

Über das Innehalten in der Enneagramm-Arbeit

von Maria-Anne Gallen

Innehalten ist weder ein Tun, noch ein Lassen. Es ist ein gegenwärtiges Sein. Dieses achtsame Ruhigwerden im Jetzt, ist mir über die Jahre hinweg der wichtigste Moment in der Enneagramm-Arbeit geworden. Denn es ist *genau der Augenblick*, in dem sich alles wandeln kann.

Die Vergangenheit ist vorüber. Was auch immer uns in ihr bewegt und zu Handlungen veranlasst hat, die persönliche Geschichte lässt sich nicht mehr umschreiben. Vorstellungen über die Zukunft sind reine Fiktion, auch Gedanken darüber, was dann vielleicht besser werden sollte. Der gegenwärtige Moment ist der einzige Augenblick, in dem das Leben wirklich stattfindet.

Vergangenes bestimmt über zukünftige Handlungen

Solange wir in der Unbewusstheit unserer Charakter-Muster und Überlebens-Strategien gefangen sind, bestimmen sie in hohem Maße unser Denken, Fühlen und Handeln. Was ich gestern erlebt habe, beeinflusst so mein zukünftiges In-der-Weltsein. Die Prägungen der Vergangenheit wirken in die Zukunft hinein.

Wenn ich zum Beispiel als Kind Erfahrungen tiefer Verängstigung gemacht habe, dann werden sich nach diesen Gesetzmäßigkeiten solche Erlebnisse in meinem Leben immer wieder neu aktualisieren. Aus meinem Charaktermuster heraus, versuche ich sie dann meist mit ähnlichen Strategien zu bewältigen. Sigmund Freud nannte dieses Phänomen einen „Wiederholungszwang“, die Buddhisten bezeichnen es als den Leid-Kreislauf unseres „Karmas“. In beiden Begrifflichkeiten ist die Einsicht enthalten, dass es Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge (Kausalitäten) zwischen vergangenen Erfahrungen und unserem zukünftigen Leben gibt.



Innehalten

Das achtsame Innehalten im gegenwärtigen Moment, kann diese Leid-Strukturen unterbrechen. Gibt es dafür eine Handlungsanleitung?

Die Anweisung zum Innehalten hat immer etwas Paradoxes. Stellen wir uns einmal vor, wir würden einem Hamster in seinem Hamster-Rad die Aufforderung zum Anhalten geben. Käme er ihr nach, gäbe es eine Unterbrechung des gewohnten und geschäftigen Bewegungsablaufs, vielleicht einen unsanften Ruck und dann würde er vermutlich sogar noch herausfallen.

So ungefähr geht es uns auch, wenn wir wirklich einmal die radikale Entschlossenheit aufbringen, nicht mehr den üblichen Mustern und Abläufen zu folgen: Es katapultiert uns aus unseren gefühlreibrungslosen Gewohnheiten.

Nicht so, sondern anders ...

Meistens sind es eher die krisenhaften oder unvorhersehbaren Lebenserfahrungen, die uns so unsanft „ausbremsen“, selten eine freiwillige Entscheidung. Man könnte es als eine bewusste Umkehr (griech: Metanoia) bezeichnen, wenn wir den Ausstieg aus dem eigenen Muster selbst in die Hand nehmen.

In meinen Enneagramm-Seminaren leite ich gelegentlich eine Übung an, die wir vor vielen Jahren die „Nicht-so-sondern-anders-Übung“ genannt haben.

Der Ablauf geht etwa so: Wir erzeugen eine zwischenmenschliche „Laborsituation“ (zu zweit) und lassen im Zeitlupentempo detailliert beobachten, was sich dabei im eigenen Denken und Fühlen, Körpererleben und Handeln abspielt. Gut geeignet ist zum Beispiel diese Anweisung:

„Es sitzt dir gerade jemand gegenüber, der etwas von dir brauchen könnte ...“. Die andere Person (B) erhält die Anleitung, auf ihre momentane Bedürftigkeit zu fokussieren und diese nonverbal zum Ausdruck zu bringen. Beide tun dies mit geschlossenen Augen und in innerer Achtsamkeit.

Dann werden die Augen kurz (wie ein Blitzlicht) geöffnet, ein Gesamteindruck des Gegenübers aufgenommen und zur inneren Resonanz hingespürt, die dabei entsteht. (Dieser Vorgang kann mehrmals wiederholt werden.)

Die handelnde Person (A) bekommt nun den Hinweis, ihren eigenenersten Handlungs-Impuls in dieser Begegnung genau wahrzunehmen, sich aber diesmal dafür zu entscheiden, ihm nicht nachzugeben (so diesmal nicht!).

Jetzt ... heißt es Innehalten ... und abwarten ... bis ... sich ganz von allein ... ein neuer, zweiter Impuls formt ... Diesen führen wir dann aus.

In dieser kleinen Achtsamkeits-Übung haben sich schon viele Aha-Erlebnisse ereignet: Meist fühlt sich der „Bedürftige“ gut wahrgenommen und nicht bedrängt durch ein übergestülptes Hilfsangebot und die handelnde Person ist überrascht, wie anders als gewohnt, so eine Mini-Begegnung auch stattfinden kann.

Im Handeln Innehalten

Achtsames Innehalten ist sicher nicht der einzige Kunstgriff, um in den Gefangenschaften unserer eigenen Charakter-Gefängnisse ein wenig Ausgang zu bekommen. Auf der Ebene des *Handelns* scheint es mir jedoch das Mittel der Wahl zu sein – immer dann, wenn weiteres Handeln nach den gewohnten Mustern nur “Mehr-des-selben” erzeugen würde.

Das *gewohnte* Handeln kann auch ein Nicht-Handeln sein. Manche Menschen verfallen reaktiv in übermäßige Aktivität, andere in Passivität, sie gehen in Abwehr- oder Vermeidungshaltungen.

Nicht-so-sondern-anders meint bei diesen inneren “Strickmustern” dann, kreative Aktivität zu entwickeln, statt im Abwarten zu verharren.

Für jeden von uns bedeutet es etwas anderes, wenn Handeln und Nicht-Handeln, mein Wille und SEIN Wille, im gelebten menschlichen Leben eins werden!

Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige.

Immer ist der wichtigste Mensch der, der dir gerade gegenüber steht.

Immer ist die wichtigste Tat die Liebe.

Meister Eckhart

Dieser Text wurde veröffentlicht in:

EnneaForum 41, Tun und Lassen, Mai 2012

© **Maria-Anne Gallen**

psycholog. Psychotherapeutin
Weiherstr. 2 b
D- 82299 Türkenfeld

Tel. +49 (0)8193 9987733

MAGallen@web.de

www.gallen-praxis.de

www.achtsamkeits-schule.de