

Till Novotny

Stufen der Selbstwerdung

Die Heldenreise des Menschen und
die Psychologie des Enneagramms



Till Novotny

Stufen der Selbstwerdung

Die Heldenreise des Menschen
und die Psychologie des Enneagramms

Till Novotny

Stufen der Selbstwerdung

Die Heldenreise des Menschen
und die Psychologie des Enneagramms



INFO3 VERLAG

Till Novotny
Stufen der Selbstwerdung
Die Heldenreise des Menschen
und die Psychologie des Enneagramms

ISBN 978-3-95779-243-3

Erste Auflage 2026

© Info3 Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG
Frankfurt am Main, 2026

Satz: Ulrich Schmid, de-te-pe, Aalen
Cover: Frank Schubert
Druck: Jelgavas Tipogrāfija, Jelgava, Lettland

Info3 Verlag
Kirchgartenstraße 1, 60439 Frankfurt am Main
Tel. 069 58 46 47, E-Mail: vertrieb@info3.de
www.info3.de

Inhalt

Zum Geleit	7
Einleitung:	
Wie man sinnvoll mit sich umgeht	11
Mit dem Herzen sehen	20
Die Persönlichkeit als Entwicklungs- widerstand – und als Lebensaufgabe	41
Vom Ursprung der Selbstwerdung und dem Weg der Heldenreise	61
Die Vorgeschichte der Reise (Stufe 1)	73
Die Herausforderungen führen uns über das Ego hinaus (von Stufe 2 zu 3)	79
Der Höhepunkt der Reise: die Transformation des Egos (Stufe 4)	94
Die Rückkehr nach der Reise in die Welt (Stufe 5)	108

Heldenreisen heute:

Rudolf Steiner und Julius Kuhl 114

Schlusskapitel:

Das Menschenbild des Enneagramms 131

Zum Geleit

An diesem kleinen Buch haben viele mitgewirkt, ohne es zu wissen. Sie haben mich in meiner Entwicklung begleitet und manchmal auch zu einem nächsten Schritt geleitet. Dieses Vorwort ist eine Möglichkeit, ihnen allen dafür zu danken, und zugleich eine Möglichkeit für die Leserinnen und Leser, den Hintergrund zu verstehen, aus dem heraus das Buch entstanden ist. Auf meinem Weg sind mir viele Methoden und Wege begegnet, aber die meisten schienen mir eher eng oder einseitig, und ich mochte mich nie von „Schulen“ ganz vereinnahmen lassen. Gelernt habe ich am meisten aus den direkten Begegnungen mit den Meistern, die ich auf meinem Weg immer wieder treffen durfte.

Geleitet hat mich dabei eher ein inneres Drängen als ein klarer Plan. Zunächst waren die 1980er Jahre für mich einerseits eine Zeit der Bodenhaftung durch meine Managementtätigkeit in der Industrie. Gleichzeitig waren diese Jahre eine erste Ausbildungszeit für die weitere berufliche Entwicklung. Es begann mit

einer Faszination für die Welt des Taoismus und für die Zen-Kultur. Das Buch *I Ging* hat mich jahrelang begleitet und Wataru Ohashi hat mir den Blick für Shiatsu und für das System der chinesischen Medizin geöffnet. Es war auf einem seiner Kurse, dass ein Teilnehmer mich ansprach und mir erzählte, dass er mich aus einem anderen Leben kenne und dass die Entdeckung der Liebe zu meinem Durchbruch führen würde. Beides war mir zu diesem Zeitpunkt noch fremd. Ich habe es eher höflich angenommen, aber ich erinnere mich gut daran, wie sehr es mich berührt hat. Im Jahr 1985 war der Kongress *Tod und Geburt* dann eine Art Wendepunkt für mich. Dort sind mir die wirkungsvollen Techniken von Bhagwan (später Osho) und die Berichte über Nahtoderlebnisse begegnet. Vor allem aber hat mir Stanislav Grof, auch in späteren Workshops, den Zugang zur transpersonalen Psychologie und zu reinkarnatorischen Erlebnissen geöffnet. Im Jahr 1987 hat dann meine erste Begegnung mit dem Dalai Lama einen tiefen Eindruck von Einfachheit, bedingungsloser Liebe und Zuwendung hinterlassen.

Mit der Wende zu den 1990er Jahren war die Tätigkeit in der Industrie für mich beendet und ich wollte mich mehr dem Thema der Lebendigkeit von Organi-

sationen, Teams und einzelnen Menschen zuwenden. Die Zeit des Lernens ging auf vertiefte Weise weiter. Dem Jesuitenpater Rupert Lay und seinem Schüler Michael Löhner verdanke ich aus dieser Zeit den klaren Umgang mit der Sprache, einen konstruktivistischen Blick auf die Kommunikation und den Zugang zum systemischen Denken. Beides prägt meine Arbeit bis heute. Bei Rüdiger Dahlke und Nikolaus Klein konnte ich über viele Jahre in den Kursen „Fasten, Schweigen, Meditation“ die transformierende Kraft der Zen-Sesshins erleben. Vor allem sind mir zu Beginn der 1990er Jahre die Werke Rudolf Steiners und die Anthroposophie begegnet. Im Rückblick war das vielleicht der stärkste Impuls für mein weiteres Leben. In einem kleinen Buchladen in New York stieß ich dann 1992 auf eines der ersten Bücher zum Enneagramm. In der zweiten Hälfte der 1990er Jahre fanden schließlich drei für mich transformierende Begegnungen statt: Bei Claudio Naranjo habe ich die Tiefen des Enneagramms kennengelernt. Chuck Spezzano verdanke ich den inneren Durchbruch zu einer klaren und spürenden Wahrnehmung mit meinem Herzen. Bert Hellinger hat mir durch die Aufstellungsarbeit einen Weg zu den kollektiven Anteilen des Unbewussten eröffnet.

Seit Beginn des neuen Jahrtausends besteht mein berufliches Leben darin, diese Impulse miteinander zu verknüpfen, um Organisationen, Teams und Einzelne zu ihrer besonderen inneren Kraft zu führen. Seit dieser Zeit lerne ich am meisten von meinen Klienten und ihrer jeweils ganz eigenen Art. Dabei begleiten mich Matthias Amann und die von Ulrike Wolff gegründete Rooftop-Gruppe (www.rooftop.team) auf eine liebevoll supervidierende Weise. Und noch etwas gehört zu diesem dankbaren Rückblick: Es waren Frauen, die mir in den gemeinsamen Phasen unseres Lebens immer wieder Türen geöffnet haben. Die tiefen Gespräche mit meiner Mutter haben mir die Welt der Philosophie und Theologie erschlossen. Sybille hat mir den Blick für die körperorientierte Psychotherapie geöffnet. Sahajo hat mir den Weg zur Spiritualität geebnet. Die Begegnung mit einer inneren Frau hat mich auf meinem Weg entscheidend bestärkt. Über Gabi bin ich auf die Anthroposophie aufmerksam geworden. Eva hat mir das Geistige Heilen nahegebracht. Und ohne die innere Unterstützung meiner Kinder und die Kraft meiner Frau Penelope hätte ich wohl nicht den Raum und die Zeit zum Schreiben gefunden.

Till Novotny

Einleitung: Wie man sinnvoll mit sich umgeht

Wir Menschen können immer mehr. Wir erschließen uns neue Möglichkeiten im „Schneller – Höher – Weiter“, in der Selbstoptimierung mit immer ausgefeilteren Methoden. Aber wie ein dazugehöriger Gegenpol wachsen Streit, Krieg und politische Radikalisierung gleichzeitig mit. Statt Erfüllung zu finden, fühlen sich viele Menschen angestrengt oder irritiert, verängstigt oder wütend. In den letzten ungefähr zweihundert Jahren haben wir als Menschheit unsere Einflussmöglichkeiten ständig weiter ausgebaut – und anscheinend gleichzeitig einen wichtigen Teil unseres Bezugs zur Welt und zu uns selbst eingebüßt. Als wäre uns beim Rennen der Kompass abhandengekommen.

Die Vorboten zeigten sich dann bereits während der Fortschrittseuphorie im zwanzigsten Jahrhundert. Schon C.G. Jung beschrieb, dass ein Drittel seiner Patientinnen und Patienten nicht an einer klinisch bestimmbaren psychischen Erkrankung litt, sondern an einem „Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht ge-

funden hat“. Oft waren die Betroffenen sogar die besonders tüchtigen und von anderen anerkannten Menschen.

Albert Einstein brachte es auf den Punkt: „Wer keinen Sinn im Leben sieht, ist nicht nur unglücklich, sondern kaum lebensfähig.“ Nun ist die Frage nach dem Sinn wohl zumindest so alt wie die Philosophie und hat die Philosophen schon immer beschäftigt. Dass die Frage aber auch alle anderen Menschen beschäftigt, das ist relativ neu.

Wenn mir in meiner Praxis Menschen begegnen, die ihr Leben als zutiefst sinnvoll erleben, dann beschreiben sie ihren Zustand oft als frei und gleichzeitig glücklich. Meistens zeigen sie sich dann nicht einfach als unabhängig oder frei von Problemen, sondern als Menschen, die immer wieder große Herausforderungen des Schicksals erleben, sie annehmen und schließlich meistern. Das Sinnerlebnis scheint also etwas mit der Haltung gegenüber dem eigenen Leben zu tun zu haben.

Erst in der Zeit von Nietzsche, also um die Wende zum 20. Jahrhundert herum, taucht die Frage nach dem Sinn des Lebens vermehrt in der Öffentlichkeit auf. Davor spielte sich das Leben eher in stabilen

Gemeinschaften ab, in denen die eigene, schon von Geburt an geklärte Rolle zu gesicherten Sinnerfahrungen führte. Das eigene Schicksal war in weiten Teilen offensichtlich vorbestimmt, und deshalb fiel es anscheinend relativ leicht, ihm zuzustimmen. Die Sinnfrage war weitgehend irrelevant.

Inzwischen haben jedoch unsere Entscheidungsmöglichkeiten dramatisch zugenommen, und da jede Entscheidung auch den Verzicht auf Alternativen bedeutet, wächst die Zahl der ungelebten Möglichkeiten ebenso dramatisch. Weil wir in so vielen Dingen immer mehr Einfluss haben, glauben wir, auch unser Schicksal steuern zu können (oder zu müssen) und deshalb fällt es uns zunehmend schwer, ihm einfach zuzustimmen. Wir beißen uns an unserem Schicksal leicht die Zähne aus. John Lennon singt in dem Schlaflied *Beautiful Boy* für seinen Sohn Sean: „Life is, what happens to you while you’re busy making other plans.“ Die wesentlichen Dinge in unserem Leben „machen“ wir nicht, sondern sie „geschehen“ uns.

Im Nachhinein, am Ende von Lebensphasen, wird uns der Sinn eines solchen Geschehens schon eher deutlich. Es wird mit dem Blick nach vorne gelebt und im Rückblick verstanden. Und auch da können

wir uns noch verheddern: Solange wir vor allem nach Ursachen suchen („Warum musste gerade mir das geschehen?“), kann das im schlechtesten Fall zu einer Zementierung der Situation und zum Stillstand führen („Wenn ich den Grund dafür gefunden habe, warum es so kommen musste, dann weiß ich auch, warum es so bleiben wird.“). Das Wesen des Schicksals ist jedoch der Wandel mit seinen ständig neuen Herausforderungen.

Wie wäre es, wenn wir unser Schicksal nicht nur im Rückblick, sondern im Ausblick betrachten könnten? Statt der rückwärtsgewandten Frage „warum?“ führt die Frage nach dem „wozu?“ eher in die Bewegung. Vielleicht ähnelt das Leben einem Kunstwerk, das wir selbst lebend erschaffen. In Gesprächen mit Künstlern und Künstlerinnen höre ich immer wieder, dass sie eher einem Impuls folgen und mit der Frage ringen, wohin er sie führt, als dass sie eine fertige Idee auf der Leinwand oder einem Notenblatt festhalten. Dieser Blick nach vorne erfordert eine besondere Achtsamkeit, weil die Zeichen meist ganz klein und leise sind.

Auch die Zeichen, an denen wir die Richtung unseres Schicksals erkennen können, sind eher klein