

Mark Coleman

**SCHLIESSE
FRIEDEN
MIT DIR
SELBST**

Wie wir uns mit Achtsamkeit und Mitgefühl
vom inneren Kritiker befreien können

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Hein



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

INHALT

Vorwort	9
Einführung: Wie ich den inneren Kritiker entdeckte und einen Ausweg fand	11

TEIL I

DER KRITIKER: DAS GESAMTBILD

1	Wandel ist möglich: Neuroplastizität und die Kraft der Wahl	23
	Übung: Auf die Sonnenseite schauen	27
2	Du bist nicht allein: Die Epidemie der Selbstverurteilung	29
	Übung: Den Kritiker überall entdecken	31
3	Das Hochstapler-Syndrom: Wenn sie wüssten, wie ich wirklich bin...	33
	Übung: Das Hochstapler-Syndrom erkennen	35
4	Der Friedensdieb: Der Kritiker als Ursache geringer Selbstachtung	37
	Übung: Den inneren Saldo ausgleichen	40
5	Du bist nicht Deine Schuld: Gedanken nicht persönlich nehmen	43
	Übung: Es nicht persönlich nehmen	47
6	Wie bin ich hierhergekommen?: Ursprung und Funktion des Kritikers	49
	Übung: Den Ursprung des Kritikers verstehen	54

7	Zur Verteidigung des Kritikers: Die Perspektive des Kritikers verstehen	57
	Übung: Die Wahrheit zutage fördern	62
8	Vom Urteil zur Unterscheidung: Falschverstandene Loyalität zum Kritiker	65
	Übung: Urteile durch Unterscheidungen ersetzen	70

TEIL 2

DIE SELBSTVERURTEILUNG VERSTEHEN

9	„Es geht um dich, du Trottel!“ Wie der Kritiker den Selbstwert angreift	75
	Übung: Sich mit seinem inneren Wert verbinden	79
10	Das Mantra des „Nicht genug“: Wissen, wann es genügt	83
	Übung: Dankbarkeit kultivieren	88
11	Nachträgliche Klarsicht: Wie der Kritiker Bedauern schürt	91
	Übung: Sich vom Bedauern freimachen	95
12	Der innere Aufsichtsrat: Die Stimmen im Kopf verstehen	97
	Übung: Den eigenen Aufsichtsrat kennenlernen	101
13	Die Drehtür des Kritikers: Wie innen, so außen	103
	Übung: Positives an anderen finden	105
14	Die Macht des Kritikers: Was Urteile in uns bewirken	107
	Übung: Den Einfluss der Urteile reduzieren	111
15	Du bist an allem schuld: Den Kritiker in Beziehungen verstehen	113
	Übung: Den Kritiker in unseren Beziehungen untersuchen	117

TEIL 3

DEM KRITIKER MIT ACHTSAMKEIT BEGEGNEN

16	Achtsamkeit: Die Kraft des Gewahrseins	121
	Übung: Achtsamkeit kultivieren	127
17	Hallo, Urteile!: Verstehen, dass Urteile nur Gedanken sind	131
	Übung: Urteilende Gedanken als solche erkennen	134
18	Unser Geist ist wie Teflon: Die Kraft der Nichtidentifikation	137
	Übung: Nichtidentifikation mit unseren Urteilen	141
19	Es bleibt in der Familie: Wo der Kritiker herkommt	143
	Übung: Die Stimme des Kritikers identifizieren	146
20	Der Witz geht auf meine Kosten: Die komische Seite des Kritikers	149
	Übung: Die komische Seite am Kritiker entdecken	152
21	Realitätsabgleich: Sind meine Urteile überhaupt wahr?	155
	Übung: Den Standpunkt des Kritikers in Frage stellen	159
22	Danke, kein Interesse: Mit Desinteresse am Kritiker leben	161
	Übung: Desinteresse am Kritiker entwickeln	164

TEIL 4

DIE KRAFT DER LIEBE

23	Sich mit sich selbst anfreunden: Du bist nicht dein Feind	167
	Übung: Innere Wunden heilen	172
24	Die Kraft der Verletzlichkeit: Die verborgene Stärke des Herzens	177
	Übung: Sich der Verletzlichkeit öffnen	181
25	Die Kraft der Liebe: Kehrtwende vom Selbsthass zur Selbstliebe	183
	Übung: Freundlichkeit mit sich selbst kultivieren	187

26	Schmerz transformieren: Von Selbstschädigung zu Selbstmitgefühl	191
	Übung: Selbstmitgefühl entwickeln	195
27	Die Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit aufgeben: Von Selbstvorwürfen zur Selbstvergebung	197
	Übung: Selbstvergebung üben	202

TEIL 5

JENSEITS DES KRITIKERS

28	In Richtung Glückszustand: Auf das Gute achten	207
	Übung: Die eigene Selbstwahrnehmung überdenken	211
29	Wer bist du? Das Gute in Anderen sehen	213
	Übung: „Genau wie ich“-Meditation	217
30	Innerer Frieden: Ein Leben jenseits des Kritikers	219
	Übung: Der Friede zwischen den Gedanken	222
31	Ein Werkzeugkoffer für den Kritiker: Urteile abwehren	225
	Danksagung	239
	Quellennachweise	243
	Über den Autor	247

VORWORT



Wenn wir unsere Wunden heilen und der Welt mit einem offenen Herzen begegnen wollen, müssen wir den Krieg in uns selbst beenden. Womöglich ist das die größte Herausforderung unseres Lebens – die Waffen niederzulegen und zu lernen, unser eigenes Sein zu lieben. Die innere Stimme der Kritik kann unbarmherzig und schmerzlich überzeugend klingen.

Mark Colemans neues Buch *Schließe Frieden mit Dir selbst* bietet einen aufschlussreichen Blick auf dieses allgegenwärtige und toxische Phänomen, dass wir uns selbst klein machen. Und es zeigt einen Weg zur Gesundung und Freiheit auf. Als weiser und engagierter Therapeut und Meditationslehrer kennt Mark die Vielschichtigkeit der Selbstkritik bis ins Innerste, weiß, wie der Glaube, dass etwas an uns verkehrt sei, uns daran hindern kann, die Nähe, Kreativität und Lebendigkeit, die wir suchen, zu verwirklichen.

Mark Coleman bedient sich eines dynamischen Geflechts aus Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und wirkungsvollen therapeutischen Strategien, die tausenden von Menschen halfen, zu echter Selbstliebe und ihrem intrinsischen Gutsein zu finden. Die Weisheit von Jahrzehnten fachkundiger Arbeit steckt in diesem Buch – und weist einen Weg, der die Beziehung zu unserem inneren Wesenskern radikal transformieren wird.

Mit diesem klar und eingängig geschriebenen Buch halten Sie einen Begleiter und Unterstützer auf dem Weg heraus aus dem Gefängnis der Minderwertigkeitsgefühle und mangelnder Selbstachtung in den Händen. Bitte machen Sie sich das Geschenk des ersten Schrittes, vertiefen Sie Ihre Liebe zu dem Leben, das jetzt und hier zu finden ist. Wenn Sie sich auf die Unterweisungen und Meditationsübungen einlassen, werden Sie zu einem so offenen und weiten Herzen finden, dass Sie alles Leben überall umarmen.

Mit Liebe und Segen,

TARA BRACH

EINFÜHRUNG

**WIE ICH DEN INNEREN KRITIKER
ENTDECKTE UND EINEN AUSWEG FAND**

Ich arbeite frühmorgens, bevor mein garstiger Zensor aufsteht – er erhebt sich gegen Mittag. Bis dahin habe ich einen Großteil meiner Tagesarbeit geschafft.

VIRGINIA WOOLF

Als junger Mann um die Zwanzig hatte ich eine Menge Wut in mir. Ich war Punkrocker, Anarchist und ständig auf der Suche nach Zielscheiben für meinen Zorn. Der Punkrock und die Anti-Establishment-Bewegung im politischen Untergrund in London waren die idealen Ventile für meinen Zorn. Dieser richtete sich vor allem gegen die Regierung, gegen die großen Konzerne und gegen die Ungerechtigkeit. Leichte Ziele, könnten Sie sagen.

Was mir nicht klar war, war, dass ich unbewusst selbst zur Zielscheibe meines Hasses wurde. Mein Kopf war voller Selbstgeißelungen, ich hielt mich nie für gut genug, für tüchtig genug. Die Melodie der Unzulänglichkeit war das Mantra, das sich unentwegt in meinem Kopf abspielte. Jede Entscheidung, alles, was ich tat, war aus der Sicht meines inneren Kritikers entweder verkehrt, dumm oder vergeblich.

Vieles von dem, was man mir beigebracht hatte anzustreben oder zu wollen, lehnte ich ab – akademischen Erfolg, Status, Wohlstand, sogar die Entspannungsdrogen, mit deren Hilfe meine Freunde sich berauschten. Aber ich suchte trotzdem. Allerdings gestaltet sich eine Suche immer schwierig, wenn man nicht genau weiß, wonach man sucht. Manchmal aber erinnert uns das Leben daran, dass die Antwort näherliegt, als wir glauben. Das geschah, als ich der Achtsamkeitsmeditation begegnete; ich traf sie buchstäblich um die Ecke des Hauses, das ich illegal besetzt hatte. Dort sollte ich die Antworten finden, nach denen sich meine Seele sehnte.

Meine innere Reise begann, als ich in etwas hineinstolperte, was seinerzeit – 1984 – noch ziemlich selten war: ein Meditationszentrum. Mitten im heruntergekommenen Londoner East End. In dem Moment, in dem ich das Zentrum betrat, spürte ich, dass die Menschen dort etwas Besonderes an sich hatten. In ihren Augen und in der Art, wie sie sich bewegten und redeten, war so eine Klarheit, eine Gelassenheit und Zielstrebigkeit. Es waren Qualitäten, die die meisten Menschen meiner Umgebung vermissen ließen. Ich hätte nicht sagen können, was genau es war, aber ich wusste unmittelbar, dass ich es dringend wollte und brauchte.

Dies war der Ort, wo ich meinem ersten „Werkzeugkoffer“ in die Hand bekam. Und damit meine ich keine gewöhnlichen Werkzeuge, sondern eine Reihe von Fähigkeiten, die ganz anders waren als alles, was ich kannte. Es war ein Werkzeugkoffer für den Verstand.

Bis zu diesem Moment hatte ich nie darüber nachgedacht, meine Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Mir wäre nie eingefallen, in mich hineinzuschauen, um herauszufinden, warum ich unglücklich war, und was mich mental so quälte. Ich war zu beschäftigt damit, nach außen zu schauen, nach jemandem oder etwas, dem ich die Schuld geben konnte. Doch nun sollte ich diese Wendung nach innen kultivieren.

Achtsamkeitsmeditation führt, wie ich herausfand, zu einer Bewusstheit und fokussierten Klarheit, mit der wir erkennen, was im Körper und im Geist geschieht. Sie befähigt uns, all die Gedanken und Stimmen in unserem Kopf zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Sie hilft

zu erkennen, wo die wirklichen Wurzeln unseres Leidens liegen und wie die Probleme, die es verursacht, zu lösen sind. Was ich entdeckte, war befreiend – wirksamer als jede Pille, Philosophie oder andere vermeintliche Wundermittel. Und es funktionierte viel besser als alle Auflehnung gegen die Gesellschaft.

Also was war in jenem Koffer und warum war es so hilfreich? Zu Beginn lernte ich, dass wir zwei wesentliche Fähigkeiten brauchen, um durch die inneren und äußeren Stürme des Lebens zu navigieren: Bewusstheit und Mitgefühl. Sie sind wie die zwei Flügel eines Vogels, ohne die er unmöglich fliegen kann.

Bewusstheit und Gewahrsein entstehen durch das Praktizieren von Achtsamkeit, wobei die Aufmerksamkeit und das Einsichtsvermögen trainiert werden. Mitgefühl bewirkt, dass wir uns selbst und dem Leben insgesamt mit Freundlichkeit, Güte und Anteilnahme begegnen. Nachdem ich zwanzig Jahre lang mit Menschen überall in der Welt gearbeitet habe, sehe ich, wie wichtig warmherziges Mitgefühl ist. Es gibt so viel Schmerz und Leid in der Welt. Und es macht traurig, Menschen zu sehen, die das Elend noch vergrößern, indem sie sich selbst unnötig quälen. Es ist die Liebe in unseren Herzen, die uns verwundbar genug macht, um zu erkennen, welche Bürde wir tragen. Die Liebe gibt uns eine leise Kraft, die es ermöglicht, den Kritiker in Schach zu halten, unseren Schmerz sanft zu ertragen und uns auf die Reise zur Heilung zu begeben.

Als ich mir diese Flügel zugelegt hatte, hieß das noch lange nicht, dass ich auch gleich fliegen konnte. Wie alles im Leben vollzieht sich wirkliche Veränderung nach und nach. Aber diese beiden Qualitäten lehrten mich allmählich, wie ich den Fokus der Aufmerksamkeit nach innen, auf meinen eigenen Geist und mein Herz richten konnte, freundlich und mit Klarheit – und das ist nicht so leicht, wie es klingt. Wie die Schriftstellerin Anne Lamott¹ einmal schrieb, „Meine Gedankenwelt bleibt eine üble Nachbarschaft, in die ich mich möglichst nicht allein begeben.“

Was entdeckte ich, als ich begann, nach innen zu schauen? Ich sah, dass ich mich dauernd selbst irgendwie bestrafte. Ich erkannte, wie grausam

und erbarmungslos ich mit den eigenen Schwächen und Unsicherheiten umging. Ich sah, wie ich alles, was ich sagte und tat, be- und verurteilte. Und jedes Mal, wenn ich etwas Neues ausprobierte, spürte ich gleich zu Beginn die unlogische Erwartung, dass ich perfekt darin sein müsse. Anstatt ein Vermasseln und In-die-Irre-Gehen als wesentlich für den Lernprozess zu akzeptieren, schalt und maßregelte ich mich innerlich in einer Tour. All das brachte mich zu der Erkenntnis, dass mein innerer Zensor und Kritiker mein Leben ins Elend manövrierte. Wenn ich weiter auf ihn hörte, würde ich mich auch weiterhin hoffnungslos, wütend, unwürdig und depressiv fühlen.

Und dann, als ich die Werkzeuge der Achtsamkeit und des Mitgefühls in die Hand nahm, begann der langsame Prozess, die kritischen inneren Stimmen auszudünnen und damit auch die unmöglich hohen Ansprüche und Maßstäbe, die sie mir einflüsterten. Es begann damit, dass ich mich nicht mehr so stark von den Attacken des inneren Kritikers beeinflussen ließ. Ich sah nicht nur das Licht am Ende des Tunnels, sondern, viel wichtiger, das Licht war direkt vor mir, es leuchtete aus der Strahlkraft meiner eigenen Bewusstheit. Bewusstheit und Gewahrsein waren die Scheinwerfer auf meinem Weg der Entdeckung und der Schlüssel, um das in mir lodernde Feuer einzudämmen.

Auch Sie können sich von Ihrem inneren Kritiker befreien. Die in diesem Buch beschriebenen Werkzeuge und Techniken zeigen Ihnen wie.

Wie Sie an dieses Buch herangehen können

Sie können das Buch wie eine Landkarte verwenden, wie einen Wegweiser durch den Dschungel und das Dickicht Ihrer Innenwelt, wo der innere Kritiker haust. Sie werden entdecken, was besagter Kritiker ist, wie er in Erscheinung tritt, woher er kommt, und was ihn stärkt und schwächt. Es ist ein praktisches Handbuch darüber, wie Sie gekonnt und wirksam mit dem Kritiker arbeiten können, damit er nicht länger so viel Leid verursacht.

Das Buch ist in fünf Abschnitte unterteilt. Auch wenn Sie gern die Rosinen herauspicken, gleich zu den Kapiteln springen, die Sie am meisten ansprechen, ist es ratsam und wahrscheinlich nutzbringender, wenn Sie es der Reihe von vorn nach hinten durchlesen.

Teil I: Der Kritiker: Das Gesamtbild

Teil I erforscht das Wesen und die Vorherrschaft des inneren Kritikers und wie er uns den Frieden raubt. In diesem Teil werden auch der Ursprung des Kritikers, seine Aufgabe und seine Perspektive erklärt.

Die Neurowissenschaft bringt uns die gute Nachricht, dass unser Gehirn und unsere negativen Denkgewohnheiten veränderbar sind, und zwar abhängig davon, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Dieses Prinzip wird Neuroplastizität genannt. Die Möglichkeiten zur Veränderung durch die Neuroplastizität sind die Grundlage dieses Buches. Im ersten Kapitel werden Sie sehen, wie sogar ein lang gehegtes Verhalten der Selbstverurteilung transformiert werden kann, indem Sie verändern, worauf Sie den Fokus richten.

In Kapitel 2 geht es um die Vorherrschaft des urteilenden Denkens bei Erwachsenen, Kindern und der Gesellschaft im Allgemeinen, und es zeigt, dass wir im Kampfe mit dem inneren Kritiker nicht allein sind. Dieser strenge Richter kann ein Quälgeist, Vorgesetzter, Spielverderber und Tyrann sein. Wie in dem Kapitel gezeigt wird, kann der Kritiker zur Ursache für Depressionen und für ein chronisch niedriges Selbstwertgefühl werden, wenn er sich selbst überlassen bleibt.

Zahllose Menschen, selbst erfolgreiche Firmenchefs und Eliteprofessoren, leiden am „Hochstapler-Syndrom“ – dem Gefühl, ein Betrüger zu sein. Kapitel 3 beschreibt dieses weit verbreitete Phänomen sowie die Ängste, die damit einhergehen. Es zeigt, wie der Kritiker dem Empfinden, wir würden nur vortäuschen, etwas zu sein oder zu können, Nahrung gibt, und erklärt, was wir daran ändern können.

Wenn Sie merken, wie sehr Ihnen der innere Kritiker den Frieden und die Selbstachtung raubt, werden Sie weniger geneigt sein, ihm Ihre

Aufmerksamkeit zu schenken. Kapitel 4 zeigt, wie der Kritiker unsere Lebensfreude im Keim ersticken kann, und es enthält Fallstudien, die zeigen, was geschieht, wenn wir ihn die Führung übernehmen lassen.

Die Evolutionsbiologie erinnert uns daran, dass viele unserer Denkprozesse fest eingeschliffen sind, vererbt durch unsere Familie und unseren Kulturkreis. Kapitel 5 erforscht, wie nutzbringend es sein kann, wenn wir uns nicht dafür verurteilen, wie wir geworden sind, und es zeigt, wie wir leichter voranschreiten können, wenn wir verstehen, dass vieles außerhalb unserer Kontrolle liegt.

Wenn der Kritiker so schmerzhaft und scheinbar dysfunktional ist, warum haben wir einen, und welchem Zweck dient er? Diese Fragen beantwortet Kapitel 6. Es erklärt, woher der Kritiker stammt, welche Rolle er in der kindlichen Entwicklung spielt, und warum er unsere Gastfreundschaft zu lange strapaziert.

Kapitel 7 hat das Ziel, Ihnen die Emotionen und den Schmerz verständlich zu machen, die den Attacken des inneren Kritikers zugrunde liegen. Sie werden sehen, wie man erkennt, was der Kritiker mitzuteilen versucht, und warum alles, was wir tun, ihn so beunruhigt.

Oft höre ich Fragen wie: „Wenn ich mich von meinem inneren Zensor verabschiede, wie werde ich dann meine Arbeit bewältigen? Wie werde ich morgens aus dem Bett kommen? Was wird mich motivieren, die Geschirrberge in der Spüle abzuwaschen oder meine Steuererklärung zu machen?“ Kapitel 8 nennt einige der Gründe, warum wir unserem inneren Kritiker so treu ergeben sind und zeigt, dass wir ihm fälschlicherweise Qualitäten wie unser Urteilsvermögen oder unser Gewissen zuschreiben.

Teil II: Die Selbstverurteilung verstehen

Teil II wirft einen Blick auf das, was der Kritiker tut – was er sagt, wie er es sagt, und wieso er genau weiß, was er zu tun hat, um unsere Aufmerksamkeit zu bekommen und jedes Gefühl von Zufriedenheit zu sabotieren.

Kapitel 9 enthüllt die unheilvollen Konsequenzen dessen, was der Kritiker anrichtet, und erklärt, wie wir mit Selbstverurteilungen unsere Selbstachtung untergraben und sogar unsere Würde als Mensch in Frage stellen.

Die Art und Weise, wie der Kritiker in der Regel vorgeht, besteht darin, uns einzureden, wir seien „nicht genug“: nicht intelligent genug, nicht hübsch genug, nicht reich, gesund oder sozial genug. Kapitel 10 erforscht speziell diese Form der Selbstverurteilung und ihre Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

Im Nachhinein ist es leicht, sich Vorwürfe zu machen, wenn Situationen nicht so liefen wie geplant. Kapitel 11 nimmt diesen Urteilsprozess auseinander und zeigt, dass er zu Bedauern und Unentschlossenheit führt und wie unnötig und vergeblich er eigentlich ist.

Der Kritiker hat viele Stimmen und kommt in vielerlei Gestalt daher. Manchmal gibt er als sich Trainer oder Freund; zu anderen Zeiten als Tyrann, Perfektionist oder Einschmeichler. Diese vielfältigen Erscheinungsformen sind so etwas wie eine „innere Aufsichtsratssitzung“, ein Gremium, das ständig tagt, um alles, was wir tun, zu diskutieren und darüber zu richten. Kapitel 12 hilft Ihnen, die Mitglieder Ihres inneren „Aufsichtsrates“ zu identifizieren.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie hart kritische Menschen oft auch sich selbst gegenüber sind? In Kapitel 13 wird dieses Phänomen untersucht und aufgezeigt, wie die Angewohnheit, andere zu kritisieren und die Angewohnheit, sich selbst zu kritisieren, sich gegenseitig verstärken.

Die harten Worte des Kritikers beeinflussen uns emotional und physisch, und wirken sich negativ auf unser Energieniveau und unsere mentale Klarheit aus. Kapitel 14 handelt davon, auf welche Weisen der urteilende Verstand uns beeinträchtigen kann.

Kapitel 15 beschreibt, auf welche Weise sich der innere Kritiker auf unsere Beziehungen auswirkt. Sie werden erfahren, wie das Urteilen über andere, besonders über diejenigen, die uns nahestehen, gesunde und glückliche Beziehungen ernsthaft schädigen kann.

Teil III: Wie wir dem Kritiker mit Achtsamkeit begegnen

In Teil III können Sie die für die Arbeit mit dem Kritiker wesentlichen Fähigkeiten erwerben. Dieser Teil wird Ihnen eine Vielzahl von Methoden vorstellen, die den inneren Raum schaffen, um mit Selbstkritik umzugehen.

Kapitel 16 taucht in die lebensumwandelnde Praxis der Achtsamkeit ein – was sie ist, was sie bewirkt, und wie sie den Muskel der Selbstbeobachtung stärkt, der uns erlaubt, unsere Beziehung zu den Urteilen des Kritikers zu transformieren.

Wenn Sie erkennen, dass Urteile einfach nur Gedanken sind, werden Sie trotz deren Überzeugungskraft sehen, dass Sie die Macht haben, sie zu steuern, sodass Sie nicht unter ihnen leiden müssen. In Kapitel 17 werden Sie verstehen, wie Sie das Licht dieses Bewusstseins in Ihr Denken bringen.

Unser Verstand ist wie beidseitiges Klebeband, an dem jedes Urteil schnell und fest haften bleibt. Kapitel 18 erklärt, wie wir uns in Nichtidentifikation üben, um unseren Verstand eher zu Teflon werden zu lassen, so dass die Urteile daran abrutschen.

Kapitel 19 diskutiert die Einsichten, die wir erlangen, wenn wir verstehen, wer und was der Richter in uns ist, woher er stammt, und welchen Aufgaben er dient. Mit diesem Verständnis können Sie sich leichter von ihm und seinem Einfluss lösen.

Kapitel 20 betrachtet die Rolle des Humors im Umgang mit dem Kritiker. Je mehr Leichtigkeit Sie in Ihr Verhältnis zu ihm bringen, umso einfacher ist er zu handhaben, und umso mehr Lebensfreude werden Sie empfinden.

Oft ist unsere Sicht (und die unseres Kritikers) auf die Welt und uns selbst verzerrt. Indem wir diese Sicht hinterfragen, können wir die Herrschaft des Kritikers über uns schwächen. In Kapitel 21 werden Sie lernen, wie wir die Perspektiven und Grundannahmen unseres urteilenden Verstandes in Frage stellen.

Kapitel 22 konzentriert sich auf das, was geschieht, wenn Sie die hier vorgestellten Strategien erfolgreich umgesetzt haben und sich nicht mehr um die Urteile kümmern, die der Kritiker Ihnen an den Kopf schleudert. Wenn Sie sich den neuen Denkmodus zu eigen machen, spielt es keine Rolle mehr, ob der Kritiker gerade aktiv ist oder nicht, weil Sie dann gegen ihn immun sind.

Teil IV: Die Kraft der Liebe

Es gibt viele Wege, um mit den negativen Kräften des Geistes und des Verstandes umzugehen. Aber die Liebe ist die mächtigste Kraft, die wir zur Verfügung haben, und sie ist bei jeder tiefgehenden Arbeit mit dem urteilenden Denken notwendig. Teil IV lädt Sie in die Domäne des Herzens ein.

In Kapitel 23 werden Sie herausfinden, wie Sie sich mit sich selbst anfreunden können, auch mit dem furchtsamen, kritischen Teil Ihres Geistes, der über Sie urteilt. Hier lernen Sie, wie Sie Ihr eigener Verbündeter und stärkster Unterstützer werden.

Der erste Schritt, sich die Kraft der Liebe nutzbar zu machen, besteht darin, dass wir uns unserer Verletzbarkeit gegenüber öffnen, sie zulassen. Kapitel 24 beleuchtet, welche zentrale Rolle die Verletzbarkeit beim Umgang mit dem Kritiker spielt.

Die transformative Praxis der Güte im Umgang mit sich selbst ist das Thema in Kapitel 25. Zu sich selbst gut zu sein legt den Grundstein für neue neuronale Verbindungspfade, die dazu führen, dass wir uns selbst mit Respekt und Anteilnahme behandeln.

Kapitel 26 erklärt, wieso Mitgefühl es uns möglich macht, auf den Schmerz und die Selbsturteile einzugehen, und zwar mit Güte und Anteilnahme, und zeigt, wie es uns zu Stärke verhilft und wie man gesunde Grenzen steckt, wo Schaden droht.

In Kapitel 27 werden Sie lernen, wie man die starke Kraft der Selbstvergebung entwickelt, die von der Tyrannei einer Selbstkritik befreit, die sich auf vergangenes Handeln bezieht. Mithilfe der Selbstvergebung können wir im Leben weiter voranschreiten, statt in den Urteilen der Vergangenheit steckenzubleiben.

Teil V: Jenseits des Kritikers

Teil V konzentriert sich auf ein Leben jenseits des Kritikers und damit auf den Frieden, den wir erlangen können, wenn wir seinen negativen Einfluss hinter uns lassen. In diesem Teil des Buches lernen Sie, wie Sie für den Rest Ihres Lebens ein Gefühl des Wohlbefindens kultivieren.

Kapitel 28 behandelt, wie wir unsere Aufmerksamkeit auf das Gute richten. Das ist eines der größten Gegenmittel zum Kritiker. Es ist das Gegenteil der Negativhaltung des Kritikers und hilft zu einer gesünderen, positiveren Orientierung im Leben.

Kapitel 29 erklärt, wie wir eine Haltung der heiteren Gelassenheit einnehmen und mit ihr auf andere zugehen, anstatt sie durch die Linse der Kritik zu beäugen.

Kapitel 30 beschreibt, wie das Leben aussieht und sich anfühlt und welche Horizonte sich öffnen, wenn wir dem erdrückenden Bann des Kritikers entkommen sind.

In Kapitel 31 finden Sie schließlich einen Überblick über die Haupttechniken, mit denen wir uns von der Selbstverurteilung befreien können. Die Entwicklung solcher Fähigkeiten, Verhaltensmuster und Einsichten verhilft Ihnen zu einem erfüllteren Leben, in dem Glück und Wohlbefinden nicht nur flüchtige Zustände sind, sondern eine ständige Bleibe haben.

Quellen: Der „Werkzeugkoffer“ enthält zusätzliche Strategien, mit denen wir uns wirksam von den Urteilen des inneren Kritikers befreien und ihren Einfluss auf unser Leben verringern können. Erwerben können Sie diese Fertigkeiten in kürzester Zeit, doch sie sind so hilfreich, dass sie sich ein Leben lang anwenden lassen!

TEIL I



**DER KRITIKER:
DAS GESAMTBILD**



KAPITEL EINS

WANDEL IST MÖGLICH



Neuroplastizität und die Kraft der Wahl

*Was unser Leben bestimmt, ist nicht das, was wir mit dem Mund sagen;
vielmehr hat das, was wir uns selbst einflüstern, die größte Kraft.*

ROBERT T. KIYOSAKI

Als mir zum ersten Mal bewusst wurde, dass man sein Denken verändern kann, haute mich das um. Und ich meine nicht einfach, dass man seine Einstellung zu einer bestimmten Sache ändert, sondern ich rede von einem radikalen Wandel der ganzen Art und Weise, wie man denkt und fühlt. Man kann tatsächlich den eigenen Geist umstrukturieren.

Vor einer Weile fielen mir die Tagebücher meiner Jugend in die Hände; sie lasen sich wie ein Monolog der Verzweiflung. Das machte mich seltsam traurig und mitfühlend dem Teenager gegenüber, der so in den negativen Strudeln seines Denkens gefangen gewesen war. Er hatte nicht gewusst, dass eine Veränderung möglich ist und sich in Negativität und Zynismus verloren. Ihm war nicht klar, dass sein Schmerz der Beginn seiner Suche nach Antworten sein würde, nach Hilfsmitteln und Techniken, die ihn aus diesem Jammertal herausführen könnten.

Zum Glück für ihn – für mich – stolperte ich über die pragmatische Praxis der Achtsamkeitsmeditation. Sie war ein Ausweg. Kein leichter oder schneller Weg, aber immerhin ein Weg durch den gefährlichen Dschungel meiner Innenwelt.

Achtsamkeitspraktiken haben, obwohl es sie schon seit tausenden von Jahren gibt, ihre Wurzel in einem Prinzip, das erst kürzlich durch die Neurowissenschaft entdeckt wurde – in der Neuroplastizität; der Fähigkeit des Gehirns zu Veränderung und Wachstum abhängig davon, worauf die Aufmerksamkeit gelenkt und wie sie gebündelt wird. Das ist eine gute Nachricht für die menschliche Entwicklung: Unser Gehirn ist keine unveränderliche Maschine. Im Gegenteil, es ist dynamisch, mitschwingend, wandlungs- und wachstumsfähig und kann gesunde Verhaltensweisen entwickeln, die unser Glücklichein fördern.

In jenen qualvollen Jahren damals als Teenager hatte ich keine Ahnung, dass ich eine Wahl hatte. Dass die Programmierung, die ich geerbt und erlernt hatte, eben nur das war: eine Programmierung. Ich wusste noch nicht, dass ich die Codierung umschreiben konnte. Der Umstand, dass ich mich in mein eigenes Gehirn „*einhacken*“ konnte, grenzte für mich an ein Wunder.

Was uns dazu befähigt, ist Achtsamkeit, das Seiner-Selbst-Gewahrsein, das uns hilft, die inneren Vorgänge unseres Verstandes, unsere Programmierung, zu verstehen. Mit Achtsamkeit haben wir die Wahl, besonders da, wo es um mentale Gewohnheits- und Entscheidungsmuster geht.

Es war die Praxis der Achtsamkeit, durch die mir die tyrannische Selbstzensur, die mein Leben so elend machte, bewusst wurde. Aus einer neu gefundenen Perspektive konnte ich sehen, wie hart ich mit mir selbst umging. Ich erkannte, welche unmöglich hohen Ansprüche ich an mein Leben stellte. Und ich sah auch, wie diese „Fehlersuch-Haltung“ nicht nur mir selbst galt. Auch meine Mitmenschen betrachtete ich unter diesem negativen Mikroskop. Daher war ich als junger Mann für meine Umgebung natürlich ziemlich unerträglich! Ich war ein Idealist, aber mit meinem mentalen Schwert erschlug ich jeden, der meinen unmöglich hohen

Maßstäben und Erwartungen nicht gerecht wurde. Das war nicht lustig, weder für mich noch für meine Umgebung. (Ich bitte meine Familie noch immer um Entschuldigung, dass ich ihnen das zugemutet habe.)

Wie nun gelang es mir, dieses Muster zu ändern? Zum einen erkannte ich, dass all die vielen Urteile, die um mich herumflatterten, sich schon allein aufgrund ihrer Menge nicht so verflüchtigen würden. Jeder, der versucht zu meditieren, weiß, dass es unmöglich ist, sich gegen die Gedankenflut zu stemmen. Aber ich erkannte, dass ich den Gedanken nicht die Aufmerksamkeit schenken musste, die sie verlangten. Und gewiss brauchte ich sie nicht zu glauben. Ich brauchte mich nur an den Rat eines Aufklebers zu halten, den ich heutzutage oft in San Francisco auf Autos sehe: „Glaube nicht alles, was du denkst.“

Ich erkannte auch, dass wir wählen können, wie und auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen. Ich erkannte, dass ich den Urteilen durch meine Aufmerksamkeit nicht noch mehr Nahrung zuzuführen brauchte; dass ich meinen Blick auch woandershin wenden konnte – auf meinen Körper, auf den Atem, auf den wunderschönen blauen Himmel, auf den Gesang der Vögel oder meinetwegen auch auf den Verkehr und seine Geräusche. Das war enorm befreiend.

Die Neurowissenschaft lehrt uns, dass das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, den Aufbau des Gehirns verändern kann. Die Entdeckung des Neurowissenschaftlers Donald Hebb von 1948, dass sich Neuronen, die gemeinsam aktiviert sind, miteinander verschalten, ist zu einem grundlegenden wissenschaftlichen Prinzip geworden, das innere Transformation ermöglicht. Wenn ich fortfahre, negativen Gedanken Aufmerksamkeit zu schenken, werden diese an Gewicht zunehmen. Wenn ich aufhöre, sie zu beachten, haben sie weniger Raum, sich festzusetzen und zu wachsen.

Und wenn ich meine Konzentration nicht auf das lenke, was verkehrt ist, sondern auf das, was gut ist, was positiv oder möglich ist, dann ändert sich auch meine Erfahrung, denn sie wird davon beeinflusst, worauf ich achte. Versuchen Sie das nächste Mal, wenn Sie sich an einem öffentlichen

Ort aufhalten – in einem Café, an einem Bahnhof, auf einer Straße – fünf Minuten nur die Fehler ihrer Mitmenschen zu sehen und achten Sie darauf, wie sich das anfühlt. Vermutlich nicht nach Freude und Ausdehnung. In den nächsten fünf Minuten versuchen Sie, nur das Gute in Ihren Mitmenschen zu sehen, ihre Stärken und positive Eigenschaften. Wenn Sie das tun, werden Sie sich wahrscheinlich verbundener, positiver gestimmt und vielleicht sogar verständnisvoll und dankbar fühlen – ich persönlich würde lieber in diesem Zustand verweilen.

Und genau dazu entschied ich mich. Dank der Fähigkeit des Gewahrseins, die ich in der Achtsamkeitspraxis entwickelte, war ich in die Lage, den Tiraden meines inneren Kritikers und der damit erzeugten Düsterei weniger Aufmerksamkeit zu schenken. Stattdessen richtete ich meine Aufmerksamkeit auf das, was gut lief, darauf, was an meinem Handeln freundlich, wirksam und erfolgreich war. Ich achtete auf das, was die Stimmung hebt, was schön und inspirierend ist. Das hat nichts mit einem Verleugnen negativer Gedanken oder der Probleme in der Welt zu tun. Es ist einfach eine bewusste Entscheidung, mich nicht in den Gravitationsog der Urteile hineinziehen zu lassen.

Das ist nicht das einzige, wozu uns Achtsamkeit befähigt. Was vielleicht viel wichtiger ist: Wenn man etwas einmal klar und bewusst erkannt hat, hat es nicht mehr dieselbe Wucht wie vorher. Als ich also meine urteilsgeladenen Gedanken klar zu erkennen begann, war es, als ob ich Projektionen auf einer Leinwand sah, und so konnte ich sie auf Distanz halten und ihren Einfluss auf mich vermindern.

Der andere bahnbrechende Wandel trat ein, als ich mit der Meditation der Liebenden Güte begann. Das ist eine Methode, um Freundlichkeit und bedingungslose Anteilnahme zu kultivieren. Diese Praxis verlangt von uns, dass wir uns selbst mit Güte betrachten, und uns liebende Worte und ernst gemeinte gute Wünsche zukommen lassen – ganz so, wie wir es mit einem geliebten Menschen tun würden. Durch diese Technik lernte ich, mir selbst Liebe geben – was mir zu dieser Zeit als ein radikaler Akt erschien.

Wenn Sie dieses Buch hier lesen, ist Ihnen die Vorstellung, sich selbst gegenüber gütig zu sein, vielleicht noch nicht sehr vertraut. Womöglich haben Sie schon herausgefunden, dass so ein Verhalten nicht zum Repertoire des Kritikers gehört, der uns oft nicht so behandelt, als ob wir solche Güte verdient hätten. Eigentlich ist es genau das Gegenteil von dem, was der Kritiker macht, und deshalb ist die Übung der Liebenden Güte so effektiv. Sie erlaubt Ihnen, Ihr Gehirn umzutrainieren und neue Neuronenverbindungen zu schaffen, die eher zur Selbstliebe statt zum Selbsthass und zur Selbstverurteilung führen.

Als ich das zum ersten Mal ausprobierte, fand ich es fast unmöglich. Es war, als ob ich versuchte, einen Eisberg in meinem Herzen zum Schmelzen zu bringen. Doch mit der Zeit, mit Ausdauer und Geduld, begann der Eisberg tatsächlich kleiner zu werden und ich erhaschte hier und da einen Blick auf die Möglichkeit, wie ich zu mir selbst gütig sein, sogar mir selbst vergeben und all meine Fehler und Schwächen akzeptieren könnte.

Gewahrsein und liebende Güte, diese zwei Flügel eines Vogels, halfen mir bei der schrittweisen Arbeit mit den inneren Stimmen, die mein Leben bis dahin mühsam und schmerzhaft gemacht hatten. Ich verstand, dass Veränderung tatsächlich möglich ist und dass, wenn ich es schaffte, es auch jeder schaffen konnte.

— ÜBUNG —

Auf die Sonnenseite schauen

Machen Sie diese Übung, wenn Sie das nächste Mal an einem öffentlichen Ort sind. Schauen Sie sich um und konzentrieren Sie sich fünf Minuten lang auf alles, was Sie nicht mögen, was Ihnen verkehrt, schlecht oder hässlich vorkommt. Schauen Sie die Leute in Ihrer Umgebung an und achten Sie auf deren Fehler und darauf, was an ihnen zu verbessern ist. Wie fühlen Sie sich mit dieser negativen, urteilenden Geistesverfassung?

Dann, in den folgenden fünf Minuten, achten Sie auf alles, was Ihnen an Ihrer Umgebung gefällt. Schauen Sie auf das, was positiv, erhebend oder schön ist. Beobachten Sie gleichzeitig die Leute um sich herum und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie an ihnen mögen oder wertschätzen. Stellen Sie sich erneut die Frage, wie Sie sich dabei fühlen.

Merken Sie, wie die Verschiebung Ihrer Aufmerksamkeit auf Aufbauendes, Gutes und Positives sich direkt auf Ihre geistige und seelische Verfassung auswirkt?

Nun machen Sie dasselbe mit sich selbst. Verbringen Sie fünf bis zehn Minuten damit, an all das zu denken, was Sie an sich mögen und wertschätzen. Denken Sie an Ihre Errungenschaften, Talente und guten Eigenschaften. Erinnern Sie sich an Situationen, wo Sie sich freundlich oder großzügig verhalten haben. Seien Sie dankbar für Ihren Körper und alles, was er für Sie tut. Und achten Sie wieder darauf, wie die Verschiebung der Aufmerksamkeit auf das, was gut ist, nicht nur Ihre Stimmung verändert, sondern auch die Art und Weise, wie Sie sich selbst wahrnehmen.

Bemühen Sie sich, die Ausrichtung auf das Positive sowohl in Bezug auf sich selbst als auch in Bezug auf andere während des ganzen Tages wachzuhalten, um die Neigung unseres Geistes, sich auf das Negative zu konzentrieren, umzutrainieren.

KAPITEL ZWEI

DU BIST NICHT ALLEIN



Die Epidemie der Selbstverurteilung

*Vermutlich bin ich eine ebenso gute Mutter wie
jede andere unterdrückte, neurotisch zwangsgestörte Paranoide.*

ANNE LAMOTT

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie viele Menschen sich selbst das Leben schwer machen? Wie sich Freunde und Kollegen regelmäßig runtermachen und fröhlich all ihre Fehler und Probleme eingestehen? Es ist in unserer Kultur gang und gäbe, über die eigenen Schwächen und Schwierigkeiten zu reden, und sich bis zum Abwinken über die Fehler anderer zu beschweren. Wie Lucy von den *Peanuts* so eloquent zu Charlie Brown sagt: „Das Problem mit dir, Charlie, ist, dass du *du* bist.“

Gleichzeitig ist es Usus, über eigene Erfolge, Stärken und Leistungen nicht zu reden. Das gilt als unfein und selbstgefällig. In England aufgewachsen lernte ich, dass es ein *Faux pas* ist, die eigenen Talente und Begabungen zu erwähnen oder im eigenem Erfolg zu schwelgen. Es ist, als riebe

man anderen Leuten damit Dreck unter die Nase. Mit seinen Unzulänglichkeiten und Problemen zu prahlen, ist hingegen völlig in Ordnung.

In den Vereinigten Staaten sind die Statistiken der Gesundheitsbehörde alarmierend. Einer von zehn Amerikanern² nimmt Antidepressiva. Einer von fünf³ nahm 2010 Medikamente, die Einfluss auf das Verhalten haben. Die Anzahl der Suizide⁴ ist ähnlich erschütternd: 40.000 pro Jahr. Und das sind nur die erfassten Fälle. Obwohl diese Zahlen in den Vereinigten Staaten höher sein mögen als anderswo, haben viele der Industrieländer⁵ ähnlich alarmierende Statistiken.

Aufgrund der therapeutischen Arbeit, die ich in den letzten fünfzehn Jahren mit Menschen auf sechs verschiedenen Kontinenten getan habe, bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass der innere Kritiker eine wesentliche Ursache für einen Großteil aller heutigen Depressionen, Angststörungen und Selbstmorde ist. Wenn die kritischen Stimmen laut, scharf und zügellos werden, ist es schwer, den eigenen Selbstwert nicht aus dem Blick zu verlieren oder das Gefühl zu haben, dass das Leben eine Bedeutung und einen Sinn hat.

Diese zweifellos bestürzenden Statistiken enthalten eine gleichermaßen traurige wie beruhigende Tatsache: Wir sind *nicht* allein. Wenn wir depressiv sind oder uns in einem Sumpf von Selbstvorwürfen verlieren, ist insbesondere der Gedanke, dass wir mit solchen Problemen nicht „normal“ seien, sehr belastend. Wir glauben fälschlicherweise, dass wir die einzigen seien, die an quälend negativen Geschichten über uns selbst leiden würden. Als wäre es nicht schon schlimm genug, überhaupt solche destruktiven Dinge über sich selbst zu glauben, bereitet einem die Vorstellung, der einzige „Verlierer“ im Raum zu sein, doppelte Schmach und ist viel schwerer zu beseitigen.

In den Workshops, die ich über den inneren Kritiker halte, ist eines der heilsamsten Resultate, wenn die Menschen erkennen, dass sie mit ihrem urteilenden Denken nicht allein sind. Isolation und der Glaube, man wäre die seltene Ausnahme und alle übrigen verlebten eine vergnügliche Zeit, ist nur eine Komponente dieses mentalen Problems.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Mark Coleman

www.arbor-verlag.de/mark-coleman

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.
Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de