

Inhalt

Vorwort	9
Prolog	11

Die Theorie

Die Rückkehr der Alchemie

Einleitung	15
Die Goldmacher	17
Die nüchterne Welt	19
Funktioniere!	22
Der Arbeitnehmer als eindimensionaler Mensch	23
Die komplexe Materie	25
Die Berufung	27
Das moderne Labor	28
Die Phasen des Prozesses	30
Die Schwärzung	31
Die Weißung	32
Die Rötung	34
Die Erfahrung der Nacht	36
Initiationsrituale	38

Die Praxis

Das Standardverfahren der Alchemie in der Berufs- und Lebensnavigation

Einleitung	43
Die PRIMA MATERIA	45

Copyright © 2006 Arbor Verlag, Freiamt

Alle Rechte vorbehalten

1 2 3 4 5 Auflage
06 07 08 09 10 Erscheinungsjahr

Titelfoto: © 2006

Copyright © 2006 der in diesem Buch verwendeten Abbildungen
siehe Bildnachweis auf Seite 121

Korrektur und Lektorat: Eva Bachmann

Druck und Bindung:

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 3-936855-39-0

Der Lebenslauf	45	RUBEDO – Die neue Ordnung der Welt	98
Interview	46	Der Sonnenaufgang	98
Die Absicht	47	Kritiker, Monster und Verhinderer	100
Schuster, bleib bei deinen Leisten	48	Das Unterstützungskomitee	105
Schlummerndes Potential	49	Fang den Hut!	107
Neigung und Eignung	51	Spontaneität	107
Feedback	53		
Geschichten erzählen	53	Epilog	111
Lebenserfahrung	54	Berufs- und Lebensnavigation als Netzwerk	112
Das Ausbildungskomitee	55	Anmerkungen	116
Stärken und Schwächen	56	Verwendete Literatur	119
Die Welten	57	Bildquellen	121
Ausblick	58		
NIGREDO – Das Brüten	59		
Der Ofen	61		
Nimm Platz!	62		
Ungeduld und Schwere	64		
Die Verzweiflung	66		
Die Gegensätze im Dialog	69		
Zuhören	71		
Märchen in der Berufsnavigation	71		
ALBEDO – Die Imagination erwacht	76		
Die Juwelen zusammentragen	77		
Kindheitserinnerungen	79		
Die Hitze schüren	81		
Sternstunden	82		
Das Postkarten-Orakel	84		
Projekte und Qualitäten	86		
Die Welt der Qualitäten	89		
Ein Tag in der Zukunft	92		
Planung aus der Zukunft	96		

Einleitung

Ich arbeitete einmal mit einer Frau, die als Mädchen Kindergärtnerin werden wollte. Sie hegte diesen Traum schon als Fünfjährige. Als sie das Alter erreicht hatte, in dem sie mit der Ausbildung beginnen konnte, ging sie mit Herzklopfen an die Aufnahmeprüfung für das Kindergartenseminar. Sie bestand die Prüfung nicht und wurde stattdessen Sekretärin. Mit 52 Jahren war ihr die Arbeit so zuwider, dass sie den Job aufgab, ohne eine neue Stelle zu haben. Sie setzte sich dann intensiv mit sich und ihren Träumen auseinander und stellte dabei fest, dass sie den Wunsch, mit Kindern zu arbeiten, insgeheim bis heute gepflegt hatte.

Gehen wir mit unseren Träumen, Wünschen und Sehnsüchten nicht ähnlich um? Wir realisieren sie nicht oder nur zögernd, aber wir verabschieden uns auch nicht wirklich von ihnen, um uns neuen positiven Möglichkeiten zuzuwenden. So begleiten sie uns, ohne dass sie unserem Leben eine Richtung geben können, und sind oft eher eine Quelle des Unglücks als Wegweiser zu einem erfüllteren Leben.

Dieses Buch richtet sich an Menschen die ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen. Ich arbeite seit über 15 Jahren mit Menschen, die sich in einem Prozess beruflicher Veränderung befinden. Zuerst als Personalberater, dann als Trainer, Coach und Laufbahnberater. Dabei habe ich gelernt, dass Zeiten der Neuorientierung verunsichern und – gerade wenn es um die Erwerbsarbeit geht – sich viele meiner Klientinnen und Klienten als Spielball wirtschaftlicher Entwicklungen fühlen, die sie selbst nicht steuern können. Ihr Gestaltungsraum scheint klein und sie lassen sich schnell entmutigen. Ihre echten Gefühle, Träume und Visionen bleiben so in den Entscheidungen ihres Berufslebens unberücksichtigt.

Diese Haltung laugt aus. Depressionen und Erschöpfungs-erkrankungen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Wenn wir merken, dass wir beruflich an falschen Ort sind, sollten wir etwas unternehmen. Abwarten macht die Situation meist nicht besser.

Wir können in den Prozess der Veränderung eintauchen, auch wenn wir noch keine Perspektiven sehen, noch keine Vorstellung davon haben, was am Ende herauskommen wird. Dabei werden wir Phasen der Hoffnungslosigkeit erleben, wir werden mit Ahnungen, Bildern und Sehnsüchten konfrontiert. Wir werden in Auseinandersetzungen verstrickt und stehen Hindernissen gegenüber.

Auf diesem schwierigen Weg brauchen wir Navigationshilfe. Bilder und Parabeln haben in vielen Kulturen die Funktion, eine Richtung zu weisen und in schwierigen Phasen Trost zu spenden. Aber welche Geschichten passen zum Thema der beruflichen Veränderung? Ein hilfreiches Bild ist sicher das der Reise: Wir brechen auf ins Ungewisse, bestehen Abenteuer und kommen bereichert und verändert zurück. Viele Heldengeschichten folgen diesem Muster.

Eine andere Metapher, die sehr gut auf den Prozess der Berufs- und Lebensnavigation passt, ist weniger bekannt: Es ist der alchemistische Prozess, wie er aus vielen Schriften und Parabeln des Mittelalters überliefert wird. C. G. Jung, ein Pionier der Psychoanalyse, hat die Alchemie im 20. Jahrhundert sozusagen wieder entdeckt und sie als Bilderreservoir für seine Form der analytischen Psychologie zu nutzen gewusst. Dieses Buch ist der Versuch, diese alten Bilder neu zu beleben, indem ich sie mit den Erfahrungen in Verbindung bringe, die ich in der langjährigen Arbeit mit Menschen, die in Veränderung begriffen sind, gewonnen habe.

Der erste Teil des Buches gibt eine Einleitung in die Ideenwelt, die mich in der Berufsnavigation leitet, der zweite Teil beschreibt die Praxis. Ich wünsche viel Spaß bei der Entdeckungsreise durch dieses Buch.

Die Goldmacher

Waren Alchemisten nicht diese Leute, die dem Wahn nachhingen, dass sich aus Blei Gold herstellen ließe? Warum sollen wir uns heute mit den wissenschaftlichen Irrtümern der Menschen aus früheren Zeiten auseinandersetzen?

Um die Frage zu beantworten, können wir uns probeweise in das Denken eines Menschen hineinversetzen, der noch nichts wusste von der modernen Welt der chemischen Elemente. Bis vor 200 Jahren gab es wenig naturwissenschaftliche Kenntnisse über chemische Vorgänge. Die Alchemisten beobachteten die Natur und sich selber. Die Theorien, die sie dabei entwickelten, sagten viel aus über die Art, wie sie die Welt erlebten. Einiges davon hat sich als falsch herausgestellt. Anderes jedoch hat – häufiger auf psychologischem als auf naturwissenschaftlichem Feld - seine Bedeutung nicht verloren.

Für die Alchemisten befand sich die Schöpfung in Entwicklung. Die Welt reifte langsam und wurde dabei Stufe um Stufe edler. Auch der Charakter des Menschen reift durch die Jahre und gerade hier zeigt es sich doch, dass die Natur Raum lässt zur Mitgestaltung. Gewisse natürliche Prozesse können vom Menschen vorangetrieben werden. Warum soll das nicht auch bei Prozessen im Mineralreich möglich sein. Reifen Metalle nicht im Schoß der Erde und werden dort durch geheimnisvolle, aber natürliche Prozesse immer edler? Vielleicht könnte man solche Entwicklungen unter Laborbedingungen beschleunigen, so dass sich das unedle Blei in vernünftiger Zeit in Gold verwandelt. Gut, zugegeben: Einfach wird das nicht sein, sonst wäre das Goldmachen keine hohe Kunst. Aber unser Adept, unser Schüler der Alchemie, war ja nicht allein. Er hatte vielleicht einen Lehrer, der behauptete, dass es ihnen gelungen sei, oder zumindest Manuskripte aus zuverlässigen Quellen besaß, in denen Rezepte notiert waren. Keine einfach verständlichen Rezepte selbstver-

ständig. Schließlich hatte jeder Berufsstand seine Geheimnisse, und Unbefugte sollten sich besser nicht daran machen, das Rätsel zu lösen. Die Texte waren kodiert und enthielten bewusste Fehlinformationen. Nur der Berufene sollte sie entschlüsseln ...

Über all die Jahrhunderte, in denen die Alchemie eine hochgeschätzte Kunst war, hofften die Alchemisten, in ihren Laboratorien eines Tages echtes Gold herzustellen. Gelbe metallische Substanzen brachten sie durchaus zustande und diese Beinahe-Erfolge, dieses knappe Scheitern ist einer der Gründe, warum sie immer wieder mit neuer Hoffnung ans Werk gingen. Bei ihren Versuchen lernten die Alchemisten viel über die Materie, und eine ganze Reihe von Erkenntnissen und Erfindungen, die wir heute ganz selbstverständlich nutzen, sind in ihren Laboren entstanden.

Natürlich gab es unter den Alchemisten auch Scharlatane, und das Schillernde, Geheimnisvolle und Heilige, das die Alchemie umgab, mischte sich immer wieder mit profaner Geldgier auf der einen und Dummheit auf der anderen Seite. Denn neben der materiellen erforschten die Alchemisten gleichzeitig eine ganz andere Welt. In dieser ist die Sehnsucht eine wirksame Kraft und Wandlungsprozesse folgen nicht den Gesetzen des atomaren Periodensystems. Einige erkannten intuitiv, dass ihre Traktate auch allegorisch gelesen werden können. Sie zeichneten dabei ganz nebenbei Bilder und erarbeiteten Strukturen, die wir heute der Psychologie zuordnen würden.

Die scharfe Trennung zwischen Geist und Materie ist ein Kind der Moderne und daher erstaunt es nicht, dass die Alchemie in ihrem geheimnisvollen Zwischenreich, diesem Reich, in dem innerer und äußerer Wandel sich gegenseitig bedingen und durchdringen, so lange überleben konnte.

Als der praktische Teil der Alchemie in der Naturwissenschaft aufging und zur Chemie wurde, verlor der verbleibende Rest seine Anbindung an die reale Welt des Labors. Es entstand ein seltsamer Jahrmarkt schwärmerischer und inhaltsleerer Spekulationen und bald hauchte die „Große Kunst“ scheinbar für immer ihr Leben aus. Zurück blieb eine nüchterne Welt.

Die nüchterne Welt

Ist es nicht gerade diese Nüchternheit, unter der heute viele leiden? Mit dem Siegeszug der Naturwissenschaft hat sich ein mechanistisches Weltbild verbreitet, das durch die Industrialisierung in alle Winkel der Arbeitswelt eindrang.

Natürlich haben wir mit dieser Entwicklung viel gewonnen und fast niemand will zurück in eine Zeit, als wir unsere Bettwäsche im Kessel über einem Holzfeuer kochten und das Wasser vom Brunnen ins Haus schleppten. Wir haben heute durch die technologische Entwicklung viele Probleme gelöst. Materiell geht es uns, den Privilegierten in den Industrieländern, so gut wie noch nie, und trotzdem: Immer mehr Menschen leiden unter dem Gefühl, dass ihre Arbeit ohne Sinn ist. Irgendwo auf dem Weg in eine bessere Zukunft hat die Arbeit die Seele verloren. Die Zahl der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die an einem Burnout, unter Depressionen, aber auch unter Mobbing leiden, nimmt Jahr für Jahr zu. Was ist mit unserer Arbeitswelt passiert?

Wir nähern uns diesem Thema am besten, in dem wir uns aufmerksam die Geschichten anhören, die Menschen über den Lauf und Verlauf ihres Lebens erzählen. Um das zu verdeutlichen, möchte ich etwas aus meinem eigenen Leben berichten: In meiner Jugend habe ich Arbeitswelt und Leben noch als eng verknüpft erlebt. Der Lebensmittelladen meiner Eltern diente manchmal auch als Spielplatz für uns. In gewisser Weise habe ich am Beispiel meiner Eltern Arbeit als eine sinnvolle, frei bestimmbare Tätigkeit erlebt, und nicht nur als das Erfüllen einer vorgegebenen Funktion. Meine Lehre als Werbekaufmann habe ich mit gemischten Gefühlen hinter mich gebracht. Werbung hat mich zwar interessiert und der Lehrbetrieb war familiär und angenehm, die Bürowelt insgesamt kam mir jedoch unecht vor. Es wurde mir schnell klar, dass in „der Wirtschaft“, wie ich sie

hier erlebte, eine enge Definition von Beziehung herrscht und dass nicht mein Wohlergehen als Person, sondern das Funktionalisieren in einem vorgegebenen Rahmen das Kriterium für Erfolg ist. Ich zog damals die Konsequenz aus dieser Erfahrung und arbeitete nach der Lehre in einem selbstverwalteten Betrieb. Dort erlebte ich, dass Arbeit Spaß machen kann. Es war zwar nicht die Tätigkeit an sich, die spannend war. Das Umfeld als Ganzes stimmte jedoch und ich freute mich auf jede Arbeitsschicht, weil ich die Menschen, mit denen ich arbeitete, mochte und weil ich mit meiner Präsenz das Umfeld mitgestaltete. Als Temporärarbeiter schaute ich später in verschiedene Bereiche hinein. Als Bauarbeiter und Zimmermann, im Kundendienst, als Verkäufer, Buchhalter und Kuhhirte „auf“ Zeit fühlte ich mich oft als teilnehmender Beobachter. Diese Selbstdefinition ermöglichte es mir, sehr gut mit den am mich gestellten Erwartungen umzugehen. Durch meine „geheime“ Forschertätigkeit hatte ich eine innere Distanz und somit einen Spielraum, der vitalisierend wirkte. Diese Methode versagte jedoch sofort, wenn ich versuchte mich mit der Arbeit zu identifizieren: Es war lustig, für einige Wochen die Rolle eines Buchhalters zu spielen; die Vorstellung, ein Buchhalter zu sein, hätte das Ende dieses Spiels bedeutet.

Mit meinen Schwierigkeiten in der Arbeitswelt hielt ich mich für eine Ausnahme. Schaute ich mich im Freundeskreis um, hatte ich oft den Eindruck, dass andere sehr genau wussten, was sie wollten, und mit den gegebenen Arbeitsstrukturen gut zurechtkamen. Ich schien der Einzige zu sein, der damit Probleme hatte. Als ich später mit Freunden einen Verein gründete, der Arbeitsplätze im Ökologiebereich vermittelte, wurde mir klar, dass meine Gefühle von vielen Arbeitnehmern geteilt werden. Ich erhielt Anrufe von Dutzenden von Menschen aus allen Berufen und Schichten, die auf der Suche nach einer sinnerfüllten Tätigkeit waren. Diese Menschen erzählten mir von ihren Schwierigkeiten mit der Lektüre von Stellenanzeigen und mit dem Problem, sich als Mensch zu fühlen, wenn es darum geht, ein Puzzlestein mit klar umrissenen Funktionen in einem

fremden Betrieb zu werden. Viele litten darunter, in ihrer Arbeit keinen Sinn zu sehen: „Ich möchte am Abend von der Arbeit heimkommen und das Gefühl haben, etwas Sinnvolles geleistet zu haben.“ Diesen Satz hörte ich immer wieder.

Funktioniere!

Wo ist uns dieses Gefühl für Sinn abhanden gekommen? Auf dem Weg zu mehr materiellem Wohlstand haben wir gelernt, die Welt über ihren Nutzen für uns zu definieren. Aus wunderbaren freistehenden Apfelbäumen sind dabei zurechtgestutzte Spalierpflanzen geworden. Die Effizienz des einfachen Erntens ist uns wichtiger als das freie Wachstum.

Das ist bei einer Apfelplantage vielleicht einleuchtend. Immer tiefer hat dieses Nützlichkeitsdenken jedoch auch in unserer alltäglichen Erfahrungswelt Wurzeln geschlagen: Mitten in unsere Beziehungen und unsere Arbeit hinein. Eine Jury, die jedes Jahr das „Unwort des Jahres“ aus einer ganzen Reihe von eingesandten Vorschlägen auswählt, hat für das Jahr 2004 das Wort „Humankapital“ auf den ersten Platz gesetzt. Ein Wort, das zeigt, wie tief sich funktionale Begriffe aus der Ökonomie schon in unserem alltäglichen Sprachgebrauch eingemischt haben. Aber auch ein Hinweis darauf, dass das Unbehagen wächst angesichts einer Welt, die nur noch ökonomische Gesichtspunkte gelten lässt.

Ein Feld, in dem uns das reine Nützlichkeitsdenken mit großer Heftigkeit trifft, ist die Berufswelt. Die Lohnarbeit wird von den kalten Mechanismen des Marktes gesteuert und dieser fordert von uns laut und druckvoll: Funktioniere!

Der Arbeitnehmer als eindimensionaler Mensch

Der Druck zu funktionieren, dem wir in der Arbeitswelt ausgesetzt sind, spiegelt sich in den Praxen der Männer und Frauen, die uns und unseren Träumen und Wünschen bei der Entscheidung über unser Erwerbsleben beistehen sollten: den modernen Berufs- und Laufbahnberatern.

Standardisierte Methoden, die unsere Phantasie und unsere Lebendigkeit von Beginn an einschränken, sind weit verbreitet und so selbstverständlich, dass wir sie nur selten hinterfragen. Sicher haben Persönlichkeitsfragebögen und strukturierte Interviews in der Berufsberatung ihren Platz und ihre Berechtigung. Das „Zwischenreich der Seele“, die Welt, in der die Alchemie sich entwickeln konnte, kommt dabei nicht ins Blickfeld, und die Energie, die entsteht, wenn unsere Träume mit den offensichtlichen und verborgenen Möglichkeiten der Welt in Resonanz treten, kann nicht genutzt werden.

Um ein Gefühl dafür zu bekommen, begleiten wir Sie in eine standardisierte Berufsberatung, wie sie von verschiedenen Institutionen angeboten wird:

Eine kompetente Person macht mit Ihnen eine Reihe von Tests. Sie füllen Persönlichkeitsfragebögen aus, stellen sich den Fragen eines umfangreichen Intelligenztests, lassen sich Ihr Kurzzeitgedächtnis messen, biegen Drähte, um Ihre manuellen Fähigkeiten beurteilen zu lassen, und interpretieren komplizierte dreidimensionale Bilder, um mehr über Ihr räumliches Vorstellungsvermögen zu erfahren. Nach ein oder zwei Tagen haben Sie alle Tests überstanden. Jetzt warten Sie auf die Auswertung der Resultate, und diese werden Ihnen in Form eines Fähigkeitsprofils geliefert. Darin erfahren Sie nicht nur, was Sie können; Ihr Potential ist nun auch mit dem anderer Menschen vergleich-

bar. Vielleicht liegt Ihr IQ 10 Punkte über dem Durchschnitt, oder Sie wissen, dass Sie im Vergleich mit Gleichaltrigen zwei linke Hände haben.

Die Idee hinter dieser Art von Beratung ist einfach: Zu jedem Beruf, zu jedem Job gibt es ein Anforderungsprofil. Dieses können Sie jetzt mit Ihrem Fähigkeitenprofil vergleichen, und dort, wo es die größte Übereinstimmung gibt, gehören Sie hin.

Dieses Verfahren ist kurz und praktisch, es hat jedoch ein paar grundlegende Mängel: Jede noch so aufwändige Testbatterie reduziert Sie auf diejenigen Informationen, die durch die entsprechenden Tests mehr oder weniger genau gemessen werden können. Es entsteht ein lebloses digitales Profil. Vielschichtigkeit und Mehrdeutigkeit gehen dabei verloren. Und pulsiert nicht genau dort das Leben?

Auch die Anforderungsprofile für Berufe und Arbeitsstellen sind eindimensional und leblos. So ist es nicht verwunderlich, dass viele Stellensuchende eine ganz instinktive Abneigung gegen Stellenanzeigen hegen: Die Beschreibung der gesuchten Person beschränkt sich auf Fähigkeiten und Ausbildungen. Wir fühlen uns dabei nicht als ganze Menschen angesprochen.

Der Berufsberater sagt Ihnen also zum Beispiel: „Aufgrund Ihres Profils sollten Sie sich überlegen, Physiklaborant zu werden.“ Vielleicht gibt Ihnen das ein gutes Gefühl. Je mehr Informationen Sie über diese berufliche Richtung einholen, umso stärker wird Ihre Begeisterung. Dann wissen Sie: Die Beratung hat funktioniert und Sie haben Ihr Geld gut investiert. Vielleicht passiert aber auch gar nichts. Ihr Eignungsprofil stimmt zwar exakt mit dem Anforderungsprofil eines Berufes überein, aber es entsteht keine Resonanz, die Übereinstimmung scheint zufällig und leblos. Jetzt merken Sie, dass Sie bei diesem linearen Vorgehen eine wichtige Seite vernachlässigt haben: die komplexe, vielschichtige, lebendige und oft auch widersprüchliche Welt Ihrer Träume und Wünsche.

Die komplexe Materie

Die klassische Berufsberatung ist stark auf eine Frage fokussiert: Was können Sie und was für Anforderungen kommen in einer bestimmten Arbeit auf Sie zu:

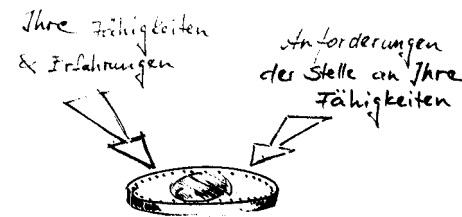


Bild 2
Die Sicht
des Arbeitgebers
auf Ihr Potential

Das ist im Prinzip die Sichtweise der Personalverantwortlichen. Die Rückseite der Medaille ist Ihre eigene Perspektive:

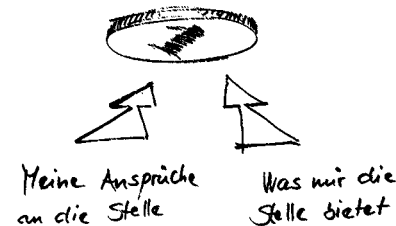


Bild 3
Ihre Sicht auf
eine Arbeitsstelle

Um diesen Fragen gerecht zu werden, müssen Sie in die Tiefe gehen, sich mit irrationalen Impulsen auseinandersetzen, Geduld üben und Erkenntnisse reifen lassen. Dabei entstehen immer neue Fragen:

Das moderne Labor

Der freie Mensch ... glaubt an die Bestimmung und daran, daß sie seiner bedarf: sie gängelt ihn nicht, sie erwartet ihn, er muß auf sie zugehen und weiß doch nicht, wo sie steht; er muß mit dem ganzen Wesen ausgehen, das weiß er. Es wird nicht so kommen, wie sein Entschluß es meint; aber was kommen will, wird nur kommen, wenn er sich zu dem entschließt, was er wollen kann.

MARTIN BUBER, *Ich und Du*¹

Jetzt stehen wir im Arbeitsraum der Alchemistin und wahrscheinlich sind Sie zuerst einmal irritiert: Sie haben sich ein dunkles Labor vorgestellt, mit Destilliergerät, Brennofen und sonstigen rätselhaften Instrumenten. Sie haben erwartet, dass es nach Schwefel und geheimnisvollen Substanzen riecht. Sie freuen sich auf eine Bibliothek mit alten verwitterten Pergamenten.

Stattdessen finden wir uns wieder in einem hellen, eher nüchternen Raum mit ein paar bequemen Stühlen. Es gibt ein kleines Büchergestell, und einige Musikinstrumente stehen in der Ecke. Auf einem Salontisch liegt ein dicker Stapel Postkarten. Aber vor allem gibt es viel Papier, Stifte, Flipcharts und Stellwände. Eigentlich sieht es aus wie im Atelier einer Künstlerin.

Natürlich sind Sie enttäuscht: „Wo ist das Labor?“, wollen Sie wissen. Die Alchemistin bittet uns, Platz zu nehmen, und offeriert eine Tasse Tee. Dann setzt sie sich selbst und erklärt:

„Die Alchemie hat seit ihrer Entstehung in Alexandria einen weiten Weg zurückgelegt. Zur Zeit der Hochblüte der arabischen Alchemie gab es schon rege Handelsbeziehungen mit dem Osten und das islamische Mogulreich erstreckte sich bald bis tief nach Indien. Die Alchemie hat sich dadurch in Indien und

China verbreitet. Vielleicht hat sie sich dort ursprünglich auch unabhängig entwickelt. Gleichzeitig gab es in Asien eine hochstehende Kultur der Meditation und der Körperarbeit, und es wurden Vergleiche angestellt zwischen dem alchemistischen Labor und dem Leib, dem psychosomatischen Körper. Daraus entwickelte sich schon bald eine eher introvertierte Lesart der Alchemie. Diese wurde im letzten Jahrhundert von C. G. Jung wieder aufgegriffen. Auf der Suche nach Vorformen und Wurzeln seiner analytischen Psychologie untersuchte er alchemistische Texte und entdeckte in ihrer vielfältigen Bildersprache Parallelen zu den Träumen seiner Patienten und zum Prozess der Analyse.

Das Labor der modernen Alchemie ist also unser Leib, wobei wir uns diesen weit über die Grenzen des Körpers hinausgehend vorstellen. Es gehören auch unsere Träume, unsere Empfindungen, unsere Beziehungen und unsere Projekte dazu. Das Ziel des modernen alchemistischen Prozesses ist es, in diesem Labor eine Substanz herzustellen, die uns und die Welt verbindet. Ein verbreiteter Name für dieses alchemistische Elixier ist ‚Sinn‘.“

Interview

Die konkrete Beratungsarbeit beginne ich an diesem Punkt oft mit einem Interview. Die Fragen haben eine einfache Struktur:

- Was haben Sie gemacht? (Ausbildungen, Arbeitsstellen, andere wichtige Ereignisse wie Auslandsaufenthalt, Beziehungen, Heirat, Kinder usw.)
- Warum haben Sie sich für diese Sache entschieden?
- Was waren die längerfristigen Pläne dahinter?
- Was für Vorstellungen / Erwartungen hatten Sie, als Sie sich dafür entschieden haben?
- Wie war es dann tatsächlich?
- Wie haben sich Ihre längerfristigen Vorstellungen / Pläne im Laufe der Zeit verändert?

Die Fragen beziehen sich aber auch auf das, was Sie in Ihrem Leben nicht gemacht haben:

- Welche Schritte wären aus der inneren Logik Ihres Lebenslaufs heraus möglich gewesen?
- Welche Gründe sehen Sie, dass Ihre Entwicklung an diesen Punkten eine andere Richtung angenommen hat?

Viele Menschen machen in diesen Interviews die Erfahrung, dass sie gar nicht so genau wissen, welche Absichten hinter ihren Entscheidungen stehen. Vieles scheint zufällig und unvollständig.

- Da ist der Mann, der eine Ausbildung nur gemacht hat, weil er dadurch mit seinem besten Freund auf die gleiche Schule konnte.
- Da ist die Kunststudentin, die abbricht, um Lehrerin zu werden, weil das ein Beruf mit viel Ferien ist.
- Jemand macht eine Lehre am erstbesten Ort, an dem er schnuppern konnte.

Die Absicht

Könnte es sein, das sich ausgerechnet unsere Absicht, etwas so Persönliches und Intimes, unserem Bewusstsein – oder sogar unserem Willen – entzieht? Ich glaube, ja. Intention ist viel zu komplex, um sie zu kontrollieren. Sie ist zusammengesetzt aus dem, was wir wollen – und oft schlagen ja mehrere Seelen in unserer Brust –, aus dem, was uns umgibt, und aus alten Mustern, die uns nur zum Teil bewusst sind.

Das heißt jedoch nicht, dass wir unsere Intention nicht erkennen und beeinflussen können. Wie wir uns von unseren Freunden, Mitarbeitern und Vorgesetzten nicht alles gefallen lassen, so sollten wir auch unseren automatisch ablaufenden Mustern nicht einfach folgen.

Ändern kann ich jedoch nur, was ich kenne. Wir müssen unserer Intention also irgendwie auf die Schliche kommen. Wenn wir nicht nur unsere Entscheidungen, sondern auch unsere Handlungen und ihre Wirkung als Teil unserer Absicht betrachten, fällt uns das leichter.

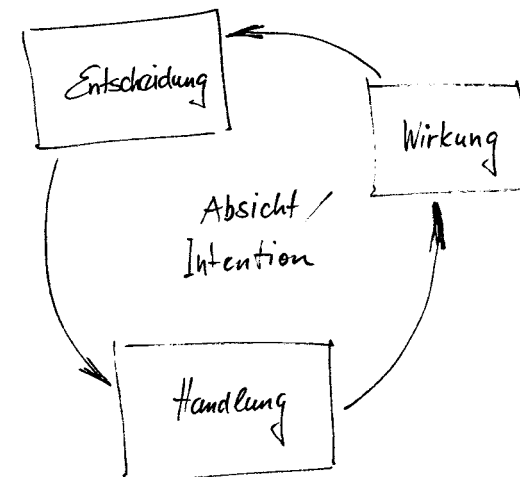


Bild 8
Der Kreis
der Intention

Planung aus der Zukunft

Normalerweise stellen wir uns unser Leben als einen Weg vor, der aus der Gegenwart in eine immer unbekannter werdende Zukunft weist. Nach unserer Reise im letzten Kapitel haben wir eine weitere Möglichkeit. Genau so, wie wir aus unserem Leben in – sagen wir fünf Jahren – auf unser heutiges Leben schauen können, können wir auch die Planung aus der Zukunft in Richtung Gegenwart entwickeln.

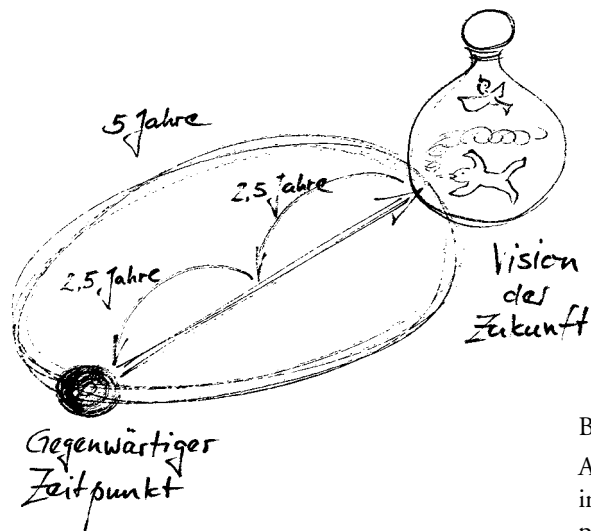


Bild 20
Aus der Zukunft
in die Gegenwart
planen

Wie viele Jahre liegen wohl zwischen Ihnen und den Bildern und Empfindungen, die Sie gehabt haben? Sie können sich den Weg aus Ihrer Vision in die Gegenwart als eine Linie im Raum vorstellen. Jahr für Jahr gehen Sie darauf einen Schritt zurück, auf die Gegenwart zu. Wo müssten Sie stehen, ein Jahr bevor Sie Ihre Vision erreicht haben und wie könnte sich das anfühlen? Wo, zwei Jahre vorher? Wo, drei Jahre ...?

Schließlich kommen Sie in der Gegenwart an, wenden sich wieder um zur Vision und schauen einfach nur noch auf den allerersten kleinen Schritt vor Ihnen. Es ist natürlich auch möglich, mit mehreren Zukunftsbildern zu spielen und nicht selten gibt es dabei Überraschungen.

Eine Kursteilnehmerin konnte sich nicht entscheiden zwischen einer Laufbahn im Journalismus oder einer Karriere im Managementbereich. Ich ließ sie nacheinander langsam beide Möglichkeiten gehen – bis zur Marke „in zehn Jahren“. Von dort schaute sie auf ihr „heutiges“ Ich zurück und führte mit diesem einen Dialog. Als sie sich an ihr „zukünftiges“ Ich als Managementberaterin wandte, murmelte sie plötzlich leise, wie zu sich selbst: „Bist du jetzt glücklich?“ Wir ließen sie einen Rollentausch machen und den Platz ihres älteren Ichs einnehmen, das den ganzen Weg bis zur Managementberaterin schon zurückgelegt hatte. Als sie die Frage jetzt gestellt bekam, von einem anderen Gruppenmitglied, das an den Platz trat, wo sie als „heutiges Ich“ gestanden hat, begann sie zu weinen: Es stellte sich heraus, dass sie den Weg in die Managementberatung vor allem gegangen wäre, um ihrer Mutter zu gefallen.

RUBEDO –

Die neue Ordnung der Welt

Me-tis Schüler Do verfocht den Standpunkt, man müsse an allem zweifeln, was man nicht mit eigenen Augen sähe. Er wurde wegen dieses negativen Standpunktes beschimpft und verließ das Haus unzufrieden. Nach einer kurzen Zeit kehrte er zurück und sagte auf der Schwelle: Ich muß mich berichtigen, man muß auch bezweifeln, was man mit eigenen Augen sieht.

Gefragt, was denn den Zweifeln eine Grenze setze, sagte Do: Der Wunsch zu handeln.

BERTOLT BRECHT, *Me-ti, Buch der Wendungen*²⁰

Der Sonnenaufgang

Viele Alchemisten priesen den „lapis albus“, den weißen Stein, ALBEDO, so hoch, als ob damit schon das Ziel des Prozesses erreicht wäre. Ähnliches lässt sich auch in der Berufs- und Lebensnavigation beobachten. Der Klient hat ein Bild davon, was er machen will, und verlässt die Beratung noch unter dem Eindruck der euphorisierenden Wirkung der TINCTURA ALBA.

Es gibt viele interessante Methoden, um Klienten bei der Umsetzung ihrer Vision zu unterstützen. Einige Menschen kommen sogar erst in dieser Phase in eine Beratung. Manchmal entsteht schon bei der ersten Begegnung mit einem Menschen das Gefühl, dass dieser – eigentlich – sehr genau weiß, was er will.

Ich kann mich in diesem Zusammenhang an eine meiner ersten Klientinnen erinnern. Ihr Auftreten, ihr Blick und ihre zielgerichteten Bewegungen sagten: Hier kommt ein Mensch,

der eigentlich genau weiß, was er will. Also fragte ich sie ohne Umschweife: Was würdest du tun, wenn du tun könntest, was du willst? Sie antwortete wie aus der Pistole geschossen: „Büroökologie-Beraterin.“

„Tolle Idee“, sagte ich, „was hindert dich daran?“

Sie schaute mich etwas irritiert an und meinte dann: „Aber ich habe doch gar keine Ausbildung dazu.“

„Macht nichts, es gibt ja noch gar keine Ausbildung dazu.“

„Wie soll ich es also lernen?“

„Was, meinst du, müsstest du dafür können?“

„Ich müsste etwas über Ergonomie wissen.“

Sie fing an aufzuzählen, was sie alles lernen müsste, und ich gab ihr Tipps, wo sie diese Dinge am besten lernen könnte. Dann gab ich ihr noch die Adresse des – meines Wissens – ersten Büroökologie-Beraters der Schweiz.

Wir vereinbarten, uns in einer Woche wieder zu treffen, um ihren individuellen Ausbildungsplan konkreter zu gestalten, und sie verließ glücklich meine Praxis. Eine Woche später kam sie zurück und schaute mich wütend an: „Warum hast du mir so einen Mist angeraten? Büroökologie-Beratung ist doch gar kein Beruf!“

„Entschuldigung, aber die Idee kam doch von dir. Im Übrigen finde ich sie gut.“

„Aber damit kann ich doch bestimmt nie meinen Lebensunterhalt verdienen!“

Ich widersprach ... In dieser Art ging es einige Zeit hin und her. Ich war, wie gesagt, noch ziemlich unerfahren und daher von dieser neuen Entwicklung verunsichert. Schließlich fand ich heraus, was passiert war. Sie traf – etwas euphorisch, was in der Schweiz gefährlich sein kann – ihre Freundinnen und erzählte ihnen von ihrem neuen Projekt. Diese reagierten natürlich, wie Schweizer zu reagieren pflegen. Die erste: „Ja, hast du dir das gut überlegt?“ Die zweite: „Wer hat dir denn so einen Floh ins Ohr gesetzt, diesen Beruf gibt es doch gar nicht.“ Die dritte: „Also, ich glaube kaum, dass man damit Geld verdienen kann.“

Diese Episode brachte mich dazu, zwei Dinge viel ernster zu nehmen:

- Die inneren Kritiker, die sich sofort in voller Stärke zeigen, sobald wir anfangen, ein neues Projekt zu realisieren.
- Das Beziehungsnetz meiner Klienten und Klientinnen. Die Beziehung zu einem – das neue Projekte mehrheitlich ablehnenden oder unterstützenden – Umfeld ist ein immens wichtiger Faktor, ob Menschen neue Projekte in Angriff nehmen oder nicht. Damit sage ich nicht, dass es unmöglich ist, neue Projekte anzupacken, wenn man kein unterstützendes Umfeld hat. Es ist jedoch wichtig, sich dessen bewusst zu sein und sich dementsprechend einzurichten.

Heute fasse ich diese beiden Punkte unter dem Stichwort Konfliktfähigkeit zusammen. Es ist mir mittlerweile gleich, ob jemand sich durch innere Kritiker von seinen Plänen abhalten lässt oder durch Menschen in seinem Umfeld. Konflikte austragen ist das Kerngeschäft der Veränderung, und je besser wir darin werden, um so einfacher lassen sich unsere Visionen verwirklichen.

Kritiker, Monster und Verhinderer

Der adäquate Umgang mit inneren und äußeren Kritikern, Bremsern und Verhinderern eröffnet uns ein spannendes Erfahrungsfeld. Ich schlage vor, zuerst einmal die Reise ins Reich der inneren Figuren zu wagen.

Wie merken wir überhaupt, dass wir Teile in uns haben, die uns bei der Umsetzung unserer Träume behindern? Eben noch war da die klare Vision, ein gangbarer Weg hat sich aufgetan und ein energiegeladenes, freudiges Gefühl begleitete uns. Plötzlich verschwindet die Vision im Nebel, der Weg scheint verworren, und das positive Gefühl ist Müdigkeit und Schwere gewichen. Was ist passiert?

Wenn Sie genau wahrnehmen, wird Ihnen dabei etwas auffallen: Es könnte sein, dass Sie dem Unbehagen Ihr Ohr leihen, dass Sie eine kritische Stimme in sich hören. Diese könnte Dinge sagen wie: „Du kannst das sowieso nicht“ oder „Dafür bist du viel zu dumm“ oder „Bei so was bist du schon einmal kräftig auf die Nase gefallen“ oder schlicht „Vergiss es!“. Ein Teil der Figuren, die uns an der Umsetzung unserer Pläne hindern, erscheinen also als innere Stimmen.

Es kann aber auch sein, dass Sie in dem Moment, wo Sie eine für Ihr Projekt wichtige Entscheidung treffen müssen, einfach von einem starken Gefühl, etwa von Trauer überwältigt werden. Jetzt ist ein Bremsen in der Form eines Gefühls aufgetaucht.

Manchmal erscheinen Verhinderer auch als energetische Phänomene: Wir bekommen bei der Vorstellung, einen wichtigen Schritt in eine von uns gewünschte Zukunft zu machen, plötzlich Magenkrämpfe oder heftige Kopfschmerzen.

Die Kritiker der ersten Kategorie sind normalerweise am einfachsten zu handhaben. Wir können uns ihre Standpunkte anhören, auf berechnete Anliegen reagieren, ihre Ratschläge, solange sie uns vernünftig vorkommen, befolgen und die ungerechtfertigten zurückweisen. Oft hilft es auch nachzufragen: „Warum glaubst du, dass ich dieses oder jenes nicht kann?“ „Wie, stellst du dir vor, sollte ich es sonst anpacken?“ „Was genau meinst du, wenn du sagst, ich kann das nicht?“ Gewisse Antworten Ihres inneren Kritikers können sehr brauchbar sein, andere entlarven ihn als hohlen Schwätzer. Insgesamt lässt sich der verbale Kritiker gut einspannen, und mit etwas Übung wird er zu einem wichtigen Verbündeten auf unserem Weg.

Schwieriger ist der Umgang mit den Bremsern, die uns in Gefühle stürzen. Gefühle sind schwerer zu fassen als die Sprache, und die Beschäftigung mit ihnen führt oft zu einem tieferen Prozess.