

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir haben uns inzwischen daran gewöhnt, dass Menschen auf der Straße, in der U-Bahn oder im Supermarkt laut vor sich hin reden. Das irritiert uns nicht weiter, denn wir wissen: Der andere ist über Headset mit einem Gesprächspartner verbunden. Doch wenn jemand ohne Knopf im Ohr laut mit sich spricht, dann finden wir das seltsam, vielleicht sogar ein bisschen „verrückt“.

Warum berührt es uns unangenehm, wenn Menschen in der Öffentlichkeit mit sich selbst sprechen, und warum halten wir auch uns für ein wenig „gaga“, wenn wir es tun? Die Feststellung „Jetzt rede ich schon mit mir!“ bedeutet ja meist: „Da ist doch etwas nicht in Ordnung!“

Es ist die „Aufspaltung“ unseres Selbst – in jemanden, der spricht, und in jemanden, der zuhört –, was Selbstgespräche so suspekt macht. Erschwerend kommt hinzu, dass bei den meisten Selbstgesprächen die Sprecherrolle von einem inneren Kritiker übernommen wird, der den zuhörenden Teil beschämt, kränkt und verunsichert (Seite 24). Die Folge solcher Ansprachen: Wir grübeln über unser Verhalten und das anderer Menschen nach, analysieren Situationen, wenden alles so lange hin und her, bis sich unsere negativen Gedanken wie Hefeteig ausdehnen und unser Denken vollständig ausfüllen. Selbstgespräche der kritischen Art machen uns ichversunken (*self-immersed*), wie es Ethan Kross nennt. Und diese Ich-Versunkenheit führt dazu, so der Sozialpsychologe, dass wir nur noch um uns selbst kreisen.

Doch Selbstgespräche müssen nicht in der Grübelfalle enden. Sie können vielmehr eine Art Therapie sein und uns Mut und Zuversicht vermitteln. Vorausgesetzt, wir gehen zu uns selbst auf Abstand. Schon ein kleiner semantischer Trick schafft das, wie Kross in zahlreichen Studien herausgefunden hat: Es genügt, wenn wir mit uns sprechen, als seien wir jemand anderes. Vor allem in emotional aufgeladenen Situationen kann es helfen, „einen Schritt zurückzutreten und sich selbst als unbeteiligten Beobachter zu sehen“, sagt Kross.

„Reiß dich jetzt zusammen!“, brüllte sich Boris Becker auf dem Tenniscourt an. Oder sprach sich selbst Mut zu: „Ja, so geht das! Jetzt packst du ihn!“ Intuitiv wandte der Sportler damit die Methode an,

die von der psychologischen Wissenschaft als wirksame Soforthilfe im Alltag propagiert wird (Seite 18). Reden wir uns selbst mit „Du“ oder unserem Vornamen an, gehen wir ichdistanziert an eine Sache heran. Wir werden dann nicht von unseren Gefühlen überschwemmt, sondern beobachten das jeweilige Geschehen und uns selbst von einem „inneren Feldherrnhügel“ (Kross) aus. Das schafft einen Freiraum, in dem wir mit kühlem Kopf sinnvolle Handlungsoptionen und Lösungen finden können.

„Ich muss mir nicht alles von mir selbst gefallen lassen. Ich kann abrücken von dem, was sich in mir befindet“, meinte Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und der Existenzanalyse. Er sah in der Fähigkeit zur Selbstdistanz eine wichtige Ressource. Die neuen Erkenntnisse der Sozialpsychologie zur „Kunst des Selbstgesprächs“ können diese Ressource stärken – und damit sind sie weit mehr als ein brauchbarer Tipp aus dem Lebenshelfekatalog. Die Position vom „inneren Feldherrnhügel“ ermöglicht einen Perspektivenwechsel, der vor selbstzerfleischender Grübelei und vor seelischen Erschütterungen schützt.



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber