

Inneres Team

Es ist ein typisch menschliches Phänomen :

In einer schwierigen Situation muß ich mich für einen Weg entscheiden. Ich reagiere nicht einfach wie eine Maschine, sondern ich bin erst mal schwankend, vielfältig, hin-und hergerissen.

Wenn ich anfangs, über eine Lösung nachzudenken, melden sich innere Stimmen, die unterschiedliche Blickwinkel der Situation in Worte fassen. Manchmal führe ich innere Selbstgespräche – das ist nicht peinlich oder gar krankhaft – das ist völlig normal ! Das hat mit dem besonderen Bau und der Funktionsweise des menschlichen Gehirns zu tun :

Um Gedanken zu klären, fassen wir sie in Worte - und wo gesprochen wird, muß auch „Jemand“ sein, der spricht.

Den nennen wir dann z.B. den „Inneren Schweinehund“.

Dem steht vielleicht der „Innere Moral-Apostel“ gegenüber und die beiden geraten sich in die Haare.

Goethe hat dieses Phänomen beschrieben mit dem bekannten Wort : „Zwei Seele wohnen – ach - in meiner Brust.“

Der Psychologe und Kommunikations-Wissenschaftler

Prof. F.Schulz von Thun hat diese seelischen Phänomene untersucht.

Er hat herausgefunden, daß es in unserem Inneren ähnlich zugeht, wie in einer Gruppe von Menschen, die gemeinsam eine Aufgabe bewältigen müssen: einer Arbeitsgruppe, einem Team. Aus dieser Erkenntnis heraus hat er die Modell-Vorstellung vom „Inneren Team“ entwickelt :

Wenn wir in einer schwierigen Situation in uns hineinhorchen, können wir von jeder **Stimme** eine bestimmte **Botschaft** hören und können ihr einen dazu passenden **Namen** geben. So können wir verschiedene „Gestalten“ entdecken, die Mitglieder unseres „Inneren Teams“.

Wenn wir genau zuhören, können wir feststellen:

Jedes Mitglied vertritt einen Aspekt, ein Anliegen, ein Bedürfnis meines Lebens mit den zugehörigen Gedanken, Gefühlen, Wünschen.

Jedes Teammitglied will in seiner Weise zu meinem Wohlergehen beitragen. Sie sind alle meine Freunde – auch wenn ich das manchmal schwer erkennen kann - oder gar nicht wahrhaben will.

Stell Dir vor,
Du hast einen langen Tag mit viel Arbeit hinter Dir.

Am Abend sitzt Du nun im gemütlichen Sessel und vor Dir
liegt eine 200g Tafel von Deiner Lieblings-Schokolade.

Versuche mal, in Dich hineinzuhorchen.

Was ist da los in Dir ?

Welche Stimmen melden sich in Dir ?



Wenn ich schon etwas zu dick wäre, würde ich die drei auf der linken Seite vielleicht gar nicht als meine Freundinnen sehen. Vielleicht würde ich sie gar nicht zu Wort kommen lassen und sie in meinen seelischen Untergrund verbannen. Von da aus würden sie mich dann quälen und rumoren und mir keine Ruhe lassen. Am nächsten Abend würden sie dann vielleicht hervorbrechen und ich würde eine Schokoladen-Orgie veranstalten. Das ist nicht gut für die körperliche Gesundheit und auch nicht für die seelische. Besser ist es, die Verbannten freizulassen und eine „Innere Ratsversammlung“ abzuhalten. Dann käme (ähnlich wie bei der Mediation) jedes Teammitglied zu Wort und es könnte eine gemeinsame Lösung gefunden werden.

ICH – Selbst das Oberhaupt

lade alle relevanten Gestalten zu einer
„Inneren Ratsversammlung“

Jeder kommt zu Wort,
wird angehört und gewürdigt.

Nach gründlicher Beratung folgt

die **Entscheidung** durch das **Oberhaupt**



Wir hören oft Menschen sagen : „ Ich bin ausgerastet. . .“

Damit wollen sie sich entschuldigen und meinen:

„Das war nicht ICH SELBST , da ist **was** über mich gekommen . . .“

Die Modell-Vorstellung des Inneren Teams erklärt das so :

Das schwache Oberhaupt hat sich von einem Teammitglied aus seinem seelischen Untergrund überrumpeln lassen.

Wenn wir als Mediatoren sagen – wir wollen die Schüler stärken – dann meinen wir damit das „Oberhaupt“ .

Ein starkes Oberhaupt kennt alle seine Teammitglieder, schickt keins in die Verbannung, weiß ihre Bedeutung zu schätzen, läßt alle zu Wort kommen, läßt sich von keinem Einzelnen beschwatzen.

Die Entscheidung für ein bestimmtes Verhalten kommt vom Oberhaupt - von mir SELBST . Ein starkes ICH – SELBST Oberhaupt kann auch die Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen.

Im Beispiel mit der „Genießerin“ könnte das Oberhaupt fragen, ob sie vielleicht auch mit einem leckeren Pfirsich zufrieden wäre – den könnte auch die „Gesundheitsbewußte“ akzeptieren.

