

**Workshop**

# **Der innere Richter – Leistungsbremse oder hilfreicher Antreiber?**

**Hypnotherapeutische und hypnosystemische Ansätze zum  
Umgang mit dem inneren Richter**

**Tagung Mentales Stärken, Heidelberg 2017**

© Elmar Woelm, 2017



**Institut für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen**

**Beethovenstraße 23**

**49076 Osnabrück**

**[www.inhypnos.de](http://www.inhypnos.de)**

## Das Über-Ich und der innere Richter

Tiefenpsychologisch betrachtet geht das Konzept des inneren Richters auf *Sigmund Freuds Struktur-Modell* zurück, speziell dem *Über-Ich*. In diesem Modell unterscheidet Freud zwischen drei Instanzen: dem Es, dem Ich und dem Über-Ich. Diese drei bilden das so genannte Selbst.

Dabei entspricht das Es all unseren Trieben, Verlangen nach Vergnügen, Wünschen und Lust. Es ist der älteste Teil unseres Geistes, der animalische Teil, der durch den Instinkt angetrieben wird, unsere primären, ursprünglichen Bedürfnisse zu erfüllen.

Das Ich hat nach diesem Modell die Aufgabe, diese Triebe des Es zu kontrollieren, sie gegenüber der Realität abzuwägen und sowohl für eine Überprüfung einer gesunden Balance zwischen innerer und äußerer Realität zu sorgen, als auch zwischen den Bedürfnissen des Es und den Forderungen und Maßstäben des Über-Ichs zu vermitteln.

Das Über-Ich ist die am weitesten entwickelte Instanz in unserer Persönlichkeit und besteht aus all unseren *moralischen Normen, all unseren Glaubensmustern, geistigen Haltungen, Urteilen, Idealen, Vorurteilen sowie emotionalen Neigungen*, die wir von unseren Eltern und anderen nahen Bezugspersonen von Kindheit an übernommen haben. Es bildet eine Art Gewissen, aber es ist nicht das natürliche, echte Gewissen, das mit der Seele in Kontakt ist, mit etwas Größerem. Es ist eher ein falsches Gewissen, das einen sehr destruktiven Einfluss auf uns haben kann.

Der innere Richter kann aber ebenso verstanden werden als *verschiedene innere Seiten (oder auch Anteile) in uns*, die wie eine beurteilende Instanz in uns wirken, unabhängig von tiefenpsychologischen Ideen. Grunderfahrung von Menschen ist, dass sie in sich Ideen/Wirkkräfte erleben, die ihr Handeln und Empfinden bewerten. Alles andere, auch das Konzept des inneren Richters, sind lediglich hilfreiche Arbeitsmodelle und Folgen davon, welcher psychologisch-therapeutischen Grundrichtung man angehört.

Das, was hier als innerer Richter verstanden wird, macht sich in unterschiedlichen Formen bemerkbar. Die verbreitetsten sind *innere Stimmen (Gedanken)*, die unsere Gedanken und unser Verhalten kommentieren und verunglimpfen. Manchmal wird er nicht als innere Stimme wahrgenommen, sondern als *negatives Gefühl*, wie zum Beispiel *Schuldgefühle, Kummer oder Wut und Ärger*. Dies kann dadurch geschehen, dass der betreffende Wertmaßstab des inneren Richters in einem Entwicklungsstadium entstanden ist, als wir noch nicht sprechen konnten oder weil das externe Missfallen, das ihn kreierte hat, lediglich auf nonverbale Weise ausgedrückt worden ist.

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

Des Weiteren können Attacken des Richters/Über-Ichs, die nur dadurch wahrgenommen werden, dass man sich schlecht fühlt, daher rühren, dass wir uns oft des zugrunde liegenden verbalen/gedanklichen Angriffs nicht bewusst geworden sind. Dieser erfolgt meistens in Sekundenbruchteilen vor dem schlechten Gefühl.

Es gibt sogar einen noch schwieriger zu erkennenden Teil des inneren Richters. Er kann manchmal die heimtückischste Variante sein: *Er versteckt und verkleidet sich als unser guter Freund und intelligenter, weiser Helfer oder gut meinender Ratgeber.* Er kann die Stimme sein, die uns immer nur lobt und Komplimente verteilt und uns bestätigt, dass wir die Dinge genau richtig gemacht haben. Aber, wie *Marshall Rosenberg sagte, Komplimente und Lob sind genauso gewalttätig wie Kritik, weil beide von einer Person gesprochen werden, die behauptet, sie wüsste wer eine andere Person ist.*

Auf der einen Seite sind positive Meinungen über uns selbst, einschließlich eines positiven Selbstbildes sehr wichtig für unser normales Alltagsleben. Sie unterstützen uns auf verschiedene Weise. Auf der anderen Seite bleiben wir Gefangene des inneren Kritikers, solange wir uns mit seinen Standards identifizieren, ganz gleich, ob sie uns angenehm oder unangenehm erscheinen.

*Vergleiche* sind eine weitere Ausdrucksform des inneren Richters, mit der die meisten Menschen Schwierigkeiten haben, sie als solche zu erkennen. Immer wenn wir uns mit anderen vergleichen, ist höchstwahrscheinlich der innere Richter aktiv: „Er macht das besser als ich“ oder „Ich kann das besser als er“ und so weiter. Auf subtiler Ebene schließen solche Vergleiche in der Regel ein, dass wir nicht gut genug sind, nicht wert genug, richtig genug und so fort.

Üblicherweise sind wir mehr oder weniger mit dem inneren Richter identifiziert, sodass wir gar nicht bemerken, dass es sich in Wirklichkeit um die verinnerlichte Stimme eines unserer Elternteile oder einer sonstigen bedeutsamen Person in unserem Leben handelt.

*Die Entwicklung des Über-Ichs/des inneren Richters, ist unvermeidlich und auch nötig, wenn wir Kinder sind.* Bei der Erfüllung seiner Triebe, Bedürfnisse und Wünsche, gibt es für ein Kind eine Menge Begrenzungen und Hindernisse. Dem Kind müssen von außen Grenzen gesetzt werden, denn es hat zunächst keine Einsichten in die Dinge des Lebens, kein Verständnis für die Grenzen, die gesetzt und nötig sind. Es folgt einfach seinen natürlichen Impulsen, seine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen.

Es gibt wichtige Dinge, die ein Kind lernen muss, um zu überleben und ein Mitglied eines größeren Teils der Welt zu werden, zum Beispiel der Familie, der Gesellschaft und der Kultur in die es hinein geboren wurde. Es muss die verschiedenen Gefahren des Lebens kennen lernen, ebenso wie die vielen Regeln, die es in seiner Kultur zu beachten gibt, damit das Zusammenleben mit Anderen möglich, einfacher und bequemer wird.

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

So wirken Eltern, nahe Bezugspersonen und Gesellschaft in vieler Hinsicht auf das Kind ein und es verinnerlicht im Laufe der Zeit mehr und mehr diese Standards. Kinder lernen, sich mit den Botschaften von außen zu identifizieren und beginnen die verschiedenen Werte, Glaubenssätze und Haltungen zu übernehmen und zu internalisieren.

Ein weiterer Aspekt zu diesem Thema ist, dass wir die Standards, Glaubenssätze, Werte, Gedanken und Urteile unserer Bezugspersonen aus Liebe annehmen. Wir wollen eins mit unseren Eltern sein und passen uns ihnen aus Liebe an.

Die Integration elterlicher Standards im Über-Ich ist eine brillante Strategie. Es ist gleichzeitig ein Abwehr- und Überlebensmechanismus und wirkt auf eine verzerrte aber effektive Weise. *Dadurch, dass wir die Eltern internalisieren, haben wir sie jeder Zeit bei uns und sind mit ihnen verbunden. Wir können sie sogar verlassen und sie auf bewusster Ebene hassen, während wir gleichzeitig unbewusst loyal zu ihnen sind und ihnen verbunden bleiben.*

### **Auswirkungen**

Ursprünglich half uns der innere Richter zu überleben und in der Welt zu funktionieren. Aber wenn wir älter werden, bleiben wir in gewisser Weise in der Vergangenheit stecken. Der innere Richter wächst nicht in adäquater Hinsicht mit uns, sondern behandelt uns weiterhin wie ein Kind. Als Folge sind unsere Reaktionen auf die Welt oft ganz und gar nicht angemessen und förderlich, sondern die von verängstigten Kindern, die vielfache Strategien entwickelt haben, um mit der *Angst vor Bestrafung* umzugehen. Diese Strategien funktionieren so perfekt, dass die zugrunde liegende Furcht, die ursprünglich als Reaktionsstrategie entwickelt wurde, vollkommen unbewusst bleibt. Das bedeutet, dass diese Strategien aus einer gewissen Perspektive so perfekt sind, dass wir uns sehr oft nicht im geringsten der Furcht bewusst sind, die unseren Reaktionen und Handlungen zugrunde liegen. Der Umgang der meisten Menschen in Konflikten und Diskussionen ist daher durch unbewusste Reaktionen auf kindliche Verhaltensmuster geprägt.

*Als Erwachsene können wir ohne diese be- und abwertende Instanz des Über-Ichs wissen und begreifen, was in einem bestimmten Kontext angemessen ist oder nicht.* Es ist sogar im Gegenteil so, dass der innere Richter uns oft davon abhält, Dinge auf sachdienliche Weise zu betrachten und zu bewerten, da er *nicht im Geringsten an Wahrheit und Realität interessiert ist.* Er hält sich einfach ohne jede Neubewertung an alten Grund-Standards fest. Er will überleben und Recht behalten. Daher verhält er sich weiterhin so, als wären seine Regeln und Verdrängungen immer noch nötig, um das Überleben des Menschen sicherzustellen. Jedoch ist der innere Richter, so wie er in unserem Erwachsenenleben existiert, nicht im Mindesten in der Lage, unser Überleben zu sichern, sondern er stellt eine Verdrehung unserer natürlichen Kraft der Selbsterhaltung dar, die er zu einer destruktiven Aggression gegen uns selbst

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

irreleitet. Als Resultat projizieren wir die Regeln des inneren Richters auch auf andere und denken, wir würden von ihnen beurteilt, auch wenn dies gar nicht der Fall ist.

### **Negative Folgen können sein:**

Selbstabwertung

Schlechtes Gewissen

Schuldgefühle

Beziehungsprobleme

Beschränkung von Lebendigkeit und Kreativität

Psychosomatische Beschwerden

Depressionen

Ängste

und Vieles mehr

### **Die feinen Unterschiede**

Die Standards des inneren Richters können ganz unterschiedlich tief in uns verankert sein. Manche Standards haben geringere, andere größere Auswirkungen auf unser Leben, manche sind bewusster, andere unbewusster.

Außerdem ist es wichtig zwischen der Aussage und dem implizierten Angriff (der Abwertung) des inneren Richters zu unterscheiden.

Der Inhalt dessen, was der innere Richter sagt, kann wahr oder unwahr sein. Wenn der Inhalt einer inneren Stimme frei von jedem Urteil, ohne jede Be- und Abwertung oder moralischem Anteil ist, sondern ganz einfach ein neutraler Ausdruck der Wahrheit ist, dann ist es nicht die Stimme des inneren Richters. Der innere Richter beinhaltet immer ein Urteil darüber, was wir oder andere denken oder tun. Er wertschätzt unser Verhalten entweder oder er lehnt es ab. Oft nutzt der Richter etwas das inhaltlich wahr ist, um unser Handeln oder Denken mit einer Bewertung zu versehen, meistens einer Abwertung.

Stell dir vor, du hattest einen Tag, an dem du nicht all das geschafft hast, was du wolltest oder was von dir erwartet wurde. Als du abends heim kommst, fühlst du dich nicht gut deswegen, und als du deine Aufmerksamkeit nach innen richtest, kannst du die Stimme deines Richters vernehmen, die sagt: „Was du doch wieder für ein fauler Typ bist! Nichts kriegst du zustande! Warte nur ab, wo das noch endet!“ Die Wahrheit über den Tag mag sein, dass du nicht erledigt hast, was du wolltest oder solltest, und es mag ebenso wahr sein, dass du keine Lust hattest, dich nicht gut gefühlt hast und von mancherlei weniger wichtigen Dingen abgelenkt worden bist. Vom Standpunkt der Wahrheit aus ist an all dem weder etwas falsch noch richtig. Du hast ganz einfach getan, was du getan hast – Punkt! Aber der innere Richter hat seine eigene Meinung dazu und bewertet die objektive Wahrheit: „Das ist nicht

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

okay! Wie konntest du so faul sein? Anständige Leute sind nicht so faul und lassen sich nicht so viel ablenken“ und so weiter.

### Übliche Reaktionen auf Kritik (von innen oder außen)

- ✓ Den Angriff schlucken und innerlich kollabieren
- ✓ Argumentieren und rationalisieren
- ✓ Zum Gegenangriff übergehen, andere beschuldigen und wütend werden

### Drei wichtige Schritte zur Loslösung

- ✓ Erkennen  
(Wissen, Gewahrsein, Achtsamkeit)
- ✓ In die Kraft kommen/in der Kraft bleiben  
(sich zentrieren, in der Mitte sein, Ressourcen für erwachsenes Selbst)
- ✓ Loslösung  
(distanzieren, dissoziieren)

## Übungen zur Förderung von Achtsamkeit

### Förderung von Achtsamkeit

Bewusstheit, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sind wichtige Voraussetzungen, um sich des Wirkens des inneren Richters gewahr zu werden. Zur Verbesserung der Bewusstheit gibt es zahlreiche Methoden. Bewährt haben sich für unsere Zwecke besonders die folgenden:

#### **Bewusst durch den Körper spüren**

Unseren Körper zu spüren ist eine essentielle Methode, um unsere Achtsamkeit zu verbessern und uns zu zentrieren. Es hilft uns, die fruchtlosen intellektuellen Erwägungen im Kopf loszulassen und stattdessen präsent, wachsam und aufmerksam zu sein.

Mach hierzu eine Art Reise durch den Körper, indem du bei den Füßen beginnend mit der Aufmerksamkeit langsam nach oben wanderst. Nimm jeden Körperteil eine Weile mit offener, neugieriger Haltung wahr und wandere dann mit der Aufmerksamkeit weiter. Es gibt nichts Bestimmtes zu fühlen, es gibt nichts zu verändern. Spüre den jeweiligen Körperteil, seine Haut, die Berührung mit Kleidung, mit der Sitzfläche oder Unterlage, mit anderen Körperteilen. Spüre auch tief in den Körperteil hinein und fühle seine Energie. Spüre zum Schluss den ganzen Körper auf einmal.

#### **Mit allen Sinnen erleben**

Gehe der Reihe nach alle Sinne durch und nimm wahr, was du mit jedem Sinneskanal wahrnimmst. Schau dich um und betrachte was du alles siehst. Nimm dir verschiedene Farben und Formen vor und schau dich um, wo du sie wahrnimmst, immer eine nach der anderen. Welche Dinge sind rot, welche grün, welche braun usw.? Welche Dinge sind rund, welche eckig, welche haben gerade Linien, welche geschwungene Linien usw.?

Mach das Gleiche in ähnlicher Weise mit dem Hören und dem Fühlen.

Bewahre auch hierbei eine offene, urteilsfreie Haltung.

#### **Drei-Punkt-Aufmerksamkeit ohne Ziel**

Stephen Gilligan benutzt gerne einen Prozess, den er die Drei-Punkt-Aufmerksamkeit (three-point-attention) nennt, um ein Ziel zu erarbeiten. Wir können die Methode wunderbar anwenden, um unsere Aufmerksamkeit zu schulen, ohne an einem konkreten Ziel zu arbeiten.

Lege deine Hände links und rechts auf die Oberschenkel und richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf diese beiden Hände. Sei eine Weile ganz und gar bei diesen beiden Händen und nimm wahr, wie sich dadurch immer mehr ein sanfter, defokussierter Blick entwickelt. Mit diesem Blick kannst du gleichzeitig viele Dinge im Randbereich deiner Aufmerksamkeit wahrnehmen.

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

Nimm nach einer Weile einen dritten Punkt der Aufmerksamkeit hinzu – wahlweise im Körper (Bauch oder Brustbereich) oder außerhalb von dir. Was geschieht, wenn du mit der Aufmerksamkeit bei diesen drei Punkten verweilst, ohne irgendetwas erreichen zu wollen? Lass so weit wie es geht den Handelnden, den Meditierenden, den Hypnotisierenden in dir los und nimm alles so an, wie es ist.

### **Mit der Erfahrung sein**

Setze dich in einer bequemen aufrechten Position hin und zentriere dich. Nimm den Atem wahr, fühle den Körper und lass mehr und mehr los. Beginne dich zu entspannen.

Nun sei achtsam auf alles was innerlich aufsteigt und verweile damit, so gut es geht, ohne Ehrgeiz und Anstrengung. Wie geht es dir? Wie fühlst du dich? Öffne dich immer wieder deinem neugierigen Interesse dafür, wie es dir geht, für deine augenblickliche Erfahrung, ganz egal was es sein mag. Mit einer Haltung wie: „Oh, das ist interessant, nun fühle ich dies und nun jenes ... Und dies mag ich nicht und jenes mag ich nicht. Es bringt mich dazu, mich so und so zu fühlen. Okay, lass mich dennoch einfach dies weiter wahrnehmen und dabei bleiben ... Und was geschieht jetzt?“

Auf diese Weise kannst du dir eine offene Untersuchung und Beobachtung deines aktuellen Erlebens erlauben. Was denkst du? Was siehst du (besonders an inneren Szenarien)? Und was fühlst du (körperliche Sensationen und Gefühle)? Vielleicht wirst du dir auch der kybernetischen Verknüpfungen und Interaktionen zwischen Denken, Fühlen und körperlichen Sensationen gewahr.

### **Achtsamkeitsübung im Alltag**

Achtsamkeit lässt sich im Alltag jederzeit üben. Du brauchst dafür nicht viel Zeit. Nur wenn wir lernen, im Alltag ganz allgemein, auch außerhalb bestimmter Übungen achtsam zu sein, wird es uns mehr und mehr gelingen, uns von den Fesseln des inneren Kritikers zu lösen und uns spirituell zu entfalten.

- Halte den Tag über immer mal wieder kurz inne. Fühl einige Atemzüge lang deinen Körper. Atme ganz bewusst und aufmerksam. Spüre deine Füße, deine Beine, deinen Oberkörper, Arme und Hände, den Kopf. Wenn du das 3 bis 5 Atemzüge machen, braucht das nicht einmal eine Minute zu dauern, bestenfalls wenige Minuten.
- Sei in jeder Handlung vollkommen aufmerksam. Das geht nur, wenn du dich nicht dadurch zerstreust, dass du zu viele Dinge gleichzeitig tun willst, sondern dich ganz und gar auf eine Sache konzentrierst. Wie man im Zen sagt: „Wenn du gehst, gehst du. Wenn du isst, isst du. Wenn du trinkst, trinkst du.“



## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

### **In die Kraft kommen**

Um sich vom inneren Richter zu lösen und gegen seine Angriffe zu verteidigen zu können, ist es nötig, sich in seiner erwachsenen Kraft zu befinden. Dies können wir durch den hypnotherapeutischen Zugang zu Ressourcenerlebnissen unterstützen (zum Beispiel durch wiedererleben und verankern von Erfahrungen von Kompetenz, Kraft und Lebensfreude). Da das Gefühl und das Erleben des Erwachsenseins einen großen Teil Körperlichkeit enthält, haben sich Körperübungen vielfach als ebenso nützlich und hilfreich erwiesen.

### **Sich zentrieren und Verwurzeln**

Zunächst testen wir die physische Stabilität des Klienten, der ganz normal steht. Wir beginnen, ihn zunächst sanft, dann heftiger (angemessen natürlich) mit der Hand zu stoßen. Wir stoßen an verschiedenen Stellen von unterschiedlichen Seiten und versuchen ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Schultern von vorne, von der Seite und von hinten. Brust und oberer Rücken, Hüften von vorne usw. Höchstwahrscheinlich wird der Klient zunächst ziemlich instabil sein und leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sei es, dass er schlaff und instabil ist oder dass er eine Neigung besitzt angespannt zu sein ohne wirkliche Erdung und Stabilität. Allein unsere Tests bieten ihm Gelegenheit, seine Mitte zu finden und sich stabiler auszurichten.

Im nächsten Schritt fordern wir den Klienten auf, sich aufrecht, mit den Füßen bequem, parallel in etwa Schulterbreite, hinzustellen. Nun bitten wir ihn seine Hände (beide gleichzeitig) kräftig auszuschütteln. Er soll sich dabei vorstellen, dass der ganze Körper mit den Händen mit geschüttelt wird, vom Kopf bis in die Zehenspitzen. Nach einer Weile beendet er das Schütteln und richtet seine Aufmerksamkeit auf den Unterbauch, das Tandem, hebt die Fersen vom Boden und geht auf die Zehenspitzen. Oft ist es eine gute Unterstützung eine Hand auf den Unterbauch zu legen. Wenn er die Hände genug geschüttelt hat und mit der Aufmerksamkeit im Unterbauch verweilt, wird er keine Schwierigkeiten mit der Balance haben. Er bleibt mit der Aufmerksamkeit im Unterbauch und senkt langsam (wirklich langsam!) wieder die Fersen auf den Boden. Auch die Vorstellung, sich wie ein Baum zu verwurzeln, ist hilfreich.

Nun testen wir seine Stabilität wie zuvor, indem wir ihn von verschiedenen Seiten stupsen. Der Klient wird sich jetzt viel stabiler fühlen (und sein), zentrierter und geerdet.

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

### **„Ki“ fließen lassen – der unbeugsame Arm**

– Eine Übung aus dem Aikido –

Die Person steht bei dieser Übung aufrecht in einer leichten Schrittstellung. Lade die Person ein, den Arm auf der Seite des vorgestellten Beines auszustrecken. Der Arm ist nicht durchgestreckt, sondern leicht gebeugt, die Fingerspitzen der geöffneten Hand weisen nach vorne, die Handkante nach unten.

Lade die Person dann ein sich vorzustellen, dass aus einer unerschöpflichen Quelle des Universums kraftvolle Energie über ihren Scheitel aufgenommen wird und diese Energie mit großer Kraft durch den ausgestreckten Arm fließt, durch die Hand und aus den Fingerspitzen hinaus zurück zum Universum. Als weitere Imagination kann hilfreich sein sich vorzustellen, dass der Arm dadurch fest und steif wird wie eine Feuerwehrschauch, durch den Wasser zum Löschen mit hohem Druck fließt. Genauso, wie man einen Feuerwehrschauch dann nicht mehr biegen kann, so fest und unbeugbar wird der Arm. Dabei bleibt der Arm vollkommen entspannt!

Teste nun die Steifheit des Armes, indem du versuchst, den Arm am Ellenbogengelenk zu beugen (eine Hand auf Oberarm, eine Hand unter dem Unterarm). Der Test erfolgt zunächst sehr sanft! Wenn der Arm fest und unbeugbar bleibt, lassen wir den Test immer stärker werden. Ich habe schon Kinder erlebt, deren Arm ich als erwachsener Mann absolut nicht mehr beugen konnte – eine großartige Demonstration von Stärke für einen Menschen, besonders ein Kind. Wir sollten dabei darauf achten, dass die Muskeln des Armes wirklich entspannt sind.

### **Wiedererleben einer Ressource in Trance**

Wo hat die Person sich einmal vollkommen wohl, kraftvoll, erfolgreich und/oder kompetent gefühlt? Leite die Person in Trance und unterstütze sie, ein solches Erlebnis mit allen Sinnen wiederzuerleben. Was sind die wichtigsten Erlebnis-Parameter, an denen die Person spürt, dass sie sich tatsächlich wie gewünscht fühlt? (Welche Farbe passt dazu? Wo spürt man es am meisten im Körper? Welche Geste könnte dazu passen? Welches Wort passt dazu? Welcher Ton?)

Verankere den/die wichtigsten Parameter hypnotisch und unterstütze die Person diese Ressource bei der Arbeit mit dem inneren Kritiker zu nutzen.

## Loslösung vom inneren Richter

### Ansätze der Loslösung

Nur wenn wir die Angriffe des inneren Richters durchschauen und sie als solche erkennen, können wir uns effektiv dagegen verteidigen. Solange wir dem Richter glauben, bleiben wir seine Opfer. Ein wichtiger Schritt ist also zunächst, sich des inneren Kritikers bewusst zu werden. Wenn wir dann dazu bereit sind, können unter anderem die folgenden grundsätzlichen Ansätze uns helfen:

- **Nur der innere Richter**

Sobald wir das Wirken des inneren Richters bemerken, können wir innerlich kurz innehalten und uns bewusst machen: Es ist nur der innere Richter! Es ist nur eine Seite von mir! Nicht ich als Ganzes, nicht die absolute Wahrheit.

Vereinfacht ausgedrückt, ist das bereits alles was nötig ist. Wenn wir den inneren Richter wahrnehmen, ihn einfach anschauen, beobachten und vielleicht noch sein Wirken in uns spüren, dann ist die Identifizierung bereits aufgelöst.

- **Den Richter externalisieren**

Wenn der Richter/die Stimme, die uns attackiert eine Instanz, ein Wesen außerhalb von uns wäre, wo hätte sie ihren optimalen Platz, sodass wir am meisten in unserer wahren Kraft bleiben? Wie sähe sie aus? Was für Maßnahmen wären erforderlich, damit sie auf diesem Platz bleibt und uns in Ruhe lässt? Gibt es wichtige Bedürfnisse dieses Wesens, die zu beachten wären? (Das lässt sich individuell intensiv – zum Beispiel in Trance ausbauen.)

- **Die Wahrheit über unser Erleben sagen**

Üblicher Weise wehren wir uns, die Verletzungen, die durch die Beurteilung des inneren Kritikers (oder auch andere Menschen) ausgelöst werden, zu fühlen. Es kann aber sehr wirksam sein, damit bewusst umzugehen, aufmerksam bei den Gefühlen zu bleiben und sie dem Angreifer gegenüber auszudrücken: „Es verletzt mich, wenn du so mit mir umgehst. Bitte lass das!“ Achtsamkeit und aufmerksam bei dem bleiben, was die augenblickliche Wahrheit ist, sind wichtige Verbündete für uns. Das schließt ein, uns sowohl unserer emotionalen als auch körperlichen Empfindungen bewusst zu sein, ohne sie zu übergehen oder zurückzuweisen. Wenn wir wahrhaft achtsam sind, hat der Richter keine Chance uns gefangen und identifiziert zu halten.

---

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

### ▪ **Zustimmen**

Wahrscheinlich hast du in verschiedenen Lebensbereichen bereits die Erfahrung gemacht, dass ein Angreifer seine Kraft verliert, wenn wir ihm zustimmen und sagen, dass er Recht hat („Da hast du Recht.“)

Das können wir benutzen, um uns vom inneren Richter zu distanzieren und ihn für eine Weile zum Schweigen zu bringen: „Ich weiß. Du hast Recht, ich hätte das nicht tun sollen.“ Aber wir müssen das in voller Überzeugung sagen und ohne alle Schuldgefühle oder Ähnliches. Reaktionen wie Schuldgefühle würden bedeuten, dass wir mit seinem Urteil identifiziert sind und nicht nur den Inhalt seiner Aussage schlucken, sondern auch seine implizierte Abwertung. Falls du dich bei diesem Ansatz schlecht fühlst, bist du identifiziert und solltest etwas anderes ausprobieren. Was wir mit dieser Zustimmung tun ist, dass wir dem Inhalt zustimmen (aber nur, wenn er wirklich wahr ist!), aber nicht der mit eingeschlossenen moralischen Bewertung, die uns abwertet.

### ▪ **Wertschätzen/würdigen**

Wann immer wir uns einer Aktivität des inneren Richters gewahr werden, können wir einen Moment innehalten und uns bewusst machen: Das ist ein Teil in mir, der einmal wichtig war. Es ist eine Botschaft, die ich von anderen Menschen übernommen habe, und es gab gute Gründe dafür, dass ich das getan habe. Ich achte diesen Teil in mir, dass er immer noch für mich sorgt, doch nun lasse ich ihn los, weil ich ihn nicht mehr brauche. Falls wir erkennen konnten, dass sich ein durchaus wertzuschätzendes wichtiges Bedürfnis dahinter verbirgt, können wir das durch eine Haltung von „Ah, mein Bedürfnis nach xy meldet sich“ würdigen. Oder vielleicht kann das Auftauchen eines solchen Standards des inneren Kritikers zu einer Frage werden wie: Welches wichtige Bedürfnis könnte sich dahinter verbergen? Was brauche ich wirklich?

### ▪ **Klare Abgrenzung: Entrüstung, Wut und klare Distanzierung**

Wenn wir fühlen auf welche Weise uns der innere Richter tatsächlich verletzt, können wir verstehen, dass er kein Recht dazu hat uns das anzutun, uns zu beurteilen, zu kontrollieren und zu verletzen. Um Entrüstung, Wut und klare Distanzierung nutzen zu können, brauchen wir die Fähigkeit klipp und klar nein zu sagen. Dann können wir all unsere Kraft einsetzen, um ärgerlich zu sein, und diesen Angriffen, angefüllt mit der Entrüstung darüber, wie der Richter mit uns umgeht, ein Ende setzen. Es ist die Kraft unserer Entrüstung, die diese Methode wirkungsvoll macht.

### ▪ **Humor**

„Als mich das letzte Mal jemand so dumm angemacht hat, bekam er eine Sahnetorte ins Gesicht.“ „Genau, du hast vollkommen Recht. Erinnerst du dich noch, wie viel Spaß alle

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

hatten, als ich es das letzte Mal versaut habe?“ „Wenn du sagen willst, dass ich eine absolute Nieme bin, stell dich bitte hinten an!“

Wie könnten wir ernsthaft an negativen Identifizierungen haften, wenn Humor ins Spiel kommt? Das hat nichts damit zu tun, Dinge unter den Teppich zu kehren, sondern kann uns helfen, die Lächerlichkeit der Vorwürfe oder Sorgen des Richters tatsächlich zu erkennen. Es ist bekannt, dass Humor und Lachen unsere Leichtigkeit unterstützen und heilen können. Der Richter möchte ernst genommen werden. Wenn du ihn humorvoll nimmst und behandelst, kannst du nicht mehr so richtig an seinen Maßstäben haften.

- **Übertreibung**

Die Abwertung, Sorgen oder sonstigen Aussagen des inneren Richters zu übertreiben, stiehlt ihm das Kanonenfutter. Übertreibung ist eine Art Zustimmung, die aber gleichzeitig noch eins oben drauf setzt. Anstatt zusammenzubrechen, zu rationalisieren oder was immer unsere übliche Reaktion auf Angriffe des Richters sein mag, können wir beginnen, das, was wir tun oder denken, zu genießen oder uns zumindest so zu verhalten, als täten wir es. In der Hypnotherapie wissen wir, wie wirkungsvoll es sein kann, so zu tun als ob. Das wird den Richter verwirren, das Muster unterbrechen und uns von seinem Griff befreien. Hier einige Beispiele: „Genau, ich bin der hässlichste Mensch in der Stadt!“ „Ja, ich bin so faul, dass ich wünschte, ich hätte jemanden der mich füttert und nachts umdreht.“

- **Mitgefühl**

Echtes Mitgefühl gegenüber dem Richter auszudrücken kann sehr wirkungsvoll sein.

- **Nicht mehr zuhören**

Wie Michael Yapko gerne sagt: Selbstbewusste Menschen haben genauso viele abwertende Gedanken wie Menschen mit geringem Selbstbewusstsein, aber sie hören ihnen entweder nicht zu oder sie glauben nicht was sie sagen. Woher weißt du, dass diese Kritik, diese Aussagen des Richters (oder anderer Menschen) es wert sind, ihnen zuzuhören?

- **Das wahre Bedürfnis hinter der Kritik erkennen**

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

### Warum Hypnose?

Trance als kreativer Zustand

Eröffnung von Möglichkeiten

Anregung der Fantasie

Zugang zu unbewussten/unwillkürlichen Ressourcen

Zugang zu bildhaften Szenarien

Umgehung des allzu kritischen Denkens und Begrenzungen

Fokussierung der Aufmerksamkeit auf Wesentliches

Hilfreiche Assoziationen und Dissoziationen

### Hypnotherapeutische Ansätze zur Loslösung vom inneren Richter

Zwei Ansätze generativer Trancearbeit

#### Mit dem Richter spielen – „Der Richter in Unterhose“

Üblicher Weise nehmen wir den inneren Richter viel zu ernst. Wir glauben seine Behauptungen oder kämpfen mit Gegenargumenten gegen ihn an, oder reagieren mit anderen üblichen Reaktionen auf die Attacken. In jedem Fall verlieren wir an Ausgeglichenheit und innerer Kraft.

Hier ein hilfreicher Ansatz, wie wir in Trance eine Loslösung von den Attacken des Über-Ichs erreichen können.

- Schilderung des Problems (Versagen, Fehler, etwas, das ein belastendes Thema ist).
- Tranceinduktion.
- In Kontakt bringen mit dem Thema. Betreffende Situation erinnern und wiedererleben.
- Welche Gedanken, inneren Stimmen, Sätze kommen da? An welchen Stellen kann man den inneren Richter erkennen?  
Stimmen, Urteile, abwertende Gedanken etc. Wie denkst du über dich, wenn du dich so verhältst/es dir so geht?
- Welche emotionale Qualität haben die Stimmen?
- Geschlecht? Alter?

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

- Woher, aus welcher Richtung kommen diese Stimmen oder Gedanken?  
Dorthin schauen und den inneren Richter als Person oder Wesen auftauchen lassen.
- Platz finden und Richter verlagern, wo man passenden Abstand hat und ihn gut betrachten kann.
- Aussehen und Verhalten des Richters beschreiben.
- Richter verändern.  
Aussehen, Stimme, Winkel u. Distanz. (Stimme ändern z.B.: singen, übertriebenes Drama?, Slapstick, ein ganzer Chor, Volkslied usw.)
- Was verändert sich dadurch? Welche Auswirkungen hat das auf den Klienten?
- Verankern hilfreicher Erlebnisinhalte.
- Transfer in den Alltag (posthypnotische Suggestionen)
- Reorientierung aus der Trance

## Haus der Ressourcen

Körperorientierung und Befreiung von Kritikern

### Problem

Unter Nutzung der Informationen aus dem Vorgespräch Erinnerung an das Thema. Worum geht es, welche Situation wird problematisch erlebt? Was genau ist geschehen.

Welche Gedanken und inneren Dialoge tauchen dabei auf?

Welche Gefühle löst das aus?

Wo im Körper sind die spürbar? Wo am meisten?

Wie fühlt sich dieses Gefühl im Körper an? (Druck, Brennen, Reißen, Schmerz, Enge usw.)

Welche Gedanken, inneren Dialoge, Urteile, Kritiker gibt es dazu? Wie denkst du dann über dich?

Vorstellung, man könnte wie aus einem Raum in den anderen gehen und alle kritischen Dialoge, die ganze problematische Situation hier in diesem Raum lassen. (Das ist auch mit offenen Augen und Bodenanker, ohne formelle Trance möglich).

### Ressource – ein anderer Raum

In einen anderen Raum gehen, der frei von Kritik und frei von dem Problem ist. Sich vorstellen, man könnte tatsächlich alles Belastende im vorigen Raum zurücklassen.

Wie geht es einem dort? Welche Gedanken und inneren Dialoge tauchen hier auf? Wie könnte

## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

man den Raum ggf. optimieren, sodass es einem dort noch besser geht.

Wo und wie fühlt man nun im Körper, dass es einem hier gut geht?

### **Ressourcen sammeln – Haus der Ressourcen**

Vorstellung, es wäre ein ganzes Haus voller Ressourcenräume. Man kann durch die Flure und an den unterschiedlichsten Räumen vorbeigehen.

Vorschlag, einen weiteren Raum zu finden und neugierig sein, welche Ressourcen man dort findet, die einem helfen, sich von dem inneren Richter/Kritiker zu lösen und mit der Situation auf hilfreiche, angenehme und förderliche Weise umzugehen.

Den Raum erleben, erforschen, Ressourcen aufnehmen. Orientierung auf den Körper.

Gegebenenfalls weitere Räume betreten und Ressourcen aufsuchen.

Alle Ressourcen aus allen Räumen wie zusammensammeln.

Wie geht es nun mit diesen Ressourcen?

### **Zurück zur Ursprungssituation**

Schritt 1

Wenn man mit diesen Ressourcen aus einem Raum der Ressourcen in jenen Raum schauen könnte, in dem der innere Richter aktiv ist und in dem man das Problem erlebt hat, was sieht man dann jetzt? Was hat sich verändert?

Schritt 2

Ressourcen mit in den ursprünglichen Kontext nehmen, indem man in den ursprünglichen Raum zurückkehrt.

Stimmen des inneren Richters erneut auftauchen lassen.

Wie geht es jetzt?

Was für Unterschiede in der Wirkung der Angriffe des Richters und der ganzen Situation?

### **Transfer in den Alltag/posthypnotische Suggestionen**



## Der innere Richter Mentales Stärken 2017

---

### Literaturhinweise

Alman, Brian (2014): Finde deine Stimme. Negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken. Carl Auer.

Brown, Byron (2001): Befreiung vom Inneren Richter: Die Intelligenz der Seele erkennen. J. Kamphausen.

Woelm, Elmar (2013/16): Es ist schwer, die Tür zu finden, wenn es keine Wände gibt. Die Metapher des inneren Richters in der Hypnotherapie. [Bambusgarten.com/epubli](http://Bambusgarten.com/epubli)

Woelm, Elmar (2006): Hypnotherapy and the Inner Judge. Relevance, Methods and Spiritual Aspects. [Bambusgarten.com](http://Bambusgarten.com), Kindle  
(Englische, ältere Ausgabe)