



Erste Geige oder Pauke?

Mein „Inneres Team“



6 Uhr morgens. Ich stehe vor meinem Kleiderschrank. Was soll ich anziehen? Mein Beruf lässt mir eine große Auswahlmöglichkeit. Eigentlich wäre von der Jogginghose bis zum Blazer alles denkbar. Und so ist es, als ob in meinem Kopf unzählige Akteure durcheinanderrufen würden: „Jeans und T-Shirt“ sagt der Gewohnheitstyp. „Ne, das neue Kleid“, meint die Abwechslung-Suchende. „Die Bluse und den Rock“, ruft die Stilvolle. „Den Wohlfühlpulli und die Stretchhose“, die Entspannung-Suchende. „Das fair produzierte Outfit“, die bewusst Lebende ... Das Chaos ist perfekt und ich würde am liebsten wieder den Rückzug in mein Bett antreten. Aber es hilft nichts. Ich muss zur Arbeit – und das am besten angezogen. Es braucht eine Entscheidung!

Welche Stimme in mir ruft wonach?

Was auf den ersten Blick eine kleine Alltagsfrage darstellt, zeigt ein Grundmuster, das ich auch aus wesentlich relevanteren Lebenssituationen kenne: In mir gibt es mehrere Stimmen, die alle ein unterschiedliches Bedürfnis vertreten. Da ist der Wunsch nach Sicherheit, welcher den Gewohnheitstyp antreibt. Die bewusst Lebende motiviert das Anliegen „alles gut zu machen“. Und ein Tag ohne Termine erfüllt die Sehnsucht der

Entspannung Suchenden. Die Frage ist: Was braucht die einzelne Stimme, damit sie wirklich glücklich ist? Und da lohnt es sich manchmal, genau hinzuschauen. Vielleicht braucht die Auffällige gar nicht die große Show, sondern ehrliche Liebe und die Schüchterne nicht den Rückzug, sondern Ermutigung.

Gesucht: der Ineinander-Klang

Der Psychologe Friedemann Schulz von Thun spricht vom „Inneren Team“, das jeden Menschen ein Leben lang begleitet. Es gleicht einem Orchester in mir. Da sitzt die erste Geige, die immer den Ton angibt, und die Pauke, die selten, aber dann umso kraftvoller zu Wort kommt. Es gibt Stimmen, die durch ihre Misstöne bekannt sind, und solche, die Pausen lieben. Das ist die ganz normale Vielfalt in mir. Und wie bei einem Konzert nicht jede/r die Melodie spielen kann und ein Stück ohne die tiefen Töne langweilig wäre, kann auch mein „Inneres Team“ echt schöne Tonfolgen zum Klingen bringen – vorausgesetzt jeder zeigt sein Bestes. Und genau da liegt oft das Problem. Sind die Stimmen auf sich allein gestellt, sind manche ununterbrochen dominant, andere können sich nicht überwinden, für die eigenen Bedürfnisse Partei zu ergreifen, und einige können nur durch Misstöne auf sich aufmerksam machen.

Es braucht eine Dirigentin, die jede auf ihren Platz setzt; die bei der Liedauswahl darauf achtet, dass – vielleicht nicht in jedem Stück, aber doch im Rahmen eines Konzertes – jede zeigen darf, was sie kann; die jedes Instrument wertschätzt und fördert.

Entscheidend: die Dirigentin

Ich bin die Dirigentin meines „Inneren Teams“! Nur ich kann darüber entscheiden, ob in mir Wohlklang oder Chaos herrscht. Doch dafür ist es notwendig, dass ich jede Stimme und ihre Bedürfnisse wirklich kenne. Ich muss einen Überblick darüber haben, wie mein Orchester aktuell klingt und welche Stücke ich in Zukunft von ihm hören möchte. Es ist meine Entscheidung, welche Stimme jetzt ihr großes Solo spielen darf und wer im nächsten Konzert im Scheinwerferlicht stehen wird.

In meiner systemischen Coaching-Ausbildung habe ich in den vergangenen zwei Jahren auch mein „Inneres Team“ besser kennenlernen können. Dafür bin ich wirklich dankbar. Und so darf nach einem Blick in meinen Terminkalender heute tatsächlich „die Praktische“ mein Tagesoutfit bestimmen. Aber für die Feier am Wochenende wird „die Weibliche“ die Auswahl in meinem Kleiderschrank haben. Versprochen.

KATHARINA RITTER-SCHARDT