

Der innere Kritiker – mentale Blockaden überwinden, Ideen umsetzen

Claudia Hupprich

Kennen Sie das, wenn sich eine Idee ankündigt und diese im inneren Dialog direkt missbilligend kommentiert wird? Oder wenn eine Idee zwar schon seit langer Zeit bereits existiert, aber nie zur Umsetzung gelangt, weil eine innere Stimme uns vor den möglichen Folgen warnt. Die Stimme gehört dem sogenannten inneren Kritiker, der sich oft selbstständig in unser Denken und Handeln einmischt und in Bezug auf unsere Ideen manchmal eine ganz eigene Meinung zu haben scheint.

Keywords: Der innere Kritiker, mentale Blockaden, Selbstsabotage, Kreativität, Potenzial, innere Blockaden

Vermutlich kennt jeder von uns die Stimme des inneren Kritikers. Sie ist nicht wahrnehmbar für andere Menschen, jedoch hören wir sie klar und deutlich in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Mal flüstert die Stimme leise, mal nehmen wir sie auch überaus laut wahr. Sie kann klagen und jammern, abwiegeln, beschwichtigen, offensiv fordern, zuweilen sogar aggressiv sein. Diese innere Stimme mischt sich selbstständig immer wieder in unser Denken und Handeln ein. Sie erteilt vermeintlich wohlwollende Ratschläge oder bietet bequeme Scheinlösungen an. Oder sie ermahnt uns, was wir vermeintlich nicht dürfen, nicht können, nicht sollen, nicht brauchen oder unbedingt müssen.

Die Stimme des inneren Kritikers verfügt über einen scheinbar schier unerschöpflichen Fundus an Ermahnungen und Ratschlägen. Einiges von dem Gehörten ist harmlos, anderes aber auch unterminierend, abwertend oder entmündigend.

Hierzu ein paar Beispiele: Die Idee, ein berufsbegleitendes Studium zu beginnen, wird vom Kritiker mit einem scharfen „Das schaffst du doch eh nicht“ quittiert. Das Gedankenspiel, sich auf die ausgeschriebene Managementposition zu bewerben, erhält prompt als Reaktion „Mach dich nicht lächerlich, du doch nicht.“ Und der gerade fertiggestellte Vortrag erzeugt bei ihm ein lähmendes „Das interessiert doch sowieso keinen.“

Die Liste dieser wenig netten, manchmal frustrierenden oder unfairen Hinweise des inneren Kritikers ließe sich beliebig fortsetzen. Der Kritiker ist oft sehr präsent in unserer Gedankenwelt.

Wenn eine mentale Blockade entsteht

Durch die machtvolle Stellung des inneren Kritikers wird manchmal eine mentale Blockade zwischen uns und unseren Ideen, Wünschen und Zielen aufgebaut. Das Ergebnis ist, dass wir uns zwar vorstellen können, dass prinzipiell mehr möglich wäre, aber die Umsetzung an scheinbar unüberwindbaren Hindernissen scheitert.

In diesem Falle versetzt der eigene Glaube zwar Berge, aber leider nicht dorthin, wo es sinnvoll wäre, sondern genau zwischen uns und unsere Ideen oder auch Ziele. Die Erkenntnis, dass wir uns in vielen Fällen im Leben selbst mental ein Bein stellen, ist auf den ersten Blick frustrierend. Es gibt dazu aber auch eine versöhnliche Nachricht, denn dieses Verhalten ist zutiefst menschlich. Oder anders gesagt: Kein Tier sabotiert sich selbst.

Mentale Blockaden sind menschlich

Sie kennen bestimmt den Ausdruck „Los, mach schon, du lahme Schnecke“. Es ist mit Sicherheit nicht besonders höflich, zu einem Mitmenschen diesen Satz zu sagen. Mitunter sagen Menschen aber im inneren Dialog genau diesen Satz zu sich selbst. Und das ist natürlich auch nicht hilfreich. Egal, wann und wo dieser Satz jedoch fällt, er ist definitiv von Menschen geprägt worden. Schnecken denken überhaupt nicht in diesen Kategorien.

Der innere Kritiker will uns genau mit diesem Satz motivieren, etwas schneller zu tun. Die Aufforderung ist – abhängig vom jeweiligen Kontext – vermutlich sogar gut gemeint, aber die Formulierung ist alles andere als wertschätzend.

Der Kritiker schießt mit seinen Kommentaren oft über sein Ziel hinaus, denn eigentlich hat er eine durchaus positive Absicht.

Der innere Kritiker will uns beschützen

Eigentlich unglaublich im Angesicht der vielen Sabotageakte, die der innere Kritiker alltäglich durchführt, aber eben doch wahr: Hinter seinem Handeln steckt eine positive Absicht. Denn er möchte uns beschützen, uns davor bewahren, einen Fehler zu begehen oder uns lächerlich zu machen. Fehler zu machen gehört jedoch im Leben mit dazu, auch wenn das für den eigenen, inneren Kritiker vielleicht neu und absolut unvorstellbar ist.

Leider ist es nicht immer so einfach, die limitierenden Aktionen des inneren Kritikers in dem jeweiligen Moment objektiv zu beurteilen, denn in seinem Auftreten ist er durchaus wandlungsfähig.

Die verschiedenen Gesichter des Kritikers

Manchmal tritt der Kritiker als „Zwergenmacher“ auf. In dieser Rolle ist er darauf spezialisiert, Menschen sich klein fühlen zu lassen, je kleiner, desto besser. Zu seinen Lieblingssätzen gehören „Das kannst du doch gar nicht!“ oder auch „Mach dich nicht lächerlich!“. Er besitzt ein sehr umfassendes Repertoire an manchmal defensiven, manchmal aber auch aggressiven Bemerkungen, die einen Menschen nicht stärken, sondern schwächen.

Ein anderes Mal ist der Kritiker in der Rolle des „Dunkelsehers“ unterwegs und beschwört mögliche und unmögliche Katastrophen herauf. Seine Kommentare reichen dann von einer milden Resignation („Das klappt doch sowieso nicht.“) bis hin zur großen Dramatik („Wenn du das machst, ist bestimmt alles aus.“). Eine gute Idee wird damit bereits am Start wieder abgewürgt.

Vielleicht kennen Sie ja den Kritiker auch als inneren „Druckmacher“, dem es um das maximale Ausschöpfen der eigenen Leistungsfähigkeit geht. Mit einem fordernden „Reiß dich jetzt zusammen.“ kann er je nach Kontext einem Menschen zu helfen, die berühmte Extrameile zu gehen oder aber auch für eine Menge emotionalen Stress sorgen und einen hohen innerlichen Druck erzeugen. Und letzteres senkt das eigene Kreativitätspotenzial immens.

Gelegentlich taucht der Kritiker aber auch als „Regelfanatiker“ auf. Dann weiß er vermeintlich immer ganz genau, wie Dinge zu sein haben und wer was wann tun muss oder nicht tun darf. Die dann zu hörenden Kommentare wie zum Beispiel „Das geht nur so und nicht anders.“, „Das macht man nicht.“ oder „Das muss so sein.“ schaffen eine Arbeitsatmosphäre, in der sich Ideen nicht oder nur sehr schlecht entwickeln.

Egal in welcher Gestalt der innere Kritiker die mentale Bühne betritt, er bildet eine Gefahr für mögliche Ideen, entweder direkt bei deren Generierung oder aber bei der anschließenden Umsetzung. Deshalb ist es so wichtig, den inneren Kritiker für sich zu gewinnen. Dafür muss man ihn in einem ersten Schritt ganz bewusst wahrnehmen.

Den Kritiker bewusst wahrnehmen

Wenn Sie das nächste Mal die Stimme des Kritikers wahrnehmen, tun Sie dies ganz bewusst. Was genau sagt sie, wie sagt sie es und mit welcher Intention? Wenn Sie den inneren Kritiker vor sich stellen und anschauen könnten, wie würde er aussehen? Lassen Sie bei diesem kleinen Gedankenexperiment für einen Moment alle Logik und jeglichen Perfektionismus beiseite, folgen Sie Ihrer Intuition und gönnen Sie sich den kleinen Spaß. Manchmal reicht schon die bewusste Vorstellung des inneren Kritikers aus, um seine Kommentare aus einer objektiveren Perspektive wahrzunehmen.

Wenn Ihnen das Bild des Kritikers nicht gefällt, können Sie dieses übrigens auch ändern. Sie können ihn gedanklich vergrößern, verkleinern, seine Farbe verändern, ihm eine Clownsnase aufziehen, in einen Matrosenanzug stecken. Leuchtschwert, Astronautenanzug, Schultüte, Sonnenbrille, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wenn die Gestalt des inneren Kritikers anschließend passt, wird es Zeit über einen geeigneten Kontext nachzudenken, in dem sein Verhalten passt und nicht stört.

Einen sinnvollen Kontext wählen

Nichts gegen Kritik, diese ist ja durchaus sinnvoll, wenn der Kontext der richtige ist. Aber bei der Generierung möglicher Ideen beispielsweise kann ein mächtiger, innerer Kritiker eine unangenehme Bremse sein, die kreatives Arbeiten unmöglich macht. Für ein Brainstorming ist der innere Kritiker daher sichtlich ungeeignet, denn in solch einem Kontext unterstützt er nicht, sondern kritisiert und sabotiert. Sobald sich eine Idee auftut, ist er schon zur Stelle und mäkelte an dieser herum. Wenn es also darum geht, initial eine Vielfalt von Ideen zu erzeugen, laden Sie am besten den inneren Visionär oder Träumer ein und den Kritiker gedanklich aus. Sein Auftritt kann zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen, wenn seine Kommentare unterstützen.

Rollenspiele mit dem inneren Kritiker

Wenn die Rolle des inneren Kritikers wertgeschätzt und im richtigen Kontext eingesetzt wird, kann seine Unterstützung eine große Hilfe sein. Gerade in Fragestellungen, bei denen Kreativitäts- wie auch Planungsexpertise benötigt wird, macht es Sinn, dem inneren Kritiker jeweils einen Spezialisten für den Bereich der Kreativität und einen für den Bereich der Planung gegenüberzustellen.

Die folgende Methode kann Sie beim Generieren wie auch Umsetzen von Ideen unterstützen und gleichzeitig dem inneren Kritiker ein für ihn sinnvolles Betätigungsfeld geben. Sie kann übrigens alleine wie auch im Team eingesetzt werden, um Ideen zu generieren, abzuwägen, auszuwählen, zu planen und umzusetzen.

Stellen Sie sich dazu neben dem inneren Kritiker einen Experten vor, der mit großer Leichtigkeit die Rolle eines Träumers, Visionärs, Kreativen oder auch Ideenlieferant übernehmen kann. Wie würde dieser die jeweilige Fragestellung betrachten? Welche Einfälle hätte er? Was wäre an Ideen möglich? Sollte sich der innere Kritiker sofort einmischen wollen, dann verweisen Sie ihn auf seinen Platz. Er hat jetzt erst einmal Pause.

Laden Sie dann den nächsten Experten in die Runde, den Planer und Realisten. Dieser steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Er ist Experte darin, Ziele und Teilziele Realität werden zu lassen. Er ist der Ingenieur im Team, der aus einer Idee ein deutliches Ziel entwickelt und auch einen konkreten Projektplan beisteuert. Welchen Plan gestaltet er auf der Basis der vom Kreativitätsexperten entwickelten Ideen?

Der dritte im Bunde ist der innere Kritiker. Erst wenn die beiden anderen Experten Ideen generiert und Pläne entwickelt haben, ist er an der Reihe. Denn dann kann er das tun, was er am besten kann: Kritik üben. Diese muss allerdings wertschätzend erfolgen. Wenn er jedoch einen Handlungsspielrahmen erhält, in dem er konstruktiv Nachteile und Schwächen in Ideen und Plänen der beiden anderen Experten beurteilen kann, dann tut er dies meistens gründlich und gewissenhaft und wird so zu einer sinnvollen Ergänzung. Seine Kritikpunkte geben Sie dann wieder weiter, zuerst an den Experten für Kreativität, danach an den Planungsexperten. Erst dann ist wieder der Kritiker an der Reihe. Meistens entwickelt sich nach nur wenigen dieser Runden spannende Ideen und realistische Pläne, die vom Kritiker qualitätsgesichert wurden.

Sie können dieses Gedankenexperiment übrigens auch so durchführen, dass Sie für die drei Expertenpositionen jeweils einen Platz im Raum mit einem Blatt Papier markieren und den mentalen Perspektivwechsel durch einen körperlichen Positionswechsel verstärken. Sie können diese Methode auch mit einem Team durchführen und für die drei Expertenpositionen jeweils einen Tisch oder sogar separaten Raum reservieren. Achten Sie lediglich darauf, dass die Perspektiven der drei Experten auch tatsächlich in der jeweiligen Position eingehalten werden.

Fazit

Vermutlich kennen die meisten Menschen nicht nur den inneren Kritiker, der sich oft ungefragt in unser Denken und Handeln einschleicht, sondern auch Situationen, in denen er nicht unterstützte, sondern mentale Blockaden aufbaute.

Wir können den inneren Kritiker nicht abstellen, dafür ist er ein Teil des menschlichen Bewusstseins. Wir können ihn jedoch bewusster wahrnehmen und lernen, ihn besser zu verstehen.

Denn hinter seinen kritischen Kommentaren verbirgt sich eine positive Absicht. Und die gilt es, zu verstehen, um ihn in einem sinnvollen Kontext einzusetzen, so dass er unterstützt, anstatt zu blockieren. Dann kann er uns selbst in seiner Rolle als „Druckmacher“, „Dunkelseher“ oder „Regelfanatiker“ wertvolle Dienste leisten.

Über die Autorin:

Claudia Hupprich ist Managementberaterin, Business Coach und Geschäftsführerin von consulting @ work. Sie unterstützt seit fast zwanzig Jahren Menschen und Organisationen, die sich entweder in Veränderungsprozessen befinden oder sich in solchen befinden wollen. Zu ihren Kunden zählen gleichermaßen DAX-Unternehmen, mittelständische Unternehmen und Einzelpersonen. Der bewusste Umgang mit dem inneren Kritiker ist auch das zentrale Thema in ihrem neu erschienenen Buch „Wuselmanagement. Wie Sie Selbstsabotage vermeiden und den inneren Kritiker für sich gewinnen“. Claudia Hupprich kann erreicht werden unter

consulting @ work, Im Scheidfeld 6, 65527 Niedernhausen, 06128-4893054,
claudia.hupprich@consulting-at-work.com

www.consulting-at-work.com

www.wuselmanagement.de

Dieser Artikel ist erschienen im Magazin „Ideenmanagement – Zeitschrift für Vorschlagswesen und Verbesserungsprozesse, Juni 2013“