

IM DIALOG MIT DEM SELBSTZWEIFEL

KANN DER INNERE KRITIKER EINE RESSOURCE WERDEN? EIN PERSÖNLICHER ERFAHRUNGSBERICHT.

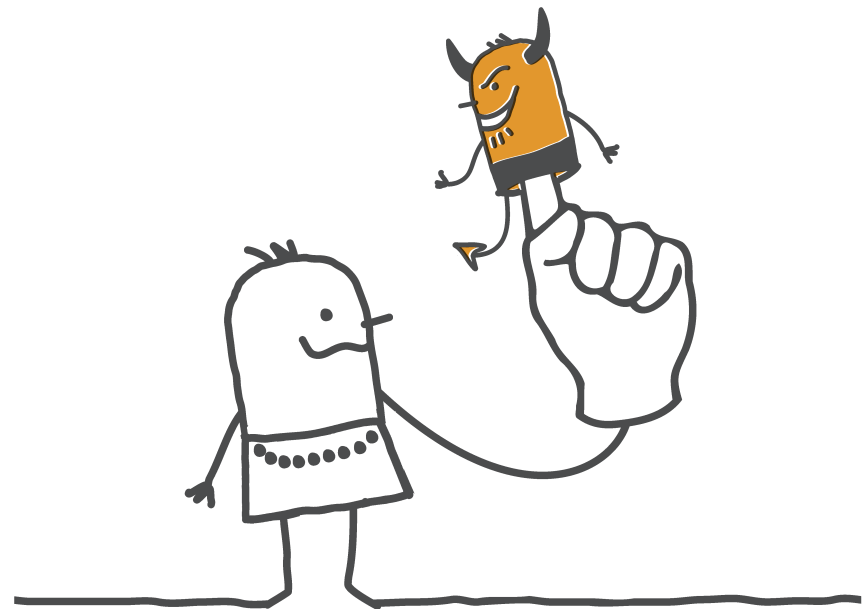
TEXT **URSULA SOVA**

Sind die inneren Stimmen des Selbstzweifels immer nur negativ und sollten möglichst aus dem Kopf verbannt werden? Oder haben sie uns möglicherweise auch etwas zu sagen, das sich zu hören lohnt? Was, wenn hinter dieser Stimme eine Kraft steht, die gesehen und genutzt werden will?

Um meine eigenen Selbstzweifel besser in den Griff zu bekommen, widmete ich mich in den letzten Monaten diesen Fragen. Ich tat dies auf mehreren Ebenen, durchforstete die Fachliteratur, führte Gespräche mit Kolleg*innen und entwickelte einen Imago Dialog mit dem Inneren Kritiker. Doch erst, als ich den Dialog im Selbstversuch an mir anwandte, verstand ich die Botschaft, die mir mein Innerer Kritiker seit Jahren zuruft.

Kennen Sie das? Sie erledigen einen Job, alle sind soweit zufrieden, nur Sie selbst zweifeln, ob Ihre Arbeit wohl gut genug gewesen sei? Kaum jemand ist so streng mit Ihnen wie Sie selbst, wie Ihr eigener innerer Kritiker? Ich jedenfalls habe eine Stimme im Kopf, die meine Fähigkeiten permanent kritisiert, hinterfragt und oft auch abwertet. Die Stimme ist manchmal leiser, manchmal lauter und meldet sich sogar in den erfolgreichsten Momenten im Leben mit der Frage: „War das bzw. war ich wirklich gut genug?“ Nachdem mir nicht möglich war, diese Stimme des Selbstzweifels aus meinem Kopf zu verbannen – trotz beruflichen Erfolges und mehrerer intensiver Ausbildungen –, beschloss ich im Herbst des letzten Jahres im Rahmen meiner Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin am Institut Brehms Bildung, mich diesem Thema konkret zu widmen. Was ich dabei herausgefunden habe, war heilsam. Das Ergebnis möchte ich hier mit Ihnen teilen.

Seit etwa 25 Jahren trachte ich mithilfe von Ausbildungen, Selbsterfahrung und Therapie, mein Gefühl von Kompetenz zu stärken und die Stimme meines Inneren Kritikers aus dem Kopf zu verbannen, um endlich so richtig erfolgreich zu sein. Das Ergebnis ist mäßig. Ich konnte die Stimme beschwichtigen, ihr



widersprechen und mir selbst erzählen, was ich „eh“ alles kann – eines blieb: die sorgenvolle Kritik an meiner eigenen Kompetenz.

Der Stimme zuhören statt sie zu verbannen?

Mir war klar, wenn ich endlich etwas daran ändern wollte, musste ich meine Haltung dem Thema gegenüber verändern. Da ich schon lange Systemaufstellungen anleite, in denen es oft darum geht, ungewollte Anteile oder Personen zu inkludieren statt sie auszusperren, kam mir die Idee, mich dem Thema Selbstkritik auf ähnliche Weise zu nähern. Was, wenn das Aussperren der Stimme mich mehr Energie kostet, als wenn ich sie einbinde in mein System? Was, wenn hinter dieser Stimme eine Kraft steht, die gesehen und genutzt werden will? Was, wenn ich einfach einmal hinzuhöre und nachfrage, was diese Stimme mir sagen will? Schützt sie mich vor etwas und wenn ja, wovor?

Die Entwicklungspsychologie besagt, dass der Mensch im Laufe seiner kindlichen Entwicklung verschiedene Phasen mit jeweils spezifischen Bedürfnissen durchläuft, die nach Möglichkeit von den Eltern bzw. nächsten Bezugspersonen gestillt werden sollten, damit ein Mensch ganzheitlich seelisch gesund aufwachsen kann. Im Buch „So viel Lie-

be wie dein Kind braucht“ von Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt fand ich dies aus Sicht von Imago Therapeut*innen gut verständlich dargelegt. In der Beschreibung der verschiedenen Entwicklungsphasen und den damit verbundenen Verwundungen war leicht zu sehen, dass der Selbstzweifel im Hinblick auf eigene Fähigkeiten mit der Botschaft „Ich bin nicht kompetent (genug)“ in der Kompetenzphase zwischen 4 und 7 Jahren seinen Ursprung hat. Es ist daher anzunehmen, dass sich die Stimmen von nahen Bezugspersonen jener Zeit darin widerspiegeln, wenn wir uns kritisieren, oder möglicherweise Botschaften, die diese Bezugsperson sich selbst gegenüber hatte. Eine Auseinandersetzung mit dieser Lebensphase und den daraus entstehenden Botschaften und Schutzmustern macht also Sinn, um die eigene Kompetenz bzw. das Gefühl für die eigene Kompetenz zu stärken.

Für jedes Kind ist es wichtig, von seinen Bezugspersonen umfassend angenommen und wertgeschätzt zu werden, da es sonst unbewusst beginnt, von den Bezugspersonen abgelehnte Persönlichkeitsanteile zu unterdrücken oder abzuspalten. Der heranwachsende Mensch verliert dadurch seine bewusste Ganzheit, verliert Anteile seines Selbst. Es kommt in Folge dazu, dass unerwünschte Anteile der eigenen Persönlichkeit

weder wahrgenommen noch verstanden werden, diese aber innerlich dennoch wirken, Botschaften an das Bewusste senden und zu Handlungen oder Nicht-Handlungen aufordern. Oft melden sich diese abgespaltenen Anteile als innere Stimmen zu Wort. Auch der Innere Kritiker/der Selbstzweifel kann ein Hinweis auf eigene verleugnete oder abgelehnte Anteile sein.

Der Innere Kritiker als Schutzmacht im System?

Bei der Recherche zu Anteilen innerhalb der Ich-Person kam ich an folgendem Konzept nicht vorbei: das Internal Family System (IFS, dt.: System der inneren Familie) des US-amerikanischen Familientherapeuten Richard C. Schwartz. Er übertrug die systemische Sichtweise der Familientherapie auf die Innenwelt des Individuums. Grundannahmen des IFS sind, dass die Psyche aus verschiedenen Teilen besteht. Alle Teile haben eine positive Absicht, sie interagieren wie Personen und suchen nach einer Möglichkeit, sich zu zeigen. Sie äußern sich in Gefühlen und Gedanken. Und sie sind in Konflikt miteinander. Die Vielstimmigkeit unserer inneren Anteile erkannte Schwartz als etwas Naturgegebenes, statt sie als Störung zu sehen. In jedem Menschen gibt es drei Gruppen von Persönlichkeitsanteilen: die Verbannten (engl: the exiles), die Manager*innen (engl: the manager) und die Feuerbekämpfer*innen (engl: the firefighters), die das jeweilige persönliche System schützen wollen.

Verbannte, Manager*innen und Feuerbekämpfer*innen

Die Gruppe der verbannten Anteile trägt alte, unbewältigte Lasten. Diese bestehen aus den Überzeugungen, Gefühlen, Empfindungen, Energien von früher überwältigenden Verletzungen/Traumata sowie auch Erblasten aus Vorgenerationen. Die Manager*innen genannten Anteile sind beschützende Teile, die für die tägliche Sicherheit verantwortlich sind. Unsere Kindheit hindurch erleben wir in unterschiedlichem Ausmaß Zurückweisung, Verlassenwerden, Betrug und Demütigung. Das führt lt. Schwartz dazu, dass wir das Vertrauen in unsere innere Führung – unser Selbst – verlieren. Die Manager*innen übernehmen zu unserem Schutz die Führung. Manager*innen-Teile haben sich entwickelt, um (schon im Vorfeld) jegliche Situationen zu vermeiden, welche die schmerzlichen Gefühle oder Erinnerungen eines verbannten Teils ins Bewusstsein dringen lassen bzw. wiederbeleben könnten. Das sind jene Anteile, die alles kontrollieren wol-

len. Manager*innen sind bemüht, im Voraus zu verhindern, was unsere Verbannten betreffen könnte, um sie zu schützen.

Trotz aller Kontrolle durch die Manager*innen passiert es immer wieder, dass gefährliche Situationen für Leib und Seele entstehen. Dann ist Alarmstufe Rot, die „Firefighter“ treten in Aktion: Feuerbekämpfer*innen können nach außen gehen und als Oberlehrer*in, Hysteriker*in, Wütende auf den Plan treten. Oder sie gehen nach innen, wenn jemand z.B. Süchte entwickelt, psychosomatische Krankheiten, verwirrt ist oder Selbstverletzungen ausübt. Zwischen Manager*innen und Feuerwehrtteilen gibt es eine Übergangszone. In deutlicher Abgrenzung von den Manager*innen sind Feuerbekämpfer*innen-Teile eher unmäßig, chronisch, impulsiv, unüberlegt, nicht vorausschauend, nicht kontrollierbar. Sie wurden oft von den Eltern übernommen oder aus Opposition zu ihnen entwickelt.

Aus Sicht des IFS wird der Innere Kritiker als einer der typischen Manager*innenanteile bezeichnet und schützt das System. Aber wovor?

Transformation durch Zuwendung

Im Zuge der Recherche erinnerte ich mich an eine Methode, der ich vor einigen Jahren in einer Selbsterfahrungsgruppe begegnet war. Die buddhistische Mönchin Tsültrim Allione hatte aus einer alten spirituellen Praxis aus Tibet eine vereinfachte spirituelle Übung entwickelt, innere Dämonen, d.h. negative Anteile, Gedanken und Gefühle zu transformieren.

Ein „Dämon“ ist nach Tsültrim Allione all das, was uns hindert, frei zu sein: Ängste, Krankheiten, Sorgen, Süchte, negative Gefühle wie Hass und Unzufriedenheit.

Die Übung besteht aus fünf Schritten, während derer man den Gedanken bzw. das Gefühl externalisiert und personifiziert, ihm Gestalt und Stimme verleiht, um ihm dann die Frage zu stellen, was er bzw. es von einem/einer selbst braucht. Mit den vom Dämon ge-

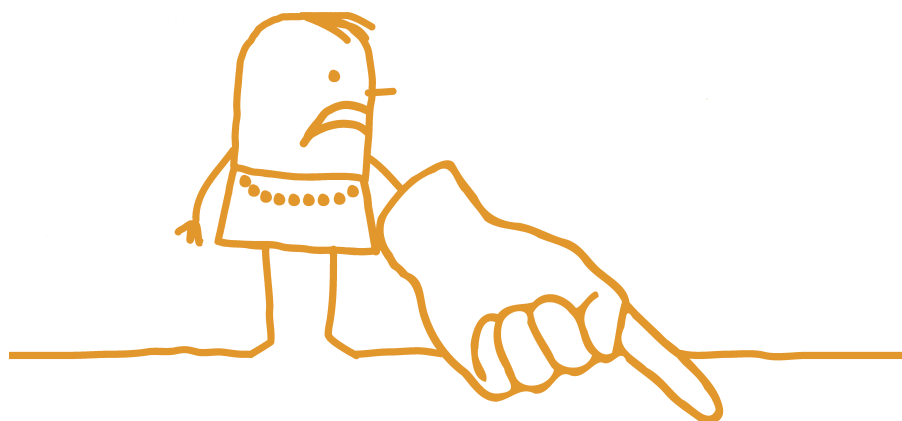
wünschten Eigenschaften füttert man rituell den Dämon, bis dieser sich transformiert. In meinem konkreten Fall waren damals aus Ängsten Gefühle des Geborgenseins geworden. Die Idee, Gefühle oder Gedanken zu externalisieren und zu personifizieren, um ihnen dann zuhören zu können, inspirierte mich dazu, der Stimme des Inneren Kritikers eine Gestalt zu geben, in der er sich auszudrücken und wandeln könnte, und mittels eines Imago Dialoges mit dieser Gestalt in Kontakt zu gehen. Ist es möglich, mich dem Inneren Kritiker zuzuwenden und ihn dadurch zu verändern?

Im Dialog mit meinem Inneren Kritiker – ein Selbsttest

Ich entwarf in Folge einen Imago Dialog unter dem Titel „Im Dialog mit meinem Inneren Kritiker“. Dieser Dialog ist eine Synthese aus den zwei folgenden Thesen: Einerseits hat der Innere Kritiker (laut IFS) eine Schutzfunktion für das Gesamtsystem. Andererseits ist es möglich, dass ein Kind in der Phase der Kompetenz zwischen 4 und 7 Jahren Gefühle von Kompetenz von sich abspaltet, wenn Haltungen oder Handlungen der nahen Bezugspersonen das Kind in seinem Bedürfnis, als kompetentes Individuum gesehen zu werden, verletzen.

Die Stimme des Inneren Kritikers könnte also eine Abspaltung aus dieser Lebensphase sein. Im Rahmen dieses Dialoges ist es auf einfache und sichere Weise möglich, mit dem Inneren Kritiker Verbindung aufzunehmen, seine Schutzfunktion gelten zu lassen und damit das gesamte System behutsam und Schritt für Schritt miteinander in Kommunikation zu bringen.

Da ich diese Reise hin zum eigenen Selbstzweifel aus Eigeninteresse gestartet hatte, war die erste Person, mit der ich diesen Dialog ausprobieren wollte – ich selbst. Ich bat eine Kollegin, mir als Facilitator zur Verfügung zu stehen, und wir führten den Dialog mit dem Inneren Kritiker durch.



Kritische Stimme schützt vor Identitätsverlust

Mit geschlossenen Augen visualisierte ich die Stimme im Raum, gab ihr eine Gestalt und ein Alter. Das fiel mir leicht, neben mir saß bald ein kleines, etwa vierjähriges Teufelchen mit aufgeregten Gesten. Von nun an gab meine Kollegin mir Satzanfänge und ich vervollständigte diese. Auf die Frage, wann das kleine Teufelchen entstanden sei, antwortete es, dass es im Alter von 4 Jahren (siehe Kompetenzphase!) in einer für mich unerquicklichen Situation entstanden war: Ich war heftig beschimpft worden, dass ich kein braves Mädchen sei. Das Teufelchen ist das pure Gegenteil davon: ein schlimmer Junge, frech, laut und unangepasst mit Namen „Zwi“. Ich erfuhr, dass „Zwi“ in die Welt gekommen war, um meine totale Anpassung zu verhindern. Das freche Wesen steht für einen Zwiespalt zwischen „brav sein/angenommen werden“ und „zu sich selber stehen“. Damals schützte es mich davor, meine Identität zu verlieren. Das Teufelchen ist eine Abspaltung von mir, als der Druck mich anzupassen mit vier Jahren so stark geworden war, dass ich mich schützen musste. Das ist ein Teil meiner Lebendigkeit, der mir heute fehlt und sich deshalb immer wieder zu Wort meldet.

Ich bleibe ein ganzer Mensch, auch wenn ich Fehler mache!

Auch im Erwachsenenleben tauchte die Stimme immer dann auf, wenn die Gefahr bestand, mich den Gesetzen der anderen so sehr anzupassen, dass ich mein Selbst verliere. Das „Zwi“ ist nicht hübsch, auch nicht harmonisch oder ordentlich. Dieser Anteil steht aufmüpfig zu sich, auch wenn es den anderen nicht gefällt. Die Stimme des „Zwi“ zieht alles in Zweifel, folgerichtig auch meine eigenen Handlungen. Die große Erkenntnis in dem Dialog war für mich, wie wichtig es für die Identität ist, auch unangepasst zu sein und Fehler zuzulassen. Zweifel dürfen sein und können dazu führen, noch einmal ge-

nau hinzusehen, ob schon alles ausreichend getan ist. Sie müssen also nicht schwächen, sondern sind eine Art Qualitätskontrolle, stärken mich. Ich bleibe ein ganzer Mensch, auch wenn ich etwas nicht kann oder Fehler mache. Ein herrliches Gefühl!

Zum Abschluss versprach ich „Zwi“, wenn es sich meldet, ihm zuzuhören und es bei der Hand zu nehmen, statt es zu ignorieren. „Zwi“ und meine Zweifel gehören dazu. Gilt noch zu sagen, dass ich seither mehrmals in herausfordernden Situationen war, in denen ich souverän mit meinen Selbstzweifeln umgegangen bin. Ich kann nun besser sehen, dass ich gut genug bin und wo ich trotzdem noch etwas verbessern kann. Diese für mich bis dato äußerst schwierige Übung fällt mir plötzlich ganz leicht.

Auf die inneren Stimmen hören!

Was nützt das Ihnen? Das werden Sie erst wissen, wenn Sie es ausprobiert haben! Meine Erfahrung ist: Hören Sie auf Ihre inneren Stimmen, auch wenn diese – vordergründig – kritisch sind! Denn erst, wenn Sie wirklich zuhören, was diese Ihnen zu sagen haben, werden Sie den Schatz der Erkenntnis heben, der hinter den Selbstzweifeln liegt.

Falls Sie eine ähnliche innere Stimme in sich haben, der Sie zuhören wollen, stelle ich Ihnen gerne meinen Imago Dialog mit dem Inneren Kritiker zur Verfügung. Es könnte ja sein, dass auch Ihre Stimme des Selbstzweifels mehr ist, als Sie bisher gedacht haben. Auf Ihren Erfahrungsbericht freue ich mich dann auch.

Den von mir entwickelten Imago Dialog „Im Dialog mit meinem Inneren Kritiker“ lasse ich Ihnen gerne auf Anfrage per E-Mail zukommen: mail@ursulasova.at



Ursula Sova

Unternehmensberaterin, Imago Facilitator, Lebens- und Sozialberaterin (in Diplomierung), Systemaufstellerin und Outdoor-Trainerin für Jugendliche und Erwachsene

A-3423 St. Andrä-Wördern
Praxisgemeinschaft „Alte Werkstatt“
Lehnergasse 17
T 0699 1050 8687
mail@ursulasova.at
www.ursulasova.at

Mit meinem Lebensgefährten Jürgen und unseren Töchtern leben wir als Patchwork-Familie im Tullnerfeld bei Wien. Ich arbeite vor allem mit Frauen und Mädchen. Einzelberatung und Systemaufstellungen biete ich in der Praxisgemeinschaft „Alte Werkstatt“ in St. Andrä-Wördern an. Mein neues Outdoor-Projekt „Mädchenkraft – Gemeinsam ins Vertrauen gehen“ soll Mädchen zwischen 11 und 16 in ihrer Resilienz und ihren Kompetenzen stärken. Jürgen und ich leiten gemeinsame Projekte in seinem Outdoor-Camp, dem Roots-Camp in der Buckligen Welt.



Literaturhinweise:

Allione, T (2009) *Den Dämonen Nahrung geben: Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung*. München: Arkana
Hendrix, H und LaKelly Hunt, H (2008) *So viel Liebe wie mein Kind braucht: Der gemeinsame Weg in ein erfülltes Leben*. Dörfles: Renate Götz
Schwartz, R C (2008) *IFS – Das System der Inneren Familie – Ein Weg zu mehr Selbstführung*. Norderstedt: Books on Demand

