



Geschätzte Mitglieder

Die Tage werden jetzt markant kürzer und die Sommertagung liegt schon weit zurück. Doch Rosmarie Meghjis exzellenter Bericht ab Seite 2 ruft uns in Erinnerung, dass das «Innere Team» auch für die Arbeit mit dem Enneagramm ein super Werkzeug ist.

Am 19. Oktober trafen wir uns zur letzten Vorstandssitzung in diesem Jahr. Die Vorbereitungen für die MV am 20.1.2018 sind getroffen und wir freuen uns sehr auf den Vorspann mit Johanna Wüthrich (Einladung siehe unten, Porträt ab Seite 3).

Nach dem «grossen Brocken» Rundbrief-Versand steht nebst der Betreuung der Website nur noch der Jahresabschluss der Buchhaltung bevor. So neigt sich mein erstes intensives Jahr als EFch-Sekretärin dem Ende zu. Ich darf sagen, dass dieser warme und sonnige Oktober es mir leicht macht.

Euch allen wünsche ich ein gesegnetes Jahresende.

Renate Bürgin, Redaktion

Einladung zum Vorspann der Mitgliederversammlung 20. Januar 2018

Der Einsatz des Enneagramms im Coaching

Das Enneagramm leistet im Coaching einen wertvollen Beitrag! Dabei verknüpfe ich das „Klopfen mit PEP“* mit dem systemischen Enneagramm-Coaching (Konstanzer Schule). Im Vorspann zur MV 2018 sind Sie dazu eingeladen, den Einsatz des Enneagramms im Coaching nicht nur live mitzuerleben, sondern – wenn Sie mögen – gleich auch aktiv auszuprobieren. Sie können erleben, wie die Erfahrung von Selbstwirksamkeit während des Prozesses Ihre Selbstbeziehung verbessert.

Im ersten Teil werden wir sehen, wie das Enneagramm im Coaching strukturunabhängig eingesetzt werden kann. Beim Abbau der 5 Blockaden (Selbstvorwurf, Fremdvorwurf, Erwartungen an andere, Altersregression, parafunktionale Loyalitäten) bietet es eine zusätzliche Tiefenschärfe:

Auf welchem Zentrum (Bauch, Herz, Kopf) tritt welche

Blockade auf? Alle Teilnehmenden können aktiv mitmachen und ein eigenes Anliegen verdeckt in der Gruppe bearbeiten. Mittels Einzeldemonstration soll die Vorgehensweise vertieft aufgezeigt werden.

Im zweiten Teil wird gezeigt, wie im Coaching strukturspezifisch gearbeitet werden kann. Exemplarisch wird eine Übung zur persönlichen Burnout-Prophylaxe vorgestellt: Dabei gilt es im strukturspezifischen Kontinuum von Stärke und Gegenpol die stimmigste Position im jeweiligen Kontext selbst einzustellen. Es entsteht eine körperliche Erfahrung des eigenen strukturspezifischen Potentials und dessen Begrenzung.

Die Übungen sind nie exponierend. Der Fokus liegt auf der körperlichen Wahrnehmung. Es gilt wie immer im Leben: „Ich entscheide selbst wie ich mich in die Gruppe einbringen möchte.“

An- und Abmeldungen bitte bis 15. Jan. 2018

Doodle-Link unter www.enneagramm-forum.ch

Johanna Wüthrich, EFch-Mitglied

* PEP= Prozessorientierte Embodiment-fokussierte Psychologie nach Dr. M. Bohne

Aus dem Vorstand

An unserer letzten Vorstandssitzung am 19.10.2017 verabschiedeten wir die überarbeitete Geschäftsordnung für die Vorstandsarbeit (als Download im Mitgliederbereich von www.enneagramm-forum.ch zu finden).

Mit E-Mail vom 19. Mai 2017 teilte Christina Wachter uns ihren sofortigen Rücktritt aus dem Vorstand mit. Deshalb suchen wir aktiv neue Vorstandsmitglieder. Wer Interesse hat, melde sich bitte bei mir (lydia.schaller@enneagramm-forum.ch).

Weitere Informationen sind im Bericht zur Retraite Seite 4 zu finden.

Lydia Schaller, EFch-Präsidentin

Impressum

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

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

Erscheint: 2x jährlich / **Nächster Redaktionsschluss: 28. März 2018**

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

EFch-Sommertagung 2017 „Enneagramm und Inneres Team“

Referentin: Sabine Gramm

12./13. Mai 2017 Bildungshaus Stella Matutina,
Hertenstein/LU

Das **Innere Team** ist ein Persönlichkeitsmodell des Hamburger Psychologen Prof. Friedemann Schulz von Thun. Die Pluralität des menschlichen Innenlebens wird darin mit der Metapher eines Teams und seines Leiters dargestellt. Das Modell des Inneren Teams soll die Selbstklärung in zwiespältigen Situationen unterstützen und somit die Voraussetzung für eine klare, authentische und stimmige Kommunikation nach außen bieten.

Sabine Gramm ist studierte Betriebswirtin, Diplom-Psychologin und ausgebildete Kommunikationstrainerin. Sie entwickelte ein neues System menschlicher Prinzipien, indem sie die 9 Typen des Enneagramms mit den 8 Kommunikationsstilen von F. Schulz von Thun zu einem sogenannten Anthropogramm verband*.

Zum Stella Matutina sind 34 Personen angereist. Die wunderbare Lage des Bildungshauses auf der Halbinsel Hertenstein, umgeben von der üppigen und blühenden Natur, hat unserer Tagung einen würdigen und inspirierenden Rahmen gegeben. Wir begannen mit der bekannten und anspruchsvollen Achtsamkeitsübung. Wieder einmal war es eindrücklich zu erleben, wie gross die Kraft der Achtsamkeit (worin das Wort Achtung steckt!) ist, wieviel sie auslösen und bewirken kann. Achtsamkeit war gefragt bei unserer Auseinandersetzung mit dem Inneren Team (im Folgenden IT) und verlief wie ein roter Faden durch unsere Tagung.

Nach dem Nachtessen, sprach Sabine Gramm in einem Einstiegsvortrag zum Thema *Innere Team und Enneagramm*. Unser IT sind die verschiedenen inneren Stimmen (Aspekte) in uns, die oft nicht, wie in einem guten Team, zusammenarbeiten, sondern uns mit unterschiedlichen Motiven, Strebungen und Meinungen innere Konflikte, Stress und Blockierungen bescheren können. Das Ziel der Arbeit mit dem IT ist es, die einzelnen Mitglieder möglichst genau kennen zu lernen und sie so zusammen zu führen, dass aus dem Gegeneinander und Durcheinander der Stimmen ein Miteinander wird und schlussendlich *eine* Stimme, die nach aussen kraftvoll und klar wirkt – wie ein gutes Fussball Team. Diese Stimme muss auch stimmig sein d.h. adäquat zur äusseren Situation. Beim Umgang mit den Inneren Stimmen (im Folgenden IST) ist das Wissen um die Typenlehre des Enneagramms hilfreich und bereichernd.

Wir machen eine *1. Übung*. Wir überlegen uns eine Fragestellung zu einem aktuellen Problem und versuchen zu zweit auf Flip Chart Blättern unsere inneren Stimmen dazu darzustellen. Dies ist *ein Strukturbild 1. Ordnung*. Dabei geht es vorerst nur um das Sammeln und Benennen der IST. In der Feedbackrunde wird klar, dass die Fragestellung möglichst präzise sein muss. Allerdings kann sie sich im Verlaufe der Auseinandersetzung auch verändern. Ebenso ist es wichtig, die IST möglichst vollständig wahrzunehmen. Dazu gehören auch die sogenannten

Spätmelder, d.h. die Stimmen, die sich erst im Nachhinein melden. Jede Stimme muss wahrgenommen und beachtet werden, auch die Versteckten oder Eingesperrten. Sonst melden sich diese in einer unangenehmen Art, z.B. kann sich die übersehene Stimme der Trägheit in Form von Migräne zeigen und das ganze IT blockieren. Wie einige in der Gruppe erlebt haben, können schon die *präzise Fragestellung* und die *Darstellung* der inneren Stimmen und zu einer Klärung beitragen.



Sabine Gramm. Foto: Redaktion

Dem *Strukturbild 2. Ordnung* wenden wir uns am nächsten Tag zu: Es geht darum in unseren aufgezeichneten Stimmen Klarheit und Struktur zu schaffen: wer vom IT arbeitet mit oder gegen wen? Wer ist versteckt? Wer ist eingesperrt und wenn ja von wem? Wer steht wo und wie gross? Dabei geht es auch immer wieder um die Prüfung der Fragestellung. Es gibt hier ein sogenanntes Oberhaupt. Dieses Oberhaupt ist eine übergeordnete, nicht wertende Instanz in unserer Psyche, die den Überblick hat und wohlwollend eine authentische, stimmige Zusammenführung des ITs im Auge hat. Das Oberhaupt heisst alle inneren Stimmen willkommen, nimmt alle wahr, sieht den Beitrag und die Bedürfnisse des einzelnen, stellt Kontakte her, und – ganz wichtig – hilft uns bei der Desidentifikation mit den einzelnen Stimmen, so dass eine konstruktive Auseinandersetzung innerhalb des Teams möglich wird.

Unsere intensive Arbeit am IT wird durch eine wohlverdiente Pause unterbrochen. Gestärkt durch ein vitaminreiches Mittagessen vom gut funktionierenden Team der Baldegger Schwestern, wenden wir uns am Nachmittag dem *Strukturbild 3. Ordnung* zu. Jetzt stellt sich die Frage: wie will das Oberhaupt das IT haben, so dass es seine volle Wirkungskraft entfalten kann?

Anhand von einem spannenden Beispiel aus unserer Gruppe zeigt uns S. Gramm, wie sie als Coach arbeitet. Ihr Ziel ist es innerhalb des IT Beziehungen zu schaffen, so dass sich einzelne Stimmen miteinander versöhnen können. Methodische Möglichkeiten bei der Arbeit mit dem IT sind u.a. das Interview mit einem einzelnen Teammitglied, der Dialog, das Schlüpfen in eine andere Rolle, die innere Ratsversammlung. Das genaue Vorgehen in einer Coaching-Situation, betont die Referentin, kann nicht geplant werden und wird vom jeweiligen Moment bestimmt. Dazu braucht es viel Wissen, Erfahrung und Intuition.

Die verschiedenen Stimmen können auch als verschiedene Seinszustände des Enneagramms identifiziert und somit besser verstanden werden. Die Frage lautet nun z.B.: wie kann ich meine Stimme der Perfektion leben, so dass sie in meinem IT sinnvoll ist? Es gilt den Automatismus (Leidenschaft) eines Teammitgliedes abzuschwächen und in einen grösseren Kontext zu stellen, so dass die jeweilige Eigenschaft für das ganze Team konstruktiv und nützlich wird.

In einer 3. Übung versuchen wir aus unserem Strukturbild 2 ein *Strukturbild 3. Ordnung* darzustellen. In der beschränkten Zeit überlegen wir uns, wie wir unsere Mannschaft gerne aufstellen würden: was muss z.B. noch geklärt und verstanden werden? Welche IST müssen befreit und miteinander versöhnt werden? Unsere Flipchart Blätter mit den IST werden anschliessend zur Besichtigung freigegeben und am Boden ausgelegt. Der Eindruck entstand, dass diese 3 Übungen bei vielen von uns einen Prozess ausgelöst und zur persönlichen Klärung beigetragen haben. Natürlich ist dieser Prozess anspruchsvoll und noch nicht abgeschlossen. Es ist auch hilfreich ihn zusammen mit einem Gegenüber zu machen.

Die Feedback Runde am Schluss der Tagung bestätigte diesen Eindruck. Die Referentin wurde als stimmig, freundlich, klar, sorgfältig, didaktisch-methodisch versiert und inhaltlich sehr kompetent empfunden; das Thema als eine Bereicherung. Kritisiert wurden die mangelnde Abgabe von Unterlagen und – einmal mehr – die schlechte Akustik.

S. Gramm wurde mit einer Packung Lindt Schokolade und einem Gramm Gold unter Applaus verabschiedet. Inspiriert, angeregt und genährt durch die vielen Begegnungen und den gegenseitigen Austausch löste sich die Gruppe bei strahlendem Sonnenschein auf. Ein nachträglicher Dank geht auch an Vorstand und Sekretärin, die Organisatoren der Tagung! Nächstes Datum: 1./2. Juni 2018.

Rosmarie Meghji, EFch-Mitglied

*S. Gramm erklärte in einem fakultativen Abendvortrag die komplexe Verbindung der 9 Enneagrammtypen mit den 8 Kommunikationstypen von Schulz von Thun. Diese Verbindung führte zum Anthropogramm, in dem auch andere Kommunikationsmodelle integriert werden können, z.B. dasjenige von Christoph Thomann oder C.G. Jung.

Ein Mitglied stellt sich vor



Johanna Wüthrich

EFch-Mitglied seit 2011

Herzlichen Dank, dass ich mich hier in diesem Forum vorstellen darf.

Mein erstes Enneagrammbuch kaufte ich mir bereits als junge Studentin – ca. 1993 – auf der Suche nach Selbsterkenntnis. Damals wurde dringend abgeraten, sich bereits auf einen Typen festzulegen vor dem 30. Lebensjahr. So schwankte ich einige Jahre von Typ zu Typ, fand in jedem etwas, was mich ansprach. Einige Jahre später – in einer Lebenskrise – wollte ich es dann genau wissen und las so sehr viele Bücher, welche mittlerweile auf dem Markt zu finden waren. Am ehesten fand ich mich damals im Typ 4 wieder, eine nagende Unsicherheit allerdings blieb. In einem wunderbaren Seminar mit Andreas Ebert wurde mir zwar die 4 von allen Teilnehmenden eindeutig „attestiert“ doch die Unsicherheit blieb. Genau das sei „typisch 4“, hiess es.

Erst in einer Strukturbestimmung mit der Begehung der 3 Zentren Bauch, Herz und Kopf bei G. von Witzleben förderte klar die Struktur 7 (flüchtiger Kopf) zu Tage. Mit grosser Erleichterung konnte ich mein Thema von meiner Struktur trennen. Eine depressive Verstimmung konnte aufgedeckt und verarbeitet werden, musste nicht mehr als „tiefe Traurigkeit der 4“ mitgeschleppt werden. Der Prozess war nicht einfach, hatte ich mich doch jahrelang an das „typische 4“ geklammert. Immer mehr wurde mir bewusst, dass die Gier mein 24h/7Tg Lebensthema ist, dass Mangel meine Grundangst ist und Unbegrenzt sein klar mein Grundbedürfnis ausdrückt. Im systemischen Enneagramm gibt es keine typischen Verhaltensweisen: „neun gute Gründe für jedes Verhalten“, wie einleuchtend! Auch ich helfe gerne, mag es ordentlich und vertiefe mich gerne in ein Thema! Ich kann auch explodieren, liege ab und zu gerne nichts tuend rum und fröne der bittersüssen Melancholie!

2012-2015 durfte ich die Ausbildung zum systemischen Enneagrammcoach in Konstanz absolvieren. Seither biete ich selbst Coaching und Seminare an. Besonders effizient erlebe ich die Kombination: „Klopfen mit PEP in der Triade (Bauch, Herz, Kopf)“. Dabei werden Blockaden wie Selbstvorwurf, Fremdvorwurf, Erwartungen an andere, Altersregression und parafunktionale Loyalitäten aufgespürt und behoben. Mittels Beklopfen von Akupunkturpunkten können überflutende Gefühle selbstwirksam gedimmt werden.

Steht man dazu im Coaching auf den Zentren Bauch, Herz und Kopf (im Raum) - sitzt also nicht auf der Coach! -, erhält das Ganze eine effiziente Tiefenschärfe. Es kommt eine wertvolle Dimension hinzu: auf welchem Zentrum liegt die Blockade? Welches Zentrum agiert in Bezug auf das Anliegen nicht im Echtzeitalter? Arbeiten die Zentren im Team? Wie zeigen sich meine Anliegen auf den Zentren? Im Coaching werden schrittweise alle Zentren von belastenden Themen befreit, so dass die Grundstruktur zum Vorschein kommt. Diese fungiert als eine identitätsbildende Ressource.

Da ich hauptberuflich Gebärdensprachdolmetscherin bin, biete ich diese Form von Coaching auch Gehörlosen direkt in Gebärdensprache an. Ich habe jahrelang nach einer geeigneten Coaching-Methode für Gehörlose gesucht. Viele Verfahren sind sehr Sprach-lastig und ungeeignet. Das körperbezogene Coaching (was sagt mein Bauch zum Anliegen? Was sagt mein Herz? Was sagt mein Kopf?) eignet sich perfekt und baut auf den visuellen Fähigkeiten der Gehörlosen auf. Auf meiner Homepage finden Sie dazu mehr Infos. Das Enneagramm bietet eine tiefe Selbsterkenntnis. Gehörlose Menschen, welche viele psychologische Erkenntnisse mangels Angebot in Gebärdensprache verpasst haben, ermöglicht es ein zügiges Nachholen, eine Selbstwertsteigerung und Erfahrung von Autonomie. Nicht nur gehörlose Menschen schätzen dies!

Privat kann ich die Erkenntnisse des Enneagramms einfließen lassen in meine Partnerschaft und die Erziehung unserer Kinder. Als „flüchtiger Kopfmensch“ (gerne Sicherheit durch Vielfalt und Überblick) habe ich meinen Kindern oft „das Leben schwer gemacht“ mit meinen Plänen. Nun kann ich viel besser auf ihre Grundbedürfnisse eingehen. Ich habe schrittweise gelernt, meine Gier als Lebensmotor wahrzunehmen und zu schätzen. Das war ein heftiger Paradigmenwechsel. Auch kann ich viel achtsamer wahrnehmen, wie ich unter Druck hektisch um mich herum verbeire und in meinem Abgrund lande. Eine verlangsamte Herangehensweise, Nüchternheit und Vertiefung lassen mich aufblühen. So hat jede Struktur ihre Wirkungsmechanismen.

Und so freue ich mich auf spannende Begegnungen und einen anregenden Austausch im Enneagramm Forum Schweiz.

Infos finden Sie auf: www.enneagramm-coach.ch

Rückblick auf die Retraite des Vorstandes vom 15. August 2017

Dieses Jahr fand unsere Retraite bei Markus und Andrea Züger im sehr ländlichen und idyllischen Gähwil/SG statt. Bei herrlichem Sommerwetter konnten wir unsere Sitzung ganz im Freien abhalten und wurden von unseren Gastgebern auch kulinarisch verwöhnt – herzlichen Dank euch beiden!

Nach einer Einstimmung mit den Fragen «was uns freut» und «was uns beschäftigt» folgte der Rückblick auf die gelungene Sommertagung 2017 mit Sabine Gramm. Sowohl das Referat als auch die Übungen in

Zweiergruppen zum inneren Team kamen gut an. Für die nächste Sommertagung, die am 1./2. Juni 2018 wieder in Hertenstein stattfinden wird, sammelten wir interessante Themen und Referenten. Nach einem spirituellen Thema 2016 mit Pamela Michaelis und dem mehr auf Coaching ausgerichteten «Inneren Team» von 2017 suchten wir ein eher theologisches Thema für 2018. Wir freuen uns sehr, dass wir Marion Küstenmacher, Autorin von «Gott 9.0», als Referentin gewinnen konnten.

Als nächstes befassten wir uns mit der Grobplanung der Mitgliederversammlung vom 20. Januar 2018 im ref. Kirchgemeindehaus in Zürich-Wiedikon. Im Vorspann wird uns Johanna Wüthrich den Einbezug des systemischen Enneagramms und der prozessorientierten Embodiment-fokussierten Psychologie (PEP) im Coaching vorstellen.



v.l.n.r. Renate Bürgin, Urs Buchser, Markus Züger und Lydia Schaller. Foto: Andrea Züger

Für Entscheidungen zwischen den Vorstandssitzungen soll neu ein Vorgehen für einen Zirkularbeschluss in die Geschäftsordnung eingefügt werden. Urs Buchser macht dazu einen Textvorschlag bis zur nächsten Sitzung.

Mit E-Mail vom 19. Mai 2017 teilte Christina Wachter dem Vorstand ihren sofortigen Rücktritt aus dem Vorstand mit. Dies gab auch an der Retraite viel zu reden. Wir diskutierten, ob zukünftig Schnuppern oder Probephasen von Kandidaten sinnvoll wären und wen wir für eine Mitarbeit im Vorstand anfragen könnten. Die aktuelle Aufgabenteilung mit Präsidium/ Public Relations (Lydia Schaller), Weiterbildung (Markus Züger), Finanzen (Urs Buchser) und Aktuariat (vakant) soll zudem durch ein neues Ressort «Entwicklung und Dialog Enneagramm» ergänzt werden.

Die deutschsprachigen Vereine ÖAE, EMT, DEZ und EFch planen im März 2018 eine gemeinsame «DACH-Tagung» zum Thema Musterdefinition, Musterfindung und Musterzweifel in Mainz. Teilnehmende sind die jeweiligen Vorstände mit weiteren Eingeladenen.

Nachdem der Vorstand seine Sitzungen viele Jahre in den Räumlichkeiten der ref. Kirche am Hirschengraben 7 in Zürich abhalten durfte, wird dies in Zukunft leider nicht mehr möglich sein. Im Bethaus in Zürich-Wiedikon haben wir einen neuen Raum gefunden, für den wir jedoch neu Miete bezahlen werden.

Dieser intensive Tag in wunderschöner Umgebung bleibt uns in bester Erinnerung.

Renate Bürgin, Sekretariat
