

Den Wolf töten oder nähren?

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sonia Raviola

Selbstgespräche sind eine interessante Form des Eigencoachings. Richtig geführt, geben sie uns Sicherheit, Mut und innere Kraft, um unser Leben so zu führen, dass wir glücklich sind, Chancen erkennen, Unterstützung annehmen und anstehende Probleme gut lösen können. Aber die innere Stimme kann uns das Leben auch schwer machen: zum Beispiel, wenn sie uns zischelnd kritisiert, uns unsere Ideale vorhält oder hämisch beschämt. Vor allem in Stresssituationen, wie sie oft in Spitälern oder Pflegeheimen auftreten können, erscheinen sie blitzartig auf unserer inneren Bildfläche wie Wölfe auf der Beute. Woher kommen diese inneren Stimmen und was sind ihre Botschaften? Wie können wir sie nutzen und was zeichnet erfolgreiche Selbstgespräche aus? Und wann ist es definitiv Zeit zu sagen: Schweig, du Quälgeist, und verzieh dich!“

Diplomkrankenschwester Karin S. hat ein wichtiges Bewerbungsgespräch vor sich. Als sie ihre Unterlagen zusammenstellt, betrachtet sie noch einmal zufrieden die Fülle ihrer Zeugnisse: „Ich bin schon eine tolle Frau“, sagt sie vor sich hin, und: „Karin, du hast schon so viel geschafft, das machst du sicher auch gut.“

Ihre Kollegin Beatrice K. wird sich ebenfalls bewerben: Bei ihr zu Hause herrscht ein – eigentlich gemütliches – Durcheinander, aber sie findet nicht gleich ihr Abschlusszeugnis. „Ich Vollidiotin! Ich bin einfach zu blöd, um Ordnung zu halten!“, denkt sie sich nervös. „Wenn ich jetzt zu spät komme, kann ich die Sache gleich sein lassen.“

Woher kommen diese Stimmen?

Alles hat seine Geschichte – so auch unser Seelenleben. Aus psychologischer Sicht besteht unsere Innenwelt aus vielen Anteilen, eine Art „inneres Team“, das je nach Situation ein bestimmtes Programm aufrufen kann, das wiederum unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt. Die anerkannte Familientherapeutin Virginia Satir spricht von einem „inneren Theater mit vielen Rollenangeboten und einer zentralen Leitfigur“, die sie ‚das Selbst‘ nennt. Der Begründer der systemischen Hypnotherapie Gunther Schmidt geht von „multiplen Persönlichkeiten aus, bei denen die gerade gelebte und erlebte Persönlichkeit durch die Art der Aufmerksamkeitsfokussierung bestimmt wird“. Großteils handelt es sich hierbei um kluge, schon sehr früh gelernte Strategien, mit deren Hilfe wir in der Kindheit erfolgreich waren, gelobt wurden oder schwierige Situationen bewältigen konnten.

Beatrice K. kennt die kritische Stimme, die sie zur Ordnung antreibt und als unfähig abwertet, seit sie in den Kindergarten geht: „Es ist, als ob ich meine ältere Schwester höre, die mich überall hin mitnehmen musste und furchtbar wütend wurde, wenn ich meine Sachen nicht gleich fertig hatte oder nicht so schnell war wie sie.“

So wie uns eine wichtige äußere Bezugsperson behandelt, behandeln wir uns selbst auch oft noch später. Wir verinnerlichen deren lobende oder kritische Stimmen sowie die

damit verbundenen Botschaften wie „du schaffst es“ bis hin zu „sei schnell, ordentlich und perfekt“. Weil es für Kinder überlebenswichtig ist, geliebt und keinesfalls verlassen zu werden, tun sie alles, um die Bindung zu ihren Eltern bzw. wichtigsten Bezugspersonen sicherzustellen. Dazu gehört oft auch, ihre Bewertungen und Ansichten ungeprüft zu übernehmen.

Beatrice hat eine Art „inneren Antreiber“ entwickelt, der ihr hilft, schnell und ordentlich ihre Sachen rechtzeitig zu erledigen, damit sie mitkommen kann. Dieser innere Helfer hat die Wertvorstellung der Schwester übernommen, um die Beziehung zu ihr zu schützen und abzusichern. Zusätzlich entwickelte sie damit auch Fähigkeiten, die auf den ersten Blick nicht so leicht sichtbar sind, nämlich Loyalität, in diesem Fall zu ihrer damals vermutlich überforderten Schwester, und damit verbunden hohe Empathie, Belastbarkeit und Flexibilität: Kompetenzen, die sehr große Achtung und Wertschätzung verdienen!

Auch der härteste innere Kritiker verfolgt letztlich gute Absichten!

Es lohnt sich, seine eigenen inneren Anteile und ihren Gesprächsradius kennenzulernen, auch wenn uns dies zuerst mit einigen Schattenseiten konfrontiert.

Sobald wir sie aber zeitlich oder räumlich verorten, benennen und unterscheiden können, öffnen sich zusätzliche Räume für hilfreiche und kraftgebende Sichtweisen: Wir vergrößern die Möglichkeiten der Interpretation und kultivieren so unsere Wahlfreiheit, welchen Stimmen und Erfahrungen wir unsere Aufmerksamkeit und Verbreitung schenken wollen.

Ein kurzes konkretes Beispiel dazu:

Karin S. hätte sich auch an die mahnenden Worte ihres geschiedenen Mannes erinnern und sagen können: „Oh Gott, wie viel Zeit habe ich mit Prüfungen vergeudet. Und soviel Geld hinausgeworfen. Ich weiß eigentlich gar nicht, welche Zeugnisse von den vielen hier ich beilegen soll. Die glauben sicher, ich bin eine Generalistin, dabei will ich mich doch spezialisieren. Ich kann eben keine Prioritäten setzen!“

Als Beatrice K. nach Hause kommt, leuchtet die Sonne ins Fenster, sie erinnert sich kurz an ihren ersten Mann, eine echte Frohnatur: „Die Sonne scheint heute nur für mich!“, ist ihr erster selbstzufriedener Gedanke! Und weiter: „Hupps, du kleines Schlamperchen, wo ist denn das Abschlusszeugnis? Na, ich wird's schon finden, das hab' ich bisher immer noch geschafft, alles rechtzeitig fertig zu kriegen. Das sagt sogar meine Schwester. Na bitte, hier ist es ja. Aus dem Chaos kommt die Kraft!“

Die häufigsten AntreiberInnen

KritikerIn und AnklägerIn: Du machst nie etwas richtig! Ich kenne deine Fehler und sag sie dir auch! Wenn ich nicht wäre, würdest du gar nicht existieren! Streng dich mehr an, du gibst nicht genug. Du liebst mich nicht!

PerfektionistIn und RationalistIn: Spiel, Spaß und Freude sind unwichtig, nur Leistung und Disziplin zählt. Gefühle sind purer Luxus, du musst logisch und realistisch denken. Sei vollkommen! Sei alles! Sei mir untertan! Erst wenn du perfekt bist, liebe ich dich!

BeschwichtigerIn und HarmonisiererIn: Ich kann unmöglich nein sagen, ich muss einfach nett sein! Hoffentlich fühlen

sich alle wohl und mögen mich. Es ist ausschließlich meine Verantwortung. Ich mache alles falsch. Die anderen haben immer recht! Ich liebe alle und niemand liebt mich!

VermeiderIn und RückzieherIn: Bloß keine Anstrengung, das bringt nur Ärger, oder Enttäuschung, genauso wie Widersprechen. Ich geh auf Nummer sicher! Am besten ist es, die anderen lassen mich einfach in Ruhe. Ich brauche keine Liebe!

In freier Wildbahn

Wir dürfen davon ausgehen, dass jede/r AntreiberIn auch ein Teil von uns ist und wir außerdem auch für andere solche AntreiberInnen darstellen bzw. diese in ihnen auslösen können. Die Begegnung mit unseren vielen Gesichtern kann in diesem Sinne unangenehme Erinnerungen oder auch ungewollte Seiten in uns wachrufen.

Umgekehrt ist dies auch ein ungeheurer Reichtum, den wir für uns und unser Glück nutzen können: Wer auch nur ein einziges Mal erfahren hat, wie hilfreich die eigenen Anteile sein können, um sich selbst kennen und lieben zu lernen, wird geradezu süchtig darauf, mehr davon zu erfahren. Am Anfang geschieht dies meistens in drei Phasen:



Den Wolf töten oder nähren? Die Begegnung mit unseren inneren Stimmen ist ein Abenteuer und macht süchtig auf mehr.

1. Abwehr und Vermeidung

Fast unwillkürlich reagieren wir auf unangenehme oder schmerzhaft Gefühle mit Widerstand. Wir wollen die Angst, Sorge, Unsicherheit etc. am liebsten töten, loswerden, erschlagen, ...

2. Kontaktaufnahme und Zuhören

Hellhörig geworden, fragen wir uns, woher diese Gefühle kommen und was genau sie sagen. Meistens gesellen sich andere Stimmen dazu, die beschwichtigen, die Dinge auch anders sehen oder etwas liebevoller mit uns umgehen. Wir sind möglicherweise ambivalent, welcher Stimme oder Deutung wir jetzt Glauben schenken wollen. An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich betonen, dass die Fähigkeit zur Ambivalenz eine außerordentlich hohe Kompetenz darstellt!

3. Anfreunden und Nutzen oder an die richtige Stelle schicken

Wir spüren und erkennen den verborgenen Wert sowie die dahinterliegende positive Absicht. Von zentraler Bedeutung ist, dass jede/jeder Antreiber und Antreiberin uns auf ein existenzielles Bedürfnis, auf eine tiefe Sehnsucht in uns aufmerksam macht, die absolut berechtigt ist, aber (noch) nicht erfüllt wurde.

Dazu gehört beispielsweise der innige Wunsch nach Sicherheit, Angenommensein, Freiheit, Wertschätzung, Liebe oder Zugehörigkeit. Es ist dieser Ruf, der uns wachrüttelt und wachhält, damit wir uns auf dem Weg zur Erfüllung machen!

Schweig, du Quälgeist, und verzieh dich!

Es gibt einen ganz einfachen Trick, wenn die Stimmen in einem für uns unpassenden Moment kommen oder zu blendend, laut, hart oder groß werden: Die Dissoziation. Das heißt, dass wir uns auf den Beobachterposten zurückziehen, von dem aus wir einen klaren Blick auf das Geschehen bekommen und die Führung übernehmen können. Ein schneller Weg dorthin ist, anstelle des „Ich“ den eigenen Vornamen im inneren Dialog zu verwenden. Sprechen Sie so mit sich, wie Sie es auch mit Ihrer besten Freundin oder bestem Freund tun würden. Seien Sie sich selbst ein guter Freund!

Ein konkretes Beispiel:

Anstelle „*Ich schaffe es nicht. Ich bin total unfähig. Es ist eine Katastrophe.*“ hin zu einem „*Beatrice, du schaffst es. Ich verstehe, dass du nervös bist, wer wäre das nicht? Aber geh es langsam an. Sogar wenn es nicht gleich klappt, geht die Welt nicht unter. Du bist so intelligent und hast schon so viel erreicht im Leben.*“

Probieren Sie es am besten gleich aus und fühlen Sie den Unterschied. Die Fähigkeit, zu sich selbst auf Distanz gehen zu können, ist eine ganz besonders wertvolle Hilfe für erfolgreiche Selbstgespräche.

Als stimmigen Ausklang zu unserem Thema möchte ich Ihnen

gerne eine Geschichte der Navajo-IndianerInnen erzählen, die vieles von dem, was Sie jetzt wissen und erfahren haben, auf eine angenehme Art und Weise zusammenfasst:

Die weise Frau sitzt allein mit ihrer jüngsten Enkeltochter am abendlichen Lagerfeuer. Nach einer Zeit des Schweigens wendet sie sich dem Mädchen zu: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Als ob in mir ein Kampf stattfindet. Es ist ein kraftvoller Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist relativ schwierig – er sorgt für Angst, Schuldgefühle, Unsicherheit, Reue, Selbstmitleid, Perfektion, Abwertung, Ärger, Minderwertigkeit, Selbstzweifel, ...

Der andere ist sehr hilfreich – er bringt Freude, Gelassenheit, Vertrauen, Freiheit, Zuversicht, Leichtigkeit, Selbstliebe, Humor, Wohlwollen, Lebenslust, ...

Der gleiche Kampf findet auch in Dir statt – so, wie in jeder anderen Person.“

Die Enkelin überlegt kurz und fragt dann: „Und welcher Wolf wird gewinnen?“

Die alte Frau antwortet: „Wer die Schatten nicht kennt, kann das Licht nicht sehen. Wer das Licht nicht kennt, kann die Schatten nicht verstehen – Gewinnen wird der Wolf, den Du fütterst!“ ♦

Literatur

Varga von Kibed Matthias, Sparrer Ines (2009): Ganz im Gegenteil. Tetramarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen – für Querdenker und solche, die es werden wollen. Carl-Auer Verlag, Heidelberg.

Liessmann Konrad Paul (Hg.) (2012): Philosophicum Lech. Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens. Verlag Zsolnay. Wien.

Lukas Elisabeth (2013): Aus Krisen gestärkt hervorgehen. Verlag Butzon & Bercker, Regensburg.

Satir Virginia (2016): Meine vielen Gesichter. Wer bin ich wirklich?, Verlag Kösel, München.

Schmidt Gunter (2016): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer Verlag, Heidelberg.

Weitere Lesetipps

Gesund und glücklich älter werden. Ein Ratgeber für ältere ArbeitnehmerInnen und solche, die es werden wollen. Gratis Bestellhotline 05 71 71 / 25000 oder im Web: noe.arbeiterkammer.at/gesundheit

Psychologie: Die Macht der Selbstgespräche:

www.spiegel.de/gesundheit

Gesundheit: Wenn Selbstgespräche krankhaft werden:

www.welt.de/gesundheit

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sonia RAVIOLA

Historikerin, Supervisorin & Coach, Beratungswissenschaftlerin

Gesundheitsexpertin in der Arbeiterkammer Niederösterreich (AK NÖ)

Mitglied im Österreichischen Dachverband für Supervision (ÖVS)

E-Mail: praxis@dialog-raviola.at

AKNÖ: sonia.raviola@aknoe.at

Web: www.dialog-raviola.at