



ENNEAGRAMM
FORUM
SCHWEIZ

www.enneagramm-forum.ch

Mitteilungen Veranstaltungen Weiterbildungsangebote

Rundbrief No. 2 / 2016

Geschätzte Mitglieder

Der Herbst macht es uns in bunten Farben vor: Alles wandelt sich. So steht auch dem EFch ein bedeutender Wechsel bevor: Nach 12 Jahren (!) als Sekretärin des EFch wird Eva Overtveld-Meier ihre Arbeit an mich übergeben. Sehr herzlichen Dank, Eva, für deine ganze Aufbauarbeit und für dein Engagement für unseren Verein in all diesen Jahren! Die Verabschiedung von Eva als Sekretärin des EFch erfolgt an der MV am 14.1.2017.

Mit meinem Wechsel ins Sekretariat wird ein Sitz im Vorstand frei. Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei der Präsidentin Lydia Schaller (lydia.schaller@enneagramm-forum.ch).

Auch für Vorstandsmitglied Markus Züger hat sich viel verändert. So hat er am 9. Juli 2016 seine Andrea geheiratet. Wir gratulieren den beiden sehr herzlich und wünschen Gottes reichen Segen für den gemeinsamen Lebensweg.

Allen Schreibenden danke ich herzlich für ihre Beiträge und wünsche Euch allen einen goldenen Herbst.

Renate Bürgin, Redaktion

Mitgliederversammlung 14. Januar 2017

Achtung! Die MV findet 2017 an einem neuen Ort statt, nämlich im reformierten Kirchgemeindehaus Zürich-Wiedikon, Bühlstasse 11, 8055 Zürich. Ab Bahnhofplatz fährt man mit dem Tram 14 Richtung Triemli bis Goldbrunnenplatz, biegt nach links in die Goldbrunnenstrasse ein, folgt dem Wegweiser „Ref. Kirche Bühl“ und erreicht in ca. 5 Minuten Fussweg das Kirchgemeindehaus.

Den Vorspann gestaltet die reformierte Theologin Marianne Vogel Kopp. Sie führt uns mit der Methode des Bibliodramas durch den 131. Psalm. Dabei wird dieser mit Kopf und Körperbewusstsein erlebt, verlangsamt, ausgedrückt und nachvollzogen. Im besten Fall eröffnet dieses „Spiel“ eine Wahrnehmung des Göttlich-Geistigen.

Interessant für Enneagramm-Vertraute: Psalm 131 drückt mit dem Bild der „Seele wie ein abgestilltes Kind bei seiner Mutter“ wohl dasselbe aus, das Almaas mit dem „Loch“, respektive dem darunterliegenden bedingungslosen Grund-Vertrauen in die Enneagramm-Dynamik eingebracht hat.

Bibliodrama geht den Weg über die Körpersprache, um neue Dimensionen des Verstehens zu beschreiben: Der weisheitliche Text aus der jüdisch-christlichen Tradition lädt somit zu einer aktuellen spirituellen Exkursion ein.

An- und Abmeldungen bitte bis 11. Jan. 2017

Doodle-Link unter www.enneagramm-forum.ch

*Marianne Vogel Kopp, EFch-Mitglied
und Renate Bürgin, Redaktion*

«Eine Reise zu sich selbst» Psychologie, Spiritualität und die somatische Komponente von Transformation

Sommertagung des EFch vom 27. und 28. Mai 2016 in Hertenstein mit Pamela Michaelis.

Bei sonnigem Wetter trafen die 35 Teilnehmenden der Sommertagung am Freitagnachmittag im Bildungshaus Stella Matutina ein. Nach dem Begrüssungstrunk mit Kuchen stand die freiwillige Achtsamkeitsübung auf dem Programm. Anschliessend an eine sorgfältige Einführung in die Übung durch Markus Züger folgte die Umsetzung und die Bildung von Dreiergruppen. Die Gruppen verteilten sich und bald waren alle in die Achtsamkeitsübung vertieft. Eva Overtveld-Meier sorgte als Zeithüterin dafür, dass die Gruppen ob dem spannenden Austausch die Zeit nicht vergassen.

Nach dem Nachtessen traf sich die Tagungsgruppe im hellen Flügelsaal zum Einstiegsvortrag in das Thema Psychologie, Spiritualität und die somatische Komponente von Transformation. Die Referentin, Pamela Michaelis, ist verheiratet und zweifache Mutter. Mit dem Enneagramm ist sie seit 1991

Impressum

Herausgeber: Vorstand Enneagramm-Forum Schweiz, E-Mail: vorstand@enneagramm-forum.ch

Redaktion: Renate Bürgin, Untere Weidstrasse 18, 8820 Wädenswil, E-Mail: renate.buergin@enneagramm-forum.ch

Erscheint: 2x jährlich / **Nächster Redaktionsschluss: 27. März 2017**

Jahresbeitrag: Einzelmitgliedschaft Fr. 80.- / Paare Fr. 110.- (PC 87-396170-6, Enneagramm-Forum Schweiz)

unterwegs und erkennt sich, nach Umwegen über Typ 7 und Typ 9, heute als «reife 2». Sie unterstrich die Bedeutung einer achtsamen und sorgfältigen Bestimmung der eigenen Enneagrammstruktur. «Als ich entdeckte, was für eine Wahrheit für mich in der Enneagrammstruktur 2 steckt, verliebte ich mich in das Enneagramm».

Die Referentin vertritt die Ansicht, dass das Enneagramm Wahrnehmungsstile beschreibt und nicht Verhaltensstile. Dabei bezieht das Enneagramm die somatische, die psychische und die spirituelle Ebene der neun Enneagrammstrukturen ein. Als Bild dient ihr ein Kreis, der eine umfassende Wahrnehmung von 360 Grad symbolisiert. Jede Enneagrammstruktur beschreibt einen Wahrnehmungsstil von 40 Grad. Der Wahrnehmungsstil prägt die spezifischen Merkmale der selektiven Wahrnehmung auf allen



Ebenen einer Enneagrammstruktur. Jede Enneagrammstruktur entwickelt auf Grund ihres Wahrnehmungsstils eine Expertise in ihrer selektiven Wahrnehmung. Pamela Michaelis sieht darin einen Gewinn: «Es ist schön eine Enneagrammstruktur zu haben und nicht ein Mangel». Wenn die mentale Fixierung und die Leidenschaft in Balance sind, kann sich die Expertise einer Enneagrammstruktur vertiefen.

Problematisch wird die Enneagrammstruktur, wenn diese Balance nicht gegeben ist. Der Weg zur Integration kann auf der somatischen, der psychologischen und der spirituellen Ebene unterstützt werden. Auf der somatischen Ebene durch bewusstes Atmen und akzeptierendes Wahrnehmen der Körperempfindungen. Auf der psychologischen Ebene durch das Beobachten und Reflektieren der eigenen Enneagrammstruktur und des eigenen Verhaltens. Auf der spirituellen Ebene durch die Installation eines inneren Beobachters mit einer Haltung der Akzeptanz und Liebe sowie dem Grounding im Hier und Jetzt und der aktiven Anwendung des Herzzentrums für alles, was im Bewusstsein aufsteigt.

Der Transformationsprozess führt von einem konditionierten Bewusstsein hin zu einem empfänglichen Bewusstsein. Das konditionierte Bewusstsein wird durch die mentale Fixierung, die Leidenschaft und die drei Subtypen des Bauchzentrums geprägt. Das empfängliche Bewusstsein wird charakterisiert durch die Heilige Idee, die Tugend und die drei Subtypen des Bauchzentrums. Pamela Michaelis wies darauf hin, dass das Bauchzentrum den ganzen Körper sowie die sensitive die Wahrnehmung (sehen, hören, schmecken, riechen und tasten) umfasst.

Auf dem Weg der Transformation stossen wir auf eine spirituelle Barriere, den Abwehrmechanismus der jeweiligen Enneagrammstruktur. Er dient der Verhinderung der Wahrnehmung der Gefühle und Erfahrungen, die wir als unerträglich ins Unterbewusste verbannt haben. Der Abwehrmechanismus wirkt vorbewusst und blitzschnell. An dieser spirituellen Grenze angekommen, hilft der innere Beobachter, indem er kleine Entscheidungsräume schafft. Wir nehmen rascher wahr, dass der Abwehrmechanismus wirkt und können bewusst Gegensteuer geben. Zum Beispiel indem wir mit unserer Aufmerksamkeit bei schwierigen Gefühlen bleiben und sie bewusst fühlen. Damit wir diese Arbeit leisten können, brauchen wir die Unterstützung durch das Herzzentrum. Es hilft uns, in Liebe die radikale Akzeptanz für alles, was in uns auftaucht, zu leben. Das Bauchzentrum unterstützt uns dabei. Es hält die blockierte Energie der verdrängten Gefühle und Erfahrungen und wandelt sie, mit Unterstützung des Herzzentrums, zu fließender Energie um. Nach dem Einstiegsreferat bot sich vor der Nachtruhe noch Raum zu Austausch und Zusammensein.

Am Samstag trafen wir uns um 09.30 Uhr zur Fortsetzung der Arbeit. Pamela Michaelis machte zu Beginn klar, worum es bei der Transformation der Enneagrammstruktur geht: Üben, üben und nochmals üben. Dafür müssen keine speziellen Freiräume geschaffen werden. Vielmehr geht es um die Einübung einer Alltagspraxis der Transformationsarbeit. «Das Enneagramm ist so genial, es gehört in den Alltag», so die Referentin. Auf der spirituellen Ebene gilt es die Funktion des inneren Beobachters zu installieren. Wir üben, in einer Haltung von Liebe und Akzeptanz, achtsam wahrzunehmen, was in unserem Bewusstsein aufsteigt und nichts zu verdrängen. Diese achtsame Wahrnehmung der inneren Erfahrung wird ergänzt durch eine ebenso achtsame Wahrnehmung der äusseren Erfahrung durch unsere fünf Sinne.

Wenn es gelingt, die Aufmerksamkeit zwischen unserer inneren und äusseren Erfahrung fließen zu lassen, schaffen wir eine Balance, die uns erdet und Bauch, Herz und Geist offenhält. In einer ersten Übung beschäftigten wir uns in Zweiergruppen mit der Tugend und der Heiligen Idee unserer Enneagrammstruktur. Was bedeuten sie für mich? Was taucht in mir auf, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf sie richte? In der Einführung der Übung wies Pamela Michaelis darauf hin, dass wir versuchen sollen, die auftauchenden Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen nicht zu bewerten oder verstehen zu wollen, sondern sie ausschliesslich in liebevoller Akzeptanz wahrzunehmen. Nach der Übung folgte eine Feedbackrunde im Plenum.

Die nächste Achtsamkeitsübung befasste sich mit der Wahrnehmung durch unsere fünf Sinne. Während wir individuell und achtsam durch den Kursraum schritten, leitete uns die Referentin an, unsere Aufmerksamkeit ganz dem Hören, Sehen, Schmecken, Riechen oder Tasten zu widmen. Auf Wunsch gab es einen besonderen Duft zu riechen und köstliche Heidelbeeren zu schmecken. Mit der Lenkung unserer Aufmerksamkeit auf die Sinneswahrnehmung können wir im Alltag unsere Präsenz im Hier und Jetzt unterstützen.

Am Nachmittag starten wir mit einer Übung zur Transformation von erstarrter Energie in fließende Energie. Pamela Michaelis geht davon aus, dass verdrängte Erlebnisse und Gefühle in Form von erstarrter Energie im Körper gespeichert werden. Sie verglich diesen Vorgang mit einem See, in welchem Fässer mit schädlichem Inhalt versenkt werden. Oberflächlich gesehen mag der See ruhig und friedlich scheinen, aber ab und zu steigt eines dieser Fässer an die Oberfläche und wird sichtbar. Im Körperbewusstsein werden diese «Fässer» spürbar, oft als Verspannung oder als Schmerz. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit in liebevoller Annahme bei diesen Symptomen bleiben und sie mit bewusstem Atmen und Präsenz halten, kann ihre erstarrte Energie in fließende Energie transformiert werden.

Als Methode zur Praxis einer liebevollen Annahme stellte die Referentin ein Vorgehen in vier Schritten vor:

1. Danke, dass du dich zeigst.
2. Bitte verzeihe mir, dass ich dich nicht sah.
3. Ich liebe dich.
4. Ich nehme dich an.



Pamela Michaelis, Foto: Redaktion

In der folgenden Einzelübung leitete die Referentin dazu an, sich an einen Streit zu erinnern, dabei die Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung zu richten und sich auftretenden Verspannungen und Gefühlen liebevoll anzunehmen (vier Schritte Vorgehen). In der Austauschrunde nach der Übung zeigte sich, dass nicht alle von der Methode der Aktivierung des Herzzentrums überzeugt waren. Es wurde gefragt, ob sich diese Methode besonders für die Vertreter der Herztriade eigne und weniger für die Enneagrammstrukturen der Kopftriade oder der

Bauchtriade. Pamela Michaelis unterstrich die Bedeutung der Aktivierung des Herzzentrums für den Transformationsprozess. Auch wenn die Aktivierung des Herzzentrums für die Vertreter der Kopf- und der Bauchtriade ungewohnter sein kann, so ist sie mit etwas Übung doch möglich.

Mit einer offenen Fragerunde ging der Nachmittagsblock zu Ende. Die Teilnehmenden bedankten sich mit einem herzlichen Applaus bei Pamela Michaelis. Lydia Schaller dankte der Referentin für ihr Engagement und überreichte ihr ein Präsent mit den besten Wünschen für die Rückreise nach Hamburg. In der Schlussrunde wurden viele positive Rückmeldungen zur Sommertagung abgegeben. Markus Züger nahm zwei Anregungen zur Themenwahl für die nächste Sommertagung entgegen und wies darauf hin, dass der Vorstand auch später weitere Vorschläge gerne entgegennehmen werde. Dann hiess es Abschied nehmen, auf Wiedersehen bis nächstes Jahr in Hertenstein!

Urs Buchser, EFCh-Vorstand

Rückblick auf die Jahresretraite des Vorstands

Einstimmung

Am 3. August 2016 traf sich der Vorstand bei Eva Overtveld am langjährigen Standort des Sekretariats des EFCh in Bonstetten ZH. Neben Begrüssungskaffee und Gipfeli war Eva auch für die geistige Einstimmung besorgt: Im hierfür gewählten Text aus den Bahá'í-Schriften wird der aufgeklärte, weise Mensch dazu aufgerufen *in Worten, die sanft wie Milch sind, zu reden, damit seine Worte die Menschenkinder ernähren und erbauen, so dass sie das höchste Ziel menschlichen Daseins erreichen: die Stufe wahren Verstehens und geistigen Adels.*

Sommertagung: Rückblick und Ausblick

Auf die Verdauung der leiblichen und geistigen Nahrung folgte der Rückblick auf die Sommertagung *Eine Reise zu sich selbst - Psychologie, Spiritualität und die somatische Komponente von Transformation* mit Pamela Michaelis: Uns beeindruckte die grosse Authentizität der Referentin und ihre eigene Enneagramm- bzw. Transformationsarbeit. Dass diese in den Alltag gehört und der Körper dabei als Transformator wirkt, vermittelte die Referentin engagiert mit vielen praktischen Übungen.

Auf den Rückblick folgte der Ausblick: Die diesjährige Tagung vermittelte wenig „Typenwissen“, und der Fokus lag eindeutig auf der Transformationsarbeit bzw. der „Reise zu sich selbst“. Der Vorstand entschied deshalb, die Sommertagung 2017 einem Thema aus dem Bereich der Typenmusterpsychologie - z.B. *Enneagramm und das Innere Team / inneres System* - zu widmen und für diese Tagung Hans Neidhardt oder Sabine Gramm als Seminarleiter/in anzufragen.

In organisatorischer Hinsicht könnte zukünftig mit der Achtsamkeitsübung bereits am frühen Nachmittag begonnen werden, so dass dem Tagungsthema mehr

Zeit (ab 16.00 Uhr) zur Verfügung steht. Der Einstieg soll ausserdem mittels einer Fragestellung zum Tagungsthema in Typen- oder Zentrengruppen erfolgen.

Ressorts

Anlässlich der Retraite wurden die Ressorts und deren Hauptinhalte formuliert:

Das Präsidium (Lydia Schaller) trägt die Verantwortung für die Vorstandssitzungen, die Mitgliederversammlung, die Öffentlichkeitsarbeit und ist Ansprechpartner für das Sekretariat; das Ressort Weiterbildung (Markus Züger) ist für die Sommer-tagung verantwortlich; das Ressort Finanzen (Renate Bürgin) ist Ansprechpartner für die Buchhaltung, die Rechnungsüberprüfung und die Budgeterstellung zuständig; das Ressort Website/Administration (Urs Buchser) umfasst das Lektorat der Website und des Rundbriefs. Das Ressort Aktuariat umfasst die Protokollierung der Vorstandssitzungen und der Mitgliederversammlung sowie den Bericht zur Retraite.

Forumsblog

Ebenfalls an der Retraite fiel der Startschuss für den Forumsblog, der nun allen Mitgliedern im Mitgliederbereich der EFCh-Website zum Austausch von Erkenntnissen, Hinweisen, Fragen und Antworten zur Verfügung steht. Unter Evas kompetenter Anleitung füllten wir unsere vorbereiteten Fragen in den Blog ein und fungierten dabei gleich als Alpha-Tester.

(Erstes) Dankeschön an Eva

Nicht fehlen in diesem kurzen Bericht darf der Hinweis, dass unser Zusammentreffen bei Eva nicht nur wegen der grosszügigen Bewirtung (zum Mittagessen gab es wunderbare Salate, Kartoffelgratin und Grilladen - herzlichen Dank auch an Rotisseur Thomas - und zum Dessert eine perfekt zum heissen Sommertag passende Caipirinha Crème), sondern vor allem angesichts des Rücktritts von Eva per Ende Jahr wohl einmalig war! Gleichsam als erstes Dankeszeichen überreichte Lydia denn auch bereits bei unserem Eintreffen Wein und Gebäck den Gastgebern und dankte Eva für den unermüdlichen Einsatz. Merci beaucoup pour tout, Eva!

Christina Wachter, EFCh-Vorstand

OM C. Parkin, Angst. Die Flucht aus der Wirklichkeit. AdvaitaMedien 2015

Parkins Büchlein ist der 1. Band zu «Die drei Grundkräfte des Enneagramms der Charakterfixierungen». Nebst der *Angst* zählt Parkin den *Zorn* und die *unerfüllte Liebe* dazu. Sie wirken je als Grundkräfte der drei «Kopftypen», der drei «Bauchtypen» und der drei «Emotionalen Typen». Zumindest die Angst wirkt jedoch in allen von uns, wie Parkin in seiner eindrücklichen Abhandlung über das Wesen der Angst aufzeigt. Sie ist Mitwurz aller neun Ennea-Typen.

Das Hauptproblem der Angst besteht darin, dass wir sie vermeiden. Im frühkindlichen Stadium war sie ein instinktiver Reflex auf physisch und emotional bedrohlich erlebte Situationen. Im Lauf des Erwachsenwerdens nistet sie sich auf der emotionalen Ebene und schliesslich auch auf der mentalen Ebene ein. Sie wird damit ein ganzes Syndrom: Wir bekommen Angst vor vielerlei, ja vor allem, das wir schon einmal als schlimm erlebt haben. Sie hilft uns, indem sie uns vor dem, wovor wir Angst haben, warnt. Um uns alsdann entsprechend zu verhalten. Der Preis, den wir für diesen Schutz bezahlen, ist, dass er uns immer weiter von der Wirklichkeit entfernt, von der äusseren wie der inneren. Oder anders - wahrer - gesagt: dass *wir* uns mit Hilfe der Angst immer weiter von der Wirklichkeit, von uns selbst, entfernen.

Die Angst wuchert so in allen drei Zentren: Unsere Vorstellungen (des Schlimmsten) nähren sie, als *Angst vor der Angst*, zu der sie schliesslich wird, erschreckt sie uns emotional. Das Erleben von Angst triggert auch dort instinktive Schutzreaktionen an, wo gar keine realen Gefahren in Sichtweite sind. Indem wir Angst zu vermeiden suchen, geben wir ihr immer mehr Macht, die Kraft für uns selbst wandert zu ihr rüber. Die Gefahren drohen von aussen und innen, indem wir auf diese Weise auch Vertrauen in unseren Wesenskern verlieren. Kein Wunder, wenn wir schliesslich auch in uns selbst nicht mehr einen tragfähigen Boden unter unseren Füssen spüren - oder nur um den Preis, dass wir die Angst verdrängen. Mit alledem beschreibt Parkin nicht nur das Innenleben von Ennea-Typ SECHS, sondern die Angst in uns allen.

Die Lösung ist ganz einfach - aber nicht unschwierig: Anstatt vor der Angst zu fliehen, was ihr mehr und mehr Macht über uns verleiht, geht es darum, sie anzunehmen, sie zu fühlen - «Dem Gegner in die Augen zu schauen», ja: ganz Angst zu werden, wenn sie uns überfällt. Wer dies wagt, übt, und kann - und es braucht Mut, das Gegenteil zu tun, was wir üblicherweise tun: sie zu vermeiden - der erfährt schliesslich, dass die Angst zum grössten Teil nur ein substanzloses Gespenst ist, das sich auflöst, wenn wir sie annehmen statt zu verschrecken versuchen. Sie löst sich gar ganz auf, je tiefer wir sie erleben und in uns erforschen. Die Enge (die im Wort Angst steckt) weicht dem Sein, der Liebe. Das ist schon alles: Fliessen *mit* der Angst, anstatt Kämpfen *gegen* sie.

Ich habe selten ein klareres Buch über das Wesen der Angst gelesen, und wie wir täglich mit ihr umzugehen versuchen. Parkin erteilt nicht Rezepte, sondern schöpft aus dem Innenbereich der Angst. Das Buch ist eine Reise zu ihr und zu Stationen, die jeder von uns erlebt, aber eigentlich nicht kennt, weil wir von ihr davonrennen, bevor wir überhaupt wahrnehmen, was wirklich ist. Endlich wieder einmal ein Buch zum Enneagramm, das zu lesen sich unbedingt lohnt!

Samuel Jakob, EFCh-Mitglied
