

Leonardo - Wissenschaft und mehr  
Sendedatum: 14. April 2014

## **Wer spricht denn da?** Der Chor der inneren Stimmen

von Burkhard Reinartz

---

*O-Ton Collage:*

**Frau:** „Einkaufen, Carlo anrufen, Clarissa vom Kindergarten abholen, den Teig für die Pizza vorbereiten.“

**Innere Stimme:** „Das schaffst du nie, du nimmst dir immer zu viel vor.“

**Mann:** „Gleich zehn und ich bin noch nicht auf die Teamsitzung vorbereitet.“

**Innere Stimme:** „Super, immer auf den letzten Drücker. Kannst du nicht mal vernünftig planen?!“

**Frau:** „Gestern in der Ü-40-Disko hat jeder Mann durch mich durchgesehen. Als ob ich Luft wäre.“

**Innere Stimme:** „Sei nicht so eitel. Jan ist ein zuverlässiger Mann und du hast süße Kinder. Genieß dein Familienleben! Das muss reichen!“

**Mann:** „Am liebsten würde ich morgens im Bett bleiben. Ich fühl mich so kraftlos – Mir ist alles zu viel.“

**Innere Stimme:** „Du warst schon immer ein Schwächling! Denk daran, was dein Vater alles geschafft hat. Reiß dich zusammen!“

**Frau:** „Könnt Ihr nicht mal die Klappe halten! Ich kann euer Gerede nicht mehr hören!“

**Innere Stimmen zusammen:** „Aber wir wollen doch nur dein Bestes!“

Sprecher:

Menschen sprechen in einer Art innerem Dialog ständig mit sich selbst. Manchmal macht uns eine Stimme Vorwürfe, ermahnt uns zu mehr Disziplin, während eine andere freundlich argumentiert, dass wir uns ruhig Zeit nehmen dürften. Diese inneren Stimmen lassen sich am besten durch ihre Botschaften identifizieren.

Sprecherin:

„Sei vorsichtig“ warnt der Misstrauische. „Unsinn, riskier mal was“, entgegnet der Pionier. Wenn Menschen frei nach Goethe über die „zwei Seelen in ihrer Brust“ klagen, würden manche antworten:

O-Ton Mann:

*„Was heißt hier zwei - an mir zerren oft vier oder fünf Besserwisser herum!“*

Sprecher:

Sigmund Freud war es, der als erster die Persönlichkeit des Menschen als Kampfstätte betrachtete, in der unterschiedliche Teile der Persönlichkeit miteinander ringen. Nach Freuds Auffassung ist der Mensch „nicht Herr im eigenen Haus“ seiner Psyche.

Sprecherin:

Nicht das Bewusstsein, sondern das Unbewusste entscheidet maßgeblich darüber, was wir denken, wie wir fühlen und wofür wir uns entscheiden.

O-Ton Collage:

**Mann:** *„Ich fühle mich oft hin- und hergerissen zwischen zwei Seiten von mir. Die eine lustig und zupackend, die andere ängstlich und voller Selbstmitleid. Mein Zustand kann von einer zur anderen Minute kippen.“*

**Frau:** *„Das kenn ich. Ich bin oft so durcheinander und zerrissen und ich gebe mir selber die Schuld dafür. Ich find es verrückt, dass ich nicht aufhören kann, mich anzuklagen.“*

O-Ton:

*„Manche Leute denken dann: Oh Gott, bin ich jetzt verrückt? Ich bin doch ein einziger Mensch. Natürlich ist man ein Mensch, aber man ist als Mensch in Situationen unterschiedlich.“*

Sprecherin:

Gunther Schmidt leitet das Heidelberger Milton-Erickson-Institut. Für ihn ist der Chor der inneren Stimmen bis auf wenige Ausnahmen ein ganz normaler Teil des Lebens und kein Hinweis auf eine seelische Krankheit wie zum Beispiel Schizophrenie. Menschen, die unter Schizophrenie leiden, spalten Teile ihrer Persönlichkeit ab. Sie hören Stimmen und halten die Stimmen für ganz reale Personen.

Sprecher:

Die meisten Menschen sind sich dagegen bewusst, was beim inneren Dialog wirklich passiert.

Sprecherin.

Auch wenn die inneren Stimmen ganz schön nerven können.

Sprecher:

Psychologen halten den Chor der inneren Stimmen für eine sinnvolle Einrichtung der Evolution. Die inneren Stimmen bringen das ins Bewusstsein, was an Gefühlen und Gedanken unbewusst in der Persönlichkeit kreist.

Sprecherin:

Und machen sie hörbar. Die verschiedenen Ansichten helfen dem Menschen, unterschiedliche Lebenssituationen durchzudenken und dann zu bewältigen.

Gunther Schmidt:

*O-Ton:*

*„Damit wir auf viele Rollenanforderungen eingehen können, damit wir denen gerecht werden können, müssen wir sehr flexibel, situationsabhängig reagieren. Und so entwickelt sich dann eine vielfältige Reaktionspersönlichkeit.“*

*O-Ton Mann:*

*„Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft.“*

Sprecherin:

Schrieb der Dichter Novalis und die amerikanische Gestalttherapeutin Virginia Satir sprach von den „vielen Gesichtern des Menschen“, die sich im Chor der inneren Stimmen ausdrücken.

Sprecher:

Doch wer sind die Urheber der unterschiedlichen inneren Botschaften? Wer spricht da dauernd mit uns und wie kommen diese Stimmen in uns hinein?

Sprecherin:

Alles, was einem Menschen in seiner persönlichen Geschichte passiert ist - sogar in der Stammesgeschichte - schlägt sich in seiner Psyche nieder. Und kann sich in neuen Lebenssituationen wieder zu Wort melden.

Die inneren Stimmen waren ursprünglich Außenstimmen - von Mitschülern, Lehrern oder Verwandten, die uns kommentierten und kritisierten, anfeuerten oder herabsetzten. Sie leben auch noch nach Jahrzehnten in unserer Psyche weiter.

Sprecher:

Einen besonders starken Einfluss haben dabei die Stimmen der Eltern. Sie zeigen sich vor allem über die Stimme des Gewissens - das was Sigmund Freud „Über-Ich“ nannte. Typische Botschaften des Über-ichs:

*O-Ton Collage:*

**Frau:** „Du sollst!“

**Mann:** „Du musst!“

**Frau:** „Du bist nicht gut genug!“

**Mann:** „Das kannst Du besser!“

**Frau:** „Willst du schon wieder versagen?“

**Mann:** „Reiß dich zusammen!“

Sprecher:

Botschaften, die Druck machen und das sprichwörtliche schlechte Gewissen auslösen.

*O-Ton Collage:*

**Frau:** „Gott sei Dank gibt es nicht nur die Quälgeister. Ich kenn auch Stimmen, die Mut machen und mir Sicherheit geben. Ich stelle mir die immer als meine großen Brüder vor - die ich nie gehabt habe. Wenn ich durcheinander bin, frage ich die direkt mal: Und was meint Ihr dazu? Und oft helfen die mir weiter.“

**Innere Stimme:** „Warum soll dein Vater wissen, was das beste für dich ist?“

**Mann:** „Lass dir nichts vormachen. Du schaffst das!“

Sprecherin:

Grob gesagt gibt es zwei Typen von inneren Stimmen. Die einen sind die Saboteure, die Kritiker. Die anderen sind die Mentoren, die einen unterstützen. Psychologen schlagen vor, diese Stimmen als Bilder zu betrachten und sie sich möglichst konkret als reale Personen vorzustellen. Mit diesen „Personen“ kann man dann spielerisch Kontakt aufnehmen, zum Beispiel in einer Therapie.

O-Ton:

*„Grundsätzlich kann man sagen, weil das ja alles Prozesse sind, die unterhalb der Großhirnrinde ablaufen, dass die Arbeit mit Imaginationen, mit bildhaften Prozessen äußerst wichtig ist.“*

Sprecherin:

So der Psychotherapeut Gunther Schmidt.

O-Ton:

*„Je konkreter man sozusagen etwas entwerfen kann, desto hilfreicher für den Menschen. Es kann soweit gehen, dass man sich da Persönlichkeiten vorstellen kann oder Menschen oder Wesen, die man sich als Verkörperungen der Abläufe in einem selbst vorstellt.“*

Sprecher:

Die erste Therapieschule, die gezielt mit den unterschiedlichen Anteilen der Persönlichkeit arbeitete, war das Psychodrama. Ihr Erfinder, Jakob Levy Moreno, hatte die Idee, die inneren Konflikte seiner Klienten wie auf einer Theaterbühne darzustellen. Einer Klientin, die zum Beispiel unter der inneren Stimme des unbarmherzigen Kritikers leidet, würde Moreno vorschlagen:

*Übersetzung Moreno:*

*„Stellen Sie mal einen Stuhl hin, auf dem Sie ihren Kritiker Platz nehmen lassen. Setzen Sie sich ihm gegenüber und beklagen Sie sich über seine quälenden Litaneien. Dann machen Sie einen Rollentausch. Setzen Sie sich auf den Stuhl des Kritikers und schlüpfen in dessen Rolle. Oft kommen Dinge zum Vorschein, mit denen Sie nicht gerechnet haben!“*

Sprecherin:

Ein entsprechender Dialog könnte im therapeutischen Alltag zum Beispiel so aussehen:

*O-Ton Collage:*

**Frau:** „Warum quälst du mich immer wieder mit deinen Ermahnungen und Vorwürfen? Ich kann doch nicht alles richtig machen?“

**Innere Stimme:** „Weil du manchmal bequem und träge bist und deine Arbeit schlampig erledigst. Du machst nur, wozu du Lust hast.“

**Frau:** „Aber ich gebe doch immer mein Bestes!“

**Innere Stimme:** „Wirklich? In der Schule bist du beim Abi durchgerasselt. Ich will nicht, dass dir so etwas noch mal passiert. Du warst so unglücklich, als du das Jahr wiederholen musstest. Mir hat das auch weh getan.“

Sprecherin:

Der Dialog führt zu überraschenden Ergebnissen: Zum Beispiel, als sich heraus stellt, dass der innere Kritiker die Klientin eigentlich schützen will. Wenn die Klientin die gute Absicht des Kritikers erkennt, kann sie ihn würdigen, sich bei ihm bedanken und so die Lage entspannen.

Sprecher:

Gleichzeitig kann sie dem Kritiker deutlich machen, wie wenig Spielraum ihr seine überzogene Kritik lässt. Sie kann ihm zeigen, dass sie heute nicht mehr die verspielte neunzehnjährige Abiturientin ist, sondern eine erwachsene Frau. Eine Frau, die sich auch ohne ständigen Druck zur verantwortungsvollen Arbeit motivieren kann.

*O-Ton:*

„Es ist immer so, dass diese Persönlichkeitsanteile eine gute Absicht haben. Und nun würde man im Dialog erarbeiten, ob das, was der Kritiker sagt und wie er es sagt, ob das den anderen Teil wirklich so aufbaut, dass er zu Leistung und Erfolg kommt. Denn sehr oft kann man sehen, dass der Kritiker das möchte, aber dass der andere immer mehr in sich zusammensackt und so natürlich keinesfalls so etwas wie ein Abitur und andere Erfolge schafft.“

Sprecher:

Die Persönlichkeitstrainerin Cora Besser-Siegmund arbeitet in ihrem Hamburger Institut erfolgreich mit dieser Methode.

O-Ton:

*„Auch der Kritiker müsste lernen, sich zu verändern. Er könnte statt dass er Misserfolge benennt, auf Fähigkeiten verweisen. Er muss genauso lernen, uns zu zeigen, wo uns etwas gelungen ist und wo unsere Talente und unsere Stärken sind.“*

Sprecher:

In den psychologischen Schulen hat der Chor der inneren Stimmen unterschiedliche Namen. Manche sprechen von Persönlichkeitsanteilen, wieder andere von einem inneren Parlament mit Opposition und Regierung. Der Hamburger Psychologie-Professor Friedemann Schulz von Thun hat das Bild des „Inneren Teams“ entworfen. Mit diesem Bild arbeitet auch seine Kollegin Cora Besser-Siegmund. Sie vergleicht den Chor der Stimmen mit den verschiedenen Teilen eines Unternehmens.

O-Ton:

*„Meinetwegen ist da jemand mehr der Ideenteil, der ist sehr kreativ, fühlt sich aber immer gestört von dem inneren Sicherheitsteil. Im echten Unternehmen wäre es der Buchhalter, der immer ausrechnet, ob das alles geht, ob das alles so funktioniert. Es wäre wünschenswert, dass diese beiden Teile sich ergänzen. Beispielsweise könnte der Ideenteil sagen: ein Glück, dass der Sicherheitsteil dieses Kleinkarierte macht, das mir nicht liegt, aber dafür bin ich ihm dankbar. Und umgekehrt könnte mir der Sicherheitsteil sagen: diese verrückten Geschichten, die sie sich ausdenken, das ist nicht meine Sache, aber ich lebe ja mit davon. Ich unterstütze das und mach eben meine Zahlen.“*

Sprecher:

Wie jedes Team braucht auch das innere Team im Konfliktfall eine Instanz, die zwischen den Teilen vermittelt und die Zügel in der Hand hält.

O-Ton:

*„Wir nennen ihn den kreativen oder den weisen Teil. Das kann sich jeder Klient aussuchen. Erst die Koordination der Teile untereinander führt zu vereinten Kräften.“*

Sprecher:

Was leider nicht immer gelingt. Manche Anteile unserer Persönlichkeit verselbstständigen sich in Lebenskrisen und beherrschen uns. Oft verlieren Erwachsene die Stabilität ihres Erwachsenen-Ichs und identifizieren sich mit kindlicher Angst, Schwäche, Hilflosigkeit - und deren Stimmen.

*O-Ton Frau:*

*„Es ist als ob ich plötzlich wieder fünf bin. Über mir das vorwurfsvolle Gesicht meines Vaters, der wütend auf mich einredet, was ich wieder alles falsch gemacht hätte. Wenn mein Mann mich heute kritisiert, höre ich oft gar nicht genau, was er sagt. Ich höre die Stimme in meinem Kopf die sagt: du hast es wieder mal vergeigt. Und ich, die Erwachsene, kriege wie damals keinen Ton raus.“*

*O-Ton Gunther Schmidt:*

*„So kann es dann sein, dass sich plötzlich der 40-jährige Mensch in dem Moment auf der unbewussten Ebene erlebt, als ob er 35 Jahre in der Zeit zurückgesprungen wäre und reagiert auch so. So eskaliert das dann, bis man sozusagen einen inneren Regierungsputsch hat, durch eine Teilpersönlichkeit, mit der man sich verbunden fühlt mit Erlebnissen des fünfjährigen, dass die plötzlich zum regieren kommt.“*

*O-Ton Collage:*

**Frau:** *„Ich habe Angst.“*

**Mann:** *„Ich bin zu schwach.“*

**Frau:** *„Ich kann mich nicht durchsetzen.“*

**Mann:** *„Ich leide.“*

Sprecher:

Sobald es den Klienten gelingt, sich vorzustellen dass es eben kein einheitliches Ich gibt, kann Heilung beginnen.

*O-Ton Mann:*

*„Da gibt es ja noch einen anderen Teil von mir. Der ist der Angst ja gar nicht immer ausgeliefert! Klar hab ich manchmal Angst, aber manchmal bin ich auch mutig.“*

Sprecherin:

Dissoziation, Abspaltung, heißt der psychologische Schlüsselbegriff, der es Menschen möglich macht, sich von quälenden Gefühlen abzugrenzen. Manche verstehen unter Dissoziation etwas Krankhaftes im Sinne einer Persönlichkeitsspaltung.

Sprecher:

Es gibt aber auch gesunde Formen von Spaltung. Ich kann im Alltag zum Beispiel neben mich treten und mit mir sozusagen in der zweiten Person sprechen. Eine bewusst eingesetzte Dissoziation kann helfen, sich von negativen Stimmen abzugrenzen.

*O-Ton Gunther Schmidt:*

*„Es muss unbedingt eine heilsame Dissoziationsfähigkeit geben. Ohne die haben Sie praktisch keine Chance, Wahlmöglichkeiten in sich aufzubauen, weil sie mit dem, was immer kommt, emotional derartig identifiziert sind, das Sie von einem Horror in die tiefste Freude und dann wieder in das tiefste Tal rein sausen und das jedes Mal als die einzig denkbare Wahrheit ansehen. Aha, ich erlebe das jetzt zwar so und es ist auch sehr schlimm, aber es gäbe auch auf die Dauer andere Wahlmöglichkeiten, zu denen ich Zugang finden kann.“*