

# Gib deiner Stimme (wieder) Raum!

**V**ielleicht schütteln Sie energisch den Kopf oder widersprechen lautstark: Jeder, der diese Zeilen liest, hat schon einmal mit sich selbst gesprochen. Und, stimmt's? Wir murmeln in uns hinein oder lachen laut, obwohl niemand anders da ist. Wir reden uns selbst was ein, sprechen uns Mut zu, staunen, ärgern oder freuen uns – alles laut und alles an uns selbst gerichtet. Klingt ein bisschen verrückt? Ja, vielleicht. Ist aber ganz normal, Selbstgespräche sind nicht nur alltäglich, sie können sogar heilsam sein – wenn wir wieder lernen, unsere eigene Stimme mehr zu achten und auf sie zu hören.

„Selbstgespräche sind völlig normal“, sagt auch die Psychologin Ina Hullmann (siehe Interview Seite 44). „Selbstgespräche führt jeder Mensch, besonders in Situationen, in denen große Herausforderungen warten oder wir unter Stress stehen. Der Dialog mit uns selbst hilft uns beim Verarbeiten von Informationen, beim Konzentrieren und Lernen.“

Es beflügelt unsere Seele und heilt unser Herz, wenn wir liebevoll mit uns selbst sprechen. Ja, Selbstgespräche können sogar wie eine kleine Therapie-Stunde wirken. Laut dem amerikanischen Psychologen Thomas Brinthaup von der Middle Tennessee State University gibt es vier Funktionen, die Selbstgespräche erfüllen: positive

Selbstkritik, Selbst-Management, Situations-Einschätzung und Selbst-Bestätigung. Ina Hullmann sagt außerdem: „Selbstgespräche können hilfreich sein, wenn es darum geht sich zu strukturieren, Gedanken zu ordnen, sich über Gefühle klar zu werden und sich auf etwas zu konzentrieren. Auch bei wichtigen Entscheidungen kann der Dialog mit uns selbst helfen, sich zu motivieren und zu stärken.“

## Früh übt sich

Es beginnt im Alter von ungefähr zwei Jahren: Kinder plappern beim Spielen unaufhörlich vor sich hin. Damit üben sie quasi das Leben. Sie verarbeiten Gelerntes und sortieren ihre Erlebnisse. In Studien hat man herausgefunden, dass Kinder, die mit sich selbst sprechen, Aufgaben und Rätsel schneller und besser lösen als die Jungen und Mädchen, die dabei still sitzen.

Bei Erwachsenen gibt es diese wunderbare Fähigkeit theoretisch immer noch. Aber je älter wir werden, desto mehr verlernen wir die Kunst der Selbstgespräche – oder unterdrücken sie absichtlich. Oder wir bemerken gar nicht, dass wir mit uns selbst sprechen, weil es ganz unbewusst passiert. Dann nämlich, wenn wir alleine sind oder uns unbeobachtet fühlen – weil uns das Sicherheit gibt. Denn es ist nun mal so: Spricht ein Erwachsener mit sich selbst, wird er oft schief angesehen. Und wenn wir doch von anderen erlappt werden, kann uns das im ersten Moment ein wenig peinlich und unangenehm sein.

Ina Hullmann erklärt: „Die meisten Menschen empfinden eine vage Angst, als verrückt abgestempelt zu werden und diese Angst ist historisch gesehen auch sehr verständlich. Wer beispielsweise in Zeiten des Mittelalters mit sich laut gesprochen hätte oder auch anderweitig auffiel, wurde möglicherwei-

### GUT ZU WISSEN

*Reden ist  
nicht immer Gold ...*

Fast immer haben Selbstgespräche eine positive Wirkung. In seltenen Fällen aber nicht. Wer laut mit sich selbst schimpft oder sich selbst beleidigt, tut sich nichts Gutes. Wenn man aus Einsamkeit oder sozialer Isolation damit beginnt, mit sich selbst zu sprechen, ist das meistens der falsche Weg. Andere Anzeichen: Wirres Brabbeln in der Öffentlichkeit oder auf Stimmen antworten, die man angeblich hört.

Manchmal ist es dann angebracht, sich Hilfe bei einem Therapeuten oder Psychologen zu holen.

### 7 GOLDENE REGELN

*so geht ein  
gutes  
selbstgespräch*

1

#### SCHÄME DICH NICHT!

Jeder spricht dann und wann mit sich selbst. Scham ist hier deswegen völlig unnötig. Im Gegenteil: Freu' dich drauf!

2

#### SEI NETT ZU DIR SELBST!

Versuche, positive Wörter und Formulierungen zu verwenden, verzichte auf „nein“ oder „nicht“.

3

#### BLEIBE IM HIER UND JETZT!

Wenn dich die Vergangenheit quält, dann lass' sie ruhen. Überlege lieber, was du jetzt, in diesem Moment tun kannst.

4

#### MACH' DIR KOMPLIMENTE!

Eigenlob stinkt nicht, es duftet eher nach Blumen. Wir dürfen uns ruhig ab und zu sagen, wie toll wir sind.

5

#### GIB DIR KLARE ANWEISUNGEN!

Versuche, Wörter wie „vielleicht“ oder „wahrscheinlich“ zu vermeiden. Lieber ganz eindeutig formulieren.

6

#### STELLE DIR FRAGEN!

Wie? Warum? Was? Fragen helfen uns, das Erlebte einzuordnen.

7

#### FINDE LÖSUNGEN!

Und nicht Probleme. Führe deine Gespräche lösungsorientiert.

# Auch alleine in guter Gesellschaft

se der Hexerei bezichtigt. Es ist noch nicht lange her, da wurden Menschen, die durch merkwürdige Ideen oder Selbstgespräche aus der Reihe tanzten, ins ‚Irrenhaus‘ gesperrt oder anderweitig zum Schweigen gebracht. Die alte Ur-Angst vor Kritik und Ausgrenzung hat sich offensichtlich tief im kollektiven Gedächtnis eingebrannt.“

Aber Selbstgespräch ist nicht gleich Selbstgespräch. „Viele Erwachsene führen leider eher wenig konstruktive Gespräche mit sich selbst, sie werten sich eher ab und engen sich ein“, erklärt Ina Hullmann. „Leider sprechen wir meistens eher die negativen Sätze wie Flüche, Beschimpfungen und Beleidigungen laut aus. Wir sollten also lernen, uns auf positive Selbstgespräche zu besinnen und diese positiven Sätze auch laut auszu-



## Zum Weiterlesen:

„Coach dich doch selber!“ von Ina Hullmann (Schattauer Verlag, 19,99 €)

sprechen. Mantras sind dafür ein gutes Beispiel – positive kraftvolle Sätze, die man laut wiederholt, prägen sich viel besser ein.“

Eine andere Form des Selbstgesprächs sind innere Monologe, die nur in unserem Kopf stattfinden. So erstaunlich es klingt: Manchmal sind wir selbst unser bester Ratgeber – wir trauen es uns nur oft nicht zu. Wer kennt sie nicht, unsere innere Mecker-Ziege, die uns herunterputzt mit Sätzen wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich schaffe das nie“? Laut Ina Hullmann sind dies oft Sätze wichtiger Bezugspersonen, die im Selbstgespräch in unserem Kopf wieder auftauchen. „Wichtig sind allein diejenigen Stimmen, die uns in unserem Urvertrauen stärken“, sagt die Psychologin. „Du wirst geliebt, dein Leben macht Sinn – und so weiter.

## MENSCH, KINDER!

### Unsichtbare Freunde machen früh stark!

Viele von uns hatten in der Kindheit einen oder mehrere unsichtbare Freunde, mit denen wir uns unterhalten haben. Je älter wir werden, desto albernere erscheint uns das. Ist es aber nicht. Experten sagen heute, dass es oft zur gesunden Entwicklung eines Kindes gehört, imaginäre Begleiter zu haben. Sie helfen in Stress-Situationen oder bei der Lösung von Problemen.

Diese aufbauenden, stärkenden Stimmen vermitteln uns Sicherheit und Geborgenheit im Leben.“ Aber die wichtigste Stimme in unserem Leben ist und bleibt unsere eigene. Also versuchen wir doch, ein bisschen mehr auf sie zu hören. *Julia Rizzolo*

## EXPERTEN-INTERVIEW

### Wie können uns Selbstgespräche im Alltag helfen?



Ina Hullmann ist Diplom-Psychologin, Buchautorin und Inhaberin vom „Institut für Coaching & Hypnotherapie“ in Luzern (Schweiz). Mehr auf [www.inahullmann.com](http://www.inahullmann.com).

#### Stummer Dialog oder laute Worte – was ist besser?

Grundsätzlich kann man alle inneren Dialoge stumm führen, nur mit Lippenbewegung ohne Ton oder die Sätze auch laut aussprechen. Entscheidend ist, dass die Selbstgespräche positiv, aufbauend, strukturierend und motivierend sind, statt abwertend oder einengend. Manchmal hilft es, die Dinge beim Namen zu nennen und bestimmte Sätze laut auszusprechen, damit sie noch mehr Kraft bekommen.

#### Was ist der Unterschied zwischen positiven und negativen Selbstgesprächen?

Positive Selbstgespräche können unter anderem helfen, das eigene Verhalten selbstkritisch zu beleuchten und soziale Situationen einzuschätzen. In negativen Selbstgesprächen beschimpfen oder blockieren wir uns eher: „Ich bin so doof. Das lerne ich nie. Die anderen lachen mich bestimmt aus!“

#### Wie sollten wir damit umgehen?

Wichtig wäre es, solche negativen blockierenden Selbstgespräche zunächst einmal zu erkennen und durch konstruktive, positive Selbstgespräche zu ersetzen. Natürlich können solche negativen Selbstgespräche auch auf ein persönliches Thema hindeuten, welches zuerst gelöst werden muss.

#### Wie können uns Selbstgespräche im Alltag helfen?

Selbstgespräche helfen ähnlich wie ein Gespräch mit einer Bezugsperson. Nur dass man sich die wichtigen wirksamen Sätze selber sagt. In schwierigen Situationen ist es wichtig, konstruktive und beruhigende Sätze zu formulieren. Vor einer Prüfung beispielsweise helfen Sätze wie „Ich atme langsam ein und aus. Mit jedem Atemzug werde ich ruhiger. Mit der Ruhe steigt meine Konzentration wie von selbst.“