



ENNEAGRAMM
FORUM
SCHWEIZ

www.enneagramm-forum.ch

Geschätzte Mitglieder

Wir laden Euch herzlich zu unserer Mitgliederversammlung am 14. Januar 2023 in Horgen ein. Den Vorspann wird Samuel Jakob zum Thema Gurdjieff und das Enneagramm (siehe unten) gestalten. Wir freuen uns auf Euch!

Am Sonntag, dem 20. März 2022, ist Andreas Ebert kurz nach seinem 70. Geburtstag nach langer Krankheit verstorben. Sophia Würmli und Samuel Jakob haben für uns interessante Nachrufe verfasst.

Am 30. April konnten wir unsere MV 2022 und vom 17. – 19. Juni unsere Sommertagung in Hertenstein durchführen und das Wiedersehen geniessen und auftanken. Für alle, die nicht dabei sein konnten, haben Urs Buchser, Friederike Spörl-Springer und Carola Kalitta-Kremer in diesem Rundbrief ausführliche Berichte verfasst.

Allen Schreibenden sei herzlich gedankt!
Ich freue mich auf ein Wiedersehen an der MV und wünsche Euch ein gesegnetes Jahresende.

Renate Bürgin, Redaktion

Herzliche Einladung zum MV-Vorspann am 14. Januar 2023, 10 – 13 Uhr in Horgen

Gurdjieff und Ichazo: Der «Vierte Weg» und das Enneagramm ... damals und heute
Vortrag von Samuel Jakob, Austausch und Diskussion

Das Enneagramm, vor gut 100 Jahren erstmals als kosmisches Symbol erwähnt (G. Iwan Gurdjieff), ist seit 50 Jahren (Oscar Ichazo) als Enneagramm der Charakterfixierungen in die Öffentlichkeit getreten. Ursprünglich wurde es als Werkzeug des sog. «Vierten Weges» benutzt, um aus mechanischen und unbewussten Musterzwängen zu erwachen. Inzwischen gibt es heute viele andere – durchaus auch sinnvolle – Anwendungen des Enneagramms. Die Transformationsarbeit mit dem Enneagramm ist dabei jedoch weitgehend in Vergessenheit geraten. In diesem Vortrag wird in Erinnerung gerufen, was damit ursprünglich gemeint war, und wie diese Arbeit heute angegangen werden kann.

Mitteilungen Veranstaltungen Weiterbildungsangebote

Rundbrief No. 2 / 2022

An- und Abmeldungen bitte bis 7. Jan. 2023

Per E-Mail ans Sekretariat (bitte teile mit, ob Du an Vorspann, Pizza-Essen und/oder MV teilnehmen willst) oder via Eventbrite, Link unter

<https://community.enneagramm-forum.ch/c/efch>

Samuel Jakob, EFch-Mitglied



Möchten auch deine Freunde und Freundinnen Mitglied im EFch werden?

Aus dem Vorstand

Der Vorstand hat sich am 9. September zur jährlichen Retraite bei Ralph Rickenbach im wunderschönen gelegenen Steckborn am Bodensee getroffen. Dank Ralphs Improvisation konnte auch Eveline Tschurr, die krankheitshalber nicht angereist war, per Video-Schaltung teilnehmen. Herzlichen Dank, Ralph, für deine nette Gastfreundschaft!

* **Rückblick MV** vom 30. April 2022:

Aufgrund der Pandemielage anfangs Jahr haben wir die MV erst am 30. April 2022 in Zürich durchgeführt. 26 Teilnehmende lauschten gebannt den Ausführungen von Ralph Rickenbach zum Thema «Das Enneagramm im Wandel der menschlichen Entwicklung» und liessen sich bereitwillig auf seine Übungen ein (siehe Bericht Seite 4). Die Zeit zum Austausch in den Pausen und über Mittag wurde sehr

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 2023**

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

geschätzt. Am Nachmittag leitete Urs Buchser, stellvertretend für den Präsidenten Markus Züger, durch die Traktanden der MV mit 22 anwesenden Mitgliedern.

*** Mitgliederversammlung 14. Januar 2023:**

Für die nächste MV wurden wir von Joggi Riedtmann nach Horgen am Zürichsee eingeladen! Wir freuen uns ausserordentlich, dass Samuel Jakob für den Vorspann zugesagt hat. Seine Ausführungen zu Claudio Naranjo und dessen Enneagramm-Verständnis anlässlich der MV 2020 sind uns noch in bester Erinnerung.

* Das **Herbsttreffen** vom 10.9.2022 in Oberwinterthur musste leider wegen zu wenig Anmeldungen abgesagt werden. Eine Mitgliederumfrage hat ergeben, dass Anfang September stets sehr viel los ist. Das nächste Herbsttreffen wird deshalb auf den 30.9.2023 geplant und es wird nach einem alternativen Raum in Zürich gesucht.

* Das **Intervisionstreffen** für Enneagramm-TrainerInnen und -Coaches findet am **30. November 2022**, 17:30 – ca. 20:30h, per Zoom statt. Interessierte können sich noch bis 25. Nov. beim Sekretariat oder via Eventbrite anmelden.

*** Sommertagung vom 16. – 18. Juni 2023:**

Wir haben wieder im Bildungshaus Stella Matutina in Hertenstein reserviert. Als Referentin konnten wir Wally Kutscher gewinnen. Sie arbeitet mit den Entwicklungslinien des Enneagramms und lässt uns dies mit Fokus auf das innere Kind (Seelenkind) und Anwendung des «begehbaren Enneagramms» auf praktische Art erfahren. Reserviert Euch dieses Datum!

*** Community:**

Der Vorstand führte an der Retraite eine intensive Diskussion zu den Themen «Vision des EFch» und «Weiterentwicklung der Community». Sorgen bereitet uns, dass die Community nicht wächst und die wenigen Mitglieder kaum posten. Mögliche Umsetzungsschritte sind, die EFch-Community an einen externen Betreiber zu vergeben und den Auftritt wesentlich zu vereinfachen (nur noch 4 – 5 Spaces). Dabei könnte der Betreiber die gleichen Dienste auch anderen ähnlichen Organisationen anbieten, z.B. Enneagrammschulen oder Coaches. Es entstünde so eine gemeinsame Plattform, auf der alle für Wachstum und Publikation zuständig wären, auch wenn die einzelnen Auftritte klar abgegrenzt wären.

*** Anmeldungen mit Doodle sind passé:**

Leider hat Doodle seine Angebote komplett umgestellt, sodass keine Umfragen mehr möglich sind. Als Alternative hat Ralph «**Eventbrite**» vorgeschlagen, wo wir unsere Veranstaltungen kostenlos aufschalten können. Leider heisst der entscheidende rote Button «Registrieren» und nicht «Anmelden». Die Funktion ist aber dieselbe: mit «Registrieren» meldest Du Dich bei *unserer* Veranstaltung mit Namen und Email-Adresse an. Eine Registrierung bei Eventbrite ist nicht nötig. Als Alternative kannst Du Dich immer direkt bei mir auf dem Sekretariat per Email anmelden.

Renate Bürgin, EFch-Sekretariat

Ein persönlicher Nachruf auf Andreas Ebert

Andreas Ebert ist im März 2022 kurz nach seinem 70. Geburtstag verstorben. Er hat das Enneagramm im deutschsprachigen Raum geprägt.

Ich habe an seinem Kurs «Familienverstrickungen lösen auf christlicher Basis» teilgenommen und dort das Geneogramm durch ihn lesen und anwenden gelernt. Zwei Mal war ich in München auch seine Assistentin und konnte selber Geneogramme lesen. Das war sehr spannend, weil ich auch meine prophetische Gabe einbringen konnte. Mir bleibt seine seelsorgerische Art in Erinnerung, nie gesetzlich oder verurteilend, immer wertschätzend und motivierend. Das wertvollste enneagrammatische Kompliment habe ich von ihm erhalten. Er, der durch 8er gelitten hatte, sagte zu mir, dass ich eine entwickelte 8 sei. Von ihm diese Bestätigung zu erhalten, hat mir viel bedeutet.

Ich habe ihn immer als 2er erfahren. Die 3 passte nicht zu ihm. Der Ehrgeiz und die vielen verschiedenen Ämter/Kurse/Projekte machte er aus einer 2er Motivation und hat sich wohl auch mit dem Älterwerden gesundheitlich überfordert. Der Herzinfarkt war eine Zäsur für ihn. Danach machte er nur noch die Dinge, die ihm Freude bereitet haben.

Ich bin froh, dass ich noch an seinem letzten Enneagrammkurs im November 2021 über den Stresspunkt (Den Wolf umarmen - die Dämonen füttern) in Rapperswil teilnehmen konnte. Er war da schon sehr von seiner Krebskrankheit gezeichnet. Ich dachte mir, obwohl er sehr optimistisch Kurse für 2022 plante, dass es das letzte Treffen sei. So war es auch. Er hat über seine Krankheiten Selbstfürsorge und Hilfe annehmen gelernt. Das war eindrücklich. Er hatte viel theologische Weisheit und Tiefe wie ich es selten bei einem evangelischen Pfarrer erleben durfte.

Sophia Würmli, EFch-Mitglied



Andreas Ebert (1952-2022)

Enneagrammpionier (und mehr) im deutschsprachigen Raum

Andreas Ebert ist am 20. März 2022 - ganz kurz nach seinem 70. Geburtstag, nach längerer Krankheit (er litt an einer Krebserkrankung) - verstorben. Ihm verdankt die deutschsprachige Enneagrammszene viel: Als lutherischer Pfarrer begegnete er 1977 erstmals dem damals 33-jährigen Franziskaner

priester Richard Rohr in den USA. In den 80er Jahren übersetzte er dessen Buch *Der wilde Mann*, welches auf Rohrs therapeutischen Initiationsritualen für Männer (Heilung der Vaterwunde) basierte. 1988 nahm Andreas in der neuen Wirkungsstätte von Richard Rohr, seinem *Center for Action and Contemplation*, an einem mehrtägigen Enneagramm-workshop teil. Danach redigierte er die Audioaufnahmen von diesem Seminar und gab diese 1989 als Co-Autor mit Richard Rohr als erstes Buch zum Enneagramm in deutscher Sprache heraus: *Das Enneagramm - Die neun Gesichter der Seele*. Es gilt inzwischen als Klassiker der Einführungsliteratur, und erscheint bis heute in immer neuen Auflagen. Er legte mit diesem Buch und ersten Seminaren auch die Basis für den *Ökumenischen Arbeitskreis Enneagramm*, der als deutscher Verein der Arbeit mit dem Enneagramm auf christlicher Basis verpflichtet ist.

Das Enneagramm – ein schlafender Riese erwacht

Zur überarbeiteten Neuausgabe dieses Einführungsbuchs schrieb Andreas Ebert 1999: *"Ich wünsche dem Buch heute wie damals LeserInnen, die bereit sind, den aufregenden und auch mühevollen Weg der Selbsterkenntnis und der Umkehr (!) zu wagen. Ich sehe nach wie vor die Gefahr, dass ein typologisches Modell wie das Enneagramm dazu missbraucht werden kann, sich und andere auf platte Art in ein Schema zu zwängen, und so gerade nicht zu wachsen, sondern zu erstarren. Missbräuchlich angewandt kann das Enneagramm mehr Fluch als Segen bewirken. Selbsterkenntnis hat etwas mit innerer Arbeit zu tun, die anspruchsvoll und schmerzhaft ist: Veränderung vollzieht sich unter Geburtswehen. Es gehört Mut dazu, solch einen Weg wirklich zu beschreiten."* (S. 10f)

Unvergessen blieb mir seit 1989, wie Rohr und Ebert das Enneagramm als *Spiegel der Seele* bezeichnen, und das Enneagramm als das Geschenk eines *erwachenden Riesen* bezeichnen. Den stärksten Punkt in Eberts und Rohrs Buch sehe ich im spirituellen Ansatz – etwa dass sie es wagen, die emotionalen Leidenschaften der neun Ennea-Typen als *Wurzelsünden* zu bezeichnen – und im Gemeinschaftsmodell, das sie darin erblicken: der *"communio der Verwundeten bzw. Sünder"*. Zum Enneagramm selbst, dem Innenleben der neun Typen, gibt es bessere Bücher, insbesondere auch deshalb, weil der schlafende Riese Enneagramm immer mehr seiner Geheimnisse hergibt, und auch heute noch lange in seinen Tiefendimensionen nicht voll ausgeschöpft ist: auch 50 Jahre nachdem es 1971 als *Enneagramm der Charakterfixierungen* durch Claudio Naranjo an die Öffentlichkeit trat, stecken wir immer noch in den Anfängen, es zu verstehen und die Tiefe der Transformationsarbeit, zu der es einlädt, wirklich auszuloten. In der Einleitung zur Neuausgabe geht Ebert insbesondere den Vorstufen des Enneagramms bei den sog. *Wüstenvätern* (insbesondere *Evagrius Ponticus*) nach, mit deren Spiritualität er in besonderer Weise verbunden war.

Andreas Ebert und sein Weg mit Enneatyp ZWEI

Andreas Ebert war als Theologe und Pfarrer zeitlebens ein engagierter Gottsucher mit einem breiten Horizont und mannigfachen Initiativen, die allermeist auch

heute weiter blühen. Er eckte mit seinen Vorstößen auch immer wieder mit der Kirchenleitung an, nicht zuletzt als Pionier im Arbeitskreis "Homosexualität und Kirche". An anderen Menschen und an Kooperationen echt interessiert, hat er zahlreiche Freundschaften geschlossen, und so wuchs um ihn herum ein umfangreiches und mit ihm vielfältig verbundenes Netzwerk heran, das sich auch darin zeigte, dass an seine Abdankungsfeier am 28. März in München über 500 Teilnehmende zum Teil von weit her anreisten, um von ihm Abschied zu nehmen. Im Folgenden zitiere ich einige Passagen aus der Traueransprache von *Melitta Müller-Hansen*, Pfarrerin und Kirchenrätin der Bayerischen Landeskirche:

"Andreas Ebert: Als Jesus-Fan, als Jünger Jesu, der andere zu Jesus führt, wie der biblische Andreas den Petrus - so hat er es selbst gesehen in seinem Berliner Mutterwitz. Als Wegweiser. Und als Einer, der genau zu diesem Thema geistliche Konzepte entwickelt, die bahnbrechend waren und sind für Generationen: Friedensarbeit, 1980 in Nürnberg Gründung des legendären "Lorenzer Ladens", eine strahlkräftige Basisgemeinde mit Eine-Welt-Shop. ... All seine Bücher, etwa: "Auf Schatzsuche - 12 Expeditionen ins Innere des Christentums", zum Herzensgebet: "Die Hesychia - Das Geheimnis des Herzensgebets", "Schwarzes und weißes Feuer", um eine kleine Auswahl anzuführen ... die vielen Enneagramm-Veröffentlichungen und nicht zuletzt die Thomasmesse (für Skeptiker und Zweifler), die er mit Tilmann Haberer und vielen Ehrenamtlichen ins Leben rief, zeugen von diesem Wissen:

Gottessuche beginnt mit der Suche nach sich selbst. Gotteserkenntnis ohne Selbsterkenntnis ist nicht möglich. So hat Andreas versucht, die Trübsal und die Herrlichkeit, das Irdische und Himmlische, das Sichtbare und Unsichtbare, die zwei Naturen in uns zusammenzubringen.

Spirituelle Wege sind Schattenarbeit. Ob sie ihm gelungen ist? Wer mag darüber urteilen?

Er hat es auf jeden Fall geistig durchgearbeitet. Er hat Menschen, die das alltägliche Leben zu leben wissen, sich auskennen im Sichtbaren und Irdischen, denen hat er den geistlichen Reichtum des inneren Menschen gezeigt. Und etwas in ihnen geweckt, das nach Ewigkeit schmeckt. Ihm aber – so scheint es mir – musste man helfen, das alltägliche Leben sorgfältig, in Selbstfürsorge zu leben. Das Irdische in seinen Gesetzmäßigkeiten zu achten. Er war eine ZWEI – seiner Selbstbeschreibung nach: Herzensmensch, der alles gibt für andere. Immer in der Gefahr, sich selbst dabei zu vernachlässigen und dann von anderen zu erwarten, dass sie diese Lücke füllen. Erlösungsbedürftig, liebe Freundinnen und Freunde, wie wir alle zusammen und jede und jeder für sich allein. Wir wissen, und Andreas wusste es - es ist Gnade, wenn Momente von Erlöst Sein sich einstellen."

Dies sind eindrückliche – und ehrliche – Worte einer Weggefährtin, die mit Andreas Ebert eng verbunden war. Ich erinnere mich an die Zeit, als Helen Palmer um das Jahr herum 2000 begann, den "schlafenden Riesen" Enneagramm tiefer zu erforschen mit der Frage: *Was kommt danach – wenn man seinen Ennea-*

typ gefunden hat? Die Muster des eigenen Typs zu erkennen ist das eine. Methoden und Wege zu finden (und dann auch anzuwenden¹), um die "Des-Identifikationsarbeit" (Ebert) von den Automatismen des eigenen Typs dann auch bis in der Tiefe anzugehen, steckt immer noch in der Pionierphase.

Das Vermächtnis eines Wegweisers

Am besten gedenken wir Andreas Ebert, wenn wir ihn dazu nochmals im Originalton lesen:

"Die innere Arbeit mit dem Enneagramm *beginnt* notgedrungen mit der Suche nach der eigenen Fixierung. Die sich dabei ergebende Identifikation mit einem der neun Muster des Enneagramms hat spirituell jedoch einen paradoxen Sinn: Sie dient gerade der *Überwindung* des Musters. Ich muss erkennen, womit ich *unbewusst identifiziert* bin, damit ich mich *bewusst desidentifizieren* kann.

Die erste spirituelle Aufgabe besteht darin, Abstand zu gewinnen von Gewohnheiten, Mustern und automatischen Verhaltensweisen. Die Entwicklung solcher Fixierungen rührt daher, dass wir vom göttlichen Ursprung des Lebens, unserer Gottebenbildlichkeit und der Anteilnahme am göttlichen Sein – die *Heiligen Ideen* des Enneagramms widerspiegeln Kernelemente davon – *abgetrennt* sind, und deswegen von Kindesbeinen an eine Notlösung bzw. einen Ersatz suchen, um zu überleben. Die Überlebensstrategie manifestiert sich in den Automatismen und Gewohnheiten unseres Typs. ... Mit der Rückwendung zu Gott werden jene Muster entwurzelt, in denen das falsche Selbst (das Ego) Gestalt angenommen hat. In den östlichen Religionen spricht man in diesem Zusammenhang vom Nicht-Anhaften."

Dieses Zitat stammt aus der Einleitung seines 2008 erschienen Buch *Die Spiritualität des Enneagramms* (S. 14f). Darin gibt Andreas im Hinblick auf den *Weg der Befreiung*, den das Enneagramm enthält, eine Übersicht über die ganze Bandbreite von Methoden der *Prozesse der Wandlung* (schöne Formulierung!), die zur Arbeit mit dem Enneagramm gehören. Die Palette dieser Methodik entfaltet und konkretisiert haben inzwischen – auf dieser Basis – andere.

Es lohnt sich jedoch auch 2022, dieses Buch zur Hand zu nehmen: etwa, um zu schauen, wo man mit dieser Arbeit steht, und wo man (und frau) mit ihr allenfalls stecken geblieben ist ... und wie sie – neu inspiriert – weitergehen kann. Und sei es nur, um einem der vielen hervorgehobenen Sätze im zweiten Teil des Buchs zu begegnen, die einem im aktuellen Lebensabschnitt ansprechen und herausfordern. Etwa dem Satz weiter nachzudenken, an dem ich beim erneuten Lesen dieses Vertiefungsbuchs hängen geblieben bin: *"Gewohnheiten und Leiden sind bequem und bergen einen Gewinn. Sie entheben der Verantwortung für das Leben."* (S. 226)

¹ oft haperts ja bei uns allen nicht am Wissen, sondern am Umsetzen dieses Wissens, oder mit Marie von Ebner Eschenbach gesagt: *"Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es."*

Ich schliesse diesen Nachruf mit einem weiteren Zitat (S. 213), welches in spezieller Weise auf das Leben von Andreas zutrifft: *"Glücklich die, die Träume haben und bereit sind, den Preis zu bezahlen, damit sie sich verwirklichen."* (Kardinal Suenens)

10. Mai 2022 / Samuel Jakob / www.enneagramm.ch

Samuel Jakob, EFCh-Mitglied

Das Enneagramm im Spiegel der menschlichen Entwicklung

Den Vorspann zur MV 2022 gestaltete Ralph Rickenbach (RR) zum Thema «Das Enneagramm im Spiegel der menschlichen Entwicklung». In einem ersten Teil stellte RR das Modell «Spiral Dynamics» vor. Dieses Modell beschreibt die Phasen der kognitiven Entwicklung des Menschen sowohl individuell als auch generell. Den verschiedenen Entwicklungsstufen ordnet das Modell eine thematische Präferenz zu. Von einer Stufe zur anderen wechselt das Modell zwischen einer am Umfeld orientierten Sicht und einer individuumsorientierten Sicht. Wie bei der organischen kognitiven Entwicklung vom unbewussten Kleinkind zum mündigen Erwachsenen kann auch in der Entwicklung der Weltansicht von Gruppen, Stämmen, Völkern oder der Menschheit als Ganzes, keine Entwicklungsstufe übersprungen werden.

Die Beschreibung der einzelnen Stufen ergänzte RR mit Beispielen aus der Bibel. Eindrücklich zeigte er auf, wie die kognitive Entwicklung auch das Gottesbild verändert. Die Kommunikation zwischen Vertretungen der verschiedenen Entwicklungsstufen kann gelingen, wenn die obere Ebene auf der Wellenlänge der unteren Ebene kommuniziert. Obwohl das Modell eine natürliche Entwicklungshierarchie aufzeigt, werden alle Ebenen als gleichwertig betrachtet. Jede hat in der Entwicklung ihren Sinn und Platz. Nach diesem hochinteressanten und frischen Referat folgte eine kurze Pause.

Mit dem Modell von «Spiral Dynamics» war uns ein Spiegel der menschlichen Entwicklung nähergebracht worden. Doch wie lässt sich das Enneagramm in diesem Spiegel spiegeln? RR zeigte auf, wie sich das Enneagramm auf jeder Ebene als horizontales Persönlichkeitsmodell bewährt. Spannend ist, wie sich die Enneatypen auf den verschiedenen Ebenen in ihrer Erscheinung verändern. Bisher werden die Beschreibungen der Enneatypen meist ohne Berücksichtigung der vertikalen Entwicklungsstufen beschrieben.

Mit drei Übungen führte RR die rund dreissig Teilnehmenden in das Nachempfinden von Entwicklungsstufen.

Die erste Übung führte zur Stufe ROT. Diese Stufe ist individuumsorientiert und hat Macht, Tatkraft und Durchsetzung zum Thema. Vier Teilnehmende stellten sich als «Starke» zur Verfügung. Diese Starken kämpften für ihre Gruppe um Leben und Tod. Dies in der deutlich weniger dramatischen Form des Arm-drückens.

Die zweite Übung führte uns auf die Stufe BLAU. Diese Stufe ist umfeldorientiert und hat Ordnung, Struktur und Zuverlässigkeit zum Thema. RR informierte uns, dass es eine Auflage sei, eine Feueralarmübung durchzuführen. Es galt möglichst rasch die Stühle beiseitezustellen und sich in einer Zweierkolonne zur Evakuierung bereitzustellen. Es brauchte vier Anläufe, bis das Zeitlimit unterboten wurde.

Die dritte Übung führte uns auf die Stufe GRÜN. RR versuchte mit der Grossgruppe einen Konsens zur gerechten Verteilung von Schokolade zu erreichen, nach dem Motto «Ohne basisdemokratischen Konsens, keine Schokolade».

Nach jeder Übung folgte ein Austausch darüber, wie die Teilnehmenden ihren Enneatypen erlebt hatten. Es zeigten sich erste Unterschiede zum gewohnten Erleben. Zum Schluss hatten wir einen regen Austausch über die Konsequenzen des Gehörten und Erlebten für die Typenbeschreibung. Da jede Stufe das Enneagramm thematisch «einfärbt» verändert sich auch das Erleben und das Erscheinungsbild der Enneatypen von Stufe zu Stufe. RR hat damit begonnen, für die Enneatypen jeder Entwicklungsstufe spezielle Beschreibungen zu formulieren. Alle sind eingeladen, ihn dabei zu unterstützen. Herzlichen Dank Ralph, für diesen anregenden Vorspann!

Mehr Austausch findet Ihr in unserer Community:

<https://community.enneagramm-forum.ch/c/diskussionen/enneagramm-in-verschiedenen-weltanschauungen>

Urs Buchser, EFch-Vorstand

Enneagramm und Zürcher Ressourcen Modell

EFch-Sommertagung 2022 mit Carola Kalitta-Kremer

Die diesjährige Tagung im Haus Stella Matutina, Hertenstein am Vierwaldstättersee, stand unter dem Thema „Enneagramm und Zürcher Ressourcen Modell“ (ZRM).

Da ich vom ersten begeistert und auf das zweite sehr neugierig war, machte ich mich vom nördlichen Bayern per Bahn auf den Weg in die Zentralschweiz. Dazu angestiftet hatte mich eine Kollegin aus der gemeinsamen Ausbildung zur Enneagrammtrainerin (ÖAE). So kamen wir (die einzigen deutschen Teilnehmerinnen) also ganz gespannt im traumhaft gelegenen Tagungshaus an und wurden in der 30köpfigen Runde willkommen geheissen, die sich als bereichernd vielfältig erwies: so waren beispielsweise alle neun Ennea-Muster vertreten und die Altersspanne reichte von „mittel“ bis zu 87 Jahre.

Referentin Carola Kalitta-Kremer (auch sie aus Deutschland) führte kompetent, anschaulich, abwechslungsreich und empathisch durch den ZRM – Prozess und stellte die Verbindung zum Enneagramm her: das ZRM ist bestens dazu geeignet, uns auf dem Weg in Richtung unseres jeweilsusterspezifischen Entwicklungspunktes bzw. Erlösungsweges wirksam zu unterstützen.

Die einzelnen Schritte des ZRM-Prozesses (5 Hauptphasen) wurden in über die Tagung hinweg gleichbleibenden Vierergruppen (Kriterium: man kannte sich vorher nicht) umgesetzt, man coachte sich dabei gegenseitig. Dadurch erhielt man wertvolle Impulse für den eigenen Prozess von drei anderen TeilnehmerInnen und konnte gleichzeitig deren Weg intensiv mitverfolgen.

Durch die Inputs erfuhren wir beispielsweise, dass es für erfolgreiche Veränderungsprozesse auf das „emotionale Erfahrungswissen“ ankommt, dass in unserem limbischen System ein „Würmli“ wohnt, auf dessen Impulse wir achten sollten, welche tiefen Botschaften unserer unbewussten Ebene wir von intuitiv ausgewählten Bildern erhalten können, wie wir „Konfektwörter“ finden und nutzen, was somatische Marker sind und welche Hinweise diese uns geben können.

Was mich am ZRM besonders fasziniert und überzeugt: es unterstützt sehr konkret dabei, auf dem je eigenen Entwicklungsweg voranzukommen, und zwar nicht mit gewaltsamem Veränderungsdruck, sondern im Sinne einer Entfaltung dessen, was in uns bereits angelegt ist. Das Konzept ist mit Hirnforschung „unterfüttert“ bzw. setzt deren Erkenntnisse konsequent in die Praxis um, so dass eine ganzheitliche Verankerung des Handlungsziels auf verschiedenen Sinnesebenen möglich wird. Ein Beispiel: ein verbreitetes „Selbstoptimierungsziel“ lautet: „Ich muss abnehmen“. Im Prozess des ZRM könnte das am Ende so klingen: „Ich wohne liebevoll in meinem Körper“. Was für ein wunderbarer Paradigmenwechsel!

Zum Erfolg der Tagung trug sicher auch die Umgebung bei. Die unmittelbare Seenähe stellte sich als Glücksfall heraus: dank heißem Sommerwetter konnte in den Pausen der Strand des Tagungshauses intensiv genutzt werden. In mir klingen nach: die Herzlichkeit und Verbundenheit untereinander, die interessanten und inspirierenden Gespräche, die erholsam-kraftspendende Wirkung des Ortes, die Faszination und Wirkung der Methode ZRM, gerade in Verbindung mit dem Enneagramm.

Mein persönliches, an diesem Wochenende entwickeltes Handlungsziel lautet: „Ich strahle aus, was mich begeistert.“ Was ich mit dem Verfassen dieses Berichts gleich umgesetzt habe 😊.

Friederike Spörl-Springer, ÖAE-Mitglied

Enneagramm und Zürcher Ressourcen Modell - Zwei starke Werkzeuge für die Selbstreflexion und Begleitung in Veränderungsprozessen

EFch-Sommertagung im Juni 2022

Bei der diesjährigen Sommertagung des Enneagramm Forum Schweiz lernten die rund 30 TeilnehmerInnen mit dem „Zürcher Ressourcen Modell“ ein Werkzeug kennen, das die Arbeit mit dem Enneagramm auf wirkungsvolle Weise ergänzen kann. Gerade mit Blick auf die Fixierung des jeweiligen Enneagramm-Musters kann das ZRM eine kostbare Hilfe sein, sich aus der eigenen Verstrickung zu lösen und persönlich weiterzuentwickeln.

Worum geht es bei ZRM?

Das ZRM ist ein Prozessmodell, das von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde. Es zielt darauf ab, Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen. Dabei bedient es sich bewährter Elemente aus unterschiedlichen Therapie-richtungen und fügt sie zu einem hoch wirksamen Beratungsprozess zusammen.

Richtungsweisend bei jedem Schritt des Prozesses sind positive somatische Marker. Ein gutes beglückendes Körpergefühl, das sich bei der Klientin einstellt, wenn ein Bild sie „anlacht“ oder sie die für sich emotional passenden Worte hört, ist der wichtigste Lotse auf dem Beratungsweg. Denn somatische Marker sind die „Sprache“ unseres zum Großteil nicht bewussten emotionalen Erfahrungsgedächtnisses. Dieser im limbischen System hinterlegte sehr individuelle Erfahrungsschatz eines Menschen – das gesammelte Wissen darum, was gut oder eben nicht gut für ihn ist – beeinflusst sein Tun und Lassen in sehr viel höherem Maß als rationale Argumente und auf Vernunftbasis gefasste Entscheidungen. Allein dieser Aspekt, Körpergefühlen in der Begleitung von Menschen einen hohen Stellenwert einzuräumen, ist eine der Stärken des ZRM. Die Einladung an die Klientin, ihre Gefühle erst einmal wahrnehmen zu lernen, sie sich bewusst zu machen und in Entscheidungs- und Handlungsprozesse mit einzubeziehen, macht das ZRM zu einem sehr viel wirkungsvolleren Instrument als rein kognitive Beratungsmethoden.

Ein Prozess in fünf Schritten

Im Seminar durchlaufen die TeilnehmerInnen in einem Wechsel aus Gruppen- und Einzelarbeit den fünfstufigen Prozess. Sie finden mit Hilfe eines selbst ausgewählten Bildes ihr Thema. Dabei stoßen sie sehr verlässlich und zielsicher – und manchmal zu ihrer eigenen Überraschung – auf genau das Thema, das in ihrer inneren Bedürfnisskala aktuell ganz oben auf liegt.

In einem nächsten Schritt wird die Zielrichtung des Veränderungsprozesses festgelegt und die Frage beantwortet, was mit welcher Zielrichtung verändert werden sollte.

Anschließend folgt der wichtigste Meilenstein im ZRM-Prozess: Die Formulierung des Haltungsziels. Es beschreibt die innere Haltung, die der/die Betreffende ab sofort einnehmen wird, um sich seinem/ihrer Ziel entsprechend neu zu „programmieren“. Dieser Satz ist eine sehr individuelle und für die Klientin/den Klienten höchst stimmige und kraftvolle Affirmation, die sie/ihn von nun an bei der Umsetzung der neuen Haltung unterstützen wird. Er ist das „Herzstück“ des ZRM-Prozesses. Und man tut gut daran, diesem Schritt ausreichend Zeit und Energie zu gönnen.

Steht der Satz, so wird in einem nächsten Schritt kritisch geprüft, welche Folgen es haben wird, wenn er künftig ins Leben kommt. Was wird der/die Betreffende gewinnen, was könnte es kosten? Welche inneren Widerstände melden sich, die die gewünschte neue Haltung von Beginn an sabotieren könnten?

Hat das Haltungsziel dieser „Prüfung“ standgehalten, werden nun weitere Elemente erarbeitet, die das Haltungsziel stärken, untermauern und verankern sollen.



Bilder und Haltungsziele einiger Teilnehmenden.
Foto: Renate Bürgin

- Erinnerungshilfen (Gegenstände, Musik, Gerüche oder Orte mit der positiven emotionalen Ladung der gewünschten Haltung),
 - Embodiments (eine Körperbewegung und –haltung, die zum Haltungsziel passt und es verstärkt),
 - Menschen, die bei der Umsetzung unterstützen könnten (soziale Ressourcen)
- gehören zum Ressourcenpool, der um das Haltungsziel aufgebaut wird, um ihm noch mehr Kraft zu geben.

Schließlich werden ganz konkrete Lebenssituationen der Klientin, des Klienten durchdekliniert. Gedanklich wird vorgebahnt, was sich ab sofort ändern wird, wenn das Haltungsziel zur Anwendung kommt.

Und zu guter Letzt bietet das ZRM noch Unterstützung, wenn man in alte Muster zurückgefallen sein sollte. Wie kam es zum Rückfall? Woran hätte das Rückfallrisiko vorzeitig erkannt werden können? Und welche Stopp-Befehle könnten gesetzt werden, um künftig vor Rückfällen zu schützen?

Sicher ist: Bei dieser Methode bekommen wir es mit uns selbst zu tun. Wir kommen einem für uns wesentlichen Bedürfnis auf die Spur und gewinnen einen kostbaren Veränderungsimpuls sowie eine gut strukturierte Anleitung, wie diese Veränderung ins Leben kommen kann. Sehr oft passt das durch den ZRM-Prozess gefundene Thema sehr stimmig zum Enneagramm-Muster des/der Betroffenen. Und der neu initiierte Veränderungsprozess wird zu einem kostbaren Schritt auf dem Weg zu Integration und Erlösung im Sinne der Enneagrammarbeit.

Allen, die in Beratung und Begleitung tätig sind, sei diese Methode wärmstens empfohlen.

Carola Kalitta-Kremer
Carola@Kalitta-Kremer.de
www.kalitta-kremer.de/
www.christliches-coaching.com

Literatur:
Selbstmanagement – ressourcenorientiert, Dr. Maja Storch und Frank Krause
www.zrm.ch