

Buch

Das Enneagramm, eine jahrhundertealte Typenlehre, vereint die Weisheit verschiedener Religionen und geistiger Lehren. Auf einer kreisförmigen »geometrischen Figur« werden die neun Persönlichkeitstypen der menschlichen Natur und ihre komplexen wechselseitigen Beziehungen dargestellt: der Typus des Reformers, des Helfers, des Erreichers, des Individualisten, des Forschers, des Loyalisten, des Enthusiasten, des Herausforderers und des Friedensstifters.

Treffend und ausführlich charakterisiert das Enneagramm die Eigenschaften, Werte und Ziele, Motivationen und Wünsche jedes einzelnen Typs, deckt aber auch negative Wesenszüge auf, die zu Ängsten und Zwängen führen können. Individuelle Übungen und konkrete Strategien helfen, schlechte Eigenschaften abzulegen, innere Barrieren aufzuheben, Beziehungen zu vertiefen und innere Freiheit und Zufriedenheit zu finden.

Autoren

Don Richard Riso ist Spezialist auf dem Gebiet der Enneagramm-Lehre und Mitbegründer dieser speziellen Forschungsrichtung. Seit mehr als 20 Jahren schreibt er erfolgreiche Bücher über dieses Thema und hält Vorträge und Seminare. 13 Jahre lang war Don Richard Riso Mitglied eines Jesuiten-Ordens.

Russ Hudson ist Geschäftsführer der »Enneagramm Personality Types Inc.« und Mitbegründer des Enneagramm-Instituts sowie Begründer der Internationalen Enneagramm Gesellschaft. Zusammen mit Don Richard Riso veröffentlichte er bereits vier Bücher über das Enneagramm.

DON RICHARD RISO
RUSS HUDSON

Die Weisheit des Enneagramms

Entdecken Sie
Ihren inneren Reichtum

Aus dem Amerikanischen von Franz Janowitz

Mosaik
bei GOLDMANN

*Wir widmen dieses Buch dem Grund allen Seins,
dem Einen, von dem wir kommen und zu dem wir
zurückkehren, der Quelle der Weisheit und dem Licht
aller Lichter, dem Schöpfer, Erneuerer und Bewahrer
aller Dinge. Möge dieses Buch, das von unseren
Herzen kommt, zu allen sprechen, die es lesen.*

Umwelthinweis:

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches
sind chlorfrei und umweltfreundlich.

Deutsche Erstausgabe Oktober 2000
© 2000 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Bertelsmann
© 1999 Don Richard Riso und Russ Hudson
Originaltitel: The Wisdom of the Enneagramm
Originalverlag: Bantam Books, New York
Umschlaggestaltung: Design Team München
Redaktion: Lucy Peterhans
Satz: Barbara Rabus, Sonthofen
Verlagsnummer: 16287
Kö · Herstellung: Max Widmaier
eISBN 978-3-641-14953-6
www.goldmann-verlag.de

1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

Inhalt

Vorwort	7
Teil 1 Die Reise ins Innere	15
Erkennung Ihres Persönlichkeitstypus	17
<i>Die neun Typen im Überblick</i>	19
<i>Die Fragebögen</i>	23
<i>Der Riso-Hudson-QUESTSM</i>	25
Antike Wurzeln, moderne Erkenntnisse	32
Wesen und Persönlichkeit	44
Die Kultivierung der Bewusstheit	57
Das triadische Selbst	76
<i>Die Instinkttriade</i>	79
<i>Die Gefühlstriade</i>	84
<i>Die Denktriade</i>	89
Dynamik und Variationen	105
<i>Die Flügel</i>	105
<i>Die Triebvarianten</i>	107
<i>Die Entwicklungsstufen</i>	113
<i>Die Entwicklungslinien zu Integration und Desintegration</i>	130
Teil 2 Die neun Persönlichkeitstypen	141
Typus EINS: Der Reformier	143
Typus ZWEI: Der Helfer	171

Typus DREI: Der Macher	198
Typus VIER: Der Individualist	225
Typus FÜNF: Der Forscher	253
Typus SECHS: Der Loyale	279
Typus SIEBEN: Der Enthusiast	304
Typus ACHT: Der Herausforderer	328
Typus NEUN: Der Friedliebende	352
Teil 3 Der Weg zur Transformation	379
Das Enneagramm in der spirituellen Praxis	381
<i>Die geeignete Übungsmethode finden</i>	382
<i>Die sieben Schritte der Transformation</i>	384
<i>Arbeit mit dem Super-Ego</i>	389
<i>Körperarbeit</i>	392
<i>Den Geist zur Ruhe bringen</i>	395
<i>Das Herz öffnen</i>	398
<i>Das Enneagramm des Loslassens</i>	401
Die spirituelle Reise – immer im Jetzt	407
<i>Die Trennung vom Leid</i>	408
<i>Wiedervereinigung mit dem wahren Selbst</i>	410
<i>Jenseits der Persönlichkeit</i>	416
Literaturverzeichnis	423
Register	424

Vorwort

Wir alle werden von einer tiefen inneren Rastlosigkeit angetrieben. Diese Rastlosigkeit wird uns manchmal als innere Leere bewusst, wobei wir gewöhnlich nicht sagen können, was uns eigentlich fehlt. Wir hegen und pflegen gewisse Vorstellungen davon, was wir uns wünschen – eine befriedigendere Beziehung, eine besser bezahlte Arbeit, einen sportlicheren Körper, ein neues Auto etc. Wir glauben, eine perfekte Liebesbeziehung, ein besserer Job oder ein neues »Spielzeug« könnte uns bei der Überwindung unserer inneren Unruhe helfen. Dabei lehrt die Erfahrung, dass die Freude über ein neues Auto nicht lang anhält. Eine neue Beziehung versetzt uns zunächst in den siebten Himmel, doch bald werden wir wieder von der Realität eingeholt. Was also suchen wir wirklich?

Wenn wir einen Augenblick innehalten, erkennen wir vielleicht, dass unsere Herzen sich danach sehnen zu erfahren, wer wir sind und warum wir uns hier auf Erden befinden. Leider ermutigt uns unsere Zivilisation selten dazu, Antworten auf diese wichtigen Menschheitsfragen zu suchen. Wir haben schon zu sehr verinnerlicht, dass unsere Lebensqualität davon bestimmt wird, wie viel wir an materiellen Gütern ansammeln können. Früher oder später aber müssen wir uns eingestehen, dass äußere Werte – wie wichtig sie auch sein mögen – uns nicht dabei helfen, die Seele zur Ruhe kommen zu lassen.

Aber wo können wir eine Antwort finden?

In vielen der derzeit erhältlichen Bücher über Selbstverwirklichung wird mit bewegenden Worten ein neuer Menschentypus beschrieben. Zu Recht behandeln diese Werke Themen wie Mitgefühl, Kommunikationsvermögen und Kreativität. Im täglichen Trott fällt es uns jedoch schwer, nach solch schönen und bewun-

dernswerten Eigenschaften zu streben. Unser Herz möchte sich befreien, scheitert aber an äußeren und inneren Widerständen. Und unsere guten Vorsätze und schönen Hoffnungen verstärken unsere Enttäuschung anstatt uns zu beflügeln. Dann flüchten wir uns in vertraute Ablenkungen und versuchen, das Ganze zu vergessen.

Haben die Autoren der meisten populärwissenschaftlichen Psychologiebücher etwa keine Ahnung oder Unrecht? Kann unsereins wirklich kein erfülltes und ganzheitliches Leben führen? In der spirituellen Literatur wird der Mensch als quasi-göttliches Wesen dargestellt. Warum können wir uns dieses Zustands nicht bewusst werden und uns entsprechend verhalten?

Gehen wir einmal davon aus, dass die meisten Ratgeber zur Selbsthilfe nicht unbedingt nutzlos sind, sondern nur unvollständig. Beispielsweise müssen selbst bei einem einfachen Thema wie Übergewicht nicht nur die Essgewohnheiten, sondern auch psychische Ursachen (Essen zur Überwindung von Angst, Essen als Ersatzbefriedigung etc.) in Betracht gezogen werden. Wenn die Ursache eines Problems nicht festgestellt werden kann, ist trotz aller Bemühungen keine Lösung in Sicht.

Die Verfasser solcher Selbsthilferatgeber gehen im Allgemeinen von dem aus, was ihnen selbst geholfen hat, sodass sich in ihren Büchern ihre eigenen psychologischen Grundmuster und Fortschritte niederschlagen. Wenn die Psyche des Lesers derjenigen des Autors gleicht, kann ihm dessen Methode vielleicht helfen. Bei einer weniger großen Übereinstimmung wird der Ratsuchende aber auf einen falschen Weg geführt.

Wer sich mit menschlichem Wachstum befasst, muss deshalb berücksichtigen, dass sich die Menschen voneinander unterscheiden, dass es verschiedene Persönlichkeitstypen gibt. In vielen psychologischen und spirituellen Systemen wurde versucht, Kategorien für die Beschreibung dieser Unterschiede zu finden, so zum Beispiel in der Astrologie, der Numerologie, der Humo-

raltheorie (die zwischen Phlegmatikern, Cholericern, Melancholikern und Sanguinikern unterscheidet) oder Jungs System psychologischer Typen (das durch Kombination von Extraversion und Introversion mit den Funktionen Empfindung, Intuition, Fühlen und Denken auf acht Typen kommt). Außerdem haben die Gehirnforschung und jüngste Studien zur kindlichen Entwicklung gezeigt, dass es für die fundamentalen Unterschiede der Charaktere biologische Grundlagen gibt.

Daher kommt es, dass ein Rat, der dem einen Menschen hilft, für einen anderen katastrophal sein kann. Man gießt Öl ins Feuer, wenn man einem bestimmten Charaktertypus nahe legt, sich mehr auf seine Gefühle zu besinnen. Einem anderen wiederum zu sagen, er solle entschlossener auftreten, ist unter Umständen so nutzlos wie eine Diät für Magersüchtige. Wenn wir uns selbst, unsere Beziehungen und unser spirituelles Wachstum in den Griff bekommen möchten, müssen wir uns mit Persönlichkeitstypen beschäftigen.

Wir sind der Überzeugung, dass das Wissen um die Persönlichkeitstypen in vielen Bereichen vorteilhaft wäre – so zum Beispiel in der Erziehung, im Geschäftsleben und auf dem therapeutischen Sektor – vor allem aber in der geistigen Entwicklung. Unsere Sehnsüchte sind wahrscheinlich universell, doch wie wir sie zum Ausdruck bringen hängt von dem »Filter« ab, mit dem wir an das Leben herangehen. Der bedeutsamste Filter für unser Selbstverständnis und unsere Weltanschauung ist unser Persönlichkeitstypus.

Stellen wir uns vor, es gäbe ein System, das uns ein besseres Selbstverständnis und umfassendere Menschenkenntnis ermöglicht und unsere Filter sichtbar macht. Ein solches System könnte uns nicht nur Einblicke in unsere psychischen Kernprobleme geben, sondern auch unsere Stärken und Schwächen erklären. Wir wären nicht von Experten oder Gurus oder unserem Sternzeichen, sondern einzig und allein von unserem Persönlichkeitstypus.

muster und unserem Wunsch nach Selbsterkenntnis abhängig. Was wäre, wenn dieses System uns nicht nur unsere Kernproblematik zeigen, sondern uns auch helfen würde, sie in den Griff zu bekommen? Was wäre, wenn dieses System uns auf unserer Seelenreise den richtigen Weg weisen würde? Es gibt ein System, das all das leistet – das Enneagramm.

Lichtwesen

Dem Autor Don Richard Riso widerfuhr eines der bedeutsamsten Ereignisse seines Lebens, als er an einem einwöchigen spirituellen Retreat im Norden des Staates New York teilnahm. »Zusammen mit fünfzig anderen wohnte ich in einem hundert Jahre alten ehemaligen Hotel, das unserem Lehrer gehörte. Das Haus war ziemlich renovierungsbedürftig, sodass jeder kräftig mit anpacken musste. Es herrschte flirrende Hitze und ein Mangel an Duschgelegenheiten, es gab Warteschlangen vor den Toiletten und kaum Gelegenheit zum Ausruhen. Alle Teilnehmer waren sich bewusst, dass diese äußeren Umstände vom Lehrer absichtlich eingeplant waren, um unsere Charakterzüge hervorzubringen.

Eines Nachmittags wurde uns eine Dreiviertelstunde lang die Gelegenheit geboten, ein Nickerchen zu halten. Mir war aufgetragen worden, die Farbschicht der alten Hotelfassade abzukratzen, sodass ich über kurz oder lang von lauter alten Lacksplittern übersät war. Am Ende unserer Arbeitsschicht war ich so verschwitzt und müde, dass ich mich sofort hinlegte – ohne auf den Dreck zu achten. Die meisten meiner Schlafsaalgenossen taten es mir kurz darauf nach, und fünf Minuten später waren wir alle auf dem besten Weg einzuschlafen.

In diesem Moment platzte Alan herein, der ebenfalls in diesem Schlafsaal untergebracht war. Er hatte die Kinder der Teilnehmer beaufsichtigen müssen, und wie er seine Sachen in die Ecken warf, zeigte uns deutlich, dass er sauer war, als Letzter von seinen

Pflichten entbunden zu werden. Trotzdem hatte er genügend Zeit, so viel Krach zu machen, dass wir anderen nicht einschlafen konnten.

Kurz danach erlebte ich etwas Erstaunliches: Meine negativen Gefühle ihm gegenüber kamen in mir hoch wie ein Zug, der in einen Bahnhof einfährt, bloß dass ich nicht einsteigen konnte. Dieser Moment der Klarheit erlaubte mir, Alan mitsamt seinem Ärger und seiner Frustration zu sehen – ich spürte, wie die Wut in mir hochstieg, blieb davon aber völlig unberührt.

Es fiel mir wie Schuppen von den Augen, als ich einfach nur meine eigenen wütenden und selbstgerechten Reaktionen betrachtete – ich öffnete mich. Was meine Wahrnehmung blockiert hatte, war auf einmal verschwunden, und die Welt um mich herum erstrahlte vor Lebendigkeit. Alan erschien mir plötzlich liebenswert, und die Reaktionen der anderen fand ich völlig angemessen.

Als ich mich umdrehte und aus dem Fenster blickte, strahlte alles, was ich sah, aus seinem Inneren heraus. Das Sonnenlicht in den Bäumen, die leisen Bewegungen ihrer Blätter, das Knarzen der alten Fensterrahmen, all das war so schön, dass es mit Worten nicht zu beschreiben ist. Ich war hingerissen davon, wie wundervoll, wie wunderschön alles war.

Mit diesem ekstatischen Gefühl begab ich mich am Spätnachmittag zur Gruppenmeditation. Als diese voranschritt, öffnete ich meine Augen und sah mich im Zimmer um – und fand mich in einem Zustand wieder, den ich nur als innere Vision bezeichnen kann.

Ich erblickte das »Lichtwesen« in den Menschen um mich herum. Mir wurde klar, dass jeder aus Licht geschaffen ist, das aber überkrustet wurde. Diese zähflüssige schwarze Schale hält das innere Licht, das das wirkliche Selbst ist, gefangen. Bei Menschen, die schon länger an sich selbst arbeiten, scheint das Licht durch, da sie diese Schicht von innen her auflösen.

Nach etwa einer Stunde verblasste diese Vision und verschwand bald völlig. Als die Meditation beendet war, erwarteten uns weitere Aufgaben, und ich beeilte mich, das allseits unbeliebte Abspülen in Angriff zu nehmen. Da ich noch einen Abglanz meiner Erleuchtung in mir spüren konnte, empfand ich sogar bei dieser Arbeit ein Gefühl der Seligkeit.

Ich erzähle diese Geschichte aus gutem Grund: Sie war nicht nur für mich persönlich wichtig, sondern hat mir vor Augen geführt, dass die Phänomene, von denen dieses Buch handelt, real sind. Wenn wir aufrichtig sind und auf die Mechanismen unserer Persönlichkeit achten, wachen wir auf und erfahren immer wieder das Wunder und das Glück unseres Lebens.«

Zur Verwendung dieses Buchs

Das Enneagramm kann uns nur dann helfen, wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich sind. Die einzelnen Bausteine dieses Systems benutzt man am besten als Anleitung zu Selbstbeobachtung und Selbsteinschätzung. Hierfür enthält dieses Buch Abschnitte zu folgenden Themen:

- Selbstheilungskräfte jedes Persönlichkeitstypus, seine Stärken und der ihm eigene Entwicklungsprozess
- Falsche Reaktionen sowie schlechte Gewohnheiten und wie man von ihnen ablässt
- Umgang mit persönlichkeitsstypischen Motivationen
- Unbewusste Gebote aus der Kindheit
- Therapeutische Strategien für jeden Typus
- Stolpersteine auf dem Weg zu Spiritualität, Alarmzeichen und »Rote Flaggen«
- Jeder Moment im Leben kann bewusst gestaltet werden
- Übungen, mit denen jeder Persönlichkeitstypus an sich selbst arbeiten kann
- Nutzung dieses Systems zu stetigem spirituellen Wachstum

Halten Sie die Übungsergebnisse schriftlich fest. Es spielt keine Rolle, ob Sie dafür ein Schulheft oder ein Ringbuch verwenden. Wir empfehlen, in diesem Tagebuch der »Inneren Arbeit« alle Erkenntnisse zu ihrem eigenen als auch dem Persönlichkeitstypus anderer Menschen zu notieren.

Als erste Übung sollten Sie eine Biografie über sich selbst verfassen – wohlgermerkt, keine Autobiografie. Berichten Sie von sich selbst in der dritten Person – verwenden Sie also »sie« oder »er« an Stelle von »ich«. Erzählen Sie Ihre Lebensgeschichte von Ihrer frühesten Erinnerung an bis zum heutigen Tag so, als wären Sie eine fremde Person. Lassen Sie Platz für Gedanken und Beobachtungen, die sich nach und nach einstellen werden. Kümern Sie sich nicht um Grammatik oder Stil. Es kommt einzig und allein darauf an, dass Sie Ihr Leben als Ganzes sehen, so als hätte jemand anderer darüber berichtet.

Welche Situationen – Traumata oder Triumphe – haben Ihr Dasein am meisten geprägt? Wann wurde Ihnen klar, dass Ihr Leben nie wieder so sein wird wie bisher? Wer waren die wichtigsten Menschen in Ihrem Leben – die »Zeitzeugen« Ihrer Bemühungen und Ihrer persönlichen Entwicklung? Wer hat Sie verletzt, wer stellte sich Ihnen als Mentor zur Seite, und wer brachte Ihnen Freundschaft entgegen? Achten Sie auf jedes Detail.

Vernachlässigen Sie Ihre Biografie nicht, sondern fügen Sie stets etwas hinzu, sobald Sie mit Hilfe dieses Buches neue Erkenntnisse über sich selbst gewonnen haben. Ihre Lebensgeschichte wird umso vielfältiger und bedeutsamer, je besser Sie sich selbst verstehen lernen.

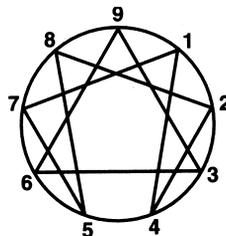
The background of the page is a light gray color. Overlaid on this background is a complex, abstract pattern of thick white lines. These lines intersect at various angles, creating a series of irregular, overlapping shapes that resemble a network or a web. The lines are not perfectly straight, giving the pattern a hand-drawn or organic feel. The overall composition is minimalist and modern.

Teil 1

**Die
Reise ins
Innere**

Erkennung Ihres Persönlichkeitstypus

Das Enneagramm ist eine geometrische Figur, in der die neun Persönlichkeitsgrundtypen und deren komplizierte Wechselbeziehungen symbolisch dargestellt sind. Es handelt sich dabei um einen Zweig der modernen Psychologie, der seine Wurzeln in der spirituellen Weisheit des Altertums hat.



Das Wort Enneagramm kommt aus dem Griechischen und setzt sich aus »ennea« (neun) und »grammein« (Figur, Abbildung) zusammen, bezeichnet also eine geometrische Figur mit neun Spitzpunkten.

Das moderne Enneagramm der Persönlichkeitstypen ging aus vielen verschiedenen spirituellen und religiösen Traditionen hervor. Im Großen und Ganzen handelt es sich um eine Zusammenfassung des universalen Wissens, das über Jahrtausende hinweg angesammelt wurde und zu dem Buddhisten, Juden (in der Kabbala), Christen und Moslems (vor allem die Sufis) gleichermaßen beigetragen haben. Das Kernstück des Enneagramms ist die Erkenntnis, dass Menschen Fleisch gewordene spirituelle Wesen sind, in denen auf geheimnisvolle Weise der Wille des Schöpfers zum Ausdruck kommt. Jeder Einzelne ist vom göttlichen Licht durchdrungen, auch wenn das meist nicht erkennbar ist, da wir nur an der Oberfläche kratzen und uns ein falsches Bild vorspiegeln lassen. Für unsere Blindheit für dieses Licht, für den Verlust der Verbundenheit mit Gott hat jede spirituelle Richtung in Form von Mythen und Doktrinen ihre eigenen Erklärungen.

Das Enneagramm hat unter anderem den Vorteil, dass es über jeder Doktrin steht. Dadurch konnte es Menschen der verschiede-

densten Glaubensrichtungen zu der Erkenntnis verhelfen, dass wir als spirituelle Wesen Teile eines höheren Ganzen sind. Im Enneagramm besitzen wir heutzutage einen äußerst wertvollen Schatz, mit dem sich über alle oberflächlichen Unterschiede hinweg jeder, sei er nun Schwarzer oder Weißer, Frau oder Mann, Katholik oder Protestant, Jude oder Araber, homo- oder heterosexuell, reich oder arm, in die Gefilde einer völlig neuartigen Humanität erheben kann. Mit Hilfe des Enneagramms entdecken wir, dass z. B. SECHSEN wie alle anderen SECHSEN sind, dass sich alle Menschen, die zu diesem Typus gehören, die gleichen Wertvorstellungen zu Eigen gemacht haben. EINSEN unterschiedlicher Hautfarbe sind sich z. B. viel ähnlicher, als allgemein angenommen wird. Je mehr sich dieses Wissen um gemeinsame Beweggründe vertieft, umso eher besteht die Chance, alte Ängste und Vorurteile zu überwinden.

Das Enneagramm ist jedoch keine Religion, und kommt religiösen Vorstellungen auch nicht in die Quere. Es darf auch nicht als spiritueller Leitfaden aufgefasst werden, nimmt sich aber eines Themas an, das allen spirituellen Pfaden zu Grunde liegt: der Selbsterkenntnis.

Ohne Selbsterkenntnis werden wir auf unserer spirituellen Reise nicht besonders weit kommen und hinter die Fortschritte, die wir gemacht haben, wieder zurückfallen. Unter anderem besteht die Gefahr, dass sich unser Ego um psychologische Arbeit drückt und gleich den Sprung in die Sphäre der Transzendenz machen will, da es sich auf einer Entwicklungsstufe wähnt, die es in Wirklichkeit noch nicht erreicht hat. Man denke nur an die vielen Novizen, die sich schon in ihrem ersten Jahr für Heilige halten, oder an die Meditationsschüler, die davon überzeugt sind, die Erleuchtung in null Komma nichts zu erlangen.

Echte Selbsterkenntnis schützt vor einem solchen Selbstbetrug. Das Enneagramm hilft uns dabei insofern, als es auf unsere momentane Befindlichkeit eingeht und somit den Stier bei den Hör-

nen packt. Es erfasst in aller Deutlichkeit und völlig unvoreingenommen die dunklen und zwanghaften Facetten unseres Lebens, eröffnet aber auch den Blick auf ungeahnte spirituelle Höhen. All das müssen wir auskundschaften, wenn uns etwas daran liegt, in der materiellen Welt als geistige Wesen zu bestehen.

Für unsere Entwicklungsarbeit sind drei Grundelemente erforderlich: Präsenz (Bewusstheit, Aufmerksamkeit), das Üben der Selbstbeobachtung (das mit Selbsterkenntnis einhergeht) und das Verstehen der Bedeutung der eigenen Erfahrungen (eine genaue Erklärung, die von einem größeren Kontext, wie z. B. einer Gemeinschaftszugehörigkeit oder einem spirituellen System, geliefert wird). Das erste Element kommt vom Dasein, das zweite von Ihnen und das dritte vom Enneagramm. Wenn alle drei zusammentreffen, kann einiges in Bewegung geraten.

Die neun Typen im Überblick

Die Arbeit mit dem Enneagramm beginnt mit der Identifizierung Ihres Typus und dem Erkennen seiner dominanten Charakterzüge.

Wir werden in uns Verhaltensweisen aller neun Typen erkennen, aber unsere bestimmenden Eigenschaften sind eng mit einem davon verbunden. Hier finden Sie einen Fragebogen, den Riso-Hudson-QUEST, mit dem Sie feststellen können, zu welchem Grundtypus Sie aller Wahrscheinlichkeit nach gehören. Außerdem beginnt jedes Typus-Kapitel mit einem weiteren Fragebogen, dem Riso-Hudson-TEST (TypenEinStellungsTest), der Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihre Ergebnisse zu überprüfen. Anhand dieser Tests und den Beschreibungen und Übungen in den Typus-Kapiteln wird Ihnen die Bestimmung Ihres Typus sicher gelingen.

Lesen Sie aber erst einmal die folgenden Kurzbeschreibungen

der Typen. Vielleicht bleiben danach nur noch zwei oder drei übrig, die für Sie in Frage kommen. Denken Sie daran, dass mit den hier angegebenen Charakterzügen nur ein kleiner, aber wichtiger Teil eines Persönlichkeitstypus erfasst wird.

Typus EINS: Der Reformier

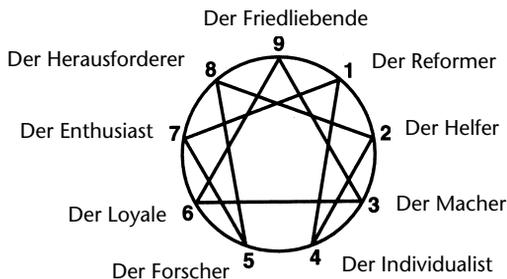
Der idealistische Typus mit hohen Prinzipien. EINSEN sind gewissenhaft, halten sich an ethische Grundsätze und verfügen über ein ausgeprägtes Gespür für Recht und Unrecht. Sie gefallen sich in der Rolle des Lehrers und Kreuzritters, möchten alles verbessern, haben aber Angst, Fehler zu machen. Sie gehen genau und systematisch vor, stellen an sich sehr hohe Anforderungen, können sich jedoch auch zu Nörglern und Perfektionisten entwickeln. Ihr Schwachpunkt ist die Neigung zu Ungeduld und unterschwelligem Zorn. Im Idealfall sind gesunde EINSEN weise, scharfsichtig, realistisch, von edler Gesinnung und über jeden moralischen Zweifel erhaben.

Typus ZWEI: Der Helfer

Der sorgende, die Nähe zu anderen Menschen suchende Typus. ZWEIEN sind aufrichtig, einfühlsam und warmherzig. Sie sind freundlich, großzügig und neigen zur Selbstaufopferung, können aber auch sentimental, schmeichlerisch und unterwürfig agieren. Sie suchen die Nähe zu anderen Menschen und stehen diesen oft bei, um sich unentbehrlich zu machen. Ihr Schwachpunkt ist, dass sie sich ihre eigenen Bedürfnisse nicht eingestehen und sich deshalb vernachlässigen. Im Idealfall sind gesunde ZWEIEN selbstlos und altruistisch und halten ihre Liebe zu sich selbst und ihren Mitmenschen für etwas völlig Selbstverständliches.

Typus DREI: Der Macher

Der anpassungsfähige, erfolgsorientierte Typus. DREIEN sind selbstbewusst, attraktiv und charmant. Mit ihrem Ehrgeiz, ihrer Über-



legenheit und ihrer Tatkräftigkeit laufen sie Gefahr, sich auf Statussymbole und ihre Karriere zu versteifen. DREIEN machen sich oft Sorgen um ihr Image. Ihre Schwachpunkte sind Arbeitsbesessenheit und Konkurrenzdenken. Im Idealfall sind gesunde DREIEN gefestigte, aufrichtige und glaubwürdige Menschen, die man sich zum Vorbild nehmen kann.

Typus VIER: Der Individualist

Der romantische, selbstbeobachtende Typus. VIEREN sind ruhig, zurückhaltend, sensibel und sich ihrer selbst bewusst. Sie sind direkt, offen und emotional aufrichtig, können aber auch zu Unsicherheit und Missmut neigen. Manchmal fühlen sie sich minderwertig und vom normalen Leben ausgeschlossen, kommen sich verletzlich und verkrüppelt vor, und ziehen sich dann von der Welt zurück. Wenn es ihnen schlecht geht, verfallen sie in Selbstmitleid und Zügellosigkeit. Im Idealfall sind gesunde VIEREN inspiriert und außerordentlich kreativ, da sie die Fähigkeit besitzen, aus ihren Erfahrungen zu lernen und somit immer wieder neue Wege zu beschreiten.

Typus FÜNF: Der Forscher

Der ernsthafte, vergeistigte Typus. FÜNFEN sind verständnisvoll, wissbegierig und geistig rege. Sie verfügen über eine außeror-

dentliche Konzentrationsfähigkeit und widmen sich mit Hingabe der Entwicklung neuer Technologien und komplizierter Gedankengebäude. Einerseits sind sie innovativ und unabhängig, andererseits verrennen sie sich oft in ihre Ideen und Phantasieprodukte. Häufig ziehen sie sich zurück, ohne jedoch Ruhe zu finden. Wenn sie Probleme haben, entwickeln sie sich zu Einzelgängern, Exzentrikern und Nihilisten. Im Idealfall sind gesunde FÜNFEN Entdecker, die ihrer Zeit voraus sind und die Welt mit völlig neuen Augen sehen.

Typus SECHS: Der Loyale

Der engagierte, auf Sicherheit bedachte Typus. SECHSEN sind fleißig, zuverlässig und verantwortungsbewusst, können aber auch ängstlich, ausweichend und abwehrend reagieren. Oft machen sie sich Stress, über den sie sich dann beschweren. Nicht selten sind sie unentschlossen und fühlen sich leicht angegriffen. Dann reagieren sie unter Umständen trotzig und rebellisch. Ihre Schwachpunkte sind Argwohn und Selbstzweifel. Im Idealfall sind gesunde SECHSEN selbstständige, selbstbewusste und gefestigte Menschen, die ein Herz für die Armen und Schwachen haben.

Typus SIEBEN: Der Enthusiast

Der eifrige, produktive Typus. SIEBENEN sind spontan, optimistisch und vielseitig. Ihre praktische, spielerische und temperamentvolle Veranlagung kann jedoch zu Unverbindlichkeit, Schlampigkeit und Disziplinlosigkeit eskalieren. Sie sind unentwegt auf der Suche nach neuen Reizen und Anregungen, an denen sie aber schnell wieder das Interesse verlieren. Zu ihren negativen Eigenschaften zählen Impulsivität und Oberflächlichkeit. Im Idealfall richten gesunde SIEBENENEN ihre Talente auf Ziele, die lohnenswert sind, und werden so zu zufriedenen, fröhlichen und erfüllten Menschen.

Typus ACHT: Der Herausforderer

Der energische, dominierende Typus. ACHTEN sind geradlinig, stark und selbstbewusst. Ihre Entschlossenheit, Gewandtheit und Fürsorglichkeit kann leicht in Stolz und Herrschsucht ausarten. ACHTEN glauben, ihre Umgebung im Griff haben zu müssen, und geraten dabei oft auf Kollisionskurs. Sie haben Schwierigkeiten damit, andere an sich heranzulassen. Im Idealfall üben gesunde ACHTEN Selbstbeherrschung, verwenden ihre Energie und Großmut auf die Verbesserung der Lebensumstände ihrer Mitmenschen, werden nicht selten als Helden verehrt und gehen manchmal sogar in die Geschichte ein.

Typus NEUN: Der Friedliebende

Der gelassene, zurückhaltende Typus. NEUNEN sind stabile, vertrauensvolle und empfängliche Naturen. Sie sind hilfsbereit, unbeschwert, gutherzig und sanftmütig, halten aber oft um des lieben Friedens willen mit ihrer Meinung hinter dem Berg. Sie scheuen Konflikte und kehren Probleme meist allzu schnell unter den Teppich. Ihr Schwachpunkt ist ihre Neigung zu Passivität und Starrsinn. Im Idealfall umarmen gesunde NEUNEN die ganze Welt und lassen sich nicht unterkriegen – als Vermittler sorgen sie dafür, dass sich Kontrahenten an einen Tisch setzen.

Die Fragebögen

Der erste Fragebogen ist der Riso-Hudson-QUEST (Quick Enneagramm Sorting Test). Mit diesem Test können Sie in weniger als fünf Minuten und mit 70%iger Wahrscheinlichkeit Ihren Typus finden. Zumindest werden für Sie nur noch zwei oder drei Typen in Frage kommen.

Als nächstes begegnet Ihnen zu Beginn jedes Typus-Kapitels der Riso-Hudson-TEST (TypenEinStellungstest) mit 15 Aussagen, die

Ihre Einstellungen mehr oder weniger gut wiedergeben. Falls Sie an einem elektronischen Enneagramm-Test interessiert sind, besuchen Sie bitte unsere Website www.EnneagramInstitute.com. Dort finden Sie RHETI (den Riso-Hudson Enneagram Type Indicator, Version 2,5), einen Test mit 80%iger Wahrscheinlichkeit, in dem Sie bei 144 Satzpaaren eine Auswahl treffen müssen. Er legt Ihnen nicht nur einen Grundtypus nahe, sondern zeigt Ihnen auch, in welchem Maß die neun Typen in Ihrer Persönlichkeit vertreten sind. Für den RHETI brauchen Sie etwa 45 Minuten.

Wenn Sie mit dem Enneagramm noch nicht vertraut sind, sollten Sie sich zuerst dem QUEST und dann dem TEST unterziehen. Vielleicht ergibt sich ja eine Übereinstimmung. Wenn der QUEST z. B. nahe legt, dass Sie zu den SECHSEN gehören, können Sie gleich zum TEST für Typus SECHS übergehen. Wenn Sie dort eine hohe Punktzahl erreichen, sind Sie wahrscheinlich auf der richtigen Spur.

Wir empfehlen Ihnen jedoch dringend, keine vorschnellen Schlüsse zu ziehen und zuerst das ganze Kapitel für Typus SECHS (um bei diesem Beispiel zu bleiben) zu lesen. Wenn die dortigen Übungen und Beschreibungen bei Ihnen einen starken Eindruck hinterlassen, sind Sie mit ziemlicher Sicherheit eine SECHS.

Wir drücken uns so vorsichtig aus, weil ein Irrtum nie auszuschließen ist – selbst einem Enneagramm-Experten kann eine Fehldiagnose unterlaufen. Lassen Sie sich deshalb mit der Identifizierung Ihres Typus Zeit. Lesen Sie dieses Buch sorgfältig und, was noch viel wichtiger ist, beziehen Sie das Gelesene in Ihr Leben ein, indem Sie z. B. mit Menschen, die Ihnen nahe stehen, darüber reden. Denken Sie auch daran, dass Selbstentdeckung nicht von heute auf morgen zu haben ist und das Auffinden des Typus nicht das Ende, sondern erst der Anfang der Entwicklungsarbeit ist.

Die Entdeckung des richtigen Typus geht mit starken Gefühlen einher. Sie werden dabei wahrscheinlich von Wogen der Bestür-

zung und Erleichterung, der Enttäuschung und Freude erfasst. Alles, was in Ihrem Unterbewusstsein schlummerte, Ihr ganzes Lebensmuster, kommt auf einmal an die Oberfläche. Wenn das geschieht, können Sie sich sicher sein, Ihren Persönlichkeitstypus erkannt zu haben.

Der Riso-Hudson-QUESTSM

Anleitung

Beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Wählen Sie aus den beiden Gruppen jeweils den Absatz aus, der Ihre Einstellungen und Verhaltensweisen am besten wiedergibt.
- Sie müssen nicht mit jedem Wort oder jeder Aussage des von Ihnen gewählten Absatzes völlig einverstanden sein. Sie stimmen diesem Absatz vielleicht nur zu 80 bis 90 Prozent zu, aber eben mehr als den beiden anderen. Wichtig ist, dass Ihnen die Tendenz und die »Grundphilosophie« zusagt. Wahrscheinlich werden Sie in allen Absätzen manche Punkte ablehnen. Dass Ihnen ein Wort oder Satz nicht gefällt, ist jedoch kein Grund, einen Absatz von vornherein auszuschließen. Achten Sie auf das Gesamtbild!
- Vermeiden Sie eine Analyse Ihrer Auswahl. Entscheiden Sie sich für den Absatz, von dem Ihnen Ihr Gefühl sagt, dass er auf Sie zutrifft – auch wenn Sie ihm nicht 100-prozentig zustimmen. Wichtiger als die einzelnen Elemente eines Absatzes ist der Gesamteindruck, den er vermittelt. Verlassen Sie sich auf Ihre Intuition.
- Tragen Sie die Buchstaben der Gruppen, die Sie ausgewählt haben, in die zugehörigen Kästchen ein.

GRUPPE I

A. Ich bin geradeheraus und liebe meine Unabhängigkeit: Ich finde, man sollte sein Leben im Griff haben; dann kommt man am besten voran. Ich bin kontaktfreudig, setze mir meine Ziele selbst und möchte etwas in Bewegung bringen. Ich sitze nicht gern herum – ich möchte anerkannt werden und etwas erreichen. Ich bin nicht unbedingt auf Konfrontation aus, lasse mich aber nicht herumschubsen. Meistens weiß ich, was ich will, und lasse nicht davon ab. Ich arbeite hart und spiele mit hohem Einsatz.

B. Ich bin ein ruhiger Typ, dem es nichts ausmacht, allein zu sein. Ich bin eher unauffällig und habe nicht viel Durchsetzungsvermögen. In der Rolle eines Wettkämpfers oder gar Anführers fühle ich mich nicht wohl. Mich reizt die Welt der Vorstellungen und Gedanken – wahrscheinlich halten mich deshalb die meisten für einen Träumer. Ohne das Gefühl, dauernd etwas unternehmen zu müssen, bin ich im Grunde zufriedener.

C. Ich bin engagiert und überaus verantwortungsbewusst. Wenn ich meinen Verpflichtungen nicht nachkomme und die in mich gesetzten Erwartungen nicht erfülle, fühle ich mich furchtbar. Ich möchte, dass die Anderen wissen, dass ich für sie da bin und mich für sie einsetze. Ich habe oft große persönliche Opfer gebracht, ohne dafür honoriert zu werden. Oft kümmere ich mich zu wenig um mich selbst – meistens geht irgendetwas anderes vor, sodass ich kaum dazu komme, meine eigenen Angelegenheiten zu erledigen und Zeit für mich selbst zu finden.

**Auswahl
Gruppe I**

GRUPPE II

X. Ich bin meist optimistisch. Mein Motto ist: Es wird schon alles gut werden. Ich kann mich mit allem Möglichen beschäftigen und finde fast immer etwas, wofür ich mich begeistern kann. Ich bin gern unter Leuten und freue mich, wenn ich andere Menschen aufmuntern kann. Wenn ich mich mal schlecht fühle, muss das nicht jeder mitbekommen. Manchmal konnte ich meine positive Haltung jedoch nur dadurch bewahren, dass ich meine Probleme vor mir hergeschoben habe.

Y. Ich mache aus meinem Herzen keine Mördergrube – die meisten Menschen wissen sofort, wie es um mich steht. Gegenüber manchen Leuten muss ich natürlich zurückhaltend sein – dann brodeln es aber in mir. Ich möchte wissen, woran ich mit anderen Leuten bin und auf was und wen ich mich verlassen kann – mit mir dürfte kaum jemand Probleme haben. Wenn ich etwas als Unrecht ansehe, erwarte ich, dass sich andere davon ebenso betroffen fühlen. Ich kenne die Regeln, lasse mir aber nicht gern vorschreiben, was ich tun soll. Meine Entscheidungen treffe ich lieber selbst.

Z. Ich baue auf Logik und Selbstbeherrschung – mit Gefühlen kann ich weniger gut umgehen. Ich arbeite gern unabhängig, bin dabei effizient, aber manchmal nicht vor Perfektionismus gefeit. Wenn persönliche Konflikte oder andere Probleme auftauchen, halte ich meine eigenen Gefühle lieber heraus. Manchen Menschen komme ich zu distanziert vor, aber ich möchte nicht, dass mir meine emotionalen Reaktionen bei dem, was mir wirklich wichtig ist, in die Quere kommen. Wer mir auf den Zahn fühlen will, wird nicht gebissen, aber auch nicht viel über mich herausfinden.

Die Auswertung finden Sie hier

**Auswahl
Gruppe II**

Was Sie über den Typus wissen sollten

- Jeder Mensch hat etwas von dem einen oder anderen Typus, trägt aber ein Grundmuster in sich, das sich immer wieder durchsetzt. Unser Grundtypus bleibt im ganzen Leben der Gleiche. Wir entwickeln und ändern uns zwar auf mannigfaltige Weise, aber unseren Grundtypus wechseln wir nicht.
- Die Beschreibungen der Persönlichkeitstypen treffen auf beide Geschlechter zu, da sie universell sind. Natürlich bringen Frauen und Männer ihre Neigungen, Einstellungen und Charakterzüge auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck, aber wenn sie zum gleichen Typus gehören, überwiegen die Übereinstimmungen.
- In der Beschreibung Ihres Grundtypus werden Sie Dinge finden, die nicht immer und überall auf Sie zutreffen. Dies liegt daran, dass abwechselnd unsere gesunden, durchschnittlichen und ungesunden Züge unseres Persönlichkeitstypus die Oberhand gewinnen. Was damit gemeint ist, wird klarer, wenn wir uns in einem späteren Kapitel dem Thema Entwicklungsstufen zuwenden. Außerdem werden wir erkennen, dass unsere Befindlichkeit einen starken Einfluss darauf hat, wie wir unseren Typus zum Ausdruck bringen.
- Wir haben zwar jedem Typus einen Namen (Reformer, Helfer etc.) verliehen, benutzen aber lieber die Enneagramm-Zahl, da Zahlen wertneutral sind. Auf diese Weise kann der Typus gekennzeichnet werden, ohne bestimmte Vorstellungen hervorzurufen. Denken Sie daran, dass die Höhe der Zahl keine Wertung enthält. Eine NEUN ist um keinen Deut besser als eine EINS.
- Keiner der Persönlichkeitstypen ist besser oder schlechter als ein anderer – jeder Typus hat seine Stärken und Schwächen, seine Vor- und Nachteile. Manche Typen genießen jedoch in einer bestimmten Gruppe oder in einem bestimmten kulturellen Umfeld ein höheres Ansehen als andere. Je mehr Sie über die Typen erfahren, umso mehr werden Sie erkennen, dass je-

der Typus seine Grenzen, aber auch einzigartige Entwicklungschancen hat.

- In gewissem Maß sind alle neun Persönlichkeitstypen in Ihnen vertreten. Wenn Sie alle erforschen und erkennen, wie diese in Ihnen zur Geltung kommen, werden Sie sich des ganzen Spektrums der menschlichen Natur bewusst. Sie kommen dadurch Ihren Mitmenschen näher, da Sie deren Reaktionen und Gewohnheiten an sich selbst entdecken werden. Wenn wir uns unserer Aggressivität oder unseres Anlehnungsbedürfnisses bewusst sind, werden wir z. B. kaum die Aggressivität der ACHTEN oder das kaschierte Anlehnungsbedürfnis der ZWEIEN als verachtenswert einstufen. Wenn Sie bei Ihrer Selbsterforschung alle neun Typen berücksichtigen, erkennen Sie, in welchem Verhältnis diese zueinander stehen – nämlich genau so, wie das im Enneagramm dargestellt ist.

Zuordnung anderer zu einem Typus

Es ist viel schwieriger, andere mit Hilfe des Enneagramms einem Typus zuzuordnen als uns selbst. Jeder Mensch weist so viele verschiedene Züge auf, dass wir nicht alle kennen können. Da gibt es viele blinde Flecken. Wahrscheinlich haben wir auch auf Grund von Vorurteilen gegenüber manchen Typen eine Aversion. Und eigentlich dient ja das Enneagramm der Selbsterdeckung und der Selbsterkenntnis.

Unseren Typus oder den eines anderen zu kennen, mag uns vielleicht zu wertvollen Einsichten bringen, sagt aber über die Person selbst nicht viel aus – genauso wenig wie Rasse oder Nationalität. Aus dem Typus können wir z. B. nichts über den Werdegang, die Intelligenz, das Talent, die Aufrichtigkeit, die Integrität und den Charakter eines Menschen ablesen. Andererseits gibt uns der Typus Auskunft darüber, wie wir selbst die Welt sehen, welche Entscheidungen wir treffen werden, welche Werte wir verteidigen werden, was uns motiviert, wie wir uns gegen-

über anderen Menschen verhalten, wie wir auf Stress reagieren und vieles mehr. Je mehr wir mit den Persönlichkeitsmustern dieses Systems vertraut werden, umso eher werden wir für Ansichten, die von unseren eigenen abweichen, ein Verständnis gewinnen.

Der tiefere Sinn des Enneagramms

Das Auffinden des Persönlichkeitstypus wirkt oft wie ein heilender Schock. Zum ersten Mal erkennen wir das Grundmuster, nach dem unser ganzes Leben verlaufen ist. An einem gewissen Punkt wird jedoch das Wissen um unseren Typus zu einer wesentlichen Facette unseres Selbstbilds und kann unserem Wachstum somit in die Quere kommen.

Tatsächlich wird der Persönlichkeitstypus bei manchen Schülern des Enneagramms fast zur fixen Idee. »Natürlich werde ich paranoid, schließlich bin ich eine SECHS!« oder »Du weißt, wie wir SIEBENEN sind. Bei uns muss immer was los sein.« Wer sich so rechtfertigt oder herausredet, betreibt natürlich mit dem Enneagramm Missbrauch.

Aber indem uns das Enneagramm unsere Verstrickungen und unsere Entfremdung von unserem wahren Wesen vor Augen führt, lädt es uns auf eine Entdeckungsreise in die geheimnisvollen Tiefen unserer Identität ein. Es ist dazu gedacht, uns zu einem profunderen Wissen über uns selbst und unseren Platz in der Welt zu verhelfen. Der Fortschritt auf dem Weg zur Entdeckung (oder vielmehr Wiederentdeckung) unseres wahren Ich kommt jedoch zum Erliegen, wenn wir das Enneagramm nur zum Aufpolieren unseres Selbstbilds benutzen. Durch das Auffinden unseres Persönlichkeitstypus erhalten wir natürlich wichtige Informationen, mit denen wir aber erst am Anfang einer viel größeren Reise stehen. Kurz gesagt, ist die Entdeckung unseres Typus nur eine Zwischenstation.

Das Ziel der Arbeit an uns selbst besteht darin, von unseren

automatischen Reaktionen loszukommen, indem wir uns ihrer bewusst werden. Wir werden nur dann erwachen, wenn wir die Mechanismen der Persönlichkeit klar erkennen. Deshalb haben wir dieses Buch geschrieben. Je besser wir unsere mechanischen Reaktionen verstehen, umso weniger werden wir uns mit diesen identifizieren, und schließlich zu größerer Freiheit gelangen. Um nicht mehr, aber auch nicht weniger geht es beim Enneagramm.

Auswertung des Riso-Hudson-QUEST		
<i>Buchstabenkombination</i>	<i>Typus</i>	<i>Typusbezeichnung und Grundeigenschaften</i>
AX	7	Der Enthusiast: optimistisch, vielseitig, impulsiv
AY	8	Der Herausforderer: selbstbewusst, entschlossfreudig, dominant
AZ	3	Der Macher: anpassungsfähig, ehrgeizig, imagebewusst
BX	9	Der Friedliebende: aufnahmefähig, beruhigend, selbstzufrieden
BY	4	Der Individualist: intuitiv, schöngeistig, selbstversunken
BZ	5	Der Forscher: aufnahmefähig, innovativ, distanziert
CX	2	Der Helfer: einfühlend, großzügig, besitzergreifend
CY	6	Der Loyale: engagiert, verantwortungsbewusst, defensiv
CZ	1	Der Reformier: rational, prinzipientreu, eigensinnig

Antike Wurzeln, moderne Erkenntnisse

Das moderne Enneagramm der Persönlichkeitstypen stammt nicht aus einer einzigen Quelle. Es ist ein Hybride, eine Mischung aus mehreren alten Weisheitslehren und moderner Psychologie. Über seine Ursprünge wurden die verschiedensten Spekulationen angestellt, wobei Enneagramm-Enthusiasten vieles in die Welt gesetzt haben, das einer genaueren Prüfung nicht standhält. Beispielsweise schrieben viele frühe Autoren das gesamte System den Sufi-Meistern zu, was sich aber inzwischen als falsch herausgestellt hat.

Zum Verständnis der Geschichte des Enneagramms muß man zwischen dem Enneagramm-Symbol und den neun Persönlichkeitstypen unterscheiden. Das Symbol gibt es wahrscheinlich schon seit zweieinhalb Jahrtausenden. Die Wurzeln der Ideen, die zur Entwicklung der Psychologie der neun Typen führten, sind ebenfalls sehr alt – sie reichen mindestens bis ins vierte Jahrhundert zurück. Aber erst in den letzten Jahrzehnten wurden diese beiden Quellen der Erkenntnis zusammengebracht.

Der tatsächliche Ursprung des Enneagramm-Symbols wurde nicht überliefert. Er liegt ebenso im Dunkel der Geschichte wie die Erfindung des Rads oder der Schrift. Es wird behauptet, dass es um 2500 v. Chr. in Babylon entstand, wofür es aber keinen direkten Beweis gibt. Viele der mit dem Enneagramm verbundenen abstrakten Ideen, vor allem aber seine mathematischen und geometrischen Implikationen, weisen auf das klassische Griechenland hin – auf Pythagoras, Plato und einige der Neuplatoniker. Auf jeden Fall gehört das Enneagramm zu dem Teil der westlichen Tradition, auf dessen Boden der Judentum, das Christentum und der Islam entstanden sowie die hermetische und gnos-

tische Philosophie, deren Gedankengut sich in diesen Offenbarungsreligionen überall verstreut wiederfindet.

Kein Zweifel besteht aber daran, dass es Georges Iwanowitsch Gurdjiew war, der die moderne Welt mit dem Enneagramm-Symbol bekannt machte. Gurdjiew kam etwa 1875 im griechischen Armenien auf die Welt. Bereits als junger Mann interessierte er sich für esoterisches Wissen und gelangte bald zu der Überzeugung, dass die Alten ein komplettes System für die Transformation der menschlichen Psyche entwickelt hatten, dass dieses Wissen jedoch mit der Zeit verloren ging. Zusammen mit einigen Freunden, die von seiner leidenschaftlichen Suche nach diesem verlorenen System angespornt wurden, begann er, die Relikte der gefundenen alten Weisheiten zusammenzusetzen. Diese Gemeinschaft nannte sich »Sucher der Wahrheit« und beschloss, dass sich jeder einer speziellen Lehre zuwenden und seine Gedanken regelmäßig mit den anderen austauschen sollte. Die Mitglieder dieser Gruppe reisten nach Griechenland, Ägypten, Persien, Afghanistan, Indien und Tibet. Sie hielten sich in Klöstern und abgelegenen Kultstätten auf, um so viel wie möglich über die Weisheit der Alten in Erfahrung zu bringen.

Auf einer dieser Reisen – möglicherweise in der Türkei oder in Afghanistan – machte Gurdjiew mit dem Symbol des Enneagramms Bekanntschaft und versuchte daraufhin, die Ergebnisse seiner Gruppe systematisch zusammenzufassen. Seine Reise brachte ihn nach vielen Studienjahren kurz vor Beginn des Ersten Weltkriegs nach Moskau und Petersburg, wo er auf begeisterte Zuhörer traf.

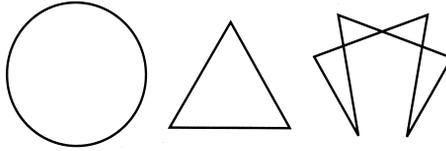
Bei dem System, das Gurdjiew lehrte, handelte es sich um eine umfangreiche und komplexe psychologische, spirituelle und kosmologische Lehre. Er wollte damit seinen Schülern zu einem Verständnis des tieferen Sinns ihres Daseins und der Rolle, die ihnen im Universum zugedacht ist, verhelfen. Gurdjiew betonte, dass das Enneagramm in seiner Philosophie das wichtigste Symbol

war. Er sagte, niemand könne etwas vollständig erfassen, wenn er es nicht in Einklang mit dem Enneagramm brächte. Um sowohl die voneinander abhängigen als auch die einander verstärkenden Teile eines Ganzen zu erkennen, müsse man in der Lage sein, die Elemente eines Geschehens den Punkten des Enneagramms genau zuzuordnen. Gurdjieffs Enneagramm war daher keine psychologische Typologie, sondern ein Modell natürlicher Abläufe.

Gurdjieff erklärte, dass die drei Teile des Enneagramm-Symbols für drei göttliche Gesetze stehen, die die ganze Existenz bestimmen. Zuerst kommt der Kreis, ein universelles Zeichen, das in fast allen Kulturen verwendet wird. Der Kreis repräsentiert Einheit, Ganzheit und Gemeinsamkeit und bringt symbolisch zum Ausdruck, dass es einen einzigen Gott gibt, also die Überzeugung, die Judaismus, Christentum und Islam von allen anderen Religionen unterscheidet.

Innerhalb des Kreises finden wir das nächste Symbol, das gleichseitige Dreieck. Im Christentum bezieht es sich auf die Dreieinigkeit von Vater, Sohn und Heiligem Geist. In der Kabbala, einer jüdischen esoterischen Lehre, ist die Rede davon, dass sich Gott im Universum in Form von drei Emanationen oder Sphären manifestiert, den Sefirot (Kether, Binah und Hokmah), die auch im wichtigsten kabbalistischen Symbol, dem Lebensbaum, genannt werden. Die Vorstellung der Dreieinigkeit findet sich aber auch in anderen Religionen: die Buddhisten sprechen von Buddha, Dharma und Sangha, die Hindus von Vishnu, Brahma und Shiva und die Taoisten vom Himmel, der Erde und dem Menschen.

Auffallend ist, dass die wenigsten Weltreligionen das in der westlichen Logik bevorzugte Dualitätsprinzip vertreten. Unser Blick auf die Welt orientiert sich gewöhnlich an Gegensatzpaaren wie introvertiert und extrovertiert, weiblich und männlich, schwarz und weiß, gut und schlecht etc. In den überlieferten Traditionen werden dagegen nicht Mann und Frau, sondern Mann,



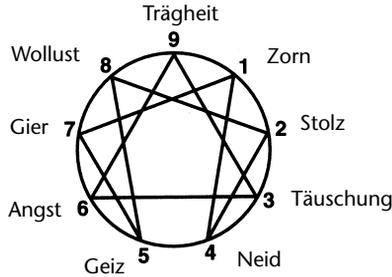
Die drei Teile des Enneagramms

Frau und Kind als Einheit betrachtet. Die Dinge sind nicht schwarz und weiß, sondern schwarz, weiß und grau.

Gurdjieff nannte dieses Phänomen das »Gesetz der Drei« und behauptete, alles Existierende sei das Ergebnis der Wechselwirkung dreier Kräfte (unabhängig davon, worum es sich dabei im Speziellen handelt). Tatsächlich scheinen die Entdeckungen der modernen Physik ein solches Gesetz der Drei nahe zu legen. Atome setzen sich aus Protonen, Neutronen und Elektronen zusammen; und es gibt auch keine vier Naturkräfte mehr, wie lange Zeit angenommen wurde, sondern nur noch drei: die starke Kraft, die schwache Kraft und den Elektromagnetismus.

Der dritte Teil dieses Symbols ist das Sechseck (die Figur, die sich aus der Zahlenfolge 1–4–2–8–5–7 ergibt). Diese Figur symbolisiert, was Gurdjieff das »Gesetz der Sieben« nannte, das für Vorgänge und Entwicklungen gilt. Es sagt aus, dass nichts statisch ist: Alles bewegt sich und wird zu etwas anderem. Auf lange Sicht verändern sich sogar Kontinente und Universen. Alles befindet sich in ständigem Wandel, aber auf geordnete und vorhersehbare Weise. Bestimmend sind dabei die wesentlichen Eigenschaften und die vorherrschenden Kräfte. Das Gesetz der Sieben findet man sogar in den Wochentagen, dem Periodensystem der Elemente und der Oktave der westlichen Musik wieder.

Durch Kombination dieser drei Elemente (des Kreises, des Dreiecks und des Sechsecks) erhalten wir das Enneagramm. Dies ist ein Symbol, das uns die Ganzheit eines Sachverhalts zeigt (Kreis), wie seine Identität durch das Zusammenwirken dreier



Oscar Ichazos Enneagramm der Leidenschaften (Todsünden)

Kräfte zustande kommt (Dreieck) und wie seine zeitliche Entwicklung verläuft (Sechseck).

Gurdjieff lehrte das Enneagramm in Form von Tanzschritten und erklärte, dass es nicht statisch, sondern als ein dynamisches und lebendiges Symbol aufgefasst werden sollte. In den veröffentlichten Schriften Gurdjieffs und seiner Schüler ist aber nirgends von Persönlichkeitstypen die Rede. Das Enneagramm der Persönlichkeitstypen ist neueren Ursprungs und stammt im Wesentlichen aus zwei Quellen.

Die erste ist Oscar Ichazo. Wie Gurdjieff faszinierte ihn bereits in jungen Jahren die Entdeckung verlorenen Wissens. In seiner Kindheit verwendete er seine außerordentliche Intelligenz darauf, sich aus der umfangreichen Bibliothek seines Onkels, die zahlreiche philosophische und metaphysische Texte enthielt, umfangreiche Kenntnisse anzueignen. Als junger Mann reiste er von seiner bolivianischen Heimat nach Buenos Aires und machte sich dann auf den Weg zu anderen Weltgegenden, um der Weisheit des Altertums auf die Spur zu kommen. Nachdem er unter anderem den Nahen Osten bereist hatte, kehrte er zurück nach Südamerika und begann, seine Erfahrungen systematisch auszuwerten.

Ichazo begann in den 50er Jahren, die zahlreichen Elemente

des Enneagramms zu erforschen und zusammenzusetzen, und entdeckte schließlich den Zusammenhang zwischen dem Symbol und den Persönlichkeitstypen. Die neun Typen, die er mit dem Enneagramm verband, gehen zurück auf die Vorstellung, dass im Menschen neun göttliche Eigenschaften zum Ausdruck kommen. Dieser Gedanke begann mit den Neuplatonikern, wenn nicht früher, und wurde im dritten Jahrhundert von Plotin in seinen Enneaden festgehalten. In der christlichen Tradition wurden aus den neun göttlichen Eigenschaften durch Umkehrung die Sieben Todsünden (die »Leidenschaften«), zu denen später noch Angst und Täuschung hinzukamen.

Dem Enneagramm und den Sieben Todsünden ist die Vorstellung gemeinsam, dass sämtliche Leidenschaften in uns vertreten sind, aber eine davon immer wieder die Oberhand gewinnt. Diese Übermacht einer Leidenschaft ist der Grund für unsere Unausgeglichenheit und die Versklavung durch unser Ego. Ichazo verfolgte die Vorstellungen über die neun göttlichen Eigenschaften von der mittelalterlichen Literatur – u. a. Chaucers *Canterbury Tales* und Dantes *Purgatorio* – bis zu den Wüstenvätern des viernten Jahrhunderts, von denen der Begriff der Sieben Todsünden stammt, und zum antiken Griechenland zurück.

Außerdem beschäftigte sich Ichazo mit der Kabbala. Diese mystische Lehre wurde vom zwölften bis vierzehnten Jahrhundert in Frankreich und Spanien in jüdischen Gemeinschaften entwickelt, hatte aber Vorläufer in alten jüdischen mystischen Bräuchen sowie im Gnostizismus und der neuplatonischen Philosophie. Im Mittelpunkt der Kabbalistik steht der Lebensbaum (Etz Hayim), ein Symbol, das wie das Enneagramm die Ideen der Einheit, der Dreieinigkeit und eines siebenstufigen Entwicklungsprozesses enthält.

Mitte der 50er Jahre gelang es Ichazo – durch eine Art göttlicher Eingebung –, dieses ganze Material dem Enneagramm-Symbol richtig zuzuordnen. Das war das erste Mal, dass die verschiede-

Die neun Leidenschaften

Was mit »Todsünden« (auch »Leidenschaften« genannt) eigentlich gemeint ist, wird verständlich, wenn wir bei dem Wort Sünde nicht an etwas Böses und Verwerfliches denken, sondern an ein »Verfehlen unseres Ziels«. Die Leidenschaften repräsentieren dann die neun Arten, wie wir unsere Mitte verlieren und in unserem Denken, Fühlen und Handeln irregeleitet werden.

- 1 **Zorn** – Auf diese Leidenschaft träfe besser die Bezeichnung Groll zu, da Zorn eigentlich kein Problem darstellt. EINSEN unterdrücken ihren Zorn, was dazu führt, dass sie mit sich selbst und der Welt dauernd unzufrieden sind.
- 2 **Stolz** – Mit Stolz ist die Unfähigkeit oder der Unwille zur Anerkennung des eigenen Leids gemeint. EINSEN wollen anderen »helfen« und gestehen sich dabei nicht ihre eigenen Bedürfnisse ein. Diese Leidenschaft könnte man auch als Hochmut, Stolz auf die eigene Tugend, bezeichnen.
- 3 **Täuschung** – Mit Täuschung ist gemeint, dass wir uns einreden, unser kleines Ego wäre das Wichtigste. Wenn wir das glauben, richten wir unsere Bemühungen nicht auf die Entfaltung unserer wahren Natur. Wir könnten diese Leidenschaft auch Eitelkeit nennen, den Versuch, das Ego aufzuwerten, ohne uns unseren spirituellen Wurzeln zuzuwenden.
- 4 **Neid** – Neid beruht auf dem Gefühl, dass einem etwas Grundlegendes fehlt. Sie bringt VIEREN dazu zu glauben, andere hätten Vorzüge, die ihnen selbst abhanden gekommen sind. VIEREN befürchten, etwas zu verpassen, und merken dabei nicht, wie viele Segnungen ihnen schon zuteil wurden.
- 5 **Geiz** – FÜNFEN glauben, dass sie über knappe innere Rücklagen verfügen und eine zu intensive Auseinandersetzung mit anderen sie ihres letzten Halts beraubt. Diese Leidenschaft bringt FÜNFEN dazu, sich vor der Welt zurückzuziehen. Sie schrauben ihre Bedürfnisse zurück und klammern sich an Altbewährtes.

- 6 Angst** – Auf diese Leidenschaft träfe besser die Bezeichnung Ängstlichkeit zu, da es eigentlich darum geht, dass man sich fürchtet, ohne dazu einen konkreten Anlass zu haben. SECHSEN machen sich um zukünftige Ereignisse Sorgen und trauen nichts und niemandem so schnell über den Weg.
- 7 Gier** – Mit Gier ist das Bedürfnis, möglichst viel zu erleben, gemeint. SIEBENEN versuchen das Gefühl innerer Leere dadurch zu überwinden, dass sie sich aufregenden Gedanken und Aktivitäten zuwenden. Sie können aber nie genug davon bekommen.
- 8 Wollust** – Hier ist nicht nur sexuelle Lust gemeint. ACHTEN sind insofern »wollüstig«, als sie dauernd von einem Bedürfnis nach Intensität, Selbstbehauptung und Macht angetrieben werden. Alles soll nach ihrem Willen gehen – auch wenn dabei manchmal die Fetzen fliegen.
- 9 Trägheit** – Trägheit darf nicht mit Faulheit verwechselt werden, da NEUNEN ziemlich aktiv und erfolgreich sein können. Im Grunde geht es bei der Trägheit um den Wunsch, in Ruhe gelassen zu werden. Das ist der Unwille, aus sich herauszugehen und sich dem Leben voll und ganz zu stellen.

nen Überlieferungen zum Grundmodell des Enneagramms, wie wir es heute kennen, vereint wurden.

1970 reisten der bekannte Psychiater Claudio Naranjo, der am Esalen Institute im kalifornischen Big Sur ein Gestalttherapieprogramm entwickelte, und einige andere Denker des *human potential movement* nach Arica (Chile), um sich von Ichazo unterrichten zu lassen. Dieser leitete ein intensives 40-tägiges Seminar, das er konzipiert hatte, um seine Schüler auf den Weg zur Selbsterfahrung zu führen. Eines seiner ersten Themen war das Enneagramm, das er zusammen mit den neun Typen bzw. »Ego-Fixierungen« lehrte.

Einige Gruppenmitglieder waren vom Enneagramm sofort faszi-

niert, vor allem Naranjo, der es in seinen Unterricht aufnahm, als er nach Kalifornien zurückgekehrt war. Naranjo beschäftigte sich damit, die Typen des Enneagramms zu den psychiatrischen Kategorien, mit denen er vertraut war, in Beziehung zu setzen, und begann, Ichazos kurze Skizzen der Typen zu erweitern. Um die Stichhaltigkeit dieses Systems zu demonstrieren, stellte Naranjo Gruppen von Personen zusammen, die sich mit einem bestimmten Typus identifizierten oder deren psychiatrische Kategorien bekannt waren. Diese Personen unterzog er dann ausführlichen Befragungen, um ihre Gemeinsamkeiten zu erkennen und tiefere Einblicke zu gewinnen. Beispielsweise versammelte er in einer Gruppe lauter Individuen, die eine zwanghafte Persönlichkeit hatten, und stellte fest, inwieweit ihre Antworten und Reaktionen zu den Beschreibungen des Persönlichkeitstypus passten, etc.

Naranjos Arbeiten mit Personengruppen geht nicht auf eine alte mündliche Tradition zurück, wie manchmal behauptet wird, genauso wenig wie das Enneagramm der Persönlichkeit auf einem Wissensgebäude beruht, das mündlich weitergereicht wurde. Das Arbeiten mit ausgewählten Gruppen begann erst Anfang der 70er Jahre mit Naranjo und ist übrigens nur einer von vielen Wegen, das Enneagramm verstehen zu lernen.

In Berkeley (Kalifornien) unterrichtete Naranjo eine frühe Version seines Systems in privaten Kreisen, von wo aus es sich schnell verbreitete. Das Enneagramm wurde sowohl in der San Francisco Bay Area, mit ihren vielen Studenten und Hippies, als auch in über ganz Nordamerika verstreuten jesuitischen Exerzientenhäusern gelehrt, wo Don, damals jesuitischer Seminarist, mit dem frühen Material Bekanntschaft machte. Seit den grundlegenden Arbeiten Ichazos und Naranjos haben viele Menschen, unter anderem die Autoren, das Enneagramm weiterentwickelt und an ihm viele neue Facetten entdeckt.

Wir beschäftigten uns hauptsächlich mit der Ausarbeitung der psychologischen Grundlage der Persönlichkeitstypen. Das führte

zur Erweiterung der ursprünglich äußerst knappen Typusbeschreibungen und zeigte, wie das Enneagramm mit anderen psychologischen und spirituellen Systemen zusammenhängt. Don war immer der Überzeugung, dass das Enneagramm von geringem Nutzen sei – und zu Fehlinformationen und irregeleiteten Versuchen in Richtung Wachstum führen werde –, solange die Typusbeschreibungen nicht genau und vollständig ausgearbeitet seien.

Ein wichtiger Durchbruch gelang ihm 1977, als er auf die Entwicklungsstufen stieß. Diese Stufen geben Aufschluss über den Punkt des Wachstums oder Verfalls, an dem ein Mensch angelangt ist. Sie zeigen, welche Motivationen und Charakterzüge bei welchen Typen zu erwarten sind und warum. Vor allem aber geben sie den Grad unserer Identifikation mit unserer Persönlichkeit und des sich daraus ergebenden Mangels an Freiheit an. Don betonte die psychologische Motivation der Typen und verabschiedete sich endgültig von den zufälligen, auf Eindrücken beruhenden Typusbeschreibungen, die zu Beginn seiner Beschäftigung mit dem Enneagramm vorherrschten. Im weiteren Verlauf beschäftigte er sich unter anderem mit Querverbindungen zu anderen Typenlehren und präsentierte seine Ergebnisse in *Personality Types* (1987) und *Understanding the Enneagramm* (1990).

Russ Hudson schloss sich Don Richard Riso 1991 an, ursprünglich um bei der Entwicklung eines Enneagramm-Fragebogens zu helfen (wobei RHETI, der Riso-Hudson-Enneagramm-Typus-Indikator entstand), beteiligte sich dann aber auch noch an der Überarbeitung von *Personality Types* (1996 erschienen). Russ hat mit seiner Kenntnis der Traditionen, die der Enneagramm-Theorie zugrunde liegen, einen wesentlichen Beitrag zu dieser verbesserten Ausgabe geleistet. Anschließend beschäftigte er sich mit der Weiterentwicklung von Projekten, die Don angebahnt hatte, und deckte dabei viele der tieferen Strukturen der Typen sowie neue Implikationen für persönliches Wachstum auf.

Seit 1991 unterrichten wir in der ganzen Welt in Workshops und Seminaren und haben durch die Erfahrungen mit unseren Schülern viele Erkenntnisse gewonnen, die in dieses Buch eingeflossen sind. Wir genossen das Privileg, mit Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religionszugehörigkeit zusammenzuarbeiten. Die Anwendbarkeit und Universalität des Enneagramms versetzt uns immer wieder in Erstaunen.

Die Geschichte des Schlossers: eine Sufi-Erzählung

Es lebte einmal ein Metallarbeiter, ein Schlosser, der zu Unrecht angeklagt und zur Strafe in ein tiefes dunkles Gefängnis eingesperrt wurde. Nach einiger Zeit ging seine Frau, die ihn sehr liebte, zum König und flehte diesen an, ihrem Mann wenigstens einen Gebetsteppich geben zu dürfen, damit er seinen religiösen Verpflichtungen nachkommen könne. Da der König dies als eine gerechtfertigte Forderung ansah, gab er diesem Wunsch nach. Der Gefangene freute sich über das Geschenk und warf sich auf dem Gebetsteppich fünfmal täglich vor Allah nieder.

Sehr viel später entkam er dem Gefängnis, und als er gefragt wurde, wie ihm das gelang, erklärte er, wie er nach langen Jahren, in denen er für seine Befreiung gebetet hatte, sah, was ihm da eigentlich vor Augen war. Eines Tages erkannte er plötzlich, dass seine Frau die Form des Schlosses, das ihn gefangen hielt, in den Gebetsteppich gewebt hatte. Da er somit über das Wissen verfügte, das ihm seine Flucht ermöglichen würde, freundete er sich mit seinen Wächtern an. Er überzeugte sie, dass sie alle ein besseres Leben hätten, wenn sie dem Gefängnis gemeinsam entfliehen würden, was ihm nicht schwer fiel, da die Wächter erkannten, dass eigentlich auch sie Gefangene waren. Sie wollten ebenfalls entkommen, wussten aber nicht, wie sie das anstellen sollten.

Also einigten sich der Schlosser und die Wächter auf folgenden Plan: Sie würden ihm Metallteile bringen, aus denen er nützliche Gegenstände herstellen konnte, die sich auf dem Markt verkaufen ließen. Dadurch würden sie Geldmittel für ihre Flucht anhäufen, und aus dem



Don Richard Riso, Russ Hudson

Die Weisheit des Enneagramms

Entdecken Sie Ihren inneren Reichtum

eBook

40 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-641-14953-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Das jahrhundertealte System des Enneagramms bietet uns einen neuen Weg des Selbstverständnisses und der Selbstfindung. Die Weisheit verschiedener Religionen und geistiger Lehren vereinernd arbeitet es mit neun Persönlichkeitstypen, stellt ihre komplexen wechselseitigen Beziehungen dar und entwirft die verborgenen Möglichkeiten jedes einzelnen. Die namhaften Enneagramm-Autoren zeigen, wie dieses System dazu dienen kann, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln, innere Barrieren aufzubrechen und die eigenen Schwächen, Stärken und Ziele zu erkennen.