

Besser Leben **Der innere Kritiker**

Meine Arbeit mit dem inneren Kritiker basiert auf **Focusing** nach Gendlin, einer Methode der Selbstentwicklung, mit der man genau den Ort im Körper finden kann, von dem aus sich etwas verändert und Neues entsteht.

Man kann vieles über ein Problem, eine Situation, Person, Idee oder ein Vorhaben denken, immer bildet sich gleichzeitig noch ein spezifisches **körperliches Empfinden** dazu, das zeigt, wo und wie das konkrete Problem oder Thema jetzt im Körper gelebt wird. Diese zunächst zarte und wortlose Resonanz (*felt sense*) hat immer irgendeine Bedeutung dabei, die man noch nicht kennt. Sie taucht auf, wenn man nach innen fragt "**Wie fühlt sich das als Ganzes jetzt hier im Körper an?**", anstatt sich in altbekannten Gedanken und Gefühlen zu verlieren.

Focusing ist die Zeit (ein oder mehrere Minuten), die ich damit verbringe, spürend, mit Interesse und in der Haltung des Nicht-Wissens diesem **Etwas in mir** freundlich Gesellschaft zu leisten und dabei alle kleinen neuen Schritte der Öffnung zu **begrüßen** und willkommen zu heißen. Es tauchen dann Worte, Gefühle, innere Bilder oder Handlungsimpulse auf, die die Körperempfindung in ihrer Bedeutung passend ausdrücken und weiterführen zu einem **veränderten körperlichen Sein** (*felt shift*).

Die neue **Erkenntnisse** und das **liebevolle Verstehen der eigenen Person** durch Focusingprozesse wirkt besonders befreiend, wenn es um den "**inneren Kritiker**" geht. Im Inner Relationship Focusing wird er als ein innerer **Teil** betrachtet, der die Person angreift, abwertet und perfektionieren will ("du musst immer ... du darfst nie ... du hättest damals ...du bist ...), weil er besorgt ist oder **Angst** hat, was der Person Schlimmes geschehen könnte, wenn er sie nicht "auf der alten Spur hält."

Der innere Kritiker ist in der Kindheit entstanden als **Beschützer** ("besser bin ich hart zu dir, als dass du von außen verletzt oder abgelehnt wirst"). Der erste Schritt ist, sich nicht mit ihm zu identifizieren (nicht "*ich* mache mir Vorwürfe"), sondern ihn als "**Etwas in mir**" zu begrüßen, das mit seiner Sorge gehört und aus der eigenen Lebensgeschichte genau verstanden werden möchte. Wichtig ist auch, ihn nicht als Experten für das heutige Leben zu betrachten, sondern als Teil, der etwas von damals weiß.

Im Zustand von **Selbstpräsenz**, in den man mit einiger Übung körperlich hineinfließen kann, wendet man sich dann nacheinander den auftauchenden inneren Teilen mit Interesse und vorurteilslos zu - auch dem "**inneren Kind**", das sich meist schlecht, schuldig oder beschämt fühlt, wenn ein "unerlöster innerer Kritiker" es angreift.

Im Focusing werden diese inneren Teile übrigens nicht als feststehende überdauernde Figuren betrachtet. Vielmehr können sie sich durch das Gehört- und Angenommensein in der Beziehung mit dem größeren präsenten Selbst auflösen. Ihre "Energie fließt" dann zum Selbst/ Ich zurück, zu dem inneren Ort, an dem man als heutiger Erwachsener stimmige Antworten zu den konkreten Lebenssituationen spüren kann.

Quelle: Sybille Ebert-Wittich, Psychotherapeutin
