

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.

Ohne in eine Diskussion einzusteigen, möchte ich Sie bitten: denken sie doch mal an die Eigenschaft in Ihnen, den Aspekt, der „ohne jede Frage“ der „schlimmste“ ist, was Sie ganz und gar nicht an sich mögen, wofür Sie sich schämen, etc. Gut. Und jetzt frage ich Sie: was wollen Sie damit machen? Wie leben Sie mit diesem Aspekt Ihrer selbst, welche Haltung nehmen Sie dieser Seite Ihrer Persönlichkeit gegenüber ein?

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 gescheit 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. (Und mein Lehrer war zufrieden).

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 Wohnetage, 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. Maria ist eine begabte und brillante Frau, aber sie kommt aus einer Arbeiterfamilie, wo niemand ihre Brillanz

zu schätzen wusste oder schätzen wollte und wo sie demzufolge lernte, Ihre Intelligenz zu bremsen. Das ist ihre Freiheit: Ihr innerer Kritiker, tatkräftig unterstützt von ihrer Familie, hindert sie fortwährend daran, den Mut zu finden, die zu leben, die sie ist.

Es braucht sicherlich Mut, über den Kritiker hinauszuwachsen und das prächtige Wesen zu werden, das man ist.

Meine Erfahrung ist, dass sich mit Jahre – oder jahrzehntelanger Unterbindung allmählich auch die Wahrnehmung verändert - die Art, wie wir die kleinen Dinge des alltäglichen Lebens aufnehmen und auch die Sicht auf unser Leben als gesamtes. Kinder sind noch ständig auf neue Erfahrungen aus und der ganze Tag hat eine Färbung von Abenteuer. Mit zunehmend routinierter Unterbindung 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.

Sie sagen vielleicht, ich bin Therapeut und habe deswegen immer Leute im Sinn, die ein bisschen „neben der Tasse“ sind. Aber ich kann Ihnen erzählen, dass vor ziemlich langer Zeit, vor vielen Jahren, eine Freundin mich einmal – im Rahmen einer „tiefen Unterhaltung“ - gefragt hat: „Rainer, bist du dir eigentlich bewusst, dass du fast immer, wenn ich was vorschlage, sofort nein sagst?“ Ich schaute sie freundlich an und sagte, ohne zu zögern: „Nein, aber das stimmt doch überhaupt nicht...“

Also, ich gehöre vielleicht auch zu der Gruppe von Leuten, die neben der Tasse sind, aber das war wirklich das erste Mal in meinem Leben, dass mir jemand so etwas gesagt hat – und ich kann, ohne rot zu werden, sagen, dass ich über Jahre hin geglaubt habe, dass sie Unrecht hatte. Es war erst, als ich so 50 wurde, dass ich anfang zu begreifen, dass ich tatsächlich nicht bereit war für die neuen Dinge, die das Leben mir anbot. Ich wollte das Neue nur, wenn ich es schon kannte...

Vielleicht wollen Sie das mal für sich selbst rausfinden: Was passiert in Ihnen, was ist Ihre erste Reaktion, wenn ich Sie einlade, sich zu Ihrem Nachbarn oder Ihrer Nachbarin zu drehen und mit ihm oder ihr über dieses Thema kurz zu reden, d.h. ob Sie jemand sind, der im ersten Moment ja oder nein sagt...? Warten Sie einen Moment und schauen Sie: Was geschieht in Ihnen, wenn ich

Ihnen das vorschlage? Sind Sie entzückt oder empört? Entzückt, einen neuen Menschen kennenzulernen oder empört, weil das ja nun wirklich in diesem Rahmen hier jetzt etwas zu weit geht... Gut. Es bleibt völlig Ihnen überlassen, ob Sie es machen wollen... Aber können Sie sich bitte entscheiden.... Und wenn Sie die Wahl haben zwischen einer Person, die Sie kennen und einer, die Sie nicht kennen, nehmen Sie bitte die, die Sie nicht kennen.

Wissen Sie, es kann ja wirklich gut sein, dass ich gestörter bin als die meisten von Ihnen, aber es stimmt, dass ich erst in meinem jetzigen Alter begreife, dass so eine Einladung, d.h. zu jemandem, den oder die ich nicht kenne, über persönlich bedeutsame Dinge zu sprechen, fast immer ein aussergewöhnliches Geschenk ist. Und dass die Freude, ein Abenteuer zu erleben fast immer grösser ist, als die Angst.

Ich bedaure ungemein, dass ich das erst jetzt begreife (aber besser jetzt als niemals). Es gab so viele Situationen in meinem Leben, grosse und kleine, wo ich nein gesagt habe, und ich werde nie wissen, welche Wege mein Leben eingenommen hätte, wenn ich ja gesagt hätte. Ich weiss nicht, warum das heute plötzlich so viel leichter ist, vielleicht, weil ich es wirklich verstanden und weil ich nicht mehr so viel zu verlieren habe.

Und es ist der Innere Kritiker, der nein sagt, dieser Sohn der Aufklärung, der progressive Geist. Es scheint mir ganz allgemein, dass die Vernunft mehr an die Angst angebunden ist als der ganze Bereich der Gefühle. Vielleicht stimmt das nicht, aber ich bin tief überzeugt, dass der Kritiker mit der Angst verheiratet ist.

Vor kurzem war ich in einem Haus zu Gast, in dem viele Familien zu Besuch waren und auch viele Kinder. Irgendwann im Laufe des Nachmittags entschieden die Kinder, dass sie was zusammen spielen wollten. Sie brauchten sehr lange Zeit, um zu entscheiden, was sie spielen wollten. (Es waren schon „grosse“ Kinder im Alter von 7, 8 oder 9 Jahren.) Ich sass auf einem Stuhl im Garten und hatte Freude sie zu beobachten.

Da gab es einen Jungen von ungefähr 9 Jahren, der zu allen Vorschlägen, die die anderen Kinder machten, nein sagte. Manchmal zögert er ein bisschen, aber am Ende sagte er immer nein. Er selbst schlug nie etwas vor.

Es war so traurig. Und ich verstand ihn so gut. Ich wollte hingehen, ihn bei der Hand nehmen und sagen: „Los, komm doch, spiel mit ihnen, ihr könnt *irgendwas* spielen, es kommt doch gar nicht drauf an, *wenn du gerne spielst*, es gibt immer Sachen zu entdecken. Du bist gerade dabei, dir ein Gefängnis zu bauen, ein Gefängnis für dich selber und eins, was vielleicht ein Leben lang halten wird... Also los, hör auf mit dem Zeug, komm schon, noch ist es nicht zu spät....“

Aber ich fühlte mich so ohnmächtig. Er war schon so alt, zu sehr beeinflusst von vernünftigen Erwachsenen. Es war so traurig zu sehen, wie am Ende alle Kinder spielten und johlten und ihren Quatsch machten und er sass da, ganz allein, hatte sich in ein Buch vertieft und gab sich den Anschein, als hätte er gerade das interessanteste Buch der Welt vor Augen.

Es hat mir richtig das Herz gebrochen, ihn so zu sehen, ich sah *sein* Leben, ich sah *mein* Leben, und ich wusste nicht, was ich tun sollte. Ich glaube, ich habe mich zu verklemmt gefühlt. Und ich wollte nicht einer von diesen Erwachsenen sein, die sagen: „Ah, warum spielst du denn nicht mir den anderen Kindern, sei doch kein Spielverderber, geh doch, geh doch, es wird dir schon gefallen, du wirst sehen...“ Ich habe solche Erwachsene nicht ausstehen können, als ich 9 war, Erwachsene, die versucht haben, mich aufzumuntern.

Gut. Auf jeden Fall bin ich froh, dass ich in diesem Sinne nicht mehr 9 Jahre alt bin. Auch nicht 14 oder 15. Vielleicht 17. Mindestens.

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 begreifen das Symptom des Perfektionisten 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. (Sie sollten es laut sagen, damit Sie hören können, wie Sie zu sich reden, aber wenn Ihnen das zu peinlich ist, sagen Sie es „innerlich laut“, wenn Sie wollen.)

Und jetzt hören Sie sich zu, bemerken Sie, wie Sie zu sich reden. Wie „klingen“ Sie in ihren eigenen Ohren?...Und jetzt setzen Sie sich wieder auf Ihren Stuhl, horchen Sie in sich hinein. Spüren Sie, wie der Kommentar bei Ihnen ankommt: baut er Sie auf oder hinterlässt er in Ihnen das Gefühl, dass mit Ihnen was nicht stimmt?

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 allzudeutlich 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, was es in Ihnen auslöst, wie es ankommt. 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, eine von meinen hochperfektionistischen Klientinnen, 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 Einsen 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 Tips, 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.

Es gibt ohne Zweifel einige Sonntagskinder, zu denen ich nicht gehöre, deren Geist die meiste Zeit in Sonne gebadet ist. Aber wenn Sie nicht zu dieser kleinen Gruppe gehören, dann ist es sicherlich wahr für Sie, dass Mit-dem-Leben-einverstanden-Sein eine viel grössere Herausforderung für Sie darstellt als der Kritiker. Ich würde sagen, die Kluft zwischen einem, der einverstanden ist und einem Mitläufer ist enorm viel grösser als die zwischen dem Einverstandenenen und dem Kritiker. Ein Nazi sagt ja zum Führer, weil er nein zu sich und der Welt sagt. Um zum Leben ja zu sagen, muss man wirklich in seiner Power sein, im 2. Chakra, in der Kraft des Bauches.

Ich lade Sie zu einer kleinen Träumerei ein. Wenn Sie für 2,3 Minuten die Augen schliessen, und sich ausruhen...Lassen Sie alle Spannung im Körper nach unten sinken, nach unten, nach unten...und sich im Zentrum des Unterleibes sammeln. Und jetzt denken Sie bitte an etwas in Ihrem Leben, einen Situation, ein Ereignis, eine Person, eine Gruppe, die Sie ablehnen, die Sie ganz und gar nicht mögen, mit denen Sie nicht einverstanden sind. Denken Sie daran und spüren Sie in Ihrem Körper und in Ihren Gefühlen, was das in Ihnen auslöst, dieser Krieg mit der Person oder Situation...Gut. Jetzt möchte ich Sie fragen: Im Rahmen dessen, was ist, gibt es in Ihnen eine Möglichkeit, mit ganzer Seele einverstanden zu sein mit der Tatsache, dass es diese Person, diese Situation in Ihrem Leben gibt? Und gleichzeitig vielleicht dem, was die Person tut, sagt, fühlt (was in der Situation geschieht) nicht zuzustimmen? Nehmen Sie einen Moment...Wenn es ein bisschen

möglich ist, können Sie den Unterschied spüren, den es in Ihnen macht? Was passiert in Ihnen, wenn Sie – trotz all Ihrer Gefühle und Gedanken – einverstanden sind?

Ich weiss nicht, wie ich es noch einfacher sagen kann...Einverstanden sein, *zuerst einverstanden sein* und dann weitersehen und nicht *erst nein sagen* und dann denken, das ist vielleicht eine der wichtigsten Sachen, die den Unterschied machen zwischen Lebensfreude und Depression. 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, dass 90% der Bewertungen des Kritikers idiotisch sind. Und zwar vielleicht gar nicht in erster Linie vom Inhalt der Sache her, sondern weil er ein *Kriegstreiber* 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 rüberkommen, 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 Ihnen hier es gut fänden, wenn der Krieg auf der Erde aufhörte.

Dann möchte ich Sie 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. Und wir können nur Frieden schaffen, sagt er, wenn wir das in uns konfrontieren, wovor wir am meisten Angst haben. Und was ist das? Die grösste Angst, sagt er, ist nicht zu versagen, sondern in unserem wunderbarsten Glanz zu leuchten. Lasst uns das jetzt hier tun.

Wenden Sie sich doch bitte einem Ihrer Nachbarn oder Ihrer Nachbarin zu und erzählen Sie ihm oder ihr auf möglichst unambivalente Weise einen Aspekt oder ein Erlebnis von Ihnen, wo Sie ganz wunderbar sind oder etwas ganz Wunderbares getan haben. Ganz kurz nur, ein, zwei Sätze. Es kann sein, dass Sie eine ganz köstliche Ente á l'orange zubereiten können oder dass Sie Strassenkindern geholfen haben, egal, aber es muss etwas sein, bei dem Sie, wenn der Kritiker den Mund hält, ausgesprochen Freude an sich haben.

Falls es Ihnen schwer fällt, seien bitte vorsichtig und freundlich mit Ihren 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. Seien Sie so freundlich und leisten Sie Ihren Beitrag zum Weltfrieden.

Nachdem Sie das getan haben, können Sie vielleicht in sich spüren, wie gut es tut, wenn der Kritiker schweigt. Das ewige, endlose Hadern hört auf, das Einerseits – Andererseits. Für einen Moment ist Ruhe, Stille, pures Leben. 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 zunächst einmal viel wache Distanz zum Geschehen hat. Jemand, der vor allem betragen, verbessern, unterstützen will. Der grosszügig die Dinge angeht und viel Raum zum Ausprobieren gibt. Der alles tut, um Zustände zu schaffen, durch die alle Beteiligten sich getragen, gefördert und vielleicht auch gefordert fühlen. Kurz gesagt, einer, der nein sagt zu einem bestimmten Aspekt der Situation und ja zum Ganzen und zu Allen.

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.