

Den inneren Kritiker besänftigen

Es gibt kaum einen Menschen, der sie nicht kennt, die strenge innere Stimme, die das eigene Handeln kritisiert. Wer harsche Selbstkritik in Selbstmitgefühl verwandeln kann, hat eine Chance, Frieden in sich selbst zu finden.

Tineke Osterloh

Sabine hat großen Kummer: Sie hat bei einer Party in ausgelassener Stimmung einen taktlosen Witz auf Kosten ihrer besten Freundin gemacht. Die ist jetzt eingeschnappt und Sabine schämt sich. „Du bist auch echt bekloppt, so etwas zu sagen“, schimpft sie mit sich selbst. Auf der anderen Seite fühlt sie sich gleichzeitig so, als sei sie wieder ein kleines Mädchen, das gerade eine Standpauke erhält. Sabine kann nicht gerade behaupten, dass sie zurzeit mit sich in Frieden ist. Im Gegenteil: Immer wieder klagt sie sich in Gedanken selbst an und fühlt sich unter den Vorwürfen ganz scheußlich.

Eine unangenehme Dynamik ist in Gang gekommen. Mit dem sogenannten ‚inneren Kritiker‘ hat sich in ihr eine Seite zu Wort gemeldet, die Unruhe und Ärger ebenso wie Scham und ein Gefühl der Isolation mit sich bringt. Um diese Gefühle zu erleben, brauchen wir offensichtlich gar keine Konfrontation mit einem äußeren Widersacher oder einem ungeschickten Kritiker: Der ‚innere Kritiker‘ kann uns ebenso heftig zusetzen. Es ist, als würden wir uns selbst zum eigenen Feind werden.

Obwohl es aussichtslos ist, versucht die andere Seite in uns, die sich beschuldigt fühlt, den kritischen Bemerkungen zu entkommen. In Sabine regt sich das Gefühl, etwas an ihr sei grundlegend falsch: sie sei naiv, lächerlich und wenig liebenswert. Sie möchte sich in solchen Momenten am liebsten unter die Bettdecke flüchten. Nur leider nützt es nichts, denn der Kritiker liegt auch schon dort. Also bloß wieder weg hier. Man könnte versuchen, sich unsichtbar zu machen, und einfach so tun, als würde man diese ganze Selbstkritik gar nicht bemerken. Klappt jedoch auch nicht. Der verdammte Kritiker-Typ hat einen Röntgenblick und lässt nicht locker. Er findet die Seite unseres Ichs, die vermeintlich Tadel verdient, überall.

Innere Anteile sind eingespielte gedankliche Reaktionsmuster. Wir erlernen sie von Kindheit an, sie werden zu den charakteristischen Aspekten der eingefahrenen Gleise, in denen wir über uns und die Welt denken. Auch

wenn die jeweilige Zusammensetzung und Ausprägung eines inneren Anteils sehr individuell ist, so ist doch das Grundmuster eines ‚inneren Kritikers‘ weit verbreitet. Es wird immer dann aktiviert, wenn etwas nicht rundläuft. Es ist, als ob schon beim kleinsten Fehler, den man sich leistet, ein Alarmknopf gedrückt wird und sich augenblicklich selbstkritische Gedanken in den Vordergrund spielen. An sich ist das Hinterfragen des eigenen Verhaltens nicht das Problem, schließlich könnte es ein Instrument sein, unser Handeln stimmiger, rücksichtsvoller oder erfolgreicher zu machen. Wenn Vorschläge zur Selbstkorrektur feinfühlig und ohne Vorwurf kommuniziert werden, sind die meisten von uns vermutlich interessiert, sie zu hören. Doch was uns an dem Reaktionsmuster des ‚inneren Kritikers‘ gerade so irritiert, ist die Art und Weise, wie er uns sein Anliegen an den Kopf schleudert. Er geht weder feinfühlig noch wertschätzend vor.

„Alle Gedanken
sind stets in Bewegung,
haben etwas Prozesshaftes, werden
also durch die jeweiligen Umstände
immer wieder neu geformt.“

Meistens lässt sich dieses Gedankenmuster der unerbittlichen Selbstkritik an der unangenehm strengen Tonlage erkennen: „Nun stell dich doch nicht so dumm an!“ Er ist jener Teil in uns, der glaubt, dass wir etwas an uns verändern müssen, damit wir in Ordnung sind. Kein Wunder, dass die meisten Menschen nicht gerade empathisch über ihn sprechen. Wenn er ein echter Mensch in unserem Umfeld wäre, würden wir vermutlich nichts mit ihm zu tun haben wollen.

Um den eingefahrenen Denkmustern auf den Grund zu gehen, müssen wir uns ein Herz fassen und versuchen, uns dem ‚inneren Kritiker‘ noch einmal ganz neu zuzuwenden. Zunächst brauchen wir eine Art Waffenstillstand mit ihm. Ist es möglich, nicht mehr länger vor ihm wegzulaufen oder gegen ihn anzukämpfen? Können wir den Wunsch loslassen, er möge für immer auf den Mond verschwinden? Versuchen wir stattdessen, eine neugierige Haltung einzunehmen. Erst dann können wir uns auch tiefer mit diesem Teil von uns vertraut machen.

Wenn wir beginnen, die gedankliche Energie des ‚inneren Kritikers‘ einfühlsam zu untersuchen, entdecken wir – vielleicht überraschenderweise –, dass er tatsächlich niemand anderer ist als wir selbst. Ein innerer Anteil hat kein unabhängiges kleines Eigenleben. „Er ist nicht der Feind, der in mir wohnt“ – vielmehr ist er ein dynamisches Reaktionsmuster, das abhängig von bestimmten Umständen immer wieder in Gang gesetzt wird, eine Weile lang bestimmte Gedanken hervorbringt, sich dann aber wieder beruhigt. Wenn Sabine nach ihrem Missgeschick auf der Party am nächsten Tag ihre Freundin anruft, sich entschuldigt und die Freundin ihr vergibt, dann wird sich auch ihr Anteil beruhigen, der sie so heftig für ihr Verhalten kritisiert hat.

Dieses Reaktionsmuster als ‚inneren Kritiker‘ zu bezeichnen ist ein Bild, um eine Reaktion verständlich zu machen. Doch genau genommen führt er in die Irre. Alle Gedanken sind stets in Bewegung, haben etwas Prozesshaftes, werden also durch die jeweiligen Umstände immer wieder neu geformt. Innere Anteile sind daher psychische Prozesse, die nach eingeübten Mustern agieren. Doch wenn wir versuchen, diese zu bekämpfen, weil wir sie ‚in den Griff‘ bekommen oder wegdrücken wollen, sind wir weit davon entfernt, mit uns in Frieden zu sein. Selbstablehnung lässt sich nicht durch noch mehr Selbstablehnung überwinden.

„Um einen heilsamen Friedensprozess in Gang zu setzen, brauchen wir eine innere Atmosphäre des Vertrauens und des Selbstmitgefühls.“

Um einen heilsamen Friedensprozess in Gang zu setzen, brauchen wir eine innere Atmosphäre des Vertrauens und des Selbstmitgefühls. Dazu können wir zunächst überlegen, in welchen Momenten in unserem Leben wir uns sicher und akzeptiert fühlten. Gibt es einen bestimmten Menschen, der Sie von ganzem Herzen liebte oder liebt, wie etwa eine Mutter oder Großmutter? Oder gibt es einen bestimmten Ort, ein Haustier, eine bestimmte Musik, die Ihr Herz tief berührt? Wir können die Erinnerung daran nutzen, um das Gefühl von Sicherheit, Vertrauen und Geborgenheit wieder wachzurufen. In dieser meditativen Weise stärken wir die Gewissheit, liebenswert und in Ordnung zu sein. Oft reicht es, sich

die liebende oder fürsorgliche Person, der wir vertrauen konnten, bildlich vorzustellen, um wieder zu spüren, wie sich Ruhe und Vertrauen anfühlen. Diese Methode kann sogar mit Personen, die wir nur aus Filmen oder Geschichten kennen, funktionieren. Vorausgesetzt, wir haben eine besondere emotionale Verbindung mit ihnen. So können auch imaginäre Personen und Tiere eine wichtige Rolle übernehmen.

Ist unsere Vertrauensbasis wieder gestärkt, können wir uns auch mutiger für die selbstkritischen Stimmen und Reaktionsmuster öffnen – und stellen womöglich fest, dass hinter den harschen Worten oft Sorgen und Befürchtungen verborgen sind. Es kann sogar sein, dass man entdeckt, dass der ‚Kritiker‘ auf seine ungeschickte Art und Weise versucht, uns vor etwas zu bewahren. Wir können uns den versteckten Befürchtungen, die in der Selbstkritik verborgen sind, interessiert zuwenden. So hat Sabine zum Beispiel herausgefunden, dass sich hinter den heftigen Schimpftiraden ihres ‚inneren Kritikers‘ große Angst verbarg, nämlich die Sorge, dass sie ihre geliebte Freundin verlieren könnte. Diese selbstmitfühlende Seite in uns weiß oft intuitiv, was zu tun ist, um uns zu beruhigen, zu trösten und wieder zu ermutigen. Es gibt also in dieser inneren Arbeit sehr viel zu entdecken und zu heilen. Den Friedensprozess mit dem ‚inneren Kritiker‘ zu beginnen, kann also ein Meilenstein in der Entwicklung von Mitgefühl mit sich selbst und mit anderen werden. ■



Tineke Osterloh ist Meditations- und Dharmalehrerin in buddhistischen Theravada- und Zen-Traditionen. Ihr neues Buch: ‚Stark im Wandel – Lebensveränderungen annehmen und aktiv gestalten‘.

www.klarheit-finden.de

Qualifizierung zur spirituellen Sterbebegleitung

Beginn: Nov. 2017, Qualifizierung im eigenen Umgang mit dem Sterben sowie Empathieentwicklung für Sterbende.

Nicht religiös, sondern auf Grundlagen der tibetischen Wissenschaften vom Bewusstsein, nach der Lehre von

Tarab Tulku XI., Dauer: 18 Monate.

Kontakt: www.herzessenz.de;

klaudia-teske@t-online.de; Tel. +00491577-9567048