



Wilfried Reifarth

Was aus mir werden kann

EntwicklungsArbeit mit dem Enneagramm

Wilfried Reifarth

Was aus mir werden kann

EntwicklungsArbeit mit dem Enneagramm



Verlag des Deutschen Vereins
für öffentliche und private Fürsorge e.V.
Berlin

Schriftenreihe Sonderdrucke und Sonderveröffentlichungen (SD 54)

Verlag des Deutschen Vereins
für öffentliche und private Fürsorge e.V.
Michaelkirchstraße 17/18, 10179 Berlin
www.deutscher-verein.de

Die Auslieferung erfolgt über den Lambertus-Verlag:
www.lambertus.de

Satz: Barbara Schmeißner

Sämtliche Grafiken, Abbildungen, digitale Reproduktionen und
Umschlaggestaltung: Wilfried Reifarth
Titelseite unter Verwendung eines Gemäldes von Gotthard Krupp
(Berlin): „Ohne Titel“, Bildnummer 11/03/03

Druck:
Medienhaus Plump GmbH, Rheinbreitbach

Printed in Germany 2015
ISBN 978-3-7841-2724-8
ISBN E-Book 978-3-7841-2725-5

Veröffentlicht mit Förderung durch das Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	7
2. Einleitung	12
2.1 Entwicklungsanleitung für Menschen, die das „Kleingedruckte“ nicht mögen	16
2.2 Vergrößerung des „Kleingedruckten“	17
3. Zehn Thesen zur EntwicklungsArbeit mit dem Enneagramm	19
3.1 Erläuterung der These 1	21
3.2 Erläuterung der These 2	23
3.3 Erläuterung der These 3	24
3.4 Erläuterung der These 4	26
3.5 Erläuterung der These 5	28
3.6 Erläuterung der These 6	30
3.7 Erläuterung der These 7	32
3.8 Erläuterung der These 8	34
3.9 Erläuterung der These 9	35
3.10 Erläuterung der These 10	38
4. Entwicklungsziele oder: Das Beste, was aus mir werden kann	40
4.1 Menschen des Musters ZWEI: EntwicklungsHelfer	42
4.2 Menschen des Musters DREI: FortschrittsErmöglicher	45
4.3 Menschen des Musters VIER: GegenwartsLiebende	48
4.4 Menschen des Musters FÜNF: ErkenntnisVerwirklicher	51
4.5 Menschen des Musters SECHS: ZweifelsBändiger/ SicherheitsStifter	54
4.6 Menschen des Musters SIEBEN: FreudeBewahrer	59
4.7 Menschen des Musters ACHT: MenschenFreund	63
4.8 Menschen des Musters NEUN: FriedensStifter	66
4.9 Menschen des Musters EINS: OrdnungsLiebende	70

5. Entwicklung im Lichte des Prozessmodells	74
5.1 Was das Prozessmodell des Enneagramms ist	74
5.2 Ein genauerer Blick auf die Charakteristik der Prozessphasen	76
5.3 Persönliche Entwicklung im Lichte des Prozessmodells	78
6. Eine kritische Sichtung verwendeter Begriffe	87
6.1 Was genau die neun Orte beschreiben und wofür sie stehen	89
6.2 Was die beste Bezeichnung für die neun Orte ist	90
6.3 Das Muster, das verbindet – ein Exkurs zu Gregory Bateson	91
6.4 Das „Enneagramm der Persönlichkeit“ aus systemischer Sicht	98
6.5 Warum Diagnostik keine passende Bezeichnung ist	100
6.6 Unser Ennea-Muster ist weder eine Krankheit noch eine Behinderung	101
7. Wie ich mein und dein Ennea-Muster erkennen kann	102
7.1 Wie der Musterfindungsprozess verläuft	103
7.2 Pragmatische Fallen und Tücken bei der Mustersuche	106
7.3 Erkenntnistheoretische Irrtümer bei der Mustersuche	108
7.3.1 Die Wissenschaft beweist nie irgend etwas	108
7.3.2 Die Karte ist nicht das Territorium	109
7.3.3 Es gibt keine objektive Erfahrung	109
7.3.4 Die Zerlegung des wahrgenommenen Universums	110
7.3.5 Divergente Sequenzen sind nicht voraussagbar	111
7.3.6 Zahl ist etwas anderes als Quantität	112
7.3.7 Die Quantität determiniert nicht das Muster	112
7.3.8 In der Biologie gibt es keine monotonen „Werte“	113
7.3.9 Die Sprache betont gewöhnlich nur eine Seite der Wechselwirkung	114
7.4 Ein Exkurs-Fazit	115

8. Entwicklungshilfen	116
8.1 Von der Liebe in Zeiten des Enneagramms	116
8.1.1 Enneagrammatisch inspirierte Beobachtungen zur Partnerwahl	120
8.2 Drei Weisen, Liebe zu verstehen	125
8.2.1 Über die instinktive Liebe	126
8.2.2 Über die emotionale Liebe	126
8.2.3 Über die bewusste Liebe	128
8.3 Wie es gelingen kann, bewusst zu lieben	132
8.3.1 Take hold tightly; let go lightly	133
8.4 Ein enneagrammatischer Draufblick	135
9. Entwicklungshilfen II: Wege zur Vervollkommnung	136
9.1 Willentlich denken lernen	137
9.2 Schlechte Laune und Verstimmungen kontrollieren lernen	139
9.3 Nicht gelangweilt werden	141
9.4 Menschen „lesen“ lernen	143
9.5 Sich selbst nicht preisgeben	145
9.6 Beobachten lernen	147
9.7 Mehr leben	149
9.8 Den eigenen Energiehaushalt kontrollieren lernen	152
9.9 Die Intuition vergewissern lernen	156
9.10 Vom täglichen Sterben	158
9.11 Das Leben als sportliche Übung betrachten lernen	161
9.12 Vorläufige Resümees – habituell und aphoristisch	163
10. Schlussbetrachtung	165
Verwendete Literatur	170

1. Vorwort

Eigentlich hätte dieses Buch gar nicht mehr geschrieben werden sollen. Nach Vollendung meiner „Enneagramm-Trilogie“¹ hoffte ich, dass das Wichtigste gesagt und einigermaßen verständlich dargestellt sei. Die Synthese der komplexen Inhalte dieser drei Bücher zu einem kohärenten Ganzen hätte ich liebend gerne an die Leserinnen und Leser delegiert. Ein wenig blauäugig ging ich nämlich davon aus, dass sich der größte Teil der Inhalte, die ich hier mitteilen möchte, bei der Rezeption bereits selbsttätig in ihren Köpfen und Herzen zu eben dieser Synthese entwickeln würden. Im Idealfall also wie eine reife Frucht, die nur noch vom Baum abgenommen und mehr oder weniger genüsslich verzehrt werden müsste. Dieser Idealfall ist meines Wissens bisher nicht eingetreten. Die Gründe hierfür sind vermutlich ebenso schlicht wie zwingend:

- Kaum jemand hat die zeitlichen Ressourcen, sich dieser Aufgabe zu unterziehen.
- Es liegt in der Natur des Themas, von der gefühlten Relevanz so sehr in Beschlag genommen zu werden, dass für ein Denken in größeren und abstrakteren Zusammenhängen kaum noch Kapazität vorhanden zu sein scheint.
- Gerade das persönliche Involviert-Werden aber verhindert, dass eine überpersönliche Perspektive entstehen kann. Sie wäre die Voraussetzung für einen synoptischen Blick, der aus hinreichender Distanz ein Gesamtbild entwerfen kann. Die vielen, manchmal widersprüchlich erscheinenden Elemente passen bei genauerer Betrachtung nämlich erstaunlich gut zusammen (was im Folgenden gezeigt werden soll).
- Das Synthese-Vorhaben hat zugleich etwas „Schulen-Übergreifendes“, denn bisher gibt es meines Wissens kaum Versuche, das *Enneagramm der Persönlichkeit*, das *Enneagramm als Prozessmodell* und wesentliche Elemente der Lehre Gurdjieffs, des sog. *Vierten Weges*, in einen produktiven

¹ „Das Enneagramm: Idee, Dynamik, Dimensionen“ (2. Aufl. 2008); „Wie anders ist der Andere? Enneagrammatische Einsichten“ (2. Aufl. 2013); „Bejahen, Verneinen, Versöhnen. Gurdjieff und das Enneagramm“ (2013)

Zusammenhang zu bringen. Diese Perspektiven wurden bisher eher als miteinander unvereinbar, wenn nicht gar sich gegenseitig ausschließend, betrachtet.

Apropos produktiver Zusammenhang: Einmal wohlwollend unterstellt, dass die hierdurch entstehende Komplexität gerade noch zuträglich ist – wozu aber soll sie gut sein? Was soll die Differenzierungslust letztlich bewirken? Wem soll sie nützen? Die Antwort auf diese Fragen ist ebenso schlicht wie vielversprechend: Sie soll *Entwicklung* befördern, und zwar sowohl die subjektive Entwicklung all derjenigen, die sich ernsthaft mit diesen Gedanken auseinandersetzen als auch die der Enneagramm-Idee selbst. Für den subjektiven Bereich eröffnet sich für die Leserinnen und Lesern die Möglichkeit, die Gedanken und Ideen dieses Buches auf den Prüfstand persönlicher Anwendung zu stellen, mehr noch: sie dabei der „Wahrheitsprobe der Zeit“ (Buber) zu unterziehen.

Für die Entwicklung der Enneagramm-Idee ist der kritische Diskurs aller gefragt, die in ihr mehr sehen und vermuten als eine Selbsthilfe-Ratgeber-Mode unter vielen, deren Verfallsdatum schon beim Auftauchen festgelegt zu sein scheint. Meiner Einschätzung stellt sie zwar noch nicht das letztgültige Wissen um den Zusammenhang dar, der „die Welt im Innersten zusammenhält“, aber sie ist wahrscheinlich schon näher dran als das meiste bisher bekannte. Gleichwohl ist unsere Erkenntnistiefe in Sachen Enneagramm mutmaßlich eher den Proportionen unseres Hirnpotenzials vergleichbar, von denen es ja heißt, dass der größere Teil noch nicht vom aktiven Gebrauch betroffen sein soll. Mit anderen Worten: Wir stehen in puncto Enneagramm-Wissen an einem soliden Anfang – nicht mehr, aber auch nicht weniger.

In diesem Buch soll es also um *Entwicklung* gehen. Es hätte Charme, wenn diesem Text ebenfalls eine entsprechende Idee zugrunde läge.

Deren Entwicklungs-Linie sehe ich folgendermaßen:

- In der *Einleitung* versuche ich nachzuzeichnen, was die Begegnung mit der Enneagramm-Idee für mein Leben bewirkt hat. Ich verbinde damit die Hoffnung, dass darin auch musterübergreifende Gesichtspunkte enthalten sind. Diese persönliche Erfahrung verknüpfe ich mit Eindrücken, Gesprächen, Erlebnissen (und deren Reflexion) aus meiner langjährigen Tätigkeit als Enneagramm-Lehrer. Hieraus leite ich die Grundannahme ab, dass es zur nachhaltigen Entwicklung mehr braucht als die Einsichten und Instrumente, die uns das „Enneagramm der Persönlichkeit“ anbietet.
- Dieses „Mehr“ versuche ich in *zehn Thesen* herauszuarbeiten. Jeder dieser Thesen folgt eine detaillierte Erläuterung.
- Nachdem das inhaltlich-begriffliche Terrain gleichsam sondiert ist, wird es im Kapitel *Entwicklungsziele* neunfach differenziert undusterspezifisch konkretisiert. Gesucht wird das Beste, was – enneagrammatisch betrachtet – aus den Menschen der Muster EINS bis NEUN werden kann. Alle Darstellungen folgen dabei derselben Systematik: Nach einem skizzenhaften Umriss grundlegender Charakteristiken des Erscheinungsbildes der jeweiligen Persönlichkeiten rücke ich deren „Vorherrschende Leidenschaft“ in den Fokus und beschreibe, wie sich die Hinzunahme der jeweiligen Elemente der „Spirituellen Dimension des Enneagramms“ (Seelenkind, Idealisierter Aspekt, Holy Idea) auf die Entwicklung dieses konkreten Ennea-Muster-Menschen auswirken kann. Jedes dieser hohen Entwicklungsziele wird durch eine Geschichte illustriert, damit unsere rechte Hirnhälfte die intendierte Botschaft in einer für sie verständlichen Form ebenfalls aufnehmen kann.
- Entwicklung ist selbstverständlich ein Prozess. Die Lehre Gurdjieffs bietet meines Erachtens eine überzeugende Möglichkeit, die Phasen des Prozesses sichtbar zu machen. Nach einer kurzen Erläuterung allgemeiner Merkmale dieser Prozessschritte mache ich den Versuch, die *persönliche Entwicklung im Lichte des Prozessmodells* nachzuzeichnen. Meines Wissens ist dies bisher so noch nicht versucht worden. Man kann der Darstellung entnehmen, dass sowohl der Entwicklungsverlauf als auch die

unterwegs zu nehmenden Hürden für alle Ennea-Muster relativ ähnlich sind. Lediglich dieusterspezifisch zu bearbeitenden, konkreten Entwicklungsaufgaben unterscheiden sich erheblich.

- Im nächsten Schritt betrachte ich die von der „Ennea-Community“ mit Selbstverständlichkeit benutzten „Werkzeuge“ der Enneagramm-Arbeit genauer, vor allem den einschlägigen *Begriffsapparat*. Welche Phänomene stehen eigentlich in Rede und wie bezeichnen wir sie? Nachdem ich deren Eigentümlichkeiten genauer zu fassen versucht habe, unterziehe ich die gängigen Bezeichnungen einer Kritik. Insbesondere die unreflektierte Nähe zum medizinischen Paradigma führt meines Erachtens zu einer „Pathologisierung“ der Enneagramm-Idee. Mithilfe eines Exkurses in die Gedanken- und Begriffswelt *Gregory Batesons* entwerfe ich eine Alternative.
- Die Gretchenfrage jedweder Beschäftigung mit der Enneagramm-Idee lautet nach meiner Erfahrung: „Wie hältst du’s mit der *Musterfindung*?“ Ich gewichte ihre Bedeutung deshalb so hoch, weil von ihr entscheidend abhängt, ob der erhoffte Entwicklungs-Nutzen überhaupt eintreten kann. Nachdem ich den Verlauf des Musterfindungsprozesses beschrieben habe, benenne ich *typische Fallen und Tücken bei der Mustersuche*. Die unterdessen hoffentlich als fruchtbar erkannte Verbindung zum *systemischen Denken Batesons* veranlasst mich zu einer weiteren Anleihe aus seinem Werk: Welche *erkenntnistheoretischen Fehler* können uns bei der Mustersuche unterlaufen?
- Nachdem die wichtigsten Instrumentarien hoffentlich hinreichend genau beschrieben und dadurch unsere Sinne geschärft sein sollten, wende ich mich den wohlverdienten Früchten der vorangegangenen Anstrengungen zu. Wenn *EntwicklungsArbeit* erfolgreich getan worden ist, müsste sie zu einem tieferen und bewussteren Einverstanden-Sein mit uns selbst geführt haben. Der aufschlussreichste Indikator hierfür ist das Entwicklungsstadium unserer *Liebesfähigkeit*. Für diesen wichtigen Aspekt möchte ich die Leserinnen und Leser – neben eigenen Beobachtungen und Überlegungen – mit Teilen des Werkes von *Alfred Orage*, einem der wichtigsten Schüler und Weggefährten Gurdjieffs, bekanntmachen. Seine *Reflexionen über die Liebe* finde ich sehr mitteilenswert.

- Nunmehr auf den „Orage-Geschmack“ gebracht, halte ich es für möglich, das Interesse der Leserinnen und Leser für weitere Bereiche aufgeschlossen zu haben, denen ebenfalls eine *Entwicklungshilfe* guttun könnte. Ich habe sie – in hoffentlich zutreffend vorweggenommener Würdigung ihrer Bedeutung – *Wege zur Vervollkommnung* genannt. Einige ausgewählte Aphorismen *Orages* lassen dieses Kapitel ausklingen.
- Die *Schlussbetrachtungen* führen den Spannungsbogen wieder in die Ausgangslinie zurück. In konzentrierter Form werden die wesentlichen Gedanken dieses Buches noch einmal zusammengeführt. Ein kurzer Ausblick lässt erahnen, welche (Frage-)Räume sich auftun, nachdem wir den im Buch dargestellten Bereich durchschritten haben: *Entwicklung – und kein Ende*, denn es gibt noch erfreulich viel zu entdecken.

Berlin, im Oktober 2014

W. Reifarth

2. Einleitung

In meinem 2013 erschienenen Buch: „Bejahen, Verneinen, Versöhnen. Gurdjieff und das Enneagramm“ habe ich im Vorwort meinen persönlichen Entwicklungsprozess zu beschreiben versucht. Ich wollte darüber berichten, was ein bewusstes Mich-Einlassen auf die Enneagramm-Idee in mir ausgelöst hat, und ich wollte die Stationen des Prozesses so redlich wie möglich benennen. Ziel war es, meine Motivation für die vorangegangene vierjährige Recherche-Arbeit zu verdeutlichen.

Der Bericht sollte lediglich meine individuelle Erfahrung möglichst genau abbilden, eine weitergehende Intention hatte ich nicht. Folglich habe ich nicht darüber nachgedacht, ob darin möglicherweise eine Struktur verborgen ist, die gleichsam als Blaupause auch für Menschen anderer Ennea-Muster dienen könnte, die sich diesem Abenteuer ebenfalls unterziehen wollen oder es bereits tun. Erst durch Rückmeldungen in Seminaren und in persönlichen Gesprächen wurde ich auf diesen Umstand aufmerksam. Sollte er tatsächlich zutreffen, könnten wir ihn als Beleg für eine Aussage *Rilkes* verstehen, die sinngemäß lautet: Wenn wir das Individuelle hinreichend genau entfalten, wird darin das Allgemeine sichtbar.²

Bestärkt durch diese Rückmeldungen und wissend, dass ich nicht davon ausgehen kann, dass Sie, verehrte Leserin und verehrter Leser, meinen Text vor Augen haben, erlaube ich mir ein etwas ausführlicheres Selbstzitat:

Mein (Ennea-)Weg begann vor über zwanzig Jahren und mäanderte über folgende Stationen:

Eine zufällige Begegnung mit der Idee (1990); erste Ahnung von meinem Ennea-Muster und dessen allmähliches Erkennen und Gewähr-Werden; das (im Schnecken-tempo) wachsende Verständnis für dessen lebenspraktische Bedeutung; das Kennenlernen meiner sog. *vorherrschenden Leidenschaft*; der damit verbunde-

2 „Der Dichter weiß, dass man, sooft man durch das Befremdliche und stark Individuelle hindurch, nur *tief genug* weiter geht, wieder auf Gemeinsamkeiten stößt, die alle ausnahmslos umfassen.“ (Rilke, Lektüre für Minuten, S. 142)

ne Schmerz, die narzisstische Kränkung, schließlich der Friedensschluss; nach heftigen Abwehrreaktionen die schleichende Erkenntnis, dass deren Energie buchstäblich Mitbewohner jeder Zelle meines Organismus ist; die vielen alltäglichen Situationen, in denen mein Autopilot nach Art eines schlichten Reiz-Reaktions-Schemas in Echtzeit die Steuerung meines Verhaltens übernimmt; die auf imponierende Weise unverwüstlich scheinende Kraft und Vitalität dieser Prozesse; die vibrierende Spannung und spürbare Verunsicherung, wenn rechtzeitiges Gewahr-Werden am Beginn einer automatisch ablaufenden Reaktion dazu führt, diese zu unterbrechen, und ich stattdessen ein für mich neues und ungewohntes Verhalten ausprobieren kann (z. B. durch schlichtes Weglassen einer Gewohnheit); die Wachstumsfreude, die sich dabei einstellt, und – wenn ich nicht achtsam bin – das jedesmalige, ungläubige Staunen darüber, wie der (Entwicklungs-)Rückfall selbst hinter dem kleinsten Fortschritt lauert, denn die stets im Hintergrund bereitstehende Energie der *vorherrschenden Leidenschaft* benutzt die entspannte Freude als Einfallstor, um meinen Entwicklungsfortschritt in Beschlag zu nehmen; das dankbare Registrieren der Frische und Unverdorbenheit eines jeden neuen Tages, der mit Gelegenheiten prall gefüllt ist, neues *Entwicklungs*-Spiel und neues *Entwicklungs*-Glück zu wagen, ohne die „verschüttete Milch“ von gestern einsammeln zu wollen oder ihr gar nachtrauern zu müssen.

Ich möchte die gewonnenen Erkenntnisse nicht mehr missen und keinen Tag meines jetzigen Lebens mit den unverstandenen und vergleichsweise ahnungslosen früheren Zeiten eintauschen. Und dabei beziehen sich die oben genannten Positionen der Veränderungs-Habenseite nur auf die Binnenschau. Daneben gibt es selbstverständlich noch die *Dimension des Anderen*. Auch hier werde ich im Hinblick auf das, was die Enneagramm-Idee in mir bewirkt hat, fündig:

Früher war die „Anderheit des Anderen“ für mich ein eher gestaltloser, unscharfer Begriff. Wenn ich diese Anderheit schmerzhaft zu spüren bekam, habe ich – meinem unverstanden vor sich hin wirkenden Ennea-Muster gemäß – diese Unterschiede so lange „verständnisvoll“ bearbeitet, bis sie – weil ihrer Ecken und Kanten beraubt – gleichsam „unschädlich“ gemacht worden waren. Oder ich habe mir hypothetische Erklärungen (mit entschuldigendem Beiklang) zurechtgelegt, die es mir ermöglichten, einen Rest von Grundsympathie zu bewahren. Auf dieser Basis konnte ich die zwischenmenschlichen Verbindungen so aufrecht erhal-

ten, wie es durch die Umstände geboten schien. Wenn mir dies gelang, fühlte ich mich meistens dem Anderen überlegen; ich blickte zu meinem Gegenüber *hinab*. Tief im Innern war ich *gerührt von der eigenen Güte* und blieb dabei ziemlich blind für den histrionischen Aspekt meines Umgangs mit mir selbst. Die tatsächliche Herausforderung und die kräftezehrende, emotionale Anstrengung, die die Erfahrung einer unüberbrückbaren Kluft zur Anderheit des Anderen darstellt, habe ich vor mir selbst verniedlicht. Oder ich habe geglaubt, mein kommunikatives Repertoire sei einfach noch nicht ausgefeilt genug. Für ein nächstes, vergleichbares Mal habe ich mir Besserung gelobt. Oder ich habe – und dafür schäme ich mich heute – nicht selten gedacht, die störenden Unterschiede mit der Zeit „weg-lieben“ zu können.

Kurzum: Die *Anderheit* war für mich – je nach Situation – manchmal Unfall, meistens sportliche Herausforderung, hin und wieder therapeutisches Übungsfeld, oft Objekt meiner helfenden Begierde. Latent war sie fast immer Indikator für meine Fähigkeit, eigentlich Unerträgliches aushalten zu können, was mich insgeheim mit Stolz erfüllte. Manchmal war mein Umgang mit der Anderheit einfach nur repressive Toleranz. Im Rückblick fällt mir auf, dass zwei Qualitäten bei alledem Gefahr liefen, zu kurz zu kommen: *wirklicher Respekt* und *auf-richtige Wertschätzung*. Die faktische Instrumentalisierung zwischenmenschlicher Beziehungen zu verleugnen, wäre, was mich selbst angeht, nicht redlich.

Nun mag man einwenden, es sei weltfremd, den fast durchgängigen *Quid-pro-quo*-Charakter des alltäglich-zwischenmenschlichen Umgangs zu leugnen, denn kaum jemand tue etwas uneigennützig. Viel häufiger sei das „Um-zu-...“ der eigentliche Beweggrund. Das mag zutreffend sein. Was ich hier berichten möchte, bezieht sich allerdings auf etwas anderes: Durch die Erkenntnis meines eigenen Ennea-Musters und den lernend-suchenden Umgang damit, hat sich in mir eine innere Sperre, eine Art Widerwille entwickelt, mit dem Anderen in dieser Weise umzugehen. Als wirkliche Herausforderung sehe ich es an, mich darin zu üben, die Anderheit des Anderen so genau, wie es mir möglich ist, wahrzunehmen; diese Wahrnehmung von meinen automatisch aufsteigenden, inneren Bewertungstendenzen so gut wie möglich freizuhalten – also die Anderheit einfach nur in ihrem So-Sein zu registrieren; die energetische Ausstrahlung des Anderen aufzunehmen und mich ehrlich zu fragen, wie es mir damit geht; Kontrolle über meine automatische Tendenz auszuüben, leichtfertig etwas zu

versprechen, ohne mir in diesem Augenblick die Einlösungsmöglichkeit zu vergegenwärtigen; eine respektvolle energetische Distanz zum Anderen zu wahren und dabei den Blick für die immanente Schönheit des Andersseins bewusst zu schärfen; den Blick für die möglicherweise vorhandene neurotische Verzerrung dieser inneren Schönheit ebenfalls zu schärfen, und – wenn es erforderlich ist – mich durch Dosierung von Distanz und Nähe vor diesem Einfluss zu schützen; und schließlich: genauer zu prüfen, mit wem, wann und wie intensiv ich mich einlassen will.

Ich glaube, ohne Übertreibung behaupten zu können, dass die Kenntnis und das allmähliche Erlernen meines Enneagramm-Musters mein Leben stärker verändert hat (und noch immer verändert) als alles andere, was mir im Bereich psychologischer Theoriebildungen bisher begegnet ist. Das Wissen und die Einsichten, die die Enneagramm-Idee bereithält, sind jedoch nicht mehr als eine Option. Es liegt ausschließlich in meiner Verantwortung, ob ich die in dieser Option enthaltenen Möglichkeiten realisiere, sie in mein Leben integriere, aus einer gedanklichen Einsicht tatsächliches Verhalten werden lasse oder mich mit einem bloßen Vorsatz zufrieden gebe. Die Welt kümmert es letztlich nicht – sie nimmt ihren Lauf, so oder so.

Weil ich mich für *Entwicklung* entschieden habe, dürfte es also kaum verwundern, wenn ich mich als überzeugten Anhänger der Idee bezeichne.³

Die Idee der seelisch-geistigen Entwicklung sehe ich als größte Herausforderung und größte Chance der Enneagramm-Idee zugleich. Die folgenden Gedanken, Akzentuierungen, synoptischen Versuche usw. verstehe ich als meinen Beitrag, die Gestalt des Entwicklungs-Gedankens ein wenig deutlicher zu konturieren und für die Sucherinnen und Sucher unter uns fassbarer zu machen.

Im ersten Teil meiner Abhandlung mache ich den Versuch, Gedanken und Einsichten, die in unterschiedlichen Zusammenhängen meiner bereits erschienenen drei Veröffentlichungen zum Thema dargestellt sind, zu gewichten und in einen organischen Zusammenhang zu bringen – damit sie gleich-

3 (Reifarth, Berlin 2013, S. 9 ff)

sam als allgemeine Stufen bzw. Bedingungen eines Entwicklungsprozesses gelesen werden können. Um das möglichst prägnant zu gestalten, habe ich versucht, alles mir wichtig Erscheinende in *zehn Thesen* unterzubringen. Ihnen folgen jeweils Erläuterungen, die hoffentlich genügend Diskussionsstoff enthalten, um dem von mir gewählten Begriff der *EntwicklungsArbeit* annähernd gerecht zu werden.

Weil ich jedoch nicht gleich mit der Tür ins komplexe (Entwicklungs-)Haus fallen möchte, beginne ich mit einer einfachen Handreichung. Sie könnte auch als Vehikel dienen, der „Betriebstemperatur“ ein wenig näher zu kommen, ohne die es kein aufmerksames Lesen geben kann.

2.1 Entwicklungsanleitung für Menschen, die das „Kleingedruckte“ nicht mögen

1. Lerne, Dich genau zu beobachten.
2. Registriere dabei einfach nur, was Du denkst, fühlst und tust, ohne es zu bewerten.
3. Achte besonders auf Dinge, die sich wiederholen. Es könnte sich um Gewohnheiten handeln.
4. Entdecke einen Zusammenhang zwischen Deinen Gewohnheiten und Deinem Ennea-Muster.
5. Entdecke die Ennea-Muster bei Anderen und lerne, wie plausibel es sein kann, sich ganz anders als Du selbst zu verhalten.
6. Lerne, was unter Entwicklung in Deinem Muster in den Ennea-Büchern verstanden wird.
7. Frage Dich, was davon attraktiv ist und beginne, es für kurze Zeit einmal zu üben. Wenn Du Dich dabei besser fühlst, behalte es bei.
8. Befasse Dich mit den Mustervarianten im Allgemeinen und mit Deinen im Besonderen. Für manche Menschen sind sie eine wertvolle Hilfe, sich selbst besser zu erkennen.