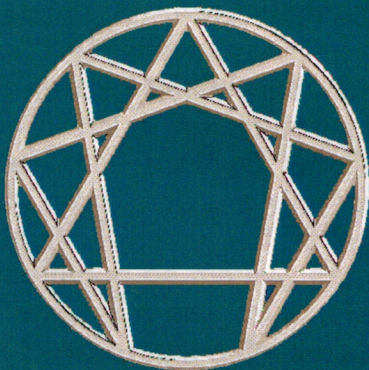

Rundbrief Februar 1998

Inhalt:

- Jürgen Gündel: Wer hat mein Lied so zerstört?
- Helen Palmer: Die „Montagmorgen“ bei der spirituellen Arbeit
- Aktion WECKER
- Erfahrungen mit Schulen außerhalb der Mündlichen Tradition.
- Beiträge und Informationen aus dem außer-deutschen Raum
- Termine



Anschrift:

Jürgen Gündel
(Vorsitzender)
Renzstr. 5
68169 Mannheim

EnneagrammlehrerInnen in der mündlichen Tradition nach Helen Palmer e.V.

"Wer hat mein Lied so zerstört?"

"Wie sabotiere ich das Enneagramm?"

In meiner psychotherapeutischen Praxis arbeiten wir oftmals mit Verträgen, zum Beispiel mit Vereinbarungen über "Hausaufgaben". Es ist erstaunlich, manchmal fast schon witzig zu sehen, wie ein Klient von einer Sitzung zur nächsten - wenn er sie nicht der Einfachheit halber ganz vergißt - seine Hausaufgabenvereinbarung vom Verständnis her so verdreht hat, daß sie zu seinem ursprünglichen Muster, das er verändern wollte, paßt. Häufig ist dies eine Drehung bis zur völligen Unkenntlichkeit, so daß er und ich zwei völlig unterschiedliche Vereinbarungen gehört zu haben glauben.

Mit dem Enneagramm sind wir angetreten, ein waches Auge auf unsere wiederkehrenden Mechanismen in Denken, Fühlen und Verhalten zu haben, um entscheiden zu können, ob wir zu einem gegebenen Zeitpunkt diese Muster nutzen oder einfach laufen lassen wollen oder ihnen entgegen zu handeln. Letzteres, so hoffen wir, bringt uns unserem wahren Selbst, unserer Essenz näher. Die Arbeit mit dem Enneagramm ist eine psychologische und eine spirituelle. Im spirituellen Bereich geht es darum, den Wesenskern, die Essenz unter anderem dadurch wieder zugänglich und erfahrbar zu machen, daß man sich der wiederkehrenden Strebungen des Ego bewußt wird und ihren Handlungsanleitungen widerstrebt. Praktisch jede spirituelle Schule spricht davon, daß es notwendig sei, die Tendenzen des Ego, dessen Eigensinn und Energien loszulassen oder zu überschreiten.

Viele der Leserinnen und Leser haben in '96 und '97 zertifiziert. Andere haben am Professional Training teilgenommen und dessen weckende und zentrierende Wirkung verspürt. Nun ist es Zeit zu fragen: wie hast Du Dich selbst in der Zwischenzeit vergessen und wie hast Du begonnen, das Enneagramm und die Arbeit damit in Dein persönliches Muster so einzubauen, daß es dieses nicht mehr gefährden kann, also: wie hast Du es "ungefährlich", impotent, wirkungslos gemacht, sabotiert und pervertiert?

Bring´ es zum Erfolg: Typ Nr.3

Ich setze hier den Schwerpunkt auf die Dynamik von Typ Nr. 3, weil es der kulturell dominante Typ ist, durch den wir etwas über die Überlagerung unserer Psyche durch unsere Kultur erfahren können. Dreien haben die Gabe, das System und dessen Anhänger zu vermehren, zu verbreitern, zu vergrößern, erfolgreich zu machen und dasselbe mit dem Enneagramm für sich selbst zu tun. Der Fluch ist, daß die Tendenz, Dinge groß und erfolgreich zu machen, gut darzustellen und kommerziell zu nutzen sich irgendwann an die Stelle der Ursprungsmotivation schiebt. Ich lehre dann das Enneagramm nicht, um Menschen zu helfen, ihren Kern wiederzufinden. Ich studiere das Enneagramm nicht, um mich an mich selbst zu erinnern. Erfolg, Größe, Darstellbarkeit, Verkäuflichkeit, weite Verbreitung werden die eigentlichen Motivatoren des Lehrens und Lernens. Früher oder später wird das System dadurch flach, es verliert seinen ursprüngliche Wirkung und Klarheit. Suchende Menschen bemerken, daß etwas nicht stimmt und wenden sich vom Enneagramm, vielleicht nach kurzem Strohfeuer ab, obwohl es eines der potentesten Systeme der Selbsterinnerung ist.

Diese Tendenz, die ja auch ein Teil unserer kulturellen Typfixierung in der westlichen Welt ist, zu kritisieren, war der in meinen Augen positive Teil von Naranjos Intention in seinem Interview von verganginem Jahr. Wie Naranjo ödet mich und einige andere der bunte Markt der Möglichkeiten an: das Streben nach Ruhm, Einfluß, Reichtum, Marktnische, der Ausverkauf spiritueller Schulen aus Existenzangst und Konkurrenzstreben. Der Eindruck, etwas sei gut und existenzberechtigt, weil es sich als groß und erfolgreich darstellt und etwas sei schlecht und nicht daseinsberechtigt, weil es nicht vermarktet werden kann. Jedesmal, wenn ich die Anzeigen in den esoterischen Zeitschriften lese, wird mir schlecht. Sollte irgendwo noch ein wenig spi-

rituelles Wissen gewesen sein, so wird es von der Schlammflut esoterischer Mächtigen-Gurus hinweggeschwemmt. Bin ich einer davon ?

Ich finde: das hübscheste, neueste, eigenste, richtigste, hilfreichste, vermarkbarste, durchdachtste, kritischste, spannendste, ehrlichste, ausgleichendste, tiefgehendste Enneagrammbuch muß nicht mehr geschrieben werden. Was zu schreiben war, ist geschrieben. Alles darüber hinaus verwirrt nur (ich glaube, daß bereits die Abweichung von der ursprünglichen mündlichen Tradition möglicherweise weniger aus Notwendigkeit geschah, sondern um gewisse Ego-Tendenzen zu befriedigen).

Wie wäre die Verflachung durch glimmernde, gutaussehende Enneagrammprodukte aufzuhalten ? Einige spirituelle Schulen haben einen Imperativ: "Nütze das (jeweilige) System nicht für "Ruhm und Reichtum". Nimm kein Geld für die Arbeit mit dem System und werde nach außen hin nicht als Lehrer sichtbar!"

Das klingt ja nun befremdlich: nun, da viele von Euch in den unterschiedlichsten Trainings eine Menge Geld investiert haben, um das Enneagramm zu studieren, auch in der Hoffnung, damit einmal Geld zu verdienen, lege ich diesen Imperativ zur Diskussion vor. Nun, da es so lecker vor unseren Augen hängt, wie überall das System so boomt und es vor herrlichen Marktnischlein nur so wimmelt, komme ich daher mit "Nimm kein Geld für die Arbeit mit dem System".

zur Diskussion: „Nimm kein Geld für die Arbeit mit dem Enneagramm!“

Aber: "Nimm kein Geld für die Arbeit mit dem System" wäre ein Imperativ, der einen vor die Frage stellt "Was ist meine eigentliche Motivation, das System zu lehren". "Nimm

Nimm kein Geld für die Arbeit mit dem System ! ?

kein Geld für das Enneagramm" ist ein strategischer Imperativ, der Dir nur die spirituelle Motivation übrig läßt und Dich damit auf den eigentlichen Weg zurücksetzt. Wie groß wäre Deine Motivation an der Vermittlung des Systems, wenn Du es nicht "verkaufen" dürftest? Wie würde sich Deine Enneagramm-Praxis verändern, wenn Du sie für "umsonst" anbieten würdest? Weder bin ich in der Position noch ist es mein Wunsch, uns diesen Imperativ zu verordnen, zumal ich mich gegenwärtig selbst nicht daran halte. Außerdem bin ich mir natürlich im klaren darüber, daß all dies aus der Position und der emotionalen Leidenschaft einer Nr. 5 heraus gedacht und gesagt wird und damit als vehementer Versuch gesehen werden kann, nicht in der Welt zu agieren und sich von ihr mit der Enneagrammarbeit in einen nichtöffentlichen Bereich zurückzuziehen. Ich möchte hier nicht meine eigene Fixierung zum politischen Diktat für alle machen. Aber meine Erfahrung ist, daß ich tatsächlich nur eine von zwei Möglichkeiten habe: entweder ich nutze das Enneagramm für mein Streben nach Geld etc. oder ich nutze es, um mir selbst und anderen auf dem spirituellen Wege weiterzuhelfen. Die Hoffnung, das eine tun zu können, ohne das andere lassen zu müssen, ist womöglich grandios: sie übertreibt meine Steuerungsfähigkeiten. Früher oder später wird das Geldverdienen zur Hauptmotivation und setzt sich durch: wie kann ich das, was ich schreibe, am besten verkaufen? Mit wem muß ich sprechen und liebenswürdigen Kontakt halten, damit er / sie mir Möglichkeiten eröffnet, zu präsentieren? Wen muß ich wie in welcher Richtung beeinflussen, so daß er mir und dem Enneagramm die Türen öffnet? Und es muß doch gedacht werden dürfen, daß, solange wir die Motivation, uns und anderen zu helfen, zum Wesenskern zurückzufinden, mit weiteren Motivationen mischen, die Energie in die Erfüllung dieser Motivationen gehen wird und wir damit die spirituelle Suche sabotieren.

Mein Wunsch ist es daher, daß wir - und gerade dazu sollte ein gemeinnütziger Verein ja auch da sein, mehr Formen des Arbeitens

finden, die auf Selbsthilfe und Austausch beruhen, nicht auf Kommerz. Jürgen Hussongs und Bernhard Linnerts Projekt "Wecker" zielt in diese Richtung (siehe an späterer Stelle in diesem Rundbrief).

Dafür brauchen wir Eure Ideen, Euer Engagement und Euren Input.

Nr. 6: Mach es groß und sicher: die Wirkung der Existenzangst

Das liegt mir als Nr.5 natürlich näher: Das Dilemma ist: Menschen, die sich das Enneagramm und die psychologische und spirituelle Begleitung von Menschen auf das Schild geschrieben haben, müssen sich irgendwoher finanzieren. Am Fließband zu stehen und nebenberuflich Eigen- und Fremderleuchtung zu betreiben, das funktioniert wahrscheinlich nicht. Fortgesetzt um das eigene finanzielle Überleben zu zittern allein ist der Erleuchtung auch nicht dienlich. Am praktischsten wäre es doch, ich würde mit dieser Arbeit Geld verdienen. So wäre ich den ganzen Tag über "im Felde" der Selbsterinnerung und könnte sogar noch finanziell davon leben. Aber die Motivation des Geldverdienens, zusammen mit der Triebfeder der Existenzangst verdrängt ebenso schnell wie die Dreier-Erfolgstendenz die eigentliche Motivation der Enneagrammarbeit. Angst treibt uns genauso in die obige Tendenz wie Täuschung: nur wenn es groß ist, ist es sicher, wenn es in dieser Weise sicher ist, ist es gut.

Die entgegengesetzte Tendenz der Nr.6 ist natürlich, das System aus verschiedenen Ängsten heraus nicht zu lehren. Präsentationsangst, Prüfungsangst hindert mich am Zertifizieren, andere sind besser als ich, ich werde sichtbar und angreifbar usw. Hier führt die Triebfeder der emotionalen Leidenschaft Angst dazu, daß Du Deinen Beitrag nicht leisten kannst, weil Du das System nicht lehrst.

Typ Nr.9,5,2: So wichtig bin ich auch wieder nicht.

Diese Typen würden meinen weisen Bemerkungen natürlich mit einiger Leichtigkeit zustimmen: So wichtig bin ich nicht, daß es groß sein muß, ich brauche auch kein Geld für mich, und Ruhm interessiert mich nicht. Small is beautiful, die Sache steht im Vordergrund, nicht ich. Auf diese Weise wiederholen diese Typen ihre Dynamik und bringen, zumindest für sich, die Potenz des Enneagramms zu Fall. Hier sabotiert die Typodynamik das Enneagramm so, daß es gar nicht oder nicht in der erforderlichen Größe präsentiert wird. Persönliche Unsichtbarkeit dominiert diese Typen und mit einem Imperativ gegen "Ruhm und Reichtum" können wir deren Ego-Tendenz nicht gegenhalten.

Der eigentliche strategische Imperativ lautet also:

Pervertiere das Enneagramm nicht durch Deine emotionale Fixierung!

Was ist Deine emotionale Fixierung und die Deiner Kultur? Wie kannst Du die Auswirkung Deines Typs auf die Enneagrammarbeit besser steuern? Einer der Methoden, die wir gerne anbieten, ist die der repetitiven Frage.

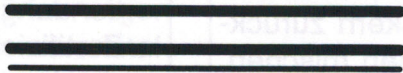
Hier ist eine:

Wie zerstöre ich das Enneagramm für mich und andere durch die Dynamik meines Typus´?

Hierdurch kommen für die unterschiedlichen Typen unterschiedliche Imperative heraus. Nr. 5 und Nr. 9 müßte man zum Beispiel sagen: Mach´ Dich sichtbar und mach´ Dich und Deine Arbeit groß, erfolgreich und kostenpflichtig. Dadurch bürstet Du Dich gegen den Strich Deines Musters. Wie so oft ist es so: die Botschaft, die der eine Typ (zum Beispiel Nr. 3) sich und der Welt gibt, sollte von allen befolgt werden, nur nicht von dem Typus selber. Die Drei sollte von der Fünf hören: kleiner, weniger sichtbar, verborgener, kostenlos. Die Nr. 5 von der Nr. 3: größer, erfolgreicher, öffentlicher. Im Austausch unserer Botschaften liegt das Weiterkommen. Der Meta-Imperativ lautet: Befreie Deine Beschäftigung mit dem System von der spezifischen Dynamik Deiner Kultur und deines Typus´, sonst wird Dir das Enneagramm unter den Händen schal und bedeutungslos.

Jürgen Gündel

PS.: Sollte der Autor den Eindruck erweckt haben, sich wieder einmal in einer ausweglosen 5-er Finsternis verirrt zu haben, so möchte er hiermit betonen: Ja! Alle Typen sind auch liiieb und ja! Wir können uns verändern.



Helen Palmer: Die „Montagsmorgen“ bei der spirituellen Arbeit

Jahrelang habe ich mehr nach Übereinstimmungen als nach Abweichungen zwischen spirituellen Systemen gesucht und hinsichtlich der Typen gibt es globale Übereinstimmungen. Jede Tradition kann etwas über den Mönch des zweifelnden Verstandes, den des schlafenden Verstandes oder den des ärgerlichen Verstandes (und all die anderen Mind-Zustände im Enneagramm) beitragen, da der Typ eine wesentliche (besondere) Barriere im spirituellen Leben darstellt.

Der Typ hat eine zweifache Funktion. Er ist sowohl eine beschützende emotionale Strategie als auch ein einschränkendes automatisches Widerstandsmuster. Für mich besteht der große Vorteil des Enneagramms darin, daß es die verschiedenen Widerstandsmuster benennt, auf die verschiedene Typen von Menschen auf ihrer spirituellen Reise treffen und daß es somit psychologische Einsicht mit spezifischen traditionellen Praktiken vereint, die unterschiedliche Typen von Menschen während ihrer spirituellen Befreiung unterstützen.

Mein eigenes Verständnis der Rolle der Typen im spirituellen Leben entwickelt sich immer noch, aber schon in den frühen 70er Jahren erkannte ich, daß die meisten Menschen fähig sind, eine spirituelle Erfahrung zu machen. Das war der leichte Teil. Tiefe spirituelle Einsicht und Erfahrung ereignet sich überall, unabhängig von spezifischen Techniken, die sie zu Bewußtsein bringen. Rückblickend ist es leicht zu erkennen, warum. Am Anfang dessen, was in Amerika „the human potential movement“ genannt wurde, waren die Schüler relativ naiv. Sie konnten Lebensweisen aufnehmen wie Hungerkuren / Fasten, Einsamkeit und ungewohnte Meditationen, alles was die Verteidigungswälle der Persönlichkeit verringert. Zusammen mit häufiger Körper- und Atemarbeit schien es unmöglich, keine Erfahrung zu haben. Selbst diejenigen, die glaubten, sie seien aus Stein, würden sich öffnen.

Aber der schwierige Teil kam immer am Montagmorgen, wenn die Schüler zu ihren Jobs und zu ihrer Familie zurückkehrten. Innerhalb weniger Wochen war die gleiche machtvolle Erfahrung zu einer Erinnerung reduziert, seziiert und analysiert vom Standpunkt des Typs aus. Das Ereignis selbst wird zwar nicht vergessen, aber mit der Zeit werden „kraftvolle“ Gipfelerlebnisse zu Konversationsstücken: „Erinnerst Du Dich daran? Erinnerst Du Dich, was damals geschah? Laß´ mich Dir diese erstaunliche Geschichte erzählen!“ Schüler sind höchst dankbar für den Kontext, in dem spirituelle Erfahrungen auftreten können. Sie zeigen Dir auch, wie dankbar sie sind, und als Lehrer fühlt man sich geschätzt und produktiv. Aber für mich erschien es - vielleicht zynischerweise - wie leicht zu bekommende Einsicht und Erfahrung, wobei die tatsächliche Arbeit darin besteht, diese Erfahrungen zu integrieren, damit sie Teil meines Persönlichkeitsaufbaus werden.

Der schwierigste Teil einer jeden Aufmerksamkeitsverlagerung ist nicht, eine Erfahrung zu machen. Es ist mehr das Abschwächen der Widerstände, die wieder auftreten, wenn die Erfahrung vorbei ist. Wir können das an den Schockpunkten des Enneagramm-Modells sehen. Ein Initialimpuls bei der Drei führt zu einer Reaktion bei der Sechs, die wiederum führt entweder zum Vergessen oder zu einer neuen Synthese von Bewußtheit bei der Neun. Die bleibende Veränderung besteht darin, den Selbstschutzmechanismus des Typs abzuschwächen, der jeder radikalen Erfahrung entgegenwirkt. Für mich besteht die größte Arbeit beim spirituellen Wachsen darin, mit dem Montagmorgen klarzukommen, wenn die Widerstände zurückkehren.

Als ich begann, waren ernsthafte Meditierende in einem generationealten Problem gefangen. Viele von uns waren mit der uralten Entscheidung konfrontiert, ein Klosterleben oder einen Haushalt zu führen und traurigerweise ging es oft nur darum, zu überleben. Wenn Du keine unabhängige Unterstützung

hattest, war es schwierig, beide gleichzeitig zu leben. Als es anfang, am Verknüpfungspunkt der Mitt-Siebziger und der frühen Achziger, strömten traditionelle Lehrer vieler spiritueller Richtungen nach Amerika. Hochentwickelte Lehren wurden der arbeitenden Bevölkerung zu der Zeit zugänglich, als das Enneagramm veröffentlicht wurde. Es war kein Präzedenzfall, daß Laien jetzt traditionelle, geheim gehaltene Praktiken erlernten oder daß Psychologen auf die „Heilungstechniken“ der Meditation setzten. Es war das erste Mal in der Geschichte, daß Menschen wie uns sowohl psychologische als auch spirituelle Weisheit zugänglich wurde.

Die ungeschminkte Wahrheit ist jedoch, daß aktive spirituelle Praxis einen großen Einsatz an Zeit und Energie fordert. Um einen höheren Bewußtseinsgrad stabil zu halten, genügt es nicht, zur Kirche zu gehen oder ein paar mal in der Woche Gebetstempel zu besuchen. Es erfordert viel mehr Einsatz, besonders wenn Deine Aufmerksamkeit sich noch zwischen Lebensunterhalt und anderen materiellen Prioritäten aufspaltet. Eigentlich war es Teil meiner frühen Begeisterung in Bezug auf das Enneagramm zu sehen, daß es die Zeit, die benötigt wird, deine eigenen spirituellen Barrieren zu entdecken, enorm reduziert.

In Wahrheit hängen die meisten „Enneagrammler“, wenn sie über Spiritualität sprechen, auf der ersten Stufe des Kontinuums innerer Entwicklung fest. Sie haben in sich selbst hinein geschaut und das Leid entdeckt, das durch zerstörerische Muster wie Stolz, Habsucht, Gefräßigkeit, Lust und die ganze Palette typbezogener Beschäftigungen (Fixierungen) entsteht. Sie wollen das Leiden lindern, indem sie Verantwortung für die Situation übernehmen, den Standpunkt anderer verstehen und ein informiertes, ethisches Leben führen. Aber paradoxerweise treten viele dieser Veränderungen auf, ohne daß das gewöhnliche Bewußtsein aufgegeben werden muß.

Viele Anfänger haben ein mentales Konzept ihrer eigenen höheren Fähigkeiten, und sie

haben sie möglicherweise als Gipfelerlebnis erfahren. Aber potentielle Schüler, die eine Enneagramm-Web-Site aufrufen (ein Eintrag im Internet, Anm. d. Übersetz.), verwechseln möglicherweise wirkliche spirituelle Ausbildung damit, ein ethischer Mensch zu werden. Sie werden keine Hinweise dahingehend bekommen, was sie durchmachen müssen, um die innere Entwicklungsleiter zu erklimmen.

Als ich anfang, machte ich die Erfahrung der Spaltung zwischen Spiritualität und dem „Am-Montagmorgen-zur-Arbeit-gehen“. Die psychologische Abteilung meiner Hochschule verlangte von uns, uns in Therapie zu begeben, und ich erinnere mich, daß mein Therapeut sowohl brilliant war als auch Meditation auf eklatante Weise abwertete. Meditation war „magisches Denken“, und meine Vorliebe dafür schien verdächtigerweise wie Regression. Auch das Wort „Gott“ war eine Art Wunschenken, und sehr schnell lernte ich, meine spirituellen Erfahrungen als Phantasien darzustellen, und ich verschwieg dabei die Tatsache, daß ich mich kontinuierlich von ihnen führen ließ. Gewöhnlich bin ich dann zu meinem Zen-Lehrer am anderen Ende der Stadt entschwunden, der im Gegenzug die amerikanische Beschäftigung mit keinem anderen Gegenstand als der Persönlichkeit als Quelle des menschlichen Fehl Denkens ansah.

Glücklicherweise hat sich die Spaltung mit der Zeit sehr verringert. Ich denke, sie wird für die nächste Generation der Meditierenden nicht mehr existieren. Ihnen wird es natürlich vorkommen, zwischen verschiedenen Bewußtseinszuständen hin und her zu schalten und die Vorzüge eines jeden zu bemerken. Mein Analytiker führte mich behutsam zu lebensrettenden Einsichten in die Arbeiten meines eigenen Unbewußten, aber es ging nur um Gedanken-, Gefühls- und Wahrnehmungsmuster. Dann mußte ich zwei Stationen mit der U-Bahn zu unserem stillen Zen-Do fahren und lernen, daß Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen ganz wegfallen können.

Im Zen-Do wurden wir davon abgehalten, über unsere Meditation zu reden, damit keine Energie vergeudet wird oder - Gott behüte - die Weichen in Richtung Befriedigung des Ego gestellt würden. Persönlichkeit war nicht erwünscht. Emotionen waren definitiv unwillkommen, und Interviews mit dem Roshi konzentrierten sich auf die Technik und umgingen jegliche Aussprache über die Gefühle, die durch die Technik hervorgerufen wurden. Die Lösung für unerwünschte Gefühle war „mehr Zazen“! So nahm ich meine sechsermäßigen Gefühle wieder mit zurück zum Therapeuten.

Zurückschauend war die Spiritualität unseres Zen-Tempels schon außergewöhnlich, da mein Lehrer eine unverwechselbare Friedensqualität verkörperte - die Frucht der Praxis, die er lehrte. Ihn interessierte jedoch glücklicherweise der aggressive Gesellschaftswettkampf nicht, dem sich seine Schüler tagtäglich gegenübersehen. Das Thema, veränderte Bewußtseinszustände mit tagtäglichem amerikanischem Leben zu integrieren,

kam jedenfalls nie so recht hoch, also mußten die Schüler eine eigene Lösung finden. Dies ist nebenbei ein weiterer Grund, warum ich die Enneagram-Panel-Methode mag. Sie ermutigt einen, in seiner eigenen Sprache von persönlichen Erfahrungen zu berichten. Die Panels bieten ein Forum dafür, die Arten und Weisen gründlich zu erörtern, in denen verschiedene Typen von Menschen mit ethischen Dilemmas, Beziehungen, Konkurrenz und spiritueller Praxis beschäftigen - all die Gebiete, die wir besprochen haben. Ich denke, es unterstützt den Integrationsprozess.

Fortsetzung folgt im nächsten Rundbrief.

(Wir halten den Artikel für richtungsweisend, daher können Interessierte vorab die komplette Übersetzung oder das englischsprachige Original bei uns anfordern)

(Übersetzung von Jürgen Hussong sowie Ute und Bernhard Linner)

Aktion „WECKER“

Begonnen hat alles damit, daß ich irgendwann einmal eine Email in meinem elektronischen Briefkasten vorfand, die in etwa mit den Worten begann: „Hallo Jürgen, dies ist ein WECKER“. Es war die Idee von Bernhard Linner, die Aktion „WECKER“ ins Leben zu rufen. Was geschieht dabei, und „Was soll das Ganze“?

Zu allen möglichen (und meistens unmöglichen) Gelegenheiten senden wir uns - auf egal welchem Wege, meistens per Email oder Fax - eine WECKER-Nachricht. Ihr Wortlaut ist dem o.a. sehr verwandt, häufig beschreiben wir noch - soweit das in Worte auszudrücken ist - wie es uns mit diesen WECKERN geht, wo sie uns getroffen haben und was sie bei und in uns auslösten. Wir hatten uns relativ schnell eine Zusatzaufgabe ausge-

dacht: Wenn uns der WECKER erreicht, gehen wir in unseren Bauch und beobachten unseren Atem für ein paar Atemzüge.

Solltet Ihr unter „grenzenloser Langeweile“ leiden und dadurch ebenfalls an dem „Projekt WECKER“ interessiert sein, dann macht einfach mit. Sendet zu allen möglichen Gelegenheiten und auf jede nur erdenkliche Art (am besten nicht dauernd anrufen, da das wirklich nerven könnte, auch wenn's die Telekom oder sonstige auf elektronischem Wege informationsweitertragende Einrichtungen freut...) irgendjemand eine WECKER-Nachricht. Wenn Ihr wollt, verbindet sie mit einem guten Wunsch, z.B. „Ich wünsche Dir fünf bewußte Atemzüge“ oder „Ich wünsche Dir eine Minute Denken an eine bestimmte Person“ oder „Ich wünsche Dir eine Minute innere Leere“ oder „Ich wünsche Dir heute eine gute Meditation“

oder „Ich wünsche Dir, daß Du Dich eine Minute ganz intensiv spürst“. Ihr werdet Euch sicher viele Feinde schaffen. Und die werden sich revanchieren ...

Ihr könnt Euch aber auch selbst eine (typspezifische) Aufgabe stellen. Möglichkeiten wären z.B. für die EINS: *Sich an drei Dinge erinnern, die heute Spaß gemacht haben*, für die ZWEI: *Für einen Augenblick nicht nach draußen gehen, sondern auf die Impulse im eigenen Körper achten*, für die DREI: *Sich fragen: Was ist mir an dem, was ich gerade mache, wirklich wichtig?* Für die VIER: *Bemerkten, was dieser Moment an Vorzügen hat*, für die FÜNF: *Für fünf Atemzüge die Aufmerksamkeit nach draußen lenken, spüren, wie der Atem hinein- und wieder hinausfließt*, für die SECHS: *Fünf bewußte, langsame Schritte machen und spüren, wie der Boden trägt*, für die SIEBEN: *Für fünf Atemzüge eine einzige einfache Sache beobachten*, für die ACHT: *Fünfmal langsam und bewußt ausatmen und die Aufmerksamkeit auf die wirklichen Körperausmaße richten*, für die NEUN: *Für fünf Atemzüge einfach unten im Bauch bleiben*.

Solltet Ihr bereit sein, Euch „diesem Streß“ ebenfalls auszusetzen, so teilt uns dies mit, möglichst auch, wie wir oder andere Euch „wecken“ sollen, ob per Anruf, Post, Fax, EMail, etc. (ich selbst mag keine Anrufe oder Faxe nach Mitternacht, so beware of the angry NINE...). Wir können dann eine WECKER-Liste erstellen und an „Begeisterte“ weiterleiten.

Eigene Erfahrungen nach einigen WECKER-Wochen:

ES NERVT !!!

Jedesmal, wenn eine WECKER-Nachricht eintrifft, kommt sie (man muß fast sagen „natürlich“) zum falschen Zeitpunkt: „Gerade habe ich keine Zeit“. „Ich kümmere mich gleich darum“. „Oh, das paßt mir gerade jetzt nicht in den Kram. Zuerst muß ich noch diese andere Sache erledigen“. „Muß das denn gerade jetzt wieder sein?“. „Dieser WECKER-Kram ist doch ziemlicher Blödsinn, wir sollten den

Quatsch lassen!“. „Jetzt bin ich total aus dem Konzept gebracht worden!“, usw.

Manchmal, in wachen Momenten, wird mir klar, daß ich diese Gedankengänge sehr wohl kenne. Dann fällt mir ein, daß sie immer dann auftreten, wenn ich anfangs, meine Aufmerksamkeit von *draußen* nach *drinnen* zu lenken. „Das da draußen ist doch jetzt wichtig, der Job, die Anderen, die Termine, die noch zu erledigende Arbeit!“. Was soll der Quatsch mit dieser Aufgabe, die wir uns gestellt haben: „Geh´ für ein paar bewußte Atemzüge in Deinen Bauch. Und bleib´ da!“ Was soll ich da, in meinem Bauch? Da ist doch nichts, nur Langeweile, nichts, was wirklich wichtig und attraktiv ist. Oder?

Mittlerweile piepst bei mir zusätzlich alle 20 Minuten eine Uhr (oder sollte ich sagen: „ein WECKER“?), die Aufgabe, die ich mir gestellt habe, ist scheinbar unmöglich zu schaffen: „Mach´, wenn es piepst, fünf bewußte Atemzüge!“ Und auch hier das gleiche Ergebnis: Es nervt! Es ist lästig!

Aber es zeigt mir auch (immer und immer wieder) aus welchen Lichtjahren Entfernung ich zurückkomme. Da sitze ich und denke: „Ich bin vollkommen bei mir und konzentriere mich auf meine Arbeit!“, und die Wahrheit ist: **Da sitzt irgendwer und arbeitet, aber ICH bin nicht da.** Es ist äußerst frustrierend. Es gab schon Tage, da habe ich nicht einmal die Uhr piepsen hören. Da man sich i.A. auf heutige Digitaluhren ganz gut verlassen kann, liegt der Grund in diesem Fall wohl nicht an der fehlerhaften Technik. Und das macht mich doch sehr nachdenklich...

Jürgen Hussong

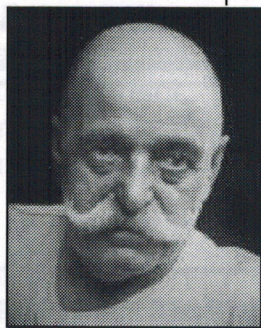


P.S. Interne Redaktions-Notiz, nicht zur Veröffentlichung geeignet: Unbedingt heute noch Telefon und Fax abmelden! Email-Adresse löschen!

Erfahrungen mit Schulen außerhalb der Mündlichen Tradition

Am 16.08.1997 begann das erste *Movements Intensive* in Europa. Es dauerte bis zum 27.08.1997, eingeladen wurde durch Marlis Mika und Gerd Metz, die in Deutschland die *Movements* lehren. Tagungsort war das Seminarhaus Pythagoras in Hofbieber im Taunus. Ich war im Verteiler von Marlis, seit sie im Sommer 1996 die *Movements* während des Professional Trainings gezeigt hatte. Durch die Ausschreibung hatte ich zum ersten Mal die Möglichkeit, etwas intensiver in diese Formen der Bewegung und des Tanzes „hineinzuschnuppern“ und eine weitere Möglichkeit zum „Inneren Wachwerden“ kennenzulernen.

Die *Movements* wurden teilweise von George Ivanowitsch Gurdjieff entwickelt, teilweise sind es heilige Tänze, die er von seinen Reisen mitgebracht hatte und an seine Schüler als Methode weitergab, um die stille Mitte innerhalb von Aktivitäten zu finden und zu entwickeln. Er ging davon aus, daß bestimmte Bewegungen und Haltungen mit bestimmten Denk- und Gefühlsmustern verbunden sind, d.h. im Sinne Gurdjieffs ist jeder Gedanke mit bestimmten Emotionen und einer bestimmten Körperhaltung verbunden. Durch die Veränderung des Bewegungsrepertoires sollte auch eine Veränderung in den Formen des Denkens und Fühlens stattfinden. Ziel des Workshops sollte es (im Idealfall) sein, inmitten der Ausführung komplexer Bewegungen ruhig und gewahr zu werden. Wenn dieser Zustand da ist, sollte er sich als wohltuende Aufmerksamkeit und Zentriertheit bemerkbar machen. Weiterhin sollte eine Wahrnehmung frei von sonstiger Koordinierung gebildet und geschult werden. In einem solchen Zustand werden die *Movements* und Tänze als wirklich und heilig. „Für mich als Neun, die mehr da draußen ist als in mir, ein schier unmögliches Unterfangen“ war meine Anfangseinstellung. Andererseits hatte ich schon bei den wenigen Move-



ments, die ich bei Marlis gemacht hatte, so ein „merkwürdiges“ Gefühl ...

Der Workshop begann mit dem Abendessen und einer anschließenden Orientierungsrunde, Bekanntgabe der Regularien und Vorstellung der drei Lehrer. Das Team bestand aus Larry Altman aus Ojai, Kalifornien, Deborah Rose Longo aus West Virginia und James Tomarelli aus Santa Fé. Als Live-Pianistin stand uns Melanie Monsur zur Verfügung, die seit 1992 die Klavierbegleitung für die *Movements* vornimmt (ihre erste CD mit Gurdjieff/de Hartmann-Musik ist gerade erschienen). Nach der Eingangsrunde gingen wir mit der Aufgabe, bis zum Treffen am nächsten Morgen im *Movements*raum in Stille zu verbringen.

Das Tagesprogramm lief (meistens) nach einem relativ geregelten Schema ab, wobei gerade die Teile, die (gewollt oder ungewollt) für uns als Teilnehmer nicht vorhersagbar waren, am intensivsten empfunden worden sind. Der Morgen begann mit einer Meditation um 7.00 Uhr, nach dem Frühstück schlossen sich *Movements*-Einheiten bis zum Mittag an. Das Mittagessen bestand aus rein vegetarischen Speisen und muß schlicht als „irre gut“ bezeichnet (selbst diejenigen, die i.a. lieber ein „Ochsenviertelchen“ verspeist hätten, waren voller Lob).

Das Nachmittagsprogramm begann mit einer Dreiteilung der Gesamtgruppe mit unterschiedlichen Aufgaben: Eine Untergruppe wurde mit einer Aufgabe in die Umgebung geschickt (z.B. „Bleib´ so lange vor einem Busch oder einem Baum sitzen, bis der Baum Dich sieht...“), die zweite Untergruppe verwandelte einen nahegelegenen ausgedienten Minigolfplatz in einen Zen-Garten, die dritte Teilgruppe diskutierte aufgetauchte Probleme und beriet über Lösungen oder gab den Lehrern Feedback. Nach einer Kaffeepause gab es wieder *Movements*. Auch die Abende waren überwiegend mit *Movements* „verplant“,

aber hier variierte das Programm häufig (Disco zur Abwechslung, ein Live-Konzert von Melanie, Wim van Dullemen, ein holländischer Pianist trat auf, etc.). Etwa ab der Hälfte des Workshops leitete auch eine dazugekommene Vertreterin der Gurdjieff-Foundation einige Movements-Einheiten.

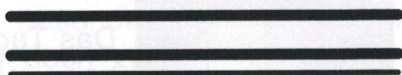
Innerhalb der 10 Tage wurde zu unterschiedlichen eine Art „Stammestreffen“ abgehalten, bei dem alle Teilnehmer im Kreis saßen, in dessen Mitte der „talking stick“ lag, ein Ast eines Baums, der jeder Person, der ihn an sich nahm, „das Recht und die Macht“ gab, das auszusprechen, was sie wollte, ohne daß irgend jemand Nachfragen oder Erklärungen erlaubt waren. Die Dinge, die an-/ ausgesprochen wurden, waren teilweise sehr intim und schufen ein sehr intensives Klima von Vertrauen und Mut.

Am letzten Tag trennte sich die Gruppe nach Geschlechtern auf. Während die Männer in einem Raum für sich arbeiteten, blieben die Frauen ebenfalls unter sich. Niemand betrat das Territorium der anderen Gruppe. Niemand fragte und weiß, was in der anderen Gruppe geschah.

Das *Movements Intensive 1997* endete mit einem Abschiedsessen nach Gurdjieff-Manier (wenn wir auch die nicht annähernd so exzessive Variante wählten).

Jürgen Hussong

(Eigene Erfahrungen mit den Movements folgen in einem zweiten Teil im nächsten Rundbrief)



Ein wenig Vereinsstatistik:

Die Anzahl der Mitglieder des Vereins „EnneagrammlehrerInnen in der mündlichen Tradition nach Helen Palmer e.V.“ beläuft sich derzeit (Stand Januar 1998) auf:

Mitglieder	32. Hiervon sind:
Frauen:	19
Männer:	13
Mitglieder	11
Assoziierte Mitglieder:	21
Herkunftsland	
Deutschland	29
Frankreich	1
Niederlande	1
Österreich	1

Informationen aus dem europäischen Bereich

Die mündliche Tradition in Europa... Europäische Lehrer halten erstes Treffen in Englisch ab.

Bulletin von der „Frontlinie“ von Karen Webb

Obwohl Helen schon seit 1990 nach Deutschland kommt und seit 1993 in die Schweiz, begann in diesem Jahr ein Durchbruch in bezug auf die Ausweitung der Präsenz von Helen und der mündlichen Tradition in Europa. Vergangenen Juni hielt Helen einen außerordentlich erfolgreichen eintägigen „Business Workshop“ in Holland ab, der von ungefähr 100 Beratern besucht und von Hanna Nathans organisiert wurde. Zusätzlich trafen sich Jürgen Gündels deutschsprachige Lehrervereinigung und die englischsprachige Lehrervereinigung. Bei diesen beiden begeisternden und kraftvollen Treffen nahm auch Helen teil. In unserer nächsten Ausgabe werden wir Norbert Hägs Bericht über die deutsche Lehrervereinigung darstellen. Inzwischen schickt Jacqueline Piederiet diesen Bericht über das erste englischsprachige gesamteuropäische Lehrertreffen, das von Hanna Nathans organisiert wurde:

Am 16. Juni (97) trafen sich 14 Enneagrammlehrer aus 6 verschiedenen europäischen Ländern in einer schönen Umgebung bei Zeiss irgendwo in der Mitte der Niederlande. Einige von uns trafen sich nie zuvor, aber die „Enneagrammsprache“ half uns sehr schnell, miteinander bekannt zu werden.

Am ersten Tag sprachen wir über unsere Erfahrungen mit dem Lehren des Enneagramms. Wir diskutierten viele verschiedene Themen wie: Wie offen ist der Lehrer in bezug auf seinen Typ? Wie lehrst du dein Wissen über das Enneagramm im allgemeinen?

Wie behandelt man Leute, die sich selbst mit der falschen Nummer identifizieren? Wie werden die Enneagrammtypen von verschiedenen Kulturen beeinflusst?

Meiner Meinung nach gibt es viele richtige Wege, mit dem Enneagramm zu arbeiten, so lange man Selbsterinnern übt und somit weiß, wie der eigene Typ die eigene Art zu lehren beeinflusst. Den zweiten Tag verbrachten wir mit Helen. Sie lehrte das Enneagramm mit besonderem Augenmerk auf die Subtypen bei der Transformation von der Leidenschaft zur Tugend. Ein großer Teil ihrer Informationen ging über ihr Buch hinaus.

Das Treffen endete mit einem Überraschungsabschiedessen, das Hanna organisierte. Während dieses Essens sangen wir verschiedene Lieder von jedem Land und verabschiedeten uns voneinander. Das Treffen war ein großer Erfolg und wir freuen uns auf jährliche Treffen.

Jacqueline Peideriet

(Artikel aus der Zeitschrift der „Association of Enneagram Teachers in Oral Tradition with Helen Palmer“, Enneagram-TALK, Oktober 1997, Vol. III Number 3)

(Übersetzung von Ute und Bernhard Linner)

Externe Veröffentlichungen

Verein "EnneagrammlehrerInnen in der mündlichen Tradition nach Helen Palmer e.V." in Deutschland gegründet.

Es waren einmal drei Personen aus Deutschland, die vom Enneagramm derart fasziniert waren, daß sie über den Ozean fuhren, um zertifizierte Enneagrammlehrer in der mündlichen Tradition nach Helen Palmer zu werden.

Diese drei, Arlene Moore, Jürgen Gündel und Norbert Häg, überzeugten Helen davon, das „Professional Training“ auch in Deutschland durchzuführen. Es begann im Sommer 1995 mit dem „Panel- und Wachstums-Teil“, in dem wir weitere drei Personen aus Europa (Renate Hering aus Deutschland, Eric Salmon aus Frankreich und Schwester Ann O'Sullivan aus England) zertifizieren konnten. Sie hatten ihre Ausbildung in Kalifornien begonnen, aber beschlossen, sie in Deutschland zu beenden.

Die erste Ausbildungsrunde führte zur Zertifizierung von etwa 30 Teilnehmern. Im Sommer 1996 tauchte die Frage unserer neu zertifizierten Lehrer auf: „Was jetzt? Wie werden wir weitermachen?“ Dies war der Beginn des Lehrervereins, der ähnliche Inhalte und Ziele wie der in den USA hat. Die Gründung war nicht einfach, und etliche Formalitäten und Treffen waren dazu vonnöten.

Unser Hauptanliegen ist es, denjenigen, die bei uns ausgebildet wurden, einen organisatorischen Rahmen zu bieten, eine „Homebase“ sozusagen, in der Ideen und Erfahrungen ausgetauscht werden können. Wir veranstalten mindestens einmal im Jahr einen Lehrertag, und wir haben unseren ersten Rundbrief veröffentlicht.

Derzeit entstehen Videos der neun Typen, und wir sammeln und tauschen Möglichkeiten aus, das Enneagramm zu lehren (z.B. Overhead-Folien, Geschichten und PR-Material),

auf die jeder Lehrer Zugriff hat. Auch diejenigen, die sich in Amerika ausbilden oder zertifiziert haben und uns beitreten wollen, sind bei uns sehr willkommen, so wie einige von uns auch Mitglieder in der American Teachers Association sind.

Während des internationalen Treffens flammte die alte Idee wieder auf, ein internationales Lehrertreffen in Europa zu veranstalten in der Hoffnung, daß auch unsere amerikanischen Freunde und Kollegen teilnehmen würden, allerdings ist noch nicht entschieden, wann es stattfinden soll. Eine Möglichkeit wäre im Sommer in England. Wir alle fühlen uns der mündlichen Tradition nach Helen Palmer verpflichtet, und ich denke, es wäre eine großartige Gelegenheit für uns alle.

Norbert Häg

Wenn Ihr mehr über unseren Verein wissen oder Mitglied werden möchtet oder wenn ihr in unserem Verteiler stehen wollt, meldet Euch bei Jürgen Gündel, Renzstr. 5, D-68161 Mannheim, Deutschland, Tel. und Fax: +49 621 14449, oder bei Norbert Häg, E-mail: nhaeg@dow.com.

(Der Artikel soll in der nächsten „Enneagramm Talk“ erscheinen)

(Übersetzung von Jürgen Hussong)

Termine von Enneagrammveranstaltungen in 1998

(Die Veranstaltungen werden überwiegend von der Gesellschaft für Enneagramm-Studien (GFE) angeboten mit ihrem Sitz in der Renzstr. 5, 68161 Mannheim
Tel./Fax: 0621/14449)

16./17.02.1998, Odenwald-Institut
Von der Persönlichkeit zum Wesenskern
Seminar mit Jürgen Gündel
Kontakt: Odenwald-Institut 06207-5071 oder GFE, Tel.:0621-14449 (auch Fax)

28.02.-01.03.1998, Hamburg
Das Enneagramm in persönlichen und beruflichen Beziehungen
Seminar mit Helen Palmer und Jürgen Gündel
Kontakt: GFE 0621-14449 auch Fax

20.-22.03.1998, Berlin
Das Enneagramm in der mündlichen Tradition
Seminar mit Arlene Moore und Norbert Häg
Kontakt: N. Häg 07841- 209421 oder GFE 0621-14449 (auch Fax)

03.-04.03.1998, Konstanz
Das Enneagramm in der mündlichen Tradition
Seminar mit Norbert Häg
Kontakt: N. Häg 07841- 209421

06.-08.03.1998, Zürich, Schweiz
The Enneagram and bodywork (aikido)
Seminar mit Helen Palmer und David Brewer Brown
Kontakt: SEBIL, Glory Bossoni, 0041-1-4818145

21.-24.05.1998, Allgäu
Das Enneagramm in Beratung und Therapie
Trainingsseminar mit Arlene Moore und Jürgen Gündel
Kontakt: GFE 0621-14449 (auch Fax)

05.-07.06.1998, Weis / Österreich
Das Enneagramm und Wachstum
Seminar mit Norbert Häg
Kontakt: N. Häg 0 7841- 209421

04.-09.07.1998, Raum Heidelberg
Das "Enneagram Professional Training" mit Helen Palmer und Team (Gündel/Häg/Moore)
Kontakt: GFE: 0621-14449 (auch Fax)

11./12.07.1998, Raum Heidelberg
Jahrestreffen der deutschsprachigen LehrerInnen in der mündlichen Tradition mit Helen Palmer
Kontakt: GFE: 0621-14449 (auch Fax)

09.-11.10.1998, Hamburg
Das Enneagramm in Beratung und Therapie
Trainingsseminar mit Arlene Moore und Jürgen Gündel
Kontakt: Ram Michaelis, 040-4808099 (Fax: 040-4801787)

16.-18.10.1998, Weiterdingen
Das Enneagramm in der mündlichen Tradition
Seminar mit Norbert Häg
Kontakt: N. Häg 0 7841- 209421

13.-15.11.1998, Freiburg
Das Enneagramm in Paarbeziehungen
Seminar mit Norbert Häg und Barbara Oschwald
Kontakt: N. Häg, 07841-209421

20.-22.11.1998
Das Enneagramm in Paarbeziehungen
Seminar mit Norbert Häg and Barbara Oschwald, Konstanz
Kontakt: N. Häg 07841-209421

23.-24.03.1998, Frankenthal (VHS)
Einführung in das Enneagramm
Workshop mit Beate Stephan und Jürgen Hussong
Kontakt: B. Stephan, 06346-929339 oder J. Hussong, 06234-6328

25.04.1998, 9.30 - 17.30 Uhr, Ev. Gemeindehaus Ober - Kinzig (Odenwald bei Michelstadt)
Einführung in das Enneagramm
Workshop mit Gerd Weidlich
Kontakt: Gerd Weidlich, 06063 / 4059 (p) oder 1466 (d)
Teilnahmekosten: 60 DM
Empfehlung: Angenehme Kleidung und Woldecken, Buntstifte oder Wachsstifte, Malpapier und Schreibunterlagen mitbringen

Fr. 13.03./19.30-21.30, Sa. 14.03./10.00-17.30,

Fr. 15.05./19.30-21.30, Sa. 16.05./10.00-17.30

**Fr. 13.03./19.30-21.30, Sa. 14.03./10.00-17.30,
Fr. 15.05./19.30-21.30, Sa. 16.05./10.00-17.30**

Volkshochschule München

Enneagramm -Einführungsseminare mit Marie-Louise Pachmann

Kontakt: Marie-Louise Pachmann, Bgm. Fischer
Str. 12, 86150 Augsburg, Tel. 0821/33902,
Fax/AB 0821/33917 (Würde gerne 2 x im Monat
mit Interessierten an der Verbindung Körperarbeit
und Enneagramm arbeiten bzw. experimentieren.
Ort wäre Augsburg.

Zeit: Abends ca. 2 -3 Stunden, Dauer: vorerst 10
Abende (1xZentren/9xTypen), Wochentag flexibel

Seminare in englischer Sprache:

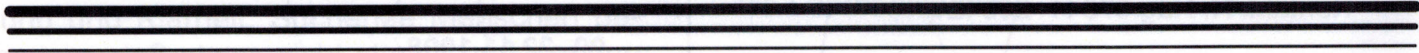
20.-22.03.1998

*The Enneagram and Partnership workshop for
couples* with Norbert Häg, Dublin/Ireland
Kontakt: M. O'Reilly, Dublin: 0 1 4972943



Das diesjährige Professional Training steht wieder an. Für die Typing-Praktika suchen wir noch zusätzliche Supervisoren/Supervisorinnen. Interessenten melden sich bitte bei

**Jürgen Gündel, Gesellschaft für Enneagramm-Studien (GFE)
Renzstr. 5, 68161 Mannheim, Tel./Fax: 0621/14449)**



Das Letzte aus der „Redaktion“, diesmal vom „Schatzmeister“:

Alle diejenigen, die vom Lastschriftzug keinen Gebrauch machen und bisher ihren Mitgliedsbeitrag für das Jahr 1997 noch nicht entrichtet haben, bitte ich hiermit, dies zu tun. Unsere Kontonummer lautet:

**Enneagrammverein in der mündlichen Tradition nach Helen Palmer (Es genügt auch „EMT“)
Kto. Nr.: 224560 677, Postbank Ludwigshafen, BLZ: 545 100 67**

Adresse des Vereins:

Jürgen Gündel (Vorsitzender)
Renzstr. 5
68169 Mannheim

Tel./Fax: 0621 / 1 44 49