

## Lebenswert: Innere Stimme

Montag, 26. Februar 2018

### Impuls und Diskurs

Einladungsfragen: Man sagt, es gebe eine innere Stimme, die uns leitet. Wo kommt sie her? Und hat sie etwas mit dem Gewissen und dem „Über-ich“ zu tun? Was passiert, wenn die innere Stimme sich konträr zur herrschenden Meinung und Konvention verhält?

#### I. Impuls:

1. Die innere Stimme gilt Vielen als letzte Instanz. Doch kann man ihr wirklich trauen?

**Der Journalist** Burkhard Straßmann hat einen Selbstversuch gemacht: „Chor der inneren Stimmen. Murmeln, Schimpfen, Kichern. Eine mahndend: "Nun fang endlich an zu schreiben. Morgen ist Abgabetermin!" Eine andere verführerisch: "Wo war noch mal die Schokolade versteckt?" Eine dritte vernünftig: "Man sollte mal die neue Software aufspielen." – "Flanieren! Röcke betrachten!" kreischt derweil eine vierte – sie kommt tief aus dem Bauch. "Hallo, ich frage dich jetzt zum letzten Mal: Bringst du endlich den Müll runter?" Das war eine Stimme von außen. Ich kenne sie – es ist die meiner Frau. Ich hatte sie vor lauter innerem Stimmengewirr nicht gleich gehört. Man kennt diese inneren Stimmen als Bauchgefühl oder "innerer Autopilot", als Synonym von Intuition. Unsensible umschreiben das Phänomen mit "Das hab´ ich im Urin". (ZEIT online, 28. August 2014)

2. **Eine Philosophin** sagt: Aller Anfang ist die Erfahrung und aller Anfang sind die Bilder. Diese Erfahrungen und Bilder wollen geordnet sein. Der Mensch will seine Erfahrungen ordnen und strukturieren, um so Welterklärung zu finden und um seine Welt als einheitlich zu erleben. Ihm ist ein fundamentales Strukturierungsbedürfnis angeboren. Als zweites großes Bedürfnis ist das Beziehungsbedürfnis im Menschen angelegt, d.h. das Bedürfnis, als soziales Wesen in soziale Beziehungen eingebunden zu sein, dieses Zusammensein immer wieder zu erschaffen und aufrecht erhalten zu können und sich von Lebendigem umgeben zu wissen, selbst dann, wenn man konkret alleine ist. Diese beiden Bedürfnisse veranlassen bereits den Säugling, mit den "Bildern" anzufangen – in einen inneren Dialog mit sich selbst zu treten und alle Möglichkeiten dieser spezifisch menschlichen Fähigkeit auszunützen.

(Ruth Etienne Klemm. In *Television* 15. 2002/1)

3. Ihr sekundiert der **Hirnforscher** Gerald Hüther: „Innere Bilder entstehen eigentlich dadurch, dass wir im Laufe unseres Lebens ja alle Erfahrungen machen, und diese Erfahrungen werden im Hirn verankert. Das wissen wir inzwischen eben aus den Erkenntnissen der Hirnforschung relativ gut. Da werden Verschaltungsmuster ausgebildet. Wir nennen das innere Repräsentanzen. Und solche inneren Repräsentanzen benutzen wir dann, um uns im Leben sozusagen zurechtzufinden. Also gibt es beispielsweise innere Repräsentanzen für das Fahrradfahren, oder wenn jemand Radschlagen gelernt hat, dann ist das im Hirn als Verschaltungsmuster sozusagen gespeichert und wird dann abgerufen, wenn man die Handlungen ausführt. Das gilt nun eben auch für die Gestaltung von Beziehungen zu anderen Menschen, für die Vorstellung, die man hat, wie man Probleme im Leben lösen kann, und letztlich werden daraus dann eben auch Orientierungen, innere Haltungen, Vorstellungen davon, wie man das Leben bewältigt. Die haben eben einen großen Einfluss darauf, wie wir uns im Leben bewegen“

(9.8.2004, Interview im Deutschlandradio und in seinem Buch *Die Macht der inneren Stimme*)

4. **Ein Pragmatiker** meint: Grundlage innerer Stimme ist gute Intuition, ein Schatz des Erfahrungswissens, über viele Jahre abgelagert in den Kellern der Vernunft. Ein Torwart etwa kann sie sogar trainieren. Tausendmal muss er erleben, wie der Ball auf sein Tor zufliegt. Intuitiv erkennt er irgendwann die Flugkurve direkt nach dem Abschuss im Voraus. Auch die Ehe ist ein gutes Beispiel: Nach ausreichendem Training weiß man intuitiv, wann man nicht das letzte Wort behalten sollte.

5. Besonders in der **Analytischen Psychologie** ist der Bezug zu Bildern – erlebten inneren Bildern sowie betrachteten und gestalteten äußeren Bildern – von großer therapeutischer Bedeutung. C. G. Jung verstand Bilder als symbolische „Botschaften der Seele“, als Zugang zum Unbewussten und als Ausdruck des kreativen, schöpferischen Potentials. Auf der Basis seiner Erfahrungen wurden in der Analytischen Psychologie methodische Zugänge zur Welt der Bilder entwickelt: die Arbeit mit Träumen, verschiedene Formen der Imagination sowie Malen und Gestalten. Man versucht heute die Macht der inneren Bilder und ihre therapeutische Wirkung im Fühlen, Denken und Verhalten von Menschen zu verstehen, besonders ihre symbolische Bedeutung für Sinnverstehen und Selbsterkenntnis.

6. **Augustin** scheint das bereits wahrgenommen zu haben. In einem Exkurs über das phantasticum hominis, den Umgang des Menschen mit seinen inneren Bildern erzählt er eine Art philosophischer Gespenstergeschichte: Ein Mann habe erklärt, daß er eines Nachts vor dem Zu-Bett-Gehen in seinem eigenen Hause gesehen habe, wie ein ihm wohlbekannter Philosoph auf ihn zugekommen sei, um einige Probleme der platonischen Philosophie zu erläutern, die er vorher trotz drängender Bitten zu behandeln abgelehnt habe. Als der Philosoph nach seinem nächtlichen Besuch gefragt worden sei, warum er im Hause des Mannes getan habe, was er bei sich zu Hause dem Bittenden noch stets verwehrt hätte, habe er geantwortet, dies sei in Wirklichkeit gar nicht geschehen, er habe aber in jener Nacht von eben diesem Besuch geträumt. Augustin schließt: »So trat dem einen durch ein Phantasma im Wachen vor Augen, was der andere im Schlaf sah«, für Augustin ein Beleg für die Wirksamkeit und Wirklichkeit innerer Bilder. Das Bemerkenswerte an dieser Anekdote besteht darin, daß das Phantasma für sein gleichzeitiges Erscheinen im Traum- und im Hausinneren keine Grenze zur Außenwelt zu überschreiten braucht.

7. **Eine fromme Franziskanerin** endlich: „Die innere Stimme ist etwas Besonderes, eine menschliche Spezialität. Sie hat sowohl mit Denken als auch mit Fühlen zu tun. Viele Menschen verstehen darunter die Intuition, jene ganz besondere Art von Eingebung, Ahnung oder Erkenntnis. Häufig wird sie auch mit dem Gewissen gleichgesetzt.

In der Bibel lesen wir von der Stimme des Geistes, von der Stimme Gottes, aber auch von den »Einflüsterungen des Bösen«. Es ist gar nicht immer so leicht die inneren Stimmen zu unterscheiden. Doch als Christin habe ich einen sehr klaren Maßstab für diese Unterscheidung: »An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen« (Mt 7, 20). Was kommt dabei heraus, wenn ich meiner inneren Stimme folge? Für mich, für andere?

Ich selbst erlebe meine innere Stimme als eine Mischung aus Gewissen, Vorahnung und Entscheidungshelferin. Für mich ist sie ganz oft ein wichtiger Wegweiser – manchmal auch ein Stoppschild. Ich finde, das Leben mit meiner inneren Stimme ist ein Lernweg. Im Laufe der Zeit wird sie – und hoffentlich auch ich – immer ein bisschen weiser.“

## II. Diskurs:

Zunächst gab es zu Beginn die These, dass das, was man „innere Stimme“ nenne, *Prägung* verschiedenster Art sei, bis hinein in unsere genetische Disposition. Generalzeugin für diese Auffassung sei auch Hannah Arendt mit ihrer Notiz im Denktagebuch:<sup>1</sup>

„...die »innere« Stimme des Gewissens ist auch ein Schein. Im Gewissen bekundet sich, dass ich dem Zwischen angehöre, und seine Stimme ist bestenfalls die Stimme der »Menschheit«, so wie sie jeweils in der Idee existiert, schlimmstenfalls - und eigentlich immer - der Inbegriff aller Gebräuche, Gesetze, Vereinbarungen, die gerade gelten. (Heidegger irrte sich in *Sein und Zeit*: Die Stimme des Gewissens gerade ist »das Man«, und zwar auf dem Gipfel seiner Herrschaft.) Das »Gewissen« also konnte sehr gut von den Nazis oder von jedem anderen gebraucht werden: Es entspricht immer und richtet sich immer nach der Realität als dem Reich des Zwischen. Nur wer seinem Gewissen nicht mehr gehorcht, schließt sich aus dem Reich der Politik und des Zwischen aus. Das Gewissen dessen, der in Rebellion ist und sich gegen das legale Unrecht empört, ist einer anderen Realität, einem anderen Zwischen verhaftet, das er zur Realität zu bringen wünscht. Das aber heißt unter gar keinen Umständen: Ein Mann allein gegen das Unrecht aller Anderen - diese Vorstellung ist ganz präzise eine Irrenhausvorstellung -, sondern ein Mann, verbündet mit anderen Menschen, seien es Zeitgenossen oder die Genossen der Vergangenheit, zwischen denen sich bereits oder noch, im Experiment einer Gegenwart oder in der Sehnsucht, die sich auf Vergangenes beruft, ein Zwischen wiederum bildet oder gebildet hat, das seinerseits bereits die Maßstäbe für Recht und Unrecht abgibt.“

Eine zweite Vermutung zur inneren Stimme war, dass sie nur ein Gemisch von verschiedenen „Stimmen“ sei, eine Art Mittlerinstanz. Zeuge hierfür sei Platon gewesen. Er redet von einem „Daimon“, den die Menschen *wählen*. Im Unterschied zu Sokrates gilt bei Platon der „Daimon“ nicht als innere Stimme, sondern als Vermittler, der Verbindungen zum Göttlichen und Wahrhaftigen herstellt. Er ist nicht die göttliche (innere) Stimme, sondern eher eine Art Medium für sie.

Da seien, so weiter, gegenwärtige Ratgeber viel direkter und weniger problembewusst. Für sie sei die innere Stimme eine letzte und vor allem sichere Legitimationsinstanz als Bauchgefühl oder "innerer Autopilot", als Synonym von Intuition. Manche umschrieben das Phänomen etwas platt mit "Das hab'ich im Urin". Die innere Stimme also sei heute eine ganz große Sache in Magazinen, in den Schriften spiritueller Meister und Gurus. Aber auch in der Coaching-Szene, bei Energiearbeitern und Quantenheilern, unter Psychologen und Gehirnforschern und bei Psychiatern. In einem ZEIT Artikel <sup>2</sup> konstatiert Burkhard Straßmann: „Die Buchhandlungen quellen über von einschlägigen Ratgebern. In Zeiten, da wir weder mit Glauben noch mit Aberglauben zu tun haben wollen, stellt die innere Stimme eine Art Orientierung dar, einen irrationalen Rest unserer sinistren Vergangenheit“.

Mit einer so verstandenen inneren Stimme sei es wie mit der einfachen Berufung auf das eigene Gewissen nach dem Motto: Ich höre auf mein Gewissen, jene innere Stimme meines Herzens.

---

<sup>1</sup> Denktagebuch. Erster Band 1950-1973. S.180 f., München Zürich 2003, 2. Auflage)

<sup>2</sup> ZEIT Nr. 34 vom 28. August 2014

Gegenwahrnehmung: „Mein Inneres redet gar nicht mit einer Stimme. Es sei eher ein Chaos. Ich höre Stimmen der Angst und der Wut, des Zweifels und der Verachtung.“

Frage: Gibt es eine Möglichkeit durch alle diese Stimmen hindurch zu hören?

Jemand sagt: Es wäre gut, bei konkret Erlebtem, bei Erfahrungen, Wahrnehmungen und Bildern anzusetzen.

Aller Anfang sei Erfahrung und seien Bilder. Diese Erfahrungen und Bilder wollen geordnet und strukturiert sein. Und deshalb sei man mit der inneren Stimme nicht einfach allein, sondern als soziales Wesen eingebunden in soziale Beziehungen. Wir seien von Lebendigem umgeben, selbst dann, wenn man konkret alleine ist.

Jemand sagt, die innere Stimme habe einen andrängenden Charakter, der die alte Subjekt-Objekt Struktur umkehre: *Mal* mich, heißt es dann an die Adresse der Künstlerin oder *sing* mich. Wir seien dann im besten Fall resonante Wesen, die auf solche Anforderungen und Stimmen antworten, die innere Stimme also indirekt zu hören in unseren Antworten! Im schlimmsten Fall seien wir Erleidende, die nur durch aktives Schaffen sich lösen können von dieser erleidenden Struktur. Sonst wäre die innere Stimme ein einziger Tyrann, sagt jemand und macht sich noch einmal stark für die innere Stimme als Ahnung, eine Art vorbegrifflichem Wissen und Verstehen mit dem Körper. „Intuitiv spüren wir, ob etwas wahr ist“, heißt es in einem Essay über Ahnungen<sup>3</sup>. Und weiter: „Wir fühlen es, wenn wir auf dem Holzweg sind. Unser ganzer Körper ist ein Erkenntnisinstrument. Nicht nur unser kognitives Vermögen. Wir erkennen schon, wenn wir bloß sind. Wir ahnen, fühlen, spüren. Wir erschnuppeln die Lage. Wir haben die Nase im Wind und delegieren nicht an äußere Stimmen und Apparate, denn die haben keine Wahrnehmungen, können weder fühlen noch ahnen oder spüren, dafür aber können sie rechnen und messen.“ Auf jeden Fall würden Ahnungen wie die innere Stimme nicht wie Wissen aktiv erlangt, sondern passiv erfahren. Versuche jedenfalls, die innere Stimme zu operationalisieren, also messbar und in kleinen Schritten anwendbar zu machen, würden diesem Phänomen nicht gerecht.

Was aber dann? Was man nicht operationalisieren, davon soll man bei besserer Gelegenheit erzählen. Wir *taufen* das Thema, indem wir die Dornbuschgeschichte aus 2. Mose 3 erzählen. Das Hören einer Stimme für Mose, der eben sein gewohntes Terrain verlassen hat: „*Ich werde sein, der ich sein werde.* (...) *So sollst du zu den Israeliten sagen: Der ‚Ich bin da‘, der Gott eurer Väter, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks, der Gott Jakobs hat mich zu euch gesandt. Das ist mein Name auf ewig.*“ (2. Mose 3,14f). Das sei eine nicht fassbare und operationalisierbare Stimme, eine „*Stimme verschwebenden Schweigens*“, wie Martin Buber an anderer Stelle übersetzt (1. Könige 9). Dies „Gesumm“ - mehr als nur innere Stimme - lasse sich nicht einfangen, nicht definieren, aber es sei hörbar und dann auch deutbar, in jeder Situation neu.

---

<sup>3</sup> Thomas Palzer: Erfüllte Wahrheiten. Über Ahnungen, Vermutungen und Gespür  
Deutschlandfunk, 11.2.2018