

Über den Inneren Kritiker hinauswachsen

Ich weiss nicht, ob es Ihnen auch so geht: mir stellt sich in den letzten Jahren immer wieder die grundsätzliche Frage, ob es in der Psyche, im Verhalten des Menschen, irgendetwas gibt, was sozusagen einfach *nur negativ* ist. Was man, wenn man aufrichtig „an sich arbeitet“, einfach abschaffen sollte.

Es lassen sich ja leicht Beispiele finden, die eindeutig dafür zu sprechen scheinen. Gier, Geiz, Hass, Trinksucht, ganz zu schweigen von Neid, Überheblichkeit, Mordsucht und Missbrauch.

Nicht nur die christliche Kirche bestätigt, dass Gott sich diese abstossenden Eigenschaften nur hat einfallen lassen, damit der Mensch lerne, sich durch all diese sündigen Veranlagungen hindurchzubeissen und sich von ihnen abzuwenden. Auch der Buddhismus spricht z.B von *Skandha*, den fünf Anhaftungen, aber man schwankt in den Lagern der Buddhisten in bezug auf den Umgang mit diesen Anhaftungen: zwischen Abschaffen in der härteren Fraktion und *Gewahrwerden ohne festzuhalten* in der weniger harschen.

Wie auch immer man damit umgeht, die Frage bleibt doch: Gibt es Aspekte in mir, die ich einfach nur loswerden sollte?

In der therapeutischen Arbeit merke ich andauernd, dass das nicht stimmt.

Alles, was Klienten an sich abschaffen wollen, sind negativ verkleidete Kostbarkeiten. Irgendjemand hat sie verkleidet, früher waren es andere, heute mache ich es selbst. Was daraus resultiert, ist diese bemerkenswerte Unfreundlichkeit sich selbst und, gegebenenfalls, Gott oder dem Universum gegenüber: dass da nämlich etwas in uns angelegt worden sei, dessen einziger Zweck darin bestünde, überwunden zu werden. Das erscheint mir, wie gesagt, als eine durch und durch unfreundliche Grundhaltung. In diesem Sinne wären auch die Religionen überaus unfreundliche Einrichtungen.

Als ich zur Schule ging, - in den fünfziger und sechziger Jahren – war eines der wesentlichen Lernziele, „ den Schüler zu kritischem Denken zu erziehen“. Das war, historisch gesehen, ungemein wichtig, nach den Jahren der Naziherrschaft und ihrer systematischen Erziehung hin zum *unkritischen* Denken.

Ich habe das neue Lernziel glänzend erfüllt. Die Fähigkeit kritischen Denkens hat mir, als jungem Intellektuellen, geholfen, ohne viel Einsatz (ich könnte auch sagen: trotz meiner ausgeprägten Faulheit) mehr oder weniger gut durch die Gymnasialzeit zu kommen. Ich habe in keinem Fach, ausser in Musik und Sport, Besonderes geleistet, wurde aber immer geschätzt und gelobt wegen meiner „überaus kritischen Wachheit“. Ich habe z.B. im Deutschunterricht den „Faust“ nicht gelesen, war aber geschickt genug, im Laufe des Unterrichts an wesentlichen Stellen eine brennende Frage in den Raum zu geben. Das ging mühelos über die Bühne, ohne dass ich auch nur eine Seite von Goethe gelesen hatte. (In anderen Fächern wie Mathe oder Physik war das schwieriger, deswegen stand ich auch dort in der Oberstufe meistens zwischen 4 und 6. Aber ich war schliesslich auch auf einem humanistischen Gymnasium, keinem naturwissenschaftlichen.)

Jeder Mensch mit einem nicht mehr als durchschnittlichen Quantum Intelligenz kann überall und immer kritische Fragen stellen. Ich würde heute sagen, es ist leicht und *im gewissen Sinne oftmals feige, an alles mit kritischem Verstand heranzugehen*.

Über den Kritiker in mir hinauszuwachsen, erfordert in vielen Fällen mehr Mut und Engagement als die so scheinbar wache Grundhaltung, alles kritisch zu hinterfragen. Situationen immer skeptisch zu betrachten, hat so etwas scheinbar Mutig Motziges.

Vielleicht ist es vor allem feige. Denn es verhindert zwar blauäugiges Mitläufertum, aber auch Hingabe, Nähe, Engagement, Involviertsein.

Es gibt viele Leute, die grundsätzlich, wenn das Leben etwas Neues, Unerwartetes an sie heranträgt, erst einmal *nein* sagen. Es ist nicht unbedingt ein endgültiges Nein, vielleicht nicht einmal ein ausgesprochenes, aber es ist da, sofort, als allererste Replik, fein, aber deutlich abschottend. Das läuft wie in subtiler Automatismus ab. Da ist gar nicht die Frage der kritischen Auseinandersetzung mit dem, was sich anbietet, sondern sofort spontan routinierte Ablehnung.

Das geschieht übrigens auch in Leuten, die gewohnheitsgemäss immer allem zustimmen, immer einverstanden sind – lebt dort gewissermassen nur unterhalb der offiziellen Wohntage, weniger sichtbar als bei den deutlicher Zurückweisenden.

Es ist wie eine eingeschweisste Grundhaltung, und ich nenne sie den Inneren Kritiker.

Ich denke immer mehr, dass dieses pseudospontane Nein so etwas wie das lebensverneinende Prinzip schlechthin ist. Leben will sich ständig verändern – unsere Körperzellen tun dies bekanntlicherweise unaufhörlich – wir haben aber offenbar die Wahlmöglichkeit, diese Veränderung zu bremsen oder auch ganz zu unterbinden. Meine Erfahrung ist, dass sich mit jahre- oder jahrzehntelanger Unterbindung allmählich auch die Wahrnehmung verändert. Kinder sind noch ständig auf neue Erfahrungen aus und der ganze Tag hat eine Färbung von Abenteuer. Mit zunehmender Routineunterbindung wird das Neue nicht einmal mehr bemerkt.

Vielleicht kommt es dem, was Freud den Todestrieb nannte, im Prinzip sehr nahe: als das Gegenteil von Libido, von Lust, wirklicher Lust am Leben. Jeder neuartigen Situation muss ich mit einem gewissen Mass an Kreativität und Flexibilität begegnen, um angemessen mit ihr umgehen zu können. Und wenn diese Kreativität weniger und weniger gefordert wird, dann kann man wohl davon sprechen, dass der Mensch dieses Lebendigsein-Wollen in sich aufgegeben hat und sich insofern dem Sterben – mitten im Leben – überlässt.

Ein reiches Leben ist in meinem Sinne eines, das viel flexible, immer wieder neue Formen des Umgangs von mir fordert und dementsprechend immer wieder neue Ressourcen in mir freisetzt.

Ich sage es noch einmal: der Innere Kritiker ist nicht einer, der mit frischem Mut gesegnet ist. Da ist immer so ein meckriger Grundzug – je nach Charakterstruktur offener oder versteckter: erst mal lieber Argwohn, Misstrauen, Abneigung, als Gefahr zu laufen, dass da was ist, womit man nicht umgehen oder wo man Fehler machen könnte.

Das Verbot, Fehler zu machen, ist ein zentraler Aspekt im Wesen des Kritikers – wird natürlich auch sehr gefördert von einer auf Perfektion ausgerichteten Ehrgeiz-Gesellschaft. Perfektionisten sind oft verkleidete Muffler. Niemand kann fehlerfrei funktionieren geschweige denn leben. Was entsteht da für ein Druck und ständiges inneres Gemecker, wenn der Anspruch dennoch permanent und hundertprozentig aufrechterhalten wird. Es ist eine Art innerer Terror, der aufkommt, ein massiver, feindseliger Druck, alles richtig machen zu müssen, und schonungslose Unversöhnlichkeit, wenn dennoch ein Fehler unterlaufen ist.

Ich glaube, wir fassen den Bereich des Perfektionismus viel zu eng. Wir gehen im Allgemeinen davon aus, dass das eine kleine, besondere Gruppe von Neurotikern ist, diese Perfektionisten. Ich denke eher, es gibt eine vergleichsweise kleine Gruppe von Menschen, die sich tatsächlich erlaubt, Fehler zu machen.

Wenn man in solcher Denk- und Gefühlsstruktur kontinuierlich lebt, am Arbeitsplatz, im Umgang mit Menschen, bis hin in die privaten Beziehungen mit Freunden und Lebenspartnern, dann verliert man mit den Jahren das Gefühl für die *Unerbittlichkeit* solcher Grundhaltung. Man sagt sich, oh, ich bin doch eigentlich ganz umgänglich, und im Hintergrund läuft -völlig unberührt von solchen verschleiernenden Gedanken - gnadenlos das Hochleistungs- und Kritikprogramm. Oh, das habe ich jetzt etwas schräg formuliert, oh, ich hätte ein bisschen mehr auf sie eingehen können, oh, ich habe schon wieder so ein blödes Gesicht aufgesetzt, oh, oh, ich hätte ja wirklich viel mehr den Mund aufmachen können, oh, ich hab sie ja viel zu aufdringlich angeschaut, oh, wie sehe ich heute wieder aus, oh, mit meiner Energie gehöre ich ja ins Altersheim, oh, oh, oh.....und das sind nur die milden Alltäglichkeiten.

Sie können mit einem kleinen Trick (und nicht, indem Sie darüber nachdenken) recht leicht testen, wie stark der Kritiker in Ihnen arbeitet. Stellen Sie sich einfach vor, Sie sitzen sich selbst gegenüber und betrachten sich. Sie könnten sich betrachten, wie sie da gerade sitzen oder auch, wie sie hier heute angekommen sind.

Vielleicht tun Sie das mal, wenn Sie Lust haben. Beobachten sie sich, wie Sie hier heute angekommen sind. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit dafür...Und jetzt sagen Sie was zu sich (darüber). Einen Satz. Das ist alles.

Und jetzt hören Sie sich zu, bemerken Sie, wie Sie zu sich reden. Es gibt etliche pseudofreundliche Verkleidungen, in denen der Kritiker gerne auftritt. In wirklich harten Fällen kommt er unverblümt rüber, also: das war ja wieder mal total bescheuert, wie du da zur Tür reingekrochen kamst und dich durch die Leute geschlichen hast. Aber lieber zeigt er sich als der besorgte Seelenhirte, gibt kleine Ratschläge mit auf den Weg, wie: reiss dich doch einfach ein bisschen zusammen, damit die hier nicht allzu deutlich merken, wie du drauf bist. Oder: du könntest ein bisschen mehr dies oder das tun (oder nicht tun).

Diese scheinbar unterstützende Seelsorge unterscheidet sich aber in der Wirkung in keiner Weise von einem harschen Vorwurf, das merken Sie ganz leicht, wenn Sie sich wieder zurück auf Ihren eigenen Platz setzen und nachspüren, wie der Kommentar bei Ihnen ankommt: baut er Sie auf oder hinterlässt er in Ihnen das Gefühl, dass mit Ihnen was nicht stimmt?

Ich möchte folgenden radikalen Vorschlag wagen: Es gibt vielleicht nur eine Form, bei der Sie sicher sein können, dass der Kritiker abwesend ist: nämlich, wenn Ihnen, wenn Sie sich gegenüber sitzen, etwas warm ums Herz wird.

Ein besonders unangenehmer Aspekt des Kritikers ist seine Hartnäckigkeit, das Immer–Wieder–Nachbohren, noch mal und noch mal und noch mal.

Eine Frau kam neulich in die Therapie und erzählte, sie sei auf einem Fest gewesen und hätte zu einem der anderen Gäste etwas zwar witzig Gemeintes, aber doch eben Unpassendes über irgendetwas gesagt. Sie habe sich dann nicht nur das ganze Fest über, sondern auch noch in der Nacht danach und am folgenden Tag immer wieder Vorwürfe gemacht. Sie musste dann – irgendwann, nach viel Zögern und Zaudern – den Mann anrufen und ihn für den Vorfall um Entschuldigung bitten. Der Mann sagte, er könne sich überhaupt nicht mehr daran erinnern. Das fand sie dann nach dem Telefongespräch auch nicht gut und fing an, an ihm herumzunörgeln (innerlich), dass er wohl überhaupt nicht richtig zugehört hätte und das sei ja eigentlich auch ziemlich unerhört. Schliesslich aber kam sie zu der Einsicht, dass er ihr wohl nicht zugehört habe, weil sie so uninteressant und eben überhaupt nicht witzig gewesen sei.

Ich meinte zu ihr, das Gute an der Geschichte sei, dass es anfangs, ihr aufzufallen. Da kommt dann zumindest eine Störung in das Perfektionsprogramm. Vorher läuft es

zwar seit Jahren oder Jahrzehnten genauso gnadenlos ab, aber die ganze Tortur erscheint völlig selbstverständlich. Man leidet zwar darunter, aber man stutzt nicht.

Ein freundlicher Mensch lädt gewissermassen sich und andere ein, Fehler zu machen. Fehler sind der Ort, an dem Bewegung entsteht, an dem endlich und Gott sein Dank das ganze Stressprogramm ins Stocken gerät, an dem sich neue Wege auftun können, die eigene Schöpferkraft wieder zum Einsatz kommen kann. Und in einer Atmosphäre, in der Fehler sein dürfen, entstehen Freiheit, Freude, Lockerheit. Wenn Sie an Ihre Freunde und Bekannten denken, dann ergeben sich ohne Schwierigkeiten zwei Gruppen (völlig unabhängig vom Intelligenzgrad, dem sozialen Status oder auch der sogenannten spirituellen Reife): nämlich diejenigen, die Fehler willkommen heissen, und die, die sie bekämpfen. Und schauen Sie mal, in wessen Umgebung Sie sich wohler fühlen. Fehler sind nicht nur menschlich, sondern Fehler machen ist ein Ausdruck von Menschlichkeit.

Das heisst nicht, dass Fehler toll sind oder dass sie nicht auch schmerzen können. Es heisst, dass ich vor dem Schmerz keine Angst zu haben brauche.

Ich spreche über den Inneren Kritiker im Rahmen der Thematik dieser Konferenz. Wir leben in einer Zeit, in der das Perfekte, das Fehlerlose zum Massstab für alle Lebensbereiche geworden ist, und zwar mit einer grösstenteils bewussten Selbstverständlichkeit.

Ein 10jähriges Mädchen berichtet ungebrochen stolz in einer Spielshow von Günter Jauch, dass sie in allen Schulfächern Einser hat. Als er sie fragt, ob sie denn wirklich nirgendwo einen Zweier hat, ist sie gekränkt.

Nie zuvor haben so viele Menschen so viele Quizshows angeschaut – man bedauert oder bejubelt, dass jemand ausscheidet, weil er nicht wusste, dass *Utricularia*, zu deutsch der *Wasserschlauch*, zur Gruppe der fleischfressenden Pflanzen gehört. Zeitschriften geben unentwegt Tipps, wie der Körper, der Garten, der Sex perfekter aussehen und funktionieren können.

Menschen haben so hohe Erwartungen an sich selbst und an andere, dass sie reihenweise an Stress und Herzinfarkt sterben.

Die Selbstverständlichkeit, dass *ich, die Dinge und die anderen* perfekt sein sollen, öffnet einen Teufelskreis. Wenn die Messlatte so hoch liegt, hat der Kritiker mitunter einen 24-Stunden Job und arbeitet kontinuierlich daran (scheinbar zu meinem Besten), meinen Selbstwert zu unterhöhlen.

Das ist eine so simple Konsequenz. Wir kritisieren ständig an den banalsten Dingen herum und meinen, dadurch besser zu werden oder die Welt zu verbessern.

Tatsache ist, dass wir uns und die Welt dadurch ständig schwächer machen. Denn wir sind nicht perfekt, du nicht und du nicht und du nicht und ich nicht. Wenn wir aber meinen, es sein zu sollen, fachen wir jeden Tag Krieg in uns an. Oder Krieg zwischen dir und mir. Ich finde, du solltest mehr lächeln, du tust es nicht, also bin ich wütend. Ich finde, ich sollte mehr lächeln, ich bin aber wütend, und dann macht es mich richtig sauer, dass ich nicht lächle.

Das klingt ziemlich idiotisch, und jetzt, wo ich im letzten Viertel meines Lebens angekommen bin, begreife ich endlich, das 90% der Bewertungen des Kritikers idiotisch sind. Und zwar vielleicht gar nicht in erster Linie vom Inhalt der Sache her, sondern weil er ein *Kriegsstifter* ist und einer, der ständig im Auge hat, was *nicht* mit mir stimmt. Er sagt mir nie, was es Wunderbares an mir gibt, wie er mich zum Küssen findet.

Wir haben solche Angst davor, narzisstisch zu werden, eitel, überheblich, grössenwahnsinnig.

Das Tragische ist, dass wir so werden und auch so zu anderen überkommen, solange in einer Ecke in uns noch der Kritiker hockt. Dann macht einer in uns den Versuch, zu sich zu stehen, sich gern zu haben, und der Kritiker fragt gleichzeitig, ob ich jetzt überkandidelt geworden bin. Das gibt eine *schlechte Mischung*; solche schlechten Mischungen gibt es viele in unserem Leben, und es ist ihre Uneindeutigkeit, ihr Mangel an Klarheit, ihre „kritische“ Ambivalenz, glaube ich, die für das meiste Leid, das wir uns schaffen, verantwortlich sind.

Ich gehe davon aus, dass die meisten von Euch hier es gut fänden, wenn der Krieg auf der Erde aufhörte.

Dann möchte ich Euch jetzt bitten, einen aktiven Beitrag dazu zu leisten. Nelson Mandela hat gesagt, wir können nicht darauf hoffen, dass die Nationen und Völkerbünde den Frieden herstellen, es muss jeder bei sich selber anfangen. Lasst uns das jetzt hier tun.

Wendet Euch doch bitte einem Eurer Nachbarn oder Eurer Nachbarin zu und erzählt ihm oder ihr auf möglichst unambivalente Weise einen Aspekt oder ein Erlebnis von Euch, wo Ihr ganz wunderbar seid oder etwas ganz Wunderbares getan habt. Ganz kurz nur, ein, zwei Sätze. Ihr kennt die berühmte Rede von Mandela, wo er sagt, dass wir vor dem Wunderbaren in uns am meisten Angst haben - nicht davor, zu versagen. Es kann sein, dass Ihr eine ganz köstliche Ente á l'orange zubereiten könnt oder dass Ihr Strassenkindern geholfen habt, egal, aber es muss etwas sein, bei dem Ihr, wenn der Kritiker den Mund hält, ausgesprochen Freude an Euch habt. Und wenn Ihr könnt, erzählt es bitte sogar so, dass die Freude deutlich wird.

Falls es Euch schwer fällt, seid bitte vorsichtig und freundlich mit Euren Argumenten. Der Kritiker gibt ungern die Regie ab, lässt sich aber auch selber ungern in die Karten schauen. Er sagt dann z.B in diesem Falle lieber: „Solche kitschigen Übungen sind das allerletzte“, als seinen Herrschaftsanspruch aufzugeben.

So. Seid so freundlich und leistet Euren Beitrag zum Weltfrieden.

Nachdem Ihr das getan habt, könnt Ihr vielleicht in euch spüren, wie gut es tut, wenn der Kritiker schweigt. Das ewige, endlose Hadern hört auf, das Einerseits – Andererseits. Für einen Moment ist Ruhe, Stille. Das ist das Gegenteil von Krieg, das ist Frieden. In der Therapie denke ich oft, wenn das Hadern aufhört – oder zumindest weitgehend reduziert werden kann – dann ist ein grosser Schritt gemacht, und dann kann sich Leben verändern.

Anfangs habe ich gefragt, ob es etwas in uns gibt, dass wir einfach nur abschaffen sollten. Sollten wir den den Kritiker in uns abschaffen? Ich denke, es würde nichts bringen. Er träte dann wohl nur noch stärker in Aktion. Aber ich glaube es wäre gut, über ihn hinauszuwachsen, grösser, weiter und freundlicher zu werden, als er selber es sich vorstellen kann.

Und natürlich gibt es eine sehr positive und fruchtbare Seite des Kritikers. Eine demokratische Gesellschaft wäre nicht denkbar ohne ihn. Aber selbst in Bereichen, in denen er ohne Zweifel nötig ist, könnte man fragen, welche Eigenschaften ein guter Kritiker haben sollte. Ich stelle mir jemanden vor, der mit seiner wachen Distanz zum Geschehen grosszügig und mit viel Raum für Ausprobieren mithilft, Zustände zu schaffen, durch die alle Beteiligten sich getragen, gefördert und vielleicht auch gefordert fühlen.

Der, den ich heute vorgestellt habe, ist ein engstirniger, ängstlicher Bewahrer des unveränderlich Alten, der sicher mit der guten Absicht kommt, mich vor einem Leben

zu schützen, mit dem ich vielleicht nicht umgehen könnte. Das ist aber, wie ich vorher sagte, eigentlich ein lebensverneinendes Vorgehen. Es stellt sicher, dass ich mich immer nur wieder auf vertrautes Terrain begeben, dass nichts mich herausfordert, dem ich dem ersten Anschein nach nicht gewachsen sein könnte. In solcher Atmosphäre ist alles eng, engstirnig, engherzig. Wenn man es etwas böse formulieren wollte, könnte man sagen, der Innere Kritiker ist ein Spiesser. In dem Sinne, wie auch Fundamentalisten Spiesser sind. Wenn der Krieg aufhören soll, brauchen wir das Gegenteil von Enge: eine innere Landschaft, die immer weitere Räume öffnet für unsere eigene Grossartigkeit, eine Landschaft, in der viel Licht ist und in der immer wieder mal ein guter, kräftiger Wind weht.