

Die Kraft der Schattenseiten

Verborgene Schätze ans Licht geholt

Von **Drs. Martin J. M. Thoolen** und **Drs. Wendy Y. Hobbelink**
Übersetzung: **Maria Hessling-Beine**

Mit freundlicher Genehmigung abgedruckt aus der niederländischen Zeitschrift „LoopbaanVisie“ (Nr. 3/ August 2016).¹

Unser Ego liebt Bewunderung und Wertschätzung. Unsere Schattenseiten verbergen wir lieber. Ein Teil unserer Stärke liegt allerdings in diesen Schattenseiten verborgen. Indem wir sie ins Licht rücken, sowohl die dunklen Seiten unseres Egos als auch die unserer Seele, können wir die Kunst unserer Begleitung und ihre Wirkungen auf unsere Kunden verstärken. Martin Thoolen und Wendy Hobbelink erklären es:

Begabungen, Fähigkeiten und Seiten, die im Schatten unseres Egos und unserer Seele wohnen, nennen wir „Schätze im Schatten.“ Denken Sie beispielweise an die instinktive, die manipulative oder auch die patriarchalische Seite unseres Egos, das sind Seiten, die wir womöglich bei anderen leicht verurteilen, bei uns aber lieber nicht sehen. So ist es schwierig, einem wütenden Klienten gegenüber neutral zu bleiben, weil wir un-

gritität hat einen sehr hohen Stellenwert. Dann kann es eine große Überforderung sein, wenn ein Kunde mit blumigen Worten beschreibt, warum er seine Aufträge wieder nicht ausführt. In unserer Seele liegen aber auch Schätze verborgen. Wir lieben Begeisterung und Leidenschaft; Seelenkummer gehen wir am liebsten aus dem Weg. Wir verdränge ihn (unbewusst). Und ab einem bestimmten Zeitpunkt weiss man nichts mehr von seiner Existenz. Solange, bis der Ruf unserer Seele lauter wird und verstärkt zurückkommt.

Laufbahncoach Jaap ärgerte sich immer öfter über Klienten, die in allen Einzelheiten über ihre Weltreisen berichteten. „Das würde ich auch gern machen, aber ich kann nicht so ohne Weiteres weg von meiner Arbeit. Und meine Arbeit ist großartig!“ Und dann kam zum dritten Mal ein Klient, der über seine phantastische Weltreise erzählte. „Welch ein Reichtum, großartig“, sagte Jaap zu dem Klienten. Aber drinnen in Jaap tobte ein gewaltiger Sturm, der sich nicht mehr legen wollte. Nachdem er sich dreimal in den Klienten widergespiegelt fand, konnte er sein großes Verlangen nach neuen Abenteuern nicht mehr verdrängen. Er fand einen Kompromiss zwischen seinem Wunsch und seiner Arbeit, und nach einem halben Jahr war es soweit: Für drei Monate nahm er unbezahlten Urlaub und fuhr nach Amerika.

Warum bergen wir einen Teil unserer Schätze nicht?

Wir schämen uns für unsere dunklen Seiten, ängstigen uns vor ihnen und wissen gewöhnlich wenig über ihre Existenz. Wir möchten beispielweise nicht als Coach da stehen, der wütend oder dominant ist. Das wäre doch eine regelrechte Bedrohung für unser Image. Unser Ego will lieber Wertschätzung oder Beifall, dazu gehören oder als etwas Besonderes angesehen werden. Folglich begraben wir unseren Zorn oder unsere Dominanz und lassen leider auch die in ihnen enthaltenen Kräfte liegen. Wir wagen es dann nicht, Grenzen zu

” *Man wird nicht erleuchtet indem man sich Lichtgestalten vorstellt, sondern indem man sich Dunkelheit bewusst macht.* (C.G.Jung)

seren eigenen Zorn nicht kennen, geschweige denn erkennen. Eh wir uns versehen, denken wir schon: „Okay, den Arbeitsplatz zu verlieren ist wirklich unangenehm, aber dennoch muss der Klient doch nicht so schreien?“ Oder stellen Sie sich einmal vor: wir als Coaches wollen auf keinen Fall manipulieren – und Inte-

1) www.professioneelbegeleiden.nl/keerzijde-volledige-uitgave-19-artikelen

überwinden, schmerzhaft Wahrheiten zu formulieren oder den für uns angemessenen Raum einzunehmen. Schade! In unserem Buch „Rijkdom is gratis“ (Reichtum ist kostenlos) gehen wir tiefer darauf ein, wie diese Triebfedern Sie gefangen halten können und wie Sie den Reichtum Ihrer verborgenen Schätze erschließen können.

Angenommen, ich überziehe die Sitzungen mit meinem Klienten häufig um 15 Minuten. „Warum mache ich das eigentlich?“ könnten Sie sich fragen: „Sonst denken sie vielleicht, dass ich auf die Minute genau arbeite, und sie finden mich wahrscheinlich weniger gut.“ Folgende Frage zur Reflexion könnte sein: Was sollte nun daran so schlecht sein? „Wahrscheinlich halten sie mich dann für weniger seriös und gehen lieber zu einem anderen Coach, der ihnen mehr Beachtung und Zeit bietet. Aber wie muss ich sein, damit Klienten mich nett, anständig oder weniger nett finden? Tja. Eigentlich finde ich es wichtiger, dass sie wirklich etwas von meiner Arbeit halten und nicht, ob sie mich nett finden“. Sie müssen dann nicht mehr um die Wertschätzung Ihrer Klienten kämpfen. Das gibt Klarheit und Luft und obendrein noch freie Zeit.

Und dann noch etwas über Seelenschmerz: Das ist nun tatsächlich überhaupt nicht das bevorzugte Thema für Lauf-



Drs. Martin J. M. Thoolen und Drs. Wendy Y. Hobbelink sind Senior Coaches, Trainer, Berater und Begründer von Circumference. Sie sind die Autoren von „Rijkdom is gratis! Inspirerende gids voor nieuw bewustzijn in werk en prive.“ Sie entwerfen und begleiten (inter)nationale Entwicklungsprozesse für Einzelpersonen, Teams und Organisationen. In den vergangenen Jahren haben sie auch verschiedene Laufbahn- und Personalentwicklungsabteilungen in der Privatwirtschaft und in öffentlichen Institutionen begleitet. www.circumference.nl

bahncoaches. Wir trauen uns nicht, unser Augenmerk auf unsere eigenen tiefen Verletzungen zu richten, wir denken, dass das Loch zu tief ist oder fürchten, allein in dem tiefen Loch zu sitzen. Da halten wir dann lieber mal den Deckel darauf und vermeiden den Kontakt zu unserer eigenen Verletzlichkeit – währenddessen wir aber unsere Klienten mit Herz und Seele und auch in ihrer Stärke und Verletzlichkeit begleiten wollen.

Janet erzählte ihrer Coachin Joy immer wieder: „Sie ist nichts für mich, diese Stelle, Ich gehöre einfach nicht in ein Büro.“ Seit Jahren war sie Senior Consultant, ihre Kollegen waren mit ihr sehr einverstanden, aber sie fuhr immer häufiger unzufrieden nach Hause. Ihre Seele hungerte nach etwas anderem. Joy sagte zu ihr: „Schön, dass Du so zufrieden mit Dir bist. Wie mir scheint, ist die Unzufriedenheit vorübergehend, und du kannst irgend etwas an deiner Arbeit verändern.“ Janet explodierte: „Ich sage doch, dass ich es allemal satt habe. Sie scheinen wie mein Partner zu sein, der versucht auch, alles glatt zu bügeln.“

Was lag hier auf der Hand? In einem Coaching mit uns entdeckte Joy, dass an ihr selbst etwas nagte: Sie musste ständig mehr Aufgaben übernehmen und ihr Raum für Kreativität nahm ab. Weil Joy ihre Unzufriedenheit verdrängte, ihre Klientin aber ständig Unzufriedenheit äußerte, konnte sie ihre Klientin nicht effektiv genug begleiten. Wir können unsere Klienten nur so weit begleiten, wie wir selbst gekommen sind – das als Begründung um ab und zu als Coach auf das eigene Seelenleid zu schauen.

Schattenseiten als Geschenk für uns und unsere Klienten

Wenn wir Coaches unsere eigenen Schatten ins Licht rücken, dann setzen wir für uns selbst neue Stärke, Energie und Talente frei. Und damit bieten wir auch unseren Klienten eine Chance, ihre eigenen Schattenseiten zu transformieren.

Licht auf unser Ego

Wenn wir unsere strategische Seite kennen, können wir unsere Klienten einfacher bei ihren strategischen Entscheidungen begleiten. Bei Coach John hatte Integrität einen sehr hohen Stellenwert. Er war jeglicher Manipulation gegenüber abgeneigt und das Wort Strategie war für ihn nur ein Schimpfwort. Bis er entdeckte, dass auch er selbst Gebrauch machte von Manipulationen – wenn es auch nur eine kleine Notlüge war. Oder wenn er jemanden anflehte, um einen kleinen Gefallen zu bekommen. Mit hochrotem Kopf schaute er direkt auf

seine eigene Schattenseite. Nachdem er das erkannt hatte, wurde er milder in seinem Urteil und er sah ein, dass Strategien zur Erreichung von Zielen helfen können. Als ein Human Ressource Manager ihn fragte, ob sein Coachee gut oder weniger gut geeignet sei für seinen Arbeitsplatz, hatte er verstanden, dass er manipuliert wurde und konnte gelassen sagen: „Darüber kann ich keine Informationen geben.“

Wir wagen es auch, mehr Raum für uns einzunehmen und unser Urteil über „Angeber“ wird ein bisschen milder, wenn wir unsere patriarchale Seite integrieren. Und wenn wir unserem Zorn einen Platz eingeräumt haben, können wir die Wut unserer Klienten besser verstehen und begleiten.

In einer Welt, in der Leistung und Erfolge im Vordergrund stehen, suchen viele ihr Heil in Achtsamkeit, Yoga oder Meditation. Wenn das oder etwas anderes hilft, ist das wunderbar! Und wie schön ist es, wenn wir als Coaches der Wahrnehmung unserer eigenen Befindlichkeit täglich mehr Raum geben. Dann haben wir eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung und wir bleiben vital. Und wenn wir zusätzlich zum Blick auf unsere Leistung auch die Wahrnehmung unseres Selbst stärker einsetzen, dann sind unsere Interventionen auch effektiver.

Laufbahncoachin Angelique will in maximal vier Coachgesprächen schnell Resultate erzielen und Topqualität liefern. Sie ist oft sehr ungeduldig, wenn ihre Klienten nicht entsprechend vorankommen. So sagt sie zu ihrem Klienten Klaas: „Schön, diese beiden Netzwerkgespräche, aber aus meiner Sicht hättest du in den vergangenen Wochen auch fünf machen können.“ Klaas hat zunehmend das Gefühl, dass er seine Sache nicht gut macht und sein Selbstvertrauen nimmt ab. Während unserer „Begleitung“ entdeckt Angelique, dass sie zu fordernd ist und dass sie Klaas ungewollt entmutigt. Durch den Blick auf sich selbst, wurde Angelique sicherer – Klaas konnte sich dadurch selbst aktivieren und unternahm freudig weitere Netzwerkschritte.

Licht auf unsere Seele

Wenn wir unsere Seele manchmal weinen lassen, haben wir automatisch Verständnis für die Tränen unserer Klienten. Einfühlungsvermögen in die Seele des Klienten kann eine enorme Erleichterung verschaffen und neue Energie freisetzen; sei es, dass ein Klient nun gemobbt wurde, einem Wunsch nicht entsprechend nachgeben durfte oder sich nicht ausreichend gewürdigt gefühlt hat. Wie Enzo, der seinen Kopf unter dem Arm trug:

Sein Vater war Alkoholiker, seine Eltern waren seit seinem sechsten Lebensjahr geschieden und er fühlte sich von seinem Vater nicht wahrgenommen. Den Schmerz darüber hat er seit Jahren verdrängt. An seinem vierzigsten Geburtstag wurde ihm bewusst, dass er die Wertschätzung, die er von seinem Vater nicht erhalten hatte, in seinem Kollegenkreis und bei seinen Vorgesetzten zu finden versuchte. Um Anerkennung bittend, machte er viele Überstunden, war jederzeit für andere da und war zeitweise mit Komplimenten ganz zufrieden. Aber das heimliche Verlangen nach Anerkennung behielt immer die Oberhand. Als Enzo sich dessen bewusst geworden war, kamen ihm die Tränen und der Heilungsprozess begann. Nun war er in der Lage, sich selbst klarer zu sehen, sich selbst stärker zu würdigen und seine Laufbahnentscheidungen mit seinem eigenen Kompass selbst zu treffen.

Tipps für Schatzsucher :

- Haben Sie ein bisschen Mut: Trauen Sie sich, Ihre Abhängigkeit von Anerkennung, von dem Wunsch nach Zugehörigkeit oder danach, als etwas Besonderes gesehen zu werden, los zu lassen.
- Erkennen Sie sich selbst in Ihrer Perfektion und Unvollkommenheit und allem, was dazwischen ist.
- Bleiben Sie Ihren eigenen Urteilen gegenüber kritisch, so dass Sie sich nicht davon beeinflussen lassen.
- Geben Sie Ihrer eigenen Kraft und Verletzlichkeit Raum, vorzugsweise jede Woche.
- Schauen Sie hin, wenn Sie irgendetwas stört. Trauen Sie sich, Ihren Seelenschmerz in Augenschein zu nehmen und die damit verbundenen Beschwerden auszuhalten. Ein bisschen Nachsicht mit sich selbst wirkt Wunder!
- Trauen Sie sich, Interventionen zu machen, die zu Ihnen passen, weil sie sich sonst manchmal unbequem anfühlen (für Ihr Ego).
- Und fühlen Sie auch, was Sie selbst tief in Ihrem Inneren wünschen und schenken sie ihm Beachtung.

Kurzum :

Sorgen Sie dafür, dass Sie sich regelmäßig den Schattenseiten Ihres Ego und ihrer Seele zuwenden können, anstatt sich abzuwenden. Nehmen Sie die vorübergehenden Nachteile in Kauf; für sich und Ihre Klienten erhalten Sie dafür die Kraft, Energie und die Talente der Schattenseiten. Nicht nur Sie allein, sondern auch Ihre Klienten werden neuen Reichtum erfahren. Welch ein Geschenk!