



Leseprobe aus Nees, Den inneren Kritiker  
zum Lachen bringen!, ISBN 4019172100803  
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100803](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100803)

## Den inneren Kritiker zum Lachen bringen!

Kritisieren Sie sich ständig selbst oder haben permanent Angst vor Kritik? Können Sie nur schwer die eigene Unvollkommenheit oder die anderer akzeptieren? Der innere Kritiker kann einem das Leben ganz schön schwer machen. Dabei ist er ursprünglich entstanden, um uns zu schützen.

Die Übungen aus dem Improvisations- und Bewegungstheater beruhen auf Interaktion und integrieren alle Sinne sowie Rhythmus und Bewegung. Ziel ist, den inneren Kritiker kennenzulernen und ihn schließlich, mithilfe der Sehnsucht und dem Mut des inneren Abenteurers und der Unterstützung von inneren und äußeren Gefährten zu verwandeln.



### Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen

Wir haben alle verschiedene Seiten, verschiedene Persönlichkeitsanteile. Der innere Kritiker ist nur einer von vielen. Im Rahmen einer Psychotherapie nach IFS (Internal Family System) wird die gute Absicht des Kritikers, nämlich zu schützen, erkannt und wertgeschätzt. Durch einen von Neugier und Offenheit getragenen Dialog mit dem inneren Kritiker wird der Weg geebnet für eine neue, andere Beziehung zwischen den inneren Anteilen. Er kann seine extreme Position aufgeben, indem sein Anliegen gehört und seine Ängste ernst genommen werden. Das beruhigt und entlastet ihn. Der Anteil, den er schützt, kann geheilt werden. Die Balance mit anderen Anteilen wird wiederhergestellt und das Selbst, sozusagen der Kapitän, übernimmt wieder die Führungsrolle.

## Liebe und Mitgefühl für sich selbst

Verletzte Teile umarmen und für sich sorgen. Es sich gut gehen lassen, sich das Träumen erlauben. Der innere Kritiker verwehrt uns wichtige Bedürfnisse. Er erschwert oder verhindert neue Erfahrungen, um uns vor erneuter Verletzung zu schützen. Das ist sicher, aber blockiert weitere Entwicklung. Es ist auch nur eine scheinbare Sicherheit, weil die darunter liegende Verletzlichkeit bleibt. Echte innere Stärke kann entstehen, wenn Verletzungen geheilt werden. Dann kann man für sich selbst da sein, sich selbst unterstützen und sein ganzes Potential entfalten.

Durch die Verbindung mit eigenen Träumen und Sehnsüchten wird die Verbindung zum eigenen Selbst geschaffen.

Was lieben Sie? Wo geht Ihr Herz auf?

Was inspiriert Sie? Sich damit zu beschäftigen wird Sie in Bewegung bringen und die daraus gewonnene Kraft und Energie ist wichtig für die nicht einfachen Veränderungsprozesse. Wenn Sie tun, was Sie lieben, gibt das innere Sicherheit und erhöht die Selbstwirksamkeit.



## Leicht, sicher und frei – Spiel und Humor

Wenn wir uns nicht sicher fühlen, befinden wir uns im Verteidigungsmodus (Porges, 2017). Wie können wir unserem Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle nachkommen, ohne uns zu blockieren? Spielerisch wird die Beziehung unserer inneren Anteile und zu unserem Selbst sowie zu anderen verbessert. Im Workshop wird die Voraussetzung für einen physiologischen Zustand geschaffen, der Sicherheit und damit Verbundenheit,

Neugier und Veränderung ermöglicht. Im Spiel kann man sich sicher fühlen und öffnen ohne verletzt zu werden, was als sehr befreiend erlebt wird (Porges, 2020). Spiel hat tiefe Wirkung ohne Schwere.

## Psychology meets Theatre

Meinen ersten Theaterworkshop habe ich 2014 in Buenos Aires besucht. Ich habe die folgenden Jahre in vielen Kursen verschiedene Methoden (Improvisationstheater, Clown, Schauspiel) bei verschiedenen Schauspielern gelernt. Bei manchen Übungen weiß ich nicht mehr, von wem ich sie gelernt habe. Ein riesiges Dankeschön an alle Künstler. Die meisten Übungen sind von Keith Johnstone. Andere Übungen sind von Patti Stiles, John Turner, Peta Lily, um nur einige zu nennen. Wer mich für die Arbeit mit dem inneren Kritiker am meisten beeinflusst hat, ist Julia Cameron.

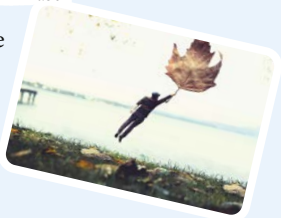
**Weniger analysieren, mehr handeln.** Was wir von Künstlern lernen können, ist, nicht zu analysieren, sondern einfach zu machen, mehr ins Tun zu kommen. Weniger Kopf, mehr Körper. Bei einem meiner Theaterlehrer, Marcelo Savignone, durften wir nur einmal im Monat Fragen stellen. Der Fokus lag auf dem Experimentieren, Ausprobieren, Erfahren, Einfühlen.

**Beziehungstraining.** Besonders interessant für die psychotherapeutische Arbeit erschienen mir die Übungen aus dem Improvisationstheater, mit denen die Schauspieler

vor allem trainieren, miteinander eine gute Beziehung aufzubauen, die den sicheren Boden dafür bildet, sich verändern zu lassen. Da es kein Script und keine Rollen gibt, ist es wichtig,



spontan, flexibel und offen die Angebote des Mitspielers anzunehmen und sich miteinander gut und sicher zu fühlen: Wenn man sich auf die anderen Spieler verlassen kann, dann kann jeder mehr »Risiken« eingehen, weil er jederzeit von den anderen aufgefangen wird.



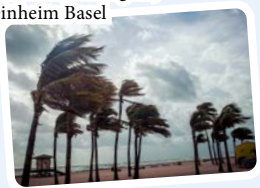
Theoretisch basieren meine Haltung und meine Arbeit auf den Arbeiten von Bessel van der Kolk über Trauma, Karl-Heinz Brisch zu Bindungstheorie, Richard Schwartz (Systemische Therapie mit der inneren Familie IFS) und Stephen Porges (Polyvagaltheorie).

## **Polyvagaltheorie und Spiel: Angewandte Improvisation**

Stephen Porges, der Begründer der Polyvagaltheorie, liefert die Erklärung über die Wirkungsweise der Übungen und Spiele aus dem Improvisations- und Bewegungstheater in einem geschützten Rahmen. Durch den sicheren Kontext der Interaktion im Spiel wird Bindungssicherheit aktiviert und dadurch das Verteidigungssystem gehemmt. Damit ist die Voraussetzung gegeben, sich auf andere Menschen einzulassen. Im Spiel kommt es zu einer Mobilisierung, ohne dass Kampf- oder Fluchtverhalten ausgelöst wird.

Befindet man sich innerhalb des Stress-Toleranz-Fensters in der Zone mit dem Optimum an Energiemenge, kann man innere und äußere Informationen wahrnehmen, analysieren und integrieren. Innerhalb dieses Fensters kann mit unterschiedlicher emotionaler Erregung umgegangen werden, ohne dass das Nervensystem zu einem der beiden Extrembereiche hin ausschlägt.

Körperliche Zustände werden durch das Einlassen auf andere positiv beeinflusst. Co-Regulation kann jedoch nur in einem sicheren Kontext stattfinden. Zusammen Musik machen, tanzen



und singen sind gekennzeichnet durch synchrone und reziproke Bewegungen sowie einem gemeinsame Rhythmus und stellt die Basis für Verbundenheit und Co-Regulation dar.

Um zu überleben, analysieren wir permanent unsere Umgebung, um zu prüfen, ob wir in Sicherheit sind. Wenn das der Fall ist, können wir uns öffnen, anderen vertrauen und in Verbindung sein. Dann können wir lernen und haben Zugang zu unseren Fähigkeiten. Die Spiele aus dem Improvisationstheater ermöglichen diesen Zustand, indem wir uns auf andere einlassen können. Eine besondere Rolle spielt dabei der freundliche Ausdruck im Gesicht, der warme Ton der Stimme, Gestik und Körperhaltung, die das Gefühl von Sicherheit vermitteln. Nach Porges ermöglicht Spiel, sich darin zu üben, in Beziehungen die Wahrnehmung von Vertrauen und Gefahr zu unterscheiden. Bei den Spielen entsteht Spannung, ein Anstieg von Energie und Risiko bei gleichzeitigem Wahrnehmen von Verbundenheit.

## Aufbau des Kartensets

Das Kartenset umfasst 80 Übungen und Spiele.

- ▶ Es gibt Übungen, die man alleine machen kann, im Paar oder in der Gruppe. Dies können Sie anhand der entsprechenden Symbole auf der Karte schnell erkennen:



- ▶ Mit den Übungen können mehrere unterschiedliche Ziele verfolgt werden. Auch diese Ziele können Sie rasch anhand der Ziffern 1-8 auf jeder Karte identifizieren und hier im Booklet nachlesen (s. Seite 9).

**Wirkungsweise der Übungen.** Alle Übungen sind gekennzeichnet von konkretem Tun, Erleben, Experimentieren, wobei alle Sinne und der Körper einbezogen sind. Manchmal bleiben Menschen infolge verletzender Erfahrungen wie »stecken« in der Vergangenheit und sind nicht in der Lage, präsent und aktiv in der Gegenwart zu sein. Sie machen immer das Gleiche und reagieren automatisch. Sie haben Schwierigkeiten, neue Erfahrungen zu machen sowie von neuen Erfahrungen zu lernen. Der Kern von Traumata sind Übermächtigung und Kontrollverlust mit der Folge, sich ohnmächtig zu fühlen und sich nicht verbunden zu fühlen. Im Spiel aktiv zu werden und die Erfahrung zu machen, in der Lage zu sein, etwas zu verändern und zu bewirken, führt zu mehr Selbstwirksamkeit, Selbstregulation und Glaube an die eigene Kraft.









Alle laufen im Raum. Schauen Sie sich den Raum genau an: Wie hoch ist die Decke? Was sehen Sie alles? Parkett, an manchen Stellen fehlt der Lack, fünf Steckdosen, ... Versuchen Sie, sich so viel wie möglich einzuprägen.

Anschließend kommen alle im Kreis zusammen, schließen Sie die Augen oder senken Sie den Blick. An was können Sie sich noch erinnern? Nun fängt der erste Spieler an, aufzuzählen, an was er sich erinnert: »Ich sehe ...« Sobald er langsamer in der Aufzählung wird, macht der nächste Spieler weiter.

