

Kirche in WDR 2 | 17.02.2016 05:55 Uhr | Titus Reinmuth

innere Stimmen

Es gibt Fragen, da muss ich echt mit mir ringen. Dieses Auto sieht schick aus. Aber es hat auch seinen Preis. Soll ich mit meinem Kollegen sprechen? Immerhin könnte der ja auch mal den Anfang machen. Machen wir das nun mit dem Wochenende in Hamburg? Oder wird das doch alles zu viel?

Ganz gleich, ob es um Alltagsfragen geht oder um große Entscheidungen, immer gibt es verschiedene innere Stimmen, die ihren "Senf" dazu geben. Die eine hat Bedenken, die andere treibt mich an, die nächste ist ängstlich, wieder eine andere macht mir ein schlechtes Gewissen. Nur selten höre ich: "Mach mal!" Oder "Gut so"! Die Psychologie spricht von einem "inneren Team" von Stimmen, die sich melden und mitreden wollen, wenn mal wieder etwas zu entscheiden ist. Da sprechen Meinungen, Regeln, Erfahrungen, ... alles, was wir im Laufe unseres Lebens verinnerlicht haben. Manchmal höre ich einen ganzen Chor, der kommentieren oder kontrollieren will, was ich sage oder tue. Nein, das ist nicht verrückt, das ist ganz normal. Der britische Psychologe Michael Billig fand in umfangreichen Befragungen heraus: Dieser innere Konflikt ist ein Dauerzustand.

Zu jeder Meinung gibt's ein Gegenargument, zu jedem Urteil ein Minderheitenvotum, zu jedem Maßstab, der sich eigentlich bewährt hat, eine kritische Rückfrage: Toleranz? Ja klar, aber was ist mit den Burkas? Meinungsfreiheit? Sicher, aber doch nicht für diese Typen, die mit Kreuzen und Fackeln durch die Straßen ziehen! Karriere? Ich doch nicht. Obwohl...

Oft sind die negativen Stimmen ziemlich stark. Wie ein schlecht gelaunter Lehrer mit erhobenem Zeigefinger: "Lass das lieber! Nimm dich nicht so wichtig!" Eine andere Stimme meldet sich – vielleicht leiser – mit der Botschaft: "Hey, stell dein Licht nicht unter den Scheffel! Nur Mut!"

Worauf hören wir? Die Psychologie lehrt: Jede Stimme hat eine wichtige Botschaft. Sie will gehört werden. Aber eben auch moderiert. Deshalb brauchen wir eine Art inneren

Teamchef, der die Stimmen entwirrt, ordnet und gewichtet. Zum Beispiel nach Saboteuren und Mentoren. Die einen bremsen uns, die anderen fördern uns. Aber Vorsicht: Auch die ängstliche Stimme kann uns fördern, etwa weil sie uns vor etwas warnt oder beschützt. Also immer gut zuhören!

Der Glaube ist bei mir auch so eine Stimme. Die hat einen festen Platz im Chor. Bei den großen Entscheidungen, wenn ich Gottvertrauen brauche, oder wenn's um eine klare Meinung geht, was ich richtig finde und was falsch, an wessen Seite ich gehöre und wofür ich mich einsetze. Diese Stimme zu befragen, hat sich schon oft bewährt. Manchmal denke ich, wer so eine Stimme nicht hat, ist auch leicht zu manipulieren und läuft irgendwo hinterher.

Zurück zum Teamchef: Wenn's mal wieder etwas zu entscheiden gibt, kann man angeblich alle Teammitglieder einladen, auch die Unangenehmen. Jede Stimme soll sich zum Problem äußern. Dann hat der Teamleiter die Aufgabe, zu sortieren und zu identifizieren: Wer spricht da? Der Kritiker? Der Sorgenvolle? Der Antreiber? Welche Stimmen unterstützen mich, welche hindern mich, welche sind neutral? Jetzt muss man sie ins Gespräch bringen und sozusagen eine Mehrheit finden. Ich hab's probiert. Es funktioniert. Wenn ich mir die Zeit nehme und das so mache, weiß ich ziemlich genau, was wirklich in mir vorgeht. Das geht alleine und noch besser, wenn ich jemandem davon erzähle. Der Chor steht dann schön sortiert. Ich kann die schiefen Töne nach Hause schicken und am Ende mit einer Stimme sprechen. Nämlich mit meiner.