

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 10: Unterschätzte Gefahr : Schaufensterkrankheit

Artikel: Der innere Kritiker
Autor: Zeller, Adrian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558260>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der innere Kritiker

Miesepeter können einem den Spass ganz schön verderben. Wenn sich die Spielverderber sogar im eigenen Inneren eingenistet haben, wird es besonders unangenehm. Doch lassen sich die hartnäckigen Nörgler auch umstimmen: in konstruktiven Gesprächen mit dem eigenen Inneren.

In vielen Familien gibt es eine Tante Waldburga oder einen Onkel Waldemar, die an allem und jedem etwas aussetzen haben. Nisten sich die ewigen Meckerer als «Stimme des Gewissens» im eigenen Innern ein, können sie uns bis ins Erwachsenenleben verfolgen.

Hie und da wurde Tante Waldburga am Sonntagnachmittag zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Auf ihren Besuch freute sich niemand in der Familie, der Kontakt wurde aus Pflichtgefühl gepflegt. Wenn sie etwas amüsierte, was selten genug vorkam, zog sie ihre Mundwinkel etwas nach oben – und selbst dann verschwand der säuerlich wirkende Ausdruck nie völlig aus ihrem Gesicht. Keiner konnte sich erinnern, sie jemals herzlich lachend gesehen zu haben.

Tante Waldburga fand mit Akribie in jeder Suppe ein Haar. Mal war ihr der Kaffee zu

schwach, beim nächsten Besuch war er zu stark. Vom Kuchen nahm sie jeweils nur ein halbes Stück; mal war er ihr zu süß, mal enthielt er Nüsse, die mochte sie nicht. Wenn jemand in der Familie eine zweite Portion auf seinen Teller legte, kommentierte sie mit entsetztem Unterton: «Deine Linie kümmert dich wohl gar nicht?»

Mit schöner Regelmässigkeit stellte sie Fragen wie: «Kinder, wer ist Klassenbeste?» Niemand meldete sich. «Keiner?», fragte sie ungläubig und fügte hinzu: «Müssiggang ist aller Laster Anfang.»



«Und, Hermann», wollte sie anschließend vom Vater wissen, «hast du es nun endlich zum Abteilungsleiter geschafft?» Er sei noch immer Stellvertreter, erwiderte der Gefragte. «Nun, mit Kaffee und Kuchen hat es noch keiner nach oben geschafft», belehrte ihn Tante Waldburga. «Andere Männer würden jetzt nicht gemütlich in der Sonne sitzen, sie wären an einem Wochenend-Seminar, um ihre Aufstiegschancen zu verbessern.» Früher oder später hatte jede und jeder am Tisch das Gefühl, seine Sache nicht richtig zu machen, egal, ob es sich dabei ums Kaffeekochen oder um die Karriere handelte.

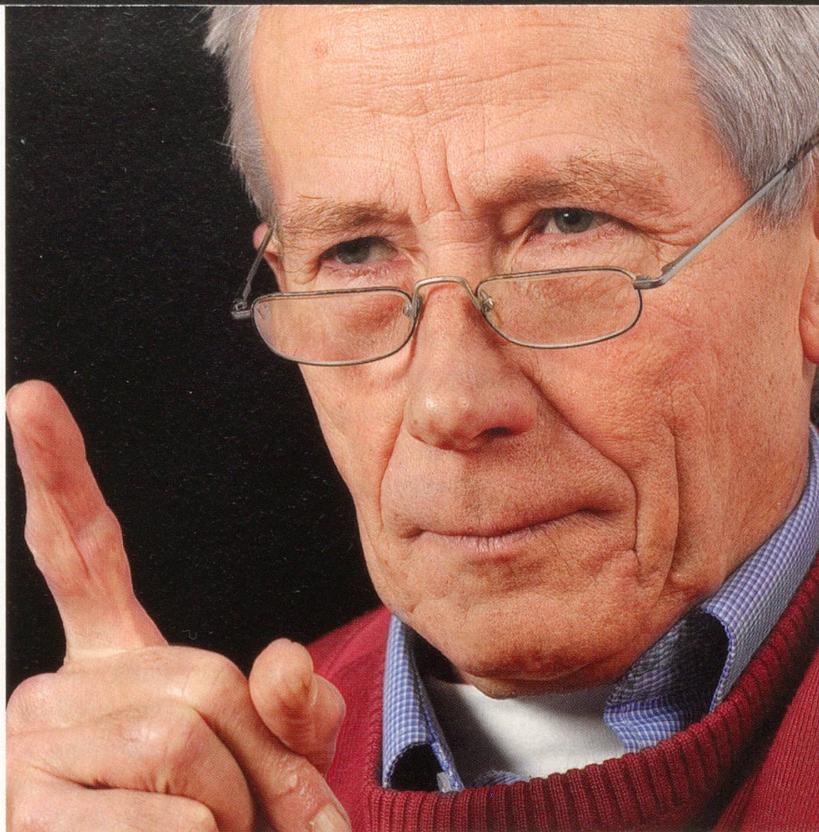
Pingelig und anspruchsvoll

Penetrante Nörgler schaffen es, in ihrer Umgebung jede Freude zu trüben. Sie pflanzen den Keim der Verunsicherung und geben ihm reichlich Dünger.

Tante Waldburga ist in guter Gesellschaft, die Besetzungsliste der weiteren Spielverderber ist lang: Die strenge Schwiegermutter, der man es bei der Kindererziehung nie recht machen kann; der pingelige Lehrer, für den jeder Fehler seiner Schüler ein kleiner Skandal ist; der tyrannische Vater, der alle nach seiner Pfeife tanzen lässt; die überehrgeizige Frau, die ihren Mann erbarmungslos die Karriereleiter hinauf treibt; der Vorgesetzte, der ständig und auch nach vielen Überstunden alles noch nicht Erledigte bemängelt und Sondereinsätze nie würdigt; die betagte Mutter, der die Handreichungen ihrer Tochter nie ausreichend sind und die an allem etwas auszusetzen hat; die krankhaft neugierige Nachbarin, die überall Sittenverfall wittert; der missmutige Ex-Mann, der alles schlecht redet.

Nörgler schleichen sich ein

Wer in der Familie, in der Nachbarschaft, in der Ausbildung oder am Arbeitsplatz einer Miesmacherin oder einem gnadenlosen Antreiber ausgesetzt ist, kann



gewissermassen angesteckt werden. Dies bestätigte unter anderem die Burn-out-Forschung, die zeigte, dass ständige sarkastische Kommentare eines Kollegen mit der Zeit die Initiative und Effizienz eines ganzen Teams beeinträchtigen und das Arbeitsklima verschlechtern.

Ähnlich wie Mikroben ihr schädliches Gift über die Blutbahn verbreiten, können Stänkerer mit ihren ständigen, kritischen Kommentaren das Selbstvertrauen untergraben. Unter Umständen nisten sie sich gewissermassen im eigenen Inneren ein und halten dort mit ihrer negativen Haltung nicht hinter dem Berg.

So erzählt beispielsweise eine Frau um die 60, in manchen Lebenssituationen höre sie noch immer die Stimme ihrer strengen Mutter mit den Worten «Stell dich nicht so blöd!» Eine 70-jährige bekommt noch heute Herzklopfen und einen Anflug von Panik, wenn sie sich bei einem Termin unfreiwillig verspätet. Wie die Schlaufe eines Endlos-Tonbandes hört sie dann die Stimme ihres fuchsteufelswild, despotischen Vaters in sich: «Braucht die Prinzessin auf der Erbse wieder mal eine Extraeinladung?!» Dabei ist ihr Vater seit Jahrzehnten tot.

Tyrannischer Vater, übergenauer Lehrer, pingeliger Vorgesetzter: Sie untergraben das Selbstvertrauen.

Die gehässigen Kommentare von inneren Kritikerinnen und Antreibern können so sehr zur Gewohnheit werden, dass man sich ihrer gar nicht richtig bewusst ist. Gelegentlich treten die Miesepeter nachts in verstörenden Träumen in Erscheinung.

Nörgler machen depressiv

Wenn destruktive Figuren sich im eigenen Inneren eingenistet haben, lösen sie individuell sehr unterschiedliche Reaktionen aus. In Autobiografien von manchen Unternehmern liest man etwa, in ihrer Jugend habe es oft geheissen, aus ihnen würde nie etwas Richtiges werden; sie hätten ein Leben lang gekämpft, um das Gegenteil zu beweisen.

Manchmal werden die Kritiker zu Saboteuren. Mit Kommentaren wie «Das wirst du ja ohnehin nie schaffen» oder «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr» untergraben sie immer wieder das Selbstvertrauen und lähmen die

Eigeninitiative. Wenn der innere Nörgler besonders gnadenlos ist, können depressive Verstimmungen die Folge sein. Nie kann man es ihm recht machen, und er redet selbst die grösste Anstrengung schlecht, weil er bei jeder Medaille aus Prinzip nur die negative Seite sieht.

Bei anderen Menschen werden die negativen Botschaften zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung, in der Art von: «Kein Wunder ist mir dieses Rezept nicht richtig gelungen – schon Mutter sagte ja immer, meine Kochkünste seien eben nicht so gut, wie ich mir immer einbilde.» Jeder Misserfolg und jeder Rückschlag wird als Bestätigung für mangelndes Können genommen.

Gelegentlich kommt es auch zu Projektionen: Automatisch wird davon ausgegangen, andere würden negativ über einen denken. Häufig kommt es zu solchen Vermischungen der inneren und der äusseren Realität in Paarkonflikten wie in

So ist es gut: Den inneren Kritiker fest ins Auge fassen und ihm Benehmen beibringen – das hilft!



diesem Beispiel: Irmgard und Roland sind im Auto unterwegs in ein Restaurant. Er ist in der engeren Wahl für eine Kaderstellung. Bei einem Abendessen möchte der Firmeninhaber den Stellenbewerber und dessen Frau näher kennenlernen und danach seine Entscheidung treffen.

Weil sich das Ehepaar etwas verfahren hat, ist es in Zeitnot. Bei so einem wichtigen Termin ist das besonders peinlich. An einer Kreuzung streiten sie über die richtige Abzweigung – und Irmgard wirft ihrem Mann mit verbittertem Unterton an den Kopf: «Ja, ja, Frauen sind alle Dummchen und gehören an den Herd.» Roland schaute sie perplex an: Er hatte ihr weder direkt noch indirekt Dummheit unterstellt, er hatte lediglich auf seiner Meinung bezüglich der richtigen Abzweigung beharrt. Dagegen hatte Irmgards erster Mann sie ständig als geistig beschränkt abqualifiziert. In dieser konfliktträchtigen Situation hallte seine ständige Kritik in ihr nach – und verstellte ihr den Blick auf das tatsächliche Verhalten ihres neuen Partners.

In solchen Stresssituationen können sich Konflikte leicht hochschaukeln. Das Gegenüber empört sich, weil ihm Vorwürfe unterstellt werden, die es nicht mal ansatzweise gemacht hat. Hintergrund sind oft Projektionen negativer Bewertungen aus dem eigenen Inneren.

Emanzipation vom inneren Nörgler

Wie der wegweisende Tiefenpsychologe und Psychiater C.G. Jung an sich selbst erfuhr, kann man mit den Figuren im Inneren in eine Art Dialog treten. Dazu können sie auch als Zeichnung, als gemaltes Bild oder als Skulptur aus Lehm oder Plastilin visuell dargestellt werden.

Eine weitere Möglichkeit der Kommunikation sind Briefe, die man ihnen schreibt. In diesen Zwiegesprächen kann man die inneren Kritiker beispielsweise auffordern, nicht immer alles erbarmungslos

zu verurteilen, sondern nachsichtiger und toleranter zu werden und auch Anerkennung auszusprechen.

Meist braucht es Dialoge über längere Zeit, um die strikten Anweisungen der strengen Mutter oder die pedantischen Nörgeleien des Ex-Partners zum Verstummen zu bringen und sich von deren destruktivem Einfluss zu emanzipieren. Wenn der Stänkerer im eigenen Inneren sehr hartnäckig und besonders erbarmungslos ist, sollte man sich psychotherapeutische Unterstützung durch eine qualifizierte Fachperson gönnen.

Abschied vom strengen Professor

Die Diplompsychologin Maja Storch schildert in ihrem Buch «Die Sehnsucht der starken Frau nach dem starken Mann» wie in ihren nächtlichen Träumen hie und da ein strenger Professor auftauchte und ihr Wissen abfragte. «In diesen Prüfungen versagte ich meistens, ich fühlte mich klein und minderwertig.» Sie habe den Stoff vergessen, obwohl sie viel gelernt habe, und ihr Mund habe sich trocken angefühlt. «Es war ekelhaft.»

Maja Storch trat mit dem inneren Professor in einen Dialog und überzeugte ihn davon, von seinem Elfenbeinturm herabzusteigen und menschenfreundlicher zu werden. In der Folge veränderten sich ihre Träume. «Die Prüfungssituationen wurden erträglicher. Ich konnte besser bestehen.»

Mit der Zeit sei sie in den Träumen nicht mehr Prüfungskandidatin, sondern Referentin gewesen. «Mein Auftreten wurde immer souveräner.» Parallel dazu wandelte sich auch im realen Leben die Arbeit der Universitätsdozentin Storch von trockenen Lehrveranstaltungen zu lebendigen Seminaren.

• Adrian Zeller