



ENNEAGRAMM
FORUM
SCHWEIZ

Mitteilungen Veranstaltungen Weiterbildungsangebote

www.enneagramm-forum.ch

Rundbrief No. 2 / 2019

Geschätzte Mitglieder

Diesen Sommer ist Claudio Naranjo im Alter von 86 Jahren in Kalifornien gestorben. Wir haben deshalb Samuel Jakob gebeten, seine Hommage an Naranjo an der kommenden **MV vom 18. Jan. 2020** vorzustellen, damit wir gemeinsam Naranjos Bedeutung für das Enneagramm kennenlernen und würdigen können. Die Einladung zur MV folgt Mitte November in einem separaten E-Mail-Versand.

Für unsere **Sommertagung 2020** konnten wir Jürgen Gündel gewinnen: Also unbedingt das Datum **15./16. Mai 2020** dafür reservieren.

Allen Schreibenden danke ich herzlich für ihre Beiträge und wünsche Euch allen ein gesegnetes Jahresende.

Renate Bürgin, Redaktion

Aus dem Vorstand

Am 13. September 19 haben wir uns bei Renate Bürgin in Wädenswil zu unserer alljährlichen Retraite getroffen. Traditionsgemäss besuchen wir als Vorstand immer jemanden zu Hause. Renate Bürgin, die unser Sekretariat sehr gewissenhaft und mit viel Voraussicht leitet, hat uns zusammen mit ihrem Mann Ulrich eingeladen und mit einem wunderbaren Mittagessen verwöhnt. Inhaltlich haben wir uns mit folgenden Punkten beschäftigt:

* Wir möchten Euch Mitgliedern längerfristig in jedem Quartal etwas anbieten: Im 1. Quartal die MV, im 2. Quartal die Sommertagung, im 3. Quartal wäre eine kleine Vortragsreihe vorgesehen und im 4. Quartal ein Intervisionstreffen für Enneagramm-kursleiterInnen.

* Wir haben die MV 2020 vorbereitet und fragen Samuel Jakob für eine Hommage an Naranjo mit Bezug zu uns als Teilnehmende mit entsprechender Interaktion an.

* Wir haben die Sommertagung 2020 geplant und kürzlich die Zusage von Jürgen Gündel erhalten. Er hat uns vor fünf Jahren sehr überzeugt und hat zum mehrfach gewünschten Thema «Transformation» einiges zu sagen. In diesem Herbst gestaltet er in Deutschland eine Tagung zu diesem Thema und arbeitet schon seit einiger Zeit daran.

* Wir haben uns auch Gedanken gemacht, wie wir das Enneagramm vor allem auch bei jungen Erwachsenen bekannter machen könnten. Wenn Ihr dazu gute Ideen habt, sind wir dankbare Abnehmer dafür.

* Zudem haben wir aktuelle Traktanden besprochen: Unsere Homepage (es gab einen Hackerangriff), Nachfolge für die Ende Jahr aus dem Vorstand zurücktretende Heidi Lang-Schmid, einen neuen EFch-Flyer gestalten und vieles mehr.

Immer wieder nehmen wir uns auch Zeit für inhaltliches Arbeiten am Enneagramm: Johanna Wüthrich hat uns an einem Beispiel aufgezeigt, wie mit dem Enneagramm an der Transformation der enneatypischen Fixierung gearbeitet werden kann. Wir haben über Musterfindung allgemein und unter uns ausgetauscht und haben uns Feedback gegeben, was uns als Team weiter gestärkt hat.

Wir hoffen, Euch mit diesem Bericht etwas "mitnehmen" zu können und freuen uns auf die nächsten Begegnungen mit Euch.

Im Namen des Vorstandes

Markus Züger, EFch-Präsident

EFch-Sommertagung 17./18. Mai 2019

„Wie wir unsere Beziehungswelten erschaffen“
Referent: Hans Neidhardt
Bildungshaus Stella Matutina, Hertenstein/LU

Hans Neidhardt (HN) ist Psychologe, Psychotherapeut, Focusing-Ausbildner und Enneagramm-Lehrer sowie CoAutor des Buches „Das Enneagramm unserer Beziehungen“. Es ist ihm ein Anliegen, in seiner therapeutischen Arbeit das Enneagramm und das Focusing miteinander zu verbinden.

Das Wort „**Focusing**“ kommt vom englischen „to focus“ und beschreibt eine besondere Art der Selbstaufmerksamkeit auf den inneren Körper. Der Focusing-Vater **Eugene Gendlin** (1926-2017) sagte:

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 2020**
Jahresbeitrag: Einzelmitgliedschaft Fr. 80.- / Paare Fr. 110.- (PC 87-396170-6, Enneagramm-Forum Schweiz)

„Der Körper ist immer in der Situation und die Situation ist immer im Körper. Etwas von der äusseren Situation bildet sich im Inneren des Körpers ab“.

Zum Stella Matutina sind 43 Mitglieder gekommen. Die blühende Natur war der inspirierende Rahmen für die beliebte und immer wieder hilfreiche Achtsamkeitsübung. Achtsamkeit zog sich auch wie ein roter Faden durch die ganze Tagung.

Der Einstiegsvortrag von HN war dem Thema gewidmet: **Was sind, wie entstehen und wie verändern sich Muster?**

Die neun Muster des Enneagramms sind automatisierte, ursprünglich not-lösende Prozesse, die unsere Wirklichkeit gestalten. Wie entstehen nun diese Muster? Wir alle befinden uns in einem permanenten Kreislauf von „Bedürfnis – veränderter Aufmerksamkeit auf die Umgebung - Handlungsimpuls – Handlung – Bedürfnisbefriedigung – Pause – neues Bedürfnis---- etc“. Dabei initiiert der Körper in Wechselwirkung mit der Umgebung immer den nächsten Schritt. Wird nun dieser Kreislauf wiederholt gestört oder irritiert (z.B. das Bedürfnis nach Liebe wird mangelhaft befriedigt), dann wird dieser natürliche Prozess so geändert, dass das Weiterleben auf die bestmögliche Art gewährleistet ist. Die Muster bilden sich. Unsere Erlebensprozesse sind dann allerdings nicht mehr frei, sondern mustertypisch eingengt und verzerrt.

Wir Menschen haben 3 zentrale Bedürfnisse:

Bedürfnis nach Autonomie: ich will, du willst, Raum, Territorium, Kontrolle. Wird dieses Bedürfnis wiederholt irritiert, dann formen sich die Muster Rache (8), Resignation (9), zornige Urteile (1) aus.

Bedürfnis nach Liebe: sowohl Liebe bekommen als auch Liebe geben. Bei wiederholten Störungen formen sich die Muster: eigene Bedürfnisse nicht mehr spüren, helfen und Dankbarkeit verlangen (2), Kompensation durch Tüchtigkeit (3), Herzenergie auf sich selber lenken, unverstanden resp. einzigartig sein (4)

Bedürfnis nach Sicherheit: Orientierung, Halt. Bei Irritation: sich wegassoziieren (5), zweifeln (6), positive Selbststimulation, planen (7). Darunter sind unangenehme, bedrohliche Gefühlsqualitäten, wie z.B. Angst, Scham- resp. Schuldgefühle, Ärger, welche durch die Muster in Schach gehalten werden.

Focusing hilft uns, die Achtsamkeit nach Innen zu richten - und zwar absichtslos, aufmerksam und urteilslos. Fokussiert ist es leichter, automatische typenspezifische Reaktionen zu bemerken, zu beobachten und anzuhalten. Dies ist die Voraussetzung, um Muster transformieren zu können.

Nach einem stärkenden Nachtessen machen wir dazu eine Übung. Wir bewegen uns frei und achtsam im Raum – geerdet und gehimmelt. Dann erleben wir uns aus der Perspektive der jeweiligen Muster (wir haben alle in uns). Wir versuchen zuerst die Grundenergien, d.h. die Bauch-, Herz- und Kopfenergie zu spüren, wobei wir uns auf die entsprechenden Körperregionen fokussieren. Wir stellen uns vor, die Grundenergie wird irritiert und erleben, wie wir in die verschiedenen Muster fallen.

HN leitet uns an, die einzelnen Muster mit dem jeweiligen Grundbedürfnis körperlich zu spüren. Aber auch darauf zu achten, welche Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Bilder, Empfindungen hochsteigen. Was fühlen wir in Bezug auf die Anderen, die Gruppe?

Beim anschliessenden Austausch werden die Ambivalenzen der einzelnen Musterenergien sichtbar. Z.B. bei Muster 9: angenehmes Angenommen Sein, „Wir“ Gefühl, loslassen können, entspannt-sein vs. Kontrollverlust, sich klebrig und unangenehm fühlen. Muster 3: positive Stimmung, keine Konkurrenz, Nase nach oben vs. körperliche Verspannung und Verhärtung, keine Einsicht in das eigene Innere. Muster 6: viel wahrnehmen und beobachten vs. es ist anstrengend, nicht geerdet sein, im Hamsterrad sein. HN betont, dass es wichtig ist, unser Muster grundsätzlich wertzuschätzen, da es die beste Lösung einer inneren Not darstellt und primär eine Schutzfunktion hatte.



Foto: Heidi Lang-Schmid

Gestärkt durch ein gutes Frühstück wenden wir uns am nächsten Tag den Fragen zu: **„Wie bin ich in Beziehung, wie ist der Andere in Beziehung mit mir und wie entsteht Neues, wenn die Muster zusammentreffen?“**

Wir beginnen mit einer Atemübung, die wir im Sitzen ganz entspannt und ganz wach durchführen. „Ich lasse den Atem kommen – ich lasse ihn gehen bis an sein natürliches Ende – ich warte bis er wieder kommt...“ In der Pause zwischen aus- und einatmen, verbindet sich das Alles mit dem Nichts.

Entspannt und zentriert machen wir drei weitere Übungen zu den Beziehungspolaritäten „Nähe – Distanz, Sachlichkeit – Herzlichkeit sowie Macht – Unterlegenheit“.

Wir sitzen resp. stehen uns vis à vis und beobachten wie durch eine leichte Veränderung unserer Positionen unser Körper reagiert. Wo treten Verspannungen auf, welche Gefühle, Erinnerungen, Bilder werden ausgelöst? Wieviel Raum brauchen wir? Spüren wir mit geschlossenen Augen die „sachliche“ resp. „herzliche“ Ausstrahlung unseres Gegenübers? Wie erleben wir Unter- resp. Überlegenheit? Welche Interaktionen entstehen? Welche Reaktionen sind typisch für mein Muster?

Der anschliessende Austausch zeigt eindrücklich, wie wichtig eine wertfreie Aufmerksamkeit auf unsere inneren Vorgänge ist, wie subtil und schnell die inneren körperlichen Prozesse ablaufen und wie schnell diese typenspezifisch verzerrt werden.

Am Nachmittag wird noch – leider etwas kurz - das Thema **„Transformation“** aufgenommen. Die wichtigsten Schritte:

- Das Muster erkennen und kennenlernen. Dazu braucht es eine wache, nicht urteilende, absichtslose Selbstaufmerksamkeit.

- Gut verankert sein in einem Zustand von Präsenz und Liebe.

- Die zentrale Not wieder bewusst fühlen und tief annehmen lernen.

So kann sich unser Körper langsam entspannen. Die in den Notlösungsversuchen des Musters gebundenen Kräfte werden allmählich wieder frei. Die Bedürfnisse nach Autonomie, Liebe und Sicherheit kommen in eine ausgewogene Balance. Mein Eindruck ist es, dass wir einiges von diesen Schritten schon anschaulich bei den gemachten Übungen erlebt haben. Auch der gegenseitige Austausch im Anschluss an die Übungen war sehr hilfreich.

Das Feedback am Schluss der Tagung: lehrreich, intensiv, humorvoll, geistreich, wertschätzend, gut angeleitet, der Körper wurde immer einbezogen HN wurde unter Applaus verabschiedet und mit einem Sack voller Geschenke aus der Region beglückt.

Feedback zur Tagung: wunderschöner Ort, die neuen Zeiten haben sich bewährt, Wunsch, Pausen etwas zu verlängern, schon um 14 Uhr beginnen, Wunsch nach einem Panel.

Als wertvoll wurden auch die Begegnungen empfunden, sei es beim Essen, bei den Übungen oder in den Pausen. Ein herzlicher Dank geht an den Vorstand für seine Arbeit und die guten Ideen und auch an Renate Bürgin für ihre umsichtige und zuverlässige Arbeit im Sekretariat. Erfüllt und gestärkt fahren wir nach Hause.

Sommertagung 2020: 15./16. Mai

Rosmarie Meghji, EFch-Mitglied

Entwicklung mit dem Enneagramm

Zweites erweitertes D-A-CH-Treffen in Wiesbaden vom 22. – 24. März 2019

„Was empfinde ich aus meinem Enneagrammmuster heraus als meine Entwicklungsaufgabe?“ war die Frage, die wir, die 20 VertreterInnen der vier größten deutschsprachigen Enneagrammverbände, uns in Wiesbaden stellten.

Der Ökumenische Arbeitskreis Enneagramm (ÖAE) arbeitet vornehmlich in der Erwachsenenbildung und in der Seelsorge. Das Enneagramm-Forum Schweiz (EFch) strebt eine gesamtschweizerische Vernetzung und Weiterbildung mit dem Enneagramm an.

Das Deutsche Enneagrammzentrum (DEZ) erforscht geeignete Vermittlungsformen des Enneagramms und arbeitet mit dem Enneagramm in Verwaltung, Pädagogik und Sozialarbeit. Typisch für den EnneagrammlehrerInnenverein in der mündlichen Tradition (EMT) ist, dass die verschiedenen Ennea-

grammtypen ihre Erfahrungen im Dialog, also im mündlichen Austausch (Panel) weitergeben.

Das D-A-CH – Treffen fand zum neunten Mal statt aber erst zum zweiten Mal als offener Großgruppenprozess, unter der Leitung von Katrin Richter und Martin Schreiber vom DEZ, die Erfahrung mit dieser Gesprächsform haben.

Und so fragten sich wir uns zu Beginn des Treffens:

„Ist Entwicklung nur mit Kenntnis des „richtigen“ Enneagramm-Musters möglich?“

Die Antwort lautete natürlich: „Nein.“ Denn dann würde Menschen, die das Enneagramm nicht kennen, jede Entwicklungschance abgesprochen. Aber alle waren sich einig, dass die Kenntnis des eigenen Musters eine besondere Möglichkeit ist: „Anfragen an sich selbst zu stellen und den Blick weg von der Verhaltensebene auf die tieferliegende Motivationsebene zu richten.“ Ein Teilnehmer meinte: „Ich kann mich nur entwickeln, wenn ich weiß, in was ich verwickelt bin.“

Katrin und Martin stellten die Frage in den Raum: „Was empfinde ich aus meinem Muster heraus als meine Entwicklungsaufgabe?“

Teilnehmer mit dem Muster 1 antworteten: „Anhalten, zur Ruhe kommen und Freude und Spaß zulassen.“

Für die Menschen mit dem Muster 2 stellte sich die Aufgabe: „Wo werde ich wirklich gebraucht? Ich muss ohne Hochmut schauen, was wirklich „Not“ tut.“

Ein Teilnehmer mit dem Muster 3 sagte: „Ich versuche mein inneres Rad zu stoppen und mich zu reduzieren. Mich in den Dienst einer Gemeinschaft stellen und Dinge tun, die nicht mit Ruhm und Ehre einher gehen.“

„Meine Entwicklungsaufgabe ist es, gut auf den Tag zu achten, die Katastrophe des „mittleren Glücks“ zu akzeptieren und die Wertschätzung von anderen in mich aufzunehmen.“ erkannten Menschen mit dem Muster 4.



„Entwicklung bedeutet, in die Verantwortung für die Welt und mich zu gehen und zu versuchen, mich bewusst auf die Welt einzulassen. Es ist eine Entscheidung, aus dem inneren Nein ein Ja zu machen.“ erklärten die Teilnehmer des Musters 5.

Eine weitere Erkenntnis kam von einem Menschen des Musters 6: „Ich frage mich im Laufe des Tages wem es nutzt, wenn ich Dinge stehenlasse und nicht anzweifle. Ich versuche die Angst, als Motor alles zu sezieren, zu entlarven.“

„Anfangen. Dabeibleiben. Fokussiert sein.“ brachten es die Teilnehmer des Musters 9 auf den Punkt.

Leider waren keine Menschen mit den Mustern 7 und 8 anwesend. Gerne hätten wir auch ihre Erfahrungen gehört.

Einigkeit bestand muster- und vereinsübergreifend darin, dass Entwicklung mit Innehalten zu tun hat. Den Moment zwischen Reiz und Reaktion zu erkennen, um eine bewusste Entscheidung treffen zu können. Eine Situation, die vom Willen und von Gnade geprägt ist und dem liebenden Blick auf uns und andere. Innezuhalten war uns auch im gemeinsamen Gespräch wichtig. Fragen und Gedanken eines Jeden von uns bestimmten den weiteren Verlauf des Gruppenprozesses.



Foto: Heidi Lang-Schmid

„Ich fahre mit der Sicherheit nach Hause, dass das Enneagramm trägt und wir durch unsere offene, authentische Begegnung einen Dienst an der Idee geleistet haben.“ sagte eine Teilnehmerin in der Schlussrunde und: „Ich kann mich nicht allein entwickeln, ich brauche dazu Andere. Auch als Vereine.“

In diesem Sinne empfanden wir das Treffen in Wiesbaden als inspirierend und bereichernd für unsere Arbeit mit dem Enneagramm und freuen uns auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr.

Claudia Goldbach, EMT-Mitglied

RÜCKBLICK AUF EINE BEEINDRUCKENDE JUBILÄUMS-TAGUNG DES ÖAE

An wie «Fallerhäuschen» erscheinende Dorfbilder, Hecken mit den weissblühenden Schwarzdornhecken, den grünenden Wäldern und Wiesen in allen Schattierungen und geheimnis-vollen Schrebergärten Oasen vorbei bin ich auf der Heimfahrt Richtung Schweiz. Ich lasse die Tagung nochmals innerlich vor mir als Film vorbeiziehen. Beim Hinfahren habe ich mir keine Vorstellung gemacht. Das Programm war in sich sehr verlockend. Ich freute mich auf Begegnungen und neue Erfahrungen.

Laut Programm hat der Vorstand eine ausgewogene Struktur für Körper, Geist und Herz für uns vorbereitet. Es galt sich einzulassen in Fröhlichkeit, Interesse und viel Humor. Das Tagungsthema war «auf der Spur nach dem Sinn». Das tönt sehr anspruchsvoll! Was erwartete uns?

Am späteren Freitagnachmittag war zunächst die speditiv geführte Jahresversammlung; am Abend ein interessanter Vortrag von Hildegard Holoubek-Reichhold mit dem Thema **JA ZUM LEBEN SAGEN – KONKRETE SINN-SUCHE NACH VIKTOR FRANKL**. Hildegard erklärt, weshalb das Enneagramm bei der praktischen Anwendung der Existenzanalyse im eigenen Leben von grossem Nutzen sein kann. Hier einige Gedankensplitter:

«lauf nicht, geh langsam ... denn das Kind in dir kann nicht nachkommen»

«Leiden ist ein schnelles Pferd». Aus dem Buddhismus Der Sinn des Lebens: « du bist wertvoll - du kannst etwas - du hast Verantwortung»

«ich vertraue darauf, dass das, was sein soll, mir vor die Füsse fällt und sich fügen wird»

«es wird schon werden; dankbar dafür sein»

Am Samstagmorgen wurde in Typengruppen diskutiert zu Fragen «wie fand/finde ich Lebenssinn?». Ideenreiche Gestaltung und gefüllt von wachsamem TeilnehmerInnen wurde ins Plenum getragen.

Am Samstagnachmittag lockten 10 Workshops, die sich mit unterschiedlicher Methodik und Thematik dem Tagungsthema widmeten. Alles war intensiv und lehrreich mit vielen AHA-Erlebnissen. Wir wurden gegenseitig reich beschenkt. Vielen Dank bei den Leitenden.

Und dann waren wir gespannt, was das Abendprogramm an Überraschungen für uns bereithielt! Es waren Rückblicke in Film-Form, frühere Interviews, Bilder von ehemaligen und heutigen ReferentInnen und TeilnehmerInnen. Einige sind nicht mehr unter uns. Viele haben an Jahren und Reife hinzugewonnen. Ein Sketch über die Tätigkeiten im Vorstand und eine amüsante Rückschau auf die anspruchsvolle WE Ausbildungs-Wirkstätte. Dazu eine mit lüpfigen Musikeinlagen dichterisch geführtem Fragebogen der vergangenen Jahre.

Die Geburtstagstorte mit Wunderkerzen und Sekt durften nicht fehlen und es wurde auf die nächsten Jahre des Wirkens angestossen und anschliessend fröhlich getanzt.

Wie immer ist die THOMAS MESSE als krönender Abschluss mit engagierter Teilnahme ein spiritueller Höhepunkt. Anstelle einer traditionellen Predigt führte uns Andreas Ebert mit einem Bibliolog an den Predigt Text von den 10 Aussätzigen (Lk.17.11 ff) heran. Alle 9 Enneagramm-Räume haben aktiv daran teilgenommen. Fürbitten und Dankgebete und das gemeinsame Mahl des Herrn fanden ihren Platz. Ein Bitt-Gebet, das alle 9 Räume betrifft, sei hier aufgeschrieben.

Herr, schenke uns GEDULD - auf Dich zu warten

Herr, schenke uns DEMUT - Dir zu dienen

Herr, schenke uns EIFER - Dich zu suchen

Herr, schenke uns Wachsamkeit - über Dich zu sinnieren

Herr, schenke uns Weisheit - Dich zu erkennen

Herr, schenke uns Klarheit - Dich zu finden

Herr, schenke uns Augen - Dich zu schauen

Herr, schenke uns Kraft - Dir zu vertrauen

Herr, schenke uns Liebe - die Deinen Frieden

ausbreitet bhr

Reichbeschenkt und ergriffen rückte der Abschied näher. Nachdem Mittagessen strömten alle in Richtung ihrer Heimorte zu. Eine an Begegnungen und Impulsen reiche Tagung ging zu Ende, verbunden mit herzlichem Dank an die unzähligen einsatzbereiten HelferInnen.

In Vorfreude auf das Jahr 2020 sende ich Allen ein BHÜETI GOTT aus der Schweiz

Marie Barbara Hugentobler-Rudolf, EFch-Mitglied