

Kirche in 1Live | 18.04.2023 floatend Uhr | Jan Hanser

Kritiker

Ich habe wieder diese Wolke über dem Kopf. Wochenlang. Schwarz, jede Freude einsaugend, legt sie sich über meine Stimmung. Es beginnt mit schlechten Gedanken: Ich bin für nichts gut! Jemanden wie mich, den braucht niemand. Scheiß Dephase! In einer ruhigen Minute achte ich mal genau drauf, was da in mir abgeht. Da ist so ein fieser Kritiker in mir. Der schreit die ganze Zeit: "Du bist nicht ok!". Mir fällt auf, dass ich solche Sätze schon im Kindergartenalter gehört hatte. Hab sie abgespeichert. Gelernt ist gelernt. Und niemand ist da, der die Verantwortung übernimmt und "Stop! Fake!", ruft. Daher diese fiesen Wolken.

Aber darum geht es: Diesem Kritiker-ich etwas entgegensetzen. Ganz bewusst "Halt die Klappe!" sagen. Und sich bewusst machen: "Ich weiß, dass du diese Sätze als Kind gehört hast. Aber das waren Lügen. Du bist total OK!" Bei mir hat diese Erkenntnis dazu geführt, dass mein Kritiker verstummt und die Wolken sich verziehen.

Das erzähle ich Euch jetzt hier so locker in ein paar Sekunden. Leider ist mein 'Kritiker Ich' nicht vom Blitz getroffen worden. Das war ein langer Prozess. Von Zeit zu Zeit kommt es wieder und will seinen Shit verbreiten. Wenn ihr das auch kennt: vielleicht hilft euch dieses Bewusst machen, den inneren Dialog entlarven und reingrätschen.

Wenn ihr aber merkt, dass dunkle Wolken und schlechte Gedanken zum Dauerzustand werden, dann solltet Ihr Euch professionelle Hilfe holen. Denn ein Leben unter dunklen Wolken muss nicht Normalität sein. Man kann etwas dagegen tun!

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Daniel Schneider

