

HILFE  
AUS  
EIGENER  
KRAFT

ANGELIKA ROHWETTER

# Den Inneren Kritiker zähmen

Strategien und Übungen  
für ein gutes Selbstwertgefühl



Fach-  
ratgeber   
Klett-Cotta





ANGELIKA ROHWETTER

# Den Inneren Kritiker zähmen

*Strategien für ein gutes  
Selbstwertgefühl*

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2015 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Titelbild: © yuriyzhuravov / fotolia.com

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86049-8

E-Book: ISBN: 978-3-608-10823-1

PDF-E-Book: ISBN: 978-3-608-20274-8

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Schnelleinstieg

- **Die inneren Stimmen kennenlernen** ► SEITE 16
- **Das Ich und die Ich-Anteile** ► SEITE 37
- **Die eigene Buddhanatur spüren:  
Versöhnung mit dem Kritiker** ► SEITE 42
- **Die Rolle des »Ungeschickten Verteidigers«** ► SEITE 45
- **Warum wir das Gewissen brauchen** ► SEITE 50
- **Wer dem Inneren Kritiker zuhört** ► SEITE 53
- **Woran der Innere Kritiker uns hindert** ► SEITE 60
- **Zusammenarbeit des Kritikers  
mit dem Ich, Teil 1** ► SEITE 75
- **Test: Wer bestimmt über Ihr Leben?** ► SEITE 90
- **Zusammenarbeit des Kritikers  
mit dem Ich, Teil 2** ► SEITE 103
- **Auf dem Weg zur Versöhnung** ► SEITE 120
- **Extraübungen** ► SEITE 152

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>9</b>
--------------------------	----------

## **A Verschiedene Seelen wohnen in meiner Brust** . . . . **16**

I. Kennenlernen der inneren Instanzen . . . . .	16
1. Der Innere Kritiker . . . . .	16
Tricks des Inneren Kritikers . . . . .	20
2. Der Ungeschickte Verteidiger. . . . .	26
3. Das Gute Objekt . . . . .	30
4. Das Innere Kind – die Inneren Kinder . . . . .	34
5. ICH . . . . .	35
6. Das Starke Kind . . . . .	36
II. Die Ego-State-Theorie – das Ich und seine inneren Gestalten . . . . .	37
III. Buddha und was er mit dem Inneren Kritiker zu tun hat . . . . .	42
IV. Was unterscheidet den Ungeschickten Verteidiger vom Guten Inneren Objekt? . . . . .	45
V. Was unterscheidet den Inneren Kritiker vom Gewissen? . . . . .	48
VI. Exkurs: Das Gewissen . . . . .	50
VII. Wer dem Inneren Kritiker zuhört . . . . .	53
1. Der Innere Kritiker und das traurige oder Ängstliche Kind . . .	54
2. Der Innere Kritiker und das Wütende Kind . . . . .	57

3. Der Innere Kritiker und der Ungeschickte Verteidiger . . . . .	57
4. Der Innere Kritiker und das Gute Objekt . . . . .	58
5. Der Innere Kritiker und das erwachsene Ich . . . . .	59
6. Der Innere Kritiker und das Starke Kind . . . . .	59
<b>VIII. Woran der Innere Kritiker uns hindert . . . . .</b>	<b>60</b>
1. Der Innere Kritiker hindert uns daran, ein fröhlicher, selbstsicherer Mensch zu sein . . . . .	60
2. Der Innere Kritiker hindert uns, gute Beziehungen zu führen . . . . .	63
3. Er hindert uns daran, uns zu mögen . . . . .	67
4. Der Innere Kritiker hindert uns daran, andere zu mögen . . . . .	68
5. Der Innere Kritiker macht es uns schwer, Sympathien von anderen anzunehmen . . . . .	69
6. Der Innere Kritiker hindert uns daran, ein guter Mensch zu sein . . . . .	70
<b>B Begegnungen und erste Zusammenarbeit . . . . .</b>	<b>75</b>
I. Exkurs: Es geht wirklich ohne Kritik . . . . .	75
II. Warum der Innere Kritiker tut, was er tut . . . . .	84
III. Einzelgespräche. Erster Teil. . . . .	87
<b>C Test: Wer bestimmt über Ihr Leben? . . . . .</b>	<b>90</b>
I. Test: Welche innere Gestalt ist bei Ihnen am stärksten vertreten? . . . . .	90
II. Testergebnisse. . . . .	97

<b>D Weitere Annäherung . . . . .</b>	<b>103</b>
I.    Flammende Rede des Inneren Kritikers . . . . .	103
II.   Die erste Konferenz . . . . .	108
III.  Einzelgespräche. Zweiter Teil. . . . .	111
1.  Gespräch mit dem Ängstlichen Kind . . . . .	111
2.  Gespräch mit dem Wütenden Kind . . . . .	113
3.  Gespräch mit dem Starken Kind . . . . .	115
4.  Gespräch mit dem Ungeschickten Verteidiger . . . . .	116
5.  Gespräch mit dem Guten Objekt . . . . .	117
<b>E Auf dem Weg zu Versöhnung und Integration . . .</b>	<b>120</b>
I.    Ausführliches Gespräch mit dem Inneren Kritiker . . .	120
II.   Versöhnung . . . . .	122
1.  Vom (persönlichen) Nutzen der inneren Instanzen . . . . .	122
2.  Die Eltern unserer Kindheit . . . . .	126
3.  Die zweite Konferenz . . . . .	134
4.  Einübung in akzeptierenden Umgang . . . . .	138
5.  Über den akzeptierenden Umgang mit Kritik der anderen . . .	143
III.  Das Ich hält eine Rede . . . . .	146
<b>Nachwort – und wie es weitergeht . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>Extraübungen . . . . .</b>	<b>152</b>
<b>Verzeichnis der Übungen . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>160</b>
<b>INFORMATIONEN ZUR AUTORIN . . . . .</b>	<b>161</b>

## Vorwort

Oft fühle ich im Laufe einer Therapie, wie unglücklich der Mensch ist, der mir gegenüber sitzt. Und ich verstehe, wie es zu diesem Leid kam. Dann arbeiten wir an den Wurzeln des Unglücks und daran, wie sich das Leben zum Besseren wenden kann. Bei anderen Menschen denke ich manchmal, dass ich deren Unglück nicht wirklich verstehe. Sie sind doch mit allem ausgestattet, was es braucht, um glücklich zu sein: gesichertes Einkommen, funktionierende Beziehung, körperliche Gesundheit, Freundeskreis. Was fehlt? Warum reicht es nicht? Irgendetwas ist immer falsch, irgendwer tut ihnen gerade weh, irgendetwas, was sie sich wünschen, bekommen sie nicht, oder sie sind nicht gut genug. Sie glauben, dass keiner sie wirklich schätzt, weil sie so viele Fehler haben. Und weil sie so fehlerhaft sind, so der Glaube vieler Menschen, können sie auch nicht zufrieden mit sich oder gar stolz auf sich sein.

Im Zusammenhang mit einer Fortbildung in Trauma-Psychotherapie stieß ich auf die Erklärung: In vielen (wenn nicht in allen) Seelen wohnt eine Gestalt, die immer unzufrieden ist, Glück nicht gern zulässt – wenn es nicht unter Schmerzen verdient ist. Diese Gestalt gab dem Buch seinen Titel.

Bei meiner Beschäftigung mit den unterschiedlichen Meditationsmethoden habe ich viel über den tibetischen Buddhismus gelesen. Mich beeindruckte der Abschnitt der Lehre, der besagt, dass wir alle schon eine Buddhanatur in uns hätten. Wir müssen sie nur finden, mit ihr in Kontakt kommen. Mit Buddhanatur ist der Teil in uns gemeint, der götig, geduldig, selbstbewusst, humorvoll und zufrieden ist. Je nach psychologischer Schule könnte man auch vom »gesunden Selbst« sprechen. Dieses Selbst verbirgt sich hinter Ängsten, Abwehrmechanismen, Selbstzweifel, Neid und anderen »Symptomen«, die uns am Glücklichein hindern.

Zweifel und Kritik sind dabei die größten Hindernisse, oft lösen sie weitere Symptome wie Ängste oder Depressionen aus. Dieses Buch be-

schäftigt sich mit einem wichtigen Verursacher diesen Unglücks, dem Inneren Kritiker. Er ist weder gelassen noch akzeptierend noch mitfühlend – was wichtige Voraussetzungen für Zufriedenheit sind.

Wir sind erfüllt von Kritik, Wertung und Verurteilung, oft untermauert mit dem wahrhaft erschlagenden Argument: »Du musst *die Wahrheit* vertragen können.«

Wir unterscheiden zwischen richtig und falsch, gut und schlecht. Das sind unsere Hauptkriterien. Dabei bemühen wir uns, alles »richtig« zu machen und »gut« zu sein. Leider führt jede Kritik, jede Bewertung, gleich, ob wir sie an uns selbst vornehmen, an den anderen Menschen oder an irgendwelchen Ereignissen, zu einem größeren Gefühl von Unzulänglichkeit und Scham. Das gilt auch, wenn wir andere kritisieren und von uns selbst meinen, »recht zu haben«, denn tief in unserem Inneren glauben wir nicht, dass wir wirklich *besser* sind als alle, die wir kritisieren.

Dieses Buch zeigt einen Weg aus dem Dilemma von Kritik, Schuldzuweisung und Scham. Es ist ganz einfach (was nicht bedeutet, es sei *leicht* in die Realität umzusetzen): Wir können aufhören, *alles* zu bewerten. Die Dinge sind, wie sie sind, ich bin, wie ich bin – jedenfalls in diesem Augenblick. Alles kann sich ändern, muss es aber nicht.

Ich schreibe in diesem Buch nicht nur über den Inneren Kritiker, sondern auch über gesunde Ich-Anteile und starke, fröhliche Kinder in uns. Es geht auch nicht darum, den Inneren Kritiker loszuwerden. Das funktioniert einfach nicht. Es geht darum, ihn zu zähmen, ihn sich vertraut zu machen. Wie sagt der schlaue Fuchs zu dem Kleinen Prinzen: »Man kennt nur die Dinge, die man zähmt.« Und: »Wenn du einen Freund willst, so zähme ihn.« Das heißt, seine Kritik abzumildern, zu relativieren und ihn zu integrieren, uns mit ihm zu versöhnen. Er gehört zu unserer Persönlichkeit und hat seine Bedeutung. Aber er hat noch nicht verstanden, dass wir erwachsene Menschen sind und ihn so, wie er sich gerade benimmt, nicht wirklich brauchen. Wir zeigen ihm, wie wir ihn brauchen. Damit übernehmen wir ein Stück mehr die Verantwortung für uns selbst.

Wir können zu uns selbst die akzeptierende Haltung einnehmen, die wir als Kind von unseren Bezugspersonen gebraucht hätten. Wie ein Kind können wir *beobachten, statt zu urteilen*. Wir können staunen über das, was wir sehen. Wir können neue Zusammenhänge erkennen, die uns durch Kritik und Urteile verschlossen bleiben. So können wir das Leben in seiner Fülle neu genießen.

### *Bemerkungen über Ratgeber im Allgemeinen*

Es gibt viele Ratgeber auf dem Büchermarkt, und dieser Markt wächst. Und es gibt viele Menschen, die Ratgeber kaufen. Diese Bücher füllen eine Lücke zwischen »Ich kann mein Leben ohne größere Schwierigkeiten allein bewältigen« und »Ich habe ein oder mehrere große Probleme und brauche professionelle Hilfe«.

Kann denn ein Ratgeber wirklich *helfen*? Die Antwort ist eindeutig: Nein, kann er nicht! Ein Ratgeber, der das von sich behauptet, ist unlauter, beziehungsweise sein Autor ist es. Warum also schreibe ich Ratgeber, warum kaufen und lesen Sie welche? Ist das dann sinnvoll? Ja, ist es. Und das ist kein Widerspruch. In einem Ratgeber gibt jemand sein Wissen und seine Erfahrungen weiter, seine Ideen zur Bewältigung verschiedener Konflikte oder Probleme. Er beschreibt Strategien, Techniken, gibt auch Erklärungen darüber, wie ein Konflikt zustande kommen kann, weil schon das Verständnis oft eine Erleichterung bringen kann. So bietet der Ratgeber gleichsam eine Kiste voller mentaler Schätze, aus der Sie aussuchen können, was Ihnen für sich selbst angemessen, nutzbar und Erfolg versprechend erscheint. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte Nachricht ist: Ein Ratgeber hilft nicht, wenn Sie es nicht selbst tun. Selbst die Verantwortung zu übernehmen für sich, seine Entscheidungen, seine Gefühle, gehört zum Schwersten, das uns das Erwachsensein aufbürdet. Selbst wenn wir erkennen, wie viele unserer Probleme und merkwürdigen Verhaltensweisen in unserer Kindheit liegen, müssen wir die Veränderungen selbst und aus eigener Kraft vornehmen. Auch wenn Sie Unterstützung von Freunden, Therapeuten oder Ratgebern in Anspruch nehmen, ent-

stehen Veränderungen aus Ihrer eigenen Kraft heraus. Also: Ein Ratgeber ist wie ein Autoatlas. Sie sind gleichzeitig Fahrer und Auto. Auto ist das, was Sie gerade sind, was Sie mitbringen, Ihren Charakter, Ihren Intellekt, Ihre Gefühle, Ihren Körper. Fahrer sind Sie, weil Sie sich (Ihr ICH) lenken, Ihren ganzen Lebensweg lang.

Ich benutze auch gern folgendes Beispiel, um klarzumachen, dass Sie selbst handeln müssen: Wenn Sie schwimmen lernen wollen, brauchen Sie jemanden, der Ihnen sagt und zeigt, wie es geht. Dadurch können Sie allerdings noch nicht schwimmen, Sie müssen ins Wasser gehen! Manche Menschen stehen ihr ganzes Leben am Beckenrand und sagen: »Ich gehe erst ins Wasser, wenn ich schwimmen kann.«

Zum Lernen gehört immer eine sinnliche Erfahrung. Deshalb können Sie aus einem realen Buch eher lernen als aus einem virtuellen. Nichts gegen E-Books im Urlaub, aber ein Ratgeber muss aus Papier sein. Dann können Sie ihn mit dem Bleistift bearbeiten oder nach Lust und Laune nutzen.

Zum Schwimmenlernen ist es notwendig, wirklich schwimmen können zu wollen, Veränderungen wirklich zu wollen. Und um etwas wirklich wollen zu können, muss es auch Spaß machen! Das hat inzwischen die Gehirnforschung nachgewiesen: Wenn wir mit Freude lernen (oder arbeiten), ist es nicht nur leichter, sondern jedes kleine Ergebnis erhöht die Freude und macht Lust auf weiteres Wissen und Lernen. Und die Forschung hat auch mit der Idee aufgeräumt, unser Gehirn sei wie ein Bücherregal, das einfach mal voll ist. Je mehr wir lernen, umso mehr neue Synapsen bildet das Gehirn und umso mehr können wir lernen – bis an unser Lebensende. Ähnlich ist es mit Veränderungen, die Sie *aus eigener Kraft* erreicht haben. Sie entwickeln eine Sicherheit, in Ihrem Leben die Verantwortung übernehmen zu können, wirksam zu sein. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit ist unsere wichtigste Kraft bei Problemen und im Leid. Genau deshalb legt dieser Ratgeber auch Wert auf die sogenannte Psychoedukation. Damit sind die Erklärungen (Theorien) gemeint, die ich zu den jeweiligen Aspekten unseres Themas gebe. Zu verstehen, wie unser Verhalten ent-

standen ist, hilft uns, geduldiger mit uns zu sein, Zusammenhänge zu erkennen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. So werden wir zum selbständigen Erwachsenen.

Ich hoffe, dass Sie viel Spaß mit diesem Ratgeber haben und die eine oder andere Veränderung oder Persönlichkeitsentwicklung, die Sie sich wünschen, auch erreichen. Wie das gehen könnte, beschreibe ich im nächsten Kapitel.

### *Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können*

Wie also können Sie mit diesem Buch arbeiten? Wie Sie wollen, wie es Ihnen Spaß macht, ist die logische Antwort, die aus dem Abschnitt über Ratgeber im Allgemeinen hervorgeht. Die Struktur des Buches lässt außerdem verschiedenste Möglichkeiten zu:

- Sie können es einfach in Ihr Bücherregal stellen – neben einen anderen Ratgeber aus diesem Verlag. Eine solche Serie habe ich auch, und die Reihe sieht sehr hübsch aus.
- Sie können das Buch lesen, ich habe mich bemüht, mich nicht zu kompliziert auszudrücken, also ist es auch nicht allzu schwer zu lesen.
- Sie können das Buch verschenken an eine Freundin, die es nötiger hat.

Vielleicht werden Sie jetzt ärgerlich und denken: »Was soll denn der Unsinn?« Ich meine es (fast) ernst. Natürlich werde ich im Anschluss an diesen Unsinn einige praktikable Vorschläge machen. Wie Sie mit sich und diesem Buch verfahren, ist tatsächlich Ihre Sache. Genau darum geht es ja, dass Sie sich von niemandem sagen lassen müssen, was Sie zu tun und wie Sie zu sein haben. Außerdem gibt es einen Spruch aus der *Antipädagogik*, der da lautet: »Ratschläge sind auch Schläge.«

Wie also formuliere ich die Möglichkeiten, die ich für die Arbeit mit diesem Buch sehe, ohne Ihnen Ratschläge zu erteilen? Sie können das Buch zuerst einfach lesen, Sie können es auch durchblättern und die eine oder andere Übung ausprobieren. Sie können auch Übungen aus der Rubrik *Extraübungen* in Ihr tägliches Repertoire aufnehmen

und werden dabei nach einer Weile feststellen, dass Ihnen manches in Ihrem Leben schon ein bisschen leichter fällt.

Meine Vorstellung davon, wie Sie mit diesem Buch am nutzbringendsten arbeiten können, sieht so aus: Für eine systematische Arbeit bräuchten Sie ein leeres Buch, ein paper blanc, möglichst groß und besonders schön, sodass Sie einfach Lust haben, etwas hineinzuschreiben. Es sollte unliniert sein, damit nichts Sie daran hindert, »unordentlich« zu schreiben, zu malen, durchzustreichen etc. und auch größere oder kleinere Bildchen hineinzumalen. Buntstifte und ein Schreibwerkzeug, das gut in der Hand liegt, gehören ebenfalls dazu. Die Übungen werden vielleicht traurige Gefühle in Ihnen hervorrufen, wütende, manchmal auch fröhliche. Ich wünsche Ihnen, dass, je weiter sich Ihr Heft füllt, umso mehr von den letzteren auftauchen. Deshalb schlage ich Ihnen vor, am Rand Ihrer Texte einen Vermerk über Ihre Gefühle zu machen – ein kleines Symbol reicht: Herz, weinender Mund, Sonne – oder so ähnlich. Wenn am Ende nur noch oder weit überwiegend Sonnen erscheinen, haben wir etwas richtig gemacht, Sie mit dem Üben und ich mit dem Schreiben dieses Buches. Am Ende ist Ihr Übungsheft so etwas wie Ihr persönlicher Roman über einen Inneren Kritiker und spiegelt die Veränderung, die Sie in den letzten Wochen/ Monaten erlebt haben.

Wenn Sie regelmäßig arbeiten möchten, können Sie diese Arbeit zu einem Ritual machen und sie fest in Ihrem Tagesablauf verankern. Diese Verankerung hilft Ihnen dabei, konsequent weiterzumachen. Das könnte beispielsweise so aussehen: Jeden Abend vor der Tageschau oder vor dem Zubettgehen nehmen Sie sich eine bestimmte Zeit (10–30 Minuten), setzen sich mit Ihrem Lieblingstee, diesem Buch und Ihrem schönen Schreibheft an immer denselben Platz. Wenn Ihr Innerer Kritiker sehr dominant und hartnäckig ist, macht eine chronologische Arbeit am Buch Sinn und Sie machen eine Übung nach der anderen. (Sie dürfen natürlich auch eine auslassen oder ihre Lieblingsübung öfter machen.)

Also: Ganz konsequente Menschen – und auch solche, die es schnell