

Leseprobe aus: **Essenz und Enneagramm** von David Hey.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Essenz und Enneagramm](#)



DAVID HEY

# ESSENZ & ENNEAGRAMM

FIXIERUNGEN BEGREIFEN  
UND SICH DAVON LÖSEN



2. überarbeitete Auflage 2021

Umschlaggestaltung: Silke Watermeier

Coverillustration: AdobeStock\_305315189

Übersetzung: Karin Petersen

Copyright© 2006 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Verlages

[www.innenwelt-verlag.de](http://www.innenwelt-verlag.de)

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-947508-49-5

 innenwelt verlag

## INHALT

Vorwort	7
Die Geschichte des Enneagramms	12
1. Kinderspiel	27
2. Süßer als Honig	47
3. Ich bin mein eigener Meister	65
4. Der Herzensgeliebte	85
5. Göttliches Licht	103
6. Der Weg der weißen Wolken	121
7. Der heilige Narr	139
8. Feuer im Bauch	155
9. Gnade	173
Reife	190
Nachwort	194

## WIE KOMME ICH IN DEN HIMMEL ... ?

SCHON FRÜH IN MEINER KINDHEIT BEGANN MIR ZU DÄMMERN, DASS ICH ein Anliegen hatte, das andere nicht zu teilen schienen – ich wollte wissen, wer ich war. Ich wusste, dass ich etwas suchte, aber ich hatte keine Ahnung, was es war oder wie ich es finden sollte. Nahe bei dem Haus, in dem ich aufwuchs, gab es ein großes, offenes Feld, zu dem ich im Sommer oft hinspazierte. Dort lag ich auf dem Rücken und sah zu, wie prächtige Wolken über den blauen Himmel zogen. Dabei hatte ich das Gefühl, in eine andere Dimension einzutauchen, so endlos und so fern von meiner Familie und meinen Freunden, dass sie sich fremd und verboten anfühlte – als sei es nicht richtig, diese Dimension des Lebens wahrzunehmen, diese unglaublich machtvolle Gegenwart.

Es war, als würde ich im Fluss meines eigenen Atems verschwinden, mich auflösen in die wechselnden Formen der Wolken, als zöge ich mit ihnen dort oben am Himmel entlang. Ich war völlig vertieft ins Erleben des Augenblicks, und wenn ich schließlich in meinen Alltag zurückkehrte, konnte ich spüren, wie klein und eng er war. Wer bin ich? Und um was geht es in diesem Leben eigentlich? Das alles war ein großes Mysterium, und diese Fragen begleiteten mich ständig und folgten mir in mein Erwachsenenleben.

Viele Jahre später schaute ich eines Tages in einer völlig anderen Umgebung den Wolken zu. Ich befand mich auf einem Hügel in der Nähe eines tibetischen Klosters außerhalb von Kathmandu. Auch hier die endlose Weite des blauen Himmels, aber die Erfahrung war so intensiv, dass ich meine

ganze Kraft brauchte, um sie einfach nur aufzunehmen und bei jedem ekstatischen Atemzug präsent zu bleiben. Die Falken, die über den Bäumen kreisten, schienen sich so langsam zu bewegen wie in einem Traum, als stünde die Zeit still und mit ihr meine eigenen Gedanken, die sich so träge bewegten wie die Wolken, die am Himmel ihre Gestalt veränderten. Ich konnte meinen Gedanken aus großer Entfernung zuschauen und beobachten, wie sie allmählich in mein Bewusstsein traten und wieder verschwanden.

Ich fühlte mich, als sei ich der Raubvogel, getragen von der warmen Mittagsbrise, als sei ich die weißen Wolken, die über den blauen Himmel zogen – ich empfand mich als ekstatische Präsenz, die keiner Zeit, keinem Ort, keiner Form angehörte. Zu der Zeit meines Lebens glaubte ich, all jene Fragen beantwortet oder zumindest zugelassen zu haben, dass sie sich auflösten in einer Wirklichkeit, die jenseits von Fragen lag. Ich wusste, wer ich war. Oder wusste vielmehr, wer ich nicht war – nicht mein Körper, nicht mein Geist, nicht meine Konditionierung, nicht meine Überzeugungen, nicht meine Persönlichkeit.

Dabei fällt mir die Antwort ein, die Gautama Buddha einem seiner Schüler gab, als dieser ihn, während sie um den *Tathagata* (Im Sanskrit ein Synonym für Buddha, Anm. d. Ü.) versammelt waren, fragte: „Woher wissen wir, dass du erleuchtet bist?“ „Diese Erde ist meine Zeugin“, erwiderte der Meister und berührte mit seiner Hand den Boden. „Die Welt ist, wie sie ist, ich bin, wie ich bin – und es ist richtig so.“

Zu der Zeit meditierte ich viele Stunden täglich unter der Anleitung tibetischer Lamas. Es war eine Zeit voller Ekstase, Glückseligkeit und Staunen. Das Leben schien ein einziges Wunder zu sein und alle Dinge hatten eine Bedeutung, die weit über sie hinaus verwies. Alles war so lebendig, selbst die sogenannten „toten“ Gegenstände. Mein Geist und mein

Körper fühlten sich durchscheinend an, durchlässig, als wäre mein Körper aus Licht. Ich spürte, wie ich auf alles, was mich umgab, empfindsamer reagierte, selbst auf die seltsamen Insekten, die mich in meiner Hütte besuchten.

Ich hatte das Gefühl, mich in einer anderen Dimension zu bewegen, genauso wie in meiner Kindheit, nur betrat ich sie diesmal bewusst. Es war, als würde ich die Wirklichkeit hinter jeder Form entdecken und das Paradies betreten.

## IN DER HÖLLE LANDEN

Dieses Paradies erwies sich allerdings als ziemlich wackelige Angelegenheit. Ein paar Jahre später befand ich mich mitten in einem hässlichen Scheidungsprozess von meiner Frau. Ich war allein, hatte meine Richtung im Leben verloren und fühlte mich, als hätte man mich im Niemandsland ausgesetzt. Jeder Tag war ein Alptraum, voll von Selbstvorwürfen, Verzweiflung und Angst. Ich war in der Hölle gelandet und es gab keinen Ausgang, außer der Möglichkeit des Selbstmords. Und ich konnte meine Erfahrungen von Glückseligkeit, Ekstase und Licht mit der Dunkelheit und Depression, Hilflosigkeit und Scham, die ich jetzt erlebte, nicht in Einklang bringen. Warum im Licht leben, wenn es zugleich die dunkle Nacht der Seele gab? Wie sollte ich jemals diese beiden Erfahrungen, die so unterschiedlich waren wie Tag und Nacht, zusammenbringen oder verstehen? Jahrelang brannten diese Fragen in mir. Die Antworten kamen schließlich in Form des Enneagramms zu mir, diesem uralten System zum Verständnis der Persönlichkeit.

## ERSTE BEGEGNUNGEN MIT DEM ENNEAGRAMM

Zum ersten Mal war mir das Enneagramm im Iran begegnet, wo sich damals viele meiner Freunde mit der Lehre von

George Gurdjieff beschäftigten, dem russischen Mystiker, der das Enneagramm als Erster in den Westen brachte. Auf Drängen meiner Freunde hin las ich Ouspenskys Buch *Auf der Suche nach dem Wunderbaren*, das eine tiefe Wirkung auf mich hatte. Aber ich fand Gurdjieffs Ausführungen zum Enneagramm mysteriös und unverständlich. Ich wusste, das Enneagramm war ein System von neun Persönlichkeitstypen und hatte etwas mit spirituellem Wachstum zu tun, aber darüber hinaus begriff ich nicht, um was es da eigentlich ging.

Als ich viele Jahre später erneut auf das Enneagramm stieß, dieses Mal in Indien, präsentierte es sich mir ganz anders. Denn jetzt hatte jeder Persönlichkeitstyp ein spezifisches psychologisches Profil, wie zum Beispiel abhängig, vermeidend, narzisstisch und so weiter. Ich sah darin eine beeindruckende Verbesserung der christlichen Darstellung, die das frühere Enneagramm prägte, wo die Persönlichkeitstypen beherrscht waren von Sünde oder Charakterfehlern wie Lust, Neid, Stolz, Gier und Habsucht – negativen Eigenschaften, die ich eher Dantes *Inferno* oder Chaucers *Canterbury Erzählungen* zuschrieb als der heutigen Welt. Außerdem wiesen die dargestellten Persönlichkeiten jetzt sowohl gesunde als auch ungesunde Aspekte auf, und das half mir, manches negative Urteil, das ich über einzelne Persönlichkeitstypen hegte, zumindest im Ansatz zu mildern. Und ich konnte meinen eigenen Typ jetzt klar erkennen, die romantische Nummer Vier.

Die Beschreibung meiner eigenen Persönlichkeit traf so genau zu, dass ich anfangs völlig verblüfft war. Wie konnte ein System so gründlich über mich Bescheid wissen? Wie konnte es mein Innenleben, meine Gefühlszustände, meine Überzeugungen und Motive so genau kennen? Und obwohl mich die neuere Version des Enneagramms beeindruckte, konnte ich immer noch nicht die praktischen Anwendungsmöglichkeiten dieses Systems der Persönlichkeitstypen erkennen.

## ESSENZ UND ENNEAGRAMM

Erst als ich begriff, welche Rolle die Essenz im Enneagramm spielt, begann ich seine wirkliche Bedeutung zu verstehen. Im Kern jedes einzelnen Persönlichkeitstyps des Enneagramms befindet sich eine essenzielle Qualität, ein wichtiger Aspekt unseres Seins, die uns im Lauf unseres Heranwachsens genommen, geschwächt oder verzerrt wurde.

Das Enneagramm ist eine Art kosmischer Spiegel, der uns nicht nur unsere Persönlichkeit widerspiegelt, sondern sämtliche verschiedenen Dimensionen unseres Wesens, unserer wahren Natur. Für mich war das Enneagramm die Tür zum Verständnis von Dunkelheit und Licht in mir, sowohl der Qual als auch der Ekstase.

Durch meine Arbeit mit der Essenz und dem Enneagramm erlebte ich ganz real, dass im Kern jedes Themas oder jeder Schwierigkeit, mit der wir konfrontiert sind, Essenz ist. Diese Arbeit wurde zum Weg, auf dem ich die essenziellen Qualitäten, mit denen ich nicht mehr in Kontakt war, zurückgewann. Die Essenz und das Enneagramm waren der Schlüssel, um sowohl die Grenzen meiner Persönlichkeit als auch die transpersonalen Erfahrungen, die über die Persönlichkeit hinausweisen, zu verstehen. Durch dieses Verstehen erfüllte sich die tiefste Sehnsucht meines Herzens.

## DIE GESCHICHTE DES ENNEAGRAMMS

DIE SCHRIFTLICHEN AUFZEICHNUNGEN ÜBER DIE GESCHICHTE DES Enneagramms sind fragmentarisch und lückenhaft. Tatsächlich wissen wir über dieses uralte Symbol eigentlich nur, dass es über viele Jahrhunderte hinweg einen Weg zum Verständnis der spirituellen Entfaltung des Menschen gewiesen hat. Es besteht kein Zweifel daran, dass es in der Weisheitslehre der Alten, sowohl der Ägypter als auch in der christlichen und jüdischen Mystik und der spirituellen Arbeit der Sufis, der Mystiker des Islams, einen festen Platz einnahm. Welche Rolle das Enneagramm historisch tatsächlich gespielt hat, wissen wir nicht genau. Die mündlichen Überlieferungen der Sufis bilden wahrscheinlich den Kern der spirituellen Weisheit des Enneagramms. Und die Sufis spielen eindeutig eine zentrale Rolle für die zeitgenössische Auffassung.

Gurdjieff behauptete, seine Auslegung des Enneagramms stamme von der *Sarmong Bruderschaft*, Sufi-Derwischen, die in der Umgebung von Bukhara, Usbekistan, lebten. Faisal Muqaddam und A.H. Almaas, zwei Mystiker, die die Auslegung der unterschiedlichen Eigenschaften von Essenz weiterentwickelten, übernahmen ihre Auffassungen über Essenz weitgehend von den Sufis im westlichen Iran.

Die moderne Erblinie des Enneagramms beginnt mit Gurdjieff, der das Enneagramm in den Westen brachte und großes Interesse daran weckte, auch wenn seine konkrete Anwendung und sein Verständnis des Enneagramms im Licht heutiger Methoden zur Transformation der Persönlichkeit etwas primitiv erscheinen.

Oscar Ichazo, ein bolivianischer Psychotherapeut, brachte die Typen in die derzeitige Reihenfolge. Ichazo gab den einzelnen Typen klar erkennbare Profile und definierte als Erster die Beziehung zwischen Sein und Persönlichkeit.

Claudio Naranjo, ein aus Chile stammender Psychiater, verlieh den Typen ihr detailliertes psychologisches Profil. Autorinnen und Autoren, die halfen, das Enneagramm im Westen zu verbreiten, wie Don Riso und Helen Palmer, stammen ursprünglich von der Linie Oscar Ichazos ab.

Die moderne Auffassung von Essenz geht auf Menschen zurück, die in den siebziger Jahren mit Claudio Naranjo in Kalifornien zusammengearbeitet haben, darunter auch A.H. Almaas, Faisal Muqaddam und Sandra Maitri.

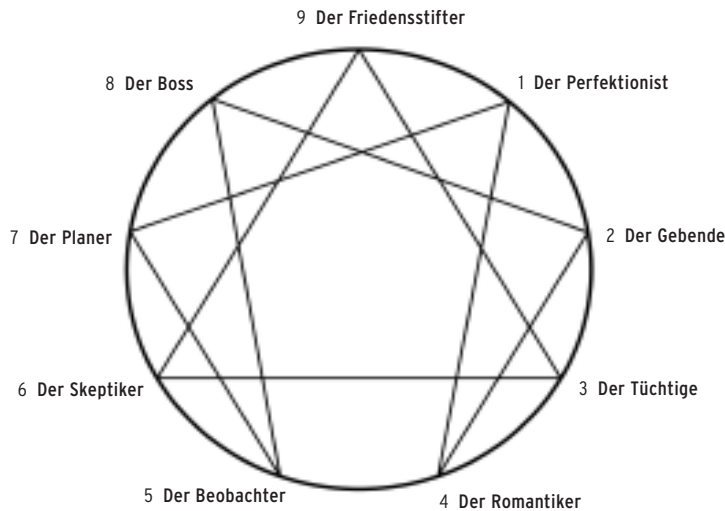
Meine Auffassung von der Beziehung zwischen Essenz und Enneagramm ist stark beeinflusst durch Faisal, mit dem ich viele Jahre in Italien zusammengearbeitet habe.

### WAS IST ESSENZ?

Als Essenz bezeichnen wir die verschiedenen Eigenschaften des Seins, das unsere wahre Natur ist. Essenz definiert die unterschiedlichen Aspekte unserer wahren Natur. Dabei handelt es sich um grundlegende Eigenschaften wie Freude, Stärke und Wille. Diese Eigenschaften haben ganz bestimmte Bedeutungen. Jeder der neun Punkte auf dem Kreis des Enneagramms (siehe Abbildung A) repräsentiert nicht nur einen Persönlichkeitstyp, sondern auch *eine* essenzielle Eigenschaft. Das Enneagramm könnte auch dargestellt werden in Form eines Kreises, der wie eine Torte in neun gleiche Stücke geteilt ist (siehe nächste Seite).

Jede Zahl des Enneagramms repräsentiert einen Persönlichkeitstyp und eine grundlegende Eigenschaft, mit der dieser Typ hauptsächlich zu tun hat.

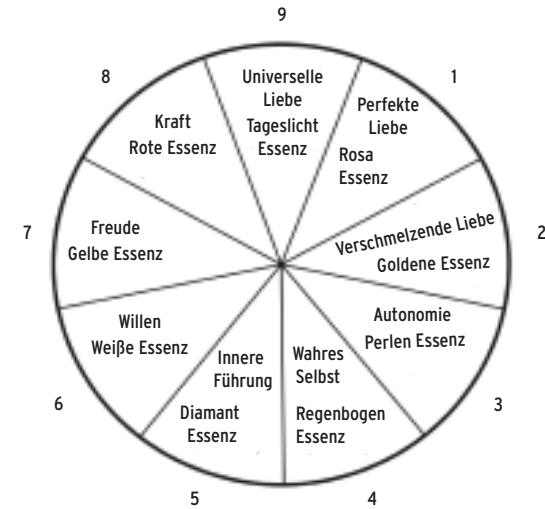
## Das Enneagramm



Selbst wenn eine bestimmte Eigenschaft die „Essenz unserer Fixierung“ darstellt und damit die Eigenschaft unserer Persönlichkeit, mit der diese primär beschäftigt ist, sind wir mit sämtlichen unterschiedlichen Eigenschaften der Essenz eng verbunden.

Beim Enneagramm geht es im Grunde um Essenz und Abspaltung von Essenz, um Sein und Abspaltung davon. Essenz ist eng verbunden mit unserem Sein, unserer wahren Natur, und mit dem, was uns davon trennt – unsere Grenzen, unsere Mängel, das, was wir in uns heilen oder integrieren müssen.

## Essenz & Enneagramm



### WAS IST FIXIERUNG?

Jeder der neun Persönlichkeitstypen auf dem Enneagramm repräsentiert eine feste Einstellung oder einen festen Standpunkt. Deswegen benutze ich auch den Begriff „Fixierung“, um die neun Persönlichkeitstypen zu beschreiben. Die Fixierungen des Enneagramms beruhen auf den festen Einstellungen der einzelnen Persönlichkeitstypen.

Wir können sie vergleichen mit unterschiedlichen Masken. Dabei handelt es sich um ganz verschiedene mentale und emotionale Verhaltensmuster sowie psychische Formen von Schutz und Abwehr. Unsere Fixierung stellt eine einzigartige Form der Abspaltung von Essenz dar. Jede Fixierung ist mit einer tief greifenden genetischen Konditionierung vergleichbar, die unser Nervensystem, unsere Körperhaltung, unsere geistige und emotionale Disposition prägt.

Wenn ich das Wort „Fixierung“ benutze, meine ich meistens



die ganze Persönlichkeit, nicht nur die primäre Fixierung, die ich zu Beginn jedes Kapitels beschreibe.

Wenn wir versuchen, gegen die Muster unserer Fixierung anzukämpfen, verstärken wir sie lediglich oder geben ihnen noch mehr Energie. Wer seinen Persönlichkeitstyp loswerden oder seine Fixierung leugnen will, befindet sich auf verlorenem Posten. Der Kampf mit unserem Ego ist zum Scheitern verurteilt. Die Fixierungen stehen in direktem Gegensatz zu den Eigenschaften der Essenz und verbergen oder überschatten unsere innere Essenz. Indem wir die Essenz verstehen, können wir auch unsere Fixierungen begreifen und anfangen, uns aus deren Griff zu befreien.

#### **KINDHEIT UND DER VERLUST VON ESSENZ**

Jede Phase der Kindheitsentwicklung ist verbunden mit einer bestimmten Erfahrung von Essenz. Enneagrammtyp Acht zum Beispiel, der Boss, macht in der Trennungsphase (im Alter von 6-12 Monaten) eindringliche Erfahrungen mit der roten Essenz (Stärke). In dieser Phase beginnt das Kind mit der Ablösung von der Mutter, um die Welt außerhalb des Wirkungskreises dieser wichtigen Person zu erforschen.

Die Acht macht als Kind nicht nur Erfahrungen mit der roten Essenz, sondern erlebt auch Einschränkungen der Freiheit, ihre Umgebung zu erkunden. Diese Einschränkungen lösen Ärger aus, und das führt dazu, dass die Acht ständig mit dem Thema Kontrolle beschäftigt ist.

Boss-Typen machen tief greifende Erfahrungen mit der Essenz der Kraft. Sie haben das Gefühl, dass es ihnen an dieser Eigenschaft mangelt und setzen sich deswegen ständig mit dieser Essenz auseinander. Sie wird zum Kern ihrer Fixierung. Während wir die verschiedenen Phasen der Kindheit durchleben, integrieren wir sie nicht vollständig. In jeder Phase müssen

wir die Aufgaben der verschiedenen Entwicklungsschritte absolvieren, bestimmte Dinge lernen und andere aufgeben.

Wir erleben in einer bestimmten Phase nicht nur Essenz, sondern auch die Schwierigkeiten, diese Phase und die entsprechende essenzielle Eigenschaft zu integrieren. Zum Beispiel Enneagramm Typ Zwei, der Gebende: Er hat viele Erfahrungen mit der *Goldenen Essenz* (verschmelzende Liebe) in der symbiotischen Phase der Kindheit (0-6 Monate) gemacht. Dies ist die Phase, in der viel „Süße“ zwischen Mutter und Kind da ist. Aber das Zweier-Kind hat auch starke Ängste, von der Mutter getrennt zu werden, sodass es Schwierigkeiten hat, diese Phase zu integrieren bzw. sie gut zu lösen.

Deswegen sind Zweier-Kinder mit dem Verlust der Goldenen Essenz so beschäftigt. Das kann dazu führen, dass versucht wird, eine bestimmte essenzielle Qualität wegzuschieben, weil der Verlust der Essenz so schmerzlich ist. Oder das Kind, das den Verlust einer bestimmten Essenz zu spüren bekommt, fängt an, diese Eigenschaft zu imitieren, um diesen Verlust zu kompensieren. Die Schwierigkeiten, die jede Phase unserer Kindheit begleiten, hindern uns daran, die nachfolgenden Stadien erfolgreich zu bewältigen. In dem Maße, wie die Integration der einzelnen Phasen unvollständig ist, geht Essenz verloren. Manche Eigenschaften sind uns leichter zugänglich als andere – das hängt von unseren Kindheitserfahrungen in der jeweiligen Phase ab.

Meistens gilt, dass sich unsere Fixierung in der Phase abzeichnen beginnt, die für uns als Kind besonders schwierig war. Je größer die Schwierigkeiten in einer bestimmten Kindheitsphase, desto größer der Verlust an Essenz und desto stärker die Fixierung. Bei unserer Geburt sind wir noch ganz in Kontakt mit dem Sein. Wir sind schutzlos und durchlässig. Während wir heranwachsen und die verschiedenen Phasen der Kindheit durchlaufen, zeichnet sich unser Ich immer deutlicher ab, doch

wir sind immer weniger in Berührung mit der Essenz oder dem Sein.

Meistens erleben wir in jeder kindlichen Entwicklungsstufe einen gewissen Verlust an Essenz. Unsere innere Essenz wird von unserer Umgebung nicht voll unterstützt, es kommt zu Verletzungen, sodass wir die einzelnen Kindheitsphasen nicht vollständig integrieren können. Das Leuchten in den Augen des Kleinkinds wird allmählich schwächer. Wenn wir uns der Essenz innerlich verschließen, kommt es zu Energieblockaden im physischen, emotionalen und mentalen Körper. Etwas macht dicht.

Oft kompensiert das Ego diesen Verlust an Essenz, indem es versucht eine bestimmte Eigenschaft zu imitieren. Die Schwierigkeit liegt darin, dass das Ego keine Essenz erzeugen kann. Stattdessen verstärkt es mit seinen Aktivitäten unsere Fixierung. Wir verwandeln uns von einem leuchtenden Stern in ein schwarzes Loch, das versucht, sich das Licht zurück-zuholen. Wir fühlen uns, als hätten wir etwas verloren oder als fehle uns innerlich etwas, aber wir wissen nicht, was. Was verloren ging, ist Essenz – und die müssen wir zurückgewinnen.

## **GUTE LEERE, SCHLECHTE LEERE**

Bei der spirituellen und der psychologischen Arbeit haben wir es mit zwei Arten von Leere zu tun – guter Leere und schlechter Leere. Schlechte Leere ist Leere als Mangel, wie die Psychologie sie definiert, und gute Leere ist die transpersonale Leere der Spiritualität.

Die eine Leere ist die des Gautama Buddha, sein Begriff *Shunyata* verweist auf eine transpersonale Leere, die wir auch als Fülle oder innere Weite bezeichnen können.

Die andere Leere ist Leere als Mangel und stellt aus psycho-

logischer Sicht ein Ungenügen dar, das Gefühl, nicht genug oder nicht „richtig“ zu sein. Die psychologische Leere hängt zusammen mit dem Verlust von Essenz in der Kindheit. Geht Essenz verloren oder wird blockiert, kommt es zu energetischen Verhärtungen. Diese Leere empfinden wir als ein Ungenügen, das das Ego vergebens zu übertünchen oder zu verbergen sucht. Leere als Mangel ist nicht wirklich „leer“, sondern voll von unangenehmen emotionalen Zuständen. Wir können das Ego auch als Widerstand betrachten, denn es ist meistens bis zu einem gewissen Grad damit beschäftigt, sich gegen unsere innere Unzulänglichkeit, das Gefühl nicht genug oder nicht richtig zu sein, zu wehren. Unser Unbehagen hängt direkt mit dem Verlust an Essenz zusammen, dem Selbstverlust.

Spirituelle Leere ist in Wirklichkeit die Erfahrung von Sein. Wenn wir diese Erfahrung machen, fühlen wir uns oft besser geerdet, lebendiger, bewusster, präsenter und so weiter – je nachdem, mit welcher Eigenschaft der Essenz wir gerade in Berührung sind. Wenn wir eine bestimmte Eigenschaft der Essenz erleben, ist das jedoch nicht nur mit guter Leere oder guten Gefühlen verbunden.

Machen wir zum Beispiel Erfahrungen mit der Essenz des Willens, erleben wir auch, wie diese Essenz in uns geschwächt oder gebrochen wurde. So kann uns zum Beispiel schmerzlich klar werden, dass unser Vater uns in unserem Leben nie oder kaum unterstützt hat. Wir erleben auch, auf welchem Weg wir versucht haben, dieses Gefühl von mangelnder innerer Unterstützung zu kompensieren.

Die Essenz eröffnet uns ein radikal neues Verständnis dieser beiden Welten, der spirituellen und der psychologischen Leere, und zeigt außerdem präzise auf, wie der Zusammenhang zwischen diesen beiden Dimensionen tatsächlich aussieht.