

TEIL 3: DAS SYSTEM IN MIR: WARUM ECHTER SYSTEMWANDEL MIT INNERER ARBEIT BEGINNT

Es ist leicht, mit dem Finger auf «das System» da draussen zu zeigen: die verkrustete Firmenhierarchie, die träge Politik, die festgefahrenen Familienmuster. Doch wer versucht, ein System rein im Aussen zu bekämpfen, erlebt meist ein frustrierendes Déjà-vu. Man stürzt den alten Chef, bekommt einen neuen und nach einem halben Jahr fühlt sich alles an wie vorher. Das äussere System überlebt, weil wir es in uns tragen. Wenn wir Systeme wandeln wollen, müssen wir auch die innere Systemarbeit wagen.

Von Elke Schlehuber

Publiziert: Montag, 24. August 2026 um 21:25 Uhr

In den ersten beiden Teilen haben wir uns angesehen, was es bedeutet, dem Prozess zu folgen und warum starre Systeme – wie Unternehmen oder gesellschaftliche Strukturen – irgendwann gewandelt werden müssen, weil sie lebendige Prozesse ersticken.

Die Verinnerlichung: Wie das System in uns Gehirnwäsche betreibt

Wir werden nicht in einem Vakuum geboren. Von Geburt an saugen wir die Regeln, Tabus und Machtstrukturen der Systeme auf, die uns umgeben. Die Prozessarbeit spricht in diesem Zusammenhang von Rang und Privilegien, aber auch von den kollektiven Glaubenssätzen, die wir unbewusst adaptieren.

Ohne es zu merken, bauen wir in unserem Inneren eine Kopie des äusseren Systems nach:

- Der kritische, leistungsorientierte Chef da draussen, wird zu unserem inneren Antreiber, der uns am Wochenende keine Ruhe gönnt.
- Die gesellschaftliche Stimme, die Schwäche verurteilt, wird zu

unserem inneren Zensor, der unsere Trauer oder Angst sofort unterdrückt.

Wenn wir im Aussen gegen ein System rebellieren, aber unsere inneren Strukturen dieselben bleiben, sind wir immer noch im selben Spiel gefangen. Wir agieren aus der puren Reaktion heraus und das System behält die Kontrolle über uns.

Das Konzept der «Inneren Systemarbeit»

Die Welt «da draussen» ist ein Spiegel unseres Bewusstseins. Wenn ein Team, eine Familie oder eine Gesellschaft tief gespalten ist, spiegelt das oft die Gespaltenheit der Individuen wider.

Echter Systemwandel braucht Aktivismus und Arbeit am inneren System. Das Ziel ist Bewusstheit, neue Entscheidungen und verändertes Handeln.

Drei konkrete Gründe, warum Systemwandel nur mit innerer Arbeit funktioniert:

1. Du verlierst deine «Triggerbarkeit»

Ein System hält uns oft dadurch gefangen, dass es unsere Knöpfe drückt (Angst vor Ablehnung, Sehnsucht nach Anerkennung, etc.).

Wenn du durch innere Arbeit verstehst, warum du auf bestimmte Hierarchien oder Konflikte allergisch reagierst und daran arbeitest, emotional unabhängiger zu werden, agierst nicht mehr als verletztes Kind oder wütender Rebell, sondern zentrierter und gestaltender.

2. Du hörst auf, den «Feind» zu projizieren

Solange wir die Schuldigen nur im Aussen suchen (z. B. „die da oben“), spalten wir die Welt in Gut und Böse. Jede Rolle, die uns draussen begegnet, hat ein Pendant in uns. Wenn wir den inneren Tyrannen oder den inneren Saboteur in uns selbst integrieren und zähmen, müssen wir ihn im Aussen nicht mehr bekämpfen. Wir können den Menschen hinter der Struktur sehen und echte Brücken bauen.

3. Du gewinnst deine «Metaposition» zurück

Wer innere Arbeit macht, entwickelt die Fähigkeit, sich selbst in einer Situation wertfrei zu beobachten, während es gleichzeitig möglich bleibt, sich in die verschiedenen Seiten einzufühlen. Man ist nicht mehr im System gefangen, sondern sieht das System. Und was man sieht, kann man verändern.

Wie sieht das konkret aus?

Wenn du das nächste Mal an eine systemische Wand stösst – sei es ein toxisches Meeting oder ein starrer Familienkonflikt –, halte für einen Moment inne und richte den Blick nach innen:

Jemand unterdrückt deine Meinung im Team?

«Wo in mir selbst unterdrücke ich gerade meine eigene Wahrheit?

Welcher Teil von mir glaubt, nicht wichtig zu sein?»

Du bist wütend über die Trägheit des Systems?

«Wo in meinem Leben bin ich selbst starr und träge? Vor welcher Veränderung in mir habe ich eigentlich Angst?

Du fühlst dich ohnmächtig gegenüber der Führung?

«Welche innere Autorität habe ich an mein Gegenüber abgegeben?

Wie kann ich mir meine eigene Macht zurückholen?»

Werde zum Trojanischen Pferd

Systemwandel ist kein Event, das auf der Strasse oder im Sitzungssaal eines Vorstands beginnt. Er beginnt in der Stille deines eigenen Bewusstseins.

Wenn wir dem Prozess folgen, führt uns der Weg unweigerlich radikal zu uns selbst zurück. Indem wir unsere inneren Stimmen befreien, die verbannten Anteile an den Tisch holen und unsere eigenen inneren Systeme demokratisieren, verändern wir unsere Ausstrahlung, unsere Entscheidungen und unsere Kommunikation.

Ein transformiertes Individuum ist wie ein Trojanisches Pferd in einem starren System: Du gehst hinein, verhältst dich aber nicht mehr nach den alten Regeln. Du fühlst dich frei, zu gehen oder zu bleiben. Und irgendwann, ganz organisch, beginnt das System um dich herum ins Wanken zu geraten und sich neu zu ordnen.

–Vorangehender Artikel Führungspraxis: Wenn Anpassung zur Sabotage wird - wie wir die «Geister» im Raum nutzbar machen

–Nächster Artikel Teil 4: Wie Feldbewusstsein beim Systemwandel hilft

« Zurück