

„Die Magie der Beziehung - Mit dem Inneren Kritiker in heilsamen Kontakt gehen und neue (Er)Lebensmöglichkeiten schaffen“

Workshop auf der Focusing Impuls Konferenz 2023

von Eva Gregor

Liebe*r Leser*in, wie schön, dass du dir die Zeit nimmst, hier hinein zu lesen!

Das Gruppenfocusing zu Beginn des Workshops habe ich noch einmal leicht abgewandelt als Audio aufgenommen und hier bereit gestellt.

Hier nun überarbeitet die Inhalte der Lecture:

Ich und mein Innerer Kritiker

Als ich vor ungefähr 8 Jahren im Rahmen der Focusing Basisausbildung lernte, dass es in mir so etwas gibt wie einen inneren Kritiker, war das ein Aha-Moment, der mein Verständnis von mir selbst und meinem bisherigen Leben fundamental verändert hat. Da tat sich eine ganz neue Welt an Möglichkeiten auf, Möglichkeiten mir selbst zu begegnen und endlich mit dem, was ich an mir selbst so schwierig fand, einen Umgang zu finden.

Mir wurde plötzlich klar, dass ich einen großen Teil meiner Pubertät und jungen Erwachsenenjahre unter m.o.w. ständiger Kritikerherrschaft verbracht hatte, insbesondere die Zeit meines Studiums, der ersten Arbeitsjahre in verschiedenen Agenturen und auch dann noch, als ich mit Ende 20/Anfang 30 begann, „mein Leben zu verändern“, wie man so schön sagt. Diese Erkenntnis war, als würde in mir ein Riesengroschen fallen: Ach so, DAS war all die Jahre mit mir los! Plötzlich war klar, womit meine Unsicherheiten, das Gefühl nie gut genug zu sein, die langjährigen Essstörungen, die Niedergeschlagenheit, die Schwierigkeiten in Beziehungen (und und und...) zusammen hingen.

Seither erforsche ich das Kritische in mir und mache dabei immer wieder erstaunliche Entdeckungen. Dank Focusing habe ich inzwischen auch Erfahrungen sammeln können, was helfen kann, wenn es da so etwas mächtiges Strenges und Kritisches in einem gibt. Das ist meine Basis und meine Motivation für diesen Workshop.

Der Begriff „Innerer Kritiker“ und was - wie ich finde - besser passt

Eine weit verbreitete Beschreibung, die ich im Internet und in der Literatur zum Inneren Kritiker gefunden habe ist: „die fiese kleine Stimme im Kopf“. Wer Focusing kennt weiß, dass diese inneren Phänomene nie so „einfach“ und klar sind, als dass man sie auf so wenige Worte reduzieren und verallgemeinern könnte. Die Bezeichnung „Innerer Kritiker“ ist zwar griffig, und man hat gleich eine Ahnung davon, worum es geht, gleichzeitig ist es aber wichtig, dass wir unsere Wahrnehmung von dieser Bezeichnung nicht einengen lassen, denn das Kritische in uns hat viele unterschiedliche und sehr individuelle Ausdrucksformen - viel mehr als nur eine fiese kleine Stimme..

Daher möchte ich lieber von „kritischer Energie“ oder der „kritischen Instanz“ sprechen. Damit ist all das gemeint, was in uns irgendwie

- kritisch
- streng
- maßregelnd
- urteilend/verurteilend

- wertend/abwertend/entwertend
- vergleichend

ist, alles, was dazu führt, dass wir an uns selbst zweifeln, uns ungenügend, minderwertig und einfach unsicher fühlen.

Was tun, wenn sich das Kritische in uns aktiviert?

Wenn so eine kritische Energie im Rahmen eines Focusing Prozesses auftaucht, dann ist es wichtig, dass wir

- sie bemerken,
- den Freiraum sichern (Partialisieren!)
- sie willkommen heißen (das bedeutet nicht, dass wir sie mögen müssen!),
- uns ihr freundlich interessiert zuwenden,
- Kurz: mit ihr in Beziehung gehen.

Wenn sich das Kritische in unserem Alltag aktiviert, gilt im Grunde das gleiche: Das Wichtigste ist erst einmal, es zu BEMERKEN, denn in dem Moment ist man schon nicht mehr vollständig damit identifiziert und die Kritische Energie erhält ein bemerkendes Gegenüber. Folgende Phänomene deuten darauf hin, dass du unter „Kritikerherrschaft“ stehst:

- Druck/Leistungsdruck
- Angst, das Falsche zu sagen / zu tun / Fehler zu machen
- Minderwertigkeitsgefühle
- Unsicherheit durch (Selbst)Zweifel, sich selbst in-Frage-Stellen
- Unzufriedenheit, Mangelgefühle
- Konkurrenzdenken und Konflikte
- Selbstbestrafung, Selbsthass
- Gefühle von Enge und Ausweglosigkeit
- Suchtthematik
-

Was passiert innerlich, wenn das Kritische aktiviert ist?

- Der innere Beziehungsraum ist nicht mehr sicher, es findet innerlich Abwertung, Beschämung und Entmachtung statt
- Das ich-zu-mir, der Kontakt zu mir selbst - zu meinem erwachsenen, ressourcenvollen, mitfühlenden Ich ist gestört: Wir verlieren den Zugang zu unserer Klarheit, unserer Entscheidungskraft, Tatkraft, zu dem, was uns gut tut.
- Der Fokus liegt auf dem Defizitären in uns und in der Welt, d.h. unsere Wahrnehmung verengt sich. Es ist, als ob sich ein KRITIKERFILTER über alle Sinne legt.

Nach außen wirkt das dann u.a. folgendermaßen:

- Wir sehen die Welt mit getrübttem/verengtem Blick
- geraten schneller in Konflikte
- Werden ungeduldig, ungnädig, kritisch unseren Mitmenschen gegenüber

Sich selbst verurteilen und andere verurteilen sind zwei Seiten einer Medaille. Wenn das Kritische in dir aktiviert ist, wirkt das auch in deine Umgebung hinein.

Die Kritische Instanz

- Ist oft sehr machtvoll
- Ist sehr gut darin, so zu tun als sei sie das ICH, die gesamte Person - sie hat einen starken Identifikationssoj. Das macht es am Anfang oft nicht leicht, mitzubekommen, wenn man unter innere Kritikerherrschaft geraten ist.
- Hat viele sehr unterschiedliche Erscheinungsformen, und es gibt nicht nur den EINEN inneren Kritiker.
- Ist in den frühen Jahren unserer Entwicklung in uns entstanden, um uns zu SCHÜTZEN. Zu wissen, dass das Kritische im Kern FÜR UNS ist, kann für die Arbeit mit diesem Anteil hilfreich sein.
- Richtet sich nicht an dich als gesamte Person, sondern immer an einen Teil von dir, i.d.R. einen inneren kindlichen Anteil.

Im Focusing sprechen wir im Zusammenhang mit Phänomenen wie dem Inneren Kritiker von „Strukturgebundenem Erleben“. Das heißt, es handelt sich dabei um Denk-Fühl-Verhaltens-Muster, die automatisch und in der Regel völlig unbewusst ablaufen. Sie gehören so selbstverständlich zu unserer Persönlichkeit, dass wir gar nicht auf die Idee kommen, dass es auch anders sein könnte. Wir sind vollkommen damit identifiziert.

Was heißt das jetzt für den Umgang mit der eigenen kritischen Energie?

Wichtig ist, den kritischen Gedanken bzw. inneren Stimmen nicht zu glauben! Wie Jon Kabat-Zinn so schön sagt: „Glaube nicht alles was du denkst.“ Ebenso wichtig ist es, sich nicht gegen die kritische Instanz zu wehren, denn das verstärkt sie nur.

Im Focusing ist „Beziehung“ der Hauptwirkstoff. Das Ich-zu-mir heilsam zu gestalten, immer wieder in sich selbst freundlich-interessierte Beziehungsräume - Freiraum - herzustellen ist wesentlich.

Wie Ann Weiser Cornell in ihrem wunderbaren Vortrag auf der Konferenz gesagt hat: „Self-in-Presence is an environment for positive change“. Die Kultivierung der inneren Achtsamkeit, das bedingungslose freundliche Interesse allem gegenüber, egal wie unangenehm oder schmerzhaft es ist, erzeugt die Umgebung, in der positive Veränderung geschehen kann.

Wenn wir innere Achtsamkeit üben, d.h. unsere innere Beobachterinstanz etablieren, bekommt unser Erleben plötzlich ein freundliches, nicht-wertendes Gegenüber. Was bislang unbewusst ablief, kann nun bewusst werden. Womit ich bislang vollständig identifiziert war, von dem kann ich mich nun disidentifizieren.

Darüber hinaus braucht es immer wieder den Blick und die Konzentration auf das Gute, Nährende, Stärkende, Wohltuende, Stabilisierende, was bereits da ist. Sich den eigenen Ressourcen bewusst zu werden und zuzuwenden, sie zu kultivieren und ggf. zu erweitern ist ebenso wichtig, wie sich dem Kritischen zuzuwenden, es kennen zu lernen und ihm die Möglichkeit zu geben, sich im heilsamen Beziehungsraum zu wandeln.

Im Anschluss an den theoretischen Input, der durch viele Fragen und Ergänzungen von Seiten der Teilnehmenden wunderbar lebendig war, hatten die Teilnehmenden in Breakout Rooms die Möglichkeit, zu zweit Focusing-mäßig zu erforschen und zu sammeln, welche Ressourcen sie bereits im Umgang mit ihrem inneren Kritiker hatten.

„Jenseits der Vorstellungen von Richtig und Falsch liegt ein Ort. Dort werden wir uns treffen.“
Rumi