



ENNEAGRAMM
FORUM
SCHWEIZ

www.enneagramm-forum.ch

Geschätzte Mitglieder

Unsere **Sommertagung** vom 1. – 2. Juni 2018 mit Marion Küstenmacher steht vor der Tür. Wir freuen uns sehr auf ihre Vorstellung des integralen Denkens im Kontext mit dem Enneagramm. Es hat noch einige freie Zimmer. **Anmeldungen bitte bis spätestens 21. Mai 2018** per Doodle auf unserer Homepage www.enneagramm-forum.ch oder direkt beim Sekretariat.

Traurig nehmen wir von unserem ehemaligen Vorstandsmitglied Renate Jäggli-Baumann und von unserem Vereinsmitglied Werner Frei Abschied, die beide im letzten Jahr verstorben sind.

Als neue Vorstandsmitglieder heissen wir Heidi Lang-Schmid und Gertrud Rosalen-Binotto herzlich willkommen! Heidi stellt sich auf Seite 2 vor, Gertruds Vorstellung wird im nächsten Rundbrief erscheinen.

Sechs Vereinsmitglieder haben vom 16. – 18. März 2018 an der DACH-Tagung in Mainz teilgenommen. Auf Seite 3 ist die Pressemeldung der vier Vereine, ein ausführlicher Bericht erscheint im nächsten Rundbrief.

Allen Schreibenden danke ich herzlich für ihre Beiträge und wünsche Euch allen einen sonnigen Sommer.

Renate Bürgin, Redaktion

Sommertagung mit Marion Küstenmacher 1./2. Juni 2018 in Hertenstein

Enneagramm Integral

Als ich 1988 das Enneagramm kennenlernte, war ich begeistert, wie viele meiner inneren Prozesse ich damit verstehen konnte. Inzwischen schätze ich es, das Modell auch in einem integralen Kontext zu sehen. Das hilft, die vielen Ungereimtheiten bei der Typbestimmung oder bei „sonderbaren“ Typwechseln besser einordnen zu können. Integrales Bewusstsein verleiht der Arbeit am eigenen Typus eine neue Dynamik in Richtung seelisch-geistiges Wachstum. Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam die integralen Dimensionen des Enneagramms zu erforschen!

Herzlichst, Marion Küstenmacher

Mitteilungen Veranstaltungen Weiterbildungsangebote

Rundbrief No. 1 / 2018

Aus dem Vorstand

Der Vorstand hat beschlossen, dass Anträge für die MV bis jeweils Mitte Oktober eingereicht werden müssen. Die nächsten Mitgliederversammlungen finden am 19. Januar 2019 und am 18. Januar 2020 in Zürich statt.

Lydia Schaller, EFch-Präsidentin

Zum Abschied von

Renate Jäggli-Baumann (1947-2017)

Renate Jäggli war 2012-2016 Mitglied im Vorstand des Enneagramm-Forums. Sie führte die Protokolle und schrieb ab und zu gehaltvolle Beiträge für den Rundbrief. Das Enneagramm hatte sie Anfang 90er-Jahre kennengelernt. Es war ihr fortan ein wichtiger Begleiter auf ihrem Weg mit Typ NEUN. Renate war durch und durch eine Körperfrau: gelernte Physiotherapeutin, entdeckte sie ihre heilenden Hände bei Massage und Gymnastik. Schritt um Schritt ergänzte sie ihre therapeutische Palette mit weiteren Ausbildungen, so in Atemtherapie, Psychotonik und in personenzentrierter Gesprächstherapie nach Carl Rogers.

Ihr spirituelles Suchen vollzog sich eher im Stillen, versteckt vor dem besserwisserischen Religionsoberlehrer, den sie etwa mit „*Sehr Lehrer, Herr Richtig*“ in Schranken wies. Sie hatte einen jugendlichen Schalk, der sich manchmal als Sarkasmus zeigte, und einen Humor, der oft zwischen den Zeilen lag, wie diese Bemerkung zeigt. Sie wurde oft unterschätzt, hat sich selber nicht so wichtig genommen, und konnte doch zu sich stehen. Ihr Interesse und ihre Empathie am Gegenüber waren immer gross und immer echt. Wer sie länger kannte, bekam Respekt vor ihrem Wissen, ihrer genauen Wahrnehmung und ihrer grossen Kompetenz, die sie jedoch nie ins Schaufenster stellte. Man begegnete in ihr einer sinnlichen Frau, die sehr naturverbunden war, mit Freude am unspektakulär Schönen, auch an Dingen, an denen andere achtlos vorübergehen. Ihre geerdete Weiblichkeit zeigte sich etwa an ihrer immer aparten, jedoch schlicht-schönen Kleidung, dem Selbstgebackenen, Blumengestecken

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: 22. Oktober 2018**

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

und ihrer Freude, das Zuhause und seine Umgebung schön einzurichten, etwa ihr Arbeiterhäuschen am Doubs, mit einem Korbstuhl direkt am Wasser, an und in dem sie gerne weilte.

Etliche Beschwerden schränkten sie in den letzten Jahren ein. Renate war und blieb jedoch trotzdem in Bewegung: sie hat sich viele Gedanken gemacht, sich weiterentwickelt, verändert und gelernt. Ihr plötzlicher Herzstillstand ist für alle ein Schock. Ihre Familie schreibt, wie auch wir Renate erlebt haben: Sie war eine Gärtnerin, für Leib und Seele. Mit der Liedzeile von Paul Gerhardt ruft sie auch uns auf ihrer Todesanzeige zu: *„Dass zu deinem Ruhm, ich deines Gartens schöne Blum, und Pflanze möge bleiben.“*

Samuel Jakob, EFch-Mitglied

Der Einsatz des Enneagramms im Coaching

Vorspann zur Mitgliederversammlung vom 20.1.2018

Im Vorspann referierte Johanna Wüthrich von 10 – 13 Uhr über den Einsatz des Enneagramms im Coaching. Als Quellen dienten ihr „Klopfen mit PEP“ von Michael Bohne und das „Systemische Enneagramm“ von Gabriela von Witzleben. Sehr lebendig und gestenreich, denn Johanna (7) ist Gebärdendolmetscherin, stellte sie ihre Arbeitsweise dar, die sie auch als Therapeutin einsetzt. Anhand der 7-seitigen Dokumentation konnten die Anwesenden der Demonstration gut folgen und sich aktiv beteiligen.

Die 3 Enneagrammzentren mit ihren Grundbedürfnissen Bauch (Autonomie, Raum, Handlung), Herz (Beziehung, Gefühl, Kontakt), Kopf (Sicherheit, Überblick, Orientierung) bilden die Grundlage im Coaching, verknüpft mit „Klopfen mit PEP“. Das Klopfsystem kann hilfreich eingesetzt werden beim Abbau von Blockaden durch Selbstvorwurf, Fremdvorwurf, Erwartungen an andere, Schrumpfen in Kindheit, parafunktionale Loyalitäten mit Bezugspersonen. Durch die Selbst-Affirmation „Auch wenn ich (Problem benennen und Akkupunkturpunkt klopfen), liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin (Herz), gehe ich meinen eigenen Weg (Bauch), bleibe ich in Sicherheit (Kopf)“, können Blockaden gelöst werden, wobei das Mantra situativ angepasst werden soll. PEP wirkt, unabhängig von der Enneagrammstruktur, durch Selbstverzeihung, Kompetenzen-, Verantwortungsklä rung, Erwartungen an andere loslassen, ins Echtzeitalter kommen, innere rote Ampeln auf Grün stellen. Klopfen mit PEP ist eine Selbstwirksamkeitserfahrung, eine Massnahme zur Verbesserung der Selbstbeziehung und ein Selbstfürsorgetraining.

Nach einer Pause wurde das strukturspezifische Arbeiten mit dem Systemischen Enneagramm demonstriert. Dieses basiert auf den 4 Grundpfeilern Lebensthema, Grundbedürfnis, Grundangst, Abwehr, je struktur- oder typspezifisch. Prämissen: Die Enneagramm-Struktur ist psychisch und physisch verankert, die Struktur ist angeboren, die eigene Struktur ist eine identitätsstärkende Ressource, keine Zuschreibung von Eigenschaften und Verhalten, denn es gibt 9 gute Gründe für jegliches Verhalten, entscheidend ist das Motiv dahinter.

Eine eindrückliche Übung zur persönlichen Burnout-Prophylaxe wurde mit einer Struktur 2 durchgeführt. Dabei geht es darum, im Kontinuum von Stärke (narzisstisches Selbstbild) und Gegenpol (Grundangst voll aktiviert) die stimmigste Position selbst zu finden, indem man sich mit dem Schattenthema befreundet, es integriert. Dabei entsteht eine körperliche Erfahrung des eigenen Potenzials und dessen Begrenzung. Leider reichte die Zeit nur noch für eine weitere Übung mit einer Struktur 1. „Wir gehen eher an unseren Stärken zu Grunde als an unseren Schwächen.“ (Friedrich Nietzsche) Bei Problemen noch mehr in seine Struktur zu gehen, ist kontraproduktiv.

Margrit Brem-Frey, EFch-Mitglied

Heidi Lang-Schmid

EFch-Vorstand seit 2018



Wohnort: Adliswil
Geburtsdatum: 18. Juni 1957
Lebensstand: Verheiratet, zwei erwachsene Kinder, zwei Enkelkinder
Enneagrammtyp: 9
Beruf: Sozialdiakonin in einer ref. Kirchengemeinde in Zürich, werde Ende dieses Jahres in Frühpension gehen

Wie bist Du zum Enneagramm gekommen?

Latent kenne ich das Enneagramm schon sehr lange, wollte mich aber nie so richtig darauf einlassen. Erst als ich vor etwa sieben Jahren in der Kirchengemeinde in einen schwierigen Konflikt geraten bin, begann ich mich mit dem Enneagramm zu befassen. In Workshops, Kursen und Bücher erkannte ich mich im 9-er-Muster wieder. Dies war am Anfang gar nicht so einfach für mich, weil ich erkennen musste, dass ich mit meinem Verhalten auch zu dem Konflikt beigetragen hatte. Heute bin ich bewusst mit meinem 9er-Muster unterwegs, erkenne meine Schwächen und meine Stärken und kann ohne zu werten mit ihnen umgehen.

Wie und wo wendest du das Enneagramm an?

Das Enneagramm gibt mir Halt in der Kommunikation und im Umgang mit den Menschen. So beziehe ich vor jedem Projekt meinen ganz persönlichen Standpunkt. Diesen ziehe ich bis zum Schluss vom Projekt durch. Genauso setzte ich mir ganz klare Strukturen, an denen ich mich orientieren kann. Seit ich mir diese „Pfeiler“ setze, stelle ich fest, dass mich die Menschen ernst nehmen. Sie nehmen mich wahr und hören mir zu. Das ist wohl meine grösste Erkenntnis aus meinem 9-er Muster!

Was magst Du besonders am Enneagramm?

Ich mag die grossartige Möglichkeit, mich und andere Menschen zu erkennen und dabei nicht zu werten oder zu verurteilen. So kann ich die Liebe zu den Menschen leben und mich daran freuen, wie sie sind ohne sie ändern zu wollen.

Was liegt dir am Herzen an der Arbeit im EFch-Vorstand?

Weil ich Ende dieses Jahres frühpensioniert werde, habe ich mich schon jetzt nach einer Tätigkeit umgesehen, in der ich in einem Team gemeinsam an einer guten Sache arbeiten kann. Auf die Arbeit im Vorstandsteam vom EFch freue ich mich.

Brücken bauen in der deutschsprachigen Enneagrammwelt

Erstes erweitertes D-A-CH-Treffen in Mainz vom 16. – 18. März 2018

Bereits zum achten Mal trafen sich die Vertreter der vier größten Enneagramm-Vereinigungen im deutschsprachigen Raum, um die Gemeinsamkeiten ihrer Lehrensätze auszuloten. Das Treffen fand erstmals in Form eines Retreats statt. Der Ökumenische Arbeitskreis Enneagramm e. V. (ÖAE), das Deutsche Enneagramm Zentrum e.V. (DEZ), der Enneagrammverein in der Mündlichen Tradition nach Helen Palmer (EMT) e.V. und das Enneagramm Forum Schweiz (EFch) hatten jeweils Vorstandsmitglieder und Enneagrammlehrende in die pfälzische Bischofsstadt Mainz entsandt. Drei Tage tauschten sich diese darüber aus, welche Gemeinsamkeiten zwischen der Lehrtradition und der Herangehensweise ihrer Organisationen bestehen. Das Enneagramm ist u. a. eine Theorie der Persönlichkeit, welche bei Menschen neun verschiedene (Charakter-)Muster unterscheidet. Sie fördert persönliches Wachstum und findet Anwendung in verschiedenen Bereichen, in denen es um ein gelingendes Miteinander von Menschen geht, unter anderem in Psychologie, Seelsorge, Jugendarbeit und Geschäftswelt.

Wie in vielen anderen Ländern der Welt, gibt es in Deutschland, Österreich und der Schweiz – der „D-A-CH-Region“ – eine lebhaft und bunte „Enneagramm-Szene“. Die sog. „D-A-CH-Treffen“ gibt es seit längerer Zeit. Die Ennea-Idee gelangte Ende der 1980er Jahre aus den USA unter anderem nach Mitteleuropa. Anders als andere Modelle genießt sie jedoch keinen urheberrechtlichen Schutz; daher unterscheiden sich die Herangehensweisen und Interpretationen von Verein zu Verein unterschiedlich stark. „Das Ziel des Wochenendes, Vertrauen aufzubauen und miteinander über unser Modellverständnis ins Gespräch zu kommen, haben wir erreicht.“ stellten Katrin Richter und Martin Schreiber vom DEZ fest, die die Veranstaltung als offenen Großgruppenprozess moderierten.

„Im Grunde haben wir viel Übereinstimmung gefunden, jedoch verzeichnen wir zum Teil unterschiedliche praktische Herangehensweisen an die Enneagrammarbeit,“ strich Doris Wetzig, langjährige ehemalige Vorsitzende des ÖAE heraus, die das Treffen federführend vorbereitet hatte.

„Über das, was die einzelnen Grundmuster im Enneagramm ausmacht und darüber, welche ethischen Grundsätze gelten, um herauszufinden, zu welchem Muster ein Mensch gehört, liegen wir sehr nah beieinander.“ resümierte Lydia Schaller-Hasler vom EFCH. Das hätten die drei Tage intensiven Austauschs sehr deutlich gemacht.

So sehen alle Vereinigungen eine große Verantwortung bei denen, die Enneagrammwissen weitergeben und andere Menschen bei deren Standortbestimmung im Enneagramm unterstützen. Sich über das eigene Muster mit dessen inneren Gesetzmäßigkeiten bewusst zu werden, kann streckenweise auch schmerzhaft und belastend sein. „Daher erwarten wir von allen, die Mitmenschen mit dem Enneagramm begleiten, dass sie besonders einfühlsam und achtsam dabei vorgehen,“ so Susanne Malinowski-Richter, Vorsitzende des EMT. Jedoch erkannten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch, dass es terminologische Unterschiede der verschiedenen Enneagramm-Schulen gibt. „Das macht die fachliche Verständigung nicht leichter.“ so Eva Gumbinger vom EMT.

„Wir sind zuversichtlich, dass dieser konstruktive Prozess auch über das Jahr 2018 hinaus weitergeht.“ wünscht sich Peter Maurer, als Vorsitzender des ÖAE, der unter anderem die österreichischen Enneagrammanwender vertritt. Denn letztlich eint die Mitglieder aller deutschsprachigen Enneagrammvereinigungen ein Ziel: Sie wollen mit dem Konzept dazu beitragen, dass viele Menschen möglichst gemäß ihren Anlagen leben und Zufriedenheit im Leben erreichen können.

Alexander Pfab, ÖAE, ap.pa@web.de

Das Gefühl hinter den Gefühlen

Ein Werkstattbericht von Heini Baumberger

Seit 2010 habe ich mit zwei verschiedenen Co-Leiterinnen am VIA CORDIS-Haus Flüeli-Ranft (NeuzentrumRANFT) in die Weisheit des Enneagrammes eingeführt. Ein Zyklus umfasste einen Einführungs- und zwei Vertiefungskurse, die vom Donnerstagabend bis Sonntagmittag dauerten. Wir sind in diesen Kursen jeweils von der Theorie ausgegangen und haben dann versucht, die Brücke zu unseren eigenen Erfahrungen zu schlagen. Es war oft viel, was es da an Theorie zu verdauen gab und es gelang nicht immer, die Theorie mit unseren Alltagserfahrungen zu verbinden. Diese Einsicht hat in uns weitergearbeitet. Wir spürten an vielen Orten ein Interesse, an der Weisheit des Enneagrammes dran zu bleiben. Aber wie sollte das geschehen, nachdem wir in unseren Kursen doch alle wichtigen Enneagramm-Themen „abgearbeitet“ hatten.

Die Lektüre eines Buches von Safi Nidiaye (Das Tao des Herzens) und die grosszügige Haltung von Samuel Jakob halfen weiter. Er gab uns nicht nur Einblick in eines seiner neusten Seminare, sondern auch die Erlaubnis, von ihm entwickelte Kurselemente zu übernehmen. Herzlichsten Dank! Hatten wir bisher versucht, von der Theorie zur Praxis vorzustossen, so beschlossen wir jetzt, den umgekehrten Weg einzuschlagen. Einsatzpunkt sollten unsere konkreten Erfahrungen sein, vor allem auf emotionaler Ebene.

Das ist anspruchsvoll, anspruchsvoller, als wir zunächst glaubten. Zu verborgen sind uns vor allem die tiefer liegenden Emotionen.

Hier war meine Co-Leiterin, Gabriela Imhof, eine wertvolle Hilfe. Sie ist Körpertherapeutin. Alle Kursteilnehmenden hatten die Möglichkeit, bei ihr eine Stunde *Leibarbeit* zu buchen. Eine Stunde, in der in vielen Fällen Erstaunliches geschehen ist. Über den Körper kamen Menschen mit Emotionen in Berührung, die ihnen bisher wenig vertraut waren.

Zum Kursaufbau gehörten folgende Elemente:

Das Logbuch. Die Teilnehmenden waren aufgefordert, dieses stets bei sich zu haben und auffällige emotionale Veränderungen während des Kurses oder auch bei früheren Gelegenheiten darin festzuhalten: Was ist geschehen? Wie habe ich darauf reagiert? Wie fühlte es sich an? Jeweils am Morgen, am Nachmittag, z.T. auch am Abend, immer bei Arbeitsbeginn nach einer Sequenz „Körperwahrnehmung“ lautete die Frage: Was steht in Deinem Logbuch? Wir nahmen uns Zeit für zwei bis drei Teilnehmende.

Hier war die wohl grösste Herausforderung für uns Leitende. Waren wir dem gewachsen, was sich da zeigen würde. War die Gruppe offen und tragfähig genug, dass Einzelne es wagen konnten, geschehen zu lassen, was geschehen wollte? Die Arbeit mit dem Logbuch wurde zu einer äusserst intensiven Erfahrung für Leitende wie Teilnehmende.

Wir folgten dem, was Safi Nidiaye „*körperzentrierte Herzensarbeit*“ nennt. Diese erfolgt in fünf Schritten, welche hier nur in sehr abgekürzter Form wiedergegeben werden können:

- Den Einstieg finden: Gehe von einer konkreten Situation aus. Beschreibe, was sich zugetragen hat.
- Lerne dein Problem als Körperzustand kennen. Lenke dein Bewusstsein in deinen Körper. Nimm wahr, wie er auf dein Problem reagiert. Sei dort, wo sich das Problem manifestiert, vollkommen präsent und atme bewusst.
- Die Emotion aufspüren und kennen lernen. Wie fühle ich mich dort, wo mein Körper am deutlichsten reagiert? Das bewusste Atmen hilft, Gefühle, die nur schwer fassbar sind, intensiver werden zu lassen. Erlaube deinen Emotionen, sich zu zeigen. Schenke ihnen Beachtung, Zuwendung.
- Die Emotion ins Herz schliessen. Wenn Du intensiv fühlst, öffnet sich dein Herz. Es wird bereit, das zuvor verstossene Gefühl in sich aufzunehmen. Du merkst: Etwas was zu dir gehört, zeigt sich, kehrt zurück, du nimmst es auf in dein Innerstes. Was hier geschieht, ist ein zutiefst spirituelles Ereignis.
- Nachsorge. Mit der einmaligen Aufnahme des bisher verdrängten Gefühls ist es nicht getan. Frage das Gefühl, was es in Zukunft von dir braucht. Versprich ihm, dass du ihm das geben willst.

Wichtigste Voraussetzung für das Gelingen der Körperzentrierten Herzensarbeit im Plenum war: Wir Leitende hatten die fünf Schritte von Safi Nidiaye

mehrmals an uns selber durchgespielt.

Arbeit mit den Abwehrmechanismen. Sie helfen zu erkennen, auf welche Weise wir es vermeiden mit tiefer liegenden, schmerzhaften Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Erkennen der emotionalen Grundgefühle. Die Teilnehmenden erhalten eine lange Liste schwieriger Gefühle und Emotionen. Sie wählen drei davon aus. In einer streng strukturierten Partnerarbeit halten sie dreimal einen Monolog von sieben Minuten, in dem sie der Frage nachgehen: Wie zeigt sich das betreffende Gefühl bei mir? Die Partnerin, der Partner ist völlig präsent, geht innerlich mit, reagiert aber nicht sichtbar. Die Gefühle, die sich gezeigt haben, werden schriftlich festgehalten.

Geführte Meditation im Plenum. Die Teilnehmenden liegen auf Gymnastikmatten, warm eingepackt in Wolldecken. Behutsam führt die Co-Leiterin vom Alltagsbewusstsein her in die Tiefe, in einen Zustand des seelischen Offenseins, in dem auch verborgene Gefühle zugelassen werden können.



Herstellen des emotionalen Tiefenprofils. Die Teilnehmenden sind eingeladen, diesem einen Ort in ihrer alltäglichen Umgebung zu geben. Es erinnert sie an den Prozess, den sie erlebt haben. Es hilft, diesem Prozess nachhaltige Wirkung zu verleihen. Kein Gefühl ist so schlimm, dass es nicht zugelassen werden könnte. Wir haben angefangen, das Gefühl hinter den Gefühlen aufzuspüren und ihm Raum zu geben im „Herzen“.

Heini Baumberger, EFCh-Mitglied