

Spirituelle Not und Not-lösung

- das Kernthema in der Enneagramm-Theorie von A.H. Almaas

von Maria-Anne Gallen

Seit August 2004 gibt es die deutsche Version des Buches "facets of unity", "Facetten der Einheit" von A.H. Almaas zu kaufen. Wie in dem Buch "Neun Porträts der Seele" seiner Schülerin Sandra Maitri (2001), beginnen auch hier die Schilderungen zu den einzelnen Enneagramm-Mustern mit ausführlichen Beschreibungen und Deutungen der "Heiligen Ideen".

Diese "Heiligen Ideen" wurden bereits von Oscar Ichazo gelehrt und von Claudio Naranjo weitervermittelt. A.H. Almaas war zunächst dessen Schüler, bevor er seinen eigenen Ansatz, den "Diamond Approach" entwickelte. Mittlerweile wird dieser Ansatz, der einen mehrjährigen Transformationsprozess unterstützt, weltweit durch von ihm ausgebildete Lehrer und Lehrerinnen in der sog. "Ridhwan-School" unterrichtet.

Was mich an diesem Buch besonders fasziniert, ist die von ihm relativ kurz, am Ende jedes Kapitels beschriebene *Kernthematik* der neun Muster. Er stellt dabei einen Zusammenhang her, zwischen einer, für jedes Muster *spezifischen Verblendung (delusion)* und einer daraus resultierenden psychologischen Not, die er *spezifische Schwierigkeit* nennt. Die nach außen hin sichtbare Handlung, die ein Versuch ist, das Dilemma zu lösen, nennt er *spezifische Reaktion* oder auch *Ego-Aktivität*.

Hans Neidhardt und ich haben in unserem Buch die existentielle Not und die daraus resultierenden typischen Not-Lösungs-Versuche jedes Enneagramm-Musters auf der Ebene der kindlichen Bedürfnisbefriedigung und Schmerzvermeidung beschrieben. Hier wird nach meinem Empfinden noch eine *tieferen*, bzw. *entwicklungsgeschichtlich frühere* Dimension angesprochen: Eine Dimension, in der unser aller erstes Dilemma, der "Fall aus der Einheit mit dem göttlichen Sein" als Ur-Not angenommen wird, die aber auch psychologisch ganz konkret als frühkindliches Erleben in jedem von uns vorhanden ist.

Die Dynamik der Not und Not-Lösung nach Almaas

Der zentrale Begriff zum Verständnis der psychologischen Dynamik bei Almaas ist "basic trust". Ich übersetze das mit dem Wort Grund-Vertrauen, die

Übersetzerin hat dafür den (in der Psychologie schon sehr strapazierten) Begriff Ur-Vertrauen gewählt. Almaas versteht darunter "eine nicht-begriffliche Gewissheit, dass das Universum gut ist, ein nicht hinterfragtes, bedingungsloses Vertrauen, dass das Universum, die menschliche Natur und das Leben etwas besitzen, das von sich aus grundlegend gut und liebevoll ist und uns das Beste wünscht." (S. 44). Das relative Ausmaß an Vorhandensein bzw. Nicht-Vorhandensein dieses Grund-Vertrauens in der menschlichen Seele bestimmt, wie sehr sie sich dem Sein zuwenden kann, bzw. Ego-Strategien entwickeln und leben muss (vgl. S.42).

Vom kindlichen Erleben her, beschreibt er den Mangel an Grund-Vertrauen einhergehend mit einem Gefühl des "Nicht-gehalten-worden-seins", das durch einen Mangel an haltender Umgebung in der frühen Kindheit entstanden ist. Wenn das Kind diesen Halt und die Unterstützung, *es selbst zu sein*, nicht erlebt, versucht es Strategien zu entwickeln, die diesen Mangel an Halt ersetzen bzw. ausgleichen sollen (z.B. S. 69). Dadurch wird die natürliche Entwicklung der Seele unterbrochen und ein Ego bzw. Ego-Strategien entwickeln sich (= Not-Lösung).

Mir gefällt an dieser Sichtweise, dass eine psychische Struktur - das Ego -, die in anderen Zusammenhängen als der "böse und bekämpfenswerte Feind" jeglicher Spiritualität angesehen wird, zu einer dem Mitgefühl zugänglichen und psychologisch verstehbaren inneren Realität "zusammenschrumpft".

Die spirituelle Not und Not-Lösung der einzelnen Enneagramm-Muster

Almaas unterscheidet die drei Ecken (Bauch-, Herz-, Kopfenergie im herkömmlichen Sprachgebrauch) danach, welche spirituelle Perspektive sie beim Verstehen der Gesamtwirklichkeit einnehmen: 8, 9 und 1 haben eine *objektive Sichtweise*, es geht um das *grundsätzliche Verstehen*, was Gott ist (theistisch), bzw. was Vollkommenheit ist (nicht-theistisch). Die linke Ecke (5,6,7) ist die *Perspektive des Menschen* auf die Wirklichkeit; es geht darum, wie die übergreifende Realität *in der menschlichen Seele widergespiegelt* wird. Die rechte Ecke (2,3,4) sind Perspektiven darüber, wie *Handeln, Wirken* und *Leben* geschehen, wer das umsetzt und wie man dabei verfährt (107 f.).

EINS: Die zugrundeliegende Täuschung über die Realität, die *spezifische Verblendung* von EINS, nennt Almaas *localized rightness*, *lokalisierte Richtigkeit*. Hier herrscht die feste Überzeugung vor, dass manche Dinge im Universum mehr oder weniger, bzw. gar nicht vollkommen sind. Diese Fehleinschätzung führt zu vergleichenden Urteilen, die für abschließend und endgültig genommen

werden. Sie geht mit der *spezifischen Schwierigkeit* einher, sich selbst *falsch* zu fühlen, mit einem Makel behaftet, grundsätzlich, von seinem Sein her unvollkommen. Auch das Gehalten-Werden, die kindliche Umgebung wurde als fehlerhaft erlebt. Die *spezifische Reaktion* bzw. *Ego-Aktivität*, die eingesetzt wird, um das Dilemma zu lösen, ist ein ständiges *Verbessern* des gegenwärtigen Zustandes. Sie ist von unterschwelligem Groll genährt und äußert sich entweder in permanenter Selbstverbesserung oder dadurch, dass man beweisen muss, gut und richtig zu sein (S. 196 ff.).

ZWEI: Am Punkt ZWEI ist die *spezifische Verblendung* in der falschen Überzeugung begründet, man besäße einen *eigenständigen Willen*, (*separate will*), der unabhängig vom Rest des Universums agiert. Das entspricht dem Glauben, dass es ein eigenständiges Ich gibt, das bestimmen kann, was geschieht und die Dinge auf seine eigene Art ursächlich in Bewegung bringt. Die *spezifische Schwierigkeit* des Nicht-Gehalten-Werdens, wird als Erfahrung, nicht seinen Willen zu bekommen und dadurch *gedemütigt* zu werden, erlebt. Das fühlt sich an wie "eine Kastration, als würden einem die Vitalität und die Kraft genommen, als wäre das, was man ist, untauglich, nicht kräftig oder gut genug". Die *spezifische Reaktion* auf die Erfahrung, dass die Dinge nicht so laufen, wie man es möchte, ist *eigenmächtiges Handeln*, der Versuch, sich stur gegen das Universum zu stellen und seinen eigenen Willen durchzusetzen (S. 172 ff.).

DREI: Die *spezifische Verblendung* am Punkt DREI nennt Almaas *separate doer, selbständig Handelnder*, und meint damit die fälschliche Überzeugung, dass das eigene Wirken und Handeln unabhängig vom Rest des Universums stattfindet. "Man sagt, dass der Enneatyp Drei versucht, an Gottes Stelle zu treten und ein kleiner unabhängiger Gott zu sein, der seine eigenen Gesetze entwirft". Auf der Erfahrungsebene des Kindes drückt sich der Mangel an Gehalten-Werden durch ein Gefühl von *Hilflosigkeit* aus. DREI fühlt sich verlassen, hat den Eindruck, niemand kümmere sich um sie und sie müsse mit allem alleine zurechtkommen. Darüber hinaus verurteilt sie sich selbst noch für ihre eigene Unzulänglichkeit. Da DREI der Grundüberzeugung des Getrennt-Handelnden folgt (wenn ich nichts tue, passiert gar nichts!), ist ihre *spezifische Reaktion* auf diese Not *Streben*, das Verfallen in angestrenzte Aktivität. Sie manifestiert sich als leistendes, vorantreibendes, zwanghaftes Bedürfnis, aktiv zu sein. DREI erzeugt ständig ihre eigene Identität durch Aktivität. (S. 346ff.)

VIER: VIER ist fälschlicherweise der tiefen Überzeugung (*spezifische Verblendung*), eine *getrennte Identität* (*separate identity*) zu besitzen. Sie glaubt, dass ihr Ich endgültig getrennt vom

Rest des Universums und davon unabhängig, verschieden und einzigartig ist. "Der Glaube, man sei ein separates Selbst mit einer separaten Identität, gibt der Seele das Gefühl, unverbunden und von ihrer Quelle abgeschnitten zu sein." Daraus resultiert die *spezifische Schwierigkeit*, der "Erfahrungszustand, sich unverbunden, entfremdet, ausgestoßen und verlassen zu fühlen." Es ist ein Gefühl, "von sich selbst, der Wirklichkeit und der Quelle abgeschnitten zu sein". Die *spezifische Reaktion* auf dieses Erleben mangelnden Grundvertrauens ist die *Ego-Aktivität* der *Kontrolle*, der Versuch, die eigene Erfahrung zu kontrollieren, so dass man das Gefühl der Unverbundenheit nicht fühlen muss. Das Ego erzeugt eine künstliche Mitte, um die Abwesenheit der wirklichen Mitte nicht zu spüren. (S. 254 ff.)

FÜNF: Die zugrundeliegende Täuschung oder *spezifische Verblendung* bei FÜNF, sieht Almaas in dem fälschlichen Glauben, ein *separates Ich* (*separate self*) zu besitzen. Es ist die Überzeugung, "eine getrennte Wesenheit zu sein, die aus sich selbst heraus existiert, getrennt von anderen und dem Universum, separat von Gott, separat von allem." ... "Bei allen, die diesem Enneatyp angehören, hat die *spezifische Schwierigkeit* ... mit der Erfahrung zu tun, sich klein, isoliert, abgeschnitten, leer und armselig zu fühlen. Das ist ein Zustand defizitärer Isolation. Da FÜNF sich unfähig fühlt, mit der Realität zurecht zu kommen, ist die *spezifische Reaktion*, die daraus entsteht, sich *zurückzuziehen*. Sie versucht, sich vor der Realität zu verstecken, sich abzutrennen und Kontakte abzubrechen. Am meisten will sie sich aber von dem Erleben der Unzulänglichkeit entfernen (S. 142 ff.).

SECHS: Die *spezifische Verblendung* am Punkt SECHS nennt Almaas *no true nature, keine wahre Natur*. Er meint damit einen Mangel an Glauben und Vertrauen in die Essenz der menschlichen Natur und des Universums, die in einem zynischen Zweifel an der wahren positiven Natur des Seins deutlich wird. Dieser Zynismus kann sich z.B. in der Überzeugung äußern, dass Menschen nur aus Ego bestehen und um ihr Überleben kämpfen. Die kindliche Not (*spezifische Schwierigkeit*), die damit einhergeht, ist ein erlebter Mangel an Vertrauen in die unterstützenden Qualitäten der Realität, was mit einem Gefühl *ängstlicher Unsicherheit* einhergeht. Als *spezifische Reaktion* (Notlösung und Ego-Strategie) entwickelt SECHS ein *defensives Misstrauen*. Es ist eine wache Art des Misstrauisch-Seins, immer auf der Ausschau nach Gefahr und allzeit bereit, zur Selbstverteidigung zuzuschlagen.. In diesem emotionalen Komplex gibt es Angst und Paranoia genauso wie Aggression und Feindseligkeit. Man "wagt es nicht, tief in sein eigenes Inneres vorzudringen, vor lauter Angst, was man dort finden würde, und man hat von

vorneherein den Verdacht, dass es nichts Gutes ist" (S. 308 ff.).

SIEBEN: Am Punkt SIEBEN herrscht der falsche Glaube, die *spezifische Verblendung* vor, "man könne seine eigene Entfaltung dirigieren" (*separate Entfaltung, separate unfoldment*). Almaas meint damit die Überzeugung, "man könnte seine eigene zeitliche Ausrichtung für den eigenen Lebensfluss erschaffen, das heißt, man könnte sein eigenes Leben planen." Die *spezifische Schwierigkeit*, die hier aus dem Mangel an Grundvertrauen entsteht, ist ein Verlust der Fähigkeit, zu wissen, was zu tun ist, ein Zustand der Desorientiertheit und ein Gefühl, *verloren* zu sein. Die *spezifische Reaktion* besteht nun darin, durch *Planen* zu versuchen, sich eine Orientierung zu schaffen. Aus mangelndem Vertrauen in die kreative Intelligenz des kosmischen Plans, wird ständig daran gearbeitet, eigene Vorstellungen über zukünftige Entwicklungen umzusetzen (S. 236 ff.).

ACHT: Das Bewusstsein von ACHT ist durch die *spezifische Verblendung* der *Dualität*, (*duality*) geprägt. Wenn die zugrundeliegende Einheit der Realität nicht wahrgenommen werden kann, dann glaubt man an die Wahrnehmung, dass die vorhandenen Unterschiede und Trennungen zwischen den Dingen endgültig sind und der Wahrheit entsprechen. Durch diesen Filter werden die Dinge so wahrgenommen, als "stünde eine Seite im Gegensatz zu der anderen, und eine Seite trüge die Schuld". Die *spezifische Schwierigkeit* wird an diesem Punkt als ein Gefühl, schlecht zu sein, schuldig zu sein, bzw. grundsätzlich sündhaft (Ursünde) zu sein, erlebt. Daraus resultiert als *spezifische Reaktion* die *Selbstbeschuldigung*. "Man beschuldigt sich selbst dafür, nicht göttlich zu sein und beginnt, sich selbst dafür zu bestrafen und sich an anderen zu rächen" (S. 129 ff.).

NEUN: Die *spezifische Verblendung* am Punkt NEUN nennt Almaas *localized love, lokalisierte Liebe*. Er meint damit den Irrglauben, dass das Liebevollste im Universum ein lokales Phänomen ist, das nur an bestimmten Punkten in Zeit und Raum auftritt und an Bedingungen geknüpft ist. Daraus ergibt sich die *spezifische Schwierigkeit* (Mangel an Gehalten-Werden), sich selbst unliebenswert zu erleben (Minderwertigkeitskomplex). Das Kind meint, Liebe ist nicht an dem Ort, wo es selbst ist, zu finden. Die Seele fühlt sich unwert, verkleinert, entblößt seiner guten Qualitäten, ein Gefühl, dass einem innerlich Qualitäten fehlen, die andere haben. Die *spezifische Reaktion* darauf (Not-Lösung oder Ego-Aktivität) ist *Einschlafen*. Die Seele wird unbewusst in Bezug auf ihre wahre Realität. Das Einschlafen ist im Wesentlichen ein Aufgeben, eine Resignation, ein Vergessen und unbewusst werden, ein Vernachlässigen des eigenen Seins,

weil man es nicht für liebenswürdig hält (S. 279 ff.).

Der Umgang mit den "Heiligen Ideen"

Auf mich (und wie ich mitbekommen habe, auch andere Menschen) wirkte die erste Konfrontation mit den "Heiligen Ideen" zunächst eher irritierend, weil sie in Maitris Buch für mein Gefühl eher "esoterisch-abgehoben" daher kamen und irgendwie eine Art von Vollkommenheits- oder Erleuchtungsanspruch erzeugten. Bei der Lektüre von Almaas' Buch verstand ich jedoch, dass er sie als die Korrektur der jeweiligen Täuschungen über die Wirklichkeit (*Verblendungen*) begreift, wobei sie als neun Facetten einer Gesamtwirklichkeit verstanden werden. Das zunächst hypothetische Annehmen und im weiteren Prozess tiefere Verstehen dieser Ideen, wirkt im Denken und Begreifen wie ein Katalysator, es weicht die Einseitigkeit der eigenen Perspektive auf.

Ein Beispiel: DREI ist im Grunde ihrer Seele davon überzeugt, dass alle Bewegung von ihr selbst (ursächlich) ausgeht, wenn sie nichts tut, bewegt sich nichts (*separate doer*). Die heilige Idee "Heiliges Gesetz" legt ihr nun nahe, jede ihrer eigenen Handlungen und überhaupt jede Bewegung im Universum als Teil einer universellen Gesetzmäßigkeit bzw. gesamt-kosmischen Bewegung zu begreifen. Das ist genau die korrigierende Vorstellung, die zwar einerseits in einen DREIER-Verstand kaum hineingeht aber andererseits auch den freien Raum eröffnet, um aus der angestregten Aktivität des "alles-immer-selber-machens" herauszukommen und sich den natürlichen Bewegungen des Seins hingeben zu können.

Nach Almaas ist das Ego als der strukturelle Anteil der Seele zu verstehen, der Teil, der sie daran hindert, sich ganz dem Sein (Gott) zuzuwenden. "Im System des Enneagramms wird das Ego als ein neunköpfiger Drache dargestellt, was ausdrückt, dass jede Fixierung zwar einer spezifischen Täuschung entspricht, sie alle aber derselben Kreatur angehören" (S. 104 f.). Aus dieser Auffassung ist verständlich, dass es in seinem Lehr-System Sinn macht, sich nicht nur mit der zum eigenen Muster gehörigen, sondern mit allen neun "Heiligen Ideen" zu beschäftigen, um den Verblendungen des Egos entgegen zu wirken.

Literatur:

- Almaas, A.H.: Facetten der Einheit. Das Enneagramm der Heiligen Ideen. Kamphausen: Bielefeld, 2004
- Almaas, A.H.: Facets of Unity. The Enneagram of Holy Ideas. Shambhala: Boston & London, 2002
- Gallen, M.A. & Neidhardt, H.: Das Enneagramm unserer Beziehungen. Rowohlt: Reinbek, 1994
- Maitri, S.: Neun Porträts der Seele. Kamphausen: Bielefeld, 2001