

Liebe EMT Mitglieder,

Die Maßnahmen, die in diesen Tagen getroffen werden, sind sicherlich notwendig, um den Verlauf der Pandemie zu verlangsamen und Zeit zu gewinnen. Medizinische Kapazitäten können aufgestockt, Impfungen entwickelt werden.

Ein Großteil der Maßnahmen hat mit Distanz und Isolierung zu tun. Sie bringen eine Vereinzelung mit sich, die, so notwendig sie medizinisch-epidemiologisch ist, psychologisch und sozial gefährlich ist. Menschen sind soziale Wesen. Sozialer Kontakt lädt uns auf, gibt uns Halt und Sicherheit, lässt uns sozial nicht aus dem Ruder laufen und stabilisiert darüber hinaus das Immunsystem.

Was immer wir tun können, um der Vereinzelung entgegen zu wirken und unsere sozialen Gefüge zu erhalten, vielleicht sogar zu stärken, ist wichtig und sollten wir tun. Im Supermarkt und auf der Straße nicht auf den Boden zu gucken, wenn jemand an mir vorbeiläuft, sich anzuschauen, zu lächeln, zu winken, in der gebührenden Distanz („über den Gartenzaun“) miteinander zu sprechen, Kontakt über Telefonate, whatsapp und Internet zu halten ist hilfreich und notwendig, um das psychologisch notwendige für unsere Gesundheit zu tun.

Unser Verein EMT ist ein solches soziales Gefüge. In der Vergangenheit haben wir davon profitiert, unsere unbewusst gesteuerten automatischen Denk- Fühl und Verhaltensweisen gemeinsam zu studieren, bewusst zu machen, bewusst zu halten und vielleicht gemeinsam ein wenig darüber hinaus zu wachsen. Manchmal stand dabei die Bemühung um Enneagrammthemen im Vordergrund, manchmal einfach die (heilsame)Begegnung.

In Stresszeiten greifen wir unbewusst auf primitive Reaktionsformen zurück. Dazu gehören Leugnen (Corona ist fake news), Projektion und Blaming (die anderen sind Schuld), Spaltung (ich jung, gesund und gut: Du alt, krank, gefährlich), Handeln vor Denken, ungesteuerte Angst und Wut. Das können wir uns in unseren persönlichen sozialen Umgebungen und als Gesellschaft nicht leisten.

Vielmehr braucht es Menschen mit etwas Interesse und Übung, unbewusste automatische Reaktionsweisen zu erkennen und zu stoppen. Also uns, weil wir darin vielleicht etwas mehr Übung haben.

Enneagrammarbeit ist daher keine psychospirituelle Nabelschau für Luxuszeiten, sondern die dabei geübten Fähigkeiten sind eben gerade jetzt angebracht und notwendig. Wie reagiere ich automatisch unter diesem Stress? Was daran ist hilfreich, was sollte besser gestoppt werden?... sind einige der psychologischen Kernfragen unserer Tage, und wir können da hilfreich und wirksam sein.

Darüber hinaus ist unser Verein eben wie gesagt selbst ein soziales Gefüge. Er kann in diesen Tagen ein Ort des Zusammenkommens, der Begegnung und des Austauschs sein.

In diesem Sinne möchte ich zusammen mit dem Verein eine wenn auch virtuelle Plattform zur Begegnung, und zum Austausch und zur gegenseitigen Stabilisierung anbieten.

Zunächst am Freitag, 27.3., möchte ich den Mitgliedern des Vereins ab 19 Uhr die Möglichkeit einer zoom Konferenz anbieten, zunächst für eine Stunde bis max. 90 Minuten. Das kann zwar ansteckend sein, ist aber sonst nichts Schlimmes oder Schwieriges: Du schickst mir ein mail, dass Du dabei sein willst, ich schicke Dir 1/2 Stunde vor dem Termin eine Einladung, da klickst Du drauf (alternativ kannst Du den link auch in die Browserzeile kopieren), dann zeigt es Dir alles, was weiter nötig ist, und dann bist Du um 19 Uhr dabei. Es gibt dann einen gemeinsam Bildschirm, jede(r) sieht jede(n). Bei genügend Interesse können wir das dann jeweils freitags fortsetzen.

Es wird die Möglichkeiten geben, sich allgemein und mit Enneagrammfokus zum Thema auszutauschen, vielleicht auch die eine oder andere Übung oder Meditation „on top“. Sicherlich können/wollen nicht immer alle dabei sein, würde mich aber freuen, mich mit einigen von Euch zu treffen. Einige von Euch bekommen solche Einladungen auch noch für andere Treffen (z.B. die Teilnehmer\*innen von „Typ klar...“). Ihr könnt dann entscheiden, wo Ihr dabei sein wollt.

Und das Ganze ist kostenlos.

Ich freue mich auf Eure Reaktionen und Beteiligung.

Herzliche Grüße, Jürgen

Meine mailadresse, unter der ihr Euch melden könnt, ist:  
juergen.guendel@freenet.de