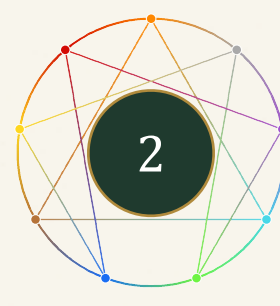


EINE HEILSAME ENNEAGRAMM- SONNTAGSGESCHICHTE

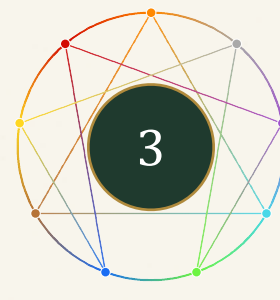




Eine heilsame Enneagramm-Sonntagsgeschichte

Es ist Sonntagvormittag. Die Glocken haben den Tag eingeläutet, die Geschäfte haben ihre Rollläden heruntergezogen, und draußen auf den Straßen breitet sich diese ganz unnachahmliche, fast greifbare Stille aus. Die Welt hält für vierundzwanzig Stunden kollektiv den Atem an, um Platz zu machen für etwas, das wir Sonntagsruhe nennen. Doch während die äußere Kulisse perfekt auf Pause schaltet, sieht es im Inneren der Menschen oft ganz anders aus. Da drinnen läuft das gewohnte Programm der Charakterstrukturen nämlich meistens einfach ungebremst weiter. Es ist eine paradoxe Wahrheit, dass wahre Erholung kein Zustand ist, den man mit dem Kalenderblatt erzwingen kann, sondern eine Fähigkeit der Seele, die gelernt sein will. Wenn wir uns an einem solchen Tag in die Wohnzimmer und Köpfe der Menschen hineinversetzen, wird die Sonntagsruhe zu einer ganz eigenen, psychologischen Entwicklungsaufgabe.

Da ist zum Beispiel der Perfektionsdrang, der auch am Sonntag nicht einfach schläft. Man sieht es dem Menschen an, der eigentlich im Sessel sitzen und lesen sollte, dessen Blick aber unruhig über die ungebügelte Wäsche wandert oder an dem Unkraut hängenbleibt, das da draußen unverschämterweise zwischen den Terrassenplatten wächst. Die innere Übersäuerung durch den unbewussten Zorn über die Unvollkommenheit der Welt lässt sich nicht einfach per Feiertagsgesetz abschalten. Für diesen Menschen beginnt der

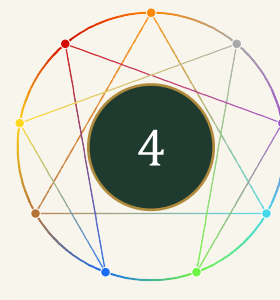


Eine heilsame Enneagramm-Sonntagsgeschichte

Sonntag erst in dem Moment, in dem er der Welt und sich selbst die Erlaubnis erteilt, für heute genau so unvollständig und fehlerhaft zu sein, wie sie nun mal ist. Es ist der Schritt weg vom ewigen Verbessern hin zu dem tiefen Seufzer, dass für heute alles gut genug ist.

Ganz ähnlich ergeht es jenen, die ihre Identität so sehr an das Tun und Leisten gekoppelt haben, dass ihnen der Stillstand wie eine existenzielle Bedrohung vorkommt. Wenn das Telefon schweigt und keine E-Mails eingehen, bricht für den Macher eine Leere an, die sich anfangs wie Wertlosigkeit anfühlt. Der Impuls, den Sonntag mit nützlichen Projekten, Sportprogrammen oder der Planung der nächsten Arbeitswoche vollzustopfen, ist enorm. Hier bedeutet die Sonntagsruhe ein radikales Umdenken vom menschlichen Handeln zum reinen menschlichen Sein. Es ist die schmerzhafteste, aber unendlich befreiende Erkenntnis, dass der eigene Wert heute an gar nichts gemessen wird – am allerwenigsten an einer erledigten To-Do-Liste.

Ein paar Häuser weiter finden wir die ewigen Fürsorger, die selbst am Ruhetag unter einem unsichtbaren Dauerkrampf stehen. Sie stehen schon frühmorgens in der Küche, backen Kuchen, kochen das perfekte Sonntagsmahl und rotieren unaufhörlich, um es der ganzen Familie recht zu machen. Ihre größte Angst ist es, nicht gebraucht zu werden. Für sie bedeutet Sonntagsruhe, die Hände radikal in den Schoß zu legen und auszuhalten, dass andere für sie sor-

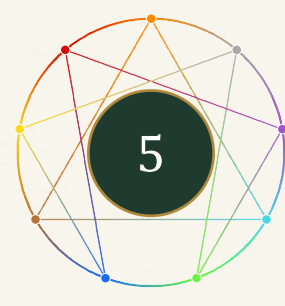


Eine heilsame Enneagramm-Sonntagsgeschichte

gen oder sie einfach mal völlig ohne Gegenleistung geliebt werden. Es ist das schwere, aber heilsame Lernen, die eigene seelische Substanz nicht im Außen zu verpulvern, sondern den Tag für sich selbst zu reklamieren.

Und während die einen im Außen rotieren, flüchten die anderen vor einer drohenden inneren Leere in ein wahres Feuerwerk aus Plänen, Ideen und zukünftigen Vergnügungen. Da wird der Sonntagvormittag genutzt, um die nächsten drei Urlaube zu buchen oder gedanklich schon auf der übernächsten Party zu tanzen, nur um den gegenwärtigen Moment, der vielleicht gerade etwas ereignislos und grau erscheint, nicht aushalten zu müssen. Die wahre Kunst der Ruhe liegt für diese flüchtigen Geister darin, den Motor anzuhalten, die Beine auf den Boden zu stellen und die tiefe Befriedigung zu spüren, die entsteht, wenn man absolut nirgendwo anders sein muss als genau hier, in diesem einen, unaufgeregten Zimmer.

Wieder andere nutzen den Tag, um sich tief in ihre Festung zurückzuziehen. Sie verbarrikadieren sich hinter Büchern, Wissen oder Bildschirmen, weil sie die tiefe, oft unbewusste Angst umtreibt, von den Reizen, den Ansprüchen und den Emotionen der Umwelt überflutet und ausgesaugt zu werden. Ihre Sonntagsruhe ist anfangs eine Flucht, ein kühler Rückzug. Doch echte Erholung finden sie erst, wenn sie spüren, dass ihre inneren Grenzen stabil genug sind,

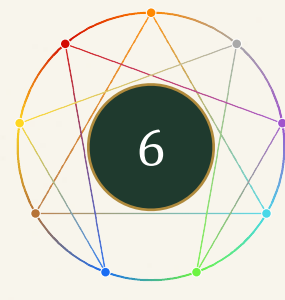


Eine heilsame Enneagramm-Sonntagsgeschichte

um die Festung auch mal zu verlassen. Wenn sie die kühle Denker-Mauer ein Stück weit senken und sich erlauben, die Wärme des Tages ungefiltert an sich heranzulassen, ohne Angst zu haben, sich selbst dabei zu verlieren.

Direkt nebenan sitzt jemand, dessen Kopf ebenfalls keine Ruhe gibt, allerdings aus einem ganz anderen Grund. Hier läuft das innere Alarm-System auf Hochtouren. Statt den freien Tag zu genießen, scannt der Geist unentwegt die kommende Woche nach potenziellen Gefahren, Problemen und Risiken ab. Jedes Knacken im Haus, jede unbedachte Bemerkung wird zum potenziellen Krisenherd. Für diesen skeptischen Geist bedeutet Sonntagsruhe, das unaufhörliche Zweifeln und Absichern bewusst zu stoppen. Die wahre Erholung liegt hier im Mut zum Vertrauen, in dem tiefen Atemzug, der dem eigenen Nervensystem signalisiert, dass die Welt in diesem Moment sicher ist und man das Schicksal nicht vierundzwanzig Stunden im Voraus kontrollieren muss.

Manchmal tarnt sich die verfehlte Sonntagsruhe auch als tiefe, schwere Melancholie. Es ist dieser ganz bestimmte Sonntags-Blues, der einen überkommt, wenn man im Sessel sitzt und das dumpfe Gefühl mitschwingt, dass dem eigenen Leben etwas ganz Wesentliches fehlt, während alle anderen da draußen scheinbar das perfekte, glückliche Leben führen. Man kaut auf alten emotionalen Verlet-

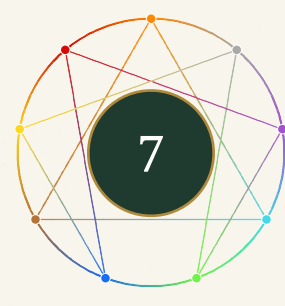


Eine heilsame Enneagramm-Sonntagsgeschichte

zungen herum und verheddert sich in einer Sehnsucht, die keinen greifbaren Namen hat. Hier verwandelt sich die Ruhe in die Aufgabe, den alten Kummerstau im Inneren mutig zu verdauen, die eingetrockneten Tränen fließen zu lassen und den Moment in seiner schlichten, unperfekten Schönheit anzunehmen, statt unter der Last des Ideals zu erlahmen.

Am anderen Ende des Spektrums stehen die kraftvollen, starken Naturen, die den Sonntag eigentlich als kampffreie Zone bräuchten, ihn aber oft als Arena missbrauchen. Sie fordern heraus, bestimmen das Programm, wollen die Kontrolle behalten und spüren selbst im Stillstand eine latente, brodelnde Energie. Ihre Sonntagsruhe beginnt mit dem Schmelzen des eisernen Schutzpanzers. Für sie bedeutet Erholung, die Waffen komplett sinken zu lassen, den Kontrollzwang abzugeben und die Erlaubnis zu spüren, für einen einzigen Tag einfach nur verletzlich, weich und empfangend zu sein, ohne dass ihnen daraus eine Schwäche entsteht.

Und schließlich gibt es jene, die den Sonntag perfekt zu beherrschen scheinen, weil sie stundenlang auf dem Sofa verweilen können, ohne dass sie irgendetwas aus der Ruhe bringt. Doch oft ist diese Ruhe trügerisch; es ist keine echte Erholung, sondern ein unbewusstes Betäuben, ein Verflattern im Nebel der Konfliktvermeidung und der Bequemlichkeit. Sie nicken zu allem Ja, um den lieben



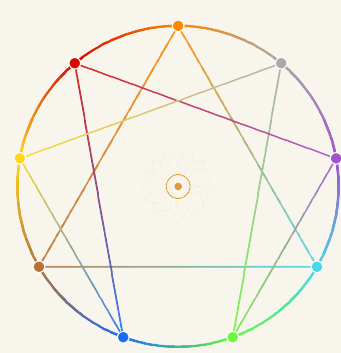
Eine heilsame Enneagramm-Sonntagsgeschichte

Frieden zu wahren, und schalten innerlich auf Durchzug. Ihre wahre Sonntagsruhe finden sie erst, wenn sie aus dieser Trägheit erwachen und in eine lebendige, bewusste Präsenz kommen. Erst wenn sie spüren, was sie selbst eigentlich wirklich wollen, wird das passive Verweilen zu einer echten, kraftvollen Regeneration.

Am Ende des Tages ist der Sonntag wie ein homöopathischer Impuls, den wir in den Fluss der Woche hineingeben. Wir setzen einmalig einen feinen, präzisen Reiz der Stille, des Innehaltens und des radikalen Druckrausnehmens. Wir tun für vierundzwanzig Stunden genau das, was die alten Meister der Heilkunst gelehrt haben: Wir tun nichts, wir greifen nicht ein, wir schauen einfach nur zu und lassen den Reiz im System wirken. Wer lernt, diesen einen Tag in seiner ganz eigenen, charakterlichen Dynamik zu meistern und die Waffen des Alltags wirklich sinken zu lassen, der gibt seiner Lebenskraft den Treibstoff, den sie für die kommenden sechs Tage im Hamsterrad so dringend braucht.

Herzliche Grüße sendet Ihnen

Detlef Rathmer



P.S.: Sollte Sie diese heilsame Geschichte berührt haben, freue ich mich, wenn Sie sie an Freunde und Bekannte weiterreichen, die vielleicht ebenfalls gerade auf der Suche nach ihrer eigenen (Sonntags-) Ruhe sind, vielen Dank!