



Teil II

Beziehungen am Arbeitsplatz Aufarbeiten alter Verletzungen, Vorleistungen

1. Meinem **heilen Kern** - trotz Verletzungen begegnen

Wenn ich erkannt habe, dass eine alte Verletzung im Kontext von Beziehungen am Arbeitsplatz vorliegt, dann kann ich mich entscheiden, diese aufzuarbeiten mit dem Ziel, im gegenwärtigen Arbeitskontext gesündere, friedlichere und lebendigere Beziehungen zu leben.

Das Grundaxiom lautet: Wir **haben eine** Verletzung, wir **sind nicht** die Verletzung und deshalb können wir die Verletzung aufarbeiten. Aus logotherapeutischer Perspektive tun wir das mit dem **heilen Kern** in uns.

Aber wie? Im Folgenden ein paar konkrete Hilfen.¹



a. **Charakterbedingte Unterscheide akzeptieren**

Oft geschehen Verletzungen ungewollt, aufgrund der einfachen Tatsache, dass wir uns vom Charakter her unterscheiden. Die Unterscheide gilt es zu erkennen und zu akzeptieren, denn nur so können Verletzungen heil werden. Im Folgenden wird eine kleine Auswahl (3) an Charakteren (9) vorgestellt.²

TYP 1³

Der Charaktertyp hat klare Prinzipien und hohe Standards. Er arbeitet hart daran, sich selbst und andere zu verbessern. Er weiß was richtig ist und gibt gerne Ratschläge. Er wirkt streng und hart.

Verletzungen, die durch diesen Typ entstehen können:

Übersehen die Bedürfnisse und Gefühle der anderen; teilen wenig Lob, dafür aber viel Kritik aus, es ist ihnen nie etwas gut genug, sie können sich oft über sich selbst, oder andere Menschen ärgern.

TYP 3

Der Charaktertyp tut alles, um Anerkennung und Erfolg zu haben. Er liebt praktische und einfache Lösungen für komplizierte Probleme. Er wird für seine Tatkraft, seinen Pragmatismus und seine Begeisterungsfähigkeit geschätzt. Versagen und Scheitern kommen für ihn nicht in Frage.

Verletzungen, die durch diesen Typ entstehen können:

Wenden sich von „Verlierern“ oder Menschen ab, die sie kritisieren, spielen anderen gerne etwas vor, um zum Beispiel selber in einem besseren Licht dazustehen.

TYP 8

Der Charaktertyp hat gerne alles unter Kontrolle, ist durchsetzungsstark und machtorientiert. Er hat von „Natur“ aus Führungsstärke und bekämpft oder beschützt schwächere Mitarbeiter*innen. Er zeigt Stärke und verschafft sich gerne Respekt.

Verletzungen, die durch diesen Typen entstehen können:

Andere Perspektiven und Menschen werden übersehen, Grenzen anderer Menschen überschritten.

¹ Diese Hilfen ersetzen keine Logotherapie, aber es kann eine Vorleistung sein, die dann umso wirksamer in die logotherapeutische Begleitung einfließen kann.

² Heinrichs, Johannes/Stemmann, Korai Peter: Das Enneagramm in Coaching, Beratung und Training, Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 2015.

³ Darstellungen: www.treffpunkt-ennagramm.de [abgerufen am 18.04.2022]

Übung: Welchem Charaktertyp gehöre ich an?

Finde anhand eines Test heraus, welchem Charaktertyp du angehören könntest und überprüfe die Informationen zu dem Typus mit deiner Wahrnehmung. Frage eventuell bei anderen vertrauten Personen nach, ob die Informationen des entsprechenden Charakters auf dich zutreffen.

➔ [Enneagramm - Typentest \(enneagramm-studio.de\)](http://enneagramm-studio.de)

oder

➔ Heinrichs, Johannes/Stemmann, Korai Peter: Das Enneagramm in Coaching, Beratung und Training, Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 2015, Seite 248-259 (Der Enneagrammpraxistest)

b. Das Gute in den anderen entdecken

Kein Mensch ist nur böse und selten verletzte Menschen andere ganz bewusst. Oft liegt es an negativen Lebenserfahrungen und Prägungen, manchmal an Fehlannahmen und falschen Interpretationen der Verhaltensweisen oder Aussagen und manchmal einfach an der Unachtsamkeit und dem fehlenden Einfühlungsvermögen. Das sind gewiss keine Entschuldigungen, aber mögliche Erklärungen, die helfen können, mit den entstandenen Verletzungen besser umgehen zu können.

Übung am Arbeitsplatz:

Da es Grundsätzlich immer etwas Gutes an anderen zu entdecken gibt lade ich ein, die kommenden Tage den Fokus ausschließlich darauf zu legen.



Was nehme ich heute Positives und Gutes an meinen Mitarbeiter*innen/Vorgesetzten wahr?


Notiere dir die Wahrnehmungen in einem kleinen Büchlein, um sie dir eventuell abends noch einmal vor Augen zu führen. Nach ein paar Tagen wirst du erkennen, wie der neue Fokus die Beziehungen am Arbeitsplatz verändert.

c. Hass, Neid, Feindschaft, Rachegefühle zu Grabe tragen


Die Aufarbeitung alter Verletzungen am Arbeitsplatz ist vergleichbar mit einer Entgiftungskur für meinen Körper, wenn ich nach den Feiertagen wieder motiviert an die Arbeit gehen will. Es nutzt nichts der Familie die Schuld dafür zu geben, zu viel gegessen und getrunken zu haben.


Im übertragenen Sinne ist die Entgiftungskur für die Seele das radikale Loslassen von Hass, Neid, Feindschaft und Rachegefühlen. Erst dann können alte Verletzungen heilen und gegenwärtige Arbeitsbeziehungen besser werden.


Übung für Zuhause:


- i.  Schreibe auf je ein (A6) Blatt wen du hasst und aus welchen Gründen, wem gegenüber du neidisch bist und auf was du konkret neidisch bist und wem gegenüber du Rachegefühle in dir trägst.

Wichtig: Es können auch Personen und Situationen sein, die schon Jahre/Jahrzehnte zurückliegen – unsere Emotionen holen diese Erfahrungen in die Gegenwart, wo sie aktuelle Beziehungen beeinflussen!

- ii.  Sortiere die Blätter nach dem Schweregrad der negativen Gefühle/Emotionen und staple sie dementsprechend von 1-..

- iii.  Wähle einen Ort aus, wo du die Blätter verbrennen oder symbolisch begraben kannst.

- iv.  Nimm dir vor die aufgeschriebenen Erfahrungen zu Grabe zu tragen (loszulassen).

- v.  Beginne mit dem obersten Blatt und der darauf geschriebenen Erfahrung: Begebe dich an den ausgewählten Ort, nimm das Blatt zur Hand, erinnere dich an die Situation und die beteiligten Personen und wenn du bereit bist verbrenne oder begrabe das Blatt.

Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst für diese Übung und entdecke deinen **heilen Kern.**

