

Den inneren Kritiker zähmen



Während des ersten Lockdowns schnappte ich auf der Straße ein Gespräch auf. Jemand erzählte von den Turbulenzen zuhause und beim Verabschieden fiel der Satz: „Wir müssen gerade etwas verzeihender mit uns selbst sein.“ Wie wahr, dachte ich, gerade in einer Krise ist es wichtig, Verständnis und Mitgefühl für sich selbst zu haben. Kritik an sich selbst oder anderen raubt einfach Kraft!

Gar nicht so einfach. In Gesprächen mit meinen Freundinnen taucht er immer wieder auf, dieser innere Kritiker. Es ist ja gut, sich Rechenschaft abzulegen und das eigene Verhalten auch kritisch zu hinterfragen. Von außen denkt man dann aber oft, was tut die sich für einen Druck an? Aber wenn man selbst drin steckt, erscheint es einem gar nicht so leicht, diesen inneren Kritiker zu zähmen. Es ist genau zehn Jahre her, dass ich eine wirkungsvolle Soforthilfe kennenlernen durfte. Inzwischen habe ich auch eine Vorstellung davon entwickelt, welcher Player da bei mir auf den Platz tritt. Er ist ein Teil von mir, der mit einer guten Absicht zu meinem Schutz auftritt. Er versucht meine Bedürfnisse nach Bindung und Selbstwertstärkung zu erfüllen und zu schützen.

Doch oft kennen wir den Kritiker als einen extrem strengen inneren Antreiber, Mahner oder unbittlichen Trainer, der ständig hinterfragt und rumkommandiert. Niemand sonst ist in der Regel so streng mit uns! Bin ich gut genug? Ist das was ich

leiste, gebe, sage gut genug? Streng dich an! Schneller! Du darfst keine Fehler machen! Was dahinter liegt ist oft eine gefühlte Konsequenz aus der Kindheit: Tu dies, sonst wirst du nicht genug geliebt, wirst du verlassen, bist du nichts wert.... Was er einst schützen wollte, verteidigt er wild entschlossen. Es geht also nicht darum den inneren Kritiker loszuwerden, das wäre gar nicht möglich und sogar wenig sinnvoll. Seine gute Absicht dürfen wir ihm lassen. Jedoch an der Art, wie er mit uns spricht, können wir etwas verändern.

Dann wenn ich sonst noch eins draufsetzen muss, um mir oder anderen etwas zu beweisen, dann wenn alles perfekt zum Fest vorbereitet sein muss, weil ich meinem eigenen perfektionistischen Ansprüchen nicht genüge, wenn ich sehr rastlos bin, wenn mein Leidensdruck zu groß wird, dann sind das Indikatoren, dass mein innerer Kritiker wieder einmal übertrieben hat. Dann wird es Zeit, ihm eine neue Rolle zuzuweisen. Eine Rolle, in der er seine fürsorgende Absicht adäquat umsetzen kann. Dann kann ich auch fürsorglicher mit mir selbst werden.

IMPULSE

✔ Wirkungsvolle Soforthilfe

Tausche einfach in Gedanken deinen inneren Kritiker durch einen guten /Freund oder eine gute Freundin, die sich traut dir ehrlich Rückmeldung zu geben.

Versprochen, ein milderer Urteil folgt!

Im Sinne der Selbst- und Fremdwahrnehmung auch wesentlich realistischer!

✔ Eine neue Rolle geben

Den inneren Kritiker als einen inneren Anteil wahrnehmen und anerkennen. Wenn er sich meldet, beobachten: Wie fühlt sich das an, was macht das mit mir? In einen Dialog kommen, für die Dinge danken, die er mir zeigt, aber ihn auch höflich in seine Schranken verweisen.

✔ „An action a day, keeps the inner critic away“

„Weil wir unfähig sind ja zu sagen zu uns selbst, haben wir tausend Erwartungen an die anderen.“
So Anselm Grün in einem Bändchen Herzensruhe.

Na dann, frohe Weihnachten!!!