

Suzanne Stabile

# Der Weg zum inneren Gleichgewicht



Mit dem Enneagramm  
zu mehr Resilienz, Achtsamkeit  
und Lebensfreude

Übersetzt von Beate Zobel

GerthMedien



**Für Giuseppe**

*Mit dir an meiner Seite lerne ich,  
wie jeder Augenblick schön sein kann  
und dass immer wieder Wunder geschehen.*

**Für Sheryl Fullerton**

*Ohne deine Weisheit, Klarheit und Disziplin,  
ohne deinen Humor und deine Freundlichkeit  
und ohne unsere Freundschaft würde es dieses Buch nicht geben.*

**Für unsere Enkelkinder**

*Will, Noah, Sam, Gracie, Elle, Joley, Piper, Jase und Josephine:  
Möge dieses Buch die Welt, die ihr von uns übernehmen werdet,  
ein bisschen besser machen.*

*Ich liebe euch!*

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Leben im Gleichgewicht</b> .....	11
Das Leben in einer liminalen Zeit .....	13
Auf der Suche nach Ausgewogenheit .....	15
Drei Triaden und das dominante Zentrum des Reagierens .....	18
Typische Verhaltensmuster und das unterdrückte Zentrum .....	20
Sich der inneren Arbeit stellen .....	22
<b>TEIL 1 – die Triaden</b>	
<b>Bevorzugte Reaktionsweisen erkennen und fördern</b> .....	27
<b>Überblick</b>	
<b>Jeder kennt Zerbruch – und für jeden gibt es Heilung</b> .....	28
Unser Umgang mit Stress .....	30
Kopf, Herz oder Bauch – die drei Triaden .....	33
Wie uns der Stresspunkt helfen kann .....	37
Wie uns der Trostpunkt helfen kann .....	44
Ein besserer Weg .....	48

<b>1 Was fühle ich? – Die drei Typen der Herz-Triade unter Stress</b> .....	<b>50</b>
Auf der Gefühlsebene unterwegs .....	51
Die Seele bewahren .....	57
Geistliche Übungen für die Gefühls-Triade .....	58
Die Zwei – ich kann Nein sagen .....	60
Die Drei – ich kann Gefühle zulassen .....	70
Die Vier – meine Gefühle und deine Gefühle .....	79
<b>2 Was denke ich? – Die drei Typen der Kopf-Triade unter Stress</b> .....	<b>89</b>
Auf der gedanklichen Ebene unterwegs .....	91
Die Seele bewahren .....	96
Geistliche Übungen für die Kopf-Triade .....	97
Die Fünf – ich finde Trost .....	98
Die Sechs – ich vertraue mir selbst und meinen Erfahrungen .....	108
Die Sieben – ich entscheide mich, zufrieden zu sein .....	118
<b>3 Was ist zu tun? – Die drei Typen der Bauch-Triade unter Stress</b> .....	<b>128</b>
Auf der Handlungsebene unterwegs .....	129
Die Seele bewahren .....	134
Geistliche Übungen für die Handlungs-Triade .....	135
Die Acht – ich werde langsamer .....	136
Die Neun – ich entscheide und unterscheide mich .....	147
Die Eins – beides kann wahr sein .....	156

**TEIL 2 Eines der drei Verhaltensmuster „aggressiv,  
abhängig oder zurückhaltend“ erkennen und verändern ... 167**

**Überblick**

<b>Wie das unterdrückte Zentrum in die Seele hineinwirkt ...</b>	<b>168</b>
Verhaltensmuster und das innere Gleichgewicht .....	171
Wenn das Gleichgewicht verloren geht .....	173
Die abhängige, zurückhaltende und aggressive Grundhaltung .....	176
<b>4 Die zurückhaltende Grundhaltung – auf Abstand bleiben .....</b>	<b>179</b>
Drei Realitäten des unterdrückten Handelns .....	182
Die Vier – ganz normal sein .....	188
Die Fünf – präsent sein .....	196
Die Neun – sich entscheiden und die Meinung wieder ändern .....	205
<b>5 Die aggressive Grundhaltung – unabhängig bleiben ...</b>	<b>214</b>
Drei Realitäten des unterdrückten Fühlens .....	219
Die Drei – ich bin mehr als das, was ich tue .....	224
Die Sieben – jedes Gefühl ist wichtig .....	234
Die Acht – Verletzlichkeit ist keine Schwäche .....	244

<b>6 Die abhängige Grundhaltung – sich auf andere zubewegen</b> .....	<b>253</b>
Drei Realitäten des unterdrückten Denkens .....	257
Die Eins – „und es war gut“ .....	264
Die Zwei – was brauche ich? .....	273
Die Sechs – alles wird gut .....	281
<b>Fazit</b>	
<b>Was ist uns die Veränderung wert?</b> .....	<b>292</b>
<b>Anmerkungen</b> .....	<b>299</b>







Einleitung

## Leben im Gleichgewicht

*Um glücklich zu werden, braucht es den Mut,  
sich selbst zu erforschen und sich dem zu stellen,  
was man in seinem tiefsten Inneren vorfindet.*

Richard Rohr

Im Sommer 2019 sprach ich bei einem Workshop in Dallas zum ersten Mal über die Gedanken, die Ihnen in diesem Buch begegnen werden. In den Monaten davor hatte ich einiges über die ständige Beschleunigung des Wandels und dessen Auswirkungen auf uns gelesen. Mit Erstaunen und Betroffenheit hatte ich mich mit den Zusammenhängen zwischen den technologischen Entwicklungen, dem Klimawandel und der zunehmenden Globalisierung beschäftigt. Mir wurde bewusst, dass die Regeln, die in den jeweiligen Bereichen lange gegolten hatten, mittlerweile alle überholt waren. Wir lebten in einer bewegten Zeit – mit einer ungewissen Zukunft.

Schon davor hatte ich immer wieder davon gesprochen, wie Wut und Angst unter den Menschen zunahmen und jedem von uns zusetzten. Oft fielen sie wie aus heiterem Himmel scheinbar grundlos über uns her. Wut und Angst verschonten keinen

Gesellschaftsbereich, beeinflussten Familien und Kirchen und herrschten unter Politikern und am Arbeitsplatz. Die Menschen, denen ich im Rahmen meiner Lehrtätigkeit überall in den Vereinigten Staaten begegnete, beklagten den zunehmenden Verlust von Sicherheit und Stabilität. Auch ich selbst hatte das Gefühl, mein Leben würde immer chaotischer werden, und Dinge, auf die ich mich lange Zeit verlassen hatte, veränderten sich über Nacht.

Je mehr ich las, desto klarer wurde mir, dass wir uns in einer Zeit des Umbruchs befanden, einem Schwellenzustand, der auch als Liminalität bezeichnet wird. Es ist eine Phase, in der das bisher Geltende an Bedeutung verliert, während das Zukünftige noch nicht sichtbar ist und man sich gewissermaßen zwischen den Welten bewegt. So eine Phase des Übergangs kann Einzelne (zum Beispiel in der Pubertät, wenn die Jugendlichen keine Kinder mehr sind, aber auch noch nicht zur Welt der Erwachsenen gehören) oder eine ganze Gesellschaft betreffen.

Seit 25 Jahren referierte ich nun schon über die Zusammenhänge des Enneagramms und war zutiefst überzeugt davon, dass seine Einsichten gerade in unsicheren Zeiten Halt und Orientierung geben konnten. Bestimmt würde die Weisheit des Enneagramms auch für eine liminale Phase hilfreiche Ansätze liefern, die ich in Zukunft in meine Vorträge integrieren könnte. Ich musste nur noch einmal in Ruhe über alles nachdenken.

So kam es, dass ich am ersten Abend der Veranstaltung in Dallas den 300 Zuhörern eingestand, noch keine Antworten auf die Fragen gefunden zu haben, die mich innerlich beunruhigten. Damals konnte ich mir nicht vorstellen, wie sehr die allgemeine Unsicherheit neun Monate später, mit dem Ausbruch der Coronapandemie, zunehmen würde.

Während ich diese Zeilen schreibe, setzt sich die Entwicklung weiter fort. Die irritierenden Effekte der Liminalität haben die Menschen weltweit erfasst, sie werden immer deutlicher, und es scheint kein Ende in Sicht. Monatelang haben wir darauf gewartet, dass die Infektionswelle endlich abflachen würde, wir hofften auf den Impfstoff, versuchten dann, einen Impftermin zu bekommen und erlebten, wie bestimmte Artikel in den Supermärkten wochenlang vergriffen waren. Als die Zahl der Neuinfektionen endlich sank, wussten wir trotzdem nicht, ob es eine Rückkehr zur Normalität geben würde und ob wir eines Tages wieder so unbekümmert leben könnten wie vor der Pandemie.

## **Das Leben in einer liminalen Zeit**

Die Coronapandemie war nicht die erste liminale Zeit und wird auch nicht die letzte sein. Aber das historisch Besondere an dieser Schwellenzeit war, dass wir sie selbst miterlebt haben. Das Leben zwischen dem, was war und dem, was sein wird, ist ein Balanceakt, auf den die Wenigsten vorbereitet sind. Die Strategien, mit denen wir bisher unser Leben organisiert haben, greifen in der Übergangsphase nicht.

Keiner mag es, wenn seine Welt außer Kontrolle gerät, aber tatsächlich haben wir selten wirklich etwas im Griff. Ich gehe gern davon aus, dass ich mein Leben beherrschen würde, aber meistens ist das eine Illusion.

Andererseits kann aber auch nichts Neues entstehen, solange wir es uns in einer Nische der Welt bequem gemacht haben. Während wir im gewohnten Trott die Tage verbringen, werden wir

keine kreativen Ideen entwickeln. Das Enneagramm kann jedoch bei deren Entwicklung ausgesprochen hilfreich sein.

Liminale Zeiten sind herausfordernd, aber es sind lehrreiche Zeiten, vielleicht sind es sogar die einzigen Zeiten, in denen wir wirklich etwas lernen können. Die vermeintlichen Ursachen für unser Unbehagen und unsere Ängste existieren nicht mehr, die bisherigen Erklärungsmuster und Bewältigungsstrategien sind hinfällig geworden. Es fällt uns schwer, Gründe für unsere Unruhe, Angst, Wut, Scham und unser grundsätzliches Unbehagen auszumachen. Neue Sichtweisen werden benötigt, neue Sinnzusammenhänge bilden sich heraus, und die Ungewissheit wird uns dabei zum Lehrmeister.

Entsprechend seines Persönlichkeitstyps reagiert jeder Mensch anders auf die Verunsicherung und den Stress einer liminalen Zeit und nicht jede Reaktion ist dabei hilfreich. Sind wir eher risikofreudig, dann wollen wir schnell weiterzueilen, unserer selbstbestimmten Zukunft entgegen. Handeln wir dabei zu überstürzt, kommen uns die Anteile der Vergangenheit abhandeln, die uns auf dem weiteren Weg eigentlich nützlich sein würden. Sind wir jedoch eher risikoscheu, dann suchen wir den früheren Zustand, *als alles besser war*, ohne zu verstehen, dass das Gute, das wir suchen, nur in der Zukunft zu finden ist. Wer erkannt hat, dass er sich in einer Übergangsphase befindet, aber nicht weiß, was er jetzt tun soll, tastet sich bevorzugt in kleinen, vorsichtigen Schritten voran, was vorübergehend funktioniert, aber keine langfristige Lösung ist.

## **Auf der Suche nach Ausgewogenheit**

Ich weiß, es ist wichtig, ein ausgeglichenes Leben zu führen, das wurde mir oft genug gesagt. Also habe ich entsprechende Seminare besucht, Bücher gelesen, Predigten gehört und Einkehrtage in Klöstern verbracht. Dort habe ich Menschen getroffen, die auf mich einen ziemlich balancierten Eindruck gemacht haben, auch wenn sie das vermutlich bestreiten würden. Doch trotz aller Beschäftigung mit dem Thema hat sich gezeigt, dass es gar nicht so einfach ist, ausgeglichen zu leben.

Jeder Augenblick des Lebens – ja, auch eine liminale Phase – steckt voller Möglichkeiten, wenn wir mutig und entschlossen darauf zugehen.

Manchmal rede ich mich lieber mit Ausreden heraus, als die nötigen Veränderungen meines Verhaltens vorzunehmen. So ging es mir auch mit der Ausgeglichenheit. Bis vor ein paar Jahren behauptete ich – nach etlichen vergeblichen Versuchen –, dass ich nicht dafür geschaffen sei, ein Leben im Gleichgewicht zu führen. Inzwischen weiß ich, dass das nicht stimmt. Ich kann meine Balance im Leben finden – und für jeden anderen Menschen gilt das auch.

Gleichzeitig weist das Enneagramm jedem Menschen den Weg dorthin. Damit bin ich beim Thema dieses Buches.

Vielleicht haben Sie sich schon früher mit dem Enneagramm beschäftigt, Sie verstehen die Dynamik Ihrer inneren Prozesse, Sie wissen, welcher Ihrer Flügel stärker ausgeprägt ist, von welchem der drei Zentren Sie primär motiviert werden und mit welcher Problematik sich Ihr Typ besonders auseinandersetzen muss. Super! Auf das alles wollen wir hier auch gar nicht mehr

vertieft eingehen. Der Schwerpunkt dieses Buches liegt vielmehr auf den drei grundlegenden Formen der Auseinandersetzung mit der Welt, dem *Denken*, *Fühlen* und *Handeln*. Diese drei Verhaltensweisen werden nicht nur von der Systematik des Enneagramms, sondern auch von den philosophischen und religiösen Denkschulen aller Kulturen als Hauptformen menschlichen Reagierens anerkannt.

Jeder Mensch verfügt über eine individuelle Kombination dieser drei Kräfte: Eine der drei Kräfte ist dominant, die zweite unterstützt die dominante Kraft, die dritte wird unterdrückt. Diese drei Zentren der Intelligenz, wie sie in der Lehre des Enneagramms auch genannt werden, sind Teil unserer natürlichen Ausstattung. Wenn wir uns von jeder der drei Kräfte im richtigen Bereich unseres Lebens antreiben lassen, entwickeln wir unwillkürlich einen ausgeglichenen Lebensstil.

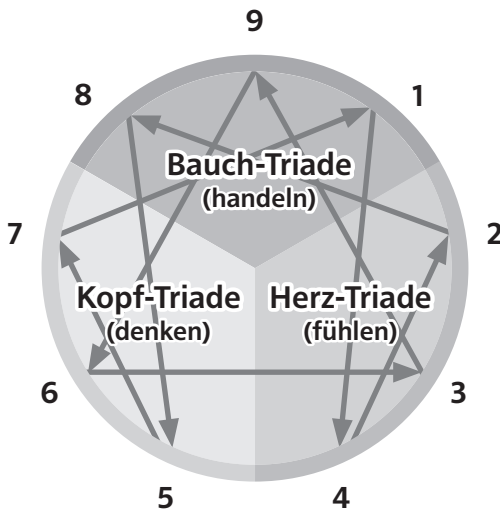
Je nachdem, ob jemand in einer neuen Situation oder bei neuer Information vor allem etwas *fühlt*, ob er eher *nachdenkt* oder in irgendeiner Form *handelt*, kann man ihn der Herz-, Kopf- oder Bauchgruppe zuordnen. Die neun Typen des Enneagramms lassen sich in diesen drei Untergruppen zusammenfassen, die man auch als Triaden bezeichnen kann. Diese Zuordnung ist auch anhand der Frage möglich, mit der wir spontan auf neue Situationen reagieren: *Was für ein Gefühl gibt mir das?* oder *Was denke ich darüber?* oder *Was soll ich machen?* Unsere erste intuitive Reaktion verrät, welches unserer drei Zentren dominant ist. Es macht dabei qualitativ keinen Unterschied, ob Denken, Fühlen oder Handeln den Vorrang haben, wichtig ist nur, dass wir verstehen, was das für unsere Persönlichkeit bedeutet.

• • •

Doch neben dem dominanten Zentrum verfügen wir auch über die beiden anderen, von denen das eine ebenfalls zum Einsatz kommt, während das dritte deutlich zurückgebildet ist. Wer aber immer nur auf die eine dominante Weise reagiert, nutzt nur ein Drittel seiner Möglichkeiten. So entsteht ein Ungleichgewicht, das sich weiter vergrößert, während man versucht, sich das eigene Verhalten zu erklären, dabei aber weiterhin nur auf eines von drei Zentren zurückgreift.

Dieser Zusammenhang ist sehr wichtig. Unsere Deutung der Welt hängt davon ab, ob wir mit Kopf, Herz oder Bauch reagieren und das bestimmt auch unsere Weltanschauung. Je nachdem werden wir unterschiedliche Entscheidungen treffen, welche mehr oder weniger viel Gutes in unserer Gesellschaft bewirken und zum Frieden in der Welt beitragen können oder nicht.

### Die drei Triaden



## **Drei Triaden und das dominante Zentrum des Reagierens**

Als Nächstes werden wir die drei Gruppen und jeden einzelnen Persönlichkeitstyp mit seinem dominanten Zentrum genauer betrachten. Das ist wichtig, denn wenn wir nicht lernen, unser dominantes Zentrum in seine Schranken zu weisen, wird es uns immer mehr beherrschen. Egal ob Kopf, Herz oder Bauch – wenn eines der Zentren dominiert, entsteht ein Ungleichgewicht. Aber wir können gegensteuern, indem wir verstehen, in welchen Situationen unser dominantes Reagieren passt und wann es an seine Grenzen stößt.

Doch noch eine Warnung vorweg: Wir können unsere dominante Verhaltensweise nicht kontrollieren, solange wir nicht an unserem Geist und unserer Persönlichkeit arbeiten und uns als ganze Person annehmen und akzeptieren. Nur dann können wir ein überschießendes Denken, Fühlen oder Handeln ablegen. Teresa von Ávila, die spanische Karmelitin des 16. Jahrhunderts, war eine Theologin des kontemplativen Lebens. Ihre Schriften haben auch uns, die wir uns auf den Weg gemacht haben, nach Ganzheit zu streben, viel zu sagen. In ihrem bekanntesten Werk „*Moradas del Castillo Interior*“ (1577, *Wohnungen der inneren Burg*) lesen wir: „Es bleibt das Gefühl, dass Gott mit uns zusammen unterwegs ist.“ Sich selbst nahezukommen mit allem, was zu einem gehört, war für sie ein wichtiges Thema. Ohne sich vollständig anzunehmen, sei kein geistliches Wachstum möglich, stellte sie fest.



## Das dominante Zentrum begreifen

Für Zweier, Dreier und Vierer steht das *Fühlen* im Vordergrund. Für sie dreht sich alles um Liebe, Mitgefühl und Beziehungen. Aber tatsächlich haben sie – wie alle anderen Menschen auch – nur die Gefühle, die sie zulassen, und keines davon ist eine absolute Wahrheit. Herzensmenschen erleben, dass ihre Emotionen durch Aktivitäten unterdrückt werden können. Dann besteht die Gefahr, dass sich die angestauten Gefühle auf destruktive Weise entladen und das Gegenteil von dem passiert, was sie eigentlich wollten. Nicht selten gehen dabei Beziehungen zu Bruch.

Das dominante Zentrum der Fünfer, Sechser und Siebener ist das *Denken*. Sie sind rational veranlagt und reagieren lieber vernünftig, als gefühlsgesteuert zu handeln. Angst ist für sie ein Problem, dem sie unterschiedlich begegnen. Fünfer unterdrücken die Angst, Sechser erleben sie sehr massiv, während die Siebener sie positiv umzudeuten versuchen. In den Bereichen der Emotionen und des Handelns sind Fünfer, Sechser und Siebener oft blockiert. Wenn sie mit ihrer Angst nicht angemessen umgehen können, ist ihr schöpferisches Denken eingeschränkt und sie sind mental schwerfällig, was nicht zu den von ihnen angestrebten Resultaten führt.

Für die Achter, Neuner und Einser steht das Handeln im Vordergrund. Sie neigen zu übermäßiger Kontrolle, Gefühle sind ihnen nicht wichtig und sie denken auch nicht lange nach, bevor sie etwas tun. Gefühle lösen bei ihnen oft eher Wut aus, warum sie teilweise auch als Bauch- oder Wutgruppe bezeichnet werden. Um die Ereignisse ihres Lebens zu verarbeiten und die Wut zu zügeln, stürzen sie sich in Aktivitäten. Sie verteidigen ihre Position, statt sich anzupassen. Allen drei Bauchtypen fällt es schwer, Grenzen zu setzen und zu respektieren.

## **Typische Verhaltensmuster und das unterdrückte Zentrum**

Im ersten Teil des Buches wird es um die drei Kategorien *Denken*, *Fühlen* und *Handeln* gehen und wir werden uns die Frage stellen, welche Verhaltensweise bei welchen Persönlichkeitstypen *dominant* ist. Im zweiten Teil des Buches geht es um die drei Einstellungen *aggressiv*, *abhängig* und *zurückhaltend*. Dabei werden wir schwerpunktmäßig betrachten, welche Grundhaltung bei welchem Persönlichkeitstyp besonders *unterdrückt* ist. Unterdrückte Verhaltensweisen sind Möglichkeiten, die einer Person eigentlich zur Verfügung stehen würden, aber nicht genutzt oder beachtet werden.

Die Vierer, Fünfer und Neuner besitzen eine zurückhaltende Grundeinstellung. Das Handeln steht bei ihnen an letzter Stelle. Das heißt nicht, dass sie passiv sind, aber sie bevorzugen es, nicht mit ihrer Umwelt in Interaktion zu treten. Schwierig wird es dann, wenn sie auch das nicht tun, was von ihnen erwartet wird und sein muss. Machen Sie sich bewusst, was Ihre Aufgabe ist und führen Sie sie aus. Den Rest können Sie links liegen lassen.

Anders ist es bei den Dreiern, Siebenern und Achtern, denen eine aggressive Grundeinstellung gemeinsam ist. Bei ihnen kommt das Fühlen zu kurz. Ihr oft unbewusstes Anliegen ist es, Menschen und Situationen zu verändern. Natürlich haben sie auch ein Gefühlsleben, aber wo immer möglich, ignorieren sie es. Lassen sich die Gefühle nicht ganz umgehen, dann sprechen sie nur andeutungsweise über sie.

Für die Einser, Zweier und Sechser ist das Denken die unterdrückte Reaktionsform. Ihre Grundhaltung ist die Abhängigkeit. Natürlich kann man nicht sagen, dass diese Personen nicht

denken würden. Im Gegenteil, sie würden von sich selbst eher sagen, dass sie viel nachdenken. Die Frage ist nur worüber? Das unterentwickelte Denken dieser Persönlichkeitsgruppen dreht sich hauptsächlich um Dinge, die keine Rolle spielen und zu keinen Resultaten führen.

Auf dem Weg zu einer runden, vollständig entfalteten Persönlichkeit müssen wir beides im Blick behalten: Die dominante Reaktionsweise muss *gebremst* und die unterdrückte Einstellung *gefördert* werden. Die Systematik des Enneagramms hilft uns, die eigenen Muster zu erkennen und zu beeinflussen, sodass wir unsere vernachlässigte Grundhaltung *bewusst entfalten und pflegen* können. Ganz gezielt üben wir, die Möglichkeiten zu nutzen, auf die wir bisher weitgehend verzichtet haben. Ich bin eine Zwei und das Fühlen ist mein dominantes Zentrum. Nun übe ich, neben dem Fühlen auch das Denken einzubeziehen. Muss ich Entscheidungen treffen oder etwas auswählen, dann lasse ich mich nicht mehr nur von meinem Gefühl leiten. Ich habe gelernt, dass ein ausgeglichenes Leben nur möglich ist, wenn wir dem unterdrückten Verhaltensmuster Raum geben.

Im zweiten Teil des Buches betrachten wir alle drei Grundeinstellungen bei jedem einzelnen Persönlichkeitstyp. Dazu hier nur eine knappe Übersicht. Wer sich nach mehr Ausgeglichenheit sehnt, der sollte zunächst sein dominantes Muster beschneiden, um anschließend das unterdrückte Verhalten – Denken, Fühlen oder Handeln – bewusst zu fördern. Dann werden wir mit uns selbst und unserer Umwelt in Frieden leben und seltener schmerzhaft Erfahrungen machen oder anderen Schmerz zufügen. Das sind die ersten Schritte auf dem Weg zu einem ausgewogenen Lebensstil. Der Weg ist anstrengend, aber er lohnt sich.

## Sich der inneren Arbeit stellen

Während wir uns nun in diesem Sinn an die Arbeit machen, dürfen wir nie vergessen, dass wir uns auf einen lebenslangen, prozesshaften Vorgang einlassen. Es geht nicht darum, ein Ziel zu erreichen. Dieses Denken ist dem Enneagramm fremd. Vielmehr will es einen Reifungsprozess anstoßen, der ein Leben lang währt, und für dessen Früchte sich jede Anstrengung lohnt.

Mein Mann Joe und ich halten seit vielen Jahren Workshops über das Enneagramm und sind als Enneagramm-Mentoren tätig. Dabei haben wir gelernt, dass wir eine geeignete Atmosphäre schaffen müssen, damit sich unsere Zuhörer auf das Thema einlassen können. Wer direkt aus seinem lauten, hektischen Alltag kommt, kann nicht nahtlos dazu übergehen, tiefe Gedanken über sein Leben anzustellen. Geistliche Leiter wussten das schon immer – ein Grund, warum weltweit in vielen der großen Kathedralen im Eingangsbereich ein Labyrinth in den Boden des Kirchenschiffs eingelassen ist. Mithilfe dieses Labyrinths kann jeder, der das Gotteshaus betritt, diesen vorgegebenen Weg als eine Form der Meditation beschreiten, als bewussten Übergang vom Weltlichen zum Heiligen.

Ich möchte Sie ermutigen, sich einen bestimmten Ort für Ihre Beschäftigung mit geistlichen Themen zu schaffen, an dem Sie sich auch der Auseinandersetzung mit dem Enneagramm widmen können. Joe und ich verfügen heute über so viel Platz, dass wir einen speziellen Raum zum Beten und Meditieren haben. Aber als unsere Kinder klein waren und wir in Pfarrhäusern lebten, musste dafür ein bestimmter Sessel genügen. Es kommt nicht auf den Platz an, entscheidend ist, was Sie tun und lassen, wenn

Sie sich an Ihrem Ort der Stille aufhalten. Vielleicht steht ein kleiner Tisch mit einer Kerze und einem Andachtsbuch neben Ihrem Sessel – und je nachdem, welcher Persönlichkeitstyp Sie sind, liegen auf dem Tisch auch Ihr Tagebuch und einige bedeutungsvolle Gegenstände, die repräsentieren, wo Sie herkommen und wohin Sie auf Ihrer Reise zu Ausgeglichenheit und einem ganzheitlichen Leben gelangen wollen.

Wenn Sie erkennen, welches Ihr dominantes und welches Ihr unterdrücktes Lebenszentrum ist, dann wissen Sie auch, welche meditativen Praktiken für Sie auf den verschiedenen Wegabschnitten am besten geeignet sind. Ihre geistliche Reise wird stark davon beeinflusst, welche spirituellen Übungen Sie praktizieren. Wenn Sie nur Disziplinen wählen, die zu Ihrem dominanten Zentrum passen, wird Ihre Entwicklung gebremst und es wird kaum möglich sein, zu einem persönlichen Gleichgewicht zu finden. Natürlich ist es nicht einfach, Praktiken zu wählen, die vor allem zu dem von Ihnen unterdrückten Zentrum gehören. Aber gerade diese Techniken werden Ihr persönliches Wachstum fördern und dazu beitragen, dass Sie Ihre drei Lebenszentren ausgewogener nutzen.

Die Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit fällt in der Gemeinschaft mit anderen leichter. Mein Mann und ich nutzen dafür das *Micah Center* in Dallas, den Hauptsitz unseres geistlichen Dienstes. Es ist gut, Wegbegleiter zu haben, wenn wir es wagen, uns selbst zu ergründen. Zunächst mag es schwer und einschüchternd wirken, sich neuen Gebetsformen zu öffnen, Tagebuch zu führen, Tage der Einsamkeit oder Stille einzulegen, zu fasten (nicht nur von Lebensmitteln), Autoren zu lesen, die einem nicht liegen oder ehrenamtliche Arbeit zu leisten – um

nur ein paar geistliche Übungen aufzuzählen. Auf jeden Fall wird man in eine Phase des Umbruchs eintreten, vielleicht auch durch eine Zeit des Zerbruchs gehen, während man in verschiedenen Lebensbereichen endlich die Zusammenhänge des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns verstehen lernt und allmählich innerlich heil wird. Auch die größten Dinge passieren in vielen kleinen Schritten, und wenn man allein unterwegs ist, fallen einem die Fortschritte vielleicht gar nicht auf. Wer es wagt, diese Reise zu beginnen, darf rücksichtsvoll mit sich selbst und seinen Reisegefährten umgehen und jeden Erfolg auf dem Weg feiern, egal wie unscheinbar er auch sein mag.

Gestatten Sie mir noch einen letzten Rat, bevor Sie mit dem Lesen dieses Buchs beginnen: Sie sollten sich genau überlegen, was Sie persönlich betrifft, und den Rest zur Seite legen.

Henri Nouwen ist mir ein wichtiges geistliches Vorbild geworden. Das mag teilweise damit zu tun haben, dass wir beide Zweitypen sind. Aber darüber hinaus habe ich, wenn ich in seinen Werken über spirituelles Wachstum und Treue lese, immer das Gefühl, die Schritte gehen zu können, zu denen er rät. Von den vielen Geschichten, die er mit seinen Lesern teilt, mag ich die von seiner Beziehung zu den *Flying Rodleighs* ganz besonders. Das war eine Truppe von Trapezkünstlern aus Südafrika, die Henri im süddeutschen Freiburg kennenlernte. Er schildert in seinen Büchern, wie er sie zum ersten Mal sah und von ihrem Auftritt regelrecht *hingerissen* war. Am nächsten Tag ging er wieder in die Vorstellung, um sie erneut zu sehen, und danach stellte er sich ihnen als großer Fan vor.

In den darauffolgenden Tagen luden sie ihn ein, ihnen beim Üben zuzusehen und schenkten ihm Freikarten für ihre

Vorführungen. Sie luden ihn zum Abendessen ein und dann schlugen sie ihm vor, eine Woche lang mit ihnen zu reisen. Er sagte sofort zu. Während dieser Reise unterhielt sich Henri mit dem Leiter der Truppe (der Rodleigh hieß) über das Fliegen:

*Rodleigh sagte: „Als Flieger muss ich meinem Fänger völlig vertrauen. Das Publikum denkt vielleicht, ich wäre der große Star am Trapez, aber der wahre Star ist Joe, mein Fänger. Er muss für mich da sein und mich in Sekundenbruchteilen in der Luft fangen, während ich in seine Richtung fliege. Das Geheimnis ist“, so Rodleigh weiter, „dass der Flieger nichts tut und der Fänger alles macht. Wenn ich zu Joe fliege, muss ich nur meine Arme und Hände ausstrecken und darauf warten, dass er mich fängt und mich sicher auf die Stange zieht.“*

*Ein Flieger muss fliegen, und ein Fänger muss fangen, und der Flieger muss mit ausgestreckten Armen darauf vertrauen, dass sein Fänger für ihn da sein wird.*

Wenn Sie sich für die Weisheit des Enneagramms öffnen, werden Sie sich verändern. Darüber werden sich manche Personen in Ihrem Umfeld freuen, andere werden sich daran stören und hätten lieber wieder Ihr *altes Ich* zurück, das sie kannten und mit dem sie sich wohler fühlten. Daran zeigt sich, dass manche Menschen Sie nicht für Ihr eigentliches Wesen lieben, für Ihr wahres Selbst, das unter Ihrer Persönlichkeit verborgen liegt. Sie kennen und lieben nur Ihre Persönlichkeit.

Sie werden auf diesem Weg immer wieder an Orte gelangen, an denen Sie sich selbst aus tiefstem, aufrichtigem Herzen lieben und ehren können. Dorthin gelangen Sie, indem Sie loslassen

und abspringen, im Vertrauen darauf, dass das Leben Sie auffangen und auf einen neuen Level eines ausgeglichenen Lebensstils heben wird.



**Teil 1 – die Triaden**  
**Bevorzugte Reaktionsweisen**  
**erkennen und fördern**





## Überblick

# Jeder kennt Zerbruch – und für jeden gibt es Heilung

*Ich bin die Frau eines Pastors und mein normales Erleben am Sonntagmorgen ist, meinen Mann in unserer Gemeinde predigen zu hören. Nur selten haben wir die Möglichkeit, eine andere Gemeinde zu besuchen. Als unsere Kinder noch klein waren, planten wir eine dieser besonderen Ausnahmen in dem Monat, in dem in den USA speziell an die Geschichte des Bevölkerungsteils mit afrikanischen Wurzeln gedacht wird (Black History Month). Unser Plan war, eine afroamerikanische Gemeinde zu besuchen, und wir entschieden uns für die Saint Luke's United Methodist Church an unserem Wohnort in Dallas, die für ihre Gastfreundschaft, gute Musik und starken Predigten bekannt ist. Die Ordner begrüßten uns herzlich, überreichten uns das Infoblatt der Gemeinde, führten uns in die erste Reihe und versicherten uns, der Pastor würde sich sehr freuen, Joe und mich zu sehen und die Kinder kennenzulernen. BJ, das jüngste unserer vier Kinder, war gerade sechs Jahre alt und bekam seit Kurzem ein Medikament, das ihm helfen sollte, ruhig zu sein, Regeln zu befolgen und sich zu konzentrieren. Zu diesem Zeitpunkt gaben wir BJ das Medikament, das damals viel*

*für hibbelige Kinder verschrieben wurde, nur an Schultagen, es war noch nicht klar, ob er es auch am Wochenende nehmen sollte.*

*Der Gottesdienst dauerte schon mehr als zwei Stunden und die Bonbons, das Malpapier und meine Geduld gingen zur Neige. Während der ersten Stunde war BJ richtig glücklich, aber nun kam er allmählich an seine Grenzen. Etwa 20 Minuten später ertrug ich es nicht mehr (BJs Verhalten, nicht den Gottesdienst). In unserer Gemeinde war man sich einig, dass der Gottesdienst nicht zu lange dauern durfte, denn man wollte noch vor den Mitgliedern der benachbarten Baptistengemeinde in dem beliebten Restaurant um die Ecke seine Plätze einnehmen und rechtzeitig vor der Footballübertragung wieder zu Hause sein. Von daher waren unsere Kinder nur einstündige Gottesdienste gewohnt.*

*An jenem Sonntagmorgen fand ich heraus, dass es mir schwerfällt, eine gute Mutter zu sein, wenn mich ein ganzer Chor von der Bühne aus beobachtet und der Pastor mal einen Meter vor mir oder eineinhalb Meter links oder rechts von mir steht und predigt. Ich schaute mein Kind mit diesem Blick an („Entweder du bleibst jetzt ruhig sitzen oder ...“), und ich spürte, wie mein Kopf immer roter wurde und meine Nacken- und Schultermuskulatur sich in Stein verwandelte. Mein Mann Joe war überhaupt keine Hilfe. Er saß so gut wie nie mit den Kindern in einem Gottesdienst und fühlte sich nicht zuständig. Er erzählte sogar später, dass dies einer der intensivsten, am meisten gesegneten Gottesdienste seines ganzen Lebens gewesen war.*

*Beim Schlusslied flüsterte ich Joe zu: „Sobald wir am Auto sind, gebe ich BJ seine Tablette. Ich kann nicht mehr, auf so einen Gottesdienst kann ich in Zukunft gern verzichten.“ Endlich am Auto angekommen, bat ich unsere Tochter Jenny, BJ ihre Wasserflasche zu*

geben. Zu BJ sagte ich, er solle sich gerade hinsetzen, um gleich die Tabletten schlucken zu können. Dann suchte ich in meiner Handtasche nach der kleinen Packung. Joe und die älteren Kinder unterhielten sich begeistert über den tollen Gottesdienst. Endlich hatte ich die Tabletten gefunden.

Ich war von der ganzen Anspannung immer noch ziemlich fertig, öffnete die Schachtel, nahm zwei Pillen in die Hand, steckte sie in meinen eigenen Mund und schluckte. Die fünf Personen, die außer mir im Auto saßen, reagierten begeistert. Die Dosis war gering genug, um mir nicht zu schaden, aber die Situation blieb haften. Von da an war es kein Geheimnis mehr, dass mir die Geduld fehlte, um mit unserem ungeduldigen Kind umzugehen – eine Einsicht, die uns in den kommenden Jahren immer wieder half, humorvoll zu reagieren, wenn meine Geduld zur Neige ging.

## **Unser Umgang mit Stress**

Für die meisten Menschen gehört Stress zum Leben dazu. Manchmal sind es Belanglosigkeiten, die uns unter Druck setzen, gelegentlich sind es aber auch dramatische Situationen. Lebensumstände können vorübergehend stressig sein oder uns auch über Wochen, Monate oder Jahre belasten. Egal, was der Auslöser ist, Stress ist kein schönes Gefühl und fordert seinen Tribut.

Ich kenne niemanden, der keinen Stress erlebt – und das gilt tatsächlich für alle Altersgruppen. Weil wir in enger Verbindung mit anderen Menschen leben und durch persönlichen Kontakt sowie die sozialen Medien weltweit vernetzt sind, überrollt uns ständig eine Flut von Geschichten anderer Menschen. Auch

wenn die Ereignisse uns nicht direkt betreffen, so belasten sie uns doch.

Für Schulanfänger ist es stressig, über einen längeren Zeitraum still zu sitzen und leise zu sein. Wenn Kinder in der Schulmensa allein essen müssen, weil sie keine Freunde haben, empfinden sie das als Stress. Und die weiterführenden Schulen scheinen für alle Beteiligten, für Kinder, Eltern und Lehrer grundsätzlich sehr anstrengend zu sein.

Als unsere Kinder zu jungen Erwachsenen herangewachsen waren, sprachen sie manchmal davon, wie belastend die Phase der Pubertät für sie gewesen sei. Hat man das hinter sich, muss man einen geeigneten Arbeitsplatz finden und versuchen, dort seine Sache gut zu machen. Vielleicht verliert man seine Stelle wieder und muss sich erneut auf die Suche machen – was für ein Stress! Dazu kommt dann noch die Wohnungssuche, und wenn einem das gelungen ist, muss man jeden Monat die Miete bezahlen, Geräte gehen kaputt, Rechnungen müssen beglichen werden ... das Leben ist ein einziger Stress.

Aber das ist noch nicht alles. Je nach Lebensabschnitt gibt es unendlich viele zusätzliche Stressoren:

- Die einen haben Familienangehörige, die süchtig sind.
- Andere spüren die Folgen des Älterwerdens.
- Mancher bekommt gesundheitliche Probleme oder nächste Verwandte werden krank.
- Wieder andere finden es schwer, mit dem technischen Fortschritt mitzuhalten und die neuen elektronischen Geräte zu bedienen. Dabei kann man sich sehr dumm fühlen – das kenne ich aus eigener Erfahrung.

- Außerdem ist es belastend, die Entscheidungen der Politiker nicht nachvollziehen zu können und ihnen ausgeliefert zu sein, ganz egal, wo man politisch steht.

Unsere Welt verändert sich schnell, viele von uns kämpfen damit, sich immer wieder neu anpassen zu müssen. Es gibt unzählige belastende Faktoren und jeder hat seine eigenen Herausforderungen. Gleichzeitig gibt es auch eine Vielzahl von Ratschlägen, wie man die körperlichen und seelischen Auswirkungen von Stress mildern kann. Doch damit verbunden ist auch immer die Annahme, dass jeder lernen muss, mit Stress umzugehen. Der Anspruch, stressfrei zu leben, scheint keine Option mehr zu sein.

Vorausgesetzt, dass Stress unvermeidlich ist, ist es unsere Aufgabe, ihn zu erkennen und ihm auf gesunde, effektive Weise zu begegnen. Deshalb ist es auch in diesem Zusammenhang gut, dass das Enneagramm uns immer mehr Einsicht über die Natur der menschlichen Seele bietet. Es ist ein System, das uns offenbart, wie zerbrochen wir sind, das uns aber auch Wege zur Heilung zeigt, ein Erklärungsmodell zum persönlichen Stressmanagement. Während wir lernen, unsere typischen Verhaltensweisen zu verstehen und zu steuern, werden wir uns angesichts belastender Situationen immer sicherer fühlen und lernen, innerlich ruhig zu bleiben. Ob wir auf herausfordernde Menschen und Situationen primär mit Denken, Fühlen oder Handeln reagieren, entscheidet über unseren grundsätzlichen Zugang zur Welt. Das Ziel ist, alle drei Verhaltenszentren in einem ausgewogenen Gleichgewicht zu halten und zu lernen, wie wir jedes der drei Zentren im geeigneten Moment nutzen können.