natürlich wird die Sprache allein nicht bei dir andocken können, wenn du sie nicht mit eigenen Erfahrungen für dich lebendig machen kannst. Durch die Erfahrung dessen, was für dich hinter den Worten steht, finden dein Verstand, deine Seele und dein Körper zu einem tieferen Wissen um deine wahre Natur. Dadurch entsteht etwas real Erfahrbares und du krierst deinen eigenen Weg – so heilig oder unheilig du ihn haben möchtest.

Gleichzeitig können die Worte und Beschreibungen des Enneagramms dich und deine Aufmerksamkeit ausrichten; dir zeigen, wo sich das Forschen lohnt, wo Schätze in dir verborgen

sind. Du bekommst ein Gespür, eine innere Ahnung. Etwas in dir geht in Resonanz und du folgst einfach diesem Funken. Du entdeckst, wofür es sich lohnt, dich immer tiefer und tiefer zu ergründen: Es ist die Wahrheit deines Herzens, der du dich mit fester Entschlossenheit öffnen kannst.

Dieses Erfahren ist ein Prozess der Bewusstwerdung, den du am besten in einem geschützten Raum, in einer Gemeinschaft gleichsam Forschender machen kannst. Die Enneagramm-Arbeit lebt von der mündlichen Überlieferung und dem Üben und Austausch mit anderen. Du entdeckst dich selbst im Spiegel des Anderen und nimmst teil am kollektiven Erfahrungsschatz. Neben dem Schutz- und Erfahrungsraum ist das gemeinsame Üben ausgerichtet auf den Zugang zu Stille, Lebendigkeit und Gewahrsein. Durch diese Art des Zusammenseins mit anderen bist du gleichzeitig näher bei dir selbst. ☞

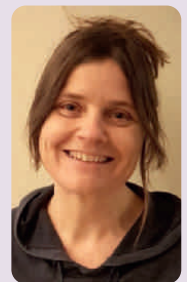
Dr. med. Angelika

Winklhofer ist Psychotherapeutin mit kassenärztlicher Praxis in Michendorf/Wilhelmshorst. Sie begleitet mit tiefenpsychologischer und existenzieller Psychotherapie Menschen auf dem Weg der Selbst-Erfahrung besonders in intensiver Gruppenarbeit, leitet Enneagramm-Seminare und eine Ausbildung im Familienstellen (Bewegung der Stille). Sie ist seit 1999 Schülerin von Eli Jaxon-Bear in der Linie von Sri Poonjaji und Ramana Maharshi.



Info und Kontakt unter Tel.: 033205-242 71 oder praxis.winklhofer@gmail.com
www.angelika-winklhofer.de
www.spirituelles-enneagramm.de
(Videos auch auf YouTube)

Dr. rer. pol. Ingrid Zoll ist HP für Psychotherapie. Sie ist langjährige Schülerin von Angelika Winklhofer, Christian Meyer und Donald Guß und versteht sich als Transformationshelferin für Leib, Seele und Geist.
Kontakt über ingrid.zoll@gmx.de



Nächste Veranstaltung:

Gute Gelegenheit zum kontinuierlichen Erforschen bietet die Enneagramm-Jahresgruppe zum heiligen Weg:

Termine: Di, 13.3./10.4./15.5./12.6./21.8./11.9./9.10./13.11./11.12.2018
jeweils 19.15-21.45 Uhr
Anm. unter: www.angelika-winklhofer.de/samedi/

Buch:

Winklhofer, A. und Meyer, C. (2016): Neun Farben der Stille. Spirituelles Enneagramm & Selbst-Erfahrung, Verlag zeit-und-raum, Berlin.