Gabriele Rudolph·Samstag, 30. Juni 2018

Wer oder was ist das - der innere Kritiker?

Der innere Kritiker sagt uns vor allem, dass wir nicht genügen, dass das, was wir tun und sind, nichts wert ist. Deshalb müssen wir ganz viel tun oder haben, um wertvoll zu sein.

Er behauptet also, dass unser Glück außerhalb von uns selbst liegt. Und wenn wir uns zart und schwach fühlen, treibt er uns an, sagt, wir sollen uns nicht so anstellen und herrscht uns an, uns gefälligst zusammenzureißen, das scheinbar Schlechte in uns zu überwinden.

Auch erzählt er uns immer wieder und sehr beharrlich von unserem Scheitern. Erfolge werden als nebensächlich abgetan, Misserfolge hochgespielt bzw. genau unter die Lupe genommen.

Wenn andere erfolgreicher, reicher oder schöner sind, bemerkt er das natürlich und reibt uns das kontinuierlich unter die Nase und untersucht genau, was an uns nicht richtig ist und wir noch verbessern müssen.

Puuuh!

Kurz: Gerade, wenn alles in uns sich nach Liebe, Mitgefühl und Verständnis sehnt, erzählt er uns, was für Versager wir sind. Wenn wir einen Wunsch verwirklichen wollen, erzählt er uns, warum wir scheitern werden, es besser lassen bzw. große Taten anderen überlassen sollten. Überhaupt legt er großen Wert auf unser Image und was andere von uns denken.

Er ist uns sehr vertraut und wir haben uns an dieses Gefühl von Enge und Beschränktsein gewöhnt, das er uns beschert. Es ist nicht wirklich möglich, ihn zum Schweigen zu bringen. Was immer wir tun: Nach einer Weile bricht er wieder durch und ist stärker als je zuvor.

Du magst dich nun fragen, wie das kommt, dass wir so unfreundlich mit uns umgehen. Meiner Beobachtung gemäß entsteht der innere Kritiker durch ein Symbiosetrauma, ebenso wie das verlassene, nach Liebe und Verständnis suchende kleine Ich. Er hält die Geschichte und das Gefühl der Trennung, des Verlassen- und Bedrohtseins aufrecht, das mit einem Trauma einhergeht.

Er ist gewissermaßen ein Teil der Re-Inszenierung und unser inneres Kind ist diesen Anfechtungen schutzlos ausgeliefert, wenn nicht die Stille und der damit eng verknüpfte liebevolle innere Erwachsene in den Fokus der Aufmerksamkeit tritt. Sie schützen den Körpergeist und werden dem kleinen Ich das echte, liebevolle Gegenüber, die klare Führung, die es braucht.

Nur: Was geschieht dann mit dem inneren Kritiker?

Nun, solange du ihn ablehnst, verurteilst oder weg haben willst, wird er dich laut, heftig und empört oder – ganz versteckt - aus dem Hintergrund manipulieren. Aber wenn du bereit bist, ihn – aus der Stille - willkommen zu heißen und kennen zu lernen, verwandelt er sich. Denn ein Kritiker, der liebevoll angenommen wird, entpuppt sich als Das, was er in Wirklichkeit ist: Bedingungslose Liebe in Gestalt von Angst. Und er bringt uns – wenn wir ihn nicht bekämpfen – in Kontakt mit unseren tiefsten Ängsten und Schmerzen sowie unserer Ohnmacht.

Man könnte hier psychotherapeutisch auch von einer Introjektion sprechen, d. h. verinnerlichten Ge- und Verboten unserer Eltern oder Großeltern. Wenn wir uns damit auseinandersetzen lernen wir also die Sichtweise uns naher Menschen kennen. Oft zeigt sich dabei, wie unglücklich sie waren, ja, wie groß ihre Angst war, nie wieder aus ihrem eigenen inneren Gefängnis, ihrem eigenen inneren Kritiker zu entkommen. Wir können fühlen, wie gefangen sie sich in sich selbst fühlten und wie sehr – auch sie – sich danach sehnten, frei, einfach nur sie selbst und in Frieden zu sein.

Wir sprechen hier also von Kennenlernen, Hinspüren, Dableiben und Aussöhnung. Allerdings

kann letztere nicht „gemacht“ werden. Damit meine ich, wenn du Frieden mit deinen Eltern oder Großeltern suchst, um endlich deine Ruhe zu haben etc. wird etwas in dir das wissen und dagegen arbeiten.

Wie gesagt: Du kannst nur endgültig loslassen, was du bereits gut kennst und durchschaust. Und was auch immer geht – es kann nur in Liebe gehen.

Deshalb: Sei ehrlich mit dir selbst, gib nicht auf halber Strecke auf und hol dir kompetente Hilfe, wenn du es nicht alleine schaffst!

In anderen Worten: Ich habe jahrelang mein Sofa und meine Kissen verkloppt – stellvertretend für meine Eltern, meine Großmutter und andere Bezugspersonen. Ich habe ihnen bewusst die Bedürfnisse und Gefühle, die ich von ihnen übernommen habe, zurückgegeben und mir ihre Beweggründe, die ja auch in mir gespeichert sind, genau angesehen und zutiefst verstanden und mitgefühlt. Und ich habe meine Wut über erlittene Demütigungen und darüber, dass sie mir nicht das Gegenüber waren, das ich gebraucht hätte, um gesund und glücklich erwachsen zu werden, immer wieder zugelassen und ausgedrückt und - zuallerletzt - meine tiefsten Schmerzen und Ängste bis in die verstecktesten Winkel erspürt und erforscht – bis sie sich wirklich gesehen, erkannt und wahrgenommen fühlten und dadurch gehen konnten.

Anders ausgedrückt: Erst als ich mir das alles - nach und nach - angesehen, durchgefühlt, ausgedrückt und liebevoll in den Arm genommen habe und vor allem erst als ich WIRKLICH sah, dass all das alte Erinnerungen, Gefühle und Gedanken sind und dass ich nicht mehr dieses kleine, verlorene und überforderte Kind noch der bin, der da ständig meckert, antreibt und kritisiert, konnte ich mich wirklich mit und in mir aussöhnen bzw. entschlossen von diesen Anteilen in mir abwenden und tue es immer noch, wenn es ansteht.

Bis dahin hatten sie mich fest im Griff.

Einfach lieb tun und darüber hinweggehen, dass ich stinksauer war – das funktionierte bei mir

auf jeden Fall nicht. Aber meine Gefühle - und zwar alle - zuzulassen ist der Beginn der Aussöhnung – mit uns selbst und all denen, denen wir begegnet sind.

Wir söhnen uns also mit uns selbst und damit auch mit den Eltern in uns aus, um dann den eigentlich heilenden Schritt zu tun: Wir holen das traumatisierte, zutiefst verletzte innere Kind mitten in seinem Schmerz des Abgelehnt- und Ungeliebtseins, seiner Angst vor Übergriffen sowie der tiefen Ohnmacht ab.

Es geht also nicht darum, den Kritiker bzw. unsere Eltern etc. abzulehnen, sondern zu sehen, dass all das in uns, ja, dass ich auch Das bin und dass all diese Teile meine Zuwendung, Liebe und Mitgefühl brauchen. Alles, was bisher im Verborgenen lebte, was bisher bekämpft wurde und scheinbar verboten war, darf ans Licht.

Der Eisberg darf in warme Gewässer - und schmilzt.

Was übrig bleibt ist - niemand und alles zugleich - kurz: unglaubliche Freiheit.

(aus: “Das innere Kind und die Stille” von Gabriele Rudolph, mehr dazu unter http://www.einfachnursein.de)