

Inneres Erforschen, 11.10.2016

Zur Meditation

Die grundlegende Haltung in der Meditation ist sehr einfach. Sie lautet: sei aufmerksam, wach und liebevoll, in Berührung mit jedem Augenblick.

Spüre deinen Körper von innen. Welche Körperempfindungen spürst du gerade besonders deutlich?

Bemerke das Strömen und Fließen des Atems, ohne ihn zu verändern. Wo spürst du deinen Atem besonders deutlich? Verweile dabei.

Wir treffen keine Wahl, worauf wir die Aufmerksamkeit jetzt richten. Wir öffnen uns bewusst für das, was jetzt gerade da ist. Vielleicht Gedanken, vielleicht Erinnerungen, vielleicht Planungen, vielleicht mehr oder weniger starke Gefühle.

Das ist offenes Gewahrsein. Einfach mit dem sein, was jetzt ist.

Der Geist ist, wie er immer ist. Wir denken die Gedanken, die gerade auftauchen. Wir fühlen die Gefühle, die wir gerade fühlen.

Wir lassen das so sein. Wir machen nichts damit.

Es geht bei der Meditation um die Offenheit für alles, was auftaucht.

Vielleicht kann es helfen, dich in der Gegenwart zu verankern, indem du das, was auftaucht, benennst, kurz und prägnant, z.B. da ist „Bewusstsein des Atmens“, oder „Bewusstsein des Denkens“, „Bewusstseins des Hörens“. Du kannst von Augenblick zu Augenblick bemerken und kurz benennen, was auftaucht, ohne dich darin zu verstricken. Wenn du nicht nur sagst „Atmen“, „Denken“, „Hören“, sondern innerlich sagst, da ist „Bewusstsein von ...“, dann erinnert dich das automatisch an deine wahre Natur. Unsere Natur ist das Bewusstsein selbst, nicht der Inhalt des Bewusstseins. Wir werden uns des Vorgangs der Bewusstwerdung bewusst und die Objekte treten in den Hintergrund.

Der innere Richter/Kritiker

Wir haben alle eine innere Stimme in uns. Sie begleitet uns auf Schritt und Tritt. Diese innere Stimme beurteilt alles, was wir tun und lassen.

Man nennt diese innere Stimme in der Psychologie den inneren Kritiker oder Richter. Dieser Kritiker ist nie mit mir zufrieden. Er hat immer etwas auszusetzen, zu kritisieren oder zu bemängeln. Er legt seine Finger in offene Wunden. Er findet, dass ich zu schwer, zu hässlich, zu langweilig, zu faul bin und dass ich es zu nichts bringen werde. Wir können es dem inneren Kritiker nie recht machen.

Der innere Kritiker klingt sehr überzeugend. Wir haben das Gefühl, er habe vollkommen Recht mit seiner Kritik.

Woher kommt diese mächtige innere Stimme? Sie entstand in unseren ersten Lebensjahren. Als wir noch Kinder waren, waren die Eltern wie Götter für uns. Von ihrem Wohlwollen hing ab, ob wir mit dem Nötigsten gut versorgt wurden und ob wir die Zuwendung bekamen, die wir brauchten. Um das sicherzustellen, haben wir schon früh versucht, herauszufinden, wie wir sein müssen, damit die Eltern uns lieben.

Der innere Kritiker hatte damals eine wichtige Funktion. Er schützte uns vor Isolation und Strafe. Der Kritiker half uns, uns an das anzupassen, was von uns erwartet wurde.

In den ersten 7 Lebensjahren hat sich der Eindruck in uns entwickelt, dass irgendetwas mit uns nicht in Ordnung ist. Wenn die Eltern sagen, etwas sei schlecht, dann glauben wir ihnen das. Als Kinder wussten wir instinktiv, dass wir vollkommen von unseren Eltern abhängig sind. Auf gar keinen Fall wollten wir es mit ihnen verscherzen. Die emotionale Ablehnung durch die Eltern erleben wir als Kind als lebensbedrohlich. Das ist die Geburtsstunde des inneren Kritikers. Wir verinnerlichen die Bewertungen, Gebote und Verbote unserer Eltern und Bezugspersonen.

Aber das ist noch nicht das Problem. Regeln an sich sind nichts Schlechtes. Zum Problem wurde der innere Kritiker erst, als wir ihm erlaubten, unseren Wert als Person zu bestimmen. Es war also nicht nur unser Verhalten falsch, sondern mit der ganzen Person stimmte etwas nicht. Wir erlebten uns selbst als verwerflich. Tue ich etwas Falsches, dann bin ich selbst falsch.

„Aus dir wird nie etwas.“ „Mit dir muss man sich schämen.“ „Du bist ein Versager.“ „Du bist faul.“ „Mit dir will ich nichts zu tun haben.“ „Kannst du zur Abwechslung auch mal etwas richtig machen?“ „Du machst mich verrückt.“ „Wie kann man nur so blöd sein!“ „Du bringst mich noch ins Grab.“

Wird ein Kind häufig mit solchen Sätzen konfrontiert, folgert es daraus, nicht in Ordnung zu sein.

Wir haben gelernt, dass bestimmte Bedürfnisse, Verhaltensweisen oder Gefühle schlecht sind und wir selbst auch schlecht sind, wenn wir diese Bedürfnisse, Verhaltensweisen und Gefühle haben.

Auch die religiöse Erziehung trug oft dazu bei, den inneren Kritiker zu verstärken. Gott galt als die oberste Instanz, die Gebote und Regeln festsetzte.

Hatte der innere Kritiker uns in der Kindheit noch beschützt, so ist er im Erwachsenenalter ein starkes Hindernis bei der Entfaltung unserer Persönlichkeit. Der Kritiker in mir denkt immer noch, er müsse mich beschützen z.B. vor Ablehnung und Liebesentzug. Dabei haben wir inzwischen längst andere Möglichkeiten.

Ich möchte heute dazu einladen, den eigenen inneren Kritiker zu erforschen und genauer kennenzulernen. Erst wenn wir diese innere Stimme gut kennen, können wir ihr auch begegnen.

Übung

1. Jeweils 10 Minuten Monolog, mit zwei wiederholenden Fragen, die nacheinander gestellt werden:
 - *Was sagt dein innerer Richter oder Kritiker zu dir?*
 - *Wie fühlst du dich damit?*
2. 10 Minuten offener Austausch zur Frage:
 - *Wie ging es dir mit der Erkundung deines inneren Kritikers/Richters?*

Zum Umgang mit dem inneren Kritiker:

Grundsätzlich: fängt man an mit dem inneren Kritiker zu diskutieren, erliegt man ihm. Stattdessen:

- Klare Ansage, z.B. lass mich in Ruhe!
- Wahrheit, z.B. das tut mir weh. Meine innere Wahrheit aussprechen und dadurch die Verwicklung beenden. Das in Verbindung mit einer klaren Ansage an den Kritiker, kann sehr unterstützen.
- Humor, der Kritiker ist bierernst. Humor vertreibt ihn.

- Einverstanden sein, z.B. du hast ja Recht. D.h. man akzeptiert den Inhalt dessen, was der innere Kritiker sagt, ohne die Bewertung zu übernehmen
- Übertreibung, die Aussagen des Kritikers bewusst überspitzen, z.B. ja ich bin der Dümme hier
- Den Kritiker bloßstellen, z.B. wen interessiert es schon, was du denkst?
- Gleichgültigkeit, z.B. danke für deinen Hinweis, ich wird mal drüber nachdenken
- Atmen und spüren