



Aha! Zehn Minuten Alltags-Wissen

<https://t.me/wissenschaftanalysis>

Der innere Kritiker- Warum wir so hart mit uns selbst sind

[Speaker 1]

Oh man, war ja klar, dass du's mal wieder nicht hinbekommst. Ganz ehrlich, jeder andere könnte es besser als du. Das klingt ganz schön fies, oder?

Und würde ich das zu einer Freundin oder einem Freund sagen, wäre die Person wahrscheinlich zu Recht ziemlich gekränkt. Warum also reden wir oft genauso mit uns selbst? Woher kommt diese kritische Stimme im eigenen Kopf?

In der Psychologie spricht man vom Persönlichkeitsanteil des inneren Kritikers. Was hinter dem Konzept steckt und wie wir einen besseren Umgang mit Selbstkritik finden, darum geht es heute bei AHA. Außerdem wollen wir für unsere Hörerin Viola herausfinden, wie wissenschaftlich ist eigentlich Ahnenforschung durch Online-Anbieter.

Ich bin Sophia Heggelsperger, herzlich willkommen euch allen bei AHA. AHA. 10 Minuten Alltagswissen.

Ein Podcast von Welt. Fast jeder Mensch hat einen inneren Kritiker. Manchmal meldet er sich eher leise zu Wort, manchmal ist er total präsent oder sogar regelrecht vernichtend.

Als innerer Kritiker bezeichnet man den inneren Anteil der uns oder besser gesagt mit dem wir uns kritisieren, antreiben und zur Perfektion bringen wollen. Das klingt erstmal nach einem eher unangenehmen Teil unserer Persönlichkeit. Vor allem dann, wenn er zu viel Raum einnimmt.

Aber ist der innere Kritiker wirklich nur ein Störfaktor oder kann er uns vielleicht sogar helfen? Genau darüber spreche ich in dieser Folge mit Boris Pigorsch. Er ist psychologischer Psychotherapeut und Autor des multimedialen E-Books Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen.

Hallo Herr Pigorsch, schön, dass Sie heute da sind.

[Speaker 2]

Hallo Frau Heggelsperger.

[Speaker 1]

Was genau ist denn der innere Kritiker aus psychologischer Sicht?

[Speaker 2]

Es ist ein Persönlichkeitsanteil. Wir alle bestehen ja aus verschiedenen inneren Anteilen. Vielleicht ein kreativer innerer Anteil, ein vernünftiger innerer Anteil oder auch ein impulsiver innerer Anteil.

Und der innere Kritiker ist auch als solcher zu verstehen.

[Speaker 1]

Und welche Funktion hat der innere Kritiker? Also woher kommt der? Warum hat man den?

[Speaker 2]

Es ist ganz spannend, weil der innere Kritiker oft, wenn man tiefer reinschaut, dafür da ist, dass wir unseren Selbstwert stabilisieren, dass wir uns gebraucht fühlen, dass wir versuchen die Erwartungen anderer zu erfüllen, dass wir gute Leistungen bringen, um so wertgeschätzt zu werden. Es sind ganz verschiedene, sehr wichtige psychologische Funktionen.

[Speaker 1]

Jetzt ist es ja so, diese innere kritische Stimme ist nicht immer schön und kann auch ziemlich einschränkend sein. Also ab wann wird die zu präsent? Ab wann sagt man, das schadet uns vielleicht auch?

[Speaker 2]

Na, wenn Leidensdruck entsteht, also wenn ich kaum noch schlafen kann, weil ich mich so unter Druck setze oder wenn mein Umfeld mir zurückspiegelt, dass ich vielleicht so verkrampt, so angespannt bin, ich berechtigtes Lob nicht gut annehmen kann, obwohl es wirklich berechtigt ist. Wenn ich merke, dass ich in so einer Art inneren Hamsterrad auch gefangen bin, das kann ja schon wirklich zu viel Leidensdruck führen. Das ist starkes Zeichen, dass es drüber geht, sage ich mal.

[Speaker 1]

Haben Sie mal ein Beispiel aus Ihrer Praxis? Was sagt so ein innerer Kritiker gern mal?

[Speaker 2]

Das sind leider so Glaubenssätze wie, es ist nicht gut genug oder du bist nicht gut genug oder du musst dich noch mehr anstrengen oder das hätte jeder so geschafft wie du. Sogar bis hin zu, du bist nicht liebenswert oder nur liebenswert, wenn du Leistung bringst oder wenn du es allen recht machst.

[Speaker 1]

Ja, und da reden wir ja oft eigentlich mit uns viel, viel gemeiner als mit einer besten Freundin oder so. Der würde mir das wahrscheinlich nie so sagen, oder?

[Speaker 2]

Nein, das ist kein Vergleich. Der innere Kritiker, den viele von uns selber in sich tragen, ist ungleich strenger, unnachgiebiger. Da wird man selbst vielleicht mit jemandem, mit dem man sich nicht so gut versteht, nicht so sprechen.

[Speaker 1]

Und wie kann man jetzt vielleicht diese sehr kritische Stimme auch zu etwas Positivem eventuell transformieren? Also wie kann mir dann ein guter Umgang mit gelingen?

[Speaker 2]

Erstmal vielleicht erkennen, dass ich einen starken oder überstarken inneren Kritiker überhaupt habe. Dass ich es vielleicht nicht als nur Normalität ansehe, sondern auch sage, das geht schon durch den Leidensdruck darüber hinaus. Und das ist wirklich etwas, was auch meine Lebensqualität oder vielleicht sogar meine Arbeit auch beeinträchtigt am Ende des Tages.

Und dadurch eben zu reflektieren, wo kann ich mich selber mehr wertschätzen, wo kann ich auch dem inneren Kritiker etwas entgegensetzen, weil ich ja nun wirklich viel leiste, viel schaffe und auch wertvoll bin, wenn ich mal einen Fehler mache.

[Speaker 1]

Was kann man dem inneren Kritiker dann zum Beispiel sagen, dass er ein bisschen leise ist?

[Speaker 2]

Was ganz Praktisches wäre, wirklich sich aufzuschreiben, aufzumalen oder im Gespräch zu schauen, was habe ich in meinem Leben alles schon überstanden, was habe ich schon aufgebaut, was habe ich schon gepackt in meinem Leben und wirklich zu merken, es ist so eine Menge, das kann ich dem inneren Kritiker quasi auch mal entgegenhalten und sagen, tu nicht so, als sei ich ein Faulpelz, der nichts auf die Beine gestellt hätte. Das ist was sehr Banales, Praktisches, aber gerade weil es so einfach ist, ist es wichtig, um eben Paroli bieten zu können.

[Speaker 1]

Ich finde das sehr spannend, dass wir uns so sehr immer auf das Negative und das, was nicht so gut gelaufen ist, fokussieren und man vergisst, was man schon alles geleistet hat. Da kann bestimmt so eine Übung ganz gut helfen. Ich wollte Sie auch noch fragen zu den positiven Effekten dieses Persönlichkeitsanteils.

Wo kann uns der innere Kritiker auch helfen?

[Speaker 2]

Ein starker innerer Kritiker oder auch Antreiber kann uns helfen, schwierige und sehr belastete Lebensphasen zu überstehen, wirklich weiterzumachen, also weiterzumachen, etwas durchzuziehen, nicht aufzugeben und dadurch auch wirklich am Ende, sei es privat oder beruflich, wirklich wichtige Etappenziele zu erreichen, bis hin zu herausragenden, tollen Leistungen im Sport oder vielleicht auch im Berufsfeld. Der innere Kritiker hat sehr viele positive Funktionen durchaus auch.

Wie bei fast allem geht es oft um das richtige Maß und um die richtige Steuerung.

[Speaker 1]

Kann man sagen, dass leistungsstarke Menschen eher einen hohen Anteil dieses inneren Kritikers haben?

[Speaker 2]

Auf jeden Fall. Das ist sicherlich immer so zu finden und das ist darum auch wirklich wichtig zu schauen, wo hilft er mir, wo hat er mir geholfen, unter Umständen auch zu sagen, der ist ein Teil von mir, es ist ein wichtiger innerer Anteil, der bleibt auch, aber wenn ich quasi als Chef des Ganzen sage, ich grenze ihn aber manchmal auch ein, wenn ich Erholung brauche, wenn ich Ruhe brauche oder wenn ich mal Grenzen setze und jemandem sage, den Auftrag kann ich gerade nicht machen oder da muss ich gerade auf mich selber, auf mein Ruhebedürfnis achten, dann wird es irgendwo ganzheitlich, dass ich ihm vielleicht nicht nur blindlings folge.

[Speaker 1]

Mit welcher Übung könnten wir vielleicht noch unsere Hörer und Hörerinnen in so einem praktischen Umgang entlassen? Was kann ich tun, wenn ich merke, oh ja, diesen Persönlichkeitsanteil, den gibt es sehr stark bei mir, ich will da vielleicht ein bisschen was gegen tun.

[Speaker 2]

Also meine Lieblingsübung heißt Hand aufs Herz und die ist wirklich so schön einfach. Du nimmst in der Situation, wo du merkst, dass dein innerer Kritiker sehr laut ist, du sehr verspannt bist, sehr angetrieben bist, eine Hand oder meinetwegen auch beide, legst sie auf den Brustkorb und versuchst für ein, zwei Minuten die Berührung der Finger wahrzunehmen, des Daumens, des Zeigefingers, der Hand, gehst quasi die ganze Hand durch und spürst, wie dadurch das Nervensystem sich beruhigt, wie dadurch es eine körperorientierte Übung der Körper ein Stück weit runterfährt und Gedanken und eben starke innere kritische Stimmen sich auch beruhigen und dann so nach ein paar Minuten innezuhalten zu

schauen, wie fahre ich jetzt mit meinem Tag fort und es ist oft ein anderer Modus, in dem ich dann nach dieser, ja, wie eine Art Selbstumarmung am Ende bin.

[Speaker 1]

Und das läuft dann ganz ohne, sag mal, aktive Gedanken, die man sich noch machen muss. Also es geht vor allem um die Berührung.

[Speaker 2]

Genau und das finde ich gerade so wichtig, weil manchmal ist das kognitive Dagegenhalten gar nicht unbedingt so fruchtbar und man verstrickt sich eher in so Diskussionen oder eben verhakt sich mit dem inneren Kritiker. Und das Schöne daran ist, es ist so basal, stützend, regulierend und das Nervensystem beruhigend, dass ich danach vielleicht diese positiven und stärkenden Affirmationen mir auch noch aufsagen oder mir vor Auge führen kann. Aber ich finde dieses körperliche Runterfahren und dieses, ich nehme mir den Moment Zeit für mich, sogar als Startpunkt viel, viel wertvoller.

[Speaker 1]

Ja, spannend, um erstmal aus diesem Modus auch rauszukommen. Vielen Dank, Herr Pigosch, für die Einblicke.

[Speaker 2]

Gerne, vielen Dank.

[Speaker 1]

Das war der Psychotherapeut Boris Pigosch. Mich würde noch interessieren, wie präsent ist die bei euch, diese innere Stimme des Kritikers? Und was hilft euch, weniger selbstkritisch zu sein?

Schreibt es uns gerne in die Kommentare bei Spotify oder Apple Podcasts. Und jetzt geht es hier weiter mit der Frage von Viola. Sie wollte wissen, wie seriös ist Ahnenforschung?

Warum ist das so? Die kleine Alltagsfrage. Die Sehnsucht zu wissen, woher wir kommen, die ist tief in uns verwurzelt.

Kein Wunder also, dass DANN-Tests zur Herkunftsbestimmung immer beliebter werden. Unbeatably 23 und me, Ancestry oder MyHeritage versprechen Einblicke in unsere Abstammung. Oft scheinbar ganz genau in klaren Prozentzahlen.

Das Ganze läuft meist so ab. Ich bekomme ein Testkit mit einem Wattestäbchen, um einen Abstrich zu machen oder ein Teströhrchen zum Reinspucken und sende das per Post an einen entsprechenden Anbieter. Wenige Wochen später kommt die Auswertung zurück.

Aber können diese Tests wirklich aussagekräftig sein? Die kurze wissenschaftliche Antwort lautet, nicht immer und nur mit wichtigen Einschränkungen. Viele Experte sehen DANN-Tests für zu Hause deshalb kritisch.

Denn die Forschung zeigt, diese Tests rekonstruieren keine Stammbäume und finden keine konkreten Vorfahren und Vorfahren. Was sie stattdessen tun, sie vergleichen bestimmte genetische Marker mit großen Referenzdatenbanken und berechnen, welchen heutigen Bevölkerungsgruppen unser Erbgut statistisch gesehen ähnelt. Für große Bevölkerungsgruppen sind solche genetischen Analysen relativ stabil, für einzelne Menschen dagegen werden sie deutlich ungenauer und genau hier beginnt das Problem der kommerziellen Tests.

Warum? Weil wir alle unglaublich viele Vorfahren und Vorfahren haben, von denen wir nur einen kleinen, zufälligen Teil des Erbguts in uns tragen. Mit jeder Generation halbiert sich dieser Anteil ungefähr.

Vieles geht also schlichtweg verloren. Das bedeutet, selbst perfekte Technologie könnte niemals unsere gesamte Herkunft erfassen. Hinzu kommt, dass die Ergebnisse stark davon abhängen, welche Referenzpopulationen in den Datenbanken der Anbieter vertreten sind, welche Regionen gut erforscht wurden und welche kaum und welche statistischen Modelle verwendet werden.

Europa und Nordamerika sind in den Datenbanken stark vertreten, große Teile Afrikas, Südasiens oder des Nahen Ostens dagegen kaum. Das macht die Ergebnisse unausgeglichen. Anders sieht es bei engen

Verwandtschaften aus, etwa bei unbekannten Geschwistern oder Eltern, denn hier sind DANN-Tests tatsächlich sehr zuverlässig.

Der Grund ist einfach. Enge Verwandte teilen große, identische DANN-Abschnitte und diese Übereinstimmungen sind so deutlich, dass sie statistisch kaum zufällig entstehen können. Zwei wichtige Punkte zum Schluss.

Problematisch wird es, wenn DANN-Tests Identität oder gar ethnische Herkunft erklären sollen. Forschung zeigt ganz klar, Identität ist mehr als Biologie und solche Tests vereinfachen komplexe Lebensrealitäten. Außerdem warnen Datenschützerinnen und Datenschützer vor DANN-Selbsttests.

Denn hier werden hochsensible, lebenslang gültige Daten weitergegeben und diese sind nicht nur für die Forschung interessant, sondern eben auch für Pharmaunternehmen oder Versicherungen. Wer seine DANN teilt, gibt im Umkehrschluss auch genetische Informationen über seinen Verwandtenpreis, ohne dass diese zugestimmt haben. Also auch hier Vorsicht.

Ich sage danke an Karin Haswani für die Recherche zu den Ahnentests. Und danke dir, Viola, für deine Alltagsfrage. Schreibt uns gerne, wenn wir auch eine Frage für euch hier im Podcast beantworten sollen.

Ansonsten war's das für heute mit AHA. In den Show Notes findet ihr die Kompetenzbox zum inneren Kritiker von Herrn Pigorsch. Ich bin Sophia Heggelsperger.

Macht's gut und bis zum nächsten Mal.