



Marc Minor

Training und Beratung

-- Leseprobe --

Minor, Marc:

Manager im Dialog : Coaching-Fälle aus der Praxis / Marc Minor. -

München : Redline Wirtschaft bei Verl. Moderne Industrie, 2002

ISBN 3-478-37110-4

„Wenn man aufhört, seine Eltern erziehen zu wollen, wird man langsam erwachsen.“
Dr. Bernd Schmid

1 Ängste überwinden

„Wie bekomme ich mehr Leichtigkeit in mein Leben?“

Unternehmerin

Leitfragen

- Wie kann ich freundlicher mit mir selbst umgehen?
- Wie kann ich meine Schattenseiten nutzen?
- Wie beachte ich meine innere Stimme ausreichend?

Einbettung

Einzelcoaching mit einer Unternehmerin (U). Es handelt sich um ein mittelständisches Unternehmen. Sie leidet immer wieder unter Angstzuständen, und zwar mit unterschiedlich starken Ausprägungen. Sie hat über ihr Problem bereits viel gelesen und es auch erkannt, was aber nicht zur Lösung führt.

Der Fall

U: Wenn ich mit einer Situation nicht fertig werde bzw. nicht weiß, wie ich mit ihr umgehe, suche ich die Lösung „in meinem Körper“. Ich bekomme dann Magen- oder Unterleibsschmerzen. Manchmal sind es auch Rückenschmerzen. Diese Symptome verstärken dann wieder die Angst...

C: ... und das führt wieder zu den Symptomen.

U: Ja, genau. Es ist ein Teufelskreis.

Mir scheint, dass ich einen Hang zum Perfektionismus habe. Irgendwann merkte ich, dass ich diesen Perfektionismus nicht aufrecht halten kann..., dass die Fassade überall bröckelt und ich mit meinem Leben, so wie es im Moment ist, nicht zurechtkomme. Offen gestanden komme ich auch mit meiner Mutterrolle nicht zurecht. Ich kriege das alles nicht gebacken, was auf mich einströmt.

Das ist das Problem, kurz zusammengefasst.

Im weiteren Verlauf berichtet U über das Gefühl, von ihren Eltern nicht ernst genommen zu werden. Sie ist sehr bewegt.

U: Meine Eltern werden damit überhaupt nicht fertig, dass ihre Tochter, die ja sonst so perfekt ist, die alles im Griff hat, so was hat. Das lassen sie mich auch spüren... Kann auch sein, dass ich mich noch nicht genügend abgenabelt habe. Aber irgend etwas ist da..., es tut mir einfach weh..., es tut mir unheimlich weh...

Der Stachel sitzt einfach tief. Ich weiß, meine Mutter, die möchte mir bewusst weh tun... Noch bin ich nicht so weit, dass ich den Kontakt ganz abbrechen möchte. Das will ich nicht.

Ich kann mich nicht daran erinnern, dass meine Eltern mir mal gesagt haben, dass sie mich lieben. Jetzt tun sie es. Aber ich merke, dass es jetzt einfach zu spät ist. Der Zug ist abgefahren.

U noch einmal zu den körperlichen Symptomen.

U: Ich kriege Schweißausbrüche. Meine Gedanken kreisen dann immer um dieses Körperteil, welches ich mir aussuche. Ich fühl' mich dann wie betrunken, ohne Alkohol zu mir genommen zu haben.

C: Und wenn dieses Gefühl kommt, dann ...

U: Ja, dann denke ich natürlich, oh Gott, nicht schon wieder. Ich habe davon die Nase voll. Ich will nicht mehr. Das Ganze ist begleitet von einem verdammt Druck.

Kurzes Schweigen.

C: Druck zu spüren ist ein Zeichen dafür, besonders gut sein zu wollen ... besser als andere.

U betroffen. Schweigt.

Lösungen

C: Ich habe nun eine Weile zugehört. Ich glaube, dass ich ein Bild von Ihrer Situation habe. Mir kommen Gedanken und Ideen zu Lösungsansätzen auf mehreren Ebenen.

- *Ebene 1 bezieht sich auf Gedanken und Erkenntnisse aus neueren familientherapeutischen Richtungen.* Dabei geht es um Ordnung und Unordnung in Familiensystemen.
- *Ebene 2 zielt auf die Frage, was mögliche Vorzüge Ihrer Angstzustände sind.* Also: Was ist der mögliche Nutzen von dem, was Sie als Angst beschreiben?
- *Ebene 3 ist ein Fantasieexperiment, das Ihnen das Leben im täglichen Umgang mit dieser Herausforderung erleichtern kann.* Einverstanden?

U nickt.

Ebene 1: Ordnung und Unordnung in Familiensystemen

C befragt U zirka 30 Minuten lang über biografische Daten aus ihrer Herkunfts- und Gegenwartsfamilie und erklärt einige Praxismodelle bezogen auf die Phänomene Ordnung und Unordnung in Familien, vor allem was das Verhältnis von Kindern und Eltern angeht.

U: Die Verheißung aufzugeben, sich von den Eltern noch etwas wünschen zu dürfen oder sie gar ändern zu wollen, macht mich traurig. Gleichzeitig fühle ich, dass ich nur so zu einer Lösung kommen kann. Ich wollte Ihnen hier und da ein Buch schenken, wieder ein Telefonat mit Ihnen führen, mich bemühen, dass der Streit endet, ohne Ihnen Vorwürfe zu machen, sie hätten dieses oder jenes nicht getan. Vermutlich muss ich es einfach lassen. Das hat in den vergangenen Jahren schon nichts als Ärger und Enttäuschung gebracht. Den Kontakt ganz abrechnen will ich nicht.

C empfiehlt den Besuch eines Aufstellungsseminars. Mehr Informationen zur speziellen Fragestellung finden Sie in zahlreichen Büchern zum Thema „Aufstellungsarbeit“.

Ebene 2: Vorteile der Angst

C: Auch wenn es seltsam klingt: Was könnte an Ihrer Angst gut und Nutzen stiftend sein?

U: Darüber habe ich noch nie nachgedacht. Ich hasse diese Angstzustände.

U denkt nach.

U: Es könnte natürlich eine Chance für mein Leben sein, rechtzeitig noch einmal Wichtiges in Frage zu stellen. So gehe ich die Dinge aktiver an. Es ist ein Druck zur Veränderung da.

C nickt.

U: Es ist vielleicht auch die Chance, Verantwortung wahrzunehmen. Ich weiß zwar, was Verantwortung heißt. Aber ich kann's für mich und mein Leben nicht wirklich umsetzen. Es kann die Wirkung haben, dass ich an mir wachse . . . Ja, dass ich endlich mal erwachsen werde.

U denkt nach.

U: Ja, ich glaube, da ist schon etwas dran. Ich höre jetzt auf Signale, die ich früher überhört habe. Jetzt melden sie sich körperlich. Früher war es nur meine innere Stimme, die mir Signale gesendet hat. Da ich die aber immer erfolgreich überhört habe, werden die Signale jetzt deutlicher – eben körperlich und schmerzhaft.

U mit Nachdruck in der Stimme.

U: Jetzt wird mir es richtig bewusst, während ich das hier erzähle. Streng genommen habe ich jetzt die Chance, nicht ernsthaft krank zu werden . . . Wenn ich so weiter leben würde, ginge es mir irgendwann einmal richtig schlecht und ich käme aus dem Teufelskreis nicht mehr heraus.

U überlegt noch.

U: Obwohl die Angst für mich ein schlimmes Thema ist, scheint sie mir doch für mein Leben zu helfen. Zumindest langfristig . . . immerhin.

C: Ich weiß nicht, ob Ihnen Folgendes hilft: Die wenigsten Menschen sprechen ja offen über ihre Ängste und Herausforderungen. Ich glaube, dass sogar sehr viele Ähnliches durchmachen wie Sie – in den verschiedenen Lebensphasen. Jeder hat sein Mittel, das innere Wachsen zu fördern. Bei Ihnen ist es, hin und wieder Angst zu verspüren.

U: Wenn das alles nicht wäre, dann würde mein Leben wahrscheinlich nur so dahinplätschern. Und wenn ich in 30 oder 40 Jahren zurückschaute, würde mich mein Werk nicht befriedigen. Die Angst hilft mir.

C: Genau. So merkwürdig das auch klingen mag: Viele Formen von menschlichem Unbehagen sind eine Investition der Seele in eine bessere Zukunft. Die Herausforderung ist, diesen Aspekt zu erkennen und einen Weg zu finden, der ein gutes Maß an Leichtigkeit und Lebensfreude bereit hält.

U: Was mir jetzt auch bewusst wird: Ich bin oft sehr streng mit mir selbst. Ich habe mich für diese Art immer ein wenig verachtet ... und jetzt, wo ich den Nutzen aufgelistet sehe ...

C: ... da kriegen Sie ein freundlicheres Verhältnis zu sich ... Ich glaube, Freundlichkeit ist ein guter Beginn, daraus kann ja Liebe werden.

U lächelt.

Ebene 3: Das Phantasieexperiment

C: Ich möchte mit Ihnen noch ein Experiment machen.

Wenn's gut läuft, dient es dazu, die Gedanken von eben bildhaft zu verdichten. Und das, was Sie als unangenehm empfinden, in ein rechtes Maß zu bringen.

Sie haben grade festgestellt, dass es nicht funktioniert, die Angst einfach wegzudrücken oder auszublenden. Das lässt Ihre Seele nicht zu. Außerdem würden dadurch auch die Vorteile verloren gehen.

C mit leiser, meditativer Stimme.

C: Versuchen Sie einfach mal, Ihre unguuten Gefühle, von denen Sie sprachen, noch einmal hervorzuholen. Vielleicht gelingt es Ihnen, diese Gefühle – oder was auch immer da kommt – in ein Symbol oder eine Figur zu packen ... Wie könnte das aussehen? Welche Form könnte das haben? Welche Farbe?

U: Muss das ein Symbol sein oder ...

C: Nein, egal was.

U (*schmunzelt*): Ja, mir ist da ganz spontan ein Bild gekommen. Direkt am Anfang schon. Ein Feuer spuckender Drache.

C: Gut . . . gelingt es Ihnen, den Drachen zu beschreiben? Seine Größe? Seine Form?

U: Ja, er ist sehr groß und rot.

C befragt U näher, wo sie sich selbst in dem Bild befindet, wie die Gesamtmosphäre ist, wie sie sich dabei fühlt.

C: Haben Sie das Bild klar vor Augen und fühlen Sie die Stimmung?

U: Ja.

C: Gut, dann legen Sie das Bild mal kurz auf die Seite . . . und nun denken Sie sich mal in eine Situation, in der Sie sich richtig wohl fühlen. Sie haben das vorhin als leicht beschrieben.

U nickt und scheint ein positives Bild gefunden zu haben.

U: Also, dazu kommen mir ganz schnell Bilder. Ich sehe mich lachend über eine Wiese laufen. Die Wiese ist voller Blumen, die Sonne scheint. Blauer Himmel und viele Gelbtöne.

C: Gut. Versuchen Sie diese beiden Bilder in einer guten Form zusammenzubringen.

U schweigt. Ihr Gesicht verfinstert sich zunehmend.

U: Vor meinen Augen wird alles wieder negativ, weil . . . Ich sehe, wie der Drache über mich hinwegfliegt . . . und dann sehe ich auch den Schatten, der auf mich fällt und alles um mich herum verdunkelt.

C: Gut. So ist das noch keine gute Auflösung. Ich gebe Ihnen eine kleine Starthilfe, wie Sie zur Gestalterin Ihrer Bilder werden können. Gehen Sie noch einmal auf diese wunderschöne Wiese, ... blauer Himmel, die vielen gelben Farben. Sie schauen bis zum Horizont dieser grünen Wiese und am Ende dieser Wiese sehen Sie einen kleinen lächelnden Drachen.

U lächelt eine Weile.

C: Sie nähern sich nun diesem kleinen Drachen. Vielleicht mit noch etwas gemischten Gefühlen und doch spüren Sie einen inneren Frieden, wie Sie diesem kleinen Drachen näher kommen. Sie schauen dem Drachen, der viel kleiner ist als Sie, freundlich und tief in seine warmen Augen. Sie spüren seinen wohlwollenden Blick. Dann verneigen Sie sich einfach vor ihm.

U ist gerührt, ihr rollen Tränen über die Wangen. Schweigen.

C: Der Drache schaut zurück und sagt: „Jetzt fühle ich mich das erste Mal von Dir gesehen. Früher musste ich mich dazu erst groß machen, jetzt darf ich so bleiben wie ich bin. Gut, wenn Du in Zukunft meine Vorzüge zu schätzen weißt.“

U ist sehr gerührt, bleibt lange in sich gekehrt. Nach einer Weile öffnet sie wie der ihre Augen, lächelt.

U: Das tut gut. Jetzt ist mir noch mal viel klarer geworden: Ich habe jahrelang einen Kampf gegen etwas geführt, was zu mir gehört.

C: Genau. Und so fügt sich zusammen, was zusammengehört. Der Drache hat seine Daseinsberechtigung.

U lächelt.

C: Und Sie merken: Wenn Sie lebenslang gegen einen riesengroßen Dra-

chen mit einer Keule ankämpfen, ist es aussichtslos. Gelingt es Ihnen mit aller Herzlichkeit, den Drachen zu Ihrem Partner werden zu lassen, dann erübrigt sich der Keulenschlag von selbst.

Ver-Dicht-ung

- Der Fall verdeutlicht, ähnlich wie der Fall „Angst vor Vorträgen“ (Vgl. S. 95): Gegen das, was man als problematisch erlebt, anzukämpfen, hat selten Aussicht auf Erfolg.
- So simpel und unglaublich es auch erscheinen mag: Die Lösung geht stets über das Achten und Annehmen dessen, was man als makelhaft und verachtenswert ansieht. Annehmen bedeutet dabei nicht, sich beliebig und fatalistisch seinem Schicksal zu ergeben.
- Die Bilderarbeit hat das Ziel, den nicht geachteten Teil der Persönlichkeit wieder in den Blick zu rücken und einen ressourcenschonenderen Umgang zu ermöglichen. Dazu ist es meist hilfreich, die (oft übermäßige) Größe zu reduzieren und in ein stimmiges Maß zu bringen.

Ver-Wert-ung

- Was fällt mir spontan zu diesem Fall ein?

- Wo sehe ich Parallelen zu meinem Leben?

- Was sind die ungeliebten Teile meiner Persönlichkeit?

- Wie gehe ich bislang damit um?
- Was wäre ein *gnädigerer* Umgang?
- Was sind die Vorteile meiner Schattenseiten? Was würde beim Ausradieren alles fehlen?
- Was wäre ein wertschätzender Umgang mit meinen dunkleren Seiten?
- Gibt es ein Bild oder Symbol für die von mir ungeliebten Seiten?
- Wie kann ich dieses Bild zu meinen Sonnenseiten maßvoll und stimmig integrieren?