

**DAS INNERE TEAM AUF DEN BRETTERN,
DIE DIE WELT BEDEUTEN¹**

**EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN UND
AUF DEN EINFLUSS DER SOZIALEN MEDIEN**

**MAGDALENA NAUMANN
AUSBILDUNG 2023**

¹ Angelehnt an Schillers Worte in seiner „Ode An die Freude“

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|-------------|---|-----------|
| 01 | Einleitung..... | 03 |
| 02 | „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“² – Welche weist mir den Weg zum Glück?..... | 04 |
| | 2.1 Eine pluralistische Gesellschaft in der Brust des Menschen – Das Innere Team nach Schulz von Thun..... | 04 |
| | 2.2 Die innere Bühne entwickelt sich – Die Entstehung der Teammitglieder..... | 06 |
| 03 | Verloren in einer Welt voller Stimmen? – Bedeutung und Einfluss der sozialen Medien auf das Innere Team..... | 07 |
| | 3.1 Spieglein, Spieglein... – Der Einfluss von sozialen Medien..... | 08 |
| | 3.2 Der Einfluss von sozialen Medien auf das Innere Team – Die sozialen Medien als Teammitglied(er)!? | 10 |
| 04 | Fazit..... | 12 |
| 05 | Literaturverzeichnis..... | 13 |

² Siehe: Goethe. Faust. S. 33.

1 | EINLEITUNG

Die Vielschichtigkeit der menschlichen Psyche und die Komplexität der individuellen Entscheidungsfindung sind Themen, die seit jeher die Philosophie, Psychologie und Literatur beschäftigen. In dem berühmten Vers „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust“ aus Goethes *Faust* findet sich eine treffende Darstellung dieses inneren Konflikts, der in jedem Menschen auf verschiedene Weisen erlebt wird. Diese inneren Konflikte sind allgegenwärtig und spiegeln die Vielschichtigkeit der menschlichen Natur wider. Die Frage nach dem eigenen Selbst und den inneren Stimmen, die es formen, ist von zeitloser Relevanz.

Im ersten Kapitel dieser Arbeit wird zunächst das Konzept des Inneren Teams von Friedmann Schulz von Thun eingegangen, welches eine facettenreiche Analyse der menschlichen Psyche ermöglicht. Die Metapher des Inneren Teams dient dazu, die verschiedenen Persönlichkeitsaspekte oder Ich-Zustände in jedem Individuum zu beschreiben. Diese inneren Stimmen sind nicht gleichbedeutend mit Verhaltensweisen oder Gefühlen, sondern als Impulsmuster und Teile eines seelischen Anliegens zu betrachten. Die Zusammensetzung des Inneren Teams ist kontextabhängig und kann sich je nach Situation ändern.

Bedeutsam ist, dass das Innere Team kein starres Konstrukt ist, die Mitglieder des Inneren Teams entwickeln sich im Laufe des Lebens eines Menschen. Externe Einflüsse wie Erziehung, kultureller Hintergrund und persönliche Erfahrungen prägen die inneren Stimmen und beeinflussen, welche Mitglieder des Inneren Teams in verschiedenen Situationen auftreten.

Im Weiteren wird die Bedeutung der persönlichen Identität und Selbstverwirklichung herausgestellt, die in der heutigen Gesellschaft immer wichtiger wird. Es wird in diesem Kontext auch auf die Rolle der Sozialen Medien in dieser Entwicklung hingewiesen und wie diese Plattformen die innere Vielfalt und die Suche nach dem Selbst beeinflussen. Die modernen Medien ermöglichen eine weltweite Vernetzung und den Einblick in das Leben anderer Menschen, was die Vielfalt der inneren Stimmen weiter verstärkt. Der Einfluss von Sozialen Medien auf die Wahrnehmung von Schönheit und Perfektion sowie auf das Selbstwertgefühl wird thematisiert. Es wird aufgezeigt, wie Influencer und Plattformen Schönheitsideale und Lebensstile präsentieren und wie diese Ideale das Innere Team der Nutzer beeinflussen können.

Im abschließenden Abschnitt wird der Einfluss der Sozialen Medien auf das Innere Team und die persönliche Identität thematisiert. Der Umfang dieser Arbeit bietet an dieser Stelle nur eine kurze und teils pauschalisierende Betrachtung. – *Der innere Perfektionist meldet sich hier bereits ganz empört zu Wort.*

2| „ZWEI SEELEN WOHNEN, ACH! IN MEINER BRUST“³ – WELCHE WEIST MIR DEN WEG ZUM GLÜCK?

Jeder kennt sie, die verschiedenen Stimmen, die sich im Inneren erheben, wenn eine Entscheidung zu treffen ist – und sei sie noch so klein. Sie sind keinesfalls derselben Meinung. Während die eine Stimme auffordert, die Wohnung zu putzen, möchte eine andere doch lieber Serien auf Netflix streamen und eine weitere möchte sich um das äußere Erscheinungsbild kümmern. Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?⁴

Ja, in welcher der oben genannten Stimmen spricht das Ich und was will dieses? Diese Frage treibt wohl alle um – den einen vielleicht etwas mehr, den anderen womöglich etwas weniger. Aber jeder hat sich sicherlich bereits einmal gefragt, wer er ist und was er ganz wahrhaftig möchte. Doch diese simple Frage verwehrt eine simple Antwort. Johann Wolfgang von Goethes Hauptfigur Faust ist im gleichnamigen Drama für diese Antwort gar einen Pakt mit dem Teufel eingegangen, weil er sich dadurch Befriedigung erhoffte. Die Auskunft auf diese Frage verspricht nicht zuletzt bereits seit Jahrhunderten die Erreichung eines puren Glückszustandes.

2.1| EINE PLURAISTISCHE GESELLSCHAFT IN DER BRUST DES MENSCHEN – DAS INNERE TEAM NACH SCHULZ VON THUN

„Zwei Seelen schlagen Ach, in meiner Brust“ – So seufzt bereits die oben genannte Figur des Fausts, um seiner inneren Zerrissenheit Ausdruck zu verleihen. Welcher „Seele“ ist zu folgen, wenn diese auf entgegengesetzte Wege verweisen? Welcher Pfad führt zum Glück?

Friedemann Schulz von Thun entwickelte ein facettenreiches Modell zur Erforschung der menschlichen Psyche und nimmt mit diesem explizit jene Zerrissenheit in den Blick. Dieses analysiert, wie individuelle Persönlichkeitsaspekte in dem Menschen existieren und auf dessen Gedanken, Emotionen und Handlungen einwirken. Er beschreibt die inneren Stimmen als verschiedene Persönlichkeitsaspekte oder „Ich-Zustände“, die in jedem Individuum existieren.

Anders als Faust spricht Schulz von Thun nie von „vielen Seelen“, ihm folgend wohnt lediglich eine Seele in der Brust des Menschen, jedoch habe eine pluralistische Gesellschaft⁵ in dieser seine Heimat. Um die abstrakten, unbekanntenen Persönlichkeitsanteile zu erfassen, nutzt der Kommunikationspsychologe die Metapher eines „Inneren Teams“. Diese Metapher diene als „ein Vorstellungsbild, das wir uns machen können, um die wenig greifbaren seelischen Vorgänge in den

³ Siehe: Goethe. Faust. S. 33.

⁴ Titel des Buches des deutschen Philosophen und Publizisten Richard David Precht.

⁵ Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 54.

Blick und ein wenig auch in den Griff zu bekommen.“⁶ Die Vorstellung des Inneren Teams impliziert dementsprechend, dass unsere Persönlichkeit aus einem Ensemble innerer Stimmen oder psychischer Anteile besteht.

Wie in jedem Team gibt es unterschiedliche Teammitglieder mit Wortmeldungen und Meinungen, und diese stimmen nicht immer mit ihren Ansichten, Moralvorstellungen und Zielen überein. So findet sich im Menschen zumeist eine „zänkische Menge“, die verhandelt, streitet, liebt, fürchtet, witzelt. Schulz von Thun stellt hierbei jedoch ganz klar heraus, dass diese nicht gleichbedeutend mit Verhaltensweise oder Gefühlen seien.⁷ „Die ‘Mitglieder des Inneren Teams’ [...] sind konzipiert als einheitliche Impulsmuster, als eindimensionale Gerade im seelischen Kräfteparallelogramm, als Teile, die ein seelisches Anliegen vertreten bzw. in der inneren Gruppendynamik eine bestimmte Rolle übernehmen.“⁸

Wie in einem Team betreten kontextabhängig bestimmte Teammitglieder die innere Bühne für ihren Auftritt.⁹ Verglichen mit einem Drama treten jene auf, die in diesem Moment gefordert werden. Natürlich ist es möglich „Hauptdarsteller“ festzumachen, die ein jedes Mal das Wort ergreifen, aber es treten auch jene Mitglieder auf, die das Rampenlicht scheuen und im Hintergrund im Dunklen bleiben. Die kontextspezifische Konfigurationsbildung ist daher auch dann von Bedeutung, wenn jene oben genannten Redensführer bereits ausgemacht sind¹⁰, denn nicht jedes Teammitglied wird vorn am vorderen Bühnenrand auftauchen, nicht jedes gleichlaut die Stimme erheben.

Nur wer alle Mitglieder des kontextspezifischen Auftritts im Blick behält, erkennt das große Ganze. Denn wie bei jedem guten Auftritt ist es den Hauptdarstellern auch möglich, einer anderen Figur Platz einzuräumen und ggf. leiser zu werden und zur Seite zu treten. Laut der Theorie von Schulz von Thuns können jene inneren Anteile miteinander interagieren, bisweilen in Konflikt geraten und so den inneren Dialog und folglich das Verhalten und die Entscheidungsprozesse der Oberhauptes beeinflussen.

Doch wer ist dieses Oberhaupt, das diese zänkische Masse zusammenhält? „Ich bin es“, spricht der Autor des Lebens: das Ich. Und dieser Grundsatz ist zentral. Auch wenn jene pluralistische Masse in jeden wohnt, gibt es eine Instanz, welche die Mitglieder zum Dialog, zum Schweigen, zum Plaudern oder zum Schreien auffordern kann. Das Ich lässt sich sehr wohl beeinflussen, doch ist es die hohe Instanz, die über allem steht. Hierfür muss das Ich nur seine Teammitglieder sehr gut kennen, um sie zu bitten, zu fordern oder zu fördern.

⁶ Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 35f.

⁷ Ebd.

⁸ Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 37.

⁹ Siehe: Thun. Miteinander reden. S.43

¹⁰ Ebd.

2.2 | DIE INNERE BÜHNE ENTWICKELT SICH – DIE ENTSTEHUNG DER TEAMMITGLIEDER

Doch warum ist jene innere Pluralität ein menschliches Wesensmerkmal?¹¹ Woher rühren diese illustren Gestalten und warum bilden sie keine friedliche Menge, die dem Mensch übereinstimmend den rechten Weg weist?

Alles, was einem Mensch widerfährt, alles, was er erlebt, findet Eintritt zur Psyche des Individuums. So sind die Teammitglieder u.a. Ausdruck von Normen und Werten, vielfältiger Meinungen, Bedürfnisse und Perspektiven – der Gesellschaft, der Familie, der Bezugspersonen – die jeder im Laufe seines Lebens kennenlernt. Nicht jede Meinung, nicht jedes Bedürfnis erhält Zutritt zu der inneren Bühne eines Menschen, doch jene, die besonders prägend waren, sie besonders häufig im Außen wiederholt wurden, die der Gemeinschaft – sei es Gesellschaft oder Familie – besonders wichtig sind, erhalten eine Eintrittskarte und diese nutzen sie zumeist.

So ist jedes Innere Team einzigartig. Die Entstehung der Inneren Teammitglieder beginnt mit den individuellen Wahrnehmungen und Erfahrungen, die eine Person im Verlauf ihres Lebens macht. Diese Erfahrungen formen Überzeugungen, Werte und Einstellungen. Demzufolge beginnt die Entwicklung des Inneren Teams bereits im Kindesalter und endet erst mit dem Tod. Aber besonders die ersten Jahre eines Menschen – Kindheit und Jugend – sind von primärer Bedeutung, da die Bühne des Inneren erst noch ihre Schauspieler sucht.

Ein Kind richtet sich häufig danach aus, was beispielsweise im System Familie vorgelebt, aber auch benötigt wird. So übernimmt es Glaubenssätze der Eltern, versucht aber auch der seelischen Not des Elternteils oder des Geschwisters entgegenzukommen. Benötigt eine Mutter beispielsweise Unterstützung, so wird ein Kind in der Familie diese Rolle des Unterstützenden einnehmen. Wird ein verantwortungsbewusster Helfer gebraucht, wird genau dieser demzufolge im Inneren Team des Kindes einen Stammplatz erhalten.¹² Schulz von Thun fasst es mit jenen Worten sehr treffend zusammen: „Die Kopfform des Kindes passt genau in das seelische Loch eines Elternteils“.

Externe Einflüsse wie Erziehung, kultureller Hintergrund, soziales Umfeld und persönliche Erlebnisse haben demzufolge einen signifikanten Einfluss auf die Bildung der Inneren Teammitglieder. So vielfältig wie die Erfahrungen sind, die ein Mensch macht, so unterschiedlich können die inneren Stimmen sein, die verschiedene Perspektiven auf bestimmte Situationen oder Probleme repräsentieren. Jenes Kind (siehe Beispiel) wird das Teammitglied an den vorderen Bühnenrand positionieren, welches es am besten kennt. – Auch wenn der gesunde Menschenverstand sich darüber wundern mag, warum jener diese herausragende Rolle beibehalten darf. Besonders die

¹¹ Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 19.

¹² Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 217.

Teammitglieder, die in der Kindheit entstehen – auch außerhalb des familiären Systems – sind häufig besonders präsent, weil sie vertraut sind. Sie sind demzufolge auch Beschützer in unsicheren Situationen. Schulz von Thun drückt es mit jenen Worten treffend aus: „Es gibt Mitglieder in uns, die sehr weich, verletzlich und verletzt sind. In frühen Zeiten, als der Schutz noch nicht organisiert war, haben sie Verwundungen erlitten. [...] Indem die Stammspieler mit rauher Schale diesen weichen Kern umgeben, übernehmen sie einen wichtigen Schutz – allerdings mit Gefahr, ganze Arbeit zu leisten und das Beschützte unter sich zu begraben.“¹³

Im Laufe ihres Lebens entwickeln Menschen demnach Bewältigungsstrategien, um mit verschiedenen Herausforderungen umzugehen. In bestimmten Situationen treten demnach bestimmte Stammspieler zutage, die unterschiedliche Reaktionen auf Stress, Konflikte und andere Lebenssituationen repräsentieren. Schulz von Thun teilt hierbei in acht mögliche Stammspieler ein, die im Inneren Team vorherrschend sein können: Bedürftig-Abhängiger, Helfer, Selbstloser, Aggressiv-Entwertender, Sich Beweisender, Bestimmend-Kontrollierender, Sich Distanzierender, Mitteilungsfreudig-Dramatisierender.¹⁴

Ein jeder trägt Stammspieler, Nebendarsteller und Statisten in sich. Und ein jeder lässt jene ganz vorn auftreten, die ihm am bekanntesten sind. Wesentlich ist bei der Arbeit mit dem Inneren Team, dass diese Aufstellung auch verändert werden kann. Die Teammitglieder können in einen Dialog miteinander treten, nach den Bedürfnissen des anderen fragen, sich in Akzeptanz üben oder gar den Bühnenrand freimachen. Die Achtsamkeit gegenüber diesen unterschiedlichen Stimmen und ihre Anerkennung sowie die konstruktive Nutzung dieser können einen wesentlichen Einfluss auf das persönliche Wachstum des Individuums haben. Eine innere Kommunikation – Dialog statt Monolog – kann dazu beitragen, dass innere Konflikte gelöst werden, Entscheidungen in einem ausgewogenen Selbstverständnis getroffen werden und Reaktionen nicht durch die Stammspieler alleine, sondern durch ein Team beeinflusst werden.

3 | VERLOREN IN EINER WELT VOLLER STIMMEN? – BEDEUTUNG UND EINFLUSS DER SOZIALEN MEDIEN AUF DAS INNERE TEAM

In der Vergangenheit bestimmten Autoritäten wie der Papst, der Kaiser, der Adligen und der Predigende das Richtig und Falsch und so trugen sie Verantwortung für das Verfehlen des oben genannten Zieles. Doch mit dem Wegfall dieser und der Freiheit des Einzelnen müsste sich der Weg für jeden klar zeichnen, oder? – Weit gefehlt!¹⁵

¹³ Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 219.

¹⁴ Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 220.

¹⁵ Siehe auch: Thun. Miteinander reden. S. 54.

Freiheit bedeutet zugleich Entscheidungen treffen zu dürfen, aber auch zu müssen. Die Handlungsmöglichkeiten sind enorm. Die Welt ist so groß und zugleich so klein. Seit dem digitalen Zeitalter haben sich die Möglichkeiten des Einzelnen ins Unzählbare summiert. Die Welt steht jedem offen. Und so kommen neue Fragen auf, die Faust o.a. nicht bekannt waren. Wo möchte ich leben? Was möchte ich tun? Auf welche Art und Weise möchte ich es tun? Persönlichkeitsentwicklung, Life-Work-Balance, die Suche nach dem Ich gerät immer mehr in den Fokus der Gesellschaft.

Internet, Instagram, TikTok und Co. ermöglichen dem Menschen, sich weltweit zu vernetzen, Ideen zu konsumieren und in das Leben der anderen einen Einblick zu erhalten. Eine Generation des Konsums!? Schulz von Thun folgend ist ein neuer Sozialtyp geboren: „ein ‚entkernter Mensch‘ mit ‚großer Festplatte‘ auf welcher zusammenhangs- und beziehungslos das tausendfältige Sammelsurium an Stimmen gespeichert [sei], die er nun ebenso flexibel wie letztlich wahl- und hilflos wieder abrufen [könne]“¹⁶. Was möchte dieser entkernte Mensch? Ist der Kern tatsächlich verloren oder vielleicht doch nur überstimmt?

3.1 | SPIEGLEIN, SPIEGLEIN ... – DER EINFLUSS VON SOZIALE MEDIEN

Soziale Medien gewinnen in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Was einst mit „Wer kennt wen?“, „StudiVZ“ begann und neue Möglichkeiten der Kontaktaufnahme bot, ist heute nicht mehr wegzudenken. Meist rutscht der Finger ganz unbewusst über den Handybildschirm und stoppt auf den Symbole von Instagram, TikTok und Co. – Und schon eröffnen sich neue Welten. Die Story-Funktion gibt Einblick in das Leben anderer und setzt genau dort an, wo der Mensch zu fassen ist – bei der Neugier. Mit minimalem Aufwand erhält der Schaulustige einen Blick in die Suppenschüsseln, die Bäder, die Wohnungen von Fremden, die gar nicht mehr so fremd erscheinen. Selbst der Nachbar, der drei Häuser weiter wohnt, öffnet seine Türen zu seinem vermeintlich schönen und perfekten Leben. Dem Nutzer eröffnet sich die ungeschönte Wahrheit, die jedoch aus dem perfekten Blickwinkel aufgenommen und mit Filtern überblendet ist. Und genau diese Inszenierungen haben Auswirkungen auf die Psyche des Menschen.

Der Mensch ist seit Jahrtausenden ein Geschichtenerzähler. Der Unterschied ist jedoch, dass nun Fiktion und Wirklichkeit ineinander verschwimmen. Die Konfrontation mit dieser scheinbaren Perfektion erzeugt Druck. Die sozialen Netzwerke erschaffen Schönheitsideale, die eben nicht mehr von Models in Zeitungen geprägt sind, sondern von den Menschen nebenan.

„Je stärker eine Selbstkonzeptdimension in bestimmten Medienangeboten hervorgehoben wird,

¹⁶ Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 56f.

desto wichtiger ist diese Dimension für das Ideal-Selbst der NutzerInnen dieser Angebote.“¹⁷ Folglich bleibt die Perfektion nicht im Außen – in den Storys und Feeds des Menschen – sondern erhält Einzug in das Selbst. Und „[j]e wichtiger MediennutzerInnen eine bestimmte Dimension des Ideal-Selbst ist, desto häufiger werden sie Medienangebote nutzen, in denen diese Dimension besonders präsent ist.“¹⁸ Der Anspruch des Menschen, diesen Idealen zu entsprechen, wächst demnach, mit jedem Klick auf die Apps, durch die ein Vergleichen so einfach möglich ist.

Bereits die Berufsbezeichnung „Influencer*in“ verdeutlicht diesen Einfluss auf die Nutzer. Dieser wird nicht nur in seinem Kaufverhalten beeinflusst, sondern auch in seiner Selbstwahrnehmung. Der Verstand weiß, dass lediglich die schönen Seiten des Lebens gezeigt werden, aber das Selbst möchte dem entsprechen, was es sieht. Je häufiger eine bestimmte Dimension konsumiert wird, desto mehr steigt die Wichtigkeit und die Realeinschätzung dieser Dimension nimmt ab. Folglich neigt ein*e Nutzer*in, der regelmäßig Inhalte verfolgt, in denen Schönheit eine herausragende Rolle spielt, dazu, sich selbst als weniger attraktiv wahrzunehmen.¹⁹

Was bisher deutlich geworden ist: Alles, was Einfluss auf den Menschen hat, wirkt sich auch auf das Innere Team aus. Daher sollten soziale Medien nicht als oberflächliche Unterhaltungsplattform betrachtet werden, sondern als ein bedeutender Faktor, der erhebliches Gewicht hat. Sie versammeln tausend Stimmen, die auf die Nutzer einwirken und nicht nur an der Oberfläche haften bleiben, wie ein Kleidungsstück, das abgelegt werden kann. Im Gegensatz zu Influencern, die in kurzer Zeit Kleidung, Möbel, Location wechseln, bleibt der vermittelte Lifestyle im Inneren der Nutzer haften.

„Die[se] medialen Personendarstellungen können für [Konsumenten] in ähnlicher Weise zum Maßstab interpersonaler Vergleichsprozesse werden, wie dies bei realen Personen der Fall ist.“²⁰ In den sozialen Medien erfolgen innerhalb weniger Minuten zahlreiche Vergleiche mit anderen. Diese ständigen Vergleiche erstrecken sich über verschiedene Aspekte des Lebens, einschließlich des äußeren Erscheinungsbilds, des Lebensstils, der beruflichen Erfolge und des persönlichen Glücks. Und besonders letzteres ist das, was sich jeder wünscht. – Das, wonach bereits die beiden Seelen in Faust strebten.

¹⁷ Kuhlmann, Hoppe: Ideal-Selbst. S. 9

¹⁸ Siehe ebd. S. 9

¹⁹ Ebd. S. 13

²⁰ Ebd. S. 10f.

3.2 | DER EINFLUSS VON SOZIALEN MEDIEN AUF DAS INNERE TEAM – DIE SOZIALEN MEDIEN ALS TEAMMITGLIED(ER)!?

Der Mensch neigt häufig dazu, den Weg zum Glück durch den Vergleich mit anderen zu suchen. Der Beobachter anderer zu sein, wie sie das scheinbar perfekte Leben führen, strahlende Momente teilen, scheint Hinweise darauf zu geben, wie der erwünschte Glückszustand zu erreichen ist. Die früheren Autoritäten der Begrenzung sind weggefallen. Der innere Pluralismus tritt mit der zunehmenden Freiheit des einzelnen Individuums mehr zutage.²¹ Es gilt daher, die eigene Freiheit zu erkunden und in dieser den eigenen Weg zu finden mit all jenen Stimmen im Inneren. Sie scheinen in vielen Punkten unterschiedliche Meinungen zu haben, so sind sie sich doch in einem gemeinsamen Ziel einig, was darin besteht, ihren Träger zu schützen und ihn auf den richtigen Weg zu führen. – Auch wenn die individuellen Vorstellungen darüber, wie dieser Weg aussehen sollte, variieren können. Wer kann der Wegweisende dieser Bande sein? Wer kann in diesem Strauß des Pluralismus alle anderen übertönen?

Dies alleine liegt in der Verantwortung des Oberhauptes des Inneren Teams – bei jedem selbst. Während sich in manchen Menschen durch den Konsum von Inhalten auf sozialen Netzwerken besonders die Stimmen bestärkt fühlen, die auf ihrem Schild ganz klar den Mut prangern haben, werden in anderen Selbstkritiker und Selbstzweifler aktiviert. Dies hängt, wie bereits zuvor erwähnt, davon ab, welche Dimension überwiegend vom einzelnen Menschen konsumiert wird. In dieser Arbeit wird der Fokus besonders auf diesen letzten genannten Aspekt gerichtet sein.

Der Satz des Volksmundes „Vergleich macht reich“ hat sich in vielen Fällen als nicht zutreffend erwiesen – besonders was die Schönheit, die Perfektion, der Konsum auf Instagram und Co. betrifft. In diesen Vergleichen wird das Leben der Nutzer immer verlieren, da jene vermeintliche Perfektion nicht erreicht wird. Dieser einstehende Druck, dem Perfektionismus nahezukommen, hat zur Folge, dass sich das Individuum auf ganz bestimmte Mitglieder des Inneren Teams konzentriert, welche das Versagen bestätigen oder verneinen. Dies ist von den Vorerfahrungen abhängig, die das Individuum in seinem Leben bereits gemacht hat und in welchen Stimmen diese sich manifestiert haben.

Dies hat zur Folge, dass bestimmte Stimmen überbetont werden, mehr Raum einnehmen und anderen Mitgliedern diesen nehmen. Jene, die sich durch den Konsum gestärkt fühlen und die Bestätigung im Publikum finden, werden den vorderen Bühnenrand dominieren. Die empfundenen und bestätigten Defizite jener können sich nicht nur in einem Teammitglied manifestieren, sondern mehrere Vertreter beeinflussen und verstärken. Besonders jene Stimmen, die Ausdruck der o.g. Selbstzweifel und -kritik sind, finden externe Unterstützung in zahlreichen Bildern und Videos.

²¹ Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 55

Andere Mitglieder werden in den Schatten treten, sich von den Zuschauenden nicht gesehen oder gar missachtet fühlen.

So wird beispielsweise ein Mensch, der den „Sich-Beweisenden“ als Stammspieler bzw. Hauptdarsteller des Inneren Teams hat, darauf bedacht sein, genau jene empfundene Defizite zu überspielen und zu zeigen, wie toller Darsteller er ist. Denn es ist der Kern seines Seins, ohne Defizite zu sein. Das alleine prägt seinen Wert für sich und andere. Er wird alle Stimmen, die dies anzweifeln, beiseite drängen, um noch einmal mehr zu beweisen, dass er der Perfektion entspricht, die ihm täglich auf den sozialen Medien vor Augen geführt wird. Er wird Filter und ähnliches nicht kritisch hinterfragen, sondern diesen Maßstab als den seinen annehmen.

Veränderungen in einem Teammitglied – durch soziale Medien in seinem Anliegen gestärkt – haben demzufolge Auswirkungen auf das gesamte Team und dessen Dynamik. Es wird zu Unterhaltungen kommen, die im Dialog, Monolog oder im Konflikt geführt werden (können). Im oben genannten Fall werden die anderen Stimmen entweder von alleine schweigen, da sie keine Unterstützung im Außen finden oder gar im Widerspruch mit der wahrgenommenen Realität stehen, oder ihre Position aus dem Off der Bühne heraus deutlich machen wollen. Dem Oberhaupt kommt die Aufgabe zu, hier einen Dialog herzustellen, um dem Hauptdarsteller diesen Druck zu nehmen, das Rampenlicht von ihm zu nehmen, an seine Seite zu treten und andere nach an den vorderen Bühnenrand zu bitten.

„Ein ‚entkernter Mensch‘ mit ‚großer Festplatte‘ sei geboren²², so Schulz von Thun. Der Kern wird womöglich durch viele Außenreize überlagert. Und diesem Menschen fällt es gar noch schwerer, als den Unterdrückten der Vergangenheit ihren wahren Wert und Kern zu erkennen, aber er ist dort, verborgen im Inneren – in der Mitte des Inneren Teams.

²² Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 56f.

4| FAZIT

Der zentrale Gedanke dieses Textes dreht sich um die vielfältigen Stimmen und Persönlichkeitsaspekte, die in jedem Individuum existieren und sich im „Inneren Team“ widerspiegeln. Dieses Modell erlaubt es, die verschiedenen Facetten der menschlichen Psyche zu verstehen und wie diese Gedanken, Emotionen und Handlungen beeinflussen. Mehr denn je spielen diese Stimmen heutzutage eine Rolle. Der Mensch ist frei in seinem Handeln, es sei denn, die eigenen Grenzen hindern ihn. Es eröffnen sich zahlreiche Möglichkeiten, doch nicht alle werden wahrgenommen.

Das Modell des Inneren Teams führt eindrücklich und bildhaft vor Augen, welche Normen, Werte, Ansichten im Menschen, im Gleichklang oder im Widerspruch stehen. – Während die eine zum Mutigsein auffordert, mahnt die andere zur Vorsicht. Der Mensch der heutigen Gesellschaft unternimmt viel, um sein Glück zu finden. Die Achtsamkeit mit sich selbst hatte noch nie zuvor einen derart hohen Stellenwert wie in der gegenwärtigen Zeit. Jedes Individuum hegt den Wunsch, sich selbst besser kennenzulernen und seinen ganz eigenen, individuellen Lebensweg zu finden.

„Ein ‚entkernter Mensch‘ mit ‚großer Festplatte‘?“²³ Dies ist zu verneinen. Durch die Präsenz der sozialen Medien besteht die Gefahr, sich in Oberflächlichkeit und Unwichtigkeiten zu verlieren, Zweifel im eigenen Inneren zu säen und den wahren Kern des Seins aus den Augen zu verlieren. Doch der Kern ist noch da – genauso wie damals zu Goethes Zeiten. Faust zahlt seinen Preis für die Antworten, die er sucht. Ähnlich wie die Gesellschaft heute, hofft er, diese in Oberflächlichkeit zu finden. Doch erinnern wir uns: „Ein guter Mensch in seinem dunkeln Drange ist sich des rechten Weges wohl bewusst.“²⁴

Es wird deutlich, dass durch die Arbeit mit dem Inneren Team aus einem Konflikt ein Dialog und später eine geschlossene Einheit – mit einem gemeinsamen Lied – werden kann. Es ist von Bedeutung, die einzelnen Mitglieder kennenzulernen, um einen angemessenen Umgang mit diesen zu erlernen. Soziale Medien sind nicht per se verwerflich, solange ein Bewusstsein besteht, wie diese auf den einzelnen wirken und welche Mitglieder in diesen Momenten besonders zu stärken sind, damit der Ruf aus dem Außen im Inneren auf taube Ohren stößt.

²³ Siehe: Thun. Miteinander reden. S. 56f.

²⁴ Goethe. Faust. S. 11.

5 | LITERATURVERZEICHNIS

- von Goethe, Johann Wolfgang: Faust. Der Tragödie Erster Teil. Stuttgart: Reclam, 2000.
- Kuhlmann, Christoph; Hoppe, Imke: Ideal-Selbst, Real-Selbst und Mediennutzung. Institut für Medien- und Kommunikationswissenschaft. Technische Universität Ilmenau, Ilmenau: 2012. https://www.db-thueringen.de/servlets/MCRFileNodeServlet/dbt_derivate_00025495/ilm1-2012200124.pdf, 10.10.2023.
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden: 3. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Kommunikation, Person, Situation. Hamburg: Rohwolt Taschenbuch Verlag GmbH: 2023³¹.
- Schulz von Thun, Friedemann; Stegmann, Wibke: Das Innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell. Hamburg: Rohwolt Taschenbuch Verlag GmbH: 2023¹⁴.