

Der Umgang mit Selbstkritik: vom Kritiker zum Kritisierten

Dieter Müller

Kritische Gedanken und schlechte Gefühle uns selbst gegenüber, wir finden das bei nahezu allen unseren Klienten und auch bei uns selbst. Es scheint jeweils nur eine Frage des Ausmaßes, aber das Phänomen ist jedem bekannt.

Die besondere Qualität dieser kritischen Gedanken zeichnet sich dadurch aus, daß sie nicht abhängig scheinen von sog. moralischem Fehlverhalten. Vielmehr obliegt ihr eine Art scheinbarer Willkürlichkeit und Beständigkeit. Die Beständigkeit in Form und Ausdruck der Selbstkritik macht es bisweilen schwer, diese selbst zu erkennen. Wenn wir uns im Kino einen Film anschauen, achten wir nicht auf die Leinwand. Genauso achten wir selten auf unser Projektionsfeld im Alltagsleben. Der Umgang mit uns selbst stellt ein solches Projektionsfeld dar. Unter therapeutischen Gesichtspunkten hat die Dimension der Beständigkeit auch Vorteile. Wenn wir in Beratung und Therapie auf diesen Hintergrund des selbstkritischen Verhaltens achten, wird sich der innere Kritiker (iK) zuverlässig zeigen. Er ist weniger versteckt als unbeachtet. Damit haben wir die Möglichkeit Einfluß zu nehmen.

1. Wie zeigt sich der innere Kritiker

Der iK (andere Bezeichnungen: Über Ich, Super Ego, automatische schlechte Gedanken, Animus, pig parents) zeigt sich in Form von kritischen Gedanken und schlechten Gefühlen.

1.1. Kritische Gedanken sich selbst gegenüber

Gemeint sind sogenannte innere Stimmen, die immer unfreundlich eigene Handlungen, Absichten und Einstellungen kommentieren. Kommentare des iK sind handlungsverhindernd oder kommen nachträglich. Sie sind unfreundlich und stereotyp.

Beispiele: "ich hab`s dir ja gleich gesagt, du bringst es zu nichts", "das kommt davon, wenn du ...", "Schuster bleib bei deinen Leisten", "du bist es nicht wert...", "du bist nicht mal in der Lage morgens pünktlich aufzustehen" etc.

Es scheint, der so Kritisierte soll sich in bestimmter Weise nicht entwickeln, er soll keinen Erfolg haben, nicht akzeptiert sein. Die kritischen Gedanken sind undifferenziert, sie kennen kein Verständnis, sie berücksichtigen keine besonderen Situationen.

1.2. Schlechte Gefühle

Gemeint sind Gefühle der inneren Ablehnung, des Selbsthasses, des Sich-Klein-Fühlens, des Nicht-Dazugehörens etc. Diese Gefühle stellen sich ein, wenn eine Person unter der Herrschaft selbstkritischer Gedanken steht. Seit Beck (Beck, A: Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose, Pfeiffer München 1979) wissen wir, welchen Einfluß Gedanken auf Emotionen nehmen können. Sie stehen immer im Gegensatz zu Gefühlen von Geliebt-Werden und Akzeptiert-Sein. Dem eigenen Erleben wird mißtraut.

2. Darstellung selbstkritischen Verhaltens anhand von 3 Beispielen

1. Beispiel:

Ein Klient leidet unter einer Depression. Im Verlauf der Therapie nimmt er sich vor, mehr sportliche Aktivitäten aufzunehmen, beispielsweise täglich mit dem Fahrrad zu fahren. Nach einer Woche kommt er wieder und berichtet vom totalen Mißerfolg. Gerade 2 mal konnte er sich aufraffen mit dem Fahrrad zu fahren, und auch das nur mit Hilfe seiner Partnerin. Er erlebe sich mal wieder als Versager, aber weil das immer geschieht, sei er mit diesem Gefühl gut vertraut. Wie das jetzt geendet habe, sei mal wieder typisch und er sehe keine Chance da herauszukommen. Er gibt auch Zeichen von Zweifel, ob die Therapie da erfolgreich sein kann. (Der Satz des iK könnte hier lauten: "Du bringst es noch nicht mal fertig, dich am Tag 30 Minuten aufs Fahrrad zu setzen und - vielleicht ergänzend- wie sollst du dann jemals wieder arbeiten können)

Er weiß von sich, daß er trotz guter Absichten, bisher noch keine Kraft fand, Rad zu fahren. Seine Vornahme war, dies von jetzt an täglich zu tun. Hier wurde die Hürde so hoch gesetzt, daß nur Versagen als Ergebnis blieb. Da der iK sehr stereotyp und wenig flexibel in der Kritik ist, wirkt dann auch 2 mal fahren wie gar nicht fahren - Versagen eben.

2. Beispiel:

Ein Klient hat immer mal wieder das Bedürfnis alleine über mehrere Tage wegzufahren. Seine Frau würde sich jedoch Sorgen machen. Er fährt nicht. Allerdings sind für ihn die gemeinsame Urlaube, an denen der Vater des Klienten auch immer teilnimmt, wenig befriedigend. Er ziehe sich oft zurück und sei mürrisch. Auf die Frage, warum er nicht auch mal alleine für ein paar Tage wegfahre, sagt der Klient, er wolle sich nicht gegen die Gemeinschaft stellen, das würde ihn zum Außenseiter machen. Bei genauerem Nachfragen zum iK zeigte sich, daß in dem Moment, in dem der Klient die Absicht oder den Wunsch sich selbst gegenüber äußert, alleine eine Reise unternehmen zu wollen, folgende Gedanken auftauchen: "du machst dich zum Außenseiter", "da passiert etwas" und "das darfst du nicht". Ohne weiter zu nachzuprüfen ob das stimmt, hat er danach diese Absichten immer schnell fallengelassen.

3. Beispiel:

Im Rahmen psychotherapeutischen Supervision taucht der iK auch immer mal wieder auf. Ein Klient äußert dem Therapeuten gegenüber, daß er in der letzten Sitzung gar nicht zufrieden war, er fand die Stunde nicht gut. Er brauche mehr Intensität. Der iK macht sich natürlich diese Äußerung zunutze. Er könnte sagen, "du bist nicht in der Lage intensive Arbeit zu leisten", oder "jetzt machst du schon 3 Jahre Supervision und kannst das immer noch nicht". Durch solche iK Attacken kann dann der Therapeut verführt werden, sich mehr mit sich als mit dem Klienten zu beschäftigen.

3. Einflußnahme auf den iK

"Die Arbeit am Über-Ich gehört zum Kernstück der Therapie. Ein Therapeut, der die Autorität des Über-Ich einfach bestehen läßt, hält die zentrale Lebensbehinderung aufrecht...So kann das Trauma mit dem Über-Ich eng verflochten sein, oder die Identifizierung der Bestandteile des Über-Ich legt den Weg zum Trauma frei." (Wild-Missong,A. Neuer Weg zum Unbewußten)

Die Einflußnahme auf den iK, insbesondere in Form von selbstkritischen Gedanken findet große Beachtung im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie.

"In order to change his behavior the depressed client must come to produce thoughts and behaviors incompatible with these maladaptive ones. As a result of therapy, the client must come to view his thoughts and behavior differently. The depressed client must come to see that he is no longer a victim of such thoughts and feelings, but an active contributor to his own experience. The recognition of the prodromal signs of the maladaptive behaviors must trigger a different internal dialogue. An internal dialogue that notes the opportunities for engaging in adaptive behaviors, behaviors that will be discussed and rehearsed in therapy. As mentioned before, the process of selfobservation is necessary but not a sufficient condition for change."

Meichenbaum, D. Cognitive-Behavior Modification, New York 1977.

"Ein häufiges kognitives Muster der Depression ist die Selbstbezeichnung, die Schuld bzw die Verantwortung für widrige Ereignisse zu tragen. Depressive Patienten neigen besonders zu Selbstbeschuldigungen, die sie aus den negativen Folgen von Ereignissen, die außerhalb ihres Einflusses liegen, sowie aus solchen, die mit ihren Handlungen und Urteilen zusammenhängen, ableiten. Die Technik der Reattribuierung wird vor allem dann angewendet, wenn der Patient unrealistischerweise widrige Vorkommnisse einer persönlichen Unfähigkeit, wie dem Mangel an Können oder Bemühen, zuschreibt. Therapeut und Patient überprüfen die relevanten Ereignisse, die die Anwendung logischer Gesetze auf die zur Verfügung stehenden Informationen verdeutlichen und können dann eine geeignete Entscheidung über die Verantwortlichkeit treffen. Es soll nicht darum gehen, den Patienten von aller Verantwortung freizusprechen, sondern es sollen die äußeren Faktoren bestimmt werden, die zu einer schlechten Erfahrung führen. Mit zunehmender Objektivität kann sich der Patient nicht nur von der Last der Selbstvorwürfe erleichtern, sondern kann dann auch Wege suchen, um verfahrenere Situationen zu retten oder Rückfälle zu verhindern."

Beck et al, Kognitive Verhaltenstherapie der Depression, Weinheim 1992

Im Vergleich zu dem hier dargestellten experientialen Ansatz ergeben sich Gemeinsamkeiten und wichtige Unterscheidungen. Wichtigste Gemeinsamkeit sowie der besondere Verdienst der kognitiven Verhaltensmodifikation ist die Analyse der negativen Gedanken und deren Einfluß auf die Emotionen.

Die wichtigsten Unterschiede lassen sich in 4 Punkten darstellen:

- Die Überprüfung "automatischer Gedanken" erfolgt nicht oder nicht nur mittels der Einschätzung der realen Grundlagen dieser automatischen Gedanken. Die wesentliche Überprüfung erfolgt anhand der inneren Befindlichkeit (Felt Sense)

Siehe Gendlin, E.T *Focusing, Salzburg 1978.*

- Die Inhalte des iK bzw auch der Reattribution selbstkritischer Gedanken sind nicht das Wesentliche. Es ist die emotionale Haltung, die veränderungswirksam wird.

Gendlin, E.T "The Client's Client, The Edge Of Awareness", in *Levant, Shlien: Client-centered therapy and the person centered approach: New directions in theory, research and practice, New York, Praeger*

- Die Methode des Innerlichen-Freiraum-Schaffens zeigt, daß durch den iK innere Prozesse behindert werden. Ziel therapeutischer Arbeit ist es, diese inneren Prozesse in Gang zu bringen.

Feuerstein H.J, Müller D. "*Making Space, Innerlich Freiraum Schaffen*" (unveröffentlichtes Manuskript, zu beziehen als Focusing Materialien über das Focusing Zentrum Karlsruhe)

- Durch die Arbeit mit dem "Kritisierten" (siehe unten) wird deutlich, daß der iK Wegweiser ist und nicht das Ziel therapeutischer Arbeit.

Nach dieser Abgrenzung gegenüber der kognitiven Verhaltenstherapie sollen im Folgenden die Möglichkeiten der Einflußnahme auf den iK konkret beschrieben werden.

Der iK läßt sich nicht direkt abstellen, auch wäre es müßig zu warten, bis er freiwillig das Feld räumt. Allerdings können wir die Bedeutung und die Macht verändern, die wir ihm zuschreiben.

In der Literatur wird immer wieder beschrieben, daß zunächst 2 Bewegungen wichtig sind um Einfluß auf den iK zu nehmen: Zunächst das Erkennen der iK-Haltung ("zu mir redend") im Gegensatz zu Haltungen, die wie Gendlin sagt, "aus der Körpermitte kommen" und als "von mir kommend" erlebt werden (Gendlin, E.T. Experiential Psychotherapy)

3.1. Die Diagnose - den iK gemeinsam entdecken.

Der iK läßt sich zunächst erkennen an der unfreundlichen Botschaft (du kannst noch nicht mal, bist nicht in der Lage, du bist, du solltest, warum hast du nicht).

Dennoch wird er oft nicht als solcher erkannt. Er wird allenfalls gesehen, als eine Stimme, die halt schonungslos aufdeckt, was Tatsache ist ("du kannst noch nicht mal mehr eine halbe Stunde Rad fahren") oder er wird als Ideal betrachtet, das mich zu richtigem und gutem Handeln anhält.

Auch ist der iK nicht immer am Inhalt der kritischen Äußerung zu erkennen. In einer Aussage "du hast versagt", beispielsweise bei einer nicht bestandenen Prüfung, gibt noch keinen Hinweis auf einen iK. Es könnte durchaus sein, daß der Kandidat damit richtige Schlußfolgerungen zieht und sich auf die nächste Prüfung gründlicher vorbereitet.

Die Person könnte sich sagen "ich habe versagt, weil ich nicht ausreichend gelernt habe.

Andererseits könnte es sich um eine Prüfung gehandelt haben, bei der regelmäßig mehr als 50% der Kandidaten durchfallen. Falls sich die Person sorgfältig vorbereitet hat, könnte ein solcher Satz eher destruktiven Charakter haben, er läßt möglicherweise grundsätzlich an der Leistungsfähigkeit zweifeln. Hier entsteht dann kein Hinweis auf Lösung des Problems, eher handelt man sich ein zweites ein, etwa: ich habe versagt und ich sehe, ich bin nicht in der Lage eine solche Prüfung zu bestehen.

Für die Diagnose des iK eignen sich Fragen, die über den Charakter der Stimme Aufschlüsse geben können. Sie werden dem Klienten zur Überprüfung angeboten:

- Ist diese kritische Stimme ein Freund oder ein guter Ratgeber?
- Wenn du dir zu solcher Kritik ein Gesicht vorstellst, wie sieht das aus?
- Woher kommt dieser Satz? Erlebst du ihn eher von außen (bzw von oben) kommend, oder entsteht er von innen heraus? Befragungen haben gezeigt, daß Äußerungen des iK häufig so erlebt werden, als würden sie von außen und von oben herunter kommen.
- Ergeben sich aus diesen Äußerungen gute Lösungsvorschläge?
- Wie fühlst du dich, wenn du einen solchen Satz hörst? Gibt er dir Kraft, nimmt er dir Selbstvertrauen?

Manchmal erkennt man den iK nicht mehr an der "Stimme", weil sie gar nicht mehr deutlich wird, sondern nur noch an den schlechten Gefühlen wie Selbstablehnung, Minderwertigkeit und Rückzugsverhalten. In Beispiel 2 wird der iK nicht direkt als wertende Stimme erlebt, sondern einem Bedürfnis oder Gefühl wird mißtraut, es könnte unangenehme Konsequenzen haben.

Mit dem Identifizieren des iK ist ein erster wichtiger Schritt zur Eindämmung seines Einflusses getan. Es ist damit eine gewisse Trennung vollzogen. Wir können differenzieren zwischen der Person und dem iK. Damit werden die nächsten Schritte möglich.

Betont werden soll an dieser Stelle, daß es sich bei dem iK nicht nur um Gedanken oder etwas, das man Stimme nennen kann handelt, sondern, daß damit Emotionen und eine ganz bestimmte innere Haltung gemeint ist. Der Klient soll in der Lage sein, die Erlebensqualität "iK" zu spüren und sie als solche erkennen können.

3.2. Den Kritiker hören, ihm aber keine Beachtung schenken.

Einer böartigen, grimmigen Person können wir nicht immer das Wort abstellen, aber wir können sie als solche nehmen, wie sie sich darstellt, nicht als weiser Ratgeber, sondern als böartig. Gendlin nennt die Haltung "disrespect".

An dieser Stelle zeigt sich oft, daß Klienten den böartigen Charakter des iK schon erkennen, aber nicht Kontrolle übernehmen, welche Stimme sie

beachten wollen. Gelegentlich hilft die Darstellung einer Lehrer-Schüler-Situation. Ein Kind, beispielsweise, aus einer Grundschulklasse macht viele Fehler im Diktat. Zunächst ist weniger das Kind, jedoch sind (bisweilen) die Eltern beunruhigt. Das Kind spürt, daß wenig Fehler machen etwas wichtiges ist. Nun weiß man, daß Beschimpfungen für schlechte Rechtschreibleistungen oder Vorverurteilungen ("du bist kein guter Schüler") nichts bringen. Ich frage dann die Klienten, ob sie sich mit dem Schüler identifizieren können und mit welchem Lehrer sie Fortschritte erwarten. "Wünschen Sie sich lieber einen Lehrer, der sie beschimpft und immer wieder betont, was sie alles falsch machen, sie bewertet, oder brauchen Sie einen, der vielleicht zunächst die vielen Fehler übersieht und auf die kleinen Fortschritte achtet?"

Der iK ist bisweilen unüberhörbar, aber wir müssen nicht auf ihn hören. Wir können einen Dialog führen, der etwa folgenden Inhalt haben kann: "Ja, ich weiß in solchen Situationen bist du gleich da mit deinen Kommentaren. Du bist jedoch nicht mein Freund, auch bist du kein guter Ratgeber. Deshalb werde ich deine Kommentare nicht beachten."

Damit wäre der nächste Schritt im Umgang mit dem iK vollzogen. Der Klient übernimmt die Kontrolle, welchen Gedanken er Beachtung schenkt und welchen nicht. Gelingt dieser Schritt, ist dem iK die Macht entzogen, die er bisher hatte. Auch hier sind nicht nur die Worte gemeint. Gefordert ist hier das Aktive-Dagegenstellen, gegen den iK. Gelingt das, entsteht ein Gefühl neuer oder zurückgewonnener Kraft. Dieser "Disrespect" ist eine Haltung die viele Wiederholungen braucht. Besonders bei depressiven Klienten zeigt sich immer wieder, daß der Kampf gegen den iK in jeder Stunde neu aufgenommen werden muß.

3.3. Inneren Freiraum schaffen

Der Schritt der Nichtbeachtung läßt sich verstärken durch eine imaginative Technik. Der Klient kann sich vorstellen, wie weit er vom iK räumlich zurücktreten muß, um aus seinem Einflußbereich zu kommen. Dies ist sowohl ein

imaginativer als auch sinnlicher Schritt. Es reicht auch hier nicht allein die Vorstellung, diese muß auch einhergehen mit einer gespürten inneren Erleichterung.

(Feuerstein H.J, Müller D. Making space - Innerlich Freiraum Schaffen).

3.4. Die Umwandlung (vom "inner critic" oder "inner cynic" zum "inner caretaker" Amadeo,J Wentworth K *Being Intimate London 1986*).

Wir nutzen den iK, zur Herstellung einer guten inneren Beziehung. Sobald wir den iK entdeckt haben und es uns gelingt auf ihn nicht zu hören, können wir den wichtigen nächsten Schritt vollziehen:

Wir richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf das vom iK kritisierte. Diese wichtige innere Bewegung erlaubt uns liebevoll und achtsam mit dem Betroffenen umzugehen (Inner Caretaker). Dies ist auch die Stelle, an der mittels des iK das Trauma (s.o. Wild-Missong) deutlich werden kann. M.E. handelt es sich hier um das Herzstück bei der Arbeit mit dem iK. Wir haben ihn oben seiner zerstörenden Wirkung beraubt und soeben zum Hinweisschild umgewandelt. Der iK richtet sich an etwas oder jemanden ganz bestimmten in uns. Wir spüren diesen Aspekt manchmal erst durch die Kritik. Das Kritisierte ist wesentlich, nicht die Kritik.

Wenn wir den iK als Hinweisschild gebrauchen, wird dadurch auch unsere Haltung ihm gegenüber verdeutlicht. Wenn auf dem Schild eine Stadt genannt ist, wäre es unsinnig bei dem Schild zu verweilen und sich mit dem Inhalt des Wegweisers zu befassen. Wir müssen den Wegweiser benutzen und weiterfahren zu dem Ort zu dem wir wollen.

Aus obigem Beispiel können wir die Situation des Klienten aufgreifen, der sich beschimpft, weil er nur 2 mal Rad gefahren ist. Sein Kritiker sagt, "du hast mal wieder versagt, das hättest du dir gleich denken können, du bist nicht mal in der Lage aufs Fahrrad zu steigen".

Wir haben das gehört und es ist klar, daß der Kritiker es nicht gut meint und jetzt versuchen wir unsere Aufmerksamkeit dem Kritisierten zuzuwenden.

Wir könnten den Klienten fragen: "Wer ist das, der da beschimpft wird, kannst du mehr über ihn sagen?"

Um diese Frage zu beantworten, müßte der Klient einen Moment innehalten und nachspüren. Es wird für ihn zunächst ungewohnt sein, sich mit dem Kritisierten zu beschäftigen. Dieser Rollenwechsel verändert den Blickwinkel.

Der Klient könnte antworten: "Ja ich glaube, der fühlt sich ziemlich unterdrückt von all den Forderungen und hat wenig Selbstvertrauen, mutlos ist er."

Der Therapeut befragt den Kritisierten, welchen Inhalt und Charakter ein hilfreicher Kommentar haben müßte. Der Klient könnte antworten: "Ich bin noch nicht so weit, daß ich das, was du mir vorgibst erfüllen kann, vielleicht hast du auch zuviel von mir verlangt. Immerhin bin ich zweimal gefahren und es hat auch Spaß gemacht, oder er könnte sagen: 'nach dieser tiefen Krise ist das schon ein Fortschritt, daß du etwas unternimmst' und er müßte das auch wirklich so meinen."

Häufig ist es für die Klienten nicht einfach, die sorgenden Kommentare zu finden. Hier kann der Therapeut auch Formulierungen anbieten und den Klienten bitten, diese zu prüfen, ob sie Wirkung haben. Den Klienten, der sich nicht traut, alleine Urlaub zu machen, könnten wir bitten, mehr über den Aspekt in ihm zu sagen, der so gerne mal alleine in Urlaub fahren möchte.

Klient: "Das täte mir einfach gut, ohne Absprache in den Tag hinein zu leben, mich treiben zu lassen. Besonders würde ich beim Wandern diese Freiheit spüren. Ich könnte ganz lange Touren unternehmen und müßte mich nicht schon im Voraus um eine Unterkunft kümmern, ich würde immer ein Dach überm Kopf finden. Ich war noch nie alleine wandern."

Der Therapeut könnte folgenden Satz anbieten: "Das ist gut zu verstehen, daß dieses Bedürfnis da ist. Da gibt es etwas, das du noch nie erlebt hast, dir aber schon so lange wünschst. Kannst **du** das auch verstehen, daß alleine einen Urlaub zu machen, eine bedeutsame Sache für dich ist?"

Diese Äußerung hat nur Wirkung, wenn sie den Klienten berührt, wenn sich wirklich etwas verstanden fühlt. Falls das noch nicht der Fall ist,

sollten Klient und Therapeut gemeinsam eine Formulierung finden. Diese verstehende und am eigenen Erleben überprüfte Äußerung wird für das vorher Kritisierte aufbauend und stärkend wirken. Wir haben in diesem Fall den iK als Wegweiser benutzt. Der iK hat uns gezeigt, wen er kritisiert und wir sind über diesen Weg in Kontakt mit dem Kritisierten gekommen, das am besten weiß, was es braucht.

Dieser Mechanismus funktioniert auch in anderen Lebensbereichen. So sind in Südfrankreich Schilder "Zelten Verboten" bereits oben an der Straße angebracht, meist an Abfahrten die zu Buchten führen. Benutzt man diese als Hinweisschilder, daß hinter der Ausfahrt ein schöner Strand zu erwarten ist, wird man selten enttäuscht.