

REDE MIT *DIR!*

Kopf laut, Bauch leise?
Wie man lernt, sich selbst wieder
gut zuzusprechen

TEXT: Lena Langecker

REDE MIT DIR!

Stell dich nicht so an. Das kann doch nicht so schwer sein.“ Mit kaum jemandem spricht man so hart wie mit sich selbst. Im Kopf rotiert ein Kommentar nach dem anderen, rund 6000 Gedanken am Tag, und fast ein Viertel davon ist laut Experten negativ gefärbt. Einer Metastudie der California State University zufolge berichten besonders Frauen, dass diese Stimme gnadenlos sein kann: angetrieben von Imposter-Gefühlen, vom Wunsch, es allen recht zu machen oder von der Angst, aus der Reihe zu fallen. Das Problem: Was im Kopf auftaucht, wirkt wie die Wahrheit. Dabei sind Gedanken oft nur eine Mischung aus Erfahrungen, Stress, schiefen Erinnerun-

gen und einem Körper, der unter Strom steht. Genau da setzt die Pathologin und Medical Coach Dr. Frauke Bataille an. Sie arbeitet seit Jahren mit inneren Dialogen, hat das Inhesa Institut für Health & Selfcare in Berlin mitgegründet und gerade das Buch „Wieder spüren, wer ich bin“ (Kösel, 20 Euro) veröffentlicht. Sie rät dazu, die innere Stimme nicht abzuwürgen, sondern ihr beizubringen, freundlicher zu sein.

1 Wer spricht da eigentlich?

Der Wecker klingelt, das Kind hat Fieber, im Büro steht ein wichtiges Meeting an. Kind oder Arbeit? Pflichtgefühl oder Fürsorge? In solchen Momenten

tagt im Kopf ein ganzes Gremium. „Je älter ein Mensch wird und je mehr Rollen er übernimmt, desto voller wird der innere Konferenzraum“, sagt Frauke Bataille. Die fürsorgliche Mutter, die ehrgeizige Kollegin, die verlässliche Freundin, die perfekte Tochter – jede Rolle bringt eine eigene Stimme und Bedürfnisse mit und ist von Perspektiven geprägt, die wir im Laufe des Lebens mitbekommen. Zum Beispiel von unseren Eltern. „In vielen Fällen nehmen wir eine Opferhaltung ein und fragen ‚Wie soll ich das alles schaffen?‘ oder wechseln in den Heldinnenmodus und sagen ‚Ich muss das alles schaffen‘. Beides produziert Stress“, erklärt Frauke Bataille. ➤

2 Wenn der Kopf zu laut ist
Ständiger innerer Streit belastet Psyche und Körper. „Unter Stress schaltet das Nervensystem in Alarmbereitschaft“, erklärt die Expertin. Der Teil, der wacher, schneller, angespannter macht – der Sympathikus –, dominiert und kappt die Verbindung zum Vagusnerv, der für unser Bauchgefühl zuständig ist. Der sendet eigentlich permanent Informationen ans Gehirn: Herzschlag, Atmung, Regungen im Bauchraum, also, wie es innen gerade aussieht. In anhaltenden Alarmzuständen gehen diese Rückmeldungen unter, das Bauchgefühl wird leise, das Grübeln laut. Und das kann ernste Folgen haben. Studien der Universität Heidelberg haben schon vor Jahren herausgefunden, dass Ruminaton, also gedankliches Wiederkäuen, das Depressionsrisiko erhöht.

triert, schafft Verständnis für sich selbst. Um den Vagusnerv zu reaktivieren, eignen sich Atemübungen wie die 4-7-8-Technik, also vier Sekunden durch die Nase einatmen, sieben Sekunden halten, acht durch den Mund ausatmen. Das lässt sich auch gut mit Yoga verbinden. Wer lieber aktiver ist, tanzt, singt oder spielt ein Instrument. „Nur nicht joggen. Dabei läuft man sich regelrecht in Trance, und das kann das Gedankenkarussell sogar anstoßen“, sagt die Expertin. Übrigens spielt auch das Mikrobiom im Darm eine Rolle: Milliarden Bakterien setzen Botenstoffe frei, die Emotionen und damit Gedanken beeinflussen können. Eine darmfreundliche Ernährung mit Probiotika wirkt unterstützend. Wer also regelmäßig zu Joghurt, Kefir oder eingelegtem Gemüse greift, stärkt sein Bauchgefühl.

sprache. „Wer das täglich übt, nimmt sich Zeit für sich und baut die Beziehung zu sich selbst wieder auf, die in stressigen Phasen schnell verloren geht.“

5 Mit dem richtigen Mindset in den Tag starten

Die Expertin rät, den Tag mit ein paar Fragen zu beginnen: „Welche Aufgaben kommen heute auf mich zu? Welche Rollen nehme ich ein? Wer möchte ich sein?“ Wer sein inneres Team gedanklich vorbereitet, gerät seltener in innere Konflikte. Außerdem stimmen dadurch Erwartungen und Realität besser überein. Abends den Tag in einem Gespräch mit sich selbst Revue passieren lassen – und großzügig sein, wenn was schiefgelaufen ist. „Wir neigen zur Kompetenzdemenz. Wir vergessen, was wir alles können und geleistet haben“, sagt Frauke Bataille. Wer echte

HÖRE DIR ZU! HÖRE DIR ZU!

3 Wieder in Verbindung kommen

Damit sich Kopf und Bauch wieder verbinden und sich innere Dialoge ausgeglichen anfühlen, müssen vier Faktoren im Gleichgewicht sein: das Mitgefühl für sich und andere sowie die Wahrnehmung der Außen- und Innenwelt. Im Alltag ist Empathie oft gut trainiert, Impathie eher vernachlässigt. „Wichtig ist zu spüren, was in mir vorgeht – aber ohne mich zu bewerten“, sagt Frauke Bataille. Wer Gedanken und Gefühle zunächst nur regis-

4 Laut mit sich reden

Niemand würde an seiner besten Freundin vorbeigehen, ohne sie zu begrüßen. Mit uns selbst machen wir das ständig. „Wir schauen uns im Badezimmerspiegel an, ohne mit uns zu sprechen“, sagt Frauke Bataille. Dabei helfen laute Selbstgespräche, Gedanken zu verbalisieren und sich selbst ernst zu nehmen. Fühlt sich komisch an? Einfach mit einem freundlichen Nicken starten und sich mit motivierenden Sätzen steigern. Effektiver als eine Ich-Botschaft ist die direkte An-

Gespräche mit sich führt, trainiert Selbstwirksamkeit. Und das sorgt langfristig dafür, dass sich ein balanciertes Erwachsenen-Ich formt, das weiß: „Ich kann das alles schaffen. Aber ich muss nicht.“

Gewinnen Sie einen Platz im „Wieder spüren, wer ich bin“-Seminar von Dr. Frauke Bataille im Wert von 2300 Euro vom 17.9.



bis 19.9. in Berlin. Zum Mitmachen: QR-Code scannen, Stichwort „Seminar“ nennen, Einsendeschluss: 13.4. Viel Glück!