

nicht-urteilende innere Haltung, die Raum für neue Perspektiven und Möglichkeiten schafft. Wir sind zudem weniger auf die Vergangenheit ausgerichtet, sondern schauen positiv in die Zukunft, was das Glas Wasser eher halb voll als halb leer erscheinen lässt. Wir verhalten uns freundlich und respektvoll und erleben Gefühle von Leichtigkeit, Zufriedenheit und Dankbarkeit.

Uns mit dem inneren Kritiker anfreunden

So wie wir Muster entwickeln, die unseren Umgang mit Anderen und der Welt um uns herum prägen, so entwickeln wir auch Muster, die großen Einfluss darauf haben, wie wir mit uns selbst umgehen.

Im letzten Kapitel haben wir bereits darüber gesprochen, dass es viele Menschen gibt, die sehr selbstkritisch und hart mit sich sind. Aber warum ist das so? Wir entwickeln Vorstellungen davon, wie wir sind und wie wir sein sollten und je größer weiter sie auseinanderklaffen, desto stärker fällt unsere Selbstkritik aus. Entweder kritisieren wir unser aktuelles Selbst mit Sätzen wie: „*Du bist nicht gut genug!*“, „*Du bist dämlich!*“ oder „*Du bist ein Verlierer!*“ (= innerer Kritiker/Kritikerin); oder wir treiben uns an (= innerer Antreiber/Antreiberin), uns in Richtung unseres idealen Selbst zu bewegen: „*Du kannst es besser!*“, „*Du musst besser sein, als die Anderen!*“, oder „*Du solltest deine Eltern stolz machen!*“. Viele Menschen berichten davon, dass sie diese inneren Stimmen kennen, deren beißende Kommentare verletzen und Stress und schwierige Gefühle auslösen können. Auf diese Weise stimulieren wir entweder unseren Alarm- oder Wettbewerbsmodus oder beide und viele Menschen tun dies ständig. Daraus entwickelt sich ein starker innerer Kritiker oder Antreiber – oder schlimmer noch: ein innerer Quälgeist, Tyrann oder Zyniker, der nur selten zufrieden ist, uns beständig antreibt und für jede kleine Unvollkommenheit beschimpft.

Da dieses Phänomen so weit verbreitet ist, liegt die Frage nahe, ob darin vielleicht doch irgendein tieferer Sinn oder ein evolutionärer Vorteil steckt. Teilnehmerinnen und Teilnehmer der MBCL-Trainings nennen häufig spontan „gute Gründe“ (siehe Abb. 4).

Es ist gut möglich, dass unsere Selbstkritik von dem Wunsch gespeist wird uns zu schützen, und der innere Kritiker oder die innere Kritikerin können durchaus die Absicht haben, uns zu helfen. Wenn er bzw. sie jedoch außer Kontrolle gerät und der Ton feindselig wird und Selbstkritik zu Selbsthass wird, entwickelt er sich zu einem inneren Quälgeist oder Tyrann oder einer Tyrannin. Und so wie es unangenehm ist in verschmutzten Landschaften zu leben und zu atmen, fühlen wir uns auch in einer inneren Landschaft unwohl, die ständig durch negative Kommentare vergiftet wird. Und wenn wir uns dann noch für unsere innere Kritik kritisieren, verstärken wir sie noch zusätzlich.

Neben inneren Kritikern und Antreibern gibt es noch weitere Muster, die weit verbreitet sind und die uns das Leben schwer machen können.

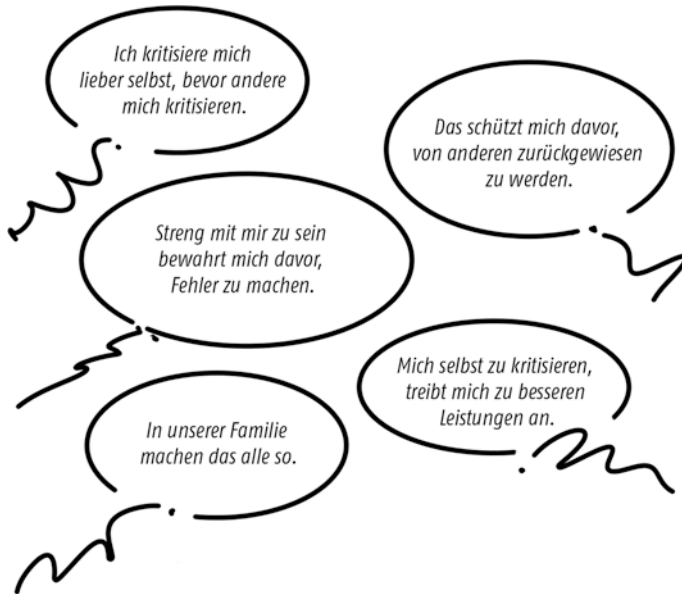


Abb. 4 „Gute Gründe“ sich selbst zu kritisieren. (© Christian Stocker 2019. All Rights Reserved)

Ein innerer Schwarzseher oder eine Schwarzseherin ist beispielsweise sehr gut darin, immer das Schlimmste zu befürchten und Gedankenketten zu produzieren, an deren Ende stets eine Katastrophe steht: *„Sicher ist es kein normaler Kopfschmerz, sondern ein Hirntumor!“*. Meldet er sich auf eine solche Weise zu Wort, aktiviert dies unmittelbar unser Alarmsystem.

Der oder die innere Harmonieliebende hingegen kann anderen keinen Wunsch abschlagen. *„Nein“* zu sagen, fällt ihm schwer. Er verkörpert eine stark ausgeprägte *„tend and befriending“* Reaktion. Niemand soll jemals gekränkt werden, uns nicht mögen oder als Last empfinden. Um den lieben Frieden zu bewahren werden eigene Bedürfnisse zurückgestellt oder vielleicht sogar gar nicht wahrgenommen. *„Sei lieber vorsichtig, andere könnten sich gekränkt fühlen und sich von dir abwenden!“* flüstert er uns zu. Kommt es doch zu Disharmonie, sucht er die Schuld immer bei sich selbst. *„Ich habe es vermasselt!“* denken wir dann vielleicht zerknirscht.

Ein innerer Vermeider oder eine Vermeiderin veranlasst uns z. B. dazu, lieber die Fenster zu putzen, statt die überfällige Steuererklärung auszufüllen. *„Es gibt viel Wichtigeres, als dieses unangenehme Zeug!“* rät er oder sie uns. Der Preis dieser Strategie ist jedoch oft hoch. Insbesondere wenn der innere Vermeider uns davon abhält, wirklich wichtige Lebensziele anzupacken.

Diese Stimmen in unserem Kopf veranlassen uns zu den unterschiedlichsten Verhaltensweisen, z. B. innerer Härte, Selbstaufopferung, Rastlosigkeit, Grübeln oder Rückzug. In der Übung *„Mitfühlend mit inneren Mustern umgehen“* in diesem Kapitel kannst du weitere häufige Muster kennenlernen und erforschen, die

dich möglicherweise manchmal daran hindern, der Mensch zu sein, der du eigentlich bist oder das Leben zu führen, das du wirklich leben möchtest.

Gibt es einen Weg, uns mit unseren schwierigen inneren Anteilen in ihren verschiedenen Facetten anzufreunden und unsere innere Landschaft zu säubern? Ein erster Schritt kann darin bestehen zu

verstehen, welche Emotionen sie nähren.

Soziale Emotionen als Boten verstehen

Im Laufe der Evolution haben wir ein Bewusstsein unserer Selbst entwickelt und auch ein Bewusstsein dafür, wie andere uns sehen. Es entwickelten sich „soziale Emotionen“, zu denen z. B. Scham, Schuld, Peinlichkeit, Schüchternheit, Neid oder Stolz zählen. Diese Emotionen informieren uns darüber, wie wir uns in Relation zu anderen selbst beurteilen⁶. Und wenn wir uns selbst negativ bewerten, nährt dies unseren inneren Kritiker.

Genau wie andere Emotionen sind auch diese Gefühle weder „gut“ noch „schlecht“. Und obwohl sie sich oft eher unangenehm anfühlen, überbringen sie uns doch wichtige Botschaften die uns helfen, uns in soziale Zusammenhänge einzuordnen und unsere Position in Gruppen zu sichern.

Scham

Scham kann ein sehr starkes Gefühl sein. Aus evolutionärer Sicht ist Scham ein vergleichsweise altes Gefühl und kann auch bei anderen Säugetieren, wie z. B. Affen und Hunden, beobachtet werden. Wenn wir etwas sozial Inakzeptables tun, können wir eine massive Gefahr der Ablehnung spüren, die sich manchmal sogar so überwältigend anfühlen kann, dass wir uns vielleicht wünschen, dass uns der Boden uns verschlingen möge. Situationen, in denen wir uns von anderen zutiefst beschämt fühlen, können sehr traumatisch sein. Es gibt jedoch eine gesunde Form der Scham, die für das Überleben in Gruppen wichtig ist. Schamlose Menschen verlieren bald den Respekt der Anderen, während schamempfindliche Menschen sich gezwungen sehen, sich an die Standards ihrer Gruppe anzupassen. So kann auch dieses sehr unangenehme Gefühl ein Freund sein, weil es die Gruppe vor unsozialem Verhalten und uns selbst vor Ausgrenzung schützt. Es ist nicht leicht uns der Scham zuzuwenden und sie anzuerkennen, wenn sie da ist. Die Forscherin und Autorin Brené Brown hat Scham intensiv untersucht. Sie schreibt, dass Verletzlichkeit eine der grundlegendsten Eigenschaften unseres Lebens ist, und es zu unserem Menschsein dazugehört, dass wir Fehler machen und nicht perfekt sind. Sie ermutigt uns daher, uns für das Gefühl von Scham anzuerkennen, ihm mutig und offen zu begegnen und dadurch zu erleben, wie befreiend dies sein kann⁷.

⁶Tracy J L, Robins R W & Tangney J P (eds) (2007) *The self-conscious emotions: Theory and research*. Guilford Press, New York.

⁷Brown B (2012) *Daring greatly*. Gotham, New York.

Schuld

Das Gefühl der Schuld ist ausgefeilter als Scham und hat sich später in der Evolution, zusammen mit der Fähigkeit zur Empathie entwickelt. Wir müssen die Auswirkungen unseres Verhaltens auf andere verstehen, um uns schuldig zu fühlen. Während die Botschaft der Scham „*Du* bist inakzeptabel“ lautet, lautet die Botschaft der Schuld „Was du *getan* hast, ist inakzeptabel“. Gesunde Schuldgefühle motivieren uns, Fehler zu korrigieren und die Beziehung zu anderen zu verbessern. Schuld wird jedoch destruktiv, wenn wir uns für unsere Fehler schämen und in der Folge unnötig hart verurteilen. Dann wird „Ich habe etwas Schlechtes getan“ zu „Ich *bin* schlecht“. So können sich starke Ängste vor Fehlern entwickeln, die es uns schwer machen, etwas Neues zu lernen.

Verlegenheit und Schüchternheit

Die Botschaft der Verlegenheit lautet: „Dein Verhalten ist ungeschickt oder blöd.“ Schüchternheit sagt uns „Bleib besser aus dem Rampenlicht und überlasse anderen die Bühne.“ Während Scham sich oft in der Angst äußert, von der sozialen Leiter zu fallen, zeigt Schüchternheit sich in der Angst, die soziale Leiter zu erklimmen. Gefühle von Schüchternheit fühlen sich vielleicht weniger verheerend an als Scham, können aber dennoch sehr verstörend und unangenehm sein. In wettbewerbsorientierten Gesellschaften neigen Menschen dazu, sich für ihre Schüchternheit zu schämen oder sie als Schwäche zu sehen, aber Schüchternheit hat einen großen evolutionären Vorteil. Schüchternheit entwapfnet andere leicht und hilft uns, akzeptiert zu werden. Gruppen funktionieren besser, wenn nicht jeder in der ersten Reihe stehen will. Schüchterne Menschen tragen daher zur Stabilität einer Gruppe bei. Darüber hinaus sind sie sozial sensibler und emotional intelligenter als Menschen, die sich mehr in den Vordergrund drängen⁸.

Neid und Eifersucht

Wenn andere etwas für uns Begehrtes besitzen, reagieren wir mit Neid. Die Botschaft des Neides ist: „Andere sind dir voraus, falle nicht zurück.“ Neid drängt uns dazu, uns mit anderen zu messen und in Konkurrenz zu treten. Eifersucht kommt auf, wenn jemand das Interesse und die Zuneigung einer Person gewinnt, die uns selbst wichtig ist. Wir spüren dann den Drang, die Person mehr an uns zu binden, da wir fürchten, sie zu verlieren.

Stolz und Hochmut

Stolz sagt uns „Du bist toll, das hast gut gemacht.“ und hängt mit einer positiven Selbstbewertung zusammen. Die gesunde Seite des Stolzes ist, dass er unsere Position festigt und dass wir Verantwortung übernehmen, wenn etwas nicht gut läuft und wir etwas verbessern können. Der Nachteil liegt jedoch darin, dass andere möglicherweise neidisch auf uns werden. Wenn Stolz dann allerdings zu

⁸Henderson L (2010) Improving social confidence and reducing shyness using Compassion Focused Therapy. Constable & Robinson, London.

Hochmut wird, können wir die Zuneigung anderer vollkommen verlieren. Wenn wir jedoch niemals gesunden Stolz in uns spüren, sind wir anfälliger dafür, die Botschaft unserer inneren Kritikerin bzw. unseres inneren Kritikers für bahre Münze zu halten.

Als Menschen sind wir sehr gut darin, uns für alles mögliche verantwortlich zu fühlen und uns dafür „einen auf die Mütze zu geben“. Wir sind einfach keine perfekten Wesen. Wir haben nicht immer den Überblick oder handeln instinktiv, wir machen Fehler und vergessen Dinge. Für gewöhnlich tun wir dies nicht mit Absicht. Natürlich können wir uns dafür verantwortlich fühlen – dennoch ist es nicht nötig, uns selbst zusätzlich dafür zu verurteilen. Das Leben ist oft so schon stressig genug.

Töte den Boten nicht!

Soziale Emotionen dienen unserem Funktionieren in Gruppen, indem sie unseren Rang und unsere Position regulieren. Sie sind Teil unseres Designs als soziale Wesen und nicht unsere Schuld! Sie können destruktiv werden, wenn sie von Geschichten des neuen Gehirns angeheizt werden, die uns sagen, dass wir nichts taugen. Übereifrige innere Anteile interpretieren die Botschaften sozialer Emotionen oft falsch. Sie verwandeln sie in Geschichten von Scham, Schuld und Misserfolg, mit denen wir uns identifizieren, bringen uns nur noch mehr schwierige Gefühle und Gedanken über uns selbst und ziehen uns in leidvolle Spiralen hinein.

Dich mit diesen sozialen Emotionen anzufreunden, ist ein guter Anfang, wenn du die Beziehung zu deinen inneren kritischen Stimmen verbessern möchtest. Wie in früheren Zeiten die Überbringer unangenehmer Nachrichten auf Befehl des Königs leider oft einen Kopf kürzer gemacht wurden, so verfahren wir heute oft noch mit den „schwierigen“ Emotionen in uns selbst. Doch wir können sie auch als Boten betrachten, die sich entwickelt haben, um uns zu helfen, als soziales Wesen zu überleben. Sie bewusst als Gefühle zu erkennen wenn sie entstehen, und selbstkritische Kommentare als Gedanken zu sehen und nicht als Fakten, hilft uns, uns nicht zu übermäßig mit ihnen zu identifizieren. Auf diese Weise schaffen wir einen Raum, in dem wir mitfühlend mit Emotionen und Gedanken umgehen können, ihre hilfreichen Botschaften hören und gleichzeitig verhindern, dass sie unsere innere Landschaft verschmutzen.

Es gibt viele selbstkritische oder auf andere Weise wenig hilfreiche Geschichten, die wir über uns selbst erzählen können. Die Überzeugungen und Glaubenssätze, die wir in jungen Jahren gelernt haben, können besonders stark sein und unsere Entwicklung behindern. Die nächste Übung ist ein Beispiel dafür, wie du lernen kannst, mitfühlend mit diesen inneren Mustern umzugehen.

Tab. 1 Innere Muster (Tabelle „Innere Muster“ übersetzt und erweitert mit freundlicher Genehmigung aus Germer, C K (2009) *The Mindful path to self-compassion*, Guilford Press, New York) erforschen

	1	2	3	4	5
1. Meine engen Beziehungen werden in die Brüche gehen, weil die Menschen unzuverlässig und unberechenbar sind					
2. Ich gehe davon aus, dass andere mir schaden wollen und auf ihren eigenen Vorteil aus sind					
3. Ich kann anscheinend nicht bekommen, was ich von anderen brauche (Wärme, Aufmerksamkeit, Verständnis, Schutz, Unterstützung)					
4. Ich bin ein Versager/eine Versagerin, kann nichts, verdiene es nicht, dass andere mich mögen					
5. Ich bin allein in dieser Welt, anders als andere, gehöre nicht dazu					
6. Ich bin langweilig und überhaupt nicht interessant für andere; sie möchten mich nicht in ihrer Gesellschaft haben					
7. Ohne Hilfe komme ich in meinem Leben nicht gut zurecht und kann keine Entscheidungen treffen					
8. Jeden Augenblick kann mir eine Katastrophe zustoßen, gegen die ich machtlos bin					
9. Ohne Führungsgestalten fühle ich mich leer, verwirrt und verloren					
10. Ich bin ein Verlierer, dumm, ungeschickt, im Vergleich mit anderen werde ich nie erfolgreich sein					
11. Ich habe Anspruch auf alles, was ich bekommen kann; die anderen müssen sich nach mir richten					
12. Ich bin schnell frustriert, reagiere impulsiv oder schmeiße Sachen einfach hin					
13. Ich passe mich dem an, was andere von mir erwarten, aus Angst vor ihrem Zorn oder ihrer Zurückweisung					
14. Ich mache mich am liebsten ganz klein, um anderen behilflich sein zu können					
15. Alles dreht sich bei mir darum, die Anerkennung und Wertschätzung anderer zu gewinnen					
16. Ich gehe davon aus, dass alles, was schief gehen kann, auch schief gehen wird, und dass meine Entscheidungen bestimmt falsch sind					
17. Ich zeige anderen gegenüber lieber keine (positiven oder negativen) Gefühle und ziehe eine rationale Vorgehensweise vor					
18. Ich bin ein Perfektionist/eine Perfektionistin, muss meine Zeit effizient nutzen und halte mich strikt an die Regeln					
19. Ich habe wenig Geduld mit anderen (und mit mir selbst) und bestehe darauf, dass Menschen für ihre Fehler büßen müssen					

Mitfühlend mit inneren Mustern umgehen

Teil 1: Innere Muster erforschen

In Tab. 1 findest du 19 Sätze aufgelistet. Bitte lies sie langsam nacheinander durch und mache nach jedem Satz eine kurze Pause. Kreuze dann in der rechten Spalte an, in welchem Maß dieser Satz dein eigenes Leben prägt, bzw. wie deutlich du dich selber darin erkennst.

- 1 = „Ich erkenne mich überhaupt nicht“,
- 2 = „Ich erkenne mich ein wenig“,
- 3 = „Ich erkenne mich einigermaßen“,
- 4 = „Ich erkenne mich gut“,
- 5 = „Ich erkenne mich sehr gut“.

Folge beim Ankreuzen deinem ersten Impuls und achte beim Lesen mehr auf die Atmosphäre in den Sätzen als auf den genauen Wortlaut. Denke nicht lange über die Sätze nach, sondern bewerte sie danach, wie sie sich „anfühlen“.

Du findest diese Tabelle auch zum Ausdrucken als Arbeitsblatt 3.2 bei den Materialien zum Herunterladen.

Teil 2, Übung: Mitfühlend mit inneren Mustern umgehen (M3_09)

Nachdem du die 19 oben stehenden Sätze in der Tabelle bewertet hast, laden wir dich nun ein, dir die höher bewerteten Sätze noch einmal anzuschauen und einen von ihnen auszuwählen, bei dem du Raum fühlst, ihn dir in der folgenden Übung näher anzuschauen. Andere innere Muster kannst du zu einem späteren Zeitpunkt auf die gleiche Weise erforschen. Lies dir den betreffenden Satz noch einmal durch und lass ihn in dir nachklingen. Du kannst dann entweder die nun folgende Übung „Mitfühlend mit inneren Mustern umgehen“ als MP3 nutzen oder den folgenden Text weiterlesen.

Übung

1. *Ankommen*

Wenn du bereit bist, kannst du nun den Augen erlauben sich zu schließen ... achtsam in diesem Moment ankommen und behutsam einen beruhigenden Atemrhythmus einladen.

2. *Situation, in der das Muster aktiv war*

Dich dann an eine Situation erinnern, die noch nicht so lange her ist und in der das eben ausgewählte Muster deutlich präsent war. ... Und die Situation vor deinem inneren Auge lebendig werden lassen: Warst du alleine oder mit anderen?

Welche Details der Situation kannst du bemerken? ... Erkunde, welche körperlichen Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Überzeugungen präsent sind, wenn dieses Muster aktiv ist. ... Gibt es einen Impuls etwas Bestimmtes zu tun oder möchtest du etwas vermeiden? ... Etwas sagen oder eher zurückhalten? ... Fühlst du Verlangen oder Widerstand? ... Erkennst du irgendwelche Gefühle, die damit verbunden sind, wie du dich selbst in dieser Situation siehst oder wie du denkst, dass andere dich sehen? ...

3. *Fragen erkunden*

Du hörst nun einige Fragen und kannst dich überraschen lassen, was sie in dir berühren. ... Und du kannst dem vertrauen, was sich von alleine zeigen möchte ... immer mit dem Wissen: Es gibt keine falschen Antworten und keine Antwort ist auch in Ordnung. Achtsam mit dem zu sein, was sich von Moment zu Moment zeigt, ist Teil der Praxis.

- Wie ist dieses Muster in deinem Leben entstanden? Gibt es Erfahrungen, die ihm zugrunde liegen? Gab es Umstände, in denen das Muster leicht wachsen konnte?
- Wie hat sich das Muster dann weiterentwickelt? Welche Erfahrungen haben es im Verlauf deines Lebens gestärkt?
- Kannst du eines der drei Regulationssysteme deutlich in diesem Muster erkennen? Die Energie von Alarm, Antrieb oder Beruhigung? Vielleicht erkennst du auch eine Stressreaktion darin: Kampf, Flucht, Erstarren, tend-and-befriend?
- Hat oder hatte dieses Muster auch unerwünschte Auswirkungen und hat es Leid für dich oder Andere gebracht? Wenn ja: Auf welche Weise?
- Hast du dieses Muster mit Absicht entwickelt? Oder war es eher ein Versuch zu überleben oder mit schwierigen Umständen zurecht zu kommen?
- War das Muster vielleicht auch hilfreich für die? Hat es vielleicht wertvolle Dinge in dein Leben gebracht? Dinge, die es nicht gäbe, wenn du dieses Muster nicht hättest?
- Mit wie vielen Menschen auf diesem Planeten teilst du dieses Muster? Einer Handvoll? Hunderten? Tausenden? Millionen?
- Könntest du diesem Muster einen Spitznamen geben? Einen Namen, der ein Lächeln auf dein Gesicht zaubert, der dein Herz öffnet, die Beziehung zu diesem Muster vielleicht ein wenig leichter macht?
- Was könnte ein mitfühlender Wunsch für dich selbst sein, wenn dieses Muster aktiv ist? Ein Wunsch, der den Kummer berührt, der dem Muster zugrunde liegt oder den Kummer, den es verursacht.

4. *Wunsch*

Wenn sich bei der letzten Frage ein Wunsch gezeigt hat, kannst du diese Übung damit ausklingen lassen, dass du diesen Wunsch im beruhigenden Rhythmus des Atems wiederholst

Und die Übung dann in deiner eigenen Zeit beenden.

Du kannst diese Übung zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen und andere höher bewertete Muster erforschen. Arbeitsblatt 3.3 kann dir dabei eine Reflexionshilfe sein.

Komfortzonen ohne Komfort

Die 19 Sätze in der vorangegangenen Übung stellen eine vereinfachte Liste der sogenannten „Schemata“ aus der Arbeit von Young⁹ und seinen Kollegen dar. Schemata sind Muster, die häufig schon in frühen, von schwierigen Lebensumständen geprägten Lebensjahren entstanden sind, im Erwachsenenalter hartnäckig bestehen bleiben und dann entsprechend maladaptiv sind. Sie haben sich also nicht an die veränderten Lebensumstände im Hier-und-Jetzt angepasst. Und weil sie uns schon so lange begleiten, fühlen sich diese Muster sehr vertraut an und geben uns das Gefühl von Sicherheit, wenn wir mit neuen Herausforderungen konfrontiert sind. Sie sind dann eine „Komfortzone“ – jedoch ohne echten Komfort, da sie ununterbrochen unseren Alarm- oder Wettbewerbsmodus aktivieren und Raum für Beruhigung und Selbstfürsorge fehlt. Die Wurzeln dieser Muster können sehr offensichtlich oder aber auch tief verborgen sein. Vielleicht wurden sie dir auch durch frühere Generationen und die Kultur, in der du aufgewachsen bist, vermittelt. Solche Muster sind Teil des Lebens. Die meisten Menschen werden zumindest einige davon erkennen. Muster können uns Schutz bieten, aber uns auch einschränken und dazu führen, dass wir uns selbst missbilligen. Missbilligen wir das Muster, wird es dadurch nicht verschwinden, denn Muster können nicht so einfach verlernt werden. Und dieser Widerstand wird unser Leid nur noch vergrößern. Sie zählen zu unseren Überlebensstrategien und wir greifen immer wieder auf diese reflexhaften, automatischen Antworten zurück, wenn, eine bekannte Bedrohung auftaucht.

Natürlich können einige Muster auch mit der Zeit verblassen, wenn wir sie nicht füttern. Möglicherweise hast du bemerkt, dass bestimmte Muster auf der Liste nicht mehr so stark ausgeprägt sind, wie sie es in früheren Zeiten einmal waren. Andererseits hast du vielleicht auch Muster erlebt, die unmittelbar „anspringen“, wenn Situationen auftauchen, die den Umständen ähneln, in denen sich die entsprechenden Muster entwickelt haben.

Um die ursprüngliche gute Absicht unserer inneren Muster erkennen zu können, braucht es Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl. Achtsamkeit unterstützt uns darin, einen Schritt zurück zu treten, auf unsere Muster zu schauen. Auch innere Qualgeister sind Teile von uns, die ursprünglich zu unserer Unterstützung entstanden sind. Auch sie waren einst Schwerstarbeiter für eine eigentlich gute Sache und wurden zu tragischen Helden, die inzwischen leider übers Ziel hinausgeschossen sind. Mitgefühl hilft uns, ihre guten Absichten zu fühlen und wertzuschätzen, auch wenn

⁹Young J E, Klosko J S & Weishaar M E (2003) Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press, New York.

sie Leid verursachen. Auf diese Weise kann sich unsere Beziehung zu ihnen zum Positiven wandeln. Darüber hinaus kultivieren wir einen inneren Helfer oder eine innere Helferin, der bzw. die uns motiviert und uns mit weisem, mitfühlendem Rat zur Seite steht.

Weitere hilfreiche Anteile, die in deinem Fürsorgesystem wurzeln und die du in diesem Mitgefühlstraining entwickelst und stärkst, können diesen Ratgebern zu Seite stehen.

Tragischen Helden mit Mitgefühl begegnen

Es ist weder unser Fehler noch unsere Schuld, dass wir Muster entwickelt haben. Sie haben Vor- und Nachteile und sind alle aus dem Versuch entstanden, mit einer schwierigen Situation zurecht zu kommen. Ein inneres Muster zu erkennen ist Achtsamkeit. Milde uns selbst gegenüber zu sein und es mit gutigem Blick anzusehen, ist Selbstmitgefühl.

Es ist nicht leicht, uns mehr von alten inneren Mustern zu lösen. Und es ist auch nicht sinnvoll, mit aller Kraft gegen sie anzukämpfen, um sie loszuwerden. Vielmehr möchten wir dir vorschlagen, die einmal folgenden Möglichkeiten auszuprobieren:

- Das Muster achtsam wahrnehmen, wenn es auftaucht, und dir seine innere Landschaft bewusst machen: Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen.
- Das Muster nicht kritisieren und nicht dagegen ankämpfen. Das nährt nur deinen inneren Kritiker oder die Kritikerin – ein weiteres Muster – und alles, was du bekämpfst, wird stärker.
- Das Muster stattdessen willkommen. Vermutlich ist es aus dem Wunsch heraus entstanden, dir beim Überleben zu helfen. Und es ist gut möglich, dass dich die Situation an frühere schwierige Phasen in deinem Leben erinnert. Du kannst üben, es wohlwollend mit einem Spitznamen zu begrüßen: *„Ah, da bist du ja, Rumpelstilzchen ... hässliches Entlein ... Mrs. Perfect ... Danke, dass du vorbeigekommen bist. Nichts für Ungut, aber heute werde ich es mal ohne deine Hilfe versuchen. Und du kannst gerne in der Nähe bleiben, falls du gebraucht wirst.“* Und sogar mit einem harten inneren Kritiker können wir auf eine solche Weise sprechen: *„Willkommen, du Meister der Peitsche, hast du gesehen, dass die Sonne herausgekommen ist?“*
- Du kannst dich fragen, was eine mitfühlende Antwort auf die Situation wäre. Oft kann es weise sein, dem Muster nicht zu folgen, während es in anderen Momenten möglicherweise angemessener und mitfühlender ist, ihm achtsam nachzugeben – aber dann mit mehr Bewusstheit und einem klareren Verständnis.

Wenn wir das innere Muster humorvoll ansprechen, ist dies viel freundlicher, als wenn wir es beschimpfen oder gar mobben. Wenn wir den inneren Anteil angreifen oder bekämpfen, ernten wir nur Feindseligkeit und keinen Respekt.

Wenn wir ihn aber mit einem Augenzwinkern ansprechen, ist dies freundschaftlich, fürsorglich und respektvoll. Diese spielerische und humorvolle Herangehensweise wird die Wogen eher glätten.

Vielleicht kann dich die folgende Entdeckung des amerikanischen Psychologen und Achtsamkeitslehrers Jack Kornfield¹⁰ bei deinen Bemühungen unterstützen. Er schreibt:

„Ich dachte immer, dass wir üben sollten wie ein Samurai-Kämpfer, um frei zu werden. Aber jetzt verstehe ich, dass wir auch üben können wie die engagierte, fürsorgliche Mutter eines kleinen Kindes. Es [...] hat eine ganz andere Qualität. Es ist mehr Mitgefühl und Da-sein, die uns befreien, als der ständige Versuch, einen Feind im Kampf zu besiegen.“

Neue Wege entdecken

Muster sind wie Autobahnen in einer Landschaft. Sie sind gut ausgeschildert und haben viele Auffahrten. Sobald du auf einer Autobahn bist, kannst du mit hoher Geschwindigkeit fahren. Dies ist sehr effizient, um von A (wo du nicht sein willst) nach B (wo du sein willst) zu gelangen, aber gleichzeitig auch einschränkend, denn auf einer Autobahn kann man nicht einfach anhalten. Außerdem bewegst du dich so schnell, dass du viel von der Schönheit der Landschaft verpasst. Deine Aufmerksamkeit ist auf den Asphalt gerichtet. Und wenn du achtlos im Autopilot fährst kann es leicht geschehen, dass du die Ausfahrten übersiehst. In einem achtsamen Moment kannst du erkennen, wo du bist, den Autopilotenmodus ausschalten, nach einer Ausfahrt Ausschau halten und von der Autobahn abfahren. Dann findest du dich vielleicht in unbekanntem Gebiet wieder, wo es keine Überholspuren gibt, sondern ruhige Landstraßen und fast vergessene Wanderwege, die auf deinen Karten oder den Navigationssystemen nicht zu sehen sind.

Wenn du versuchst, deinen Weg in unbekanntem Terrain zu finden, ist das nicht einfach. Du bist aufgerufen regelmäßig innezuhalten, die Landschaft wahrzunehmen und sie zu „erspüren“. Das Tempo ist langsam, sodass du die Schönheit, die Herausforderungen und den Reichtum des Lebens außerhalb der „Komfortzone“ deiner Autobahn genießen kannst.

Diese Metapher beschreibt, was sich in deinem Gehirn oder deinem Verhalten beobachten lässt. Die neuronalen Schaltkreise der inneren Muster sind wie Autobahnen im Gehirn, die häufig genutzt und schwer zu übersehen sind. Aus einem vertrauten Muster auszusteigen ist so, wie etwas sehr Ungewohntes zu tun. Du verlässt die Autobahn und probierst ein neues Verhalten aus, das nicht von ausgetretenen neuronalen Pfaden unterstützt wird. Und wenn du dann erlebst, dass sich dieses neue Verhalten als hilfreicher erweist, motiviert dich das, wieder so zu handeln. Denke daran: Nervenzellen die zusammen aktiviert werden, verbinden sich. Und so wird sich der neuronale Weg des Wohlbefindens umso mehr festigen,

¹⁰Kornfield J. (2012) www.jackkornfield.com/changing-my-mind-year-after-year/(Zitat).

je mehr du ihn praktizierst. Und so können wir unser Gehirn trainieren, Wege zum Glück und Wohlbefinden zu bahnen.

Wir möchten dich nun zu einem weiteren Schritt in der Praxis der Freundlichkeitsmeditation einladen.

Übung: Freundlichkeitsmeditation – für einen guten Freund (M3_10)

Wir können das Feld unserer Freundlichkeit und unseres Mitgefühls in der nun folgenden Übung weiter ausdehnen. Bitte fühle dich frei dabei zu bleiben, Freundlichkeit zu dir selbst fließen zu lassen. Das ist völlig in Ordnung. Wenn du dich bereit dafür fühlst, den Kreis des Mitgefühls auszuweiten, kannst du dies mithilfe der Übung (und der dazugehörigen Audio-Datei als Download) ausprobieren.

Übung

1. *Ankommen*

Ankommen in einer bequemen Haltung, ... dich sanft öffnen für die Erfahrung in diesem Moment, ... anerkennen, was sich jetzt zeigt.
... Und mit allem wie es ist, einen beruhigenden Atemrhythmus erlauben.
... ..

2. *Freundlicher Wunsch für dich*

Spüren: Was wäre jetzt ein freundlicher, unterstützender Wunsch für dich?
... Nach innen lauschen, was sich zeigen möchte. ... Vielleicht taucht spontan etwas auf. ... Und wenn nicht, passt vielleicht einer der traditionellen Wünsche für Sicherheit, Gesundheit, Lebensglück, Leichtigkeit. ... Den Wunsch als Satz oder als Kernbegriff durch den Körper fließen lassen, ... im Atemrhythmus oder unabhängig davon, ... wenn du magst mit einem kleinen Lächeln oder einer Hand auf dem Herzen.
Achtsam bemerken und anerkennen, was dabei in dir geschieht. ...
... Vielleicht angenehme Gefühle oder schwierige Gefühle oder auch gar nichts. ... Was auch immer sich zeigt, darf genauso sein und ist Teil der Übung. ...

3. *Freundlicher Wunsch für eine geliebte Person*

Wenn du möchtest, kannst du nun den Kreis der Freundlichkeit ausweiten und dich an eine Person erinnern, die dir am Herzen liegt. ... Vielleicht ein guter Freund oder Freundin, Partner, Eltern oder Großeltern, Kind oder Enkelkind, einer lieben Kollegin oder eine andere Person, die dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert und dein Herz öffnet.
Dir dann vorstellen, dass diese Person vor dir sitzt oder steht und du ihr ins Gesicht und die Augen schaut. Spüre, wie das körperlich auf dich wirkt. Vielleicht gibt es auch Gefühle? Nach innen lauschen, ob ein freundlicher Wunsch für diesen Menschen aus deinem Herzen aufsteigt.