

# Speakers Corner:

## Schluss mit der Selbstabwertung

### Michaele Kundermann über den „inneren Schweinehund“

■ In den vergangenen Jahren hat er ein Comeback gefeiert – unser vermeintlicher Widersacher. Er ist populär. Unzählige Bücher beschwören ihn herauf. Bekannte Management-Trainer verkaufen ihn als Plüschtier für den Schreibtisch. Die Rede ist von unserem „inneren Feind“, dem so genannten Schweinehund. Im Grunde ist schon das Wort unsäglich. Was viele nämlich nicht wissen: Der „Schweinehund“ gehörte zum entwürdigenden Vokabular im Dritten Reich. Und ausgerechnet dieses fatale Schimpfwort bemühen wir heute für unser Inneres. Es soll uns helfen, zu erklären, warum wir nicht immer so handeln wie wir denken. Warum wir Dinge nicht erreichen. Die Frage ist: Hilft uns dieses Modell tatsächlich weiter? Ich finde: nein.

Der größte Drang in uns ist der Überlebensdrang. Er ist ein im Hirnstamm angesiedelter und entwicklungsgeschichtlich alter Gehirn-Teil, der für spontane Überlebensreaktionen sorgt. Er antwortet auf Bedrohungen blitzschnell mit reflexgesteuerten Handlungen. Dabei schießt das Blut in den Hirnstamm und in andere Areale, die für diese Reaktion wichtig sind. Dem Stirnlappen – mit dem wir nachdenken, Entscheidungen treffen, kreativ sind, zielgerichtet handeln – wird gleichzeitig Blut und damit Energie entzogen. Folglich können wir nicht mehr klar denken. Wann immer unser Über-

lebens-System eine Bedrohung verspürt, wird die beschriebene Reaktion ausgelöst. Ob die Bedrohung real oder eingebildet, ob sie physisch oder emotional ist – das Überlebenssystem versucht stets abzuwehren, was bedrohlich erscheint, durch Kampf oder durch Flucht in die Vermeidung. Wann immer unser Überlebenssystem eine Bedrohung verspürt, werden diese Reaktionen ausgelöst. Wobei wir heutzutage selten physisch bedroht sind. Emotionale Bedrohungen pflastern dagegen unseren Alltag: ein unfreundlicher Blick, ein kritisches Wort, eine Über- oder Unterforderung im Beruf oder in der Familie, emotionale Grenzüberschreitungen, Befürchtungen und Sorgen. Zur Abwehr dieser Bedrohungen fühlen wir beispielsweise Unlust, arbeiten an unwichtigen Dingen statt an Prioritäten, vergessen Dinge immer wieder, finden Ausreden und Rechtfertigungen, werden plötzlich müde oder krank, bekommen Hunger oder Durst, müssen eine rauchen, sind fahrig und unkonzentriert.

Natürlich sind das von außen betrachtet keine konstruktiven Reaktionen. Aber: Hinter diesen Reaktionen steckt eine positive Absicht. Unser Überlebensdrang möchte uns aus der Gefahrenzone einer Bedrohung retten. Und was machen wir? Wir verstehen diese Botschaft nicht und erklären den Überlebensdrang selbst zum Feind. Zu einem

Feind, der einen anderen Willen hat als wir, und der gegen uns arbeitet.

Stellen wir uns einmal bildlich vor, dass jeder Mensch mit diesem Gegner in sich durch die Straßen läuft. Das hört sich an wie Stoff für einen Gruselfilm. Jedenfalls bedeutet es, dass sich jeder Mensch, der seinen Überlebensdrang als „Schweinehund“ deklariert, latent oder aktiv im Kampf befindet. Denn etwas, das wir als Widersacher empfinden, fordert den Kampf geradezu heraus. Es ist jedoch unmöglich, den Kampf gegen die innere Überlebens-Macht zu gewinnen – weder mit Vorsätzen noch mit Beschimpfungen oder Appellen. Zu kämpfen bedeutet, unter Stress zu stehen. Und durch Stress werden Energien derart gebunden, dass nur noch wenig Gehirnpotenzial für wirklich kreative Lösungen, Lebensfreude und innere Freiheit zur Verfügung steht. Dieses Phänomen wird auch „neurologische Kontraktion“ genannt. Laut einer Harvard-Studie stehen uns in diesem Zustand nur zwei bis vier Prozent unseres Gehirnpotenzials zur Verfügung. Hätte die Natur uns also wirklich einen inneren Widersacher mitgegeben, würde sie sich selbst boykottieren, denn sie würde die optimale Leistung ihres Systems verhindern. Das Konzept vom „inneren Schweinehund“ ist daher verfehlt.

Wir sollten unseren Überlebensdrang nicht als Feind sondern Freund betrachten,



**Michaelae Kundermann**, Inhaberin von Thriving Consulting in Neu Anspach, ist als Coach, Trainee-rin, Moderatorin und Heilpraktikerin tätig. Ihr Fokus liegt unter anderem im Bereich Lösung seelischer Konflikte, Stressbewältigung, Burnout und persönliche Lebensplanung. Kontakt: lebendiges.training@thriving.de

ergo: ihm einen liebevolleren Namen geben. Wenn er sich meldet, sollten wir aufmerksam hin-hören und dankbar für ihn sein. Versuchen Sie, seine Botschaft zu verstehen und sich zu fragen: „Wodurch fühle ich mich gerade bedroht?“ Seien Sie mitfühlend mit sich selbst und bereit, dem widerstrebenden Gefühl so viel Raum zu geben, dass es sich angenommen fühlt – und halten Sie gleichzeitig ein Mindestmaß an Zielbewegung aufrecht. Denn das, was wir annehmen, kann gehen. Wogegen wir jedoch ankämpfen – das wird bleiben.

Das Institut für HeartMath von Doc Childre in Kalifornien hat nachgewiesen, dass unsere höchste Leistungsfähigkeit und Gesundheit bei emotionalem Wohlbefinden erreicht wird. Wenn es einen inneren „S...“ wirklich gäbe, wäre es dem Menschen ver-sagt, in diese Harmonie zu gelangen. Wie können Menschen jemals in Einklang und Frieden mit sich kommen, während sie etwas in sich mit Worten, in Gedanken und im Gefühl abwerten? Der innere „Schweine-hund“ kann daher nur ein Hirngespinnst sein, geeignet, uns im Kampf stagnieren zu lassen. Wir sollten besser all unsere inneren Kräfte umarmen.

*Michaelae Kundermann* ■

## Und was meinen Sie?

Geben Sie unserer Autorin Recht? Oder sind Sie der Meinung, dass es doch so etwas wie einen inneren Schweinehund im Sinne eines inneren Gegners, den es zu bekämpfen gilt, gibt? Diskutieren Sie mit! In unserem Forum unter [www.managerseminare.de/foren](http://www.managerseminare.de/foren)