

Die inneren Stimmen analysieren



Wie viele Stimmen diskutieren eigentlich in unserem Kopf? Viele, sehr viele. Nein, keine Angst, wir sind nicht schizophren, wenn wir mehrere Stimmen in unserem Kopf wahrnehmen. Die unterschiedlichen Stimmen gehören ganz natürlich zu unserem Leben, denn dies ist facettenreich. Wir alle verfügen über einen Charakter mit unterschiedlichen Werten. Jeder Wert spiegelt sich als sogenannter Charakterzug wider. Jeder einzelne Wert hat in unserem Inneren einen Fürsprecher. Diese widersprechen sich gerne und kommen des Öfteren ins Diskutieren. Ein ständiger innerer Dialog ist die Folge. Dies alles belastet uns. Gerade in Zeiten, in der wieder eine Veränderung ansteht, melden sich die unterschiedlichsten Stimmen. Den kühlen Kopf dabei zu bewahren, ist nicht immer einfach. Ein bewusster Blick darauf kann uns das Leben und somit auch die Veränderung etwas erleichtern. Als wir uns im Jahr 2014 entschieden haben auszuwandern, war davor ein ausführliches Selbstgespräch notwendig. Denn so groß der Wunsch nach Abenteuer auch war, umso stärker waren die Stimmen der Kontraseite. Erst der bewusste Blick darauf konnte Klärung bringen und uns die Entscheidung erleichtern.

Ein Praxisbeispiel der inneren Stimmen bei der Auswanderung

Bei jeder großen Veränderung tummeln sich in unserem Kopf unzählige Stimmen. Gedanken, die uns motivieren, aber auch Zweifel säen. Diesen Gedanken gilt es auf die Spur zu kommen, denn wer seine Gedanken ordnet, kommt leichter zu einer Entscheidung. Im Folgenden mache ich hier einen kleinen Seelenstrip-tease und beschreibe meinen Prozess bzw. meine inneren Stimmen, die schließlich zur Entscheidung für die Auswanderung geführt haben.

Der Panikmacher: Diese Stimme in meinem Kopf war der größte Gegner der Veränderung. Er malte mir die Horrorszenerien aus, die alle passieren könnten. Wir könnten obdachlos werden, arbeitslos werden oder sogar sterben. Bei ihm schien alles möglich, Hauptsache dagegen sein. Rational begründen konnte er die Sorgen nicht. Seine Hauptaufgabe war es, Angst in mir zu schüren. Dies ist ihm auch sehr gut gelungen. Den Panikmacher galt es für mich auszuschalten, denn wirklichen Mehrwert konnte er mir nicht bieten.

Der Sicherheitsbeauftragte: Dies ist der kleine Bruder des Panikmachers. Allerdings versucht er die Bedenken auch rational zu begründen. Er war es auch, der ein paar hilfreiche Tipps einbrachte, die uns zur Entscheidung Spanien geführt hatten. Denn ursprünglich waren wir für alles offen. Auch andere Länder wie Mexiko, Thailand oder Neuseeland waren zu der Zeit noch im Gespräch. Erst der Sicherheitsbeauftragte brachte uns auf Spanien. Denn es lag innerhalb der EU, war mit dem Flugzeug schnell erreichbar und hatte ein Mindestmaß an Sicherheit zu bieten. Der Sicherheitsbeauftragte in mir war grundsätzlich dagegen, konnte aber durch gut durchdachte Planung und rationale Begründungen besänftigt werden.

Der Vernünftige: Auch dies ist ein Bruder im Geiste des Sicherheitsbeauftragten. Er versuchte, die Diskussion in eine vernünftige Bahn zu lenken. Er zählte all die Schwierigkeiten auf, die uns erwarten werden: die Sprache, die Arbeitssituation und noch vieles mehr. Er wollte mich wieder zur Vernunft bringen, ganz nach dem Motto: zu Hause sei es doch am schönsten. Auch der Leitsatz ‚Wer nicht wagt, hat auch nichts zu verlieren‘ gehörte zu seinem Repertoire. Klingt vernünftig, säte aber Zweifel.

Der Gesundheitsbeauftragte: Wie der Name schon sagt, macht sich diese Stimme ständig sorgen um die Gesundheit. Wie ist die gesundheitliche Versorgung in dem Land? Was ist, wenn einer von

uns einen Unfall hat, wie sind wir dann versorgt? Auch diese Fragen waren berechtigt und bestärkten uns bei der Ortsentscheidung Spanien. Denn dort war zumindest eine Grundversorgung gegeben.



Der Soziale: Eigenartigerweise hat sich diese innere Stimme vornehm zurückgehalten. Dies hat wahrscheinlich damit zu tun, dass wir während unserer Weltreise schon einmal einen längeren Zeitraum weg waren und damit keine Probleme hatten. Auch diese Stimme war mit der Spanien-Entscheidung zufrieden. Denn von dort ließ sich der Kontakt zweimal im Jahr persönlich aufrechterhalten. Den Rest sollten die modernen Kommunikationsmöglichkeiten erledigen. Erst später, als wir schon in Spanien waren, meldete sich diese Stimme vermehrt zu Wort. Sie war auch mit entscheidend dafür verantwortlich, dass wir wieder zurück nach Österreich gekommen sind.

Der Familienmensch: Ebenso wichtig oder vielleicht noch wichtiger als Freunde war die Stimme der Familie. Für die Kernfamilie, Mama, Papa, Kind, war gesorgt. Diese hatte in Spanien so viel Zeit wie noch nie. Doch der Kontakt zu allen anderen fehlte uns in Spanien doch sehr. Dies war uns vorher noch nicht ganz bewusst, die Stimme verhielt sich ähnlich wie die soziale. Vorher ruhig, dafür wurde sie später umso lauter.

Der Geschäftsführer: Ich war nicht nur Familienmensch, sondern zum Zeitpunkt der Auswanderung auch selbstständiger Unternehmer. Auch diese Stimme säte ihre Zweifel, welche es zu beseitigen galt. Mit der einfachen Erreichbarkeit Österreichs und den modernen Möglichkeiten des Internets konnte die Stimme ganz gut besänftigt werden.

Der Neugierige: Diese Stimme war ein großer Fürsprecher der Auswanderung. Der Anteil dieser Stimme nimmt in meinem Inneren auch einen sehr großen Stellenwert ein. Ich freute mich darauf, in eine neue Kultur einzutauchen, eine neue Sprache zu lernen, neue Menschen zu begegnen und neue Perspektiven zu gewinnen. Es sind auch die Kleinigkeiten, die mich faszinieren. Der Neugierige in mir erfreut sich über jede kleine Veränderung. Sie ist das Futter, das ihn nährt, und in ein anderes Land aufzubrechen, war für den Neugierigen in mir wie Weihnachten, Ostern und Geburtstag zugleich. Es gab so viel zu entdecken und auszupacken. Dieser Fürsprecher war voller Energie und produzierte in mir eine Riesenportion Vorfreude.

Der Abenteurer: Als Bruder im Geiste des Neugierigen war auch der Abenteurer in mir ein großer Fürsprecher des Projektes. Er wollte sogar noch einen Schritt weiter gehen und gleich nach Mexiko auswandern. Er befand sich auch öfter im Streitgespräch mit dem Gesundheitsbeauftragten. Schließlich konnten sich die beiden dann auf Spanien einigen, dies war auch kein schlechter Kompromiss. Diese Stimme weckt den ganzen Mut in mir. Sie lässt mich Neues ausprobieren und versorgt mich mit positiver Energie. Der Abenteurer in mir spürte schon den Wind der Freiheit in seinen Haaren und freute sich riesig auf Spanien.

Der Kreative: Die Stimme ist eng verbunden mit dem Neugierigen und dem Abenteurer. Denn damit neue Ideen entstehen können, braucht es auch immer wieder eine Inspiration von außen. Nur wer neugierig aufs Leben ist, wird auch neue Ideen entwickeln können. Der Kreative sah das Projekt Spanien als große Chance, etwas Neues zu entwickeln.

Diese drei Stimmen waren die großen Fürsprecher unseres Abenteuers. Sie säten keine Zweifel, sondern waren ohne Wenn und Aber dafür. Sie gaben mir die Energie und die Motivation, mich gegen alle innerlichen Gegenstimmen zu erheben. Der Neugierige, der Abenteurer und der Kreative gaben gemeinsam auch den Ausschlag, mich für eine Auswanderung zu entscheiden. Denn ich habe meine Stimmen beobachtet und meine Prioritäten gesetzt. Denn der oberste Wert

meines Ichs ist die Freiheit und die Auswanderung war der Versuch, die absolute Freiheit zu erlangen. Alle anderen Stimmen mussten dafür überzeugt werden.



Den Nutzen und die Gefahren der inneren Stimmen erkennen

Das vorhergehende Beispiel ist ein kleiner Überblick über mögliche innere Stimmen. Bei jeder großen Veränderung erscheinen uns diese im Kopf. Diese Stimmen verhalten sich bei jedem Menschen unterschiedlich. Nur eines haben sie gemeinsam:

„Die inneren Stimmen bringen uns zur wahren Erkenntnis.“

Wenn wir bewusst den Blick auf unsere Selbstgespräche richten, können wir viel daraus lernen. Erkenntnisse, die uns helfen können, Entscheidungen zu treffen. Wichtig dabei ist allerdings, Klarheit reinzubringen. Nur wenn wir unsere Aufmerksamkeit konzentriert darauf richten und unsere Gedanken sortieren, können wir davon profitieren. Wenn wir unsere Gedanken nicht sortieren, dann bleibt am Ende nur verständnisloses Geschwurbel, welches Unsicherheit und Zweifel sät. Ohne Klarheit können wir keine entscheidende Veränderung herbeiführen. Erst wenn wir die Widersprüche in uns aufheben, können wir gestärkt nach außen gehen.

Diese Stärke ist auch notwendig, sie hilft uns, mit den Gegensprechern aus unserer Umgebung besser umzugehen. Wenn ich für mich eine Entscheidung getroffen habe und meine persönlichen Unsicherheiten aus dem Weg geräumt habe, dann kann ich auch mit den Gegenstimmen von außen umgehen. Denn diese Gegenstimmen von außen werden kommen. Die ‚Bist du dir sicher, hast du keine Angst, dass ...‘-Phrasen und noch viele mehr. All diesen gilt es bei einem Lebenswandel zu widerstehen. Der innere Dialog, den wir vorher ausführlich führen und klären, nützt uns später auch in der Argumentation in unserem Umfeld.

Ein wichtiger Aspekt bzw. die große Gefahr, die die inneren Stimmen bergen, ist der Einfluss von außen. Denn viele Stimmen, die wir in unserem Kopf wahrnehmen, entsprechen nicht unserem wahren Ich. Diese wurden von außen gefüttert. Dieses Ich wurde geprägt von Erfahrungen aus der Vergangenheit, aus unserer Kindheit, der Schule, den Erziehern und Lehrern und noch vielem mehr. Ich nenne diese Einflüsse Fremdbestimmer. Auch diese Fremdbestimmer gilt es aufzuspüren, um seinem wahren Ich und der gelungenen Veränderung näherzukommen.