Innere KRITIKER, KONTROLLEURE, Miesmacherinnen und Co.

WIE WIR UNS SELBST MEHR LIEBEN KÖNNEN



Oh je, schon wieder geht das los! Im Kopf drehen sich die Gedanken. Gerade war doch noch alles gut! Doch jetzt hat sie mich wieder gepackt, die Kritikerin in mir. Sie vermiest mir den friedlichen Abend, "Warum hast du denn zu der Kollegin nur gesagt, dass du das Projekt übernehmen willst? Das schaffst du doch nie! Da hast du dich aber selbst überschätzt. Nein, was bildest du dir eigentlich ein?" Sie findet kein Ende damit, mir meine Schwächen Katastrophenellis und viele andere. Sie schaf-

aufzuzählen. Entmutigung ist noch ein milder Begriff für das, was da gerade in meinem Inneren passiert. Wer kennt das nicht? Die meisten von uns haben immer wieder mit dieser oder einer anderen Art von inneren Quälgeistern zu tun. Diese Spezies hat zahlreiche Un(ter)arten. Da gibt es Saboteure, Perfektionistinnen, Nörgler, Niedermacher, Antreiberinnen, strenge Beurteiler,

fen es, dass wir den Spaß am Leben wahrnehmen, was in uns vorgeht. verlieren, uns nichts zutrauen, unsere Wenn wir beginnen, die inneren Fähigkeiten blockieren und uns auch Quälgeister aufzuspüren, zu benennoch selbst ausbeuten, anstatt liebe- nen und zu beobachten, machen wir anderen. Ja. im Moment scheint eine Quälgeisterepidemie größeren Ausständen führt. Die inneren Antreiber Außen und in unserem Inneren.

seltsamen Spezies in uns.

dizin gegen Quälgeisterbefall?

wie möglich stärken, um ihnen ge-Freude macht, was uns Kraft und nen, sagt er. Energie gibt, durch was wir uns spüle. Wichtig ist, dass wir diese eigenen weiß. Kraftquellen erkennen, ausbauen und pflegen.

dass wir nach innen schauen und Leben, oder?*

voll für uns zu sorgen. Es ist übrigens einen wichtigen Schritt. Innere Krikein persönliches Versagen, mit in- tiker, Antreiberinnen und Co. leben neren Quälgeistern behaftet zu sein. nämlich von unserer Unbewusstheit, Nehmen Sie es sich nicht übel, dass von unseren eingefahrenen Gedan-Sie ab und zu davon geplagt sind. Sie kenkreisen, von unseren diffusen, unteilen dieses Schicksal mit unzähligen terschwelligen Gefühlen. Die innere Beobachterin, der innere Beobachter ist hier gefragt. Mit deren Hilfe erkenmaßes zu grassieren, die zu Burn-out, nen wir, in welchen Situationen die Depressionen und Erschöpfungszu- Quälgeister üblicherweise einsetzen, was ihre Lieblingssätze sind und was und Antreiberinnen nehmen über- sie in unserem Körper, unseren Gehand. Das hat mit den zunehmenden fühlen, unserer geistigen Verfassung Unsicherheiten in unserer Gesell- anrichten. Dadurch haben sie schon schaft zu tun. Wenn etwas ins Wan- weniger Macht über uns. Wir können ken gerät, fühlen sich unsere inneren zusätzlich neue Kraftsätze finden, die Aufpasser mit ihren altbewährten die alten Botschaften ablösen. Wir Strategien berufen, uns zu retten. können uns damit stärken und diese Doch ihre Zeit ist abgelaufen. Eine in belastenden Situationen einsetzen. große Veränderung steht bevor, im Der nächste Schritt ist, dass wir die inneren Kritikerinnen und Kritiker zum Gespräch einladen! Wir teilen ih-Manchmal wundern wir uns, dass nen mit, was ihr Agieren für andere wir gute Tipps wie "So werden Sie Seiten in uns bedeutet. Danach könglücklich" oder "Lieben Sie sich nen wir sie fragen, was sie bewirken selbst" nicht umsetzen können, dass wollen. Um dann eine neue, klar beauch positives Denken nicht wirk- schriebene Aufgabe für sie finden, lich Früchte trägt. Das liegt an dieser mit der sie den Ausdruck unserer Qualitäten von jetzt an nicht mehr behindern, sondern fördern. Und Was können wir tun, um eine größe- wir sollten sie fragen, was sie braure Widerstandskraft gegenüber die- chen. Häufig stellt sich heraus, dass sen inneren Mitbewohnern und Mit- sie völlig überarbeitet sind und gern bewohnerinnen zu entwickeln? Wie auch einmal locker lassen würden. können wir erreichen, dass wir nicht Das geht nur dann, wenn eine andemehr unter ihrem Diktat leben? Was re Seite in uns den Halt, den Schutz hilft uns dabei, endlich unsere lebens- und die Stärke übernimmt, die sie vor bejahenden, kreativen Seiten ans Ru- Urzeiten in schwierigen Situationen der zu lassen? Gibt es eine gute Me- für uns herstellen wollten. Der obige Quälgeist könnte zum Beispiel gebeten werden, nur in Situationen einzu-Zuerst einmal sollten wir uns so gut schreiten, in denen er realistisch vor Überforderung warnt, bei zu vielen wachsen zu sein, denn sie sind nicht oder zu großen neuen Projekten. Er ohne. Dazu gehört alles, was uns braucht Beruhigung, um das zu kön-

Was noch wichtig ist: Es gibt sehr ren und unsere kleinen und großen hartnäckige Quälgeister, gewalttäti-Talente verwirklichen. Das können für ge auch. Um diese wirklich entlassen jede und jeden von uns andere Din- oder verwandeln zu können, braucht ge sein: Bewegung, Tanzen, Joggen, es die Fürsorge für unser inneres Singen, Backen, Basteln, Malen, mit Kind, das noch die alten Verletzun-Freundinnen und Freunden zusam- gen in sich trägt, aber auch noch von men sein, die Natur bestaunen, gute unseren ursprünglichen Bedürfnis-Bücher lesen, Yoga, Meditation, Stilsen, Gefühlen und inneren Schätzen

Diese bringen uns zurück zu uns selbst, zu dem, was wir wirklich sind. Zweitens müssen wir darauf achten, Und darum geht es doch in unserem



Susanne Weik ist Erziehungswissenschaftlerin M.A., Heilpraktikerin Psychotherapie, Hakomi-Therapeutin, Autorin von "Kraftquelle Inneres Kind". Ein Buch über die "Inneren Quälgeister" ist am Entstehen.

Überregionale Kurse und Fortbildungen zur Begegnung mit dem inneren Kind, zu Innerer-Kind-Arbeit in Beziehungen, zur Entfaltung von Potenzialen und zur Verwandlung der inneren Quälgeister. Jahresgruppe 2014 Innere-Kind-Arbeit nach RIKA. Praxis für Körpertherapie, Innere-Kind-Arbeit und Traumatherapie in Bad Wildungen. Telefonsitzungen und Intensivtage für Auswärtige u. a. zu den inneren Quälgeistern.

www.susanne-weik.de