

„Ich weiß, was mein Schatten ist. Mein ganzes Erwachsenenleben lang fürchte ich schon, damit konfrontiert zu werden. Vor zwei Jahren war es soweit. Ich bekam die Stelle, die ich seit langem anstrebte. Alle freuten sich für mich, aufrichtig. Ich nicht. Der Schatten fiel über mich.

Eigentlich erfülle ich die Anforderungen für die Stelle. Aber ich mache es nur als Job, mit dem Vorsatz: Nur für einige Zeit. Jeden Tag denke ich, wie sollst du das jahrelang aushalten? Ich nehme mir vor: Nur für heute. Heute gehe ich, und morgen bin ich vielleicht krank. Mein Geld kriege ich sowieso. Aber ohne krank zu sein habe ich noch nie gefehlt. Einmal war ich zu Hause, nur halb krank. Ich fühlte mich schlechter als wenn ich gegangen wäre. Also tauche ich immer wieder ein, in die Schattenwelt. Die Mitarbeiter der Abteilung, die ich leite, zeigen es mir. Sie nutzen die kleinsten Chancen, die ich ihnen lasse. Eine Unklarheit und sie schlagen ihren Vorteil heraus. Eine Inkonsequenz und sie schlüpfen durch die Maschen der Vorgaben. Eine verpasste Grenze und sie tun, was sie wollen. Sie kennen alle Schliche, alle Ausreden, alle Finten.

Ich weiß, was mein Schatten ist. Ich bin schludrig mit der Ordnung, mache unregelmäßige Kontrollen, bin nachlässig mit den Memos, drücke mich vor Mitarbeitergesprächen, mache meine Vorbereitungen für die Präsentationen möglichst billig, komme verspätet zu den Meetings, achte nicht auf die Einhaltung von Absprachen...“

(Schriftliche Mitteilung aus dem Personal Coaching)

Carl Gustav Jung, (1875-1961) Schweizer Mediziner und Psychologe und Begründer der analytischen Psychologie sah den Menschen im Spannungsfeld der nach außen gerichteten und bewussten Aspekte seiner Persönlichkeit einerseits und dem „Schatten“, d.h. den dunklen, verborgenen, unbewussten oder halb-bewussten Teilen seiner Persönlichkeit andererseits. Der Schatten ist der nicht in Besitz genommene Teil unseres Selbst, den wir nicht ansehen wollen, weil wir vor ihm Angst haben, oder weil wir nicht wissen, wie wir mit ihm umgehen sollen, oder weil er unseren eigentlichen Werten zutiefst zuwider läuft. Alle Menschen haben Werte. Alle

Menschen orientieren sich an ihren Werten. Ein Wert ist eine verinnerlichte Vorstellung über wünschenswerte Eigenschaften von Dingen, Ideen und Beziehungen. Aus den Werten leiten sich Normen und Rollen ab, die das Alltagshandeln mit bestimmen. Die Werte, die wir anstreben, bestimmen daher auch unsere konkreten Ziele im Leben mit und prägen unser Handeln. Diesen Werten stehen die von mir so bezeichneten Schatten-Werte gegenüber. Das sind jene Neigungen, Bestrebungen und Versuchungen, die im Sinne C. G. Jungs im Verborgenen, in unserem Schatten zum Tragen kommen. Allen menschlichen Wesen sind solche Tendenzen

wie Gier, Neid, Rachsucht, Eifersucht, Zügellosigkeit, Faulheit usw. bekannt, um nur einige der „Klassiker“ zu benennen. Da diese Schatten-Werte unser Leben ebenso regieren können wie unsere wahren Werte - vor allem dann, wenn sie weitgehend unbewusst bleiben oder verleugnet werden - ist es wichtig, Bewusstsein für deren Existenz zu

schaffen. Wenn wir diese dunklen Tendenzen ans Licht holen, können wir mit ihnen arbeiten und umgehen. Sie verlieren dadurch ihre Macht über uns.

Das sind einige der Situationen, in denen wir unseren Schatten beobachten und besser kennen lernen können:

- Wenn wir starke Emotionen, wie Neid, Eifersucht, Rachsucht, Niedergeschlagenheit usw. fühlen.
- Wenn wir negatives Feedback bekommen.
- In Situationen, in denen wir immer wieder die gleichen Schwierigkeiten für andere Menschen verursachen.
- Wenn wir uns durch jemanden beschämt oder erniedrigt fühlen.
- In unserem starken Ärger über die Fehler von anderen.
- Wenn wir über die Schwäche anderer lachen.
- Wenn wir nicht tun, was wir versprochen haben.
- In unseren Fantasien und Tagträume

Meine Arbeitsweise:

In meinem Personal Coaching bestimme ich mit meinen Klienten als einem der ersten Schritte die Werte und die Schattenwerte. Das "X" auf der Landkarte ist der Ausgangspunkt für jede Veränderung. Wenn wir diese Landkarte bestimmt haben und unsere Schattenwerte kennen und ein klares Commitment zu unseren Werten haben, dann können wir in jedem Moment innehalten und uns fragen, wo wir gerade stehen und an was unser Denken, Fühlen und Handeln gerade orientiert ist. Damit haben wir die Chance, die Freiheit der Wahl wiederzugewinnen. Und wenn wir wählen, übernehmen wir die Verantwortung für uns, für unser Handeln und für die Konsequenzen unseres Handelns.

www.art-of-changing.de