Archetypen im Coaching®
Thema Selbstbewusstsein
Marion Lockert

Meine Arbeit als Trainerin und Coach wird seit einigen Jahren durch das Modell der Archetypen der Seele® bereichert. In meinen Seminaren ermöglicht es mir, leichter mit „Andersartigkeit“ umzugehen und schneller teilnehmer-spezifische Methoden wählen zu können. Im Folgenden stelle ich Ihnen den praktischen Einsatz meiner Erkenntnisse durch die Archetypenlehre im Coaching-Einsatz vor.

Das Modell

Das Modell der „Archetypen der Seele®“(vgl. TJ 5/11) ist eine Lehre menschlichen Seins und menschlicher Bewusstseinsentwicklung. Im ersten Ansatz ist es vergleichbar mit einer Typologie, denn es beschreibt Menschen als Wesen mit einem weitgehend vorgegeben Persönlichkeitskern (der Matrix) und speziellen Aufgaben.

Die Matrix besteht aus einer Seelen-Rolle (auch Essenz genannt), einem Angstmuster, dem Entwicklungsziel, einem Modus, einer Mentalität, dem Reaktionsmuster und einem Seelen-Alter. Bei jedem Menschen ergibt sich aus seiner Matrix ein individuelles energetisches Muster, da jedes Matrix-Element aus einer der 7 universellen Energien gespeist wird (siehe Kasten).

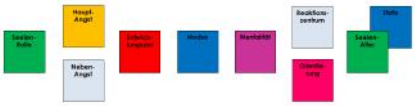

Abb. 1: Darstellung einer Matrix mittels der zugeordneten Farben der Universellen Energien

Die Archetypen der Seele® gehen jedoch über eine Typologie weit hinaus, sind mit ihr doch ein Weltbild und eine Lehre menschlicher Entwicklung verbunden.

Archetypen im Coaching

Wenn Klienten zu mir kommen, kann ich natürlich nicht davon ausgehen, dass sie mit dem System der Archetypen vertraut sind. Und das ist auch gar nicht vonnöten. Lassen Sie uns an einem Beispiel sehen, wie nützlich die archetypische Denkweise für Coach und Coachee sein kann!

Der Fall: „Jobwechsel“

Ich öffne die Tür und eine attraktive Frau Mitte vierzig kommt herein. Sie ist geschmackvoll gekleidet und macht einen eher eloquenten Eindruck, wortgewandt, klar, strukturiert. Nach ihrer Situation und dem Anliegen gefragt, erzählt sie von ihrer Tätigkeit als Chefsekretärin und auch davon, dass in der Chefetage weitreichende Veränderungen anstehen.

Die Klientin ist seit vielen Jahren im Unternehmen und hat schon Viele kommen und gehen sehen. Nun macht sie sich Sorgen um ihren Arbeitsplatz. Sie erzählt, sie fühle sich häufig unwohl und ausgenutzt, ihre Arbeit würde nicht gesehen.

Ich frage sie, wie sie selbst denn Umfang und Qualität ihrer Arbeit einschätze. „Na ja“, sagt sie, „eben wie man das so macht. Das ist doch alles nichts besonders.“

Die 7 Universellen Energien

1. Heiler-Energie
- auf Harmonie und Verbindung gerichtet
- sanft, unterstützend, harmonisch

2. Künstler-Energie
- auf Differenzierung und Intellekt gerichtet
- kreativ, lebendig, mental

3. Krieger-Energie
- nach außen aktiv auf ein Ziel gerichtet
- kraftvoll, zielgerichtet, mutig

4. Gelehrten-Energie
- nach innen in die Mitte gerichtet
- funktional, klar, lehrreich

5. Weisen-Energie
- auf die Kommunikation zwischen innen und außen gerichtet
- kommunikativ, verbindend, machtvoll

6. Priester-Energie
- die Verbindung zwischen Materie und
- Nicht-Materie herstellend
- ernst, überzeugt, tröstend

7. Königs-Energie
- auf den Schutz des Ganzen gerichtet
- würdevoll, verantwortlich, bewegend

Was ich höre, sind Schilderungen von hoch qualifizierter Arbeit mit komplexen Entscheidungsbefugnissen. Und ich höre, dass eben diese hohe Kompetenz in einem „Bescheidenheitsbrei“ versinkt. Das ist sehr typisch für eine der sieben archetypischen Ängste: die „Angst vor Unzulänglichkeit“, die wir in Kurzform als das Angstmerkmal „Selbstverleugnung“ bezeichnen.

Die Selbstverleugnung pendelt, wenn unsere Psyche sie aktiviert, zwischen den Polen „Unterwürfigkeit“ und „Bescheidenheit“ hin und her.

Verstehen ermöglicht Annehmen, Annehmen ermöglicht Veränderung

Wie wahrscheinlich viele meiner Kollegen, habe ich im Coaching (und auch in Change-Prozessen in Unternehmen) die Erfahrung gemacht, dass erst das Annehmen einer Situatin ihre Veränderung ermöglicht. Sind wir bereit, einem Sachverhalt „Daseinsberechtigung“ und Sinn zu geben, bewirkt genau das einen Perspektivwechsel und blockierende Gefühle wie Scham, Schuld, Ärger oder Ratlosigkeit lösen sich auf.

Die eigenen Muster erkennen

Zurück zu unserem Fall: Die Klientin berichtet, dass sie sehr wohl schon einige Ideen für Tätigkeiten innerhalb und außerhalb des Unternehmens hat, aber befürchtet, dass „ihre Stimme sowieso nicht gehört wird“. Auf Nachfragen wird klar: Alles Phantasie.

Ich erläutere ihr, dass Menschen Ängste und auch bestimmte Angstmuster haben, die zu Ihnen gehören. Wie fast alle Klienten ist sie erleichtert, denn bisher hatte sie selbst und Freunde sich ihr geringes Selbstbewusstsein vorgehalten. Ich beschreibe die Mechanismen der Selbstverleugnung und sie findet sich exakt darin wieder - und lächelt. Die Tatsache, dass es eine nicht pathologisierende Definition gibt, führt dazu, dass sie nicht mehr mit sich hadern muss, sondern sich so annehmen kann, wie sie ist.

Die Tricks der Selbstverleugnung

Die Selbstverleugnung redet demjenigen, der sie hat ein: „Alle anderen sind besser, als Du!“. Dafür sucht und findet der Selbstverleugner ständig Beweise. Lässt er doch einmal etwas gelten, wird das nicht lange andauern. Denn er bringt sich dadurch in erhebliche Gefahr, könnten doch die anderen entdecken, dass er vielleicht doch nicht so gut sein könnte, wie er meint. Das wäre für den Selbstverleugner in höchstem Maße beschämend und unerträglich. Da ist es ihm lieber, dass er sich selbst klein macht und seine tatsächlich vorhandene Kompetenz abstreitet, bevor es die anderen tun!

Was nun tun? Grundsätzlich lässt sich feststellen, dass alle Archetypischen Ängste sehr gut darauf reagieren, wenn man ihnen Aufmerksamkeit entgegen bringt. Wer versucht sie zu unterdrücken und zu bekämpfen, treibt sie in den „Untergrund“, aus dem sie dann umso heimtückischer zuschlagen und schwerer greifbar sind.

Tipps zum Umgang

Die Selbstverleugnung, wie auch die anderen Ängste, arbeitet vorzugsweise mit inneren Dialogen oder Einflüsterungen, im Alltag auch Gedanken genannt. Würde ich empfehlen: „Stoppen Sie den inneren Dialog!“, käme eher Stress auf, als damit Erleichterung zu schaffen.

Ich gebe also dem Coachee den Hinweis, die Angst zwar weiter plappern zu lassen - jedoch den Kommentaren laut oder im Geiste hinzuzufügen: „Aber das *glaube* ich nur!“ „Aber das *denke* ich nur von mir/von den Anderen!“.

Ich lasse die Klientin das mit ein paar typischen Herabsetzungen probieren, und es klappt. Ein wichtiger Schritt zu mehr Selbst-Bewusstsein ist geschafft!

Literaturempfehlung

Dr. Varda Hasselmann, Frank Schmolke, Die Archetypen der Seele, Goldmann-Verlag 2010 (Neuauflage)

Marion Lockert

Trainerin für Entfaltung von Führungskraft und Persönlichkeit, NLP-Lehr-Coach und Lehrtrainerin für Systemaufstellungen, ist Leiterin des „TT-Forschungskreises Archetypen der Seele – Spiritualität im Business“. Seit 18 Jahren intensiv mit diesem Modell verbunden, wird sie von Hasselmann/Schmolke persönlich als Matrix-Aufstellerin und Archetypen-Coach empfohlen. Sie bietet, neben der Aufstellungsarbeit in verschiedenen Kontexten, seit 25 Jahren Businesstrainings und Prozessbegleitungen an.

Marion Lockert Institut
Richard-Wagner- Str. 11, 30177 Hannover
Tel. 0511-76351690, Fax -763 51 69-4
ml@marion-lockert-institut.de
www.marion-lockert-institut.de