

Suzanne Stabile

Der Weg zum inneren Gleichgewicht



Mit dem Enneagramm
zu mehr Resilienz, Achtsamkeit
und Lebensfreude

Übersetzt von Beate Zobel

Für Giuseppe

*Mit dir an meiner Seite lerne ich,
wie jeder Augenblick schön sein kann
und dass immer wieder Wunder geschehen.*

Für Sheryl Fullerton

*Ohne deine Weisheit, Klarheit und Disziplin,
ohne deinen Humor und deine Freundlichkeit
und ohne unsere Freundschaft würde es dieses Buch nicht geben.*

Für unsere Enkelkinder

*Will, Noah, Sam, Gracie, Elle, Joley, Piper, Jase und Josephine:
Möge dieses Buch die Welt, die ihr von uns übernehmen werdet,
ein bisschen besser machen.*

Ich liebe euch!

Inhalt

Einleitung	11
Leben im Gleichgewicht	11
Das Leben in einer liminalen Zeit	13
Auf der Suche nach Ausgewogenheit	15
Drei Triaden und das dominante Zentrum des Reagierens	18
Typische Verhaltensmuster und das unterdrückte Zentrum	20
Sich der inneren Arbeit stellen	22
 TEIL 1 – die Triaden	
Bevorzugte Reaktionsweisen erkennen und fördern	27
 Überblick	
Jeder kennt Zerbruch – und für jeden gibt es Heilung	28
Unser Umgang mit Stress	30
Kopf, Herz oder Bauch – die drei Triaden	33
Wie uns der Stresspunkt helfen kann	37
Wie uns der Trostpunkt helfen kann	44
Ein besserer Weg	48

1 Was fühle ich? – Die drei Typen der	
Herz-Triade unter Stress	50
Auf der Gefühlebene unterwegs	51
Die Seele bewahren	57
Geistliche Übungen für die Gefühls-Triade	58
Die Zwei – ich kann Nein sagen	60
Die Drei – ich kann Gefühle zulassen	70
Die Vier – meine Gefühle und deine Gefühle	79
 2 Was denke ich? – Die drei Typen der	
Kopf-Triade unter Stress	89
Auf der gedanklichen Ebene unterwegs	91
Die Seele bewahren	96
Geistliche Übungen für die Kopf-Triade	97
Die Fünf – ich finde Trost	98
Die Sechs – ich vertraue mir selbst und meinen Erfahrungen	108
Die Sieben – ich entscheide mich, zufrieden zu sein	118
 3 Was ist zu tun? – Die drei Typen der	
Bauch-Triade unter Stress	128
Auf der Handlungsebene unterwegs	129
Die Seele bewahren	134
Geistliche Übungen für die Handlungs-Triade	135
Die Acht – ich werde langsamer	136
Die Neun – ich entscheide und unterscheide mich	147
Die Eins – beides kann wahr sein	156

**TEIL 2 Eines der drei Verhaltensmuster „aggressiv,
abhängig oder zurückhaltend“ erkennen und verändern 167**

Überblick

Wie das unterdrückte Zentrum in die Seele hineinwirkt ... 168

Verhaltensmuster und das innere Gleichgewicht 171

Wenn das Gleichgewicht verloren geht 173

Die abhängige, zurückhaltende und aggressive

Grundhaltung 176

4 Die zurückhaltende Grundhaltung –

auf Abstand bleiben 179

Drei Realitäten des unterdrückten Handelns 182

Die Vier – ganz normal sein 188

Die Fünf – präsent sein 196

Die Neun – sich entscheiden und die Meinung
wieder ändern 205

5 Die aggressive Grundhaltung – unabhängig bleiben ... 214

Drei Realitäten des unterdrückten Fühlens 219

Die Drei – ich bin mehr als das, was ich tue 224

Die Sieben – jedes Gefühl ist wichtig 234

Die Acht – Verletzlichkeit ist keine Schwäche 244

6 Die abhängige Grundhaltung – sich auf andere	
zubewegen	253
Drei Realitäten des unterdrückten Denkens	257
Die Eins – „und es war gut“	264
Die Zwei – was brauche ich?	273
Die Sechs – alles wird gut	281
 Fazit	
Was ist uns die Veränderung wert?	292
 Anmerkungen	299



Einleitung

Leben im Gleichgewicht

*Um glücklich zu werden, braucht es den Mut,
sich selbst zu erforschen und sich dem zu stellen,
was man in seinem tiefsten Inneren vorfindet.*

Richard Rohr

Im Sommer 2019 sprach ich bei einem Workshop in Dallas zum ersten Mal über die Gedanken, die Ihnen in diesem Buch begegnen werden. In den Monaten davor hatte ich einiges über die ständige Beschleunigung des Wandels und dessen Auswirkungen auf uns gelesen. Mit Erstaunen und Betroffenheit hatte ich mich mit den Zusammenhängen zwischen den technologischen Entwicklungen, dem Klimawandel und der zunehmenden Globalisierung beschäftigt. Mir wurde bewusst, dass die Regeln, die in den jeweiligen Bereichen lange gegolten hatten, mittlerweile alle überholt waren. Wir lebten in einer bewegten Zeit – mit einer ungewissen Zukunft.

Schon davor hatte ich immer wieder davon gesprochen, wie Wut und Angst unter den Menschen zunahmen und jedem von uns zusetzten. Oft fielen sie wie aus heiterem Himmel scheinbar grundlos über uns her. Wut und Angst verschonten keinen

Gesellschaftsbereich, beeinflussten Familien und Kirchen und herrschten unter Politikern und am Arbeitsplatz. Die Menschen, denen ich im Rahmen meiner Lehrtätigkeit überall in den Vereinigten Staaten begegnete, beklagten den zunehmenden Verlust von Sicherheit und Stabilität. Auch ich selbst hatte das Gefühl, mein Leben würde immer chaotischer werden, und Dinge, auf die ich mich lange Zeit verlassen hatte, veränderten sich über Nacht.

Je mehr ich las, desto klarer wurde mir, dass wir uns in einer Zeit des Umbruchs befanden, einem Schwellenzustand, der auch als Liminalität bezeichnet wird. Es ist eine Phase, in der das bisher Geltende an Bedeutung verliert, während das Zukünftige noch nicht sichtbar ist und man sich gewissermaßen zwischen den Welten bewegt. So eine Phase des Übergangs kann Einzelne (zum Beispiel in der Pubertät, wenn die Jugendlichen keine Kinder mehr sind, aber auch noch nicht zur Welt der Erwachsenen gehören) oder eine ganze Gesellschaft betreffen.

Seit 25 Jahren referierte ich nun schon über die Zusammenhänge des Enneagramms und war zutiefst überzeugt davon, dass seine Einsichten gerade in unsicheren Zeiten Halt und Orientierung geben konnten. Bestimmt würde die Weisheit des Enneagramms auch für eine liminale Phase hilfreiche Ansätze liefern, die ich in Zukunft in meine Vorträge integrieren könnte. Ich musste nur noch einmal in Ruhe über alles nachdenken.

So kam es, dass ich am ersten Abend der Veranstaltung in Dallas den 300 Zuhörern eingestand, noch keine Antworten auf die Fragen gefunden zu haben, die mich innerlich beunruhigten. Damals konnte ich mir nicht vorstellen, wie sehr die allgemeine Unsicherheit neun Monate später, mit dem Ausbruch der Coronapandemie, zunehmen würde.

Während ich diese Zeilen schreibe, setzt sich die Entwicklung weiter fort. Die irritierenden Effekte der Liminalität haben die Menschen weltweit erfasst, sie werden immer deutlicher, und es scheint kein Ende in Sicht. Monatelang haben wir darauf gewartet, dass die Infektionswelle endlich abflachen würde, wir hofften auf den Impfstoff, versuchten dann, einen Impftermin zu bekommen und erlebten, wie bestimmte Artikel in den Supermärkten wochenlang vergriffen waren. Als die Zahl der Neuinfektionen endlich sank, wussten wir trotzdem nicht, ob es eine Rückkehr zur Normalität geben würde und ob wir eines Tages wieder so unbekümmert leben könnten wie vor der Pandemie.

Das Leben in einer liminalen Zeit

Die Coronapandemie war nicht die erste liminale Zeit und wird auch nicht die letzte sein. Aber das historisch Besondere an dieser Schwellenzeit war, dass wir sie selbst miterlebt haben. Das Leben zwischen dem, was war und dem, was sein wird, ist ein Balanceakt, auf den die Wenigsten vorbereitet sind. Die Strategien, mit denen wir bisher unser Leben organisiert haben, greifen in der Übergangsphase nicht.

Keiner mag es, wenn seine Welt außer Kontrolle gerät, aber tatsächlich haben wir selten wirklich etwas im Griff. Ich gehe gern davon aus, dass ich mein Leben beherrschen würde, aber meistens ist das eine Illusion.

Andererseits kann aber auch nichts Neues entstehen, solange wir es uns in einer Nische der Welt bequem gemacht haben. Während wir im gewohnten Trott die Tage verbringen, werden wir

keine kreativen Ideen entwickeln. Das Enneagramm kann jedoch bei deren Entwicklung ausgesprochen hilfreich sein.

Liminale Zeiten sind herausfordernd, aber es sind lehrreiche Zeiten, vielleicht sind es sogar die einzigen Zeiten, in denen wir wirklich etwas lernen können. Die vermeintlichen Ursachen für unser Unbehagen und unsere Ängste existieren nicht mehr, die bisherigen Erklärungsmuster und Bewältigungsstrategien sind hinfällig geworden. Es fällt uns schwer, Gründe für unsere Unruhe, Angst, Wut, Scham und unser grundsätzliches Unbehagen auszumachen. Neue Sichtweisen werden benötigt, neue Sinnzusammenhänge bilden sich heraus, und die Ungewissheit wird uns dabei zum Lehrmeister.

Entsprechend seines Persönlichkeitstyps reagiert jeder Mensch anders auf die Verunsicherung und den Stress einer liminalen Zeit und nicht jede Reaktion ist dabei hilfreich. Sind wir eher risikofreudig, dann wollen wir schnell weiterzueilen, unserer selbstbestimmten Zukunft entgegen. Handeln wir dabei zu überstürzt, kommen uns die Anteile der Vergangenheit abhandeln, die uns auf dem weiteren Weg eigentlich nützlich sein würden. Sind wir jedoch eher risikoscheu, dann suchen wir den früheren Zustand, *als alles besser war*, ohne zu verstehen, dass das Gute, das wir suchen, nur in der Zukunft zu finden ist. Wer erkannt hat, dass er sich in einer Übergangsphase befindet, aber nicht weiß, was er jetzt tun soll, tastet sich bevorzugt in kleinen, vorsichtigen Schritten voran, was vorübergehend funktioniert, aber keine langfristige Lösung ist.

Auf der Suche nach Ausgewogenheit

Ich weiß, es ist wichtig, ein ausgeglichenes Leben zu führen, das wurde mir oft genug gesagt. Also habe ich entsprechende Seminare besucht, Bücher gelesen, Predigten gehört und Einkehrtage in Klöstern verbracht. Dort habe ich Menschen getroffen, die auf mich einen ziemlich balancierten Eindruck gemacht haben, auch wenn sie das vermutlich bestreiten würden. Doch trotz aller Beschäftigung mit dem Thema hat sich gezeigt, dass es gar nicht so einfach ist, ausgeglichen zu leben.

Jeder Augenblick des Lebens – ja, auch eine liminale Phase – steckt voller Möglichkeiten, wenn wir mutig und entschlossen darauf zugehen.

Manchmal rede ich mich lieber mit Ausreden heraus, als die nötigen Veränderungen meines Verhaltens vorzunehmen. So ging es mir auch mit der Ausgeglichenheit. Bis vor ein paar Jahren behauptete ich – nach etlichen vergeblichen Versuchen –, dass ich nicht dafür geschaffen sei, ein Leben im Gleichgewicht zu führen. Inzwischen weiß ich, dass das nicht stimmt. Ich kann meine Balance im Leben finden – und für jeden anderen Menschen gilt das auch.

Gleichzeitig weist das Enneagramm jedem Menschen den Weg dorthin. Damit bin ich beim Thema dieses Buches.

Vielleicht haben Sie sich schon früher mit dem Enneagramm beschäftigt, Sie verstehen die Dynamik Ihrer inneren Prozesse, Sie wissen, welcher Ihrer Flügel stärker ausgeprägt ist, von welchem der drei Zentren Sie primär motiviert werden und mit welcher Problematik sich Ihr Typ besonders auseinandersetzen muss. Super! Auf das alles wollen wir hier auch gar nicht mehr

vertieft eingehen. Der Schwerpunkt dieses Buches liegt vielmehr auf den drei grundlegenden Formen der Auseinandersetzung mit der Welt, dem *Denken*, *Fühlen* und *Handeln*. Diese drei Verhaltensweisen werden nicht nur von der Systematik des Enneagramms, sondern auch von den philosophischen und religiösen Denkschulen aller Kulturen als Hauptformen menschlichen Reagierens anerkannt.

Jeder Mensch verfügt über eine individuelle Kombination dieser drei Kräfte: Eine der drei Kräfte ist dominant, die zweite unterstützt die dominante Kraft, die dritte wird unterdrückt. Diese drei Zentren der Intelligenz, wie sie in der Lehre des Enneagramms auch genannt werden, sind Teil unserer natürlichen Ausstattung. Wenn wir uns von jeder der drei Kräfte im richtigen Bereich unseres Lebens antreiben lassen, entwickeln wir unwillkürlich einen ausgeglichenen Lebensstil.

Je nachdem, ob jemand in einer neuen Situation oder bei neuer Information vor allem etwas *fühlt*, ob er eher *nachdenkt* oder in irgendeiner Form *handelt*, kann man ihn der Herz-, Kopf- oder Bauchgruppe zuordnen. Die neun Typen des Enneagramms lassen sich in diesen drei Untergruppen zusammenfassen, die man auch als Triaden bezeichnen kann. Diese Zuordnung ist auch anhand der Frage möglich, mit der wir spontan auf neue Situationen reagieren: *Was für ein Gefühl gibt mir das?* oder *Was denke ich darüber?* oder *Was soll ich machen?* Unsere erste intuitive Reaktion verrät, welches unserer drei Zentren dominant ist. Es macht dabei qualitativ keinen Unterschied, ob Denken, Fühlen oder Handeln den Vorrang haben, wichtig ist nur, dass wir verstehen, was das für unsere Persönlichkeit bedeutet.

• • •

Doch neben dem dominanten Zentrum verfügen wir auch über die beiden anderen, von denen das eine ebenfalls zum Einsatz kommt, während das dritte deutlich zurückgebildet ist. Wer aber immer nur auf die eine dominante Weise reagiert, nutzt nur ein Drittel seiner Möglichkeiten. So entsteht ein Ungleichgewicht, das sich weiter vergrößert, während man versucht, sich das eigene Verhalten zu erklären, dabei aber weiterhin nur auf eines von drei Zentren zurückgreift.

Dieser Zusammenhang ist sehr wichtig. Unsere Deutung der Welt hängt davon ab, ob wir mit Kopf, Herz oder Bauch reagieren und das bestimmt auch unsere Weltanschauung. Je nachdem werden wir unterschiedliche Entscheidungen treffen, welche mehr oder weniger viel Gutes in unserer Gesellschaft bewirken und zum Frieden in der Welt beitragen können oder nicht.

Die drei Triaden

