

Aus: Claire Caldwell "101 At Deben Körper zurück" Kampmann Verlag 1997

Fest des Lebens feiern. Wir haben die Wahl, und die daraus erwachsende Kraft ist der Treibstoff für unsere Reise zur Genesung und Transformation.

### DER INNERE KRITIKER

Bietet sich uns die Gelegenheit zum Respons und zur Auseinandersetzung mit dem Leben, so fördert dies unverheilte Wunden oder einengende Begrenzungen zutage. Eine solche Gelegenheit ist wie eine sich öffnende Tür. Wenn sie aufgeht, springt womöglich das lang unterdrückte Monster des Selbsthasses heraus. Haben wir gelernt, unsere Achtsamkeit und Lebendigkeit zu begrenzen, und haben wir dieses Bild durch den Sucht- oder Habitationsprozeß gepflegt, hat sich in unserem Inneren ein „Kritiker“ etabliert, der uns in unseren Begrenzungen hält. Der Kritiker arbeitet mit Kontrolle, Lob und Schuldzuweisungen, damit wir im Fahrwasser unserer Gewohnheiten bleiben und weniger unserer direkten Erfahrung folgen. Er nimmt oft Stimme, Gesten oder Körperhaltungen von Menschen an, die uns in der Vergangenheit kritisierten oder uns anders haben wollten, als wir tatsächlich sind.

Der Kritiker kann uns in vielen Formen und Größen begegnen, und manche davon sind ausgesprochen clever und beeindruckend. Einer meiner Lieblingskritiker lebt in einer meiner Klientinnen, deren Beschreibung zufolge er in weiblicher Form als gebieterische, gungekleidete Frau auftritt, die auf einem imposanten Direktorensessel thront. Das, was sie sagt, klingt vernünftig und so überzeugend, daß meine Klientin niemals gut genug sein kann und es niemals wird recht machen können. Einer anderen Klientin begegnet ihr innerer Kritiker in Form einer jüdischen Großmutter, die ihn, was auch geschieht, stets sagt, daß es in Ordnung und sie den idiotischen Menschen ringsum ohnehin haushoch überlegen sei.

Der innere Kritiker ist ein ererbter Verwandter, ein spiritueller Besitz. Er ist ein Verbündeter der kognitiven Sucht und hat die Aufgabe, unsere direkte Erfahrung in Schach zu halten. Die direkte Erfahrung erscheint ihm bedrohlich, weil er zu Recht davon ausgeht, daß sie uns unsere Ganzheit wiedergeben will – das aber würde ihn seinen Job kosten. Was einen Kritiker so toxisch werden läßt, ist die Tatsache, daß wir meinen, er würde uns einen Gefallen tun, uns vor noch größeren Fehlern bewahren und somit in unserem Interesse handeln. Viele meiner Klienten gaben an, ihren Kritiker zu brauchen, weil er sie vor Fehlritten bewahre – und dies mag ursprünglich auch durchaus zutreffen haben. Vielleicht mußten wir bestimmte Teile von uns verstoßen, um so zu wirken, wie jemand anderes uns haben wollte. Und der Kritiker ist jener Mechanismus, der uns solche Teile so weit auf Distanz hält, daß wir uns nicht mit ihnen zu identifizieren brauchen und uns damit sicher fühlen können.

Die Phase des Aneignens beginnt damit, daß wir die kritische Stimme in unserem Inneren identifizieren und ihren Zweck verstehen, der maßgeblich darin besteht, stets aufs neue unser Kindheitsumfeld um uns herum aufzubauen. Im Dienste dieses Status quo sagt der Kritiker oftmals Dinge, die zwar theoretisch zutreffend sind, im Grunde aber darauf abzielen, uns innerlich zu spalten. Der innere Kritiker ist schlau – er klingt so echt, so überzeugend. Mein Kritiker beispielsweise wies mich immer gnadenlos darauf hin, daß ich etwas verschwiege oder nur die halbe Wahrheit sagte. Ich brauchte eine ganze Weile, um zu erkennen, daß er mir auf diese Weise nicht die Gelegenheit bot, Abbitte für meine Sünden zu leisten und Besserung zu geloben, sondern nur darauf bedacht war, mich zu manipulieren.

Der rechte Umgang mit unserem inneren Kritiker besteht darin, ihn anzunehmen. Schließlich ist er aus gutem Grund entstanden, und indem wir ihm ganz bewußt die

Möglichkeit einräumen zu sagen, was er zu sagen hat, können wir jene Ursprungsmotivation aufdecken. Ich habe einen inneren Kritiker, den ich die „gute Lehrerin“ nenne. Wenn sie in mir ans Werk geht, nehme ich die Schultern zurück, mache imposante Gesten mit den Armen und spreche mit fester, ausdrucksvoller Stimme. Natürlich kommt sie immer dann zum Vorschein, wenn ich tatsächlich in der Rolle der Lehrerin bin. Sie ist jener Teil von mir, der mir sagt, ich müsse schlau, präzise, fachlich fundiert und charmant sein, um von den Studenten geliebt zu werden. Tief im Inneren ist sie davon überzeugt, daß ich in Wirklichkeit dumm, töricht und eine Hochstaplerin sei und mich auf diese Weise vor meinen Studenten verstecken muß. Gleichzeitig meint sie, ich sei auf die Anerkennung meiner Studenten angewiesen, um glücklich und erfolgreich zu sein.

Ich fing an, sie kennenzulernen und mit ihr zu arbeiten, als ich total in ihre Rolle schlüpfte. Ja, ich übertrieb sogar ihre Haltung, Gesten und Versuche, die allerklügsten und beeindruckendsten Dinge zu sagen, die mir in den Sinn kamen. Als ich dies tat, entdeckte ich eine ganz neue Seite an ihr; im Grunde genommen war sie nämlich gleichzeitig überzeugt davon, daß ich die brillianteste, weiseste und beste Lehrerin im ganzen Land sei. Insgesamt setzte sie alles daran, eine aufgeblasene Christine zu erschaffen, die ich natürlich aus Höflichkeit niemals zeigen würde. Erst als ich diese beiden Seiten meiner inneren Kritikerin entdeckt hatte, konnte ich spielerisch mit ihr umgehen, anstatt mich von ihr dominieren zu lassen. Wann immer ich während einer Vorlesung spüre, daß sie sich in mir zu Wort meldet, unterbreche ich meinen Vortrag und schlüpfte zur Freude meiner Studenten in ihre Rolle. Dabei haben wir viel zu lachen, und ich diene gleichzeitig als lebendes Beispiel dafür, was innere Persönlichkeiten sind und wie wir uns mit ihnen anfreunden können.

Indem wir uns mit unseren inneren Persönlichkeiten anfreunden, machen wir sie uns zu eigen. Dabei erlangen wir Zugang zu unserer direkteren Erfahrung und jenen unverheilten Verletzungen, die sie in unserem Körper, unserem Verhalten und unserem Denken hinterlassen haben. Gleichzeitig finden wir zu unserer Energie, zu unserem Urteilsvermögen und unserer ganzen Kraft zurück.

#### DER KREATIVE RESPONS

In dem Moment, in dem wir uns entschließen, wir selbst zu sein und im gegenwärtigen Augenblick zu uns zu finden, erwacht unsere Kreativität. Künstler und Philosophen beschreiben Kreativität oftmals als die innere Bereitschaft, eine alte Form und Betrachtungsweise sich aufzulösen und eine neue Wahrnehmungs- und Handlungsweise entstehen zu lassen. Einstein durchlief diesen Prozeß, als er als erster bereit war, seinen Glauben an die absolute Gültigkeit der Newtonschen Physik lange genug infrage zu stellen, um die Relativitätstheorie ersinnen zu können. Indem wir unser ganzheitliches Selbst in Besitz nehmen und bereit sind, jede Empfindung, Emotion und direkte Erfahrung für uns zu beanspruchen, kommt unser kreatives Potential zum Vorschein. In diesem Licht betrachtet entpuppen sich Sucht und Kreativität als Gegensätze, die nur schwer miteinander vereinbar sind. Die Sucht schützt uns davor, in unserem Leben zu einem kreativen Respons zu finden; gestehen wir hingegen der Kreativität in unserem Leben breiten Raum zu, so reduzieren sich selbstzerstörerische Angewohnheiten auf ein Minimum.

Wir können auf jedes Ereignis in unserem Leben kreativ eingehen, indem wir inmitten des Geschehens bei uns bleiben. Wenn wir uns unsere Erfahrung zu eigen machen, haben wir Zugang zu allem, was wir brauchen, um mit ihr auf zufriedenstellende Weise umgehen zu können, und wir