



Tiefendimensionen des Enneagramm

Herz | Geben, geben, geben, bis ich umfalle oder Das habe ich alles nur für dich getan! “Das Gasthaus zu den The Charming Arms”

Botschaften: Geben ist beseligender denn Nehmen– die Ganze Welt braucht meine Liebe – aber **ich** verdiene es nicht, geliebt zu werden!

Freundlichkeit und Süßlichkeit mit kalkuliertem Anschleichen (in Hintergrund läuft die Zählmaschine für Kuscheleinheiten).

Werkzeug: Geben, verschenken, beglücken, verfürsorgen, berat– schlagen, betütteln, einsalben, balsamieren, einzuckern, abhängig machen

Musik:

Hippie – und Kuschelmodus, einfühlsame Musik, völkerverbindende Lieder, Rhythmisches mit Zweisamkeitstouch: Salsa, Mambo, Merengue

Idee:

Mein Herz ist leer, mein Kindsein war aufopfern, um Hilfe zu bekommen, lass mich geben, damit ich den Schmerz nicht spüren, bitteeee!!

Da der andere mich spiegelt, wenn ich mich aufopfere, breche ich (erst am Schluss: mit schmerzdem Herzen) in schmerzdem Körper zusammen.

Hilfen:

Spiel, jede Art von Kreativität, viel “sinnlose” Bewegung alleine oder in Gruppen,

Trancetanz, Malerei, Bildhauerei, handwerklich– künstlerische Projekte, Solowanderungen, Rumsitzen in Cafes, ohne zu handeln.

Musik hören oder dirigieren. Wasser aufsuchen und dort sitzen.



LIBERACE

Herz II We are the champions– Dallas/Venice Beach, St. Tropez oder der Glanz meiner Sonne wärmt die Welt, die mir applaudiert

Botschaft:

Ich investiere in mich, denn ich bin großartig, schön, kompetent, potent und überhaupt.

Meine Umwelt bewundert mich für das Bild, das ich von mir zeige. Wie es innendrin aussieht? Innendrin, das gibt es doch nicht!!

Werkzeug:

Selbstdarstellung, Image mit allen Statussymbolen, die ich brauche. Jeder ist selbst seines Glückes Schmied–Leid ist was für Looser–und das bin ich nicht!!!

Musik:

Pathetisches, Mainstream–Rock, Einzigartiges, Musik für Bestleister, Hymnen und Nationalhymnen, Glamour– Filmmusik aus Holly Wood

Idee:

Meine Gefühle interessieren niemanden, ein nettes Image, mit dem was andere gerade möchten, tut es völlig. Wenn es zu nah wird und weh tut– nix wie weg!

Hilfen:

Teamarbeit in untergeordneter oder kooperierender, gleichwertiger Form im Team (je grösser das Team, desto besser).

Atemmeditation und die tibetische Tonglen– Meditation.

Mit den Händen oft das Herz berühren und die Lippen zart streicheln (Selbst – erinnerung an Kindheit).

In schwierigen Fällen Therapie oder gute Gespräche, über die innere Wahrheit mit anonymen Telefonseelsorgern. Bescheidenheit im Konsumverhalten, besonders bei Statussymbolen. Ehrenamtliche Pflege für sozial Schwache und Behinderte.



EDDIE MURPHY



Herz III Paradise is lost, Liebe ist soo fern- was zurückbleibt, ist das Wissen um eine phantastische Welt in der Zukunft, Woanders und in meinen wunderbaren Träumen!

Botschaft:

Kannst du mich sehen- ich bin royal und exquisit. Meine sooo tiefen Empfindungen sind einzigartig-Kannst du so tief fühlen, wie ich- nein, du hast auch nicht erlebt, gefühlt und erlitten, was ich habe!!!

Werkzeuge:

In Wahrheit bin ich Kunstwerk. Alle Arten von Kunst, Ästhetik, artifiziellem, was bedeutsam, empfindsam und fühlend ist. Tanz- Oper- Ballett- Malerei- Gedichte und Tragödien.

Musik:

Chansons, Songwritermusik, italienische Opera, Tango, Bollywood-Musik

Idee:

Mein tiefes Fühlen, mein Konztakt zu meinem Schmerz- ist mein Radar in dieser Welt. Ich bin traumatisiert, geschlagen, zu Unrecht beschuldigt- in meinen Körper voller Schmerzen, gekrönt von der Dornenkrone des Leidens und ich bin wunderbar darin- besser als du, schöner als du, intensiver als du. Und wenn du mehr an Gefühlen zeigst, dann werd ich neidisch.

Hilfen:

Gewöhnlichkeit als Teil des Alltags zulassen. Müll sortieren, profane Dingen erledigen, im Team arbeiten, überhaupt: geregelter Arbeit nachgehen. Früh aufstehen, in die Natur setzen und wahrnehmen.

Tagträume beschränken und mögliche Partnerschaften handfest werden lassen und sich auf einige Tage und Nächte auf Haut und Haar einlassen und dabei nicht den Raum verlassen.

Soziale Dienste ins Leben integrieren, die ohne Widerhall sind (Arbeit mit Schwerstbehinderten) oder Gärtnern



JACK NICHOLSON

Bauch | Der wutentbrannte, selbstgerechte, hart arbeitende Boss, der im Innern drei Zentimeter klein ist

Botschaften: Ich komme zuerst – Was ist mit mir– Ich nehme mir alles

Welle von machtvoller Dynamik, Bedrohung und/oder Instinktivität im grossem Radius

Selbstgerechte Züge– eigene Gesetze

Werkzeug: Macht und Aggression allerorten, um das Verlorensein und die innewohnende Liebenswürdigkeit nicht falschen Menschen zu zeigen, die einen ausbeuten, missbrauchen, schädigen

Musik: Taikotrommeln, Metal, Wagner, Marsch– und Kriegslieder

Idee: Wo ich keine Liebe erlebe, da schlag ich dich (schlimmstenfalls tot) Polarität: ich bin gut – andere sind böse

Hilfen: Kraft entwickeln im Allein– Handeln, Dynamische Meditation, ohne Zielrichtung Spannung abgeben, körperlich hart für andere arbeiten, Steine schleppen, Häuser für andere erbauen mit den Händen– Massage erhalten und (viel später) lernen zu geben, in der Sexualität alles verlangsamen und viel ausatmen! Kinderspiele

Bauch II Der Schlafende oder Betäubung der Impulse

Botschaft: Wut ist nicht erlaubt. Ich lass mich verschwinden– meine Trance bewahrt mich vor dem Leid und den Schmerzen

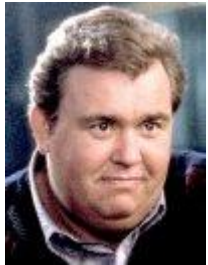
Dunkelheit und Schlaf umfängt mich und nährt mich– rhythmische, eintönige Arbeit setzt diese Trance am Tag fort und abends füllt mich Essen und TV

Werkzeug: Trancen, Wiederholung und langsames , monotones aber liebevoll–detailliertes Erzählen in epischer Breite (Bluesig)

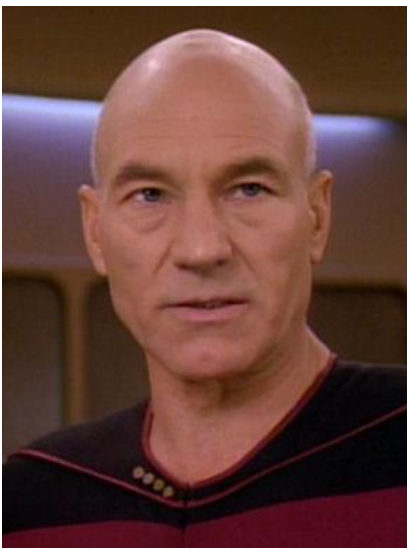
Musik: Blues, Mantra– Wiederholung, LoungeMusic, Easy Listening, langsamer Gospel , Wiegenlieder

Idee: Durch meine Passivität kann meine Umgebung meine Aggressionen aufsaugen und für mich ausleben, mein Nicht– Tun enthebt mich der unangenehmen Konfrontation

Hilfen: Tageslicht, Bewegung im Sonnenlicht, Bergsteigen oder Teamsport mit unterschiedlichen Anforderungen, Leitungsaufgaben übernehmen, Orchester dirigieren oder leiten, Stand– up– comedy mit Minutenbegrenzung vor der Öffentlichkeit, Witze erzählen, Rumtrampeln, Schimpfwörter benutzen, öffentlich fluchen, intensive Atemmeditation mit unterschiedlichen Rhythmen und holotrope Atemarbeit , Tanzen mit offenen Augen zur Musik für Achter, Grimassen ziehen, Stöhnen, absoluter Verzicht auf Drogen, Alkohol, Fernsehen, Computerspiele, Übermässiges und fettes oder zuckerhaltiges Essen!



JOHN CANDY



Bauch III Inquisitoren– messerscharfe Weltverbesserer mit religiöser, esoterischer, spiritueller oder psychologischer Inbrunst

Botschaft: Gott will uns als Ebenbild. Gott will uns rein. Die Eltern sind Gott, ihnen ist Folge zu leisten. Ordinäre Lebensimpulse gehören auf den Scheiterhaufen. Kontrolle ist alles. Draußen ist das BÖSE UND die UNPERFEKTION– Unsere Familie ist perfekt– sei du es auch! Heuchlerische Gemeinschaft als Familienersatz!

Werkzeuge: Spitze Gegenstände– Spitze Worte– Nadelstiche– Alles korrigieren und verbessern – sich und vor allem andere– bis zum Tode!

Spitze Bewegungen– Ballett der Neuzeit– Dirigieren von Gruppen und Einzelpersonen!

Musik: Bach, Orgelmusik, klassische Choräle der Gregorianik, Raga– Musik, Dead can dance, Ballettmusik der Neuzeit, sprachbetonte Musik (vertonte Gedichte)

Idee: Ich habe Recht und bist im Unrecht. Das gibt mir das Recht, dich zu verletzen, dich zu filetieren , dich zu foltern, bis du richtig bist oder tot.

Permanenter Groll sorgt für Distanz zwischen mir und der Welt. Dieser Groll schützt mich vor ...der Kälte, Distanziertheit und der Abwendung, indem ich meine Sehnsucht nach Liebe ohne Bedingungen, nach vollkommener Liebe durch Menschen und in Gemeinschaft nicht spüre.

Hilfen: Reisen, andere Kulturen aufsuchen und ohne Sicherheit auf fremde Menschen angewiesen sein, in unsicheren Lebensumständen oder der freien Natur zubringen, Vision Quest, Sich von anderen streicheln lassen, ohne zu urteilen; ordinäre Worte benutzen und sexuelle Geräusche in der Öffentlichkeit "aufführen", Gibberisch– Meditation, um den Kopf zu leeren, torkelndes Tanzen wie ein Betrunkener



FRANZ KAFKA

KOPF | Der Beobachter – Distanz und Ausdehnung in das innere Universum

Botschaft: Sich zeigen nach Aussen kann vernichtend oder tödlich sein, sparsame Äußerungen

“Gefrorene” Stille des Körpers

Autistische Züge

Ich geb euch nichts von meinen Empfindungen, aber ich biete euch mein Wissen, meine Beobachtungen ausserhalb von mir an

Werkzeug: Analyse

Musik: Oberton, Mönchsgesänge, elektronische Musik, Shakuhachi

Idee: Unwirklichkeit der Existenz, Versuch Raum zu bekommen

Hilfen: Guidance, achtsame Berührung mit den Fingerspitzen und in der Aura

Langsames Atmen und Mitatmen, dann später im Verlauf von Vertrautheit Lachmeditation und Kitzelkuren



HUMPHREY BOGART

KOPF II Der Skeptiker– der zaudernde Löwe auf der Suche nach Mut

Botschaft: Sich zeigen schafft Scham und Unsicherheit– meine scheu hilft mir vor Übergriffen

Oder Schnell drüber und weit davon weg zu fühlen – lieber tollkühn als todangst

Pendelnde Bewegung, Schaukeln in Körper und Sprache

Paranoide Gefühle von unerklärlicher Bedrohung oder der Psycho der Vögel im Kopf

Werkzeug: Die zweifelnde und zögerliche Sprache

Musik: Wilder Westen, Krieg der Sterne, X-Files, Krimimelodien

Idee: Zweifel ist der beste Schutz: Zwei Schritte vor drei Zurück, Umdrehen, Vorwärts: drei schritte vor, zwei zurück, huucch ist das schnell!

Hilfen: Wille zum Handeln entwickeln, Handeln und Konsequenzen tragen

Erdende kraftvolle Bewegungen in Richtungen aus dem Zentrum des Solarplexus, tiefe Tonfolgen und zischendes Ausatmen aus dem Körperinnern



ROBIN WILLIAMS

KOPF III der planende Narr – der sich selbst verschaukelnde Weltenweber (der Kölner und sein Karneval)

Botschaft: Diesen Schmerz aus der Vergangenheit will ich nicht (mehr) erleben – wo ist der Spass, was ist denn da vorne, guck mal, wer da spricht, es rappelt in der Kiste, was soll ich dir erzählen, Mäh mix oder doooch?

Aufregung und ein Körper voller Hühnerhaufenbewegung torkelndes und flirrendes Getanze

Werkzeug: Intensität und schneller Wechsel

Musik: oberflächliche Schlager, Lustige Ballermann– Musik, Reggae, Karneval – Schunkel– Alkohol

Idee: Meine Angst tut mir so weh, dass ich flüssige Schokolade drüber giessen wird die Schokolade kalt und platzt, wo ist die nächste flüssige Schokolade– bitte bloss kein Schmerz

Hilfen: Freude an den simplen Alltäglichkeiten und an immerwiederkehrenden Dingen– Zähneputzen, Schuhe putzen, Klos putzen, zur selben Uhrzeit die Hände einer älteren Person massieren, ehrenamtliche Dienste für andere übernehmen

Auf dem Boden liegen und sich schmerzvoll winden wie eine Schlange, den Schmerz fühlen und weinen,. den Schmerz anderer Menschen in sich aufnehmen, Sterbende betreuen, dann halbe Stunde Sitzmeditation (später 1 Stunde) und die Hummel (Yogaübung) aushalten, später Schweigetretreats mit Kreisgängen

