HILFE AUS EIGENER KRAFT

ANGELIKA ROHWETTER

Den Inneren Kritiker zähmen

Strategien und Übungen für ein gutes Selbstwertgefühl

Fachratgeber
Klett-Cotta

Fach-
ratgeber
Klett-Cotta

HILFE AUS EIGENER KRAFT

ANGELIKA ROHWETTER

Den Inneren Kritiker zähmen

Strategien für ein gutes Selbstwertgefühl

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2015 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung
Titelbild: © yuriyzhuravov / fotolia.com
Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig
Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig
Printausgabe: ISBN 978-3-608-86049-8
E-Book: ISBN: 978-3-608-10823-1
PDF-E-Book: ISBN: 978-3-608-20274-8

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Schnelleinstieg

- **Die inneren Stimmen kennenlernen** ► SEITE 16
- **Das Ich und die Ich-Anteile** ► SEITE 37
- **Die eigene Buddhanatur spüren: Versöhnung mit dem Kritiker** ► SEITE 42
- **Die Rolle des »Ungeschickten Verteidigers«** ► SEITE 45
- **Warum wir das Gewissen brauchen** ► SEITE 50
- **Wer dem Inneren Kritiker zuhört** ► SEITE 53
- **Woran der Innere Kritiker uns hindert** ► SEITE 60
- **Zusammenarbeit des Kritikers mit dem Ich, Teil 1** ► SEITE 75
- **Test: Wer bestimmt über Ihr Leben?** ► SEITE 90
- **Zusammenarbeit des Kritikers mit dem Ich, Teil 2** ► SEITE 103
- **Auf dem Weg zur Versöhnung** ► SEITE 120
- **Extraübungen** ► SEITE 152

Inhalt

Vorwort 9

A Verschiedene Seelen wohnen in meiner Brust 16

I. Kennenlernen der inneren Instanzen 16

1. Der Innere Kritiker 16

Tricks des Inneren Kritikers 20

2. Der Ungeschickte Verteidiger 26

3. Das Gute Objekt 30

4. Das Innere Kind – die Inneren Kinder 34

5. ICH 35

6. Das Starke Kind 36

II. Die Ego-State-Theorie – das Ich und seine inneren Gestalten 37

III. Buddha und was er mit dem Inneren Kritiker zu tun hat 42

IV. Was unterscheidet den Ungeschickten Verteidiger vom Guten Inneren Objekt? 45

V. Was unterscheidet den Inneren Kritiker vom Gewissen? 48

VI. Exkurs: Das Gewissen 50

VII. Wer dem Inneren Kritiker zuhört 53

1. Der Innere Kritiker und das traurige oder Ängstliche Kind . . . 54

2. Der Innere Kritiker und das Wütende Kind 57

3. Der Innere Kritiker und der Ungeschickte Verteidiger 57

4. Der Innere Kritiker und das Gute Objekt 58

5. Der Innere Kritiker und das erwachsene Ich 59

6. Der Innere Kritiker und das Starke Kind 59

VIII. Woran der Innere Kritiker uns hindert 60

1. Der Innere Kritiker hindert uns daran, ein fröhlicher, selbstsicherer Mensch zu sein 60

2. Der Innere Kritiker hindert uns, gute Beziehungen zu führen 63

3. Er hindert uns daran, uns zu mögen 67

4. Der Innere Kritiker hindert uns daran, andere zu mögen 68

5. Der Innere Kritiker macht es uns schwer, Sympathien von anderen anzunehmen 69

6. Der Innere Kritiker hindert uns daran, ein guter Mensch zu sein 70

B Begegnungen und erste Zusammenarbeit 75

I. Exkurs: Es geht wirklich ohne Kritik 75

II. Warum der Innere Kritiker tut, was er tut 84

III. Einzelgespräche. Erster Teil 87

C Test: Wer bestimmt über Ihr Leben? 90

I. Test: Welche innere Gestalt ist bei Ihnen am stärksten vertreten? 90

II. Testergebnisse 97

D Weitere Annäherung 103

I. Flammende Rede des Inneren Kritikers 103

II. Die erste Konferenz 108

III. Einzelgespräche. Zweiter Teil 111

1. Gespräch mit dem Ängstlichen Kind 111
2. Gespräch mit dem Wütenden Kind 113
3. Gespräch mit dem Starken Kind 115
4. Gespräch mit dem Ungeschickten Verteidiger 116
5. Gespräch mit dem Guten Objekt 117

E Auf dem Weg zu Versöhnung und Integration . . . 120

I. Ausführliches Gespräch mit dem Inneren Kritiker . . . 120

II. Versöhnung 122

1. Vom (persönlichen) Nutzen der inneren Instanzen 122
2. Die Eltern unserer Kindheit 126
3. Die zweite Konferenz 134
4. Einübung in akzeptierenden Umgang 138
5. Über den akzeptierenden Umgang mit Kritik der anderen . . . 143

III. Das Ich hält eine Rede 146

Nachwort – und wie es weitergeht 149

Extraübungen 152

Verzeichnis der Übungen 159

Literatur 160

INFORMATIONEN ZUR AUTORIN 161

Vorwort

Oft fühle ich im Laufe einer Therapie, wie unglücklich der Mensch ist, der mir gegenübersitzt. Und ich verstehe, wie es zu diesem Leid kam. Dann arbeiten wir an den Wurzeln des Unglücks und daran, wie sich das Leben zum Besseren wenden kann. Bei anderen Menschen denke ich manchmal, dass ich deren Unglück nicht wirklich verstehe. Sie sind doch mit allem ausgestattet, was es braucht, um glücklich zu sein: gesichertes Einkommen, funktionierende Beziehung, körperliche Gesundheit, Freundeskreis. Was fehlt? Warum reicht es nicht? Irgendetwas ist immer falsch, irgendwer tut ihnen gerade weh, irgendetwas, was sie sich wünschen, bekommen sie nicht, oder sie sind nicht gut genug. Sie glauben, dass keiner sie wirklich schätzt, weil sie so viele Fehler haben. Und weil sie so fehlerhaft sind, so der Glaube vieler Menschen, können sie auch nicht zufrieden mit sich oder gar stolz auf sich sein.

Im Zusammenhang mit einer Fortbildung in Trauma-Psychotherapie stieß ich auf die Erklärung: In vielen (wenn nicht in allen) Seelen wohnt eine Gestalt, die immer unzufrieden ist, Glück nicht gern zulässt – wenn es nicht unter Schmerzen verdient ist. Diese Gestalt gab dem Buch seinen Titel.

Bei meiner Beschäftigung mit den unterschiedlichen Meditationsmethoden habe ich viel über den tibetischen Buddhismus gelesen. Mich beeindruckte der Abschnitt der Lehre, der besagt, dass wir alle schon eine Buddhanatur in uns hätten. Wir müssen sie nur finden, mit ihr in Kontakt kommen. Mit Buddhanatur ist der Teil in uns gemeint, der gütig, geduldig, selbstbewusst, humorvoll und zufrieden ist. Je nach psychologischer Schule könnte man auch vom »gesunden Selbst« sprechen. Dieses Selbst verbirgt sich hinter Ängsten, Abwehrmechanismen, Selbstzweifel, Neid und anderen »Symptomen«, die uns am Glücklichsein hindern.

Zweifel und Kritik sind dabei die größten Hindernisse, oft lösen sie weitere Symptome wie Ängste oder Depressionen aus. Dieses Buch be-

schäftigt sich mit einem wichtigen Verursacher diesen Unglücks, dem Inneren Kritiker. Er ist weder gelassen noch akzeptierend noch mitfühlend – was wichtige Voraussetzungen für Zufriedenheit sind.

Wir sind erfüllt von Kritik, Wertung und Verurteilung, oft untermauert mit dem wahrhaft erschlagenden Argument: »Du musst *die Wahrheit* vertragen können.«

Wir unterscheiden zwischen richtig und falsch, gut und schlecht. Das sind unsere Hauptkriterien. Dabei bemühen wir uns, alles »richtig« zu machen und »gut« zu sein. Leider führt jede Kritik, jede Bewertung, gleich, ob wir sie an uns selbst vornehmen, an den anderen Menschen oder an irgendwelchen Ereignissen, zu einem größeren Gefühl von Unzulänglichkeit und Scham. Das gilt auch, wenn wir andere kritisieren und von uns selbst meinen, »recht zu haben«, denn tief in unserem Inneren glauben wir nicht, dass wir wirklich *besser* sind als alle, die wir kritisieren.

Dieses Buch zeigt einen Weg aus dem Dilemma von Kritik, Schuldzuweisung und Scham. Es ist ganz einfach (was nicht bedeutet, es sei *leicht* in die Realität umzusetzen): Wir können aufhören, *alles* zu bewerten. Die Dinge sind, wie sie sind, ich bin, wie ich bin – jedenfalls in diesem Augenblick. Alles kann sich ändern, muss es aber nicht.

Ich schreibe in diesem Buch nicht nur über den Inneren Kritiker, sondern auch über gesunde Ich-Anteile und starke, fröhliche Kinder in uns. Es geht auch nicht darum, den Inneren Kritiker loszuwerden. Das funktioniert einfach nicht. Es geht darum, ihn zu zähmen, ihn sich vertraut zu machen. Wie sagt der schlaue Fuchs zu dem Kleinen Prinzen: »Man kennt nur die Dinge, die man zähmt.« Und: »Wenn du einen Freund willst, so zähme ihn.« Das heißt, seine Kritik abzumildern, zu relativieren und ihn zu integrieren, uns mit ihm zu versöhnen. Er gehört zu unserer Persönlichkeit und hat seine Bedeutung. Aber er hat noch nicht verstanden, dass wir erwachsene Menschen sind und ihn so, wie er sich gerade benimmt, nicht wirklich brauchen. Wir zeigen ihm, wie wir ihn brauchen. Damit übernehmen wir ein Stück mehr die Verantwortung für uns selbst.

Wir können zu uns selbst die akzeptierende Haltung einnehmen, die wir als Kind von unseren Bezugspersonen gebraucht hätten. Wie ein Kind können wir *beobachten, statt zu urteilen*. Wir können staunen über das, was wir sehen. Wir können neue Zusammenhänge erkennen, die uns durch Kritik und Urteile verschlossen bleiben. So können wir das Leben in seiner Fülle neu genießen.

Bemerkungen über Ratgeber im Allgemeinen

Es gibt viele Ratgeber auf dem Büchermarkt, und dieser Markt wächst. Und es gibt viele Menschen, die Ratgeber kaufen. Diese Bücher füllen eine Lücke zwischen »Ich kann mein Leben ohne größere Schwierigkeiten allein bewältigen« und »Ich habe ein oder mehrere große Probleme und brauche professionelle Hilfe«.

Kann denn ein Ratgeber wirklich *helfen*? Die Antwort ist eindeutig: Nein, kann er nicht! Ein Ratgeber, der das von sich behauptet, ist unlauter, beziehungsweise sein Autor ist es. Warum also schreibe ich Ratgeber, warum kaufen und lesen Sie welche? Ist das dann sinnvoll? Ja, ist es. Und das ist kein Widerspruch. In einem Ratgeber gibt jemand sein Wissen und seine Erfahrungen weiter, seine Ideen zur Bewältigung verschiedener Konflikte oder Probleme. Er beschreibt Strategien, Techniken, gibt auch Erklärungen darüber, wie ein Konflikt zustande kommen kann, weil schon das Verständnis oft eine Erleichterung bringen kann. So bietet der Ratgeber gleichsam eine Kiste voller mentaler Schätze, aus der Sie aussuchen können, was Ihnen für sich selbst angemessen, nutzbar und Erfolg versprechend erscheint. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte Nachricht ist: Ein Ratgeber hilft nicht, wenn Sie es nicht selbst tun. Selbst die Verantwortung zu übernehmen für sich, seine Entscheidungen, seine Gefühle, gehört zum Schwersten, das uns das Erwachsensein aufbürdet. Selbst wenn wir erkennen, wie viele unserer Probleme und merkwürdigen Verhaltensweisen in unserer Kindheit liegen, müssen wir die Veränderungen selbst und aus eigener Kraft vornehmen. Auch wenn Sie Unterstützung von Freunden, Therapeuten oder Ratgebern in Anspruch nehmen, ent-

stehen Veränderungen aus Ihrer eigenen Kraft heraus. Also: Ein Ratgeber ist wie ein Autoatlas. Sie sind gleichzeitig Fahrer und Auto. Auto ist das, was Sie gerade sind, was Sie mitbringen, Ihren Charakter, Ihren Intellekt, Ihre Gefühle, Ihren Körper. Fahrer sind Sie, weil Sie sich (Ihr ICH) lenken, Ihren ganzen Lebensweg lang.

Ich benutze auch gern folgendes Beispiel, um klarzumachen, dass Sie selbst handeln müssen: Wenn Sie schwimmen lernen wollen, brauchen Sie jemanden, der Ihnen sagt und zeigt, wie es geht. Dadurch können Sie allerdings noch nicht schwimmen, Sie müssen ins Wasser gehen! Manche Menschen stehen ihr ganzes Leben am Beckenrand und sagen: »Ich gehe erst ins Wasser, wenn ich schwimmen kann.«

Zum Lernen gehört immer eine sinnliche Erfahrung. Deshalb können Sie aus einem realen Buch eher lernen als aus einem virtuellen. Nichts gegen E-Books im Urlaub, aber ein Ratgeber muss aus Papier sein. Dann können Sie ihn mit dem Bleistift bearbeiten oder nach Lust und Laune nutzen.

Zum Schwimmenlernen ist es notwendig, wirklich schwimmen können zu wollen, Veränderungen wirklich zu wollen. Und um etwas wirklich wollen zu können, muss es auch Spaß machen! Das hat inzwischen die Gehirnforschung nachgewiesen: Wenn wir mit Freude lernen (oder arbeiten), ist es nicht nur leichter, sondern jedes kleine Ergebnis erhöht die Freude und macht Lust auf weiteres Wissen und Lernen. Und die Forschung hat auch mit der Idee aufgeräumt, unser Gehirn sei wie ein Bücherregal, das einfach mal voll ist. Je mehr wir lernen, umso mehr neue Synapsen bildet das Gehirn und umso mehr können wir lernen – bis an unser Lebensende. Ähnlich ist es mit Veränderungen, die Sie *aus eigener Kraft* erreicht haben. Sie entwickeln eine Sicherheit, in Ihrem Leben die Verantwortung übernehmen zu können, wirksam zu sein. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit ist unsere wichtigste Kraft bei Problemen und im Leid. Genau deshalb legt dieser Ratgeber auch Wert auf die sogenannte Psychoedukation. Damit sind die Erklärungen (Theorien) gemeint, die ich zu den jeweiligen Aspekten unseres Themas gebe. Zu verstehen, wie unser Verhalten ent-

standen ist, hilft uns, geduldiger mit uns zu sein, Zusammenhänge zu erkennen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. So werden wir zum selbständigen Erwachsenen.

Ich hoffe, dass Sie viel Spaß mit diesem Ratgeber haben und die eine oder andere Veränderung oder Persönlichkeitsentwicklung, die Sie sich wünschen, auch erreichen. Wie das gehen könnte, beschreibe ich im nächsten Kapitel.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können

Wie also können Sie mit diesem Buch arbeiten? Wie Sie wollen, wie es Ihnen Spaß macht, ist die logische Antwort, die aus dem Abschnitt über Ratgeber im Allgemeinen hervorgeht. Die Struktur des Buches lässt außerdem verschiedenste Möglichkeiten zu:

- Sie können es einfach in Ihr Bücherregal stellen – neben einen anderen Ratgeber aus diesem Verlag. Eine solche Serie habe ich auch, und die Reihe sieht sehr hübsch aus.
- Sie können das Buch lesen, ich habe mich bemüht, mich nicht zu kompliziert auszudrücken, also ist es auch nicht allzu schwer zu lesen.
- Sie können das Buch verschenken an eine Freundin, die es nötiger hat.

Vielleicht werden Sie jetzt ärgerlich und denken: »Was soll denn der Unsinn?« Ich meine es (fast) ernst. Natürlich werde ich im Anschluss an diesen Unsinn einige praktikable Vorschläge machen. Wie Sie mit sich und diesem Buch verfahren, ist tatsächlich Ihre Sache. Genau darum geht es ja, dass Sie sich von niemandem sagen lassen müssen, was Sie zu tun und wie Sie zu sein haben. Außerdem gibt es einen Spruch aus der *Antipädagogik*, der da lautet: »Ratschläge sind auch Schläge.«

Wie also formuliere ich die Möglichkeiten, die ich für die Arbeit mit diesem Buch sehe, ohne Ihnen Ratschläge zu erteilen? Sie können das Buch zuerst einfach lesen, Sie können es auch durchblättern und die eine oder andere Übung ausprobieren. Sie können auch Übungen aus der Rubrik *Extraübungen* in Ihr tägliches Repertoire aufnehmen

und werden dabei nach einer Weile feststellen, dass Ihnen manches in Ihrem Leben schon ein bisschen leichter fällt.

Meine Vorstellung davon, wie Sie mit diesem Buch am nutzbringendsten arbeiten können, sieht so aus: Für eine systematische Arbeit bräuchten Sie ein leeres Buch, ein paper blanc, möglichst groß und besonders schön, sodass Sie einfach Lust haben, etwas hineinzuschreiben. Es sollte unliniert sein, damit nichts Sie daran hindert, »unordentlich« zu schreiben, zu malen, durchzustreichen etc. und auch größere oder kleinere Bildchen hineinzumalen. Buntstifte und ein Schreibwerkzeug, das gut in der Hand liegt, gehören ebenfalls dazu. Die Übungen werden vielleicht traurige Gefühle in Ihnen hervorrufen, wütende, manchmal auch fröhliche. Ich wünsche Ihnen, dass, je weiter sich Ihr Heft füllt, umso mehr von den letzteren auftauchen. Deshalb schlage ich Ihnen vor, am Rand Ihrer Texte einen Vermerk über Ihre Gefühle zu machen – ein kleines Symbol reicht: Herz, weinender Mund, Sonne – oder so ähnlich. Wenn am Ende nur noch oder weit überwiegend Sonnen erscheinen, haben wir etwas richtig gemacht, Sie mit dem Üben und ich mit dem Schreiben dieses Buches. Am Ende ist Ihr Übungsheft so etwas wie Ihr persönlicher Roman über einen Inneren Kritiker und spiegelt die Veränderung, die Sie in den letzten Wochen / Monaten erlebt haben.

Wenn Sie regelmäßig arbeiten möchten, können Sie diese Arbeit zu einem Ritual machen und sie fest in Ihrem Tagesablauf verankern. Diese Verankerung hilft Ihnen dabei, konsequent weiterzumachen. Das könnte beispielsweise so aussehen: Jeden Abend vor der Tagesschau oder vor dem Zubettgehen nehmen Sie sich eine bestimmte Zeit (10–30 Minuten), setzen sich mit Ihrem Lieblingstee, diesem Buch und Ihrem schönen Schreibheft an immer denselben Platz. Wenn Ihr Innerer Kritiker sehr dominant und hartnäckig ist, macht eine chronologische Arbeit am Buch Sinn und Sie machen eine Übung nach der anderen. (Sie dürfen natürlich auch eine auslassen oder ihre Lieblingsübung öfter machen.)

Also: Ganz konsequente Menschen – und auch solche, die es schnell

hinter sich bringen, sich schnell besser fühlen wollen – machen es so: Sie nehmen sich ihre tägliche Auszeit und arbeiten das Buch Schritt für Schritt bis zum Ende durch. Es ist nämlich, auch wenn es manchmal nicht den Eindruck macht, alles aufeinander aufgebaut. Sie sollten allerdings nicht mehr als 45 Minuten arbeiten und nicht mehr als zwei Übungen am Tag machen. Dann braucht das Gehirn eine Verarbeitungszeit und unsere Seele (oder Psyche) eine Zeit, das Neue zu integrieren.

Für die Extraübungen braucht es nicht so eine Konsequenz, die wenden Sie nach Bedarf an. Hier ist es hilfreich, sich zwei oder drei auszusuchen und diese öfter zu wiederholen. Dann werden Sie bald eine Lieblingsübung haben und sie in misslichen Situationen erfolgreich anwenden können. Um einen eher milden Inneren Kritiker zu beruhigen, reicht vielleicht die Arbeit mit den Extraübungen. Diese können Sie jederzeit machen oder weglassen, Sie können sie so oft machen, wie Sie Lust haben und/oder wie es Ihnen guttut. Diese Übungen sind – wie Meditationen – auch hilfreich bei der Arbeit an allen möglichen anderen Aufgaben Ihres Lebens, zum Beispiel bei der Bewältigung von Ängsten oder dem Umgang mit Schmerzen.

Für Menschen, die diese Übungen nicht schriftlich machen wollen, empfiehlt sich an dieser Stelle, mit »getrennten Stühlen« zu arbeiten. Auf jedem Stuhl sitzt einer der Beteiligten, die gerade in der Übung vorkommen. Am besten ist es, etwas auf den Stuhl zu legen, was den jeweiligen Teil symbolisiert, z. B. für den Inneren Kritiker ein Gesetzbuch, für das Innere Kind (je nach Alter) ein Kuscheltier, einen Fußball, ein Schulbuch etc., für den Ungeschickten Verteidiger ein Zuckertütchen, für das Gute Objekt einen Zauberstab, eine Blume oder Ähnliches. Ein Stuhl bleibt frei, darauf sitzen Sie, die reale Person, die Sie gerade sind. (Ein kleines Ergebnisprotokoll im Übungsbuch wäre sinnvoll, weil man neue Erkenntnisse schnell wieder vergisst.)

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg bei der Arbeit und der Aussöhnung mit dem Inneren Kritiker!

A Verschiedene Seelen wohnen in meiner Brust

I. Kennenlernen der inneren Instanzen

Ständig sind wir erfüllt von einem »inneren Dialog«. Wir sprechen mit uns selbst, unserem Chef, mit Freunden, unseren Lehrern und Eltern. Wenn wir genau hinhören, gibt es dabei drei Instanzen, Parteien oder Beteiligte. Diese drei Parteien sind: der Innere Kritiker, der Hilflose Verteidiger und das Gute Objekt – das später einen präziseren Namen bekommen wird. Wir werden feststellen, dass dies alles Anteile unserer Person (das, was wir ICH nennen) sind und dass sie in Korrespondenz stehen mit anderen wirksamen Persönlichkeitsanteilen, den *Inneren Kindern.* Den Begriff des Inneren Kindes kennen wir aus den Büchern von Erika J. Choping. Sie bezeichnet damit Gefühlswelten, die sich aus dem Erleben des Erwachsenen nicht allein erklären lassen. (Ein bisschen Theorie hierzu können Sie im Kapitel über die *Ego-State-Theorie* lesen).

Hier erfahren Sie zuerst etwas über die oben beschriebenen Instanzen und können für sich die erste Zuordnung machen: »Wessen Stimme ist in mir besonders laut?« Dieser Anteil ist wichtig für Ihr Selbstbild, und er mischt sich am heftigsten in Ihre Entscheidungen ein.

1. Der Innere Kritiker

Man kann ihn auch Richter, Zensor, Verfolger, Ankläger nennen, vielleicht auch – je nachdem, wie stark er ist – den Meckerer oder den Unzufriedenen. Am besten, Sie erfinden einen eigenen Namen. Ich nenne ihn in diesem Buch durchgehend den Inneren Kritiker. Er sagt: *Das kannst du sowieso nicht. Was hast du denn schon wieder gemacht? Du machst immer alles falsch. Kannst du nicht nachdenken? Denk bloß nicht, du wärst wichtig!*