

Inneres Theater



Wofür wird die Methode eingesetzt?

Das „**Innere Theater**“ ist eine Methode zur Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen, die von der Familientherapeutin Virginia Satir entwickelt wurde. Sie wird eingesetzt, um ein tieferes Verständnis für die eigenen inneren Prozesse zu entwickeln. Sie fördert die Selbstreflexion und das Erkennen unbewusster Muster, die unser Verhalten beeinflussen.



Einfach erklärt

Das „innere Theater“ macht sichtbar, was oft unbemerkt in unserem Inneren abläuft: Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und innere Stimmen, die alle gleichzeitig in uns wirken und unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen.

Einige dieser inneren Anteile stehen im Rampenlicht - sie bestimmen das aktuelle Geschehen. Andere bleiben im Hintergrund, agieren aus der zweiten Reihe oder verstecken sich gar hinter dem Vorhang. Manche sind dominant und laut, andere leise, zögerlich oder kaum wahrnehmbar. Es kann auch sein, dass wichtige Rollen ganz fehlen, obwohl sie in der Situation dringend gebraucht werden - wie z.B. ein:e „Mutmacher:in“ oder ein:e „Grenzensetzer:in“.

Ablauf:

1. Benennung der inneren Anteile:

Der Coachee reflektiert zunächst, welche inneren Stimmen oder Persönlichkeitsanteile im aktuellen Kontext besonders präsent sind. Dies können emotionale Anteile, innere Antreiber oder auch Glaubenssätze sein. Jeder dieser Anteile erhält einen individuellen Namen, der auf eine der Figuren geschrieben wird. Figuren in verschiedenen Größen machen sichtbar, welche inneren Anteile besonders präsent sind und verdeutlichen die emotionale Kraft, mit der sie im Inneren wirken.

Unterstützende Fragestellungen:

- Welche inneren Stimmen melden sich gerade zu Wort?
- Welcher Anteil ist besonders laut oder präsent?
- Gibt es typische Gedanken, die dich in dieser Situation begleiten?

2. Aufstellung auf der Bühne:

Anschließend stellt der Coachee die benannten Figuren auf der visualisierten Bühne so auf, wie es seiner inneren Wahrnehmung entspricht. Es geht darum, die aktuelle innere Konstellation sichtbar zu machen.

Unterstützende Fragestellungen:

- Welche Figur steht aktuell ganz vorne – welche dominiert das Geschehen?
- Wer hält sich eher im Hintergrund oder versteckt sich sogar ganz?
- Gibt es Figuren, die eigentlich wichtig wären, aber gerade fehlen?
- Welche Figur bekommt vielleicht mehr Raum, als dir gut tut?

3. Reflexion & Dialog mit den inneren Anteilen

In diesem Schritt lädt der Coach den Coachee dazu ein, mit den aufgestellten Figuren in einen inneren Dialog zu gehen. Ziel ist es, die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse der jeweiligen Anteile bewusster wahrzunehmen und deren Bedeutung für das aktuelle Anliegen zu erfassen.

Unterstützende Fragestellungen:

- Welche Gedanken oder Sätze sind mit diesem Anteil verbunden?
- Was würde er sagen, wenn er sprechen könnte?
- Wovor will er dich vielleicht beschützen?

4. Neuordnung & Integration – Bewegung auf der Bühne

Nach der Phase des „Verstehens“ folgt die kreative Neugestaltung. Der Coachee ordnet die inneren Anteile neu - mit dem Ziel, ein stimmiges inneres Bild zu entwickeln, das Vertrauen, Balance und Handlungsfähigkeit stärkt. Dabei können auch neue innere Anteile hinzugefügt werden, die hilfreich sind, den nächsten Entwicklungsschritt zu unterstützen und das angestrebte Zielbild zu erreichen.

Unterstützende Fragestellungen:

- Wer sollte auf dieser inneren Bühne mehr Raum bekommen?
- Welche Figur darf einen Schritt zurücktreten?
- Welche zusätzlichen Anteile könnten hilfreich sein, um das gewünschte Ziel zu erreichen?
- Welchen Anteil würdest du gerne stärken? Wie verändert sich dann die Situation?

Durch das bewusste Verändern und Sichtbarmachen entsteht nicht nur ein neues inneres Bild, sondern auch innere Klarheit.

Unterstützende Fragestellungen zum Abschluss:

- Wie fühlt sich das neue Bild an?
- Welche Veränderung nimmst du wahr?
- Welche konkreten nächsten Schritte ergeben sich daraus für deinen Alltag?

Fazit: Dieser strukturierte Ansatz ermöglicht es dem Coachee, tiefere Einblicke in seine inneren Prozesse zu gewinnen und ein besseres Verständnis für sie zu entwickeln. Gleichzeitig hilft er dabei, konkrete Schritte zu erarbeiten, die eine nachhaltige positive Veränderung fördern.



Vorteile dieser Methode

- **Stärkung der Selbstreflexion:** Durch das räumliche Aufstellen und Benennen entsteht ein klareres Verständnis für eigene innere Prozesse.
- **Emotionale Entlastung:** Durch das Sichtbarmachen innerer Prozesse entsteht Erleichterung – diffuse Gefühle bekommen Struktur und Ausdruck.
- **Lösungsorientierung anstoßen:** Die Reflexion der inneren Anteile unterstützt dabei, eigene Lösungswege zu entwickeln und innere Blockaden zu überwinden.



Quellenangabe

Satir, V. (1975). Selbstwert und Kommunikation. Paderborn: Junfermann Verlag