



Pigorsch

Der innere Kritiker von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Selbstabwertung und übertriebene
Zweifel entmachten

BELTZ

1 Wann ist ein innerer Kritiker ein schädlicher innerer Kritiker? – auch bei Psychotherapeuten

1.1 Der Ego-State-Begriff und die Arbeit mit dem inneren Kritiker

Grundsätzlich ist aus meiner Sicht zunächst darauf hinzuweisen, dass natürlich nicht jeder innerer-Kritiker-Anteil einer Person als Ego-State zu bezeichnen ist. Es gilt zunächst in der Anamnese und im Verlauf des Prozesses herauszufinden, ob es sich dabei um normale Abbildungen von Beziehungserfahrungen handelt, die Moralvorstellungen, Gewissen, Regeln und Normen hervorbringen. Diese Vorstellungen variieren bekannterweise sehr stark, unter anderem abhängig von Kultur, Gesellschaft, Religion und vielen weiteren Faktoren.

In meine Verständnis ist ein Ego-State dabei ein innerer Anteil mit eigenen Erfahrungen, Annahmen über die Hauptperson und die Welt, eigenen Gefühlen, Bedürfnissen, Körperempfindungen, Bildern, Erinnerungen und Verhaltensweisen. Im Inneren sind oft sehr viele verschiedene innere Anteile zu finden, die sich (s. AB 1, 2, 3) miteinander verbünden, in Konflikt miteinander stehen oder einander schützen. Diese inneren Instanzen werden in der Literatur als innere Anteile, Ego-States, Persönlichkeitsteile oder Introjekte bezeichnet. Sie stehen miteinander in dynamischen Beziehungskonstellationen, die sich oft dem bewussten Verstand entziehen. Dann erleben wir uns entweder (was auch einen inneren Anteil darstellt) in einer Art »Autopilot-Modus«, in dem eine starke Abgetrenntheit von Gefühlen und Bedürfnissen oder auch eine chaotische Überwältigung schwer zuzuordnender innerer Strömungen. Die verschiedenen inneren Anteile versuchen dabei, die (oft gegenläufigen) Bedürfnisse des Individuums zu befriedigen und geraten so häufig in Zielkonflikte à la: »Esse ich noch mehr Kuchen?« (ein genießender oder gar gieriger innerer Anteil) oder »Höre ich auf mein Sättigungsgefühl ...?« (ein vernünftigerer, maßvoller innerer Anteil). Im beobachtbaren Verhalten können Ambivalenzen (*um den Kuchen schleichen ...*) und auch die Entscheidung, je nachdem welcher Anteil sich durchgesetzt hat, sichtbar nachvollzogen werden.

Zum Teil sind innere Anteile wegen der Nähe zum Ich-Erleben nur wenig beschreibbar. Die Person erlebt beispielsweise den selbstkritischen inneren Anteil, hier als der innere Kritiker bezeichnet, als *Ich* und wundert sich, wie man denn als Therapeut darauf kommt, dass der innere Kritiker nur ein Teil von sei. Jedoch kann dieses Phänomen der Verschmelzung mit dem eigenen Ich-Erleben nicht generalisiert werden. Andere Menschen kennen auch einen starken inneren Kritiker mit eigenem Erleben und Verhaltenstendenzen, können ihn jedoch aus einer inneren Distanz heraus beschreiben und hinterfragen. Diese Schulung eines inneren Beobachters ist oft in Behandlungen sehr hilfreich und führt zu mehr positiver Dissoziationsfähigkeit und einem »ich bin mehr als meine Selbstkritik«.

Beispiel

Eine Kollegin berichtete, aus der inneren Distanz heraus den inneren Anteil auch biografisch einer Beziehungserfahrung zuordnen zu können:

»... und dann höre ich wieder die Stimme meiner Mutter im Ohr, die an mir herummäkelt.«

Hier liegt eine positive Dissoziationsfähigkeit zur inneren Kritik vor, die ein Analysieren aus der Distanz heraus, ja gelegentlich auch ein Infragestellen oder auch ein Schmunzeln erlaubt.

Doch wann bildet sich nun nur eine (a) normale Moralvorstellung heraus? (à la: »Wer feiern kann, kann auch arbeiten.«) Wann zeigt sich (b) ein innerer Anteil im Sinne eines beobachtbaren inneren Kritikers? Und wann bildet sich (c) ein starker Ego-State heraus, den man kaum vom eigenen Ich unterscheiden kann?

Meine Erfahrung als Therapeut ist, dass die Entwicklung eher in Richtung eines unflexibleren und mit starken Kosten (innerlich und in Beziehungen) verbundenen Ego-States geht. Dabei wird die Tendenz verstärkt,

- ▶ je dauerhafter und heftiger die Verletzungen in prägenden Beziehungen sind,
- ▶ je wichtiger die verletzende Bezugsperson(en) und je rigider die Erwartungen an das Kind waren beziehungsweise sind
- ▶ je mehr Furcht vor Strafe und Verlust des wichtigen Beziehungsobjektes entstand.

Der zugrunde liegende Prozess der Entwicklung von inneren Anteilen, Ego-States oder Introjekten – dieser Begriff schließt das In-sich-Nehmen der Beziehungserfahrung mit einem wichtigen Bezugsobjekt mit ein – kann dabei als Introjektion bezeichnet werden.

»Introjektion meint das Annehmen derjenigen Rolle, die dem Kind im realen Beziehungskontext von den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen angetragen wurde.« (Peichl, 2013, S. 20)

Dabei, so führt Peichl weiter aus, muss sich durch den Prozess der Introjektion nicht immer ein das Individuum schützende, aber auch belastendes Introjekt herausbilden. Ein maladaptives Introjekt wäre beispielsweise ein unflexiblerer innerer Kritiker in antreibender Funktion. Das Antreiben zu perfekter Leistung führt durch den Perfektionsdrang zur völligen Erschöpfung, wobei ein erholsamer Ausgleich vernachlässigt wird. Das Ziel dieses rigideren Introjektes oder inneren Anteils ist meist:

- (a) mehr Lob und Zuwendung zu erhalten und
- (b) sich vor Kritik durch wichtige Bezugspersonen zu schützen.

In Folge werden die Gesundheit des betreffenden Individuums, seine sozialen Beziehungen und vieles mehr leiden. Im funktionalsten Falle der Verarbeitung wichtiger Beziehungserfahrungen sind es (durch die Bezugspersonen vermittelte) flexible, einen Rahmen gebende Normen hin zu Verantwortungsübernahme, Respekt und anderen

Wertevorstellungen. Ich bin mir dabei bewusst, dass die Gewichtung, welche Normen als wertvoll erachtet werden, je nach kulturellem, familiärem, gesellschaftlichem oder auch religiösem Kontext sehr unterschiedlich ausfällt.

Bei sehr starker Identifikation und Verschmelzung mit seinen Werten und Normen kann aus der Repräsentanz des Objektes im Außen (z. B. den Erfahrungen mit einem strafenden Elternteil) eine Repräsentanz im Selbst entstehen, also ein innerer Anteil bzw. Ego-State mit deutlich starrereren Regeln, Normen, Werten, Erinnerungen, Gefühlen, Bedürfnissen und Verhaltenstendenzen. Die Bezugsperson wird unbewusst kopiert und als eigener innerer Anteil im Selbst verankert. Wie ein starker innerer Kritiker im Kritikerinterview mit Franzi (s. Interview, Abschn. 5.4), die den inneren Kritiker als »Ich«, somit als sehr Ich-synton erlebte.

Eltern-Kind-Beziehung. Der folgende Hintergrund ist mir dabei wichtig zu wiederholen: Wenn ein Kind den in der Beziehung zu den engsten Bezugspersonen erlebten Regeln, Werten und Normen so gut es geht entspricht, erhält es vielleicht ein wenig mehr Zuwendung, kann so seinem tiefen Bedürfnis den Bezugspersonen zu gefallen entsprechen und wird gegebenenfalls weniger hart bestraft. Neben körperlicher Gewalt ist auch ein Liebesentzug für das Kind verstörend. Es kann noch nicht abschätzen, ob und wenn ja wann dieser sehr unangenehme, trennende Zustand wieder aufhört. So ist die aktivierte Introjektion nach Peichl (2013) als extrem wichtiger Abwehrmechanismus zu sehen. Die kindliche Angst steht im Bezug zum real drohenden oder vorgestellten Verlassen-werden durch die existenziell wichtige Bezugsperson.

Die Bezugsperson wird mit ihren Werten und Normen über den Prozess der Introjektion ins eigene Ich aufgenommen, um auch in der Abwesenheit dieses wichtigen Interaktionspartners beispielsweise bloß »alles richtig zu machen«, »nicht aufzufallen«, »mich zusammenzureißen« oder andere individuelle Regeln weiter zu befolgen (für weitergehende Aspekte und Details s. Peichl, 2013). Gleichzeitig schädigt dieser Prozess im selben Moment die verletzten inneren Anteile, die nach der realen Schädigung durch die Bezugsperson(en) nun auch innerlich durch die verletzte Person selbst weiterverfolgt, kritisiert und bestraft werden. So wiederholt dieses Individuum seine Beziehungserfahrungen mit sich selbst und reinszeniert unbewusst die erlebten Verhaltensmuster. Mögliche Formen können beispielsweise sein: sich selbst antreiben, (Selbst-)Bestrafung, sich selbst nie gut genug sein – und eben jene Strategien zum Erhalt von etwas mehr Zuneigung und Vermeidung von Kritik und Liebesentzug. Auch werden häufig in den aktuellen Beziehungen die erfahrenen Interaktionsmuster wiederholt, sei es zur Selbstoptimierung, um endlich gut genug für den Partner zu sein, zum Vermeiden der Bearbeitung von Beziehungskonflikten, um bloß nicht verlassen zu werden oder im Sinne anderer denkbarer (auch unbewusst ablaufender) Motive und zugehöriger Strategien in Beziehungen. Eine Abkehr von den in sich implementierten Regeln hin zu mehr Fürsorge für verletzte, kindliche innere Anteile (somit zur Verbesserung der Beziehung zu sich selbst) und später zur Veränderung wie Verbesserung von Außenbeziehungen erscheint in Therapien anfangs oft völlig utopisch.

Jesper Juul, einer der bekanntesten Gruppen- und Familientherapeuten Europas, fasst die Charakteristika von Introjektionsprozesse unter anderem so zusammen:

»Kinder kooperieren in gleichem Umfang mit konstruktiven wie destruktiven Prozessen in der Familie, weil ihre Psyche zu einer Unterscheidung nicht in der Lage ist. Im Zuge der Entwicklung ihres Bewusstseins, ihrer Sprache und Werte können sie sich zwar intellektuell und moralisch vom destruktiven Verhalten ihrer Eltern abgrenzen, doch *subkutan* wirkt es weiter, da es längst zum Teil der Persönlichkeit geworden ist.« (Juul, 2018, S. 208–209)

Die destruktiven Verhaltensweisen und dadurch erlittenen Verletzungen können neben dem Verlust einer so wichtigen Bezugsperson wie bereits angedeutet, sehr unterschiedlicher Natur sein. Beispielsweise zählen (ohne Anspruch auf Vollständigkeit) Gewalt, Vernachlässigung, emotionale Kälte, zu hohe moralische Standards, Gleichgültigkeit, Abwertungen, das Gefühl, »nie gut genug sein«, aber auch das starke Zurückstellen der kindlichen Bedürfnisse wegen eines kranken Elternteils, einer Suchterkrankung oder anderer belasteter Familienangehöriger dazu. Diese Schädigungen können in Familie, Kindergarten, Schule, Ausbildung oder später entstanden sein. Oft lohnt sich in der Anamnese ein genaues Beleuchten der einzelnen Lebensphasen, auch wenn den Menschen mit starken inneren Kritikern diverse Ereignisse nicht mehr als schlimm erscheinen. »Das ist doch so lange her« und »andere haben viel Schlimmeres mitgemacht« höre ich dann auch oft in den Interviews mit Kollegen oder in den Therapien mit Patienten. So werden eigene, oft diffusere traumatische Erfahrungen, die nicht in der Reihe klassischer Traumatisierungen im Rahmen einer posttraumatischen Belastungsstörung zu finden sind, häufig nicht ernst genommen und bagatellisiert. Auch wenn täglich in Therapien zu erfahren ist, wie schädigend die Abwesenheit(en) von Bezugspersonen oder Strafen für das Kind sein können. Diese beispielhaften Situationen erlebt das Kind als sehr drastisch, bedrohlich und endgültig. Das liegt unter anderem auch an den noch nicht abgeschlossenen Prozessen der Herausbildung einer Objektkonstanz.

Definition

Objektkonstanz bedeutet, ein wichtiges Bezugsobjekt innerlich zu speichern und auch bei seiner Abwesenheit Liebe und Sicherheit spüren zu können.

Manchmal wundern sich die selbstkritischen Kollegen, dass ich sie als hart mit sich umgehend erlebe, als zu unnachgiebig und sehr fordernd mit sich selbst. Wenn ich ihnen dann weiter spiegele, dass ich diese Strenge angesichts ihrer vielfältigen Leistungen in Beruf und Familie als zu rigide empfinde, kommen sie ins Nachdenken. Sie wissen rein rational und auch mit ihrem Therapeutenverstand, dass sie recht streng mit sich sind, emotional jedoch halten sie weiter stark an dem inneren Antreiben und sich Kritisieren fest und halten es in letzter Konsequenz für normal und oft auch angemessen. Sie sind es ja auch gewohnt, sich seit Jahrzehnten entweder anzupassen und ihr Gegenüber stark zu scannen (beispielsweise: wie es diesem geht, ob sie helfen und wie sie die Situation harmonisieren können) – oder sich eben auch immer höher, schneller und weiter zu besten Leistungen anzuspornen. Zuerst nach einer anstren-

genden Schullaufbahn ein gutes bis sehr gutes Abitur zu machen, dann sich durch ein forderndes Studium zu arbeiten, häufig parallel zu arbeiten, sich um die Familie kümmern, die entbehrungsreiche Therapeutenausbildung zu absolvieren oder gar noch zu promovieren. Einige Kollegen haben sogar ganz andere Grundausbildungen gemacht und in anderen Berufsfeldern erfolgreich gearbeitet, um dann auf die psychotherapeutische Laufbahn umzusatteln. Hier können sich manche Leser ertappen, »aber ich habe doch gar nicht promoviert«... oder: »Ich musste mich nicht um meine Familie kümmern«.

Wie dem auch sei, die individuelle Entwicklung ihres inneren Kritikers nachzuvollziehen, seine erzielten Erfolge zu würdigen, die ihm zugrunde liegenden Verletzungen und unerfüllten (kindlichen) Bedürfnisse zu entdecken, diesen spannenden Prozess können sie ja mithilfe dieses Buches beginnen. Es geht nicht darum, die eigenen Verletzungen auf stigmatisierende Art zu pathologisieren, aber sie ernst zu nehmen, zu würdigen, in einer wohlwollenden Betrachtung zu untersuchen und schließlich in etwas Heilsames und Hilfreiches umzuwandeln.

In diesem Buch geht es nicht um die Bearbeitung der schwersten psychischen Folgeerkrankungen nach massivsten Verletzungen und Gefahr für Leib und Leben. Es geht nicht um die Behandlung von dissoziativen Identitätsstörungen, von Patienten mit roboterartigen Programmen und massivsten Einschränkungen in ihrer Lebensführung. Stattdessen soll die Arbeit mit inneren Kritikern als inneren Anteilen, Introjekten bzw. Ego-States, die auch bei Therapeuten dysfunktionale Auswirkungen mit starkem Leidensdruck hervorrufen können, im Mittelpunkt stehen.



Innere Kritiker haben im Entstehungsprozess einen Lösungsversuch des damaligen Kindes dargestellt, um Beziehungen zu schützen, Eltern zu halten, mehr Zuwendung zu erfahren und Strafe und Verlassen-werden zu entgehen.

Wichtig dabei ist auch zu bemerken, dass alle inneren Anteile aufgrund ihrer lebensgeschichtlichen Bedeutung für das Individuum im Sinne von Schutz und Sicherheit unter allen Umständen bleiben wollen und niemals »hinauskomplementiert« werden können. Wird das versucht, wird man grandios scheitern. So sehr das »Wegmachen« unerwünschter innerer Anteile auch gewünscht sein mag. Oder um es mit John und Helen Watkins zu sagen: »Ein weiteres typisches Merkmal von Ich-Zuständen ist, dass sie, einmal etabliert, hoch motiviert sind ihre Existenz zu bewahren und zu schützen.« (Watkins & Watkins, 2012, S. 50)

Mit diesem Wissen, Bewusstsein und dem dazugehörigen Respekt vor diesen inneren Anteilen respektive Ich-Zuständen, die so viel für die betreffende Person geschafft haben und noch leisten, werden wir deutlich achtsamer sowie geduldiger arbeiten und eher ein Würdigen und Utilisieren (= Nutzbarmachen) dieser Energien anstreben.

1.2 Ein einfaches Modell innerer Anteile

In meiner einzel- und gruppenpsychotherapeutischen Arbeit sowie in Seminaren mache ich immer wieder die Erfahrung, dass das folgende Arbeitsmodell innerer Anteile Patienten bzw. Teilnehmern schnell einleuchtet und gut für die Arbeit geeignet ist.

Die wichtigsten Aspekte zur Natur innerer Anteile und deren Handlungssteuerung sind an einfachen Beispielen entsprechend vereinfachend dargestellt. Sie gleichen dem Bild der klassischen Ambivalenz zwischen *Teufelchen* und *Engelchen*, sei es bei der Frage, ob man sich noch einen zweiten Nachtisch nimmt oder die teurere, das Budget übersteigende Reise bucht.

Die innere Familie. Das von mir verwendete Modell sah ich zu ersten Mal in meiner Weiterbildung bei einem meiner Dozenten, Wolfgang Jänicke. Im Seminar zur systemischer Therapie malte er ein ähnliches modellhaftes Bild einer »inneren Familie« auf, das ich für den Gebrauch für dieses Thema weiterentwickelt habe. Der Vorteil dieser Figur ist, dass sie einfach verständlich, visuell gut darstellbar und eingängig ist. Bitte beachten Sie, dass Sie erst mal so wenige Anteile wie möglich aufmalen. Also: Weniger ist mehr. Zunächst illustriere ich im Folgenden das Modell und dann ein mögliches Vorgehen in der Selbsterfahrung bzw. auch in Therapiesitzungen. Dieses Arbeitsblatt verdeutlicht vereinfachend den beschriebenen Zusammenhang zwischen innerem Kritiker und einem inneren Anteil, bestehend aus Angst und Trauer. Wie erklärt entwickelt sich der innere Kritiker häufig als lebensgeschichtlich wichtiger innerer Anteil als Schutzversuch des Kindes, um Angst und Trauer (oder auch Wut) zu dämpfen, bzw. die berechtigten und zu würdigenden Bedürfnisse des Kindes zu realisieren.

Beispiel

Ein Kind erlebt zu Hause einen Vater, der es dann besonders lobt und anerkennt, wenn es sehr gute schulische Leistungen erbringt. Eine Zwei in der Schule missbilligt er und widmet dem Kind sonst wenig Zeit und Aufmerksamkeit. So werden die Grundbedürfnisse (im Grawe'schen Sinne und Erläuterungen in diesem Buch ab Abschnitt 1.6) des Kindes nach einer tragfähigen Bindung zu ihm und einer Selbstwerterhöhung im Verhältnis zu ihm stark frustriert. Nun bildet sich ein Innerer-Kritiker-Anteil als Repräsentanz der Beziehung zum Vater im Innern des Kindes heraus, ein kleines Abziehbild seiner Leistungsorientierung, seiner Sprüche und typischen Verhaltensweisen. So treibt sich das Kind zu immer besseren schulischen Leistungen an, um dem Vater zu gefallen und die Angst vor seiner Kritik bzw. seinem Desinteresse zu dämpfen. Es realisiert mit dem inneren Kritisieren und Antreiben seine ureigensten Grundbedürfnisse, die eben genannten Grundbedürfnisse nach:

- (1) Bindung (mein Vater lächelt mich warmherzig an, wenn ich eine Eins nach Hause bringe),
- (2) Selbstwerterhöhung (ich bin mit einer Eins endlich mal gut genug für ihn),

- (3) aber sicherlich auch nach Kontrolle (sein Lächeln und seine Aufmerksamkeit geben Sicherheit),
- (4) und Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung (sein Lob verhindert Schimpfen = Schmerz).

So versucht der innere Kritiker (unbewusst, s. auch AB 1), die inneren Anteile von Angst und Trauer zu schützen.

Gleichzeitig besteht ein innerer Konflikt, sind Angst und Trauer doch gefährlich angesichts einer Umgebung, in der das Kind zentrale Bedürfnisse nicht erfüllt bekommt oder gar immer wieder neue Verletzungen erfährt. Sprich: Der innere Kritiker des Kindes lehnt die eigene Angst ab. Es bezeichnet sich vielleicht als Angsthasen oder Heulsuse, weil man eben mit Angst oder Traurigkeit noch schlechter eine Eins erreichen kann, die einzige für den Vater zählende Note.



Der innere Kritiker wertet somit ab, treibt an, sorgt für Anpassung an die Erwartungen anderer *und* übernimmt gleichzeitig damit unbewusste Schutzfunktionen.

Nun kann deutlicher werden, wen der innere Kritiker mit welchen Aussagen zu beschützen versucht. Ist es bei Ihnen eher ein verängstigter innerer Anteil? Oder eher eine innere Traurigkeit, die *wegkompensiert* werden muss? (s. AB 1 und 2)

Machen Sie sich bewusst, dass es sich hier um ein statisches Modell für höchst dynamische, innere Prozesse handelt. In unserem Kopf herrscht ständiges Geschnatter unseres Geistes, sodass die Dominanz der Anteile und ihre Redebeiträge sich ständig ändern.

Was könnte diese Übung für Ihren Wachstumsprozess bedeuten?

Die Zielrichtung ist häufig, den eigenen inneren Kritiker langsam mit seinen typischen Sätzen kennenzulernen, um so ein Bewusstsein für seine Existenz zu gewinnen. Zudem kann ich seine Bedeutung für das innere System mit verschiedenen inneren Anteilen erlangen. Dadurch wird es oft erst möglich, die durch ihn beschützten, jedoch auch zensierten und unterdrückten inneren Anteile bewusster wahrzunehmen (in diesem Fall Gefühlsanteile) und sowohl eine gesunde innere Distanz zu den Gefühlsanteilen einzunehmen, als auch eine Diskriminierung zwischen dem typischen »mein innerer Kritiker bzw. Zensor meldet sich« und dem »ich bin der Zensor« aufzubauen! Zudem kann ich erkennen, dass mein innerer Kritiker mich schädigt, mich heftiger antreibt und zensiert als jeder andere das mit mir tut. In der Folge kann ich dann behutsam lernen, meine inneren Anteile zu würdigen, sie anzunehmen, ihre Bedeutung zu erkennen und damit verbundene Gefühle vorsichtig zuzulassen. Ich kann einen Prozess liebevoller Güte und Mitgefühl beginnen, der zu viel Freude, Wohlwollen, Verständnis, Lebensqualität und Leichtigkeit führen kann.

1.3 Nachsicht mir gegenüber

Im nächsten Arbeitsblatt (AB 3) ist nun ein innerer Anteil erstmalig aufgeführt, der für den Prozess hin zu mehr Selbstachtung und Selbstfürsorge von zentraler Bedeutung ist bzw. sein wird: der des liebevollen, wohlwollenden und sanften inneren Begleiters. Viele Kollegen kennen diese Art zu schauen vom Blick auf geschätzte Patienten, natürlich auch vom freundlichen und gütigen Umgang mit Familien und Freunden. Sich selbst gegenüber ist diese Haltung leider häufig zu gering ausgeprägt und auch in Weiterbildungen geht es häufiger um Selbstoptimierung (als Therapeut) als um das »Gut-genug-sein«. Werfen wir also einen Blick auf die Ergänzung des einfachen Arbeitsmodells innerer Anteile.

Welche Rolle spielt ein mitfühlender liebevoller und nachsichtiger Begleiter im inneren System? Gibt es überhaupt (*geföhlt*) eine solche innere Instanz, mit der Sie sich liebevoll und sanft betrachten? Dieses Schaubild stellt dar, dass hier ein wohlwollender innerer Anteil versucht den eigenen Geföhlsanteil zu schützen, dieses Wohlwollen jedoch noch zu schwach ausgeprägt ist. Somit übernimmt der innere Kritiker das Schützen in Form von Anpassen, Antreiben, *mehr* erreichen ... Dem inneren Kritiker ist der liebevolle Begleiter natürlich suspekt und fremd. Er scheint mit seinen wohlwollenden Sätzen die Unwahrheit zu sagen (s. AB 3).

AB
3

Im Beispiel des Kindes mit dem zu strengen Vater wäre es so, dass es in seinem Leben (hoffentlich) noch einen wohlwollenden und gütigen Lehrer oder eine sanfte und liebevolle Großmutter oder andere wertschätzende Bezugsperson gab. Diese Beziehungserfahrung speiste den liebevollen Begleiter, allerdings war diese positive Gegenfigur vielleicht eher selten da, sodass sich »nur« ein kleinerer liebevoller Begleiter herausbildete.

In Psychotherapien übernehmen wir oft unter anderem auch die Rolle eines liebevollen, wohlwollenden und Hilfestellung gebenden Begleiters. Dabei empfiehlt es sich natürlich, in der Anamnese nach bereits vorhandenen Ressourcenanteilen, wie einem früheren liebevollen Begleiter suchen zu lassen, um an diese Beziehungserfahrung anzudocken und darauf aufzubauen.

1.4 Wann ist ein innerer Kritiker schädlich? Und wann nicht?

Der Volksmund sagt: »Der Ton macht die Musik.« Meiner Erfahrung nach lohnt es sich sehr hinzuhören, mit welchem Ton unser innerer Kritiker mit uns spricht, uns antreibt und kritisiert. Ist es gerade eher ein motivierendes »Komm, das geht noch besser!« oder »Streng dich an!«? Denn genau das kann Sie gerade zu Höchstleistungen anspornen, Grenzen ausdehnen, Erfolge erzielen und Anerkennung mit sich bringen.

Beispiel

Ein angemessener und funktionaler innerer Kritiker

Im Gespräch schilderte eine Kollegin, dass Sie zunächst nach ihrem Jurastudium beide juristische Staatsexamen erfolgreich absolviert habe, aber nie glücklich in dieser Branche geworden sei. Wer sich mit Jura etwas auskennt, weiß, wie schwer alleine beide Examina sind und wie viele äußere Kritiker diesen Weg säumen. So habe sie (trotz des jahrelangen ersten Studiums) dann während ihrer ersten Schwangerschaft begonnen Psychologie zu studieren, da das immer ihr großer Traum gewesen sei.

Das Studium und die neue Rolle als Mutter zu vereinbaren sei sehr fordernd gewesen, insbesondere in der Regelstudienzeit an allen Veranstaltungen, Praktika und Tutorien teilnehmen zu können und auch sich durch Statistik durchzuarbeiten. Sie habe in dieser Zeit auf extrem viel Freizeit verzichtet. Das zu bewerkstelligen, dabei habe ihr innerer Kritiker ihr sehr geholfen, den sie schon im Jurastudium hatte entwickeln müssen. Ihre Zielvorstellung habe sie dabei sehr motiviert: »Ich habe mich immer durchgebissen, mich angetrieben, auch durch Statistik. Jetzt kann ich endlich in dem Bereich arbeiten, in dem ich glücklich bin.«

Der innere Antreiber. Durch biografisch erworbene Lernerfahrungen kennen viele Kolleginnen und Kollegen diesen inneren Anteil, der sie durch Schule, Studium und Berufsleben geführt hat und noch weiter aktiv zur Zielerreichung beiträgt. Dieser innere Kritiker, oder manchmal passender »innere Antreiber« genannt, trägt mit dazu bei, für Tests, Klausuren und Prüfungen zu lernen. Er verhindert(e), zumindest bei den Meisten, die Wochenenden nur für Freizeit, Feiern und Lustgewinn zu nutzen. Er trägt wesentlich zur Impulskontrolle bei. So kann es gelingen, in Erwartung einer späteren, noch verlockenderen Belohnung (z. B. ein Abschlusszeugnis in den Händen zu halten) zunächst auf die Erste (Serien schauen, essen, feiern, prokrastinieren) zu verzichten und diese Lustimpulse zurückzustellen.

Oder erleben Sie den Ton des inneren Anteils tendenziell als harsch, abwertend, aggressiv und demotivierend? Eher als »Das ist nicht gut genug!« – aber so harsch vorgetragen, dass man beim bloßen Hören eher verkrampt und Angst entwickelt zu versagen.

Wird bereits klarer, worin die Unterschiede bestehen? Ich vergleiche den inneren Kritiker gerne auch mit einem zu strengen Trainer, der seine Schützlinge immer wieder im Training knechtet, schleift und sie bis über ihre Verletzungsgrenze antreibt. Eine funktionale Wertevorstellung bzw. ein flexibler innerer Kritiker wiederum erkennt die Grenzen zum Schädlichen. Dieser innere Anteil sorgt rechtzeitig für Pausen und schätzt seinen Schützling auch dann wert, wenn die Leistung mal nicht stimmt. So kann ich mir sicher sein, dass Fehler toleriert werden und ich grundsätzlich auch ohne meine allerbeste »Performance« in Ordnung bin. Ich traue mich auch, kleinere Blessuren zuzugeben und auszukurieren. Dagegen ist beim dysfunktionalen inneren Kritisieren das Selbstbild eher negativ, tolle Leistungen bestenfalls normal oder in

Ordnung oder auch »hätte jeder andere auch geschafft«. Interventionsgruppen bzw. Qualitätszirkel bieten dabei therapeutisch tätigen Kollegen die Gelegenheit, von Fallbeispielen und Therapien zu berichten, bei denen sie mit Schwierigkeiten oder herausfordernden Themen zu tun haben. In diesem geschützten Rahmen kann auch betrachtet werden, wie es sich mit dem eigenen inneren Kritiker verhält.

Faustformel: tatsächliches oder nur empfundenes Defizit?

Weist mein innerer Kritiker nun auf

- (a) ein tatsächliches Defizit hin
- (b) oder ist seine Kritik zu streng und ungerecht?

Eine Faustformel für diese Frage könnte lauten: »Erzähle es deiner (vertrauten) Interventionsgruppe: Wenn Sie dir freundlich Bücher und Übungen empfehlen, dann könnte es sich um ein tatsächliches, nicht schlimmes, aber aufzuholendes Defizit handeln. Wenn Sie jedoch auf einmal beginnen, mit dir über deine Anspruchshaltung und inneren Druck zu sprechen, scheint eher ein Kritikerthema aktiv zu sein.«

Beispiel

Tatsächliches Defizit

Hier habe ich einen Kollegen im Sinn, dem in seiner Ausbildung bedauerlicherweise nie richtig vermittelt worden war, ein Störungsmodell für eine generalisierte Angststörung zu entwickeln und dann zu vermitteln. Das traute er sich erst im Coaching zu berichten und wir arbeiteten daran, dass er dieses behebbare kleinere Defizit aufholen konnte.

Zu strenge Kritik

Beim Kritikerthema erinnere ich mich an einen anderen Kollegen, der bei einer sehr belasteten und anspruchsvollen Patientin trotz seiner grundsätzlich sehr guten Arbeit immer nach neuen Übungen suchte, die er in den Prozess – ja fast schon »reinschmeißen« konnte. Voller Druck also, den er im Übertragungsprozess von der Patientin unbewusst annahm und den er in Interventionen sehr konstruktiv reflektieren konnte.

Eigenlob zulassen. Komischerweise höre ich so gut wie nie von Kollegen, welche Therapien gerade gut laufen, wo sie Erfolge erleben. Nun kann man einwenden, dass die Intervention ja nicht zum Abfeiern erfolgreicher Fälle, sondern gerade zur Bearbeitung komplexer, belastender Fälle gedacht ist. Das stimmt wohl. Nur was spräche dagegen, eigene Erfolge (und die des Patienten natürlich!) auch in den Interventionen zu würdigen und vor sich und den engeren Kollegen anzuerkennen. Ist das etwa, im therapeutischen Kontext, das »Eigenlob stinkt«-Prinzip? Widerstrebt es uns tatsächlich, Positivbeispiele selbstbewusst zu benennen? Sicherlich spielt hier die Angst eine Rolle, beim Anerkennen der eigenen Leistung von den Kollegen als arrogant und eingebildet wahrgenommen zu werden. Und seien wir ehrlich: Es könnte ja tatsächlich

passieren, dass ein Kollege oder eine Kollegin, vielleicht aus dem Getriggert-werden in eigenen Unsicherheiten heraus, sich denkt: »Meine Güte, wie der/die die Erfolge herausstellt.« Meine Erfahrung ist, dass dies in guten Qualitätszirkeln nicht passiert. Stattdessen sind dort die Teilnehmer wertschätzend, interessiert und freuen sich einfach mit. Denn so können auch sie davon lernen, welche Interventionen sich bereits als hilfreich erwiesen haben und Passendes für eigene Behandlungen adaptieren.

Übersicht

Ein schädlicher innerer Kritiker bei Psychotherapeuten äußert sich meiner Erfahrung nach in beispielsweise folgenden Grundannahmen im beruflichen Bereich:

- ▶ Deine Arbeit ist einfach nicht gut genug.
- ▶ Du tappst so oft im Dunkeln!
- ▶ Wenn deine Patienten wüssten, wie ratlos du bist!
- ▶ Du machst dir doch was vor.
- ▶ Deine Kollegin/Dein Kollege hat es voll drauf ... im Gegensatz zu dir!
- ▶ Du machst zu wenig in den Sitzungen, du musst aktiver werden!
- ▶ Du musst dem Patienten helfen, du bist sein letzter Strohalm.
- ▶ Du bist ein Blender.
- ▶ Du kommst nie an die Koryphäen ran.
- ▶ Du kennst zu wenig Theorie! Du liest zu wenig!
- ▶ Alle Patienten müssen dich mögen!
- ▶ Du musst dich noch mehr fortbilden, noch eine Weiterbildung machen.

Funktional versus dysfunktional. Anhand des beobachtbaren Verhaltens und der daraus folgenden Konsequenzen ist differenzierbar, ob es sich um einen funktionalen oder eher dysfunktionalen inneren Kritiker handelt. Das Kontinuum zwischen Funktionalität und Dysfunktionalität beinhaltet natürlich entsprechend viele Schattierungen und je nach Situation und Anforderungen zeigt sich der innere Anteil des Kritikers mal eher hilfreich und adaptiv, mal übertrieben ausgeprägt, mal unflexibel und schädlich.

Macht beispielsweise ein Kollege Fortbildung um Fortbildung, um sein subjektives Empfinden, als Therapeut nie gut genug zu sein auszugleichen, so kann dies ein Ausdruck ebenjenes inneren Kritikers sein. Vor allem, wenn er zu viel Zeit, Geld und Gedanken in diese Jagd nach dem »Gut-genug« steckt. Stattdessen könnte er ja auch gezielter Fortbildungen zu Wissenslücken besuchen, sich sein gesammeltes Wissen vergegenwärtigen und darauf vertrauen, allein durch seine wertschätzende Präsenz, Empathie und Echtheit den Patienten gegenüber einen sehr wertvollen Dienst zu tun.

Oder nehmen wir das Beispiel, wenn ein Kollege sich in den Sitzungen aus dem Motiv heraus emotional zu sehr verausgabt, Anerkennung durch den Patienten zu erhalten und eigenen Selbstwert zu festigen. Dieser Kollege wird sicherlich deutlich erschöpfter in die folgenden Sitzungen des Tages gehen, als jemand, der mit ausreichendem Abstand das Leid der Patienten behandelt und die Arbeit weniger für den eigenen Selbstwert benötigt. Letzteres wirkt sich definitiv positiv auf sein Berufs- und Privatleben aus.