



Zentrum für Focusing und Künstlerische Therapie | [www.focusing-tuebingen.de](http://www.focusing-tuebingen.de)  
Freda Blob | Zertifizierende Koordinatorin & Focusing Ausbilderin | FOT & FOAT® Therapeutin

## **BLOG Innerer Kritiker und Kultur**

Nach Eugene Gendlin ist der Innere Kritiker vom Inhalt her kulturspezifisch, er ist Kultur immanent, und gleichzeitig kulturübergreifend gültig, also in allen Kulturen anzutreffen.

Im Focusing gehen wir davon aus, dass eine Aufweichung des Inneren Kritikers als rigides Schemata möglich ist, dass er für die Einzelnen integrierbar ist in ihr inneres System.

Innerhalb eines Kultursprachraumes kann das gelingen, wenn die Sprache des Kritikers und ihre kulturelle Bedeutung mit einer vom Körper kommenden, neuen Sprache (z.B. über TAE) "gefüllt" wird.

Der Innere Kritiker ist Kulturwächter und Kulturwandler in einem. Er gibt wieder, was an Kulturellem, sich selbst fortsetzenden Meinungsklima innerhalb eines Kulturraums geltend ist. Gleichzeitig können Kultur inhärente Werte, die sich über den Inneren Kritiker transportieren und dir über IK-Effekte bewusst werden, etwas von deiner Kulturerfahrung transformieren, wenn die körperliche Anspannung die mit der Aktualisierung des Inneren Kritikers einhergeht (Embodiment of the Inner Critic), eine Möglichkeit zum Release findet (Felt Shift).

Der Innere Kritiker möchte, dass du in der Kultur in die du hineingeboren wurdest, überlebst. Das ist seine gute Absicht! Der Innere Kritiker möchte, dass du inmitten der ich-synthonen Indoktrination deiner Kultur deinen Platz findest. Dieser Platz kann auch ein kulturkritischer Platz sein.

Diese gute Absicht des Inneren Kritikers gilt für Gruppenkulturen wie auch für einen gesamten Kulturraum. Dabei ist unerheblich, ob die Gesetze der betreffenden Kultur

©FOCUSZ, Blob Innerer Kritiker, S. 1

lebensbejahend oder destruktiv sind (vgl. hierzu Erich Fromm, Anatomie der menschlichen Destruktivität: Lebensbejahende vs. Destruktive Gesellschaften 1974).

Der Spaltungsmechanismus, dessen sich der Innere Kritiker bedient („dies ist gut und erstrebenswert, jenes ist schlecht und bedarf der Verbesserung“), spiegelt im europäischen Kulturraum kulturelle Muster wieder, die mit dem Bewusstsein von „Wählen-Können“ in der Renaissance ihren zeithistorischen Anfang nahmen, und mit der Aufklärung (Ich-Bewusstsein: „Ich denke, also bin ich – ich bin weil ICH bin“) zur vollen Blüte kamen.

Im Neoliberalismus wird die schon immer in der europäischen Neuzeit tief verwurzelte Dichotomie von +/- auf die Spitze getrieben: „Ich wähle, was mir gut tun, und ich weise von mir, was mir nicht gut tut“. Dies heißt auch: „Ich wähle, was von der Botschaft des Inneren Kritikers mich weiterbringen könnte und verwerfe, was das nicht verspricht“.

Die Spaltung des „Wählen-Könnens“ wird im europäischen Kulturraum als >richtig< empfunden. So werden Kulturen, in denen individuelles „Wählen-Können“ gar nicht gelebt werden kann um des gemeinsamen Überlebens willen, als minderwertig abgewertet.

Dabei könnte die Botschaft (der Gehalt) des Inneren Kritikers, der ausdrückt, was dich als Ich-Mensch in deiner Kultur nicht weiterbringt, ja durchaus lebensbejahend sein im Kontext von Kulturen, die gar kein Ich als innere Entität kennen; d.h. in denen der/die Einzelne nicht für sich allein wählen kann, weil das Wir die Identität eines jeden/einer jeden ausmachen muss um des Überlebens willen; der Körper will leben!

Meine Empfehlung: Prüfe was du im Focusing als lebensfördernd und lebensbejahend gefunden hast, - auch der Focusing Prozess ist Struktur gebunden! Alles was dir der Felt Sense schenkt, wird sich lebendiger anfühlen als der Innere Kritiker. Dein Körper wird dir eine Verlebendigung zeigen, die du persönlich als neu und sehr förderlich erlebst.

Du erlebst dies organismisch und AUCH kulturell gebunden durch die Worte, in die du dein Erleben kleidest, um es anderen mitzuteilen und dich verständlich zu machen. Das was du innerlich über den Felt Sense erfährst, bleibt zu einem gewissen Teil in deiner kulturellen Sprache eingeschlossen und ist nicht vollständig explizierbar.

©FOCUSZ, Blob Innerer Kritiker, S. 2

Erlaube, deinen Zuhörern dein Erleben miterlebbar werden zu lassen ... durch pausieren, abwarten, und weiter nach Worten suchen, .... durch experienzielles Sprechen.

Erlaube dir und deinen Zuhörer\*innen einen gemeinsamen Erlebensraum. Deine Zuhörer können dein Erleben selber körperlich mit- und nacherleben. Die Sprache die ihr sucht im experienziellen Sprechen und Zurücksagen erneuert, als was du und die anderen sich erleben.

Das Erleben des Lebendigen ist nicht aus Worten gemacht, sondern ereignet sich im Embodied Experiencing über Interaction First. Indem ihr euch experienziell nach Worten für dein Erleben suchen lasst, passiert ein Crossing, eine wechselseitig sich ereignende Co-Kreativität. Was der Innerer Kritiker war, was seine ins Lebendige transferierte Botschaft ausmacht, erschafft sich zu etwas Neuem, noch nicht Dagewesenen!

Über die wechselseitig sich durchdringende („mutual“) Co-Kreativität lernst du dich in deinen Kultur gebundenen Kritiker-Botschaften besser verstehen, und lernst dabei auch die anderen kennen. Dann mag es passieren, dass du weiter gehen möchtest, als das was sich bis jetzt in dir über die Kritiker Botschaften hinaus, verlebendigt hat.... Schau ob du bereit bist, hinter dir zu lassen, was sich bis jetzt (noch) wie ein neuer Schritt ins Lebendige fühlt?

Vielleicht ist da sogar noch mal Mehr, gibt es dahinter vielleicht noch einen Raum? Einen Raum des Paradoxen in der Co-Kreativität, wo sich das wechselseitige Verstehen nochmal aufhebt UND ihr fühlt euch verbunden? Vielleicht fühlst du hinter der Co-Existenz mit deinen Zuhörer\*innen noch etwas, was den Kern eurer Co-Kreativen ausmacht: Etwas jenseits der Dichotomie von „gut/lebensbejahend/wertvoll“ und „schlecht/destruktiv/minderwertig“, etwas was Mehr ist als zu „mir“ oder „dir“ oder „uns“ passend/nicht passend“.

Vielleicht gelingt das aber auch nicht. Die Gewalttätigkeit von Kultur macht auch vor den inneren Menschen und ihrer immanenten Kreativität nicht Halt. Darum, ob es gelingt, den Inneren Kritiker aufzuweichen in dir, ihn zu integrieren und sogar noch über diese Integration hinauszugehen in einen komplett unbekanntem Raum des Experiencing, ... oder ob das nicht gelingt, ... ..... - Es gibt einen Satz von Gendlin über das Träumen: „Die Hauptsache ist, den Traum zu lieben“. Und er sagt auch, der Raum des Felt Sense und des Impliziten wird über Imagination um ein Vielfaches weiter!