

**Sibylle Friedrich**

# Den Inneren Kritiker zum Inneren Ratgeber entwickeln

*Theoretischer Hintergrund und praktisches Training  
zum konstruktiven Umgang mit destruktiver Selbstkritik*



**Beratung  
und Training**



**Materialien**

herausgegeben vom Alumni-Verein

Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg

16  
Hamburg 2003

# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>4</b>
<b>THEORIEN ZUM INNEREN KRITIKER</b> .....	<b>6</b>
VOICE DIALOG.....	6
FOCUSING .....	9
TRANSAKTIONSANALYSE.....	11
SYSTEMISCHE THERAPIE MIT DER INNEREN FAMILIE .....	13
NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN.....	15
PSYCHOANALYSE.....	17
KOGNITIVE THERAPIE.....	18
ZUSAMMENFASSUNG DER LITERATUR ZU DIESEM THEMA .....	20
ABGRENZUNG DES MODELLS DER INNEREN PLURALITÄT VON PSYCHISCHEN STÖRUNGEN .....	22
<b>DIE ERGEBNISSE MEINER FORSCHUNG</b> .....	<b>23</b>
VERDICHTETES UND GEKÜRZTES INTERVIEW MIT CHRISTINA.....	24
DIE ERGEBNISSE DER ANALYSE AUF GEMEINSAMKEITEN .....	32
<i>Art des Inneren Kritikers</i> .....	32
<i>Entstehung des Inneren Kritikers</i> .....	35
<i>Umgang mit dem Inneren Kritiker</i> .....	36
<b>VON DER UNTERSUCHUNG ZUR KONZEPTION EINES „KRITIKER“-SEMINARS</b> .....	<b>39</b>
DER SEMINARABLAUF AUF EINEN BLICK .....	40
HINTERGRUNDWISSEN ZU DEN IM SEMINAR VERWENDETEN METHODEN	41

<b>TRAININGSMANUAL .....</b>	<b>51</b>
ERSTER TAG: IDENTIFIKATION DES INNEREN KRITIKERS .....	52
I. Traumreise ( <i>Focusing</i> ) zur Identifikation des Inneren Kritikers .....	52
II. Beschäftigung mit der Entstehung des Inneren Kritikers .....	57
III. Kritiker-Steckbrief.....	58
IV. Übungsaufgaben für zuhause .....	59
ZWEITER TAG: HERBEIHOLEN INNERER VERBÜNDETER .....	60
I. Morgenrunde.....	60
II. Erweiterung des Steckbriefes um einen Inneren Verbündeten.....	60
III. Heilsames Rollenspiel .....	61
IV. Übungsaufgabe für zuhause .....	61
DRITTER TAG: TRANSFORMATION DES INNEREN KRITIKERS ZUM INNEREN RATGEBER .....	63
I. Morgenrunde.....	63
II. Traumreise: Der „Ungebetene Hausgast“ .....	63
III. Einordnung des Inneren Kritikers ins Wertequadrat .....	66
IV. Imagination von Ressourcen .....	66
<b>LITERATURLISTE.....</b>	<b>68</b>
<b>WEITERFÜHRENDE LITERATUR .....</b>	<b>69</b>
<b>ANHANG.....</b>	<b>70</b>

## Einleitung

*Er spürte, wie die böse Blase in ihm wuchs, die alles noch ein wenig leerer machte, als es bereits war... Sie trieb nun aus dem Nichts heraus auf ihn zu, als bräuchte sie nicht mehr von irgendeinem bestimmten Ding aufgerufen zu werden, sondern nahm einfach ihren Platz als eine gleichmäßige verdunkelnde Präsenz ein und erfüllte ihn mit zischenden Anschuldigungen darüber, wie er sein Leben gelebt hatte. Es gab Zeiten, in denen er fast glaubte, ein jeder müsse ein derartiges Gespenst in sich tragen, doch dann würde er im Restaurant ein lachendes Paar sehen oder im Park einen Vater, der mit seiner Tochter spielte, oder sogar eine einsame alte Frau, die auf ihrer nackten kleinen Zementveranda eine Zeitung las, und sie würden ihn als Menschen beeindrucken, die irgendwie dem Zugriff eines gnadenlosen Verfolgers entkommen waren, die gerade noch rechtzeitig die Tür geschlossen hatten und den Riegel vorgeschoben hatten, um den Schatten atemlos im Flur zurückzulassen (Thomas Cook 1990, Night Secrets, S. 161 f.; übernommen aus Schwartz 1995, S. 51 f.).*

Zugegeben – diese Ausführungen klingen ein wenig arg bedrohlich, aber wer kennt ihn nicht, diesen inneren Quälgeist, den der Held in Thomas Cooks Roman als *Gespenst*, *Schatten* oder *böse Blase* bezeichnet? So gut wie jede(r) von uns wird sich wohl von Zeit zu Zeit dabei ertappen, kostbare Minuten – und oft sind es nicht nur Minuten – mit selbstkritischen, ja nicht selten selbstzerstörerischen Gedanken zu verschenken, sei es als vorwurfsvolle Rückschau: *Hättest du doch nur ...[anders gehandelt]* oder als katastrophenlüsternde Zukunftsvorhersage: *Das wird schief gehen! Das schaffst du nie!*

Verantwortlich dafür ist unserer „Innerer Kritiker“<sup>1</sup> – ein ganz und gar unangenehmer Geselle – oder ist das eine zu einseitige Betrachtungsweise? Gab es vielleicht gute Gründe für seine Entstehung, erfüllt er möglicherweise sogar heute noch eine wichtige Funktion in unserem (Innen-) Leben? Wie viel Macht beansprucht er, und was sind die Auswirkungen seines Auftretens? Gibt es sinnvolle Strategien, mit ihm umzugehen, oder bleibt uns wirklich nur, *gerade noch rechtzeitig die Tür zu schließen, und den Riegel vorzuschieben, um den Schatten atemlos im Flur zurückzulassen?*

Gibt es möglicherweise Menschen, die diese selbstschädigende innerpsychische Instanz nicht von sich selber kennen, wie Cooks *lachendes Paar* im Restaurant, oder ist das lediglich der idealisierte Blick von außen, von dem auch Cooks Held sich hier täuschen lässt, so dass seine erste Annah-

---

<sup>1</sup> Der Übersichtlichkeit halber habe ich mich entschieden, in diesem Artikel ausschließlich die männliche Form zu verwenden, wohlwissend dass es wahrscheinlich ebenso viele Innere Kritikerinnen gibt. Diese Vorgehensweise bezieht sich jedoch ausschließlich auf das sehr oft gebrauchte Wort „Kritiker“.

me, *ein jeder müsse ein derartiges Gespenst in sich tragen*, der Wahrheit sehr nahe kommt?

Meine Neugier war geweckt, erste Antworten auf all diese Fragen zu erhalten, das *Gespenst* ein wenig näher kennen zu lernen, vielleicht sogar in seinem Wesen so weit zu begreifen, dass es das Gespenstische verliert und klare Konturen annimmt. Aus dieser Neugier entstand eine qualitative Untersuchung als Basis meiner Diplomarbeit. Zehn Menschen haben mir bereitwillig und offen einen Einblick in ihr Erleben gegeben, ihren „Inneren Kritiker“ für mich in Wort und Bild sichtbar gemacht.

Über die Ergebnisse dieser Forschung werde ich hier kurz berichten, der Schwerpunkt dieses Artikels soll jedoch auf der Vorstellung eines von mir entwickelten Trainings- und Beratungskonzeptes zum heilsamen Umgang mit dem inneren Quälgeist liegen. Das Konzept ist bereits in seiner Praxis erprobt, ich habe es letztes Jahr in der Frauenberatungsstelle BIFF Harburg durchgeführt und von den TeilnehmerInnen das Feedback erhalten, dass sie die Vorgehensweise als wohltuend und hilfreich empfunden haben, wenn auch die Präsenz des Inneren Kritikers (er wird durch die Auseinandersetzung mit ihm ja geradezu eingeladen) die Beteiligten teilweise ganz schön schlauchte.

## Theorien zum Inneren Kritiker

Bevor ich über meine eigenen Forschungsergebnisse berichte, möchte ich einen Einblick in die verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen geben, die sich mit dem Phänomen des „Inneren Kritikers“ bzw. des selbstzerstörerischen Umgangs mit sich selbst beschäftigt haben. Selbstverständlich erhebt diese Auflistung keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie gibt aber – so denke ich – einen guten Überblick über ein Phänomen, zu dem bisher viel gesagt aber kaum geforscht wurde. Eine ausführlichere Darstellung findet sich in meiner Diplomarbeit.

Abschließend werde ich das vielen der hier vorgestellten psychologischen und therapeutischen Richtungen zugrundeliegende Persönlichkeitsmodell der inneren Pluralität von der psychischen Störung MPS (Multiple Persönlichkeitsstörung) abgrenzen.

## Voice Dialog

Die Metapher „Innerer Kritiker“ als Beschreibung für selbstzerstörerische innere Prozesse habe ich zum ersten Mal in einem Buch von Hal und Sidra Stone entdeckt. Das amerikanische Ehepaar entwickelte Anfang der 70er Jahre aus einer ursprünglich psychoanalytischen Profession heraus die Methode „Voice Dialog“, der das Menschenbild einer inneren Pluralität inne wohnt. Diese inneren Persönlichkeitsanteile werden von den AutorInnen als *Selbste* bezeichnet. Sie bilden sozusagen die Bausteine unserer Persönlichkeit. Neben den das Bewusstsein dominierenden *Hauptselbsten* gäbe es die zu ihnen komplementären *verdrängten Selbste*, die keine Chance hätten, Ausdruck in unserem Leben zu finden. Brechen sie unerwartet aus, gefährden sie das System der Hauptselbste.

Für Hal und Sidra Stone sind diese Selbste mehr als eine Metapher. Sie *verhalten sich wie wirkliche Menschen und haben ihre eigenen Hoffnungen, Gefühle, Pläne* (Hal und Sidra Stone 1997a, S.40). Therapeutisches Ziel ist die Entwicklung eines *Bewussten Ichs*, jener innerpsychischen Instanz, die in der Lage sei, all die Gegensätze, die eine Person ausmachen, *zu akzeptieren und zu würdigen* (S. 28). Die Vorgehensweise erinnert an hypnotherapeutische Sitzungen: Im Zustand einer leichten Trance des/der KlientIn führt der/die TherapeutIn dialogische Gespräche mit den einzelnen Selbsten. Während einer solchen Voice-Dialog-Sitzung wechselt der

Klient jedes mal den Stuhl, wenn er aus einer anderen Position heraus spricht.

## Der Innere Kritiker

Wie bereits oben erwähnt, habe ich den Begriff „Innerer Kritiker“ von Hal und Sidra Stone übernommen. Viele ihrer präzisen Beobachtungen bildeten die Grundlage meiner Hypothesen und decken sich mit meinen weiter unten beschriebenen Forschungsergebnissen.

Den Inneren Kritiker bezeichnen die AutorInnen als eines unserer mächtigsten Hauptselbste. Sein Auftreten führe zu geringem Selbstwertgefühl, Depressionen, Schamgefühlen, der Angst vor Fehlern und Veränderungen (vgl. S. 18 ff.) und im schlimmsten Fall sogar zu Selbstmordgedanken und -versuchen. Er arbeite mit mächtigen anderen Hauptselbsten, wie dem *Anstreiber*, dem *Perfektionisten* und dem *Gesetzgeber* zusammen, um dafür Sorge zu tragen, dass wir in dieser Welt bestehen (vgl. S. 20 ff.). *Der „Innere Kritiker“ will, dass Sie alles richtig machen. [...] Er will wirklich, dass Sie geliebt werden, [...] aber seine ursprüngliche positive Absicht geht im Laufe der Zeit verloren* (S. 18).

Er erscheint uns wie der Verkünder der absoluten Wahrheit (S. 44), *seine Aussagen kommen einem Gottesurteil gleich* (S. 44). Er reagiere meist auf äußere Einflüsse, wie z.B. Kritik von außen, Stress, Bedrohung oder Unglück, das Auftreten bestimmter Menschen. Auch wenn wir uns in ungewohnten Situationen befinden oder im Mittelpunkt stehen sowie in allen Lernprozessen sind wir laut Hal und Sidra Stone besonders anfällig für *Kritikerattacken* (vgl. S. 75 ff.).

*Als Produkt jahrtausendealten patriarchischen Denkens* (S. 118) hätten Frauen zudem einen *inneren Patriarchen* entwickelt, einen *mächtigen, archetypischen Verbündeten des Kritikers*. *Die Synergie dieser beiden Stimmen verleiht dem inneren Kritiker von Frauen mehr Macht als dem von Männern. [...] Der innere Patriarch ist der innere Vertreter der äußeren, gesellschaftlichen Überzeugung, Frauen seien den Männern unterlegen.* (S. 117) In ihrem Buch „Es ist Zeit, dass du gehst“ beschreibt Sidra Stone die *Falle*, in die uns unserer *innerer Patriarch* tappen lässt: *1. Frauen sollen weiblich sein. 2. Wenn sie das nicht sind, sind sie als Frauen Versagerinnen. 3. Verhalten sie sich aber weiblich, sind sie Männern unterlegen, denn die traditionellen weiblichen Eigenschaften sind weniger wert als die traditionell männlichen Qualitäten* (S. 48).

Innere Kritiker könnten vor allem durch traumatische Ereignisse in der Kindheit, wie z.B. sexuellen Missbrauch so mächtig und destruktiv wer-

den, dass man sie als *Killerkritiker* bezeichnen kann, die den Menschen in den Selbstmord treiben können, wenn keine therapeutische und/oder medikamentöse Hilfe in Anspruch genommen würde (vgl. S. 107 ff.). Zwei weitere Verhaltensweisen des Inneren Kritikers sind erwähnenswert: Er vergleiche uns ständig zu unserem Nachteil mit anderen Menschen, und er *sabotiere* unsere Beziehungen (vgl. S. 200 ff.).

## **Focusing**

Während der Planungsphase meiner Diplomarbeit befand ich mich in einer Ausbildung zur „Focusing-Begleiterin“, einer der Milton-Erickson'schen-Hypnotherapie verwandten Therapiemethode, die mit leichten Trancezuständen der KlientInnen arbeitet. Ein Ausbildungswochenende befasste sich ausschließlich mit dem auch dort so betitelten Phänomen des Inneren Kritikers. In einer angeleiteten Besinnung begegneten wir unserem inneren Quälgeist und reflektierten anschließend das Erlebte. Aus der Reflexion des Ausbildungswochenendes entwickelten sich ebenfalls Forschungshypothesen. Vor allem aber habe ich die Besinnungsanleitung von Carola Krause nur geringfügig verändert auf vielfältige Weise weiter verwendet, unter anderem taucht sie weiter unten als ein Seminarelement wieder auf.

### **Zur Entstehungsgeschichte der Focusing-Therapie:**

Der amerikanische Psychotherapeut Eugene T. Gendlin, ein Schüler von Carl Rogers, dem Begründer der klientenzentrierten Gesprächstherapie, stellte in Untersuchungen fest, dass Menschen, die gut mit Problemen und Krisen umgehen können, offenbar über eine bestimmte Art der Selbstwahrnehmung verfügen: Sie beziehen körperliche Empfindungen mit ein und äußern sich nicht nur theoretisch oder abstrakt über ihre Lage. Von dieser Beobachtung ausgehend, entwickelte Gendlin Focusing, eine Methode, um diese Art der Selbstwahrnehmung zu lernen (vgl. Gendlin 1998, Klappentext). Der aus der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie übernommene wertschätzende Haltung dem Klienten gegenüber fügte er noch die bedingungslose *Akzeptanz für dessen Inneres Erleben hinzu, auf das sich der Klient in innerer Achtsamkeit konzentriert* (darauf fokussiert) und mit dem er in einen liebevollen und konstruktiven Dialog tritt, um die Weisheit des Körpers in den (Entscheidungs-) Prozess mit einzubeziehen.

### **Verbindung zum Modell des Inneren Kritikers**

Gendlin spricht im Gegensatz zu anderen Focusing-VertreterInnen nicht vom Inneren Kritiker, wenn er sich auf das Phänomen bezieht, dass wir von *innen her angegriffen und brutal behandelt und unterdrückt* werden (vgl. Gendlin 1998a, S. 389), sondern in Anlehnung an Freud vom *Über-Ich*, welches er wie folgt charakterisiert:

- Es habe *wenig Verständnis* und *keinerlei Mitleid* (S. 389) und sei die *innere Stimme, die jeden hoffnungsvollen Schritt eines Menschen kritisiert und unterbricht* (S. 387).
- Es kenne keine Tatsachen und sage *automatisch, ungeachtet der Situation, dass wir etwas falsch gemacht haben* (S. 392).
- Es vereinfache und wiederhole *sich extrem häufig* (S. 393).
- Es sei nicht das Gewissen, *mische sich aber in die Moralvorstellungen der meisten Menschen ein* und sei daher manchmal schwer von ihm zu unterscheiden (vgl. S. 393).
- Es habe eine *Qualität, die dem „Macho“ ähnelt, insofern eine Menge Angst und Unsicherheit unter seiner Aggressivität liegen* (S. 398).

## Transaktionsanalyse

Auch die Transaktionsanalyse (TA), deren Begründer Eric Berne ist, beschäftigt sich mit dem Phänomen des Inneren Kritikers, nennt es jedoch anders. Die TA geht ebenfalls von einer inneren Pluralität des Menschen aus, genauer gesagt von drei *Ich-Zuständen*, die unsere Persönlichkeit bilden, aus denen heraus wir handeln und in Interaktion mit anderen Menschen treten.

Das Eltern-Ich besteht aus einer riesigen Aufzeichnung früher Kindheitserfahrungen über wahrgenommene Ereignisse, aus Geboten und Verboten früher Bezugspersonen (meist der Eltern) und unreflektiert übernommenen Vorurteilen und Weltanschauungen. Im Eltern-Ich sind die Moral und die Werthaltungen eines Menschen angesiedelt. Es stellt sozusagen unser Gewissen dar. Deshalb ist es einerseits in der Interaktion mit unseren Mitmenschen unbedingt notwendig, kann andererseits ohne ein regulierend eingreifendes Erwachsenen-Ich zur Gefahr werden, da Vorurteile und Werthaltungen dann grundsätzlich unüberprüft bleiben.

Das Eltern-Ich kann noch einmal aufgeteilt werden in einen strafenden und einen behütenden Teil.

Das Erwachsenen-Ich gleicht einem Datenverarbeitungssystem, das Informationen aus drei Quellen bezieht (aus dem Eltern-Ich, aus dem Kindheits-Ich und aus seiner eigenen „Datenbank“ aktueller Informationen) und diese überprüft, um letztendlich eine integrierte Entscheidung zu treffen. Es entscheidet, welche Werthaltungen mit dem heutigem Wissen in der aktuellen Situation noch ihre Berechtigung haben und welche Gefühle aus dem Kindheits-Ich (z.B. Verletzt sein) heute noch angebracht sind mit der jetzigen stärkeren Position eines Erwachsenen seiner Umwelt gegenüber.

Das Kindheits-Ich enthält früheste, vorsprachliche Reaktionen des Kleinkindes. Es besteht aus Gefühlen von totaler Abhängigkeit, tiefer Verletzung, Hilflosigkeit, Angst, starker Wut, aber auch Neugier, Erkundungsdrang, Glück und Freude. All diese Gefühle basieren auf der Erfahrung des kleinen Menschen, vollkommen von seiner Umwelt abhängig zu sein und unbegreifliche Geheimnisse wie zum Beispiel die Ursache elterlicher Anerkennung nicht zu durchschauen.

Das Vorhandensein des Kindheits-Ichs kann eine große Bereicherung für den Menschen sein, vor allem in kreativen Prozessen und auch in der Interaktion mit anderen Menschen, vor allem Kindern. Durch seine Sorglosig-

keit und Verantwortungslosigkeit und seiner Neigung zu unverhältnismäßigen Gefühlsausdrücken braucht es aber dringend das ausgleichende Erwachsenen-Ich.

### **Verbindung zum Modell des Inneren Kritikers**

In der TA ist das Eltern-Ich die innerpsychische Instanz, die für generalisierende und destruktive Selbstkritik verantwortlich ist, indem es in einem inneren Dialog die gleichen Ermahnungen, Vorwürfe und strafende Worte wie in der Kindheit an uns richtet. *Der andere Teilnehmer des Dialogs ist das Kindheits-Ich, das kleine Vorschulkind in unserem Kopf* (S. 30). *Wenn der innere Dialog in die Gegenwart eingreift, machen Kindheits- und Eltern-Ich dort weiter, wo sie vor langer Zeit aufgehört haben – Das Eltern-Ich fünfmal so groß wie das Kindheits-Ich.* (Harris u. Harris 1990, S. 67)

Das Eltern-Ich, das neben einem kritischen auch einen fürsorglichen Teil haben kann (*wenn Ihre Eltern beides waren* /S. 30) richtet seine Botschaften nicht nur in Interaktionen mit anderen an die Außenwelt, sondern immer auch an uns selbst. Nach Amy Bjork und Thomas M. Harris denken wir nicht damit, *wir spielen es einfach ab* (S. 30). Dann folgt eine *Verlagerung des Bewusstseins vom Hier und Jetzt (Wahrnehmung des Erwachsenen-Ichs) hin zum Dort und Damals (dem Schauplatz des ursprünglichen Eltern-Kind-Dialogs/* S. 68).

Dem kritischen Eltern-Ich kommt eine zentrale Bedeutung bei der Entstehung von negativen Gefühlen zu: *Wahrscheinlich können Menschen unsere Gefühle gar nicht verletzen, wenn es ihnen nicht gelingt, unser Eltern-Ich aufzurufen, das uns dann im inneren Dialog mit Vorwürfen überschüttet* (S. 31).

## Systemische Therapie mit der inneren Familie

Ein neuerer Ansatz der Systemischen Therapie beschäftigt sich mit den inneren Systemen der Menschen: Richard C. Schwartz, Assistenzprofessor für Psychiatrie an der Universität von Illinois in Chicago, entwickelte in seiner psychotherapeutischen Arbeit ein Konzept der inneren Pluralität, mit Hilfe dessen er die Methoden und das Menschenbild der systemischen Familientherapie auf die innerpsychische Welt des Einzelnen bezieht.

Er geht von verschiedenen Teilpersönlichkeiten aus, die eine gewisse Autonomie besitzen und beschreibt den Begriff folgendermaßen:

*Ein Teil ist nicht nur ein vorübergehender emotionaler Zustand oder ein gewohnheitsmäßiges Gedankenmuster. Vielmehr ist er einzelnes und autonomes Denksystem, das seinen Emotionsbereich, Ausdrucksstil, seine eigenen Fähigkeiten, Wünsche und seine eigene Weltsicht hat. In anderen Worten, es ist, als enthielte jeder von uns eine Gesellschaft von Leuten, von denen jeder ein anderes Alter und andere Interessen, Talente und Temperamente hat, (vgl. Schwartz 1995, S. 61) vergleichbar mit einer inneren Großfamilie (vgl. S. 71).*

R. C. Schwartz geht dabei von einem *Drei-Gruppen-System* aus:

*Eine Gruppe neigt dazu, sich äußerst schützend und strategisch zu verhalten, und ist daran interessiert, die Umgebung zu kontrollieren, um möglichst viel Sicherheit aufrecht zu erhalten („Manager“). Eine andere Gruppe umfasst die sensibelsten Mitglieder des Systems. Wenn sie verletzt oder wütend sind, werden die Mitglieder dieser Gruppe von den Managern zu ihrem eigenen Schutz und dem des gesamten Systems eingesperrt; sie werden zu den „Verbannten“. Die dritte Gruppe reagiert heftig und automatisch, wenn die Verbannten aufgeregt sind, und versucht, diese Gefühle zu unterdrücken oder zu besänftigen („Feuerbekämpfer“). In vielen inneren Systemen bestehen Polarisierungen zwischen diesen drei Gruppen und auch innerhalb jeder einzelnen (S. 79).*

Deutlich wird, dass sich das IFS-Modell (Internal Family Systems Therapy) nicht nur auf die einzelnen Teile eines Menschen konzentriert, sondern auch auf das *Beziehungsgeflecht* zwischen diesen einzelnen Teilen (vgl. S. 63). Das Hauptziel dieser therapeutischen Richtung besteht darin, das *innere System ins Gleichgewicht zu bringen und zu harmonisieren* (S. 183).

Abgesehen von inneren Teilpersönlichkeiten schreibt R. C. Schwartz jedem Menschen ein *Selbst* zu, das er sowohl als *aktiven, mitfühlenden inneren Führer* als auch als *weiten grenzenlosen Geisteszustand* beschreibt (S. 66). Das Ziel muss es sein, dieses Selbst im Laufe der Therapie in seiner innerpsychischen Führungsrolle zu stärken (vgl. S. 69 f.). Darin ähnelt dieser Ansatz stark der bereits beschriebenen Voice-Dialog-Methode.

## Verbindung zum Modell des Inneren Kritikers:

Wie bereits beschrieben, wird die Hauptabsicht der *Manager* darin gesehen, die *Verbannten* in Verbannung zu halten, damit die Person *im Leben funktionieren kann* (vgl. S. 83).

Um diese Schutz- und Kontrollfunktion ausüben zu können, nehmen sie laut R.C. Schwartz oft selbstschädigende Rollen ein:

*Oft gibt es einen Manager, der versucht, die Person in allen Beziehungen oder Situationen unter Kontrolle zu halten aus Angst, dass der kleinste Ausrutscher oder die kleinste ängstigende Überraschung einen der jungen verletzten Teile aktivieren könnte* (S. 82).

Weitere übliche Managerrollen seien der *beißend kritische Zuchtmeister, der weder mit der Durchführung noch dem Ergebnis jemals zufrieden ist* (S. 82), oder der Perfektionist *bezüglich Erscheinung und Verhalten der Person, da er glaubt, wenn sie perfekt sei und jedem gefiele, würde sie nicht im Stich gelassen oder verletzt werden* (S. 82), sowie der *überwache Sorgenmacher* (S. 83), der *passive Pessimist*, der das Selbstvertrauen zerstört und die Leistung sabotiert, so dass die Person *nicht mehr den Mut hat, Ziele zu verfolgen* (S. 82).

*Die Starrheit und Heftigkeit dieser Managerstrategie wird dem entsprechen, wie stark die Manager (berechtigter oder unberechtigterweise) die Gefahr sehen, dass die Person erneut verletzt wird* (S. 84), sie führen aber nicht selten zu Angstanfällen, Alpträumen, depressiven Episoden und Passivität, zu somatischen Beschwerden und Zwangsvorstellungen (vgl. S. 84).

R. C. Schwartz sieht Manager in solch extremen Rollen als *vernachlässigt, leidend und verängstigt* an (S. 84), sie befänden sich in einer vergleichbaren Notlage, wie ein Kind in einer Elternrolle (vgl. S. 84).

## Neurolinguistisches Programmieren

In den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelten der Sprachwissenschaftler John Grinder und der Psychologiestudent Richard Bandler den therapeutischen Ansatz des NLP, in dem sie verschiedene Schulen der Psychotherapie (in erster Linie Virginia Satirs Familientherapie, Fritz Perls Gestalttherapie und Milton H. Ericsons Hypnotherapie) mit dem Ziel untersuchten, eine übergeordnete Therapiesprache und –logik zu finden. Dazu filterten sie diejenigen Methoden heraus, die die unterschiedlichen Schulen gemeinsam hatten und hinterfragten die therapeutischen Sprachstrategien auf unpräzise Formulierungen, die zu logischen Fehlschlüssen führen konnten.

Der zweite Schwerpunkt ihrer Arbeit war die Beschäftigung mit der Wahrnehmung der Wirklichkeit. Im konstruktivistischen Denken des NLP ist jede Erkenntnis durch die individuelle Wahrnehmung konstruiert. Die entstanden und das Individuum teilweise blockierenden inneren Bilder von der Wirklichkeit werden als persönliche Überzeugungen oder Glaubenssätze verstanden, die man durchaus verändern kann (Winiarski 1997, S. 7ff.). Auch das NLP kennt ein Persönlichkeitsmodell der inneren Pluralität, das dem Schulz von Thunschen „Inneren Team“, welches im Methodenteil dieses Heftes noch beschrieben wird, sehr ähnlich ist.

Im *Teile-Modell* des NLP werden *die verschiedenen Aspekte unserer Persönlichkeit als verschiedene „Teile unserer Selbst“* gesehen, *die oftmals unterschiedlicher Meinung sind* (Haag 1997, S. 80).

## Verbindung zum Modell des Inneren Kritikers

Das NLP geht von inneren kritischen Stimmen aus, die uns bisweilen sehr zu schaffen machen mit Sätzen wie:

- Du bist ein Versager.
- Du kannst das sowieso nicht.
- Du taugst zu nichts.

Susanne Haag ist sich sicher, dass die Art, in der wir im Inneren mit uns reden, einen großen Einfluss auf unser inneres Befinden hat: *Bissige oder entmutigende Kommentare beispielsweise können eine mühsam aufgebaute Motivation innerhalb eines Momentes zum Einsturz bringen* (S. 31).

Getreu dem *Teile-Modell* des NLP kann man solche inneren kritischen Stimmen auch als Persönlichkeitsanteile betrachten. Dazu sagt die Autorin: *Sie können in jedem Fall davon ausgehen, dass ein Teil ihrer eigenen Persönlichkeit nichts Böses gegen Sie im Schilde führt. Machen sie sich klar,*

*dass er mit seinem Verhalten, so abwegig es auch gewesen sein mag, etwas Gutes für sie erreichen wollte, sich bisher nur nicht besser zu helfen wusste (S. 82).*

Insofern wird auch dem Inneren Kritiker eine generelle positive Absicht unterstellt (z.B. seine Schutzfunktion), die es mit wohlwollender Haltung zu erkunden gilt.

## **Psychoanalyse**

Die Psychoanalyse wurde seit ihrer Begründung durch Sigmund Freud von dessen Schülern beständig weiterentwickelt. Einer ihrer bedeutsamen Vertreter ist der inzwischen verstorbene († 1994) Psychotherapeut und Psychiater Erwin Ringel, der sich besonders mit der Psychosomatik und der Neurosenlehre beschäftigte.

### **Verbindung zum Modell des Inneren Kritikers**

Das psychoanalytische Konzept des Über-Ichs beinhaltet wesentliche Aspekte des Inneren Kritikers: So diktiert ein strenges und starres Über-Ich wie ein *Fremdkörper* das Verhalten des Betreffenden, die Gebote und Verbote der Eltern und der frühen Bezugspersonen seien weiterhin wirksam und lebendig, auch wenn der Betroffene verstandesmäßig bereits zu neuen Erkenntnissen gekommen sei (vgl. Ringel 1997, S. 115f.). Man fühle sich von Verboten umzingelt und von diesen behindert (ähnlich dem Panther von Rilke: *Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe, und hinter tausend Stäben keine Welt.*) (vgl. S. 111).

Nach E. Ringel führt ein strenges und starres Über-Ich zu einem Höchstmaß an Verdrängungen und dadurch schließlich zu verschiedenen Formen der Neurose, unter anderem zur Zwangsneurose (vgl. S. 127 ff), zur Prüfungsneurose (vgl. S. 189 ff.) und zur Neurose zum Selbstmord hin (vgl. S. 155 ff.).

## Kognitive Therapie

Die kognitive Therapie umfasst im wesentlichen die drei Hauptströmungen der Rational-Emotiven Therapie nach Ellis, der kognitiven Therapie nach Beck und des Stressimpfungstrainings nach Meichenbaum.

*Das grundlegende theoretische Modell menschlichen Erlebens und Verhaltens und das damit verbundene Menschenbild ist für Vertreter aller drei Ansätze gleich verbindlich. Es besagt im wesentlichen das, was bereits der römische Stoiker Epiktet (50- 138 n.Chr.) formulierte: „Nicht die Dinge selbst beunruhigenden die Menschen, sondern ihre Vorstellungen von den Dingen.“ (Wilken 1998, S. 14) Im Unterschied zu klassisch-behavioristischen Auffassungen können wir also über unsere Kognitionen unser Erleben und Verhalten in entscheidendem Maße selbst bestimmen. Da „dysfunktionale“ Kognitionen aus Sicht der kognitiven Therapien zu psychischen Störungen beitragen, wird sich in der Therapie darum bemüht, diese in Richtung „funktionaler“ Kognitionen zu verändern (vgl. S. 14).*

## Verbindung zum Modell des Inneren Kritikers

Die kognitiven Theorien gehen nicht von einer inneren Pluralität aus. Ellis` vier Grundkategorien irrationaler (im Sinne von selbstschädigender, nicht zielführender) Überzeugungen und Becks Kognitive Triade der Depression kommen dem Phänomen des Inneren Kritikers aber recht nahe.

### Vier Grundkategorien irrationaler Überzeugungen (nach Ellis):

**1. Absolute Forderungen (Muss-Gedanken):**

Eigene Wünsche und Vorlieben werden zu absoluten Notwendigkeiten eskaliert.

**2. Globale negative Selbst- und Fremdbewertungen:**

Statt einzelne Verhaltensweisen, Leistungen und Eigenschaften einzuschätzen, wird die ganze Person als unzulänglich und minderwertig bewertet.

**3. Katastrophendenken:**

Negative Ereignisse werden in der subjektiven Bewertung einer Katastrophe gleichgesetzt.

**4. Niedrige Frustrationstoleranz:**

Negative Ereignisse werden als „nicht aushaltbar“, „unerträglich“ bewertet

(Wilken 1998, S. 19).

Oft kommt es zu Verknüpfungen der einzelnen Kategorien.

Beispiel: *Ich muss stets von allen mir wichtigen Menschen anerkannt/ gemocht werden.* (Kategorie 1): *Ansonsten bin ich ein Nichts* (Kategorie 2) (S. 20).

Diese Art irrationaler Überzeugungen führt nach Ellis zur *Ego anxiety* (Ich-Angst), einer Emotion, die entsteht, wenn eine Person ihren Wert als Person bedroht sieht. Ein weiteres von Ellis geprägtes Konzept ist das des *symptom stresses*, das die Fähigkeit von Klienten bezeichnet, *sich darüber zu beunruhigen, dass sie selbstschädigende Emotionen bei sich wahrnehmen* (vgl. S. 20). Ich würde dieses Phänomen als Kritik der Selbstkritik bezeichnen.

### Die Kognitive Triade der Depression (nach Beck):

Diese umfasst eine negative Sicht der eigenen Person, der Umwelt und der Zukunft und wird nach Beck gefestigt durch eine ganze Reihe logischer *Denkfehler*, die depressive Patienten typischerweise begehen würden (vgl. Wilken 1998, S. 25). Die in Bezug auf Selbstkritik wichtigsten sind:

- **Willkürliches Schlussfolgern**

Beispiel: *Ein Misserfolg im Leistungsbereich führt zu der Schlussfolgerung: „Ich bin ein Versager.“, ohne dass überprüft wird, ob z.B. die Aufgabe überhaupt lösbar war* (S. 26).

- **Selektives Verallgemeinern**

Einzelfakten werden aus dem Kontext genommen und überbewertet.

Beispiel: *Ein Klient interpretiert die Tatsache, dass die Kollegin ihn an einem Tag nicht mit in die Kantine nehmen will, dahingehend, dass er denkt: „Meine Kollegen mögen mich nicht,“ obwohl ihn alle regelmäßig grüßen, zu Geburtstagen einladen, an anderen Aktivitäten beteiligen usw.* (S. 26).

Meichenbaum spricht in diesem Zusammenhang von problematischen, unangepassten *Selbstverbalisationen* (vgl. Wilken 1998, S. 31).

## Zusammenfassung der Literatur zu diesem Thema

Es wird deutlich, dass sich die Psychotherapie über alle fachlichen Grenzen hinweg mit dem Phänomen des Inneren Kritikers beschäftigt, wenn auch unter einer Vielzahl verschiedener Bezeichnungen. Trotz unterschiedlicher theoretischer und praktischer Annäherungen an das Thema ähneln sich die Beschreibungen dieser selbstschädigenden innerpsychischen Instanz stark. Der Innere Kritiker wird im allgemeinen als dominant, aggressiv und destruktiv beschrieben.

Er macht Vorwürfe, droht und fordert und löst somatische Beschwerden sowie Ängste, Zwangsgedanken, Neurosen, Depressionen und Verzweiflung bis hin zum Selbstmord aus. Seine Kritik kreist bevorzugt um die Themen eigenes Aussehen, Beziehungen oder auch Leistung, sei es beruflicher oder sexueller Art. Er mindert unser Selbstvertrauen und unsere Selbstachtung, bremst die eigene Entwicklung und lässt uns in Beziehungen scheitern. Meist reagiert er auf äußere Einflüsse wie Kritik von anderen Menschen oder Stress. Dabei übertreibt er maßlos, wiederholt sich ständig und berücksichtigt nicht im mindesten die situativen Umstände. Unter all seiner Aggressivität scheinen Angst und Unsicherheit zu liegen sowie das Bemühen, verletzte innere Anteile zu schützen bzw. in Verbannung zu halten, damit diese die Souveränität der Gesamtperson nicht gefährden. Wird der Innere Kritiker jedoch zu mächtig, gefährdet er mit Dominanz und Penetranz selber die Souveränität des Menschen.

Auch über den Ursprung bzw. die Entstehung dieses inneren Quälgeistes herrscht weitgehend Einigkeit.

Es wird davon ausgegangen, dass sich jedes Kind in einer äußerst abhängigen Position seiner Umwelt gegenüber und vor allem gegenüber seinen Eltern befindet, in der es keine andere Wahl hat, als die Bewertungen (Kritik) und die Werte in einem unbewussten Prozess zu übernehmen. Durch die Verinnerlichung der Werte der Eltern sichert sich das Kind deren Wertschätzung, auch wenn es dazu nötig ist, von den Eltern nicht akzeptierte Persönlichkeitsanteile in die Tiefen der Psyche zu verbannen. Die Angst davor, dass die verbannten Anteile wieder zum Vorschein kommen könnten, wird später den Inneren Kritiker, dessen Aufgabe es ist, sie in der Verbannung zu halten, in seiner Macht stärken.

Durch die Verinnerlichung der elterlichen Kritik wird der Gefahr einer weiteren Verletzung oder Entwertung von außen vorgebeugt. Man verletzt oder kritisiert sich selber, bevor andere es tun können und damit die frühkindlichen Gefühle von Angst, Scham und Minderwertigkeit wieder aufrufen.

Uneinig sind sich die Fachrichtungen über die Rolle, die das Erziehungsverhalten der Eltern bei der Entstehung eines mächtigen Inneren Kritikers spielt. Während die Transaktionsanalyse den Eltern nur bedingt Einfluss auf die Entwicklung dieser innerpsychischen Instanz zuschreibt, da jedes Kind aufgrund der strukturellen familiären Gegebenheiten zu Minderwertigkeitsgefühlen kommen müsse, und die Kognitive Therapie sogar von der angeborenen Disposition zu negativem Denken spricht, die seit der Kindheit vorhanden seien, jedoch erst in Belastungssituationen reaktiviert werden würden, vermuten die Vertreter/innen der Methoden Voice Dialogue, IFS und Psychoanalyse zumindest eine günstigere Entwicklung durch eine wertschätzende Haltung der Eltern ihren Kindern gegenüber.

All diese theoretisch fundierten oder auf therapeutischen Erfahrungen beruhenden Beschreibungen und Erklärungen des hier als „Innerer Kritiker“ bezeichneten Phänomens bedurften einer systematischen wissenschaftlichen Überprüfung, wofür die im Folgenden kurz beschriebene qualitative Untersuchung einen Anfang darstellt.

## Abgrenzung des Modells der inneren Pluralität von psychischen Störungen

Die hier genannten VertreterInnen der beschriebenen therapeutischen Richtungen (unter ‚therapeutisch‘ fasse ich hier alle beschriebenen Richtungen zusammen, ob sie nun beraterisch, esoterisch oder im klassischen Sinne therapeutisch sein mögen) gehen in der Mehrzahl, wie bereits ausführlich erläutert, von einem Persönlichkeitsmodell der inneren Pluralität aus. Da das Krankheitsbild der multiplen Persönlichkeitsstörungen in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit erfahren hat, erscheint es mir sinnvoll, eine Abgrenzung zu dieser psychischen Störung zu treffen, sie bleibt hier allerdings recht oberflächlich. Genauer habe ich dieses Thema in meiner Diplomarbeit diskutiert.

Michaela Huber beschreibt in ihrem Buch „Multiple Persönlichkeiten“ den Unterschied dieser psychischen Störung zur gesunden Psyche:

*Wir besitzen alle die Kapazitäten, multipel werden zu können. Aber die meisten werden es nicht. Wir haben verschiedene Persönlichkeitsanteile, aber keine unterschiedlichen „Personen“ in uns; wir hören keine Stimmen, die Kommentare abgeben zu dem, was wir tun. Wir haben keine unterschiedlichen Handschriften. Wir haben keine Kleidungsstücke im Schrank, bei denen es uns schwer fällt, uns zu erinnern, dass und wie wir sie erworben haben. [...] Doch vor allem ein Merkmal ist es, dass eine Unterscheidung zwischen Multiplen und Nichtmultiplen ermöglicht: Zeitverlust. Multiple verlieren Zeit. Ihre Persönlichkeiten sind oft so voneinander abgespalten, dass sie oft nichts voneinander wissen. Das heißt: Das „Ich“, das gerade „draußen“ ist und fühlt, denkt und handelt, glaubt sich allein – stellt aber entsetzt oder überrascht fest, dass Zeit vergangen ist – Minuten, Monate, manchmal Jahre, von denen es nicht weiß (Huber 1999, S. 37).*

Für mich stellt sich die Abgrenzung wie folgt dar: Menschen, die an multipler Persönlichkeitsstörung leiden, ein Phänomen das übrigens ausschließlich nach schwerster und langandauernder Traumatisierung ab der frühen Kindheit entsteht, fehlt ein integrierendes Selbst, das – von den erwähnten Autor/innen zwar unterschiedlich als *Oberhaupt* (Schulz v. Thun), *Bewußtes Ich* (Hal und Sidra Stone), *Selbst* (Richard C. Schwartz), *Erwachsenen-Ich* (Transaktionsanalyse) benannt, aber in jedem Persönlichkeitsmodell innerer Pluralität vorkommend – die verschiedenen Persönlichkeitsanteile eines Menschen zu einer Gesamtpersönlichkeit zusammenfügt. F. Schulz v. Thun führt aus: *Wir sind alle „multiple Persönlichkeiten“; was uns aber vor einer multiplen Persönlichkeitsstörung bewahrt, ist die „Ko-Bewusstheit“, die Fähigkeit zur Teambildung unter der Regie eines gut entwickelten Oberhauptes* (Schulz v. Thun 1998, S. 114).

## Die Ergebnisse meiner Forschung

### Was kam bei den Interviews heraus?

Bevor ich die Ergebnisse der Textanalyse (ich bin dabei nach Kleinig 1995 vorgegangen; das Vorgehen nach seiner „Analyse auf Gemeinsamkeiten“ beschreibe ich detailliert in meiner Diplomarbeit) zusammengefasst darstelle, möchte ich anhand eines ausgewählten Interviews das Thema noch etwas anschaulicher werden lassen. Da ich meine InterviewpartnerInnen jeweils vor dem Gespräch gebeten habe, ihren inneren Quälgeist zu visualisieren, ist dem Interview Christinas „Kritikerbild“ vorangestellt.



## Verdichtetes und gekürztes Interview mit Christina

Christina ist 35 Jahre alt. Sie arbeitet zur Zeit als Krankengymnastin und studiert gleichzeitig Psychologie. Sie lebt mit ihrem Freund und ihren 2 Töchtern im ländlichen Randgebiet von Hamburg. Ihr Innerer Kritiker ist für sie ein *echtes Lebensthema*, zu dem sie auch schon therapeutisch gearbeitet hat.

Ich habe dieses Gespräch ausgewählt, weil sich hier ein wahrer „Killerkritiker“ zeigt, man also an dem Beispiel gebündelt das ganze Ausmaß, das dieser selbstzerstörerische Persönlichkeitsanteil annehmen kann, erkennen kann, und weil Christina einen sehr reflektierten Zugang zu ihrem inneren Erleben hat. Zum Glück treten nicht alle Inneren Kritiker so vernichtend auf. Christina selber beschreibt im folgenden Gespräch, welche biographischen Zusammenhänge für diese Entwicklung verantwortlich sind.

### Ausgangssituation

Christina hat einen wichtigen Anruf bei ihrer Schwiegermutter vergessen, diese kritisiert das, aber *sie hat mir nicht den Kopf abgerissen, mein Innerer Kritiker macht es zu `nem Ding*.

## I. Wie ist die Art von Christinas Innerem Kritiker?

### 1. Wie erlebt sie ihn?

Christinas Innerer Kritiker spricht monologisierend und mit absolut unbarmherzigem Tonfall. Er hat eine Männerstimme. Sie erlebt ihn als machtvollen Killerkritiker, der sie so *gnadenlos* und *unbarmherzig* traktiert, *dass ich schon gar keinen Lebensberechtigungsschein mehr habe*.

*Er sorgt für teilweise lächerliche Events, dass ich mich ordentlich quäl‘ und kennt kein Maß: Wenn ich klein bin und mich eigentlich sofort am nächsten Balken aufhängen müsste. Eher gibt er nicht auf . Seine Angriffe sind generalisierend und persönlich, auch wenn die Sache, die ich grad‘ falsch gemacht hab‘, die Einsteigs-luke ist.*

Christinas Innerer Kritiker tritt auch als Richter auf, er richtet, *wo ich `n Versager bin und wo nicht*. Christina spricht von niedermachender *Selbstzerfleischung* und vergleicht ihren Inneren Kritiker

unter anderem mit einem *Löwen, der mich dauernd anbrüllt und manchmal auch da liegt, aber ich weiß, dass er gefährlich ist. Er ist nie zufrieden zu stellen: Ausreichen tut's nie. Ich muss schon ganz berühmt sein, Doktor Doktor und Nobelpreis und bekannt, ist perfektionistisch und entwertet auch objektiv vorhandene Leistung. Durch ihn hat Christina das Gefühl, als würde ich mit voll angezogener Handbremse durch mein Leben fahren.*

## **2. Was sagt er zu ihr?**

Hauptsächlich muss sich Christina entwertende Generalisierungen anhören: *Es landet immer bei persönlich entwertenden Sachen, wie: „Du bist `n Versager. Du bist `n Lebenskrüppel. Du bist sowieso ein Nichts. Möglichst steckst du deine Nase gar nicht aus diesem Loch raus, weil die Welt wird sowieso nur in Lachen ausbrechen, wenn sie dich sieht.“*

*„Du bist sowieso `ne unfähige Mutter.“*

Er hält ihr ständig (angebliche) Fehler vor: *„Du hast schon wieder gepatzt,“* und weiß es im Nachhinein immer besser: *„Siehst du, ich hab' dir doch gleich gesagt, dass du es nicht bringst.“* Er gibt vor, Christina zu durchschauen: *„Du machst dich viel größer als du bist,“* richtet: *„Du hast dich aus der Affäre gezogen“* (nach Krankwerden beim Kindergeburtstag), und seine Reaktion auf eine Zwei in einer Prüfung lautet: *„Warum hast du keine Eins gehabt? Du bist eben doch nicht tauglich.“*

## **3. Wie stellt sich Christina ihren Inneren Kritiker bildlich vor?**

Christina stellt sich ihren Inneren Kritiker als dunkle/schwarze Gestalt mit roten Augen vor (*fies, finster*), *wo du nur den Zeigefinger sehen kannst, der auf mich zeigt. Aus dem Zeigefinger dieser menschlichen aber schwer fassbaren, da relativ formlosen, Gestalt kommen pauschalisierende Beschimpfungen als Blitze. Eine andere Assoziation von Christina ist eine düstere Gewitterwolke, aus der die Beschimpfungen wie Blitze herauskommen.*

#### **4. Welche Glaubenssätze und Wertvorstellungen vertritt er?**

Christinas Innerer Kritiker hat mehrere stark verabsolutierende Glaubenssätze wie

- *Makel darf man nicht haben.*
- *Man muss immer perfekt sein und alles hundertprozentig können, sonst ist man ein Idiot.*
- *Versagertum ist das Schlechteste, was es überhaupt gibt.*
- *Fehler dürfen nicht gemacht werden, sonst geht die Welt unter.*

Außerdem ist er der festen Überzeugung, dass Christina eine Versagerin ist. *Und dass ich überhaupt keine gute Leistung bringen kann. Von meiner Art, persönlichen Struktur ist es gar nicht möglich, dass ich mal was hinkriege.*

#### **5. Welche positiven Aspekte sieht Christina bei ihrem Inneren Kritikers?**

Er beschützt Christina vor äußerer Kritik, indem er sie selber so hart kritisiert, dass sie sich der Bewertung anderer nicht mehr zu stellen traut (Prüfungs- und Kontaktvermeidung): *Damit konnt' ich nicht mehr verletzt werden oder noch mehr entwertet, als ich eh schon war.*

*Insofern beschützt er mich vor Aufmerksamkeit anderer. Und das hat aus meiner Kindheit heraus bestimmt Sinn gemacht, weil mit zu viel Kritik wär' ich bestimmt zusammen gebrochen als Kind.*

Durch dieses Verhalten hat er sie in der Kindheit vor der *Grausamkeit* und *Unbarmherzigkeit* anderer Menschen geschützt (leider auch vor möglicher *Wärme und Zuneigung*).

## **II. In welchen Situationen tritt Christinas Innerer Kritiker auf?**

Christina hat das Gefühl, dass ihr Innerer Kritiker nahezu immer präsent ist, vor allem, wenn sie glaubt, *Leistung erbringen zu müssen*. Dabei kann es sich um die Ausrichtung von Festen, um ihre Arbeit als Krankengymnastin, um ihre Diplomarbeit oder um Prüfungen handeln. Christina hat *wahnsinnige Prüfungsangst*, denn, *wenn ich nur `ne Zwei hab'*, wird er *wieder über mich herfallen*. Ein weiterer *Hauptauslöser* ist Kritik von anderen Menschen. *Sobald mich jemand kritisiert, geht's richtig ab*. Deshalb hat sie auch Angst vor Referatfeedback. Wettbewerb und Konkurrenz akti-

vieren den Inneren Kritiker genauso wie (angebliche) Fehler: *Fehler kann alles mögliche sein (Kaffee verschütten, Weihnachtsbaum nicht richtig schmücken). Ich muss immer `ne ganz tolle Nummer sein. Und wenn ich das nicht bin, bin ich ein Versager.* Christina fühlt sich auch verantwortlich für die Fehler ihrer Kinder: *Wenn ich`s ihnen nicht beibringe, bin ich ja auch wieder eine schlechte Mutter.* Und gerade wenn sie merkt, sie macht eine Sache wirklich gut, tritt er auf den Plan.

Auch in unserem Gespräch übt Christina mehrmals rückschauende Kritik an ihrem berichteten Verhalten.

### **III. Was wird durch die Selbstkritik ausgelöst? Welche psychischen Auswirkungen und welche Handlungsfolgen treten auf?**

Christinas Innerer Kritiker nimmt Lebenskraft und mindert die Lebensqualität erheblich. Sie wird verunsichert und ängstlich, erlebt *unglaublichen Leistungsdruck und Stress* und bekommt *irrsinnig große Zweifel*, ob der Innere Kritiker nicht doch recht hat. Sie fühlt sich als Opfer: *Und es gibt kaum etwas, wovor ich mehr Angst habe, entweder mein Kritiker oder deren Kritiker (im Kontakt mit anderen) geht da durch, und (dann) hauen wir uns gegenseitig und tun uns weh.* Der Innere Kritiker verhindert Wachstum, indem er die Grundfesten des Glaubens an sich selbst erschüttert: *Wenn dieser Glauben angegriffen wird, dass ich gar nicht so schlecht bin und schon losgehen kann in die Welt und mein Gesicht zeigen kann, dass die Menschheit nicht sich graut vor mir.... müsste ich eigentlich in das nächste Mausloch gehen und mich nie wieder zeigen.*

Es ist wie ein Sog nach unten: *Ich krieg` das auch gar nicht aus dem Kopf raus. Es dreht sich und dreht sich, richtig zwangsmäßig. Dieser Kreisel, dass dann `ne ganze Zeit lang wie um `ne Wunde herum das kreist, und ich kann`s nicht abstellen. Es geht mir immer schlechter, und ich werd` immer zerknirschter.* Christina ist erschrocken über die Macht und die Wirkung des Inneren Kritikers.

Auf der Handlungsebene verhindert er Leistung und führt zur Vermeidung von Leistungs- und Prüfungssituationen: *Er hat mich 1 1/2 Jahre daran gehindert, meine Diplomarbeit anzufangen.* Oft wird Christina durch sein Auftreten sogar krank (Weihnachtsherpes, körperliche Einschränkungen, Migräne): *Wenn ich `n Kindergeburtstag auszurichten habe, dann hab` ich einen derartigen Druck, dass ich vorher regelmäßig krank werde, weil ich diesen Druck gar nicht mehr aushalte. Mir bleibt gar nichts anderes mehr übrig, als `ne Migräne zu kriegen, um mich so aus dem Verkehr zu ziehen, dass ich gar nicht mehr in die Situation komme, diesen Kindergeburtstag*

*durchziehen zu können. Ich fahr´ ziemlich viele Vermeidungsstrategien, einfach um mich zu schützen. Dann muss mein Mann mir das (Kindergeburtstag) abnehmen. Dann bin ich natürlich entlastet. Nach der Feier meldet sich der Innere Kritiker dann allerdings mit: Wieder hast du hier gepatzt! zurück.*

Er löst Einschränkungen bis zur Handlungsunfähigkeit aus. Sie vermeidet Kontakt und zeigt sich nicht mehr wie sie wirklich ist, aus Angst, *die könnten mich kritisieren, und dann hab ich wieder drei Tage meine Kreisel.* Statt dessen hat sie das Gefühl, eine Maske vor sich her zu tragen: *Diese Maske: Ich bin ganz großartig. Dann traut sich keiner mehr an mich ran.*

#### **IV. Wie ist Christinas Innerer Kritiker entstanden und erinnert er sie an bestimmte Personen?**

Christina ist sich sicher, dass ihr Innerer Kritiker durch massive Entwertungen seitens ihrer Eltern entstand. Sie sagt, *dass die Menschen in meiner Jugend und Kindheit immer sehr unbarmherzig mit mir umgegangen sind und auch sehr gedankenlos.* Christina ist der Meinung, *dass ich in mir auch das Klima meiner Kindheit trage. Auch meine Mutter war nicht wohlwollend, wenn ich Fehler gemacht hab´.* Vor allem habe sie diesen Umgang mit sich selber von ihrem Vater übernommen (*Weil, der lebt das auch*), der antreibend war, nie lobte und viel kritisierte: *Der hat wirklich nur außergewöhnliche Leistung überhaupt als Leistung bewertet. Alles andere hat er nieder gemacht, oder das wurde gar nicht bemerkt. Ich hab´ – glaube ich – nie Lob gekriegt.* Er war ungeduldig und entwertend und ertrug keine Fehler, so dass eine *wahnsinnige Angst* vor schlechten Leistungen herrschte (vor allem weil die folgende Kritik immer auf die Entwertung der Gesamtperson abzielte): *Wenn man Vieren schreibt, dann ist man auch `n Versager.*

Auch die Höchsterwartungen des Inneren Kritikers (*Doktor Doktor und Nobelpreis*) lassen sich so erklären. Christina vermutet, dass ihre Eltern – *insbesondere mein Vater* – aus eigenen Ängsten vor Fehlern heraus so handelten, betrachtet also die Entstehungszusammenhänge des Inneren Kritikers generationsübergreifend, wie sie auch festgestellt hat, dass sie als junge Mutter das eigene Kindheitsklima in ihrer jetzigen Familie wiederholt hat: *Wenn sie (älteste Tochter) mal Saft umgekippt hat, hab´ ich rumgebrüllt. Da hab´ ich gemerkt, da war auch mein Kritiker dabei. Er hat es immer ganz schlimm gemacht. Dass meine Tochter zu dusselig ist und immer noch nicht kapiert... Wenn ich´s ihnen nicht beibringe, bin ich ja auch wieder `ne schlechte Mutter, also muss man sie zur Schnecke machen, da-*

*mit sie das schnell genug raffen. Die Folge ist, dass meine Älteste – genau wie ich – sich für jeden Fehler fertig macht. Und auch panische Angst hat, Fehler zuzugeben....Ich hab‘ das hundertpro weitergegeben.*

Christina erkennt in ihrem Inneren Kritiker ihren Vater wieder: *Er ist meinem Vater sehr ähnlich.* Der Tonfall ist gleich und auch die Formulierungen und die Art des Umgangs mit Christina ähneln sich stark: *Mein Vater war – und das ist noch `ne zarte Untertreibung (lacht bitter) – nicht sehr wertschätzend. Er hat uns immer sehr missachtend behandelt. Wir waren sowieso der letzte Dreck, „Lebenskrüppel“ hat er uns auch oft genug genannt. Er hatte `ne sehr entwertende Art, mit anderen Menschen umzugehen, und dieser Innere Kritiker von mir geht genauso um.* Er nimmt auch die gleiche Position Christina gegenüber als Richter ein und löst den gleichen inneren Prozess aus: *Ich komm‘ genau in denselben Druck rein, den ich bei meinem Vater auch immer hatte, ich muss wer sein. Ich muss ihm was bieten. Wenn ich ihm nichts biete, dann liebt er mich nicht. Weil ich nichts Besonderes bin.*

## **V. Welche Verbindung gibt es bei Christina zwischen innerer und äußerer Kritik?**

Kritik von außen führt bei Christina immer zu vehementer Selbstkritik. Ihr Innerer Kritiker verstärkt diese Kritik, die ganz leise oder vielleicht sogar konstruktiv formuliert ist in einer Art und Weise, dass es selbstquälerisch ist.

*Bis ich wirklich gleich zusammenbreche.*

Diese Selbstkritik zielt dann auf Christinas Gesamtpersönlichkeit ab: *Wenn die Person von außen ein Verhalten kritisiert, dann macht mein Innerer Kritiker daraus eine Person. Meine ganze Person ist falsch, und dauert lange: Wenn einer irgendwas sagt, was meinen Inneren Kritiker anreizt, ich bin wochenlang nicht zu gebrauchen* (z.B. im Feedback für ein Referat).

Das führt zu Angst vor äußerer Kritik und Vermeidung solcher Situationen: *Ich merke, wenn Leute mich kritisieren, dass ich schon innerlich in Deckung gehe, weil ich genau weiß, das wird bei mir wieder einen Kreislauf auslösen, wo ich Tage was von habe.* Schon vorhandene Selbstkritik wird durch Kritik von außen noch verstärkt: Früher wählte Christina manchmal die Strategie lieber andere zu kritisieren, als kritisiert zu werden: *Lieber die Leute mundtot zu machen, bevor die ihren Mund aufmachen* oder auch ihre Tochter für ein Verhalten zu kritisieren, damit diese die Schuld dafür hat und nicht sie selber als Mutter versagt hat.

## **VII. Was würde sich für Christina ändern, wenn ihr Innere Kritiker schwächer werden würde?**

Christina hätte *erheblich weniger Angst in meinem Leben, Angst zu versagen, Angst vor Kontakt, innigem, Angst vor Fehlern. Ich würde mein Leben wesentlich erleichtern und mit weniger Druck leben können. Sie hätte mehr Gesundheit und Freude und Kraft und könnte mehr meine Sehnsüchte leben und andere Beziehungen. Wir hätten eine liebevollere Art miteinander umzugehen in meiner Familie. Da muss keiner mehr Angst haben, dass er irgendeinen Fehler macht oder sich hervortun müssen, um geachtet zu sein.*

## **VIII. Wer oder was ist der Adressat der inneren Kritik, an wen richtet sie sich?**

Der Adressat der inneren Kritik ist Christinas „inneres Kind“: *Der Anteil von mir, der verspielt ist, der Freunde haben will, einfach sein will wie er ist, der offen und unverbraucht in Kontakt geht, der ausprobiert und keine Angst hat und dafür respektiert werden will. Es ist aber auch ein gefühlvoller, leicht verletzlicher Teil, der zudem durch seine Art auch Leute aus Versehen verletzen kann, ohne es böse zu meinen. Trotzdem geht es auch immer darum, Christina als Gesamtperson zu schmälern.*

## **IX. Wie bewertet Christina ihren Inneren Kritiker und was möchte sie im Zusammenhang mit ihm verändern?**

Christina ist erschrocken über die Grausamkeit ihres Inneren Kritikers: *Ich wär' nie so grausam zu irgendwem anderen, wie mein Innerer Kritiker zu mir ist.*

Ihre Einstellung zu ihm hat sich aber etwas geändert durch mehr Verständnis für die Zusammenhänge seiner Entstehung. Christina wünscht sich einen anderen Umgang mit Selbstkritik, sie möchte sie konstruktiv nutzen, anstelle sie zu vermeiden. Dazu gehört für sie auch, kritikfähiger zu werden, um Fehler zugeben zu können. Auch wenn Christina am liebsten ganz auf ihren Inneren Kritiker verzichten würde, glaubt sie nicht daran, dass es möglich ist. Ihr Ziel ist es deshalb, seine Macht einzuschränken, auf einen Raum zu begrenzen und zu sagen: *Bis hierhin kommst du und nicht weiter!*

und das eigene Ich soweit zu stärken, dass sie gleichberechtigt neben ihm stehen kann und sagen: *Ich hab auch `ne Lebensberechtigung. Er darf nicht stärker sein als ich* und soll mit dem „inneren Kind“ nicht mehr so *vernichtend* umgehen.

Christina wünscht sich *wirklichen* Kontakt mit anderen Menschen ohne Angst voreinander, so dass es möglich ist, *entspannt* mit Fehlern umzugehen und *gemeinsam darüber zu lachen*. Sie möchte anderen mit Wertschätzung und Vertrauen begegnen, *das Gefühl haben, dass sie dann nicht mit ihrem Kritiker über mich herfallen, wenn ich grade meine Waffen gestreckt habe*.

## Die Ergebnisse der Analyse auf Gemeinsamkeiten

### Art des Inneren Kritikers

Der Innere Kritiker wurde von den meisten meiner Gesprächspartner/innen als überwiegend bedrohlich und zerstörerisch erlebt – aber eben nicht ausschließlich und nicht von allen. Viele haben ein durchaus ambivalentes Verhältnis zu diesem Persönlichkeitsanteil, erleben ihn teilweise als unterstützend oder schreiben ihm zunächst eine positive Absicht zu. Das war die eigentliche Überraschung für mich in dieser Untersuchung.

Betrachtet man Böartigkeit versus Konstruktivität des Inneren Kritikers als ein Kontinuum, so stünde sicherlich Christinas „Killerkritiker“ an dem einen Extrempunkt, der als sehr unterstützend erlebte *Innerer Ratgeber* eines anderen Untersuchungsteilnehmers (Fabian) an dem anderen. Ausreißer in qualitativen Untersuchungen, also Extremfälle des zu untersuchenden Gegenstandes, können wertvolle Hinweise auf die Struktur des Gegenstandes geben, auf die ihm innewohnenden Möglichkeiten, sich in die eine oder andere Richtung zu entwickeln, wenn bestimmte Kontextmerkmale vorhanden sind. Von Christina können wir lernen, wie destruktiv, zerstörerisch und grausam ein Innerer Kritiker werden kann, wenn jahrelange psychische Misshandlung in der Kindheit zu seiner Entstehung führt, aber auch, wie wichtig es ist, diese Entstehungszusammenhänge aufzudecken, um eine Entwicklungschance zu haben. Wir können erkennen, wie weit die Selbsterstörung gehen kann, und mögen nun eher der Literatur glauben, die von Selbstmordversuchen und Selbstmord als eine der extremsten Folgen eines mächtigen Killerkritikers spricht. Fabian hingegen lässt uns das Phänomen aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Er gehört offenbar zu denen, die kein *derartiges Gespenst in sich tragen* (Schwartz 1997, 51 f.), im Gegenteil, sein Innerer Kritiker wird von ihm als große Unterstützung in seiner Persönlichkeitsentwicklung betrachtet. Die eigene Einstellung zu diesem Persönlichkeitsanteil scheint von Bedeutung zu sein, möglicherweise gilt auch im Kontakt zum eigenen Innenleben der gleiche Grundsatz wie im Kontakt zu anderen Menschen: Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus. Fabians Haltung zu seinem Inneren Kritiker könnte Vorbildcharakter haben und sie macht Hoffnung auf die psychischen Gewinne, die aus einem solchen transformierten Kritiker zu ziehen sein könnten.

Ich spreche hier in Anlehnung an Hal und Sidra Stones Ausführungen vom *transformierten Kritiker*, da dessen Haupteigenschaften sich der Beschreibung des *Inneren Ratgebers* erstaunlich gut decken: *Er verhält sich wie ein*

*guter Vater, der uns unterstützt [...] Er hilft uns, angemessene Grenzen zu setzen [...] Seine objektive Einschätzung von Situationen verhilft uns zu Selbstdisziplin und angemessenem Verhalten [...] Wir können uns Rat und Hilfe holen, ohne das Gefühl zu haben, das sei ein Zeichen von Unzulänglichkeit [...]* (Stone/Stone 1997a, S. 250f.). Überraschend ist in diesem Zusammenhang jedoch, dass es sich bei dem beschriebenen *inneren Ratgeber* meines Untersuchungsteilnehmers im Grunde gar nicht um einen transformierten Kritiker handelt, er war ja offenbar nie bösartig und zerstörerisch und wurde dann durch therapeutische Arbeit verwandelt. Es müssen demnach von vorneherein optimale Bedingungen vorgeherrscht haben, die seine Entwicklung ermöglicht haben.

Es fällt auf, dass die Glaubenssätze und Wertvorstellungen der Inneren Kritiker meiner Gesprächspartner/innen zu großen Teilen aus bürgerlichen Idealen bestehen. Aussagen wie „Ordnung ist wichtig, Veränderung schädlich“, oder „Bescheidenheit ist wichtig, eigene Bedürfnisse unwichtig“, scheinen so gar nicht in unsere heutige individualisierte und schnelllebige Gesellschaft zu passen. Vor allem im Berufsleben gilt doch Mobilität heute als selbstverständlicher Anspruch an Arbeitnehmer/innen und das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse wird teilweise bis zur Rücksichtslosigkeit betrieben. Man könnte also von einer Fehlanpassung sprechen, betrachtet man die wie ein Relikt aus vergangener Zeit wirkenden Glaubenssätze dieser innerpsychischen Instanz. Wird die nächste Generation dann also unsere heutigen Wertvorstellungen genauso übernehmen, wie wir die der 50er bis 70er Jahre verinnerlicht haben? Und werden ihnen ihre Inneren Kritiker diese in Glaubenssätze gepackten Wertvorstellungen ebenso an vollkommen unpassender Stelle wieder und wieder vorbeten?

Meine Gesprächspartner/innen beschreiben ihre Inneren Kritiker als regelrecht krank machend. Migräne, Erkältungen, Krämpfe und Rückenschmerzen sind unter anderem die Folge ihres machtvollen Auftretens. Man muss vermuten, dass diesem Persönlichkeitsanteil eine beachtliche Bedeutung bei der Entstehung psychosomatischer Krankheiten zukommt, so dass es wichtig sein wird, diese Zusammenhänge aufzudecken, wenn es um die Behandlung dieser Krankheiten geht. Als weitere häufig auftretende Folgeerscheinung einer Kritikerattacke schildern die Untersuchungsteilnehmer/innen das Gefühl von oder auch die tatsächlich auftretende Handlungsunfähigkeit. Ziehen wir dazu die oft geschilderte beschützende Absicht des Inneren Kritikers in Betracht, so scheint diese Reaktion Sinn zu machen. Nicht handelnd sind wir möglicherweise lauern Gefahren, wie z.B. der Kritik anderer Menschen, weniger ausgesetzt.

Oder, um es mit den Worten einer weiteren Untersuchungsteilnehmerin auszudrücken: *Man macht sich selbst so schwach und so klein, dass man*

*nicht mehr handeln kann. Und dass man insofern auch nicht mehr handeln muss, um sich bestimmten Situationen auch nicht zu stellen.*

Überrascht hat mich, dass auch bei den Frauen, die an meiner Untersuchung teilgenommen haben, der Innere Kritiker hauptsächlich im Leistungsbereich angesiedelt ist. Literaturstudium und persönliche Erfahrungen als Frau im Umgang mit diesem Quälgeist ließen vermuten, dass er seine Machtstellung vor allem im sozialen Bereich, also im Kontakt mit anderen Menschen, sowie bei Fragen des eigenen Aussehens beansprucht. Hal und Sidra Stone schreiben dazu: *Es ist eine weitverbreitete Sache, dass Frauen die ganze Verantwortung für Probleme in der Beziehung übernehmen, und der Kritiker unterstützt sie darin* (Stone/Stone 1997a, S. 122), er Sorge sich außerdem *um ihr Aussehen* (120). Während von Kritikerattacken im persönlichen Kontakt noch von mehreren meiner Gesprächspartnerinnen berichtet wird, wird das äußere Erscheinungsbild als Angriffsfläche für innere Kritik nur von einer einzigen genannt. Stattdessen herrscht bei den Männern wie bei den Frauen meiner Untersuchung die Selbstkritik im Leistungsbereich vor.

Ein weiterer direkter Auslöser für Kritikerattacken scheint Kritik von anderen Menschen zu sein, die im eigenen Innenleben teilweise wie mit einem Megaphon verstärkt wird, da sie dem Inneren Kritiker unendlich viel Energie und Macht zu geben scheint. Grausame, selbstvernichtende Anschuldigungen und Entwertungen, als Negativspirale oft stundenlang anhaltend, sind die Folge. Dieser Zusammenhang erhält seinen Sinn, bedenkt man, dass Kritik von außen den Supergau für den Inneren Kritiker bedeuten muss, sie ist das, was er mit all seiner machtvollen Bösartigkeit zu verhindern sucht, um das Ich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Kommt sie nun trotzdem, so hat er versagt: Es ist ihm nicht gelungen, die Person perfekt und damit unkritisierbar zu machen, was bedeutet, dass er seine Anstrengungen verdoppeln muss, womit er auch sofort beginnt.

Fallen die Unterschiede zwischen den Männern und Frauen meiner Untersuchung, was die kritisierten Themen angeht, eher gering aus, so gibt es doch auffällige Unterschiede zwischen den Geschlechtern, was die Intensität des Inneren Kritikers angeht. Die Frauen berichten konkreter und ausführlicher von der unheilvollen Macht, die ihr Innerer Kritiker über sie ausübt, und auch von den persönlichen Einschränkungen, die mit seiner Dominanz einhergehen. Ob diese Unterschiede durch wirkliche Unterschiede in der Stärke des Inneren Kritikers zustande kommen, also Frauen stärker in Richtung Selbstkritik sozialisiert werden bzw. genetisch vorprogrammiert sind als Männer, oder durch die eventuelle größere Bereitschaft von Frauen, offen über ihr inneres Erleben zu sprechen bzw. ihre größere Fähigkeit, dieses zu reflektieren, ist an dieser Stelle nicht zu entscheiden.

Denkbar wäre auch, dass dieses Ergebnis aufgrund der geringen Stichprobengröße ein Zufallsprodukt ist.

## **Entstehung des Inneren Kritikers**

Fast alle meine GesprächspartnerInnen glauben, dass der Ursprung ihres Inneren Kritikers in der Kindheit liegt. Kritik, Druck und Zweifel meist von Seiten der Eltern, teilweise aber auch von anderen Bezugspersonen wie Lehrerinnen oder Geschwister, schaffen demnach einen idealen Nährboden für die Entwicklung eines mächtigen und destruktiven Inneren Kritikers. Er ist eine Mischung aus der Verinnerlichung der kritischen oder abwertenden Eltern-Botschaften und dem Versuch, sich vor genau diesen zu schützen, indem man sich selber kritisiert und entwertet, bevor es andere tun können. Ein Teilnehmer meiner Untersuchung nennt es den *nicht als untauglich erkannten Versuch, sich unkritisierbar zu machen*. Es geht also darum, jedwede potenzielle Kritik von außen vorwegzunehmen und damit das Verhalten so zu perfektionieren, dass keine Fehler, die die Kritik anderer Menschen auslösen könnten, mehr gemacht werden können. Oft soll mit diesem Verhaltensmuster auch im Erwachsenenalter noch das kleine, verletzte Kind geschützt werden, das man einmal war. Eine andere Einflussnahme der unmittelbaren Bezugsperson auf die Entwicklung des Inneren Kritikers entsteht offenbar durch das Vorleben von Haltungen. In ihnen drücken sich bestimmte Wertigkeiten aus, die vom Kind oft unreflektiert übernommen werden und später die Glaubenssätze seines Inneren Kritikers ausmachen, wenn sich die/der Erwachsene längst von ihnen distanziert hat. So berichtet ein anderer Untersuchungsteilnehmer beispielsweise davon, dass er sowohl in der Schule von der Lehrerin als auch nach der Schule beim Ankommen zu Hause von der Mutter regelmäßig zu hören bekam: *Erst die Arbeit und dann das Vergnügen*, womit gemeint war, dass vor dem Spielen die Schularbeiten zu erledigen seien. Diesen Satz hat sein Innerer Antreiber verinnerlicht und spult ihn tagtäglich auf der Arbeit ungefragt wieder ab, selbst wenn das Handeln nach diesem Grundsatz sogar den beruflichen Interessen entgegensteht. Diese eindeutigen Zusammenhänge zwischen der Entstehung des Inneren Kritikers und der Erziehung im Elternhaus (bzw. Schule/Kirchengemeinde) wurde von meinen Gesprächspartner/innen noch in ihrer Bedeutung untermauert durch die Beantwortung der Frage: „Erinnert dein Innerer Kritiker dich an konkrete Personen?“ Die meisten stellten spontan eine Verbindung zu den Eltern her, manchen Vätern und Müttern schien der Innere Kritiker sogar wie aus dem Gesicht geschnitten zu sein. Interessant ist in diesem Zusammenhang,

dass auch der konstruktive *Innerer Ratgeber* eines Untersuchungsteilnehmers ein Gesicht hat, er diesen also unmittelbar an eine konkrete Bezugsperson erinnert. So bleibt die Hoffnung, dass auch selbststärkende, konstruktive Haltungen und Umgangsformen in das eigene Ich integriert und für den Selbstumgang genutzt werden.

Zwar lässt sich wohl der Aufbau eines Inneren Kritikers nicht gänzlich vermeiden, wenn man sich die missliche Lage eines kleinen Kindes vorstellt, das in weiten Teilen vollkommen abhängig ist von den Bewertungen der Außenwelt, und diese werden in den seltensten Fällen ausschließlich freundlich sein, es ist aber auch deutlich geworden, welches Potential in uns steckt, einen wertschätzenden *Inneren Ratgeber* zu entwickeln, wenn positive Vorbilder vorhanden sind und in der Kindheit anscheinend nicht zuviel kaputt gemacht wurde. Die Bedingungen, die die Entwicklung der Destruktivität mindern und die Entstehung einer konstruktiven Selbstkritik fördern, zu erforschen, wäre sicherlich hilfreich, um Empfehlungen für die Kindererziehung geben zu können.

## **Umgang mit dem Inneren Kritiker**

Meine GesprächspartnerInnen schildern eine Reihe von effektiven (im Sinne von kritikerschwächenden, selbststärkenden) sowie auch von ineffektiven (kritikerstärkenden) Umgangsstrategien mit ihrem Inneren Kritiker. Beide Arten von Strategien können uns wertvolle Hinweise geben auf die Möglichkeiten, die wir im Umgang mit diesem inneren Quälgeist haben, um seine Destruktivität und machtvolle Präsenz zu mildern und seine konstruktiven Qualitäten für uns optimal nutzbar zu machen.

Als effektiv haben die Betroffenen die Strategie erlebt, sich Verstärkung von außen zu holen, um die quälende Selbstzerfleischung in ihrem Inneren zu stoppen. Sich mit seinen Sorgen, etwas falsch gemacht zu haben oder etwas nie schaffen zu werden, zu *outen*, wie eine Untersuchungsteilnehmerin es nennt, kann also hilfreich sein.

Noch effektiver – da unabhängig von der Außenwelt verfügbar – kann der Aufbau und das Herbeiholen von positiven inneren Gegenstimmen in der kritischen Situation sein, die den Abwertungen und Zweifeln des Inneren Kritikers widersprechen, den Betroffenen Mut machen oder ihr Selbstwertgefühl stärken. Wie kommt man zu solchen wertschätzenden inneren Stimmen? Eine meiner Untersuchungsteilnehmerinnen beschreibt den Vorgang ihrer Entwicklung als Introjektion der Wertschätzung, die sie von anderen Menschen erfahren durfte. *Da ist auch mal`n Freund von mir gewesen, der hat einfach nur Ja gesagt. Ja zu mir. Oh. Diese Stimme hab ich*

*manchmal richtig drin... Die (Stimmen) versuchen dann, den Mutterboden wieder reinzutun. Also auch bei dieser Strategie scheint erst einmal die Unterstützung durch andere wichtig zu sein, und es ist die Frage, wie es ganz ohne sie ebenfalls funktionieren kann. Viele meiner GesprächspartnerInnen scheinen über solche Ressourcen bereits zu verfügen. Als weitere effektive Strategien schildern sie die Relativierung der übertriebenen Kritikerbotschaften durch den Verstand und die Entscheidung, nicht auf sie zu hören. Solche rein verstandesmäßigen Problemlösestrategien scheinen allerdings ihre Grenzen zu haben, wenn der Kritiker zu mächtig ist. Ich kann ihm nicht den Mund verbieten, mit Verstand und Vernunft sagen: Diese Stimme ist so grausam, die muss jetzt mal die Klappe halten. Ich will da gar nicht hinhören, das auch nicht fühlen. Es ist nicht zum Verstummen zu bringen (Christina).*

Wo andere ihren Inneren Kritiker als Störenfried betrachten, heißt der „Besitzer“ des *Inneren Ratgebers* ihn herzlich willkommen, wann immer er auftritt, auch wenn er ihn unter Umständen mal auf später vertröstet. Möglicherweise ist die Haltung, mit der er ihn empfängt, der Schlüssel für die Konstruktivität seines Inneren Kritikers. Es wird auch deutlich, dass er trotz allem Respekt, den er diesem Persönlichkeitsanteil entgegenbringt, die Zügel fest in der Hand hält. Er entscheidet, wann er mit seinem *Ratgeber* sprechen will, und lässt sich nicht von ihm dominieren. Die Voraussetzung dafür, dass er ihm zuhört, ist die, dass dieser ihn nicht anschreien darf. Anscheinend hält er sich an die Abmachung.

Dies alles sind Lösungsansätze, mit denen meine GesprächspartnerInnen gute Erfahrungen gemacht haben und die also durchaus zur Nachahmung empfohlen werden können. Aber auch aus den gescheiterten Versuchen im Umgang mit dieser innerpsychischen Instanz können wir einiges lernen.

Als ineffektiv wird der Versuch der Verdrängung des Inneren Kritikers erlebt, auch wenn der von einigen Betroffenen geäußerte Wunsch, gar keinen Inneren Kritiker mehr zu haben verständlich ist. Da der Quälgeist über Jahre gewachsen ist, lässt er sich nicht so einfach loswerden. Auch sich auf einen Machtkampf mit ihm einzulassen, wird von den Betroffenen nicht als Erfolgsstrategie bewertet, da jeder Kampf viel Kraft kostet und höchstens einen kurzzeitigen Sieg über den Kritiker mit sich bringt. Christina kommt sich dabei vor wie ein Löwendompteur: *Ich steh da mit permanentem Hab acht und meiner Peitsche und versuche, ihn irgendwie auf das Minimum zu beschränken, was ich ertragen kann, ohne krank zu werden.* Es wird deutlich, dass diejenigen Methoden, die ausschließlich auf eine Konfrontation mit dem Inneren Kritiker abzielen, zu kurz greifen müssen.

Fatal für das eigene Selbstbild ist es jedoch auch, dem Inneren Kritiker in seinen Zweifeln und Abwertungen Glauben zu schenken, da dieses Verhal-

ten ihn in seiner Destruktivität noch bestärkt. An den persönlichen Glaubenssätzen – von Beck als *Denkfehler* bezeichnet – setzen die kognitiven Problemlösestrategien an. Ich halte sie dennoch nur für eingeschränkt erfolgsversprechend, wenn sie als alleinige Methode eingesetzt werden, da dabei sowohl die Notwendigkeit seiner Entstehung als auch die mögliche jetzige Funktion dieses Persönlichkeitsanteils unbeachtet gelassen werden. Von meinen GesprächspartnerInnen habe ich gelernt, dass es sinnvoll sein kann, ein Verständnis für die Entstehungszusammenhänge des Inneren Kritikers zu entwickeln, und seine Funktion im Damals sowie im Jetzt zu würdigen. Ähnliches schlägt Ann Weiser Cornell, eine Vertreterin der Focusing-Therapie, vor. Sie hält eine Würdigung vergangener und auch jetziger Leistung bzw. eine Wertschätzung der oft positiven Absicht des Kritikers für einen erfolgsversprechenden Weg. Ich teile diese Ansicht und fühle mich in ihr bestärkt durch den Wunsch vieler meiner GesprächspartnerInnen, seine Macht zwar einzuschränken, ihm aber durchaus einen Platz im eigenen Innenleben zu lassen, um von seinen positiven Funktionen (hier berichten die Betroffenen von innerer Sicherheit, Schutz, Unterstützung durch Antrieb oder Abbremsung sowie vom Körnchen Wahrheit, das in jeder Kritikerbotschaft steckt) zu profitieren und Selbstkritik konstruktiv nutzen zu lernen.

Um die Destruktivität des Inneren Kritikers zu schwächen, halten die meisten Betroffenen psychische Veränderungen für unumgänglich. Für sie geht es darum zu lernen, dem Kritiker weniger Macht zu geben, das eigene Ich zu stärken, zwischen konstruktiver und destruktiver Kritik von innen wie von außen zu unterscheiden und „innere Helfer“ zu aktivieren.

Das Hauptziel scheint also die Entwicklung eines wertschätzenden und liebevollen Umgangs mit sich selbst zu sein, um den Inneren Kritiker nicht als Feind betrachten zu müssen, sondern ihn ins eigene Ich zu integrieren, quasi die *Elternrolle* für ihn zu übernehmen, um mit Hal und Sidra Stone zu sprechen, und sich im Umgang mit ihm nicht dominieren zu lassen.

## Von der Untersuchung zur Konzeption eines „Kritiker“- Seminars

Insgesamt zeigen die Ergebnisse dieser Untersuchung, dass der Innere Kritiker ein multidimensionales Phänomen ist. Abgrenzungen zu anderen Bereichen der menschlichen Psyche, z.B. Selbstwert, Depression, Stress, Psychosomatik, fallen schwer, überall scheint dieser zerstörungswütige und einflussreiche Geselle seine Finger im Spiel zu haben. Vor allem scheint er ein Meister der Zerstörungen des Selbstwertes zu sein, prägt also das Selbstbild ganz entscheidend mit. Diese Abgrenzungsschwierigkeiten machen gleichzeitig deutlich, um welch ein komplexes und bedeutungsvolles innerpsychisches Problem es sich dabei handelt und welche Möglichkeiten zur Veränderung des Erlebens und Verhaltens eines Menschen sich durch die Aufdeckung und Einbeziehung dieser Instanz in der Psychotherapie, in der Beratung und in Seminarangeboten bieten. Außerdem bleiben möglicherweise viele therapeutische, pädagogische und Lehr-Angebote wirkungslos, wenn der fatale Einfluss unentdeckt bleibt, den der Innere Kritiker auf unser Gefühlsleben und vor allem auf unser Selbstbild hat.

Angeregt durch die Ergebnisse meiner Forschung, den Aussagen in der vorgestellten Literatur sowie durch meine eigenen Erfahrungen zu diesem Thema in meinen Zusatz-Ausbildungen ist ein Seminar-Konzept zum heilsamen Umgang mit dem Inneren Kritiker entstanden, das ich auf den nächsten Seiten vorstellen werde. Es beinhaltet sowohl hypnotherapeutische als auch Focusing-Elemente und macht Gebrauch vom Modell des *Inneren Teams* nach Schulz von Thun (siehe Seite 46ff.). Das Seminar-Konzept ist für drei Tage konzipiert. Möglichkeiten zur Gestaltung des Kennenlernens und des Feedbacks stelle ich hier nicht vor. Ich nehme an, dass jede/r dazu seine Lieblingsmethoden im Petto hat. Ich bleibe der Übersichtlichkeit halber in den Beschreibungen der Methoden bei der männlichen Bezeichnung „Innerer Kritiker“, empfehle aber, im Seminar selber unbedingt beide Formen gleichberechtigt zu verwenden, da viele Menschen eben keinen Kritiker sondern eine Kritikerin „besitzen“. Auf den Handouts und in den Besinnungsanleitungen habe ich deshalb beide Formen bzw. neutrale Bezeichnungen (Hausgast) verwendet.

# **Der Seminarablauf auf einen Blick**

## **Erster Tag: Identifikation des Inneren Kritikers**

- I. Traumreise (Focusing) zur Identifikation des Inneren Kritikers mit anschließender Visualisierung des inneren Erlebens
- II. Beschäftigung mit der Entstehung des Inneren Kritikers
  - Kurzvortrag
  - Stillearbeit zur Entstehungsgeschichte des eigenen Inneren Kritikers
- III. Kritiker-Steckbrief
- IV. Übungsaufgaben für zuhause
  - Sich freundlich „Guten Morgen“ sagen
  - Lobtagebuch

## **Zweiter Tag: Herbeiholen Innerer Verbündeter**

- I. Morgenrunde zum Erfahrungsaustausch zu den Übungen für zuhause
- II. Erweiterung des Steckbriefes um einen Inneren Verbündeten
- III. Heilsames Rollenspiel mit den Teilpersönlichkeiten Kritiker und Verbündeter
- IV. Übungsaufgabe für zuhause: dem Inneren Verbündeten Aufmerksamkeit schenken

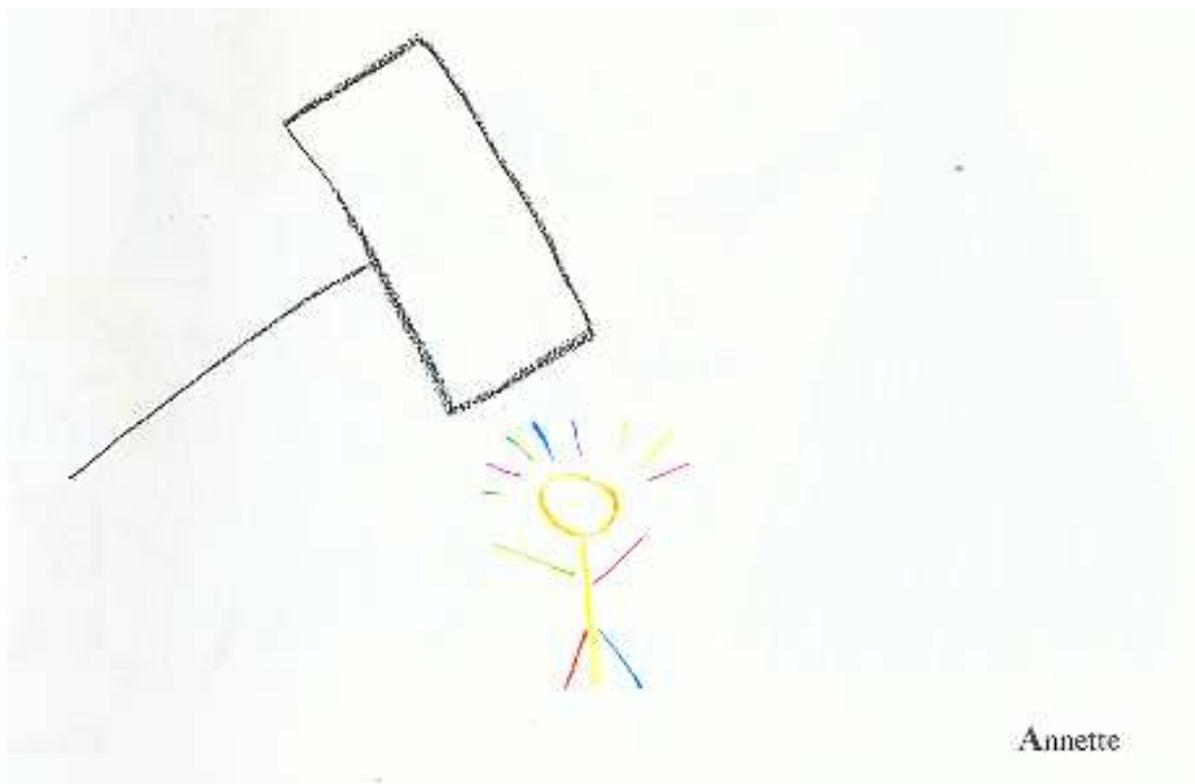
## **Dritter Tag: Transformation des Inneren Kritikers zum Inneren Ratgeber**

- I. Morgenrunde zum Erfahrungsaustausch zu den Übungen für zuhause
- II. Traumreise: Der „Ungebetene Hausgast“ (anschließend Malen auf Wunsch der TeilnehmerInnen)
- III. Einordnung des Inneren Kritikers ins Wertequadrat
- IV. Imagination von Ressourcen

## Hintergrundwissen zu den im Seminar verwendeten Methoden

### **Erster Tag: Identifikation des Inneren Kritikers**

Die Interventionen am Vormittag habe ich von der Vorgehensweise in meiner Diplomarbeit übernommen. Die Anleitung zur Erkundung des eigenen Inneren Kritikers kenne ich aus meiner Ausbildung zur Focusing-Begleiterin und habe sie nur geringfügig verändert. Auch dort wurden die inneren Erlebnisse anschließend zu Papier gebracht. Nach anfänglichem Zögern („Ich kann aber nicht malen!“) wird diese meditative Möglichkeit, sich eine Weile mit seinem Inneren zu beschäftigen, gerne angenommen. Ich möchte hier noch zwei weitere Bilder vorstellen, die nach dieser Traumreise entstanden sind. Natürlich kann man gemalte Bilder zum inneren Erleben auch analytisch betrachten, in meiner Diplomarbeit ist das auch in Ansätzen geschehen, im Seminar würde ich die TeilnehmerInnen jedoch ausschließlich selbst Stellung zu ihren Bildern nehmen lassen und auf Deutungen verzichten.





Meine UntersuchungsteilnehmerInnen (Diplomarbeit) erklärten übereinstimmend, dass die Identifikation des inneren Quälgeistes an sich schon den Umgang mit ihm konstruktiv verändert, da er dadurch von einer unberechenbaren Bedrohung für das eigene Ich zu einem einschätzbaren Gegenüber würde, so dass Veränderung leichter denkbar scheine. In der Literatur habe ich diese Einschätzung über die verschiedensten therapeutischen Richtungen hinweg bestätigt gefunden.

Die Methode „**Steckbrieferstellung**“ dient ebenfalls der Identifikation des Inneren Kritikers und hilft dabei, ihn nach außen zu stellen, sich von ihm innerlich zu distanzieren und ihn so nicht mehr als gar so übermächtig zu empfinden. Außerdem bereitet sie den nächsten Schritt, das Herbeiholen innerer Verbündeter, der aber erst am 2. Seminartag zur Anwendung kommt, vor. Ich habe die Methode von Mary Goulding übernommen.

## **Mary Goulding,**

eine Vertreterin der Transaktionsanalyse, hat mit ihrem Buch: „Kopfbewohner oder Wer bestimmt dein Denken?“ eine kreative Art des Umgangs mit unliebsamen *Monstern und Bösewichten* veröffentlicht.

Mit liebevoller Genauigkeit und phantasievollen Zeichnungen werden innere Schreckensgestalten vorgestellt wie der *Schau-Rückwärts-Esel: Wenn du ..., wärst du...*, die *böse Hexe: Du bist ein Miststück* und der *Scharfrichter: Das hast du falsch gemacht* (vgl. Goulding 1996, S. 40 ff.). Die Aufgabe besteht nun darin, diese Inneren Kritiker zu identifizieren und ihnen damit einen Teil ihrer Macht zu nehmen, ohne ihren wertvollen oder nützlichen Anteil (Körnchen Wahrheit) zu verlieren. Das Vorgehen ist dabei folgendes:

- Jedem inneren Bösewicht wird ein passender Name gegeben, seine Lieblingstirade ebenso herauskristallisiert wie das Körnchen Wahrheit seiner Aussage und die unterschwellige Botschaft.

Bei allen typischen Gemeinsamkeiten weist doch jeder Innere Kritiker individuelle Besonderheiten auf, da er in der einzigartigen biographischen Situation der jeweiligen Person entstanden ist. Um diesen Besonderheiten gerecht zu werden, kann es sinnvoll sein, einen Namen für ihn zu finden, der ihn noch besser charakterisiert als der Oberbegriff „Innerer Kritiker“. Dabei stellt man dann meist schnell fest, dass der Innere Kritiker sich in mehrere dieser unerwünschten Gesellen aufteilen lässt.

Die **Übungsaufgaben für zuhause** dienen der Festigung und Vertiefung der im Seminar erfahrenen Haltungsänderung in den Alltag. Die Übung, sich jeden Tag freundlich „Guten Morgen“ zu sagen, habe ich in meiner Focusing-Ausbildung kennen gelernt und als sehr wohltuend empfunden. Das Führen eines Lob-Tagebuchs mag den TeilnehmerInnen zunächst ungewohnt, peinlich oder ganz unmöglich erscheinen, denn im Gegensatz zu unserem allgegenwärtigen Inneren Kritiker fristet unserer Innerer Lober ein bescheidenes Dasein. Diese Übung bringt ihn aber nach und nach wieder auf die Beine.

**ACHTUNG:** Wir sollten uns immer bewusst machen, mit welcher machtvoller innerer Instanz wir es hier zutun haben und mit einem Auftritt des Inneren Kritikers bei den „Hausaufgaben“ rechnen. Es ist sinnvoll, dieses Thema bei der Aufgabenstellung anzusprechen. Im Trainingsmanual mache ich dazu einen Formulierungsvorschlag, mit dem ich im Seminar gute Erfahrungen gemacht habe. Die TeilnehmerInnen kamen so nicht in einen



Eine weitere Möglichkeit des Herbeiholens Innerer Verbündeter besteht darin, sie sich als Fantasiefigur selber zu erschaffen. Eine Teilnehmerin meines Seminars entwickelte die Vorstellung einer inneren tanzenden Frau, die Leichtigkeit und Energie ausströmte. Wichtig ist hierbei, dass sich nicht irgendeine Figur einfach ausgedacht wird, sondern, dass in einem inneren Prozess ideodynamisch ein Bild von dieser Gestalt und ihrer Bedeutung für die Person entsteht. So wird eine Passung zwischen Person und Innerem Verbündeten gewährleistet, da das Bild sich aus bewussten und unbewussten Anteilen der Person heraus entwickelt. Diesen inneren Prozess kann man durch eine kurze Besinnungsanleitung fördern. Ein Beispiel dafür gebe ich im Trainingsmanual.

Egal auf welche Weise die TeilnehmerInnen zu ihren Verbündeten kommen, entscheidender als die Entwicklung dieser ist ihre Systematische Stärkung. Sie sind praktisch durch jahrelange Vernachlässigung ganz ausgegammelt und haben kaum noch Kraft, ihre Aufgabe wahrzunehmen. Um sie wieder fit zu machen, sie zu stärken, muss man sie regelrecht aufpäpeln. Im Seminar kann dazu nur der erste Schritt gemacht werden. Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass unser Kritiker nur so stark werden konnte, weil wir ihn immer und immer wieder zu Wort haben kommen lassen und ihm somit immer und immer wieder die Macht über unser Innenleben gegeben haben, wird deutlich, dass die Stärkung unserer Inneren Verbündeten ebenfalls ein Prozess ist, in dem wir ihnen zuhören und die Vorherrschaft in unserem Innenleben geben müssen. Nur so werden die zunächst ungewohnten und vielleicht sogar dadurch unangenehmen Botschaften unserer Verbündeten allmählich vertrauter und selbstverständlicher. Die Übung für zuhause greift diesen Punkt wieder auf rundet das zweite Treffen thematisch ab.

Innere Kritiker und Innere Verbündete sind Persönlichkeitsanteile, die jede/r von uns in irgendeiner Weise entwickelt hat. Man kann sie sich als Teilpersönlichkeiten unserer Psyche vorstellen, die zusammen (und oft mit vielen weiteren inneren Anteilen) ein mehr oder weniger gut kooperierendes „inneres Team“ bilden. Die folgende Methode lehnt sich darum an die Aufstellung des *Inneren Teams* nach F. Schulz von Thun an.

Friedemann Schulz von Thun, Professor für Kommunikationspsychologie an der Universität Hamburg, hat in den letzten Jahren ein Persönlichkeitsmodell entwickelt, das, wie viele psychologisch (-therapeutische) Richtungen zuvor, von einer inneren Pluralität ausgeht. Verschiedene Persönlich-

keitsanteile streben nach Ausdruck und Mitbestimmung in Lebensfragen und alltäglichen Entscheidungen. Diese *inneren Teammitglieder* sind höchst individuell, da sie in den dem Individuum eigenen Lebenszusammenhängen entstanden sind. Sie werden in der gesunden Psyche von einem integrierenden Selbst, dem *Oberhaupt moderiert*. Die Begriffswahl fand in Anlehnung an Manager-Teams statt, in deren Beratung F. Schulz v. Thun jahrelang tätig war.

Das Modell des *Inneren Teams* findet Anwendung in Beratung und Selbstklärung, vor allem zur Entscheidungsfindung und zur nachträglichen Kommunikationsanalyse.

Dabei wird die Bewusstmachung der inneren Pluralität und die Identifizierung der einzelnen *Teammitglieder* als erster wichtiger Schritt gesehen, um das *Oberhaupt* zu stärken, zu einer integrierten Entscheidung, einer echten *Teamentscheidung* zu gelangen.

Die Arbeitstechnik ist die Visualisierung des *Inneren Teams*. Jedem *Teammitglied* wird ein passender Name und eine prägnante Botschaft gegeben. Wenn möglich, wird auch noch ein bildlicher Ausdruck hinzugefügt (etwa durch Symbole oder durch Mimik oder Gestik der gezeichneten Figuren).

### Ein Beispiel zur Verdeutlichung:



© Quelle: Miteinander Reden 3, F. Schulz v. Thun

Die weitere Vorgehensweise greift psychodramatische Elemente auf und bringt die inneren Teammitglieder auf eine vorher als solche gekennzeichnete Bühne. Der/die ProtagonistIn schaut sich sein/ihr Inneres Team von außen an, lässt es auf sich wirken und darf als Oberhaupt regulierend eingreifen.

Mein Vorgehen ist ähnlich, beschränkt sich jedoch auf zwei innere Teammitglieder, den Kritiker und den Verbündeten. Eine genaue Anleitung zur Durchführung der Methode findet sich im Trainingsmanual.

Das ganze Setting lädt zum Experimentieren ein. So darf die Haltung von Kritiker und Verbündetem verändert werden, ihre Lautstärke, Vehemenz und Tonfall etc. Oder der/die ProtagonistIn stellt sich einmal so zu den beiden Teammitgliedern, dass er/sie ihre Botschaften aus der Richtung hört, aus der sie innerlich für ihn/sie kommen; oft ist das von schräg hinten.

Es kann auch spannend sein, die Wirkung eines starken Verbündeten auf den Kritiker zu erforschen. Oft ist dieser dann nämlich kaum noch in der Lage, so richtig fies destruktiv zu sein. Als Methode eignet sich dazu das Rollenfeedback. Dazu befragt man die RollenspielerInnen aus ihrer Rolle heraus, wie es ihnen gerade geht. Man kann auch den Kritiker fragen, unter welchen Bedingungen es ihm leicht bzw. schwer fällt, seine Macht zu demonstrieren. All diese Experimente können hilfreiche Hinweise für den zukünftigen Umgang mit unserem inneren Quälgeist oder auch zum Aufbau eines starken inneren Verbündeten geben.

Der Lernprozess muss jedoch nach dem Seminar weiter gehen, schließlich geht es darum zu lernen, sich selber anders – liebevoller, wertschätzender – zu betrachten, als man das sein gesamtes bisheriges Leben getan hat. Und das braucht Zeit. Deshalb darf man sich auch über kleine Fortschritte schon richtig freuen. Diese Haltung ist den SeminarteilnehmerInnen zu vermitteln. Der Lernprozess wird durch die folgende Übungsaufgabe für zuhause unterstützt: Den TeilnehmerInnen wird die Anregung mit auf den Weg gegeben, sich jeden Tag einmal 5 Minuten in Ruhe die Zeit zu nehmen, ihrem inneren Verbündeten zuzuhören. Am besten eignet sich dafür ein Moment des Alleinseins. Taucht dabei auch der Innere Kritiker auf, wird er freundlich begrüßt; anschließend wird sich aber sofort wieder mit voller Konzentration der Botschaft des Verbündeten zugewandt. Auf diese Weise wird er langsam aufgepäppelt und gewinnt zunehmend an Kraft. Diese Übung sollte jedoch am Anfang nicht in Krisenzeiten durchgeführt werden. Wenn sowieso bereits alles drunter und drüber geht, wir uns Sorgen machen und noch Kritik von außen mit im Spiel ist, hat unser Innerer Kritiker ein Heimspiel! In dieser Situation ist es hilfreicher, sich an den Lautstärke-regler aus dem Rollenspiel zu erinnern und zu versuchen, zumindest die Lautstärke der Selbstvorwürfe etwas zu drosseln.

Die beiden Übungsaufgaben vom letzten Mal sollen möglichst weiter geführt werden, das Lobtagebuch lässt sich ja auch hervorragend mit dem Zuhören des Inneren Verbündeten kombinieren.

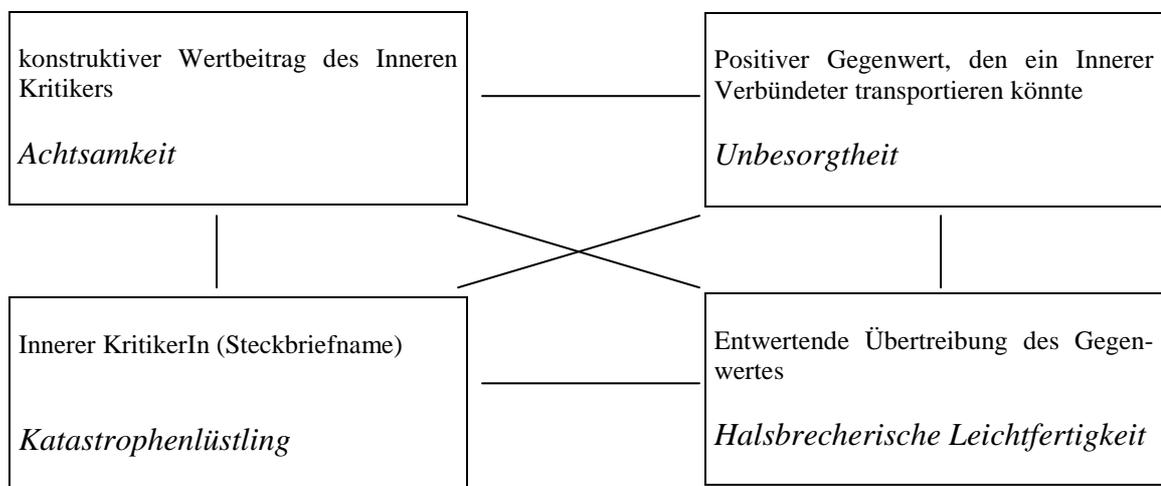
### **Dritter Tag: Transformation des Inneren Kritikers zum Inneren Ratgeber**

Die allmähliche Umwandlung der destruktiven und selbstzerstörerischen Selbstkritik in eine konstruktive ist ein weiteres Lernziel auf dem Weg zu einem liebevolleren, wertschätzenderen Umgang mit sich selbst. Um den Prozess in Gang zu bringen, ist eine weitere „Traumreise“ hilfreich. Als Traumreisen möchte ich hier alle thematischen und angeleiteten Besinnungen zusammenfassen. Beim Zuhören gehen die TeilnehmerInnen von selber in einen Trancezustand. Zuvor unbewusste Inhalte des inneren Erlebens sind den Betroffenen so unmittelbar zugänglich und Veränderungen leichter möglich. Die folgende Besinnungsanleitung kommt ursprünglich aus Hypnotherapie und wird dort zur Behandlung von psychosomatischen Symptomen eingesetzt. Schon ihr Name deutet aber auf eine Passung zum Inneren Kritiker. Ich habe sie, leicht abgeändert, mit guter Resonanz im Seminar eingesetzt. Diese „Traumreise“ setzt ihren Schwerpunkt im Gegensatz zur ersten nicht auf die Identifikation des Kritikers, sondern auf die Kommunikation und Interaktion zwischen dieser Teilpersönlichkeit und der Gesamtperson, von Schulz von Thun „Oberhaupt“ genannt. Ein liebevoller und wertschätzender Umgang mit sich selber schließt auch eine Achtung aller Teilpersönlichkeiten ein. Bei ihnen handelt es sich nach meinem Verständnis um Metaphern für verschiedene innere Anteile eines Gesamt-Ichs. Behandle ich meinen Inneren Kritiker schlecht, fördere ich also insgesamt ein schlechtes inneres Klima und bin weit davon entfernt, mich selber liebevoll zu betrachten. Deshalb beginnt diese Traumreise mit dem Versuch einer Wertschätzung des Kritikers, einhergehend mit der Erkundung seiner positiven Absicht. Erst danach werden Wünsche – wichtig: nicht Forderungen! – an ihn gerichtet. Da die Hypnotherapie im Zweierkontakt arbeitet, fehlt bei der Anleitung in einer Gruppe die ansonsten gegebene Möglichkeit des Antwortens der KlientInnen. Dadurch ist es nicht möglich, zu jeder Zeit für alle TeilnehmerInnen genau das Tempo oder „den Punkt“ zu treffen. Das ist aber nicht so dramatisch, da die Betroffenen in der Regel gut aussondern können, was sie gerade in ihrem Prozess gebrauchen können. Der Rest wird einfach überhört.

## Einordnung des Inneren Kritikers ins Wertequadrat

Als weitere Methode, um den verborgenen *Wertbeitrag* des Inneren Kritikers (er nennt ihn „Widersacher“) zu ermitteln, schlägt F. Schulz v. Thun die Einordnung ins *Wertequadrat* vor. *Im Wertequadrat kommt die Auffassung zum Ausdruck, dass Persönlichkeitswerte [...] dialektisch strukturiert sind, d.h. in ausgehaltener Spannung zu einem (genau zu bestimmenden) positiven Gegenwert sein müssen, ohne den sie zu einem Unwert verkommen würden* (Schulz v. Thun 1998a, S. 17)

### Ein Beispiel zur Verdeutlichung:



Durch die Einordnung des Inneren Kritikers ins Wertequadrat wird die in der Traumreise gemachte Erfahrung der eigentlichen positiven Absicht des vorherigen „Bösewichtes“ vertieft. Dieses Modell vermag viele Denkanstöße über psychische Zusammenhänge zu geben. So wird nicht nur der Platz des Kritikers im inneren System bestimmt, sondern auch seine konstruktive Entwicklungsmöglichkeit, wie sie auch Thema in der Traumreise war, aufgezeigt. Auf der anderen Seite finden wir den Wertbeitrag eines inneren Verbündeten wieder, aber auch die Gefahr seiner Entwertung ohne die Existenz eines selbstreflektierenden Anteils. Dadurch kommt es zu einer doppelten Würdigung des Kritikers und damit allen inneren Teilpersönlichkeiten gegenüber zu einer von Achtung geprägten Haltung. Dem Ziel eines liebevollen und wertschätzenden Umgangs mit uns selbst sind wir dadurch bereits ein gutes Stück näher gekommen.

Zum Seminarabschluss bietet sich eine weitere Besinnung an, die ihren Ursprung ebenfalls in der Erickson'schen Hypnotherapie hat. Im Trainingsmanual findet sich eine Anleitung im Wortlaut. Die Übung geht noch ein-

mal zu der Ausgangssituation der ersten Traumreise zurück, also der Situation, in der die Person unzufrieden mit sich oder selbstkritisch war und verankert gebündelt und körperlich all die neu gewonnenen Ressourcen für einen anderen Umgang beim erneuten Auftreten dieser Situation.

Es ist nicht entscheidend, dass sich bei allen TeilnehmerInnen die Hände am Ende wirklich ganz berühren, allein die Erfahrung, dass sie sich scheinbar von selber aufeinander zu bewegen, ist so neu für die meisten Menschen, dass allein daraus schon ein großes Vertrauen in inneres Wachstum resultiert. Außerdem werden bei dieser Übung neu gewonnene Ressourcen mit einer zuvor als problematisch erlebten Situation verknüpft, was ein alternatives Verhalten und damit auch Erleben beim Wiederauftreten dieser Situation begünstigt.

# ***Trainingsmanual***

## Erster Tag: Identifikation des Inneren Kritikers

### **I. Traumreise (Focusing) zur Identifikation des Inneren Kritikers**

1. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, sich möglichst genau an eine Situation zu erinnern, in der sie selbstkritisch oder unzufrieden mit sich waren oder es immer wieder sind. Als Anregungen können in einer kurzen Besinnung Situationen und Lebensbereiche angesprochen werden, in denen der Innere Kritiker typischerweise auf den Plan gerufen wird, wie z.B.
  - vor oder nach Prüfungen und Vorstellungsgesprächen
  - nach Telefongesprächen und anderen Kontakten
  - bei Vergleichen mit anderen Menschen
  - bei der Bewertung des eigenen Aussehens
  - bei Problemen in der Partnerschaft und Fragen der Kindererziehung.
2. Hat jede/r „seine“ Situation präsent, werden die TeilnehmerInnen aufgefordert, sich möglichst bequem hinzusetzen oder zu legen, und die folgende Anleitung (siehe nächste Seite) zur Besinnung auf das eigene innere Erleben wird vorgelesen.
3. Anschließend werden die TeilnehmerInnen eingeladen, sich ein wenig Zeit zu nehmen, um ihr inneres Erleben in dieser Traumreise auf Papier zu bringen. Dazu eignen sich DIN A3-Bögen und Jaxon-Kreiden. Wer mag, kann seinen Inneren Kritiker visualisieren, es ist aber auch möglich, andere Bestandteile der Erfahrungen aus der Traumreise zu malen.
4. Besprechung der entstandenen Bilder im Zweierkontakt, angeregt durch Leitfragen, wie z.B.
  1. Was habt ihr gemalt/innerlich erlebt?
  2. Was war bekannt für euch, was neu?
  3. Was fällt euch auf an eurem Bild?
5. Zum Abschluss folgt eine kurze Besprechung im Plenum mit der Frage:
  - „Gibt es Erfahrungen aus den Zweier-Teams, die ihr ins Plenum tragen wollt?“

## Trainingsmanual

Im allgemeinen werden an dieser Stelle auch schon fachliche, also übergreifende Fragen gestellt, so dass sich die intime Situation, in der es ausschließlich um die eigene Person mit ihren Ängsten und Zweifeln ging, schrittweise aufgelöst wird. Dadurch wenden sich die TeilnehmerInnen wieder mehr der Außenwelt zu, Schutzfunktionen werden wieder aufgebaut und einer Mittagspause steht nichts mehr im Wege.

## Focusing-Anleitung: Innerer Kritiker

*Achte darauf, dass du dich bequem hinlegst (bzw. hinsetzt). Wenn du magst, kannst du die Augen schließen – oder du suchst dir einen festen Punkt im Raum. Vielleicht ist es ganz angenehm, mal auf deinen Atem zu achten. Einfach nur darauf zu achten, wie er in den Körper reinfließt und wieder heraus. Und wenn du magst, spür` doch auch mal, wo er so hinfließt in deinem Körper. Ob es in den Brustraum ist oder in den Bauchraum. Und mit jedem Ausatmen kannst du versuchen, so wie ein wenig an Gewicht an den Boden (bzw. Matratze, Stuhl etc.) abzugeben. Und fühl` auch mal, ob du bequem liegst, oder ob du noch etwas verändern möchtest. Und dann erlaube dir, mit jedem Atemzug ein kleines Stückchen mehr bei dir innerlich an zu kommen, mit jedem Atemzug innerlich etwas mehr Freiraum für das Thema, um das es gleich gehen soll, zu schaffen. Und wenn noch viele Gedanken, alles Mögliche, kommen, dann darfst du sie einfach vorbeiziehen lassen.*

*Und vielleicht ist jetzt der Zeitpunkt ganz gut, dass du mal an die Situation denkst, die dir eben in den Sinn gekommen ist, die Situation, in der du unzufrieden oder selbstkritisch mit dir warst. Wenn du magst, dann hol dir diese Situation einmal wie vor dein inneres Auge, so dass du sie möglichst genau spüren kannst.*

*Was siehst du in der Situation? Gibt es da Farben? Achte auch auf Kleinigkeiten.*

*Vielleicht kannst du auch etwas hören in der Situation. Wie hört sich die Situation für dich an? Sind da Stimmen, oder hörst du Klänge, Geräusche? Sei mal ganz aufmerksam, was du alles hören kannst in der Situation!*

*Und vielleicht fühlst du auch etwas in der Situation. Wie fühlt sich die Situation für dich an? Wie fühlst du dich in der Situation? Nimm einfach mal wahr, was innen reagiert oder berührt wird, wenn du an die Situation denkst. Was kannst du körperlich spüren? Oft können wir solche Gefühle zu bestimmten Situationen oder Themen besonders gut zwischen Brust- und Bauchraum spüren. Wenn du magst, dann kannst du da einmal innerlich deine Aufmerksamkeit hinschicken.*

*Und hör` auch mal den kritischen Gedanken in dieser Situation in dir zu. Was sagt die kritische Stimme?*

## Trainingsmanual

*Wie ist die kritische Stimme? Ist sie laut, oder eher leise, ist sie aggressiv oder eher freundlich und ruhig – wie ist ihr Tonfall?*

*Und von wo hörst du sie? Kommt sie von hinten auf dich zu oder von vorne, von oben oder von unten? Oder von allen Seiten gleichzeitig? Spürst du sie eher von innen oder von außen?*

*Nimm` das alles einfach wahr, ohne es zu bewerten. Nimm` wahr, wie sich die kritische Stimme bei dir zeigt. Und sei neugierig, wie die Art ihrer Kritik ist. Ist sie eher streng oder hämisch, unterstützend oder vielleicht ängstlich?*

*Und vielleicht hast du auch eine Idee, was die kritische Stimme eigentlich will? Was will sie erreichen oder verhindern?*

*Und wenn diese kritische Stimme eine Gestalt hätte, wie sähe sie dann aus? Vielleicht gibt es da ein inneres Bild dazu oder ein Wort oder ein Gefühl oder einen Satz.*

*Vielleicht ist sie auch eher gestaltlos oder verändert sich ständig. Sei einfach mal neugierig, wie sich die kritische Stimme bei dir zeigt.*

*Und achte auch auf Kleinigkeiten. Hat die Gestalt etwas bei sich, was sie braucht? Kannst du die Farben sehen?*

*Oder vielleicht wollte sich deine kritische Stimme nicht zeigen. Dann ist das auch in Ordnung.*

*Und vielleicht hast du auch eine Idee, zu wem oder was die Kritik innen gesagt wird, wo innerlich die Adresse ist, an die sie geschickt wird. Was in dir wird angesprochen durch diese Kritik? Vielleicht gibt es dazu einen Satz oder ein inneres Bild oder ein Gefühl, zu wem oder was das innen gesagt wird.*

*Und wenn du magst, dann schick doch mal deine Aufmerksamkeit innerlich dorthin, wo die Kritik wirkt.*

*Wie fühlt es sich dort in dir an? Wie wirkt dort die Kritik? Wie sieht es dort in dir aus? Vielleicht gibt es ein inneres Bild, wie es sich dort in dir anfühlt, oder ein Wort oder ein Satz.*

*Und vielleicht ist es jetzt gut, einmal innerlich ein paar Schritte zurück zu treten und das Ganze noch mal mit ein wenig mehr Abstand wahrzunehmen.*

*Was bräuchte es da, damit es sich besser anfühlt?*

*Was würde gut tun, was würde Hilfe bringen oder Kraft oder Schutz?*

*Nimm dir einen Moment Zeit dafür – vielleicht gibt es ein Wort dazu oder ein Gefühl oder ein inneres Bild.*

*Und wenn du etwas gefunden hast, was da gut tun würde, schau mal, ob du es irgendwie schützen kannst, dass es nicht gleich wieder verloren geht oder kaputt gemacht werden kann.*

## Trainingsmanual

*Du könntest es wie an einen sicheren Ort stellen oder fotografieren oder in buntes Geschenkpapier einpacken.*

*Und wenn du etwas gefunden hast, um es zu schützen, dann wird es allmählich Zeit, dich von all dem, was du gerade erlebt hast, langsam zu verabschieden.*

*Du könntest dir vorstellen in einen Zug zu steigen und auf dem Bahnhof steht all das, was du gerade innerlich erlebt hast, und der Zug fährt an, und du kannst noch einen Blick werfen auf deine kritische Stimme, die vielleicht jetzt eine Gestalt hat, und auf den Adressaten der Kritik, wenn es so etwas in dir gibt, und auf das, was da jetzt gut tun würde, wenn du so etwas gefunden hast. Und der Zug fährt weiter, und der Bahnsteig wird kleiner und kleiner, und ganz allmählich kommst du zurück hier in diesen Raum, in diese Situation. Vielleicht spürst du schon wieder, wie du da liegst (bzw. sitzt)? Und wenn du magst, dann kannst du mal deine Finger bewegen oder deine Hände oder Füße und dich ein wenig strecken. Und wenn dann der richtige Zeitpunkt da ist, dann kannst du auch wieder die Augen öffnen (sofern sie geschlossen waren).*

## II. Beschäftigung mit der Entstehung des Inneren Kritikers

1. An dieser Stelle ist ein Kurzvortrag über Die Entstehungszusammenhänge dieser innerpsychischen Instanz sinnvoll. Anregungen dazu finden sich in den Zusammenfassungen auf S. 20f. und 36f..
2. Anschließend erhalten die TeilnehmerInnen Zeit, sich jede/r für sich in Stillarbeit mit ihrer eigenen Biographie auseinander zu setzen. Dazu erhalten sie das erste Handout (siehe Anhang).
3. Auch dieser Stillearbeit sollte sich eine Besprechung der Erfahrungen anschließen. Da die Fragen auf dem Handout sehr persönlich sind, fragt man am besten die Gruppe, welche Art der Besprechung sie sich wünscht, ob zunächst im Zweier-Kontakt oder gleich in der Gesamtgruppe Erfahrungen ausgetauscht werden sollen. Wichtig ist dabei, den TeilnehmerInnen zu vermitteln, dass sie allein entscheiden, was sie anderen aus der Gruppe bzw. der Gruppenleitung von ihren Erfahrungen und Reflexionen mitteilen.

## III. Kritiker-Steckbrief

1. Bevor die Teilnehmer diese Methode erproben, ist es sinnvoll, sie anhand einiger Beispiele am Flipchart zu verdeutlichen. Die folgenden Beispiele eignen sich dazu; natürlich darf man aber als Seminarleitung auch selber kreativ werden.

**Name:** Katastrophenlüstling

**Lieblingstirade:** Das wird schief gehen!

**Unterschwellige Botschaft:** Trau´ dir nichts zu!

**Das Körnchen Wahrheit:** Ein gesundes Maß an Vorsicht ist oft sinnvoll.

**Name:** Schau-Rückwärts-Esel

**Lieblingstirade:** Hättest du doch nur...

**Unterschwellige Botschaft:** Bedauere dein Leben!

**Das Körnchen Wahrheit:** Aus Fehlern der Vergangenheit kann man lernen.

2. Die TeilnehmerInnen erhalten nun das Handout „Kritiker-Steckbrief“ (siehe Anhang), wobei sie gebeten werden, die letzten beiden Zeilen, die sich bereits auf das Herbeiholen innerer Verbündeter beziehen, noch nicht zu bearbeiten.
3. Auch dieser Stillarbeit folgt wieder ein Austauschprozess. Es sollte ausreichend Zeit für jede(n) TeilnehmerIn im Plenum eingeplant werden, ausführlich von seinen/ihren Erkenntnissen zu berichten.

## IV. Übungsaufgaben für zuhause

Zum Abschluss des ersten Seminartages werden den TeilnehmerInnen zwei Anregungen zum Üben mit auf den Weg gegeben, die eine innere Haltungsänderung hin zu einem liebevolleren Umgang mit sich selbst unterstützen können.

1. Sie werden aufgefordert, **sich jeden Morgen innerlich freundlich zu begrüßen** und einen Moment nachzuspüren, wie es ihnen eigentlich zu Beginn des neuen Tages geht. Dabei kommt es nicht auf die tatsächliche Stimmung der Person an, sondern auf ihr akzeptierendes Wahrnehmen dessen, was gerade da ist an Freude oder Ärger, Ängsten oder auch diffusen Gefühlen.
2. Die zweite Aufgabe besteht darin, jeden Abend ein **Lob-Tagebuch** zu schreiben, also jeweils eine Sache aufzuschreiben, für die man sich lobt (wenn es mehrere sind, ist es auch nicht schlimm).

Ein Formulierungsvorschlag zum Umgang mit den Hausaufgaben:

*Nehmt diese Anregungen mit nach Hause und probiert mal das eine oder andere aus, und wenn euer Innerer Kritiker euch weis machen will, ihr habt versagt, weil ihr euch nicht jeden Tag freundlich „Guten Morgen“ gesagt habt oder euch so gar nichts einfiel, wofür ihr euch loben könntet, dann begrüßt am besten auch ihn freundlich und lasst euch nicht die Laune verderben.*

## Zweiter Tag: Herbeiholen Innerer Verbündeter

### I. Morgenrunde

Zu Beginn des zweiten Seminartages ist eine ausführliche Erfahrungsrunde sinnvoll. Leitfragen können sein:

- Wie erging es euch mit den Übungen?
- Wie geht es eurem Inneren Lober?
- Wie geht es eurem Inneren Kritiker?

### II. Erweiterung des Steckbriefes um einen Inneren Verbündeten

1. Mary Gouldings „Steckbrief“ wird nun vervollständigt. Da der Zugang zu Inneren Verbündeten im Gegensatz zu dem zum Inneren Kritiker oft verschüttet ist, ist neben den am Flipchart vorgetragenen Beispielen eine ausführliche Erläuterung der Herangehensweise notwendig. Es geht dabei darum, die verschiedenen Möglichkeiten, einen Zugang zu dem/den eigenen Inneren Verbündeten zu erhalten, zu vermitteln (siehe vorherige Seite). Die folgenden, schon bekannten Beispiele können dazu genutzt werden, oder man wird selber kreativ!

- Innere Verbündete als Introjekt real existierender äußerer Verbündeter in der Kindheit, z.B.:

**Verbündeter:** mein Großvater

**Botschaft des Verbündeten:** Du schaffst das schon, Mädchen!

- Innere Verbündete als Introjekt äußerer Verbündeter in der Gegenwart, z.B.:

**Verbündete:** meine Tochter (im Alter von drei Jahren)

**Botschaft der Verbündeten:** Meine Mami kann alles!

- Innere Verbündete als Fantasiefigur selber erschaffen lassen:

**Besinnungsanleitung:**

*Sei mal neugierig, was für ein Bild da innerlich entsteht, wenn du an einen Inneren Verbündeten oder eine Innere Verbündete denkst.*

## III. Heilsames Rollenspiel

1. Der/die ProtagonistIn wählt zwei SeminarteilnehmerInnen als RollenspielerInnen für die Rollen ihres Kritikers und ihres Verbündeten aus. Diese werden „eingedoppelt“, indem der/die ProtagonistIn jeweils hinter sie tritt und die **typische Botschaft** des Teammitgliedes **in Wort und Klang** von sich gibt. Dabei achtet er/sie auch auf die **richtige Körperhaltung** der RollenspielerInnen und kann ihnen bei Bedarf noch einen **Gegenstand als Symbol** in die Hand geben.
2. Der/die ProtagonistIn stellt seine/ihre beiden Teammitglieder so im Raum auf, wie es ihrem/seinem inneren Gefühl entspricht. Während die beiden ihre Botschaften an ihn/sie richten, hört er/sie erst einmal nur zu. Beide wiederholen ständig dieselbe Botschaft.
3. Die Seminarleitung befragt den/die ProtagonistIn nach ihren Eindrücken/Gefühlen: *Wie geht es dir damit, wenn du das so hörst? Ist das realistisch? Kommt dir das bekannt vor?*
4. Anschließend soll er/sie die Möglichkeit bekommen, wie mit einem Lautstärkereger die Stimmen zu verändern, damit der Verbündete mehr Kraft bekommt. Damit wird der bekannte und wahrscheinlich eher unbefriedigende Zustand der Kritiker-Übermacht verlassen und Möglichkeiten aufgezeigt, wie es sich innerlich auch anhören kann, mit einem starken Verbündeten.
5. Nach dieser Erfahrung wird der/die ProtagonistIn erneut befragt: *Wie geht es dir jetzt damit? Was für einen Unterschied macht das für dich?*

Die Übung kann erweitert und variiert werden. Ideen dazu finden sich auf S. 48.

## IV. Übungsaufgabe für zuhause

Zum Abschluss des zweiten Seminartages wird den TeilnehmerInnen wieder eine Übung mit auf den Weg gegeben, die das zuvor Erfahrene vertieft und somit den Transfer in den Alltag sichert. Sie werden aufgefordert, sich

## Trainingsmanual

jeden Tag in einem Moment der Ruhe 5 Minuten Zeit zu nehmen, ihrem inneren Verbündeten bewusst zuzuhören.

### Ein Formulierungsvorschlag zum Umgang mit den Hausaufgaben:

*Seid darauf vorbereitet, dass euer Kritiker ebenfalls erscheint und gerne den Raum füllen möchte, der durch so eine bewusste Innenschau entsteht. Wenn er auf den Plan tritt, begrüßt ihr ihn am besten freundlich, lasst euch aber nicht von eurem Vorhaben abbringen, diese 5 Minuten des Tages euch mit ganzer Aufmerksamkeit euren Verbündeten zuzuwenden. Nur durch diese zunächst ungewohnte erhöhte Aufmerksamkeit, haben die inneren Verbündeten eine Chance stärker zu werden.*

Die beiden Übungsaufgaben vom letzten Mal sollten möglichst weiter durchgeführt werden.

## **Dritter Tag: Transformation des Inneren Kritikers zum Inneren Ratgeber**

### **I. Morgenrunde**

Zu Beginn des dritten Treffens sollte man sich wieder die Zeit nehmen zu einer ausführlichen Erfahrungsrunde.

### **II. Traumreise: Der „Ungebetene Hausgast“**

1. Genau wie bei der Traumreise zur Identifikation des Inneren Kritikers am ersten Seminartag werden die TeilnehmerInnen gebeten, eine bequeme Sitz- oder Liegeposition einzunehmen. Anschließend wird die folgende Anleitung vorgelesen (siehe nächste Seite).
2. Auch nach dieser Traumreise braucht es Zeit für eine Erfahrungsrunde oder eine Besprechung der inneren Erlebnisse im Zweier-Kontakt. Inzwischen kennt man die Gruppe ja gut genug, um ihr die Vorgehensweise und den Zeitrahmen anzupassen. Auch kann man vor der Besprechungsphase den TeilnehmerInnen wieder die Möglichkeit geben, ihre inneren Erlebnisse aufs Papier zu bringen. 15 Minuten reichen dazu meist aus.

### „Der ungebetene Hausgast“

*Leg dich bequem hin, wenn du magst, kannst du die Augen schließen, und achte mal auf deinen Atem – wie er in deinen Körper rein und wieder raus fließt – ganz von selbst. Und du brauchst gar nichts zu tun, gar nichts zu verändern, einfach nur mal wahrnehmen, deinen Atem wahrnehmen. Und mit jedem Ausatmen kannst du dir erlauben, so wie ein Stückchen von deinem Gewicht an den Boden abzugeben. Und genauso auch Stück für Stück, ganz allmählich, etwas von dem inneren Ballast, von all dem, was du heute so mit dir herum schleppst, an den Boden abzugeben, so dass du eine leichte Schwere spüren kannst, eine angenehme leichte Schwere. Und wenn Gedanken kommen, dann lass sie einfach innerlich vorbei ziehen. Und mit jedem Einatmen kannst du dir erlauben, innerlich ein Stückchen mehr bei dir anzukommen und dir innerlich mehr und mehr Freiraum und Platz zu schaffen.*

*Und wenn du magst, dann kannst du dir jetzt mal vorstellen, du sitzt nach einem anstrengenden Tag zuhause und willst es dir gerade gemütlich machen, vielleicht ein gutes Buch lesen, und da klingelt es an der Tür: Ein ungebetener Hausgast! Dein Innerer Kritiker. Du schaust durchs Guckloch in der Tür – und, wie sieht er aus? Und was denkt man da, wenn so ein ungebetener Hausgast spät abends einfach so vorbei kommt und Einlass fordert? Wie fühlt man sich da? Und er hört nicht auf zu klingeln, und so lässt du ihn schließlich herein. Und wie begrüßt ihr euch? Vielleicht magst du ihm einen Tee anbieten oder einen Sitzplatz. Und du kannst dir erlauben, deinen Gast erst einmal mit einer Art freundlichen Neugier zu betrachten. Vielleicht fragst du ihn mal, ob er einen Wunsch hat, ob er sich etwas von dir wünscht. Und was ist das? Und wie fühlt man sich mit so einem Wunsch? Will man den erfüllen?*

*Und vielleicht magst du ihn auch mal fragen, ob er sich etwas wünscht für dich? Ob er dir etwas Gutes tun will? Ob er Gutes im Schilde führt? Und was ist das? Und wie fühlt man sich, wenn man erfährt, dass der Innere Kritiker einem etwas Gutes will?*

*Und vielleicht magst du dich ja mal bei ihm für seine gute Absicht bedanken. Und wie reagiert er darauf?*

*Und wenn du magst, kannst du ihm jetzt sagen, dass du auch einen Wunsch hast an ihn. Dass du dir wünscht, dass er mit dir in eine hilfreiche Koalition eintritt. Dass er ein guter Ratgeber wird und auch auf deine Fähigkeiten vertraut. Dass er darauf vertraut, dass du dich selber schützen kannst und für dich sorgen kannst, so dass er sich ganz auf die wichtige Aufgabe*

## Trainingsmanual

*konzentrieren kann, dir leise Unterstützung anzubieten. Mit freundlichen, leisen Tönen. Und wie reagiert er darauf, wenn er deinen Wunsch hört? Sei mal neugierig, wie, auf welche Weise ihr zu einer guten Vereinbarung kommt.*

*Und vielleicht ist es jetzt Zeit, dass dein Gast sich verabschiedet. Und wie verabschiedet ihr euch voneinander? Und mit dieser Verabschiedung verabschiedest du dich auch allmählich von deiner inneren Welt und beginnst, dich Schritt für Schritt, ganz allmählich, in deinem Tempo, wieder in die äußere Welt zurück zu orientieren. Spürst wieder den Boden, der dich trägt. Spürst wieder deinen Atem, nimmst vielleicht zwei, drei tiefe Atemzüge oder bewegst deine Hände, und wenn es für dich der richtige Zeitpunkt ist, öffnest du auch wieder die Augen.*

## **III. Einordnung des Inneren Kritikers ins Wertequadrat**

1. Den TeilnehmerInnen wird das Modell „Wertequadrat“ zunächst anhand eines Beispiels vorgestellt. Man kann dazu das Beispiel von Seite 50 nehmen oder ein eigenes entwickeln.
2. Anschließend wird das folgende Handout (siehe Anhang) zur Stille- oder Paar-Arbeit ausgegeben. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, ihrem Inneren Kritiker einen Namen zu geben (links unten). Dieser kann aus dem am ersten Seminartag entstandenen Steckbrief stammen oder aktuell neu bestimmt werden, wenn sich in der Zwischenzeit ein anderer Name als stimmiger erwiesen hat. Danach werden die anderen drei Felder ebenfalls ausgefüllt.
3. Auch der nun folgenden Arbeit mit dem Handout folgt eine Nachbesprechung.

## **IV. Imagination von Ressourcen**

Die folgende Besinnungsanleitung wird von den TeilnehmerInnen im Sitzen durchgeführt. Die Augen können dabei geöffnet bleiben. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, noch einmal in Gedanken zu der Ausgangssituation der ersten Traumreise zurück zu gehen, also der Situation, in der sie unzufrieden mit sich oder selbstkritisch waren.

Bei der Anleitung zu dieser Übung wird die Anzahl der wellenförmig intonierten Satz wiederholungen dem Prozess der TeilnehmerInnen angepasst.

### **Besinnungsanleitung: Imagination von Ressourcen**

*Setz dich entspannt hin und halte beide Hände mit den geöffneten Handflächen nach oben vor deine Brust (man kann diese Haltung auch einfach kurz zeigen). Nun stell dir vor, in deiner linken Hand hältst du die problematische Situation mit allem, was dazu gehört – und du kannst merken, dass sie in deiner Hand angekommen ist, dadurch dass die linke Hand ein bisschen schwerer wird. Und dann nick´ mal leicht, damit ich weiß, dass die Situation in deiner linken Hand angekommen ist.*

*Jetzt darfst du dir erlauben, alle deine Fähigkeiten, mit dieser Situation umzugehen, in deine rechte Hand zu packen. Alle alten und in diesem Seminar neu erworbenen Ressourcen packst du in die rechte Hand. Und erinnere dich kurz, was alles dazu gehört: dein innerer Verbündeter, deine Wertschätzung für deinen Kritiker, seine positive Absicht, seine beginnende Umwandlung zum Ratgeber, dein freundliches „Guten Morgen“, das tägliche Loben und alles, was für dich noch dazu gehört. Und du kannst merken, dass deine Ressourcen in deiner rechten Hand angekommen sind, dadurch dass sie ein bisschen schwerer wird. Und dann nick´ mal leicht, damit ich weiß, dass deine Ressourcen in deiner rechten Hand angekommen sind.*

*Und jetzt passiert etwas ganz Erstaunliches (noch langsamer sprechen) – ganz von selbst, ohne dein Zutun. Es geschieht einfach. Und deine linke Hand fühlt sich so angezogen von deiner rechten Hand, und deiner rechten Hand ist es so recht, dass sie näher zur linken rückt. Ganz von selbst. Ohne dein Zutun. So dass die Situation zu den Ressourcen kommt oder die Ressourcen kommen zu der Situation. Das ist wie in einem magnetischen Feld. Da zieht die linke Hand die rechte Hand und die rechte Hand die linke Hand immer weiter zu sich heran. Stückchen für Stückchen, ganz von selbst. So dass die Situation zu den Ressourcen kommt oder die Ressourcen kommen zu der Situation. Es geschieht einfach, und du brauchst gar nichts dafür zu tun. Du kannst einfach nur neugierig sein, was da passiert. Neugierig, auf welche Weise, die Ressourcen zu der Situation kommen oder die Situation zu den Ressourcen, so dass du schließlich beides zusammen hast. Und du kannst sehen und spüren, dass du alle deine Ressourcen genau dann zur Verfügung hast, wenn du wieder in dieser oder einer ähnlichen Situation bist. Ganz von selbst. Und dein bewusstes Ich braucht nicht zu wissen, wie das geschieht, dass du genau im richtigen Moment all deine Fähigkeiten und Ressourcen zur Verfügung hast, so dass die Situation optimal für dich verlaufen wird, es reicht, dass dein Unbewusstes weiß, dass es alles zur Verfügung hat, was es in der Situation braucht, damit sie optimal für dich verlaufen wird.*

## Literaturliste

Friedrich, S., Wie laufen Prozesse der Selbstkritik ab? Bilder und Interviews zum „Inneren Kritiker“, Hamburg, 2000 (FB-Bibliothek Psychologie Universität Hamburg)

Gendlin, Eugene T.; Focusing, Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, Reinbek, 1998, RoRoRo

Gendlin, Eugene T.; Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebnisbezogene Methode, München: J. Pfeiffer Verlag, 1998

Goulding, Mary; Kopfbewohner oder: Wer bestimmt dein Denken?; 5.Auflage, Paderborn: Junfermann Verlag, 1996

Haag, Susanne; NLP-Welten. Das praktische Handbuch für die kleineren und größeren Herausforderungen des Alltags; Darmstadt: Schirmer Verlag, 1997

Harris, Amy Bjork und Thomas; Einmal O.K, Immer O.K.. Transaktionsanalyse für den Alltag, Reinbek; RoRoRo, 1990

Huber, Michaela; Multiple Persönlichkeiten. Überlebende extremer Gewalt. Ein Handbuch; 6. Auflage Frankfurt a.M.; Fischer Verlag; 1999

Kleining, Gerhard; Lehrbuch entdeckende Sozialforschung Bd. 1 Von der Hermeneutik zur qualitativen Heuristik, Weinheim, PVU, 1995

Müller, Dieter (Verf.) Fzk Materialien: Umgang mit Selbstkritik (Karlsruhe; Focusingzentrum)

Ringel, Erwin; Selbstschädigung durch Neurose, Psychotherapeutische Wege zur Selbstverwirklichung; Frankfurt a.M.; Fischer Verlag; 1997

Schulz v. Thun, Friedemann; Miteinander Reden 2, Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung; Reinbek; RoRoRo; 1998a

Schulz v. Thun, Friedemann; Miteinander Reden 3, Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation; Reinbek; RoRoRo, 1998

Schwartz, Richard C.; Systemische Therapie mit der inneren Familie; München; J. Pfeiffer Verlag; 1995

Stone, Hal und Sidra; Du bist richtig. Mit der Voice-Dialogue-Methode den inneren Kritiker zum Freund gewinnen.; 2. Auflage, München; Heyne Verlag; 1997a

Stone, Sidra; Es ist Zeit, dass du gehst. Frauen befreien sich vom inneren Patriarchen;. München; Kösel Verlag; 1997

Wilken, Beate; Methoden der kognitiven Umstrukturierung. Ein Leitfaden für die psychotherapeutische Praxis; Stuttgart/Berlin: Kohlhammer/Urban Taschenbücher; 1998

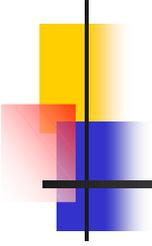
Winiarski, Rolf; Stichwort NLP. Neurolinguistische Programmierungsmethoden u.a.; München; Heyne; 1997

## **Weiterführende Literatur**

Einen guten Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten der Erikson-schen Hypnotherapie findet sich im folgenden sehr detailliertem Praxismanual:

Revenstorf, D., Peter, B. (Hrsg.); Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin, Manual für die Praxis; Springer Berlin, 2001

# ***Anhang***



## Hast du eine Idee dazu, wie dein/e Innere/r KritikerIn entstanden ist?

---

- **Erinnert er/sie dich an jemanden?**
- **Gab es zentrale Ereignisse/Erfahrungen in deinem Leben, die daran mitgewirkt haben könnten?**
- **Was sind Glaubenssätze/Wertvorstellungen deines/r Inneren KritikerIn und woran erinnern sie dich?**



# Kritiker-Steckbrief

---

- Name:
- Lieblingstirade:
- Das Körnchen Wahrheit:
- Unterschwellige Botschaft:
- Verbündete/r:
- Botschaft des/der Verbündeten:



# Wertequadrat

---

