

Burkhard Dössler  
Hör auf, dich fertig zu machen

  
kailash



BURKHARD DÜSSLER

# HÖR AUF, DICH FERTIG- ZUMACHEN!

*Wie wir zu einem  
dauerhaft positiven  
Selbstwert finden*



kailash

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2018 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Judith Mark

Umschlaggestaltung und Layout: ki 36 Editorial Design,

Daniela Hofner München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63158-6

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

# Inhalt

Einleitung .....	9
------------------	---

<b>Kapitel 1: Warum Sie Ihren »inneren Kritiker« nicht zum Schweigen bringen können – und auch nicht müssen</b> .....	13
Wie wir uns selbst im Weg stehen – obwohl wir es nicht wollen .....	13
Eigentlich doch kein übler Kerl .....	17
<i>Hinter der Fassade des Tyrannen.</i> .....	18
<i>Alarmstufe Rot! – Warum eigentlich?</i> .....	21
<i>Woher der innere Aufpasser seine Botschaften hat</i> .....	23
Ich sehe was, was du nicht siehst – und das ist kindlich .....	26
Kein Kampf – aber zwei Gewinner .....	29
Mit wem Sie reden, wenn Sie mit sich reden – Drei innere Instanzen .....	34
<i>Der kleine Aufpasser</i> .....	35
<i>Sie, das erwachsene Ich</i> .....	38
<i>Das innere Kind</i> .....	40

<b>Kapitel 2: Was Ihnen der kleine Aufpasser eigentlich sagen will – und wie Sie ihn endlich beruhigen können</b> .....	45
Wie Sie Ihren inneren Aufpasser richtig verstehen .....	45
<i>Ein ängstliches Kind braucht Verständnis – ein ängstlicher Aufpasser auch.</i> .....	49

Die vermeintliche Gefahr – und wie Sie sie richtig einschätzen . . . . .	50
<i>Was würden Sie Ihrem virtuellen Freund sagen?</i> . . . . .	53
<i>Was sagt Ihr wahrer Freund?</i> . . . . .	56
<i>Von 0 bis 10 oder Die harmlose Katastrophe</i> . . . . .	57
<i>Experimente</i> . . . . .	61
<i>Zurück für die Zukunft</i> . . . . .	62
<i>Die Frage nach der Sicherheit</i> . . . . .	64
<i>Unser Aufpasser liebt Extreme</i> . . . . .	66
<i>Wenn, dann – oder doch nicht?</i> . . . . .	69
Verhandlung – Wie Sie die unrealistische Botschaft Ihres Aufpassers durch eine realistische ersetzen . . . . .	71
<i>Ent-Sorgung: Den unbrauchbaren Teil der Botschaft loswerden</i> . . . . .	71
<i>Die neue Überzeugung formulieren</i> . . . . .	75
<i>Von der guten Idee zur starken Überzeugung – mit dem Wohlfühlpaket</i> . . . . .	77
<b>Kapitel 3: Mit den häufigsten Stressbotschaften aufräumen – Acht Erfahrungsberichte</b> . . . . .	81
Das Wichtigste zuerst: Sie sind unermesslich wertvoll . . . . .	82
»Du darfst nicht Nein sagen« – Fair für beide Seiten Grenzen setzen . . . . .	102
»Alle finden dich doof« – 80 Prozent der Leute akzeptieren oder mögen Sie . . . . .	112
»Du musst alles perfekt machen« – Gut genug reicht auch . . . . .	119
»Du bist schuld!« – Wie sich Schuld in heiße Luft auflöst . . . . .	127
»Gefühle sind gefährlich!« – Leben heißt Fühlen . . . . .	138
»Mein innerer Schweinehund hält mich von allem ab« – Sie sind gut genug . . . . .	150
Übermäßige Aggression – Die Not hinter der Aggression erkennen . . . . .	158

<b>Kapitel 4: Befreiung – In jedem Menschen steckt ein glückliches Kind</b> .....	173
Das innere Kind kennenlernen und seinen Wert erkennen ...	173
Trauer, Trost und gute Tränen .....	186
Den alten Ballast abwerfen.....	192
Kindliche Autoritäten.....	205
Vom schwarzen Loch zur Kuschelecke .....	209
Was zu viel ist, ist zu viel – Zurück in die Kiste .....	213
Vertrauen ist gut, Abstand ist erstmal besser .....	216
<b>Kapitel 5: Das Beste, was Ihnen passieren konnte, sind Sie</b> .....	223
Aus dem Quälgeist ist ein treuer Helfer geworden .....	223
<i>Das Loch ist weg! Wirklich?</i> .....	225
<i>Das Böse in Ihnen ... gibt es nicht</i> .....	230
Das befreite Kind: Unterwegs zu einem positiven Selbstbild ..	231
<i>Befreit von den alten Irrtümern – Ihren eigenen Weg gehen</i> .....	238
<b>Anhang</b> .....	241
Mit welchem Zeitaufwand müssen Sie rechnen? .....	241
Ihr Werkzeugkasten zur Realitätsüberprüfung.....	242
Leitfaden für den Dialog mit Ihrem kindlichen Aufpasser ...	244
Tipps für den Dialog mit Ihrem inneren Kind .....	249
22 Tipps für Ihren inneren Dialog .....	254
Literatur- und Quellenverzeichnis .....	267
Register .....	269





# Einleitung

»Ich geh mir nur noch auf die Nerven! Egal, ob es um mein Aussehen, meine Arbeit oder irgendetwas in meiner Beziehung geht: Dauernd frage ich mich, was ich alles falsch gemacht habe und wer mit mir unzufrieden sein könnte! Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich etwas in mir habe, was mich einfach nur fertigmachen möchte.«

Wenn wir unsere selbstkritischen Gedanken betrachten, scheint es, als hätten wir tatsächlich einen »inneren Kritiker« in uns, der sich immer wieder darüber beschwert, dass wir zu dumm, zu schwach, zu egoistisch, zu faul, kurz: nicht richtig sind. Der Druck, den er damit ausübt, kann zu einem großen Engagement und angemessener Selbstkritik führen, aber auch zu dauerndem Grübeln, quälenden Selbstzweifeln und Reizbarkeit. Wer schon mal an den Rand einer Depression oder eines Burnouts gekommen ist, weiß, wie gnadenlos diese mächtige innere Instanz uns unter Druck setzen kann. Darum wird sie auch als »innerer Richter« bezeichnet; in der analytischen Psychologie spricht man vom »Über-Ich«.

All diese Begriffe beschreiben diese rätselhafte innere Instanz als eher feindlich denn freundlich. Tatsache ist: Die meisten Menschen fühlen sich von ihr übermäßig angetrieben oder aber ausgebremst.

Dementsprechend gehören ihre quälenden Gedanken zu den häufigsten Problemen, wegen denen meine Klienten meine psychotherapeutische Hilfe suchen.

Vor einigen Jahren habe ich begonnen, eine ganz andere Vorstellung von dieser Instanz zu entwickeln. Damals fielen mir ein paar Fragen ein, die der Beginn eines neuen und treffenderen Verständ-

nisses waren. Mir wurde immer klarer, wie diese Instanz in uns »tickt« und dass sie es tatsächlich gut mit uns meint. Dieser Ansatz führte mich zu weiteren Fragen und Antworten und schließlich zu einem Modell, mit dem sich unser oft so unlogisch erscheinendes Denken erstaunlich logisch erklären lässt. Und, viel wichtiger: Daraus entstanden genauso logische Möglichkeiten, wie wir diese aufgeregte Instanz in uns systematisch beruhigen können.

Was passiert, wenn unser sogenannter »innerer Kritiker« zur Ruhe kommt? Je ruhiger er wird, umso ruhiger und positiver wird auch unser Denken. Je weniger übermäßige Selbstkritik unsere Gedanken bestimmt, umso freundlicher oder sogar liebevoller können wir mit uns und anderen umgehen. Von der Beruhigung unseres »inneren Kritikers« können wir also sehr profitieren.

Eines der Lieblingsthemen des »inneren Kritikers« ist unser Selbstwertgefühl. Einerseits warnt er uns vor allem, was es vermindern könnte: Fehler, Kritik und Misserfolge. Andererseits treibt er uns an, durch Erfolge, Anerkennung oder Zuneigung unser Selbstwertgefühl zu verbessern.

Wie hoch ist Ihr Selbstwertgefühl? Bei den meisten Menschen schwankt es zwischen »ganz unten« und »ganz gut« oder »geht so« und »großartig«. Und bei allen Menschen hat es starke Auswirkungen auf ihre Lebensqualität. Darum lohnt es sich, darüber ein wenig nachzudenken. Wenn Sie dabei die richtigen Denkschritte machen, kommen Sie – vollkommen logisch – zu dem Ergebnis, dass Sie sehr (sehr!) wertvoll sind. Und zwar völlig unabhängig von dem, was irgendjemand (einschließlich Ihnen selbst) denkt, sagt oder tut. Leider wird Ihnen dieser absolut zutreffende Gedanke allein nicht viel helfen. Was Sie außerdem brauchen, ist eine Methode, mit der Sie einen zutreffenden Gedanken zu einer tiefen Überzeugung machen können, die Ihre Gefühlswelt erreicht und Ihre Lebensqualität anhaltend verbessert.

Möglichst schnell und möglichst effektiv! Bei den Anforderungen des ganz normalen Wahnsinns, an dem die meisten Menschen teilhaben, scheint uns oft die Zeit für eine intensive Beschäftigung mit

was auch immer zu fehlen – möglicherweise auch mit diesem Buch. Für eilige Leser habe ich darum eine Abkürzung parat: Schauen Sie sich die Botschaften der Unterkapitel von Kapitel 3 an, wählen Sie diejenigen aus, die Ihnen am meisten gefallen, lesen Sie sie zweimal täglich und genießen Sie sie für eine Minute. Damit werden Sie sich von einigem seelischen Ballast befreien. Und Ihr Leben positiver, freier und selbstbestimmter leben.

Wenn Sie die positiven Effekte verstärken, sich selbst und andere besser verstehen und die Logik unseres scheinbar unlogischen Denkens durchschauen wollen, lesen Sie mehr.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg und tiefe Freude.



## Kapitel 1

# Warum Sie Ihren »inneren Kritiker« nicht zum Schweigen bringen können – und auch nicht müssen

## Wie wir uns selbst im Weg stehen – obwohl wir es nicht wollen

Jahrgangsbeste Schreinerin! Der Meister kommt mit einem breiten Lächeln auf Martina N.<sup>1</sup> zu: »Ich habe es dir immer prophezeit: Du wirst einmal besser sein als ich!« Unter dem Beifall des Innungsmeisters, der anderen frischgebackenen Gesellinnen und Gesellen und ihrer zu Tränen gerührten Eltern überreicht er ihr die Urkunde. Sie kann es nicht glauben. Das muss ein Irrtum sein – genauso wie der Arbeitsvertrag, den der Meister ihr schon vor der Abschlussprüfung angeboten hatte! Die Sektkorken fliegen, Gratulationen von allen Seiten – nur Martina N. bringt keinen Ton heraus.

Als ihre Mutter sie in die Arme nimmt, bricht es unter Tränen aus ihr heraus: »Ich halt das nicht mehr aus! Ich kann das nicht – gar nichts kann ich!« Martina N. braucht einige Minuten, um sich mithilfe ihrer Mutter, die schon lange von der Not ihrer Tochter weiß, wieder zu fangen.

---

<sup>1</sup> In diesem und allen anderen Beispielen aus meiner Praxis habe ich die Namen der Klienten zur Wahrung ihrer Anonymität geändert.

Keine Frage: Wer seine Sache gut machen will, muss sich manchmal etwas antreiben, um sein Ziel zu erreichen. Doch viele Menschen setzen sich mit ihren Selbstanforderungen gnadenlos unter Druck. Es scheint so, als gäbe es in ihrem Kopf jemanden, der ihnen klar machen will, dass sie nicht gut genug sind, egal, wie sehr sie sich anstrengen. Mit solchen Botschaften im Kopf verlieren sie langsam, aber sicher ihre Lebensfreude.

Man kann diese Instanz, die das Denken und Tun der betroffenen Menschen immer wieder kritisiert, auch als »inneren Antreiber« bezeichnen oder als »Über-Ich« oder »inneren Richter«. Viele depressive Menschen erleben sie als eine »graue Wolke«, in der sie feststecken. Eine weniger dramatische Variante macht sich durch dauernde Befürchtungen und Sorgen bemerkbar. Dabei entstehende Körperspannungen und Schmerzen können sich für die Betroffenen auf Dauer wie eine bedrückende Strafe anfühlen. Unabhängig davon, ob diese Instanz eher leise oder herrisch auftritt: Typisch sind ihre negativen Gedanken, die Dominanz, mit der sie das Geschehen bestimmt, und die übermäßige Anspannung, die durch ihre Aktivitäten entsteht.

Bis vor wenigen Jahren habe auch ich mich mit meinem »inneren Kritiker« herumgequält, der mir ungefragt vorhielt, was ich falsch machte und was nicht gut genug war. Vor meinem inneren Auge sah ich ihn als einen älteren Herrn, der etwa einen halben Meter über meinem Kopf schwebte. Die Kommentare dieses »Herrn« waren belastend, ich fühlte mich von ihnen genervt. Gleichzeitig war mir klar, dass er oft nicht wirklich Recht hatte. Sein dauerndes Genörgel war übertrieben, seine Ansprüche passten einfach nicht zu meinen eigentlichen Überzeugungen. Und trotzdem konnte ich mich lange Zeit seiner zermürbenden Kritik nicht entziehen. Er hielt mir immer wieder vor, wie schlau und erfolgreich andere waren und dass ich mich mehr anstrengen müsse, um genauso schlau und erfolgreich zu sein.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich einmal mit dem Fahrrad durch die Stadt fuhr und folgenden Kommentar »hörte«: »Du bist doch ziemlich blöd, hier schwitzend durch die Gegend zu strampeln, anstatt schön bequem mit dem Auto zu fahren!« Gleichzeitig

war mir klar: Wäre ich mit dem Auto gefahren, hätte ich von dem »älteren Herrn« in meinem Kopf zu hören bekommen, dass ich einer dieser rücksichtslosen Umweltverschmutzer sei, der gefälligst sein Fahrrad benutzen sollte. Ich war genervt, machtlos und traurig zugleich und spürte einen leicht schmerzenden Kloß in meinem Hals. Das Gefühl, mir auf eine so bescheuerte Weise mein Leben schwerzumachen, drückte auf mein Selbstbewusstsein. Doch irgendwie kam ich an diesen Quälgeist in mir nicht heran. Er ließ sich nicht verscheuchen, er hörte mir noch nicht einmal richtig zu. Wenn ich ihn aufforderte, still zu sein, schwieg er zwar für eine Weile. An ein Verschwinden war aber nicht zu denken, er blieb auf seiner Position und nörgelte immer wieder an mir herum. Es schien, als müsste ich mich für den Rest meines Lebens mit ihm abfinden – eine deprimierende Vorstellung!

### **Auswirkungen eines überaktiven »inneren Kritikers«**

Wenn der »innere Kritiker« so richtig in Fahrt kommt, kann das mit heftigen Abwertungen oder Beschuldigungen verbunden sein: »Da siehst du es wieder: Du bist und bleibst ein Versager!« oder »Du warst schon immer schuldig und minderwertig!«. Wer solche Kommentare als Dauerbeschuss erlebt, kann in eine handfeste seelische Krise geraten. Die traurigen Folgen dieser inneren Attacken können ein Burnout-Syndrom, Depressionen, übermäßige Ängste oder Frust-Essen sein oder auch eine große emotionale Verletzlichkeit.

Auch Ihr »innerer Kritiker« wird seine ganz persönlichen Reizthemen haben. Vielleicht sagt er Ihnen: »Du musst alles schaffen, immer und sofort!«, oder: »Wenn jemand beleidigt ist, bist du garantiert schuld, denn du hast mal wieder was falsch gemacht!« Bei genauerem Hinsehen macht sich fast jeder von uns mit solchen oder ähnlichen Botschaften das Leben schwer.

Kurz gesagt: Diese hartnäckige innere Instanz nervt! Und als wäre das alles nicht schon kompliziert genug: Einerseits ist uns klar, dass ihre Botschaften und Urteile völlig übertrieben sind, und andererseits werden wir das Gefühl nicht los, dass sie doch auch irgendwie stimmen! Mit dieser eigenartigen und verwirrenden Mischung hat sie uns immer wieder fest im Griff. Kein Wunder, dass sich die so Gestressten eine Menge einfallen lassen, um sich aus diesem inneren Dilemma zu befreien. Besonders beliebt sind Ablenkungen: durch wahlloses Fernsehen, ununterbrochene, mehr oder weniger sinnvolle Beschäftigungen im Internet oder pausenloses Aufräumen und Säubern.

Die Haltung eines aufgebrachtten »inneren Kritikers« wird dadurch allerdings nicht nachhaltig entspannter. Auch Verhandlungsangebote wie »Stimmt, es wäre gut, wenn ich heute schon alles erledige. Aber morgen ist auch noch ein Tag« funktionieren schlecht. Oder gar nicht. Logische Gegenargumente wie »Ja, Papa schmolzt wieder, das geht auch diesmal vorbei« bewirken nicht viel mehr. Selbst der Versuch, den »inneren Kritiker« durch Ignorieren zu beseitigen, ist bestenfalls kurzfristig wirksam. Im schlimmsten Fall entwickelt sich ein innerer Kampf: »Sei doch nicht so verkrampft!«, oder: »Wie blöd muss man sein, um so einen Schwachsinn zu denken?!« Der »innere Kritiker« lässt sich allerdings auch damit nicht dauerhaft zum Schweigen bringen. Ob wir mit ihm einer Meinung sind oder nicht, interessiert ihn scheinbar kein bisschen.

Wenn all diese Maßnahmen erfolglos bleiben, läuft es meist darauf hinaus, dass wir versuchen, unseren »inneren Kritiker« zu beruhigen, indem wir genau das tun, was er uns vorschreibt. Allerdings haben Menschen, die versuchen, alles richtig zu machen, irgendwann das Gefühl, nur noch zu »funktionieren«. Wenn sie beharrlich den Vorschriften folgen, die ihnen ihre kritische innere Instanz macht, verlieren sie früher oder später das Gefühl, ihr eigenes Leben zu leben.

Der Preis, den viele Menschen zahlen, um ihren »inneren Kritiker« zur Ruhe zu bringen, ist hoch. Wie viel leichter wäre es, mit ihm in friedlicher Koexistenz zu leben und sogar von ihm zu profitieren,



ohne sich herumkommandieren zu lassen. Zu schön, um wahr zu sein?

## Eigentlich doch kein übler Kerl

»Der liebe Gott hat jedem ein Teufelchen mit auf den Weg gegeben, auf dass es uns die Hölle heißmache.« Mit der Behauptung, dass unsere kritische innere Instanz nur dazu da sei, uns das Leben schwerzumachen, würden wir ihr allerdings Unrecht tun. Wie würde sich die Stimmung in so manchem Büro entwickeln, wenn jeder seine schlechte Laune ungefiltert zum Besten gäbe? Worauf würde es hinauslaufen, wenn Sie Ihrem Chef bei jeder Gelegenheit seine Fehler unter die Nase reiben würden? Wo steht derjenige, der sich nach jedem zweiten Streit von seinem Partner trennt? Ich möchte es mir gar nicht vorstellen ...

Gut, wenn es in solchen Momenten einen kritischen inneren Aufpasser gibt, der sagt: »Halt bloß den Mund, bevor alles in einem Desaster endet!« Damit hält er uns davon ab, uns gegenseitig an den Kragen zu gehen, und bringt uns stattdessen dazu, einigermaßen zivilisierte Umgangsformen an den Tag zu legen. Ganz bestimmt hat auch Ihr »innerer Kritiker« in Ihrem Leben die Eskalation einiger heftiger Konflikte verhindert. So gesehen bekommt man durch ihn Kontrolle und Souveränität in vielen stressigen Situationen.

Wenn wir ein Ziel erreichen wollen, zum Beispiel eine Ausbildung machen oder eine Sprache erlernen, fungiert dieser Aufpasser als Antreiber. Mit einem »Streng dich an, das ist jetzt wichtig!« kann er uns dazu bringen, uns aufzuraffen oder durchzuhalten, um etwas Lohnendes zu erreichen. Viele kleine und große Leistungen wären ohne sein Antreiben nicht zustande gekommen. Wer weiß: Vielleicht würde die Menschheit ohne ihn heute noch in Höhlen leben. Mit anderen Worten: Ohne ihn geht es nicht.

Schade nur, dass unser »innerer Kritiker« nicht immer so hilfreich ist. Wie entlastend wäre es, wenn wir ihn dazu bringen könnten, sich

mit seinem übertriebenen Alarm zurückzuhalten und uns nur noch mit sinnvollen Warnungen zu unterstützen! Aber wie sollte das funktionieren? Um des Rätsels Lösung näherzukommen, müssen wir den »inneren Kritiker« zunächst besser kennenlernen.

In einer unserer psychotherapeutischen Sitzungen beschäftigten sich Martina N., die jahrgangsbeste Schreinerin, und ich uns mit ihrem gnadenlosen »inneren Kritiker«. Wie schon bei vielen anderen Klienten fragte ich mich, mit welcher inneren Instanz wir es hier zu tun hatten und wozu ihre übertriebenen Aktivitäten eigentlich gut sein sollten. An diesem Tag kamen mir glücklicherweise ein paar Fragen in den Sinn, die mir halfen, Martinas »inneren Kritiker« genauer zu beobachten und auf eine neue Weise zu verstehen.

## Hinter der Fassade des Tyrannen

Schon seit Stunden sitzt die kleine Martina an ihrem Schreibtisch und kann nicht aufhören, ihr Bild mit dem Shetlandpony zu perfektionieren. Jedes Mal wenn sie es weglegen will, fällt ihr ein Detail auf, das in ihren Augen noch nicht gut genug ist. Der Grund für ihren Perfektionismus ist allerdings nicht eine besondere Liebe zu Pferden. Es ist die Angst, dass ihre Klassenlehrerin nicht zufrieden sein könnte. Martina bekommt viel Lob und Anerkennung von ihr, aber sobald sie ein Detail in ihrem Bild bemerkt, das ihren eigenen Ansprüchen nicht genügt, sieht sie die enttäuschte Lehrerin vor sich. Augenblicklich steht Martina unter Strom: »Das ist nicht gut genug!« Mit dieser Botschaft hat ihr »innerer Kritiker« die kleine Martina immer fester im Griff. Im Laufe der Jahre entwickelte sie sich zu einer allgegenwärtigen Selbstanklage, die Martinas Denken und Fühlen immer mehr bestimmte.

Während unserer Sitzungen hatten die inzwischen 24-Jährige und ich weitere Botschaften ihres Kritikers herausarbeiten können: »Wenn du nicht lieb bist, mag dich niemand!« und »Halte deine Ge-

fühle immer im Zaum, sonst passiert eine Katastrophe!«. Martina war völlig klar, dass die Warnungen und Ansprüche ihres »inneren Kritikers« überzogen und geradezu unmenschlich waren. Es blieb aber unklar, weshalb er so hartnäckig daran festhielt.

Deshalb stellte ich mir immer wieder dieselben Fragen: Was macht er da eigentlich? Er macht Stress, er droht, er kommandiert. Und: Was soll das, warum macht er es?! Auf den ersten Blick schienen seine Kommentare einfach nur quälend, sinnlos und zerstörerisch zu sein.

Das hieße allerdings, dass die menschliche Psyche eine fundamentale Fehlkonstruktion enthielte. Das konnte ich nicht glauben. Die Natur vollbringt andauernd unglaubliche Wunder. Man stelle sich nur vor, welch unfassbare Genialität und Intelligenz es erfordert, einen menschlichen Körper auch nur für fünf Minuten lebendig zu halten – geschweige denn im Mutterleib entstehen zu lassen. Auch die menschliche Psyche zeigt sich immer wieder als eine geniale Konstruktion. Man denke nur an die Träume, in denen man mit ein bisschen Intuition und Sachkenntnis viele faszinierende Hinweise auf das Potenzial, aber auch die hinderlichen Gewohnheiten eines Menschen entdecken kann.

Ich dachte also: Die Seele spinnt nicht! Wo kann bloß der versteckte Sinn in den Aktionen dieser Instanz zu finden sein? Wenn Sie dem Getöse dieser inneren Instanz etwas Positives abgewinnen wollen, könnten Sie sagen: »Sie will mich warnen.« Tatsächlich ist sie ausgesprochen wachsam und schlägt Alarm, sobald sie der Meinung ist, dass wir etwas falsch machen könnten. Keine Frage: Sie übertreibt mit ihrem Alarm. Aber möglicherweise ist genau das ihr Job. Hat sie vielleicht die Aufgabe, dauernd aufzupassen und bei jeglicher Bedrohung kräftig Alarm zu schlagen?

Was würde das bedeuten? Damit wir nicht blindlings in irgendwelche gefährlichen Situationen hineinlaufen, könnten wir einen inneren Aufpasser gebrauchen. Er sollte uns auch vor Gefahren warnen, die von außen auf uns zukommen könnten. Seine Meldungen sollten dabei deutlich und ohne langes Zögern kommen. Denn je

schneller und deutlicher wir eine Bedrohung wahrnehmen, desto schneller und effektiver können wir uns davor schützen.

Ich will nicht vom Evolutionsvorteil für Steinzeitmenschen reden, aber die Vorteile eines inneren Aufpassers sind unübersehbar: Er warnt uns vor Gefahren und hat einen entscheidenden Anteil daran, dass wir heute nicht mehr in Höhlen leben. Dementsprechend gibt es in jedem Menschen eine Instanz, die unwillkürlich auf scheinbar bedrohliche Situationen reagiert. Es stellt sich nicht die Frage, ob Sie einen Schreck bekommen sollten oder nicht – etwas in Ihnen löst automatisch Alarm aus. Das gilt für körperliche »Gefahren«, wenn beispielsweise jemand unerwartet direkt hinter Ihnen steht, ebenso wie für »zwischenmenschliche Gefahren«, wenn Sie sich zum Beispiel in einer Gruppe scheinbar danebenbenommen haben.

In der Erfüllung seiner durchaus sinnvollen Aufgabe, auf Bedrohungen hinzuweisen, scheint unser innerer Aufpasser sehr engagiert, besser: überengagiert zu sein.

Eine eigenartige Folge seines Überengagements ist, dass er in bestimmten Situationen nicht zu viel, sondern zu wenig Alarm macht: Wenn er dauernd anmahnt, dass maximale Leistung gebracht werden muss, heißt das auch, dass er es übersieht, wenn eine Überlastung droht. Wenn er übermäßig zur Hilfsbereitschaft auffordert, unterschätzt er zwangsläufig die Gefahr einer Selbstvernachlässigung.

Unser sogenannter »innerer Kritiker« zeigt sich also bei näherer Betrachtung als ein innerer Aufpasser mit der Aufgabe, Alarm zu schlagen, wenn er eine Gefahr sieht. Wenn er die Aufgabe hat, uns zu warnen, macht das nur Sinn, solange es tatsächlich Gefahren gibt, vor denen wir gewarnt werden sollten. Da heutzutage Säbelzahniger ausgestorben und keulenschwingende Nachbarn sowie andere unmittelbare Gefahren für Leib und Leben dank unserer Zivilisation sehr selten geworden sind, könnte man denken, dass ein innerer Aufpasser überflüssig geworden sei. Trotzdem meldet er sich mit ungebrochenem Eifer. Vor welchen Gefahren warnt er uns?

## Alarmstufe Rot! – Warum eigentlich?

Wer aufmerksam hinhört, kann die alarmierenden Botschaften des »inneren Aufpassers« und auch seine meist radikalen Handlungsanweisungen in Worte fassen: »Wenn du das nicht schaffst oder einen Fehler machst, denken die anderen, du bist ein Idiot! Also streng dich mehr an!« Oder: »Wer Schwäche zeigt, wird fertiggemacht – reiß dich zusammen!« Oder auch: »Wenn dich dein Partner verlässt, bist du verloren, also sei immer lieb zu ihm!« Bei all diesen Botschaften geht es um (vermeintliche) Bedrohungen aus unserer sozialen Umwelt.

Die Konsequenz, die der innere Aufpasser daraus zieht, ist individuell unterschiedlich. Die cholerische Variante lautet: »Wehre dich heftig, ein Wutausbruch wird den anderen einschüchtern und baut auch dein Ego wieder auf!« Eine depressive Variante, bei der der innere Aufpasser bereits aufgegeben hat: »Du bist eben minderwertig, also sei still und finde dich damit ab!« Eine Eigenart des inneren Aufpassers ist es demnach, eine Gefahr in der Ablehnung durch unsere Mitmenschen zu sehen. Im Umkehrschluss könnte man annehmen, dass ihre Anerkennung und Zuneigung für unser Seelenheil eine wesentliche Bedeutung haben. Und tatsächlich wirken sie auf uns – und auch auf den Aufpasser – beruhigend. »Ich habe dich lieb, so wie du bist!« Das mag kindlich klingen, aber wer hört so etwas nicht gerne? Diese Botschaft ist Nahrung für unsere Seele. Sie kann uns direkt durch Worte mitgeteilt werden oder indem wir liebevoll in den Arm genommen werden. Auch indirekt – durch ein Lächeln, Anerkennung, ein aufmerksames Nachfragen, Hilfsbereitschaft und vieles mehr – kann sie vermittelt werden.

Wir brauchen diese »Seelennahrung« unter anderem, um unser Selbstwertgefühl aufzubauen, das für jeden Menschen eine elementare Bedeutung hat. Der Mensch braucht daher schon sehr früh im Leben eine Instanz, die ihn davor warnt, die anderen dazu zu bringen, sich von ihm abzuwenden. Und die ihm klarmacht, was zu tun ist, um sich beliebt zu machen und so genug von dieser wunderbaren

»Seelennahrung« zu bekommen. Da haben wir ihn wieder: den inneren Aufpasser.

Zu Hause angekommen öffnet Martina N. die quietschende Tür ihres alten Kleiderschranks. Sie nimmt ihre dekorierte Urkunde und packt sie ganz hinten unter die Wintersachen. Dabei achtet sie darauf, die Urkunde keines Blickes zu würdigen – auf keinen Fall möchte sie noch einmal sehen, wer heute Jahrgangsbeste geworden ist; sie will nichts mehr damit zu tun haben, denn sie ist sich sicher, dass sie diese Urkunde nicht verdient hat.

Obwohl es eine wesentliche Funktion ihres inneren Aufpassers ist, sie zu aner kennenswertem Verhalten anzutreiben, hatte Martina in keiner Weise das Gefühl, dass er ihr Selbstwertgefühl steigerte. Im Gegenteil: Durch die stetig wiederkehrenden Warnungen ihres inneren Aufpassers vor ungenügenden Leistungen und davor, dass andere schlecht über sie denken könnten, baute Martina N. mehr und mehr die Überzeugung auf, unfähig und minderwertig zu sein. Diese Minderwertigkeitsgefühle wirkten wie ein Gift auf ihre Seele, das es ihr unmöglich machte, die »Nahrung« der Anerkennung anzunehmen.

»Alles machst du falsch!«, »Du siehst schrecklich aus!«, »Du bist nicht liebenswert!« Weil der kindliche Aufpasser seine Warnungen und Ängste mit unmissverständlicher Eindeutigkeit in den Raum stellt, können sie leicht als Tatsachen missverstanden werden. Die tragische Folge sind völlig unrealistische, aber hartnäckige Selbstzweifel, unter denen sehr viele Menschen leiden.

Kurz und bündig: Der innere Aufpasser sorgt dafür, dass unser Wunsch nach Anerkennung und Zugehörigkeit befriedigt werden kann. Im nächsten Moment inszeniert er mit seinen Botschaften ein enormes Chaos. Woher hat er eigentlich seine fragwürdigen Vorstellungen?

## Woher der innere Aufpasser seine Botschaften hat

Als Markus T. in meine Behandlung kam, stand er kurz vor dem Zusammenbruch. Denn seit Jahren arbeitete er nach dem Motto: »Du musst immer 150 Prozent geben, sonst hast du keine Chance!«

Wertvolle Hinweise auf die Herkunft solcher übertriebenen oder sogar krank machenden Forderungen können Sie finden, wenn Sie sich daran erinnern, seit wann Sie sie in sich tragen. Sozusagen: Wann Ihr innerer Aufpasser sie »eingesammelt« hat. Einige dieser Botschaften scheinen wir schon seit einer Ewigkeit mit uns herumzutragen.

Grundlegende Botschaften »sammeln« wir in unserer Kindheit ein. Wer beispielsweise Eltern hatte, die es wichtig fanden, dass ihre Kinder besonders viel leisten, hat sich diese Anforderung vielleicht schon in seiner Grundschulzeit zu eigen gemacht. Eltern wiederum, die sich von ihrem eigenen Leben überfordert fühlen, sind manchmal kaum in der Lage, auf die Wünsche ihrer Kinder einzugehen. Sie fühlen sich bedrängt, wenn ihnen etwas abverlangt wird, und wünschen sich Unterstützung durch ihre Kinder. Daraufhin können in ihren Kindern Überzeugungen entstehen wie etwa: »Du musst immer lieb sein und helfen« oder: »Was die anderen wollen, ist immer wichtiger als das, was du willst«.

Mein Klient Wolfgang R. bekam von seinen Eltern mit auf den Lebensweg: »Wer Schwäche zeigt, hat schon verloren.« Mehr und mehr übernahm er diese Botschaft und entwickelte große Stärke und Durchhaltevermögen. Durch die Radikalität seiner Haltung zahlte er jedoch gleichzeitig einen hohen Preis: emotionale Verhärtung und Einsamkeit. Dabei wollten seine Eltern ihrem Sohn keinesfalls schaden. Im Gegenteil: Diese Botschaft war ihrer Überzeugung nach das Beste, was sie ihm mitgeben konnten. Eltern bemerken aber in der Regel nicht, dass einige der Botschaften, die sie ihren Kindern mitgeben, radikal und übertrieben sind. Oft geben sie auch einfach weiter, was ihnen ihre eigenen Eltern vermittelt haben. Manchmal werden solche überzogenen Botschaften über mehrere Generationen weitergegeben – ohne jemals ernsthaft hinterfragt zu werden.

Es können aber auch die Kinder sein, die die Botschaften ihrer Eltern »radikalisieren«, indem sie alles dafür tun, die Anerkennung der Eltern zu bekommen, oder einfach, um mit ihren geliebten und bewunderten oder aber gefürchteten Eltern voll und ganz einig zu sein.

So kann eine elterliche Botschaft durch Verallgemeinerung und unhinterfragtes Anwenden zu einem radikalen und damit (selbst-)schädigenden Lebensmotto werden.

Nicht alle Botschaften unseres inneren Aufpassers stammen von unseren Eltern. Manche entwickeln wir auch selbst. Viele Menschen können im Rückblick genau zuordnen, wann sie im Laufe ihres Lebens bestimmte Botschaften in ihr Denken eingebaut haben. Markus T. erinnert sich, dass er sich nicht schont, seit er vor acht Jahren beschloss, möglichst bald mit seiner eigenen Familie in einem eigenen Haus zu leben. Sein krank machender Gedanke »Du musst immer 150 Prozent geben, sonst hast du keine Chance auf ein gutes Leben!« ist die Folge seines großen Zukunftstraumes.

Oft entwickeln sich die Botschaften, die Kinder für sich selbst formulieren, aus etwas, das sie ganz besonders gut können: Die einen stellen fest, dass sie besonders gut erkennen können, was andere brauchen; die anderen merken, dass sie über eine besondere intellektuelle Leistungsfähigkeit verfügen. Danach werden sich insbesondere die Handlungsanweisungen ausrichten, die in vielen Botschaften stecken: »Du musst immer dafür sorgen, dass Mama entlastet wird, denn dann hat sie dich am meisten lieb« oder: »Du musst immer die Beste in der Klasse sein, dann bekommst du die meiste Anerkennung!«.

Auch aus Misserfolgen und besonders schmerzlichen Erfahrungen entstehen Lebensregeln wie »Wer Fehler macht, macht sich lächerlich« oder »Deine Trauer und Wut schiebst du am besten ganz weit weg!«. Ursprung einer Botschaft kann auch ein schmerzhaftes Schlüsselerebnis sein, verbunden mit dem Gedanken: »So eine furchtbare Enttäuschung will ich nie wieder erleben!« Die entsprechende Schlussfolgerung wird dann mit der ganzen Wucht des Schmerzes verankert: »Darum werde ich mich nie wieder jemandem anvertrauen!«



Wenn wir jetzt noch einmal den Blick auf unseren häufig so unbeliebten inneren Aufpasser richten, können wir Folgendes feststellen: Die Botschaften, mit denen er uns bedrängt, können sehr wehtun und uns massiv einschränken. Kein Wunder, dass ihm von vielen Menschen Bösartigkeit nachgesagt wird. Aber ist er tatsächlich böseartig? Geht es ihm darum, dass wir leiden? Dann würde er keine Gelegenheit auslassen, uns mit den schlimmsten Botschaften zu bedrängen. Das ist aber nicht der Fall, denn wenn er sich sicher fühlt (beziehungsweise Sie sich sicher fühlen), beruhigt er sich. Und zwar zuverlässig. Zugegeben: Schon eine unangenehme Erinnerung kann einen engagierten Aufpasser sofort wieder in Alarmbereitschaft versetzen. Aber böseartig ist er nicht, sonst würde er nicht aufhören, Sie mit seinen ängstigenden Botschaften zu bedrängen. Tatsächlich trifft das Gegenteil zu: Er ist erleichtert und dankbar, wenn Sie es schaffen, ihm immer öfter das Gefühl von Sicherheit zu geben. Aber das ist vorerst eine Behauptung, die ich Ihnen noch beweisen muss.

Ein weiterer Vorwurf gegen unseren Aufpasser ist, dass er uns mit »seinen« Botschaften das Leben schwer macht. Bei genauerem Hinsehen können wir aber feststellen, dass er sie sich nicht ausgedacht hat. Vielmehr haben wir sie im Laufe unseres Lebens eingesammelt – meist durch schmerzliche Erfahrungen. So gesehen ist er gar nicht das Problem. Er macht einfach nur seinen Job, uns vor der Wiederholung solcher Erfahrungen zu warnen oder uns anzutreiben, das zu tun, was früher einmal erfolgreich war.

**Ihr innerer Aufpasser ist also nicht das Problem, und Sie sind es auch nicht – ebenso wenig wie all die sinnvollen und realistischen Botschaften und Überzeugungen, die Sie sich angeeignet haben. Es sind die übertriebenen und die falschen Botschaften, die Sie in sich tragen und von denen sich Ihr Aufpasser unter Druck setzen lässt.**

Warum aber durchschaut unser innerer Aufpasser nicht, dass viele seiner alten »Wahrheiten« unwahr sind?

## Ich sehe was, was du nicht siehst – und das ist kindlich

Bei allem Respekt für die Fähigkeit unseres inneren Aufpassers, uns zu warnen oder anzutreiben: Manches von dem, was er uns sagt, ist durchaus fragwürdig. Etwa wenn er uns erbarmungslos dazu antreibt, unsere Wohnung für einen anstehenden Besuch makellos herzurichten. Eine Wohnung, die den Ansprüchen des inneren Aufpassers nicht genügt, kann seiner Meinung nach auch niemals den Ansprüchen eines Besuchers genügen, was unweigerlich dazu führen muss, dass man in dessen Achtung ins nahezu Bodenlose fällt. Eine furchtbare Vorstellung, der sich viele Menschen kaum entziehen können. Wer seinem Aufpasser in dieser Einschätzung recht gibt, wird erleben, dass sich die Angst vor der sozialen Ächtung zu einem inneren Spießrutenlauf auswächst: Was, wenn der Besuch wegen irgendeines dummen Zufalls in eine verstaubte Ecke hinter dem Sofa guckt? Um alle eventuellen Gefahren auszuräumen, putzt man stundenlang die Wohnung. Das kann so weit führen, dass alle Möbel von der Wand gerückt und abgestaubt und anschließend ein Dutzend Geschäfte nach der idealen Dekoration abgesucht werden müssen. Wenn der Gastgeber am Ende nicht in einer perfekt vorbereiteten Wohnung steht, wird er verzweifelt sein, weil er sich innerlich dauernd mit der Missbilligung seiner Gäste beschäftigen muss. Wird er einen schönen, entspannten Abend mit seinen Freunden verbringen? Eher nicht; viel wahrscheinlicher ist, dass er sich sagt: »Ich lade nie wieder jemanden ein!« Allerdings: Bei all der Aufregung und Arbeit haben die Warnungen des inneren Aufpassers wahrscheinlich wenig mit einer realistischen Einschätzung zu tun, wie viel Zuneigung und Toleranz der Besuch für den Gastgeber wirklich empfindet.

Sowohl dieses Beispiel als auch die anderen bisher genannten Botschaften zeigen deutlich: Realistisch zu denken ist nicht die Stärke des inneren Aufpassers. Im Gegenteil: Er ist übermäßig ängstlich, man könnte auch sagen: naiv. Ihm scheint keine ausreichende Lebenserfahrung zur Verfügung zu stehen, um Stresssituationen realis-

tisch einschätzen zu können. Wenn ihn erst einmal eine Angstfantasie gepackt hat, macht er unerbittlich Druck und kann rationale Argumente kaum noch gelten lassen. Mit anderen Worten: Er hat einen Tunnelblick.

In welcher Welt lebt also der innere Aufpasser? Zu wem passt die Wahrnehmung der Innen- und Außenwelt mit einem eingeschränkten Blick und einem offensichtlichen Mangel an Lebenserfahrung? Sie passt zur Wahrnehmung eines Kindes! Tatsächlich spricht vieles dafür, dass der innere Aufpasser einen kindlichen Tunnelblick hat:

- Er ist in Vorstellungen gefangen, die viel besser zur Erlebniswelt der eigenen Kindheit passen als zur jetzigen erwachsenen Realität.
- Häufig vertritt er radikale Standpunkte und übertreibt heftig.
- Er ist nicht in der Lage zu beurteilen, ob seine Standpunkte realistisch oder unrealistisch sind.
- Wenn starke Gefühle im Spiel sind, verliert er schnell den Überblick.
- Unter Stress kann er viele wichtige Informationen nicht mehr wahrnehmen und verarbeiten. Dann guckt er kaum noch nach links und rechts und sieht nur einen kleinen, ihn ängstigenden Ausschnitt der Realität.
- Außerdem sind sein Überengagement und seine große emotionale Abhängigkeit von Anerkennung eher kindliche als erwachsene Eigenschaften.

Der innere Aufpasser hat kindliche Züge. Vielleicht wundern Sie sich gerade und denken: »So habe ich das noch nie gesehen.« Genauso ging es mir vor einigen Jahren. Tatsächlich ist dies eine Erkenntnis mit weitreichenden Folgen, denn üblich sind folgende Missverständnisse: Wir verkennen unseren inneren Aufpasser als Autorität, weil er seine ängstlichen Warnungen mitteilt, als seien es Tatsachen: »Du machst dich lächerlich, so kann dich keiner respektieren!« Auch mit seinen Kommandos »Du musst ...« oder »Du darfst nicht ...« scheint



Burkhard Düssler

**Hör auf, dich fertigzumachen!**

Wie wir zu einem dauerhaft positiven Selbstwert finden

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-424-63158-6

Kailash

Erscheinungstermin: Juni 2018

Wer kennt ihn nicht? Den so genannten „inneren Kritiker“, jene Instanz in uns, die ständig an uns rummäkelt und uns klein macht. Mit seiner Nörgelei steht er uns im Alltag, Job und Beziehung häufig im Weg. Burkhard Düssler, Facharzt für Psychotherapie, hat eine neue Perspektive: Er zeigt, dass sich unser „innerer Kritiker“ bei näherer Betrachtung als ein überängstlicher Aufpasser entpuppt, der sich dauernd um uns sorgt. Damit wir seine wertvolle Stimme endlich für uns nutzen können, hat Düssler eine wirkungsvolle Methode entwickelt. Durch sie können wir mit unserem kleinen Aufpasser in Dialog treten, ihn beruhigen und so unsere übermäßigen Ängste und Selbstzweifel abbauen. Auf dieser Grundlage zeigt der Autor einen ebenso neuen wie effektiven Weg zu einem positiven Selbstwertgefühl und der Versöhnung mit uns selbst.

 [Der Titel im Katalog](#)