# Hier spricht der innere Kritiker

Nein, das ist kein mieses Männchen. Es sind nur Gedanken, kritische, abwertende Kommentare, mit denen wir uns selbst aus dem Gleichgewicht bringen. Schluss damit!

VON **Barbara Berckhan** UND **Trudi Esberger** (ILLUSTRATIONEN)

**NIEMAND ANDERS SCHAFFT** es, uns instabil oder dünnhäutig zu machen. Das tun wir uns selbst an. Nicht absichtlich, eher aus reiner Gewohnheit, weil wir gelernt haben, so mit uns umzugehen. Wir können aus dieser selbst gemachten Instabilität wieder herauskommen. Dafür schauen wir uns unsere Gedanken genauer an. Die Art und Weise, wie wir innerlich mit uns selbst reden. Was uns täglich durch den Kopf geht, kann uns stabil oder instabil machen.

## Quälende Gedanken haben einen Namen

So wie wir über uns selbst denken, so fühlen wir uns auch. Wenn wir uns selbst in Gedanken beschimpfen und abwerten, fühlen wir uns schlecht und werden instabil. Diese Gedanken, mit denen wir uns beschimpfen, werden „der innere Kritiker" genannt.

## Der innere Kritiker

Haben Sie schon einmal gemerkt, wie Sie schlecht über sich reden? Das können Gedanken sein wie:

→ „Ich bin so was von daneben."
→ „Ich sehe wieder furchtbar aus."
→ „Ich bin viel zu dick."
→ „Was ich anpacke, geht schief."
→ „Was bin ich doch nur für ein Idiot!"

Wenn Sie solche Gedanken haben, spricht der innere Kritiker zu Ihnen. Natürlich ist das kein Männchen im Kopf. Es sind herabsetzende Kommentare im Gedankenstrom. Damit verletzen wir uns selbst. Und fühlen uns entsprechend miserabel. Abgewertet, deprimiert. Das Selbstvertrauen sinkt. Bei einem starken inneren Kritiker werden Sie dünnhäutig und können sich schlecht gegen Zumutungen wehren. Sie sind von innen her geschwächt.

## Gut versteckt

Die inneren Kritiker verstecken sich im alltäglichen Strom der Gedanken. Eben denken Sie daran, einen Regenschirm mitzunehmen. Leider finden Sie ihn nicht. Zwei harmlose Gedanken. Und dann schießt der innere Kritiker dazwischen: „Mist! Jetzt weiß ich nicht, wo der Schirm abgeblieben ist. Ich bin so was von kopflos! Ich kann einfach keine Ordnung halten." Zwischen normalen Gedanken versteckt sich eine kleine Abwertung, ein Tritt vors Schienbein. Das Gefühl, unausgeglichen und gereizt zu sein, entsteht nicht durch die vergebliche Suche, sondern durch die Gedanken, die Sie sich darüber machen.

## Nicht gut genug

Das Motto des inneren Kritikers lautet: Mit dir stimmt was nicht, du bist nicht gut genug. Er kann alles an uns kritisieren: Aussehen, berufliche Leistung, Kleidung, die Art, wie wir reden und uns bewegen, unsere Entscheidungen, unsere Vergangenheit. Er kann jedes Ereignis noch mal durchspielen und jeden Fehler endlos wiederholen. Jedes Mal fühlen wir uns wieder schlecht.

## Den Kerl bändigen

Vielleicht haben Sie jetzt gemerkt, dass Sie auch einen inneren Kritiker haben, und wollen ihn loswerden. Allerdings funktioniert das nicht. Sie können den Kerl nicht rausreißen wie Unkraut im Garten. Es sind ja nur Gedanken. Aber Sie können die selbstkritischen Gedanken bewusst erkennen und bändigen.

Wie das geht? Sie treten innerlich einen Schritt zurück und wundern sich über dieses Geplapper in Ihrem Kopf. Sie hören auf, Ihrem inneren Kritiker alles abzukaufen. Und jetzt können Sie – vielleicht zum ersten Mal – das Ganze anzweifeln. Und das ist bereits ein riesiger Schritt zu mehr innerer Stabilität.

Bisher konnte der innere Kritiker sich zwischen gewöhnlichen Alltagsgedanken verstecken. Jetzt nehmen Sie ihn ins Visier. Und bekommen dafür etwas Wertvolles – inneren Abstand.

## Wunde Punkte

Der innere Kritiker neigt zu Wiederholungen. Er hat seine Lieblingsthemen, auf denen er herumhackt. Das kann unser Aussehen sein. Oder die Tatsache, dass wir kein Abitur haben. Vielleicht ›

meckert er, weil wir keine Kinder haben oder zu viele. Oder weil wir geschieden oder immer noch nicht verheiratet sind. Immer dieselbe Litanei.

Die Lieblingsthemen des inneren Kritikers werden zu unseren wunden Punkten. Indem wir diese kritischen Kommentare glauben, verletzen wir uns an dieser Stelle immer wieder. Die Wunde kann nie verheilen.

Was passiert, wenn jemand in diesen Punkt sticht? Mit einer Andeutung vielleicht, die aber genau den wunden Punkt trifft, in den unser innerer Kritiker auch immer reinpikt. Das tut richtig weh. Und wir fühlen uns sofort angegriffen, auch wenn es nicht so gemeint war. An diesem wunden Punkt sind wir übersensibel und reagieren oft giftig. Genau dort fehlt uns ein dickes Fell.

## Eingeschnappt

Oliver war gerade mal 30, als ihm die ersten Haare ausfielen. Sein innerer Kritiker attackierte ihn häufig wegen seines Aussehens. Die kahlen Stellen waren Olivers wunder Punkt. Als seine neue Freundin einen gut gemeinten Vorschlag machte: „Weißt du, Oliver, du könntest dir die Haare ganz abrasieren. Das sieht bestimmt besser aus als deine Halbglatze", war Oliver beleidigt und sprach an dem Abend kaum noch mit ihr. Als sie ihn am nächsten Morgen anrief, reagierte er nicht. Sie sprach ihn auf die Mailbox, bekam aber keine Antwort. Was hatte sie nur falsch gemacht?

## Wunde Punkte sind Beziehungskiller

Sie hatte aus Versehen einen wunden Punkt berührt. Sie wusste nicht, dass ihr Freund beim Thema Haarausfall dermaßen überempfindlich war. Oliver hatte nicht nur wenige Haare auf seinem Kopf, er hatte auch kein dickes Fell. Deshalb war der Vorschlag für ihn verletzend. Aber es waren die Attacken des inneren Kritikers, die ihn so empfindlich gemacht haben. Zum Glück blieb seine Freundin innerlich stabil. Sie bat Oliver immer wieder, ihr zu erklären, warum er sich nicht mehr bei ihr meldete. Die eigenen wunden Punkte offen zuzugeben ist immer eine kleine Mutprobe, aber am Ende siegte Olivers Liebe zu seiner Freundin, und er redete mit ihr. Die beiden konnten die Sache klären. Aber es war knapp. Wunde Punkte können ein Beziehungskiller sein.

## Baby bekommen und total verunsichert

Lisa hatte ihr erstes Baby bekommen. Ihrem inneren Kritiker verschaffte das viel Munition, die er gegen Lisa abfeuern konnte. Obwohl Lisa sich gut um ihr Baby kümmerte, konnte sie das nicht würdigen und wertschätzen. Ihr innerer Kritiker bemängelte, dass andere Mütter ihre Babys besser versorgten, sie selbst hingegen überfordert sei. Jedes Mal, wenn das Kind schrie, tauchte in Lisas Gedanken sofort ein Kommentar in Ich-Form auf: „Ich schaffe es nicht, mein Baby zu beruhigen. Ich mache alles falsch." Der Lieblingskommentar ihres inneren Kritikers lautete: „Als Mutter völlig ungeeignet!"

## Wenn gut gemeinte Ratschläge den wunden Punkt treffen

Und so wurde das Muttersein für Lisa zu einem wunden Punkt. Andere Mütter gaben Lisa gern Tipps zur Babypflege: „Süß, die Kleine! Aber sie ist zu warm angezogen." – „Das Baby ist ja ganz blass! Vielleicht solltest du ihm mehr Karottensaft geben." Solche Kommentare trafen Lisas wunden Punkt. Sie fühlte sich kritisiert und als Mutter infrage gestellt. Deshalb reagierte sie schnippisch: „Ich behandle mein Baby so, wie ich das für richtig halte." Im Nachhinein ärgerte sich Lisa über sich selbst. Und ihr Kritiker fiel über sie her, weil sie so zickig gewesen war.

Lisa glaubte zuerst, sie brauchte gegenüber anderen Müttern ein dickeres Fell. In Wirklichkeit brauchte sie gegenüber ihrem inneren Kritiker ein dickes Fell. Sein Gequatsche machte sie dünnhäutig. Er verwundete sie von innen her.

Nachdem sie gelernt hatte, ihre selbstkritischen Gedanken bewusst wahrzunehmen, konnte sie den inneren Kritiker hinterfragen: Vielleicht machte sie gar nicht so viel falsch mit ihrem Baby. Womöglich war sie als Mutter doch geeignet. Je öfter Lisa ihren inneren Kritiker erkannte, desto selbstbewusster wurde sie. Sie hörte auf, dem Kritikergequatsche ihre Aufmerksamkeit zu schenken. Sie dachte nicht weiter darüber nach. Ihr innerer Kritiker wurde ruhiger und meldete sich seltener zu Wort. Ohne sein ständiges Gequatsche konnte Lisa endlich stolz darauf sein, wie gut sie mit dem Baby zurechtkam. Sie reagierte gelassen, wenn eine Mutter ihr einen Ratschlag gab, bedankte sich, ohne sich getroffen zu fühlen. Jetzt hatte Lisa ein dickeres Fell.

## Welche wunden Punkte haben Sie?

→ Hat auch Ihr innerer Kritiker Punkte, die er immer wieder bemängelt?

→ Welche Vorwürfe müssen Sie sich ständig anhören?

→ Was wiederholt Ihr innerer Kritiker immer wieder?

→ Was findet Ihr innerer Kritiker schon seit Jahren an Ihnen verkehrt?

Jetzt kennen Sie die Themen, bei denen Sie überempfindlich reagieren. Damit Ihr innerer Kritiker Sie nicht weiterhin verletzen kann, ist es wichtig, seine Attacken bewusst wahrzunehmen. Achten Sie im Alltag darauf, was Sie über sich denken. Einfacher ausgedrückt: Wenn Sie merken, dass Sie sich selbst herabsetzen oder beschimpfen – dann hören Sie sofort auf. Sagen Sie freundlich „Hallo!" zu Ihrem inneren Kritiker. Seien Sie ihm nicht böse. Verurteilen Sie sich nicht dafür, dass Sie einen inneren Kritiker haben.

Lenken Sie anschließend Ihre Aufmerksamkeit bewusst ins Jetzt, zu etwas Angenehmem. Akzeptieren Sie dabei jedes Gefühl, das Sie gerade spüren. Lassen Sie aufsteigende Kritikergedanken immer wieder los, und wenden Sie sich dem zu, was Ihnen guttut.

## Woher der innere Kritiker seine Munition bekommt

Ihr innerer Kritiker benutzt für seine Missbilligung immer Ihre Idealvorstellungen. Er zeigt Ihnen, wo Sie gegen Ihre eigenen Maßstäbe verstoßen haben. Wenn beispielsweise das Aussehen ein wunder Punkt ist, dann haben Sie eine Idealvorstellung, wie Sie aussehen sollten. Wenn Sie diese nicht erreichen, kann der Kritiker auf Ihnen herumhacken. Um das zu beenden, ändern Sie Ihre Idealvorstellung. Lassen Sie sie los. Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind. Dann hat Ihr innerer Kritiker keine Munition mehr. Er kann nichts beanstanden, wenn Sie mit sich selbst und Ihrem Leben einverstanden sind.

Suchen Sie daher bei jedem Ihrer wunden Punkte danach, wie es Ihrer Meinung nach sein sollte. Und dann lassen Sie diese Vorstellung los. Das braucht ein bisschen Übung. Geben Sie sich die Zeit. Wo Sie sich in Gedanken bisher selbst kritisiert haben, entsteht mit der Zeit ein liebevolles Okay.

## Fehler gehören zum Leben

Natürlich machen wir alle hin und wieder Fehler. Patzer und Pannen gehören zum Leben. Aber können wir unsere Fehler ohne inneren Kritiker überhaupt erkennen? Brauchen wir ihn nicht, um besser zu werden? Fehler im Alltag können wir mit Leichtigkeit auch ohne inneren Kritiker erkennen und ausbügeln. Wir merken, dass wir etwas vergessen haben, und holen das nach, ohne uns zu beschimpfen. Uns fällt auf, dass wir etwas Falsches gesagt oder getan haben, und wir entschuldigen uns dafür. Ohne inneren Kritiker lernen wir sogar leichter. Kein Drama, keine Selbstzerfleischung, keine Schuldgefühle. Fehler erkannt, ausgebügelt, und weiter geht's.

## Die ständige Suche nach Anerkennung

Solange sich unser innerer Kritiker austoben kann, leben wir in einem ständigen Mangel an Anerkennung. So ist es nur logisch, dass wir versuchen, Anerkennung von außen zu bekommen. Wir suchen nach Lob und Bestätigung von anderen. Aber genau das macht uns noch dünnhäutiger und instabiler.

Wir fangen an, uns zu verbiegen, uns beliebt zu machen, nur damit andere Leute uns bestätigen. Wir tun fast alles, um ihren Erwartungen gerecht zu werden. Dabei liegen wir ständig auf der Lauer: Mache ich einen guten Eindruck? Mögen mich die anderen?

Langsam entsteht in uns eine Übersensibilität. Wir werden überempfindlich in Bezug auf Ablehnung. Man kann uns ganz leicht erschüttern und aus dem Gleichgewicht bringen. Es reicht, wenn ein Kollege morgens nicht grüßt. Schon ›

## Wie können Sie den inneren Kritiker in den Griff kriegen?

→ Zuallererst beglückwünschen Sie sich. Sie haben ganze Arbeit geleistet und Ihren inneren Kritiker bei der Arbeit erwischt. Toll gemacht! Und bitte seien Sie sich selbst dafür dankbar.

→ Attackieren Sie Ihren inneren Kritiker nicht. Das würde ihn nur größer und stärker machen. Sagen Sie freundlich und liebevoll: „Hallo, Schätzchen, ich hab dich erkannt!" Sie haben diese Gedanken bewusst wahrgenommen. Prima! Und jetzt entziehen Sie diesen Gedanken ihre Gültigkeit. Ihr innerer Kritiker kann Sie nicht objektiv beurteilen. Er kann Sie nur beschimpfen, verurteilen, runterputzen oder Ihnen die Schuld geben. Und diese Attacken sind alle falsch und unbrauchbar.

→ Gehen Sie innerlich auf Abstand. Distanzieren Sie sich von dem Geplapper. Hören Sie auf, diesen selbstkritischen Gedanken weiterhin Aufmerksamkeit zu schenken. Sie wissen ja, Aufmerksamkeit wirkt wie ein Dünger.

→ Gehen Sie raus aus dem Kopf. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Angenehmes, Schönes, das Sie sehen oder hören. Und falls sich Ihr innerer Kritiker trotzdem wieder meldet – und das wird er tun –, wiederholen Sie das Ganze. Nehmen Sie sein Geplapper freundlich zur Kenntnis und entziehen Sie ihm die Aufmerksamkeit. So bekommen Sie ein dickeres Fell gegenüber Ihrem inneren Kritiker.

## Als der innere Kritiker geboren wurde

Nein, da ist nichts Böses in Ihnen. Ihr innerer Kritiker kann Sie zwar sehr instabil machen, aber er meint es im Prinzip gut. Er ist die Stimme der Anpassung. Er will, dass Sie überleben und bei anderen Leuten gut ankommen.

Er ist entstanden, als Sie noch ein Kind waren. Damals haben Sie gelernt, wie man sich selbst kritisiert – von den Erwachsenen aus Ihrer Umgebung. Es waren Ihre Eltern, die Ihnen gezeigt haben, wie man mit sich selbst umgeht: wie man sich kämmt, die Zähne putzt, das Gesicht wäscht; wie man sich benimmt und dass man nicht so laut schreit, weil sonst die Leute gucken. Am Anfang haben Ihre Eltern Sie kritisiert. Später konnten Sie das selbst, so wie Sie auch gelernt haben, sich selbst das Gesicht zu waschen. Damals wurde Ihr innerer Kritiker geboren. Und bis zum heutigen Tag ist er sehr lernfähig.

Ihr innerer Kritiker saugt alles auf, was es draußen an Maßstäben und Idealvorstellungen gibt. Und er ist bereit, alles gegen Sie zu verwenden. Falls es Mode ist, dass sich ausgewachsene Frauen in sehr enge Mädchenhosen zwängen, wird Ihr innerer Kritiker das aufnehmen. Und Sie in der Umkleidekabine zur Schnecke machen, weil Ihre Oberschenkel für diese Hosen zu dick sind. Umkleidekabinen – ein beliebter Tummelplatz für innere Kritiker.

Womöglich haben Sie bisher alles geglaubt, was Ihr innerer Kritiker Ihnen eingeflüstert hat. Es hat für Sie gestimmt. Es war richtig. Genau da liegt der Hase im Pfeffer – in Ihrem Glauben daran, dass Ihr innerer Kritiker die Wahrheit spricht. Aber das stimmt nicht.

## Ihr innerer Kritiker beurteilt Sie falsch

Komplett falsch. Der innere Kritiker übersieht bei Ihnen all das Gute, Starke, Schöne und Talentierte. Stattdessen vergrößert und übertreibt er jeden Pickel, jeden Fehler, jeden noch so kleinen Patzer. Und selbst wenn Sie einfach nur so sind, wie Sie nun mal sind, findet er Sie nicht ausreichend und sieht Mängel.

Ihr innerer Kritiker lügt, wenn er behauptet, Sie müssten beurteilt werden. Und es wäre wichtig, dass Sie eingeschätzt, gewogen, geprüft und abgestempelt werden. Nein, falsch! Sie stehen nicht zur Beurteilung. Sie müssen sich selbst nicht bewerten, einschätzen und abstempeln. Ganz am Schluss behauptet der innere Kritiker dann noch, Sie würden ohne ihn und seine Kommentare ein schlechter Mensch werden. Darüber können Sie hoffentlich nur lachen.

## Endlich Sendepause

Hand aufs Herz: Sind Sie in den Phasen, in denen Ihr innerer Kritiker stumm bleibt, wirklich ein schlechter Mensch? Berauben Sie, ohne das herabsetzende Gequatsche in Ihrem Kopf, alte Omas und quälen kleine Hunde? Nein, wenn Ihr Kritiker Sendepause hat, sind Sie unbelastet, selbstsicher und vielleicht sogar fröhlich. Sie sind innerlich stabil, ausgeglichen und genießen Ihr Dasein. Und so sieht es tatsächlich aus: Sie brauchen den inneren Kritiker so dringend wie Fußpilz. Ja, Sie kommen bestens ohne ihn aus.

Leider können Sie ihn nicht abschaffen. Aber Sie können aufhören, Ihrem inneren Kritiker zu glauben. Sie können aufhören, sich in sein Gemecker reinzusteigern. Damit entmachten Sie ihn. Sie entziehen ihm die Lizenz, Sie zu beurteilen. Und dann passiert etwas Erstaunliches: Er wird milder und meldet sich seltener zu Wort. Sie wiederum werden innerlich freier und stabiler. Stärker, selbstbewusster. Sie sind in Ihrer Mitte, ohne dass Sie dabei viel über sich nachdenken müssen. Sie tun das, was jetzt dran ist, und Sie leben Ihr Leben. ◻

**Der Text ist ein Auszug aus:**
Barbara Berckhan: „Das dicke Fell. Wie Sie sich vor Frustfällen und Nervensägen schützen", Kösel, 2014, 112 Seiten, 12,99 Euro