



Die Arbeit mit den Inneren Teilen

Das "Innere Team" und die Telearbeit sind keine klassische NLP-Methoden, diese Idee ist in vielen Kommunikationsmodellen zu Hause, denn jeder kennt die „zwei Seelen“, die in der eigenen Brust leben: Manchmal widerstrebende und manchmal sehr freundliche Stimmen.

In verschiedenen Kommunikations-Modellen taucht dieses Phänomen auf: Sie heißen 'innere Teile', 'Teammitglieder', Stimmen - und manchmal könnte man fast meinen, in unserem Körper würden kleine Wesen leben, die diese Persönlichkeitsanteile verkörpern. Dem ist natürlich nicht so! Aber es ist gut, eine Metapher zu verwenden, um über die Vorstellung von Inneren Teilen leichter sprechen zu können - und das können eben das 'Innere Team', die 'Innere Firma', die Vorstellung eines Orchesters oder einer Schauspieltruppe - oder auch mal die Vorstellung eines „Kasperltheaters“ sein. Entsprechend wird auch die Gesamtpersönlichkeit, die wir normalerweise ICH nennen, im Sprachbild als 'Chef', 'Dirigent', 'Regisseur' bezeichnet.

Als 'innere Teile' werden Sets von inneren Vorgängen, Wirklichkeitskonstruktionen, Bedürfnissen, die sich je nach Situation und Kontext „zu Wort melden“ und wie Schauspieler die „innere Bühne“ betreten und wieder verlassen, bezeichnet. Ein solches Set formiert einen 'State', einen Zustand. Die Inneren Teile melden sich in „typischen“ Sätzen, die wir mit unserem inneren Ohr hören, mit spezifischen Körperreaktionen und Gefühlszuständen.

Telearbeit ist zu einem guten Teil, die Kunst, mir selbst mal zuzuhören

Jedes dieser Inneren Teile der Persönlichkeit bringt eine eigene Perspektive mit. Die Vielzahl der Perspektiven ergibt ein realitätsnahes Bild - das bedeutet auch, dass Telearbeit dabei hilft, einseitige Wirklichkeitskonstruktionen (wenn sozusagen hauptsächlich "immer die gleichen" Inneren Teile auf der Inneren Bühne das Spiel bestimmen) zu erweitern.

Manche dieser Teile treten sehr oft und sehr präsent auf, andere sind leiser, schüchterner und nur selten wahrzunehmen. Es gibt da Teile, die in einer Situation sehr schnell auf die Bühne steigen und andere zeigen sich erst, wenn die Situation im Außen längst Vergangenheit ist (und das ICH mit dem klassischen „Warum ist mir diese schlagfertige Antwort nicht früher eingefallen...?“ zurück lässt).

Und das kann zu - inneren - Konflikten führen: Im Bild gesprochen streiten sich dann innere Teile um die Vorherrschaft, genauer: darum, wer soviel zu sagen hat, dass sein Wille in Verhalten umgesetzt wird. Da ist es hilfreich, diese Stimmen laut werden zu lassen und - wie in der Kommunikation mit anderen Menschen - gut hinzuhören, unterschiedliche Meinungen gelten zu lassen, sie darin zu würdigen, was sie Gutes für die Sache wollen und einen Ausgleich zu schaffen für die unterschiedlichen Anliegen: Es geht darum, die Experten zu würdigen, die da am Werk sind! Schlussendlich geht es bei der Arbeit mit dem Inneren Team darum, sich selbst in der eigenen Vielfalt und Kompetenz wertzuschätzen, sich selbst den Applaus zu geben, den man verdient hat.

Telearbeit entdeckt die vielfältigen und verschiedenen Teile einer Persönlichkeit



Jedes dieser Teile will etwas Gutes für die Gesamtpersönlichkeit, hat seine eigene Botschaft, schützt ein bestimmtes Bedürfnis, das diese Person hat. Telearbeit macht diese vielfältigen und verschiedenen Teile einer Persönlichkeit bewusst: Ich lerne mich selbst besser kennen und kann mein Verhalten damit freier steuern.

Telearbeit findet die positive Absicht der Persönlichkeitsanteile

In Situationen, in denen unerwünschtes Verhalten oder unangenehme Emotionen vorherrschen, wollen Menschen dieses Verhalten und solche Gefühle möglichst schnell loswerden. Die Telearbeit geht da einen anderen Weg. Sie fragt nach der positiven Absicht des Persönlichkeitsanteils, der dieses Verhalten, diese Emotion, diesen Zustand hervorruft. Es ist eine Art Selbstgespräch, eine Kommunikation nach Innen: "Was willst Du Gutes für mich und für das Gesamtsystem, das ich bin?" So irritierend diese Frage an sich selbst vielleicht ist, ist diese Wahrnehmung und Würdigung der Guten Absicht der Königsweg der Veränderung. Und da gilt in der 'Kommunikation nach innen' das gleiche Prinzip wie für die 'Kommunikation im Außen':

„Nur wer sich wahrgenommen, gewürdigt und berücksichtigt fühlt, nur wer sein 'Mitspracherecht' erfüllt sieht, wird zum Gelingen des Ganzen beitragen wollen und können.“ (Schulz von Thun 3, 63).

Innere Teile zeigen sich in bestimmten Körperwahrnehmungen

Telearbeit ist ein achtsames Hinhören und Hinspüren auf die Inneren Vorgänge, auf die Ausdrucksweisen der unterschiedlichen Inneren Teile. In einem Inneren Dialog kann der Innere Anteil und seine positive Absicht in einer konkreten Situation erforscht werden:

Wie genau zeigt sich dieser Teil, welche Körperwahrnehmung ist gerade eben am Deutlichsten?

Bekommt dieser Teil eine Gestalt, sehe ich ein Inneres Bild?

Welche Stimme hat dieser Teil, was sagt er mir?

Will ich diesem Teil einen Namen geben?

Welches Anliegen hat dieser Teil? Was ist seine Botschaft an mich?

Was schützt dieser Teil - welchen Wert, welches Bedürfnis, welche Ressource in mir?

Was braucht dieser Teil, um zufrieden zu sein?

Innere Teile sind lebensgeschichtlich geworden und prägen das "typische" Verhalten



Die Inneren Anteile entstehen im Laufe des Lebens aus Ereignissen, die mit Gefühlen und Interpretationen verbunden werden. Diese Erfahrungen hinterlassen Spuren, prägen nach und nach „typische“ Verhaltensweisen (habituelle Reaktionen) und prägen so das aus, was man gemeinhin „Charakter“ nennt. Und hier setzt die Arbeit mit dem Inneren Team an: Es geht darum, sich so verhalten zu können, wie man sich wirklich verhalten will - nicht so, wie man sich schon immer aus Gewohnheit verhält, weil man (angeblich) so ist.

Die Telearbeit mit dem Inneren Team zielt darauf, möglich viele Wahlmöglichkeiten zu haben und damit die Chance zu einem 'mehr' an Lebendigkeit und Kraft.

Im Inneren Team finden sich verinnerlichte kulturelle Meme, gewinnen archetypische Grunderfahrungen (Nähe, Distanz, Veränderung, Stabilität, Schutz, Solidarität, Angst, Autonomie, Macht, Zugehörigkeit...) Gestalt und drücken sich, wie es auch die individuellen Erfahrungen tun, in Glaubenssätzen, Haltungen, Handlungsmotiven - eben in Inneren Teilen - aus.

Innere Teile sind situationskonkret und oft in unterschiedlichen Koalitionen präsent

Von diesen (an sich unendlich vielen) Inneren Teilen sind nicht immer alle zur gleichen Zeit auf der Bühne. Es gibt quasi Stammspieler in diesem Ensemble, die vom Regisseur oft und gerne engagiert werden, die im Rampenlicht stehen und die andere Menschen von mir kennen. Es gibt andere, oft verletzte und schutzbedürftige Teile, die im Hintergrund bleiben, die vielleicht Angst vor dem großen Publikum haben. Die konkrete Besetzung hängt davon ab, welches Stück gespielt wird, also von der konkreten Situation. Und sie hängt oft auch davon ab, wie gut der Regisseur sein Team kennt, wer gerade „im Urlaub“ ist oder auch, wer grade „beleidigt in der Ecke sitzt und schmollt“. Das Innere Team ist also immer dynamisch und kontextualisiert: Eine bestimmte Teamzusammensetzung gilt immer nur für den Moment und in einer bestimmten Situation.

"Natürlich" können sich Innere Teile auch streiten und miteinander im Konflikt leben. Hier setzen NLP-Tools wie etwas das Verhandlungsreframing oder der Six-Step-Reframe an.

Für eine bestimmte, u.U. herausfordernde Situation kann ich mir die passenden Mitarbeiter/innen meines Teams zusammensuchen, ihnen bestimmte Aufgaben zuweisen und andere bitten (!), im Hintergrund zu bleiben.

Telearbeit nutzt auch archetypische Innere Teile

Das Innere Team eines jeden Menschen ist an sich so individuell wie seine Lebensgeschichte und die Kontexte, in denen er mit anderen Menschen zusammen ist. Die eigentliche Telearbeit, entdeckt neugierig dieses Team, seine spezifischen Ausdrucksweisen und die für es typischen Konfliktsituationen.

Von manchen "Inneren Teilen" kann man aber behaupten, dass sie nahezu jeder Mensch in sich hat. Das sind zum einen die im engen Sinn "archetypischen" Persönlichkeitsanteile, zum anderen aber auch Metaphern wie "Das Innere Kind", "Der Innere Schweinehund", "Der Innere Genießer" oder „Der Innere Coach“.