

FRANCA CERUTTI

Die innere Oma

**SPIEGEL
Bestseller
Platz 1**



Das neue
Konzept der
Erfolgs-
podcasterin von
»Psychologie
to go!«

PIPER

Gelassenheit lernen von der
weisesten Version deiner selbst

Franca Cerutti
Die innere Oma

FRANCA CERUTTI

Die innere Oma

Gelassenheit lernen
von der weisesten Version
deiner selbst

PIPER

*Mehr über unsere Autorinnen, Autoren und Bücher:
www.piper.de*

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht. Wir behalten uns eine Nutzung des Werks für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

ISBN 978-3-492-06788-1

© 2026 Piper Verlag GmbH, Georgenstraße 4,
80799 München, www.piper.de

Für einen direkten Kontakt und Fragen zum Produkt
wenden Sie sich bitte an: info@piper.de

Satz: psb, Berlin

Gesetzt aus der Adobe Garamond Pro

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck und Bindung: CPI books GmbH

Printed in the EU

Für Christian

Inhalt

Einleitung

<i>Dies ist kein Ratgeber</i>	13
Stell dir vor, du könntest dich selbst um Rat fragen ...	14
Wer ist diese innere Oma?	14
Warum ausgerechnet eine Oma?	14
Was sie dir sagen wird (Spoiler: Lass das meiste!)	16
Was dich in diesem Buch erwartet	16
Meine persönliche innere Oma (oder: Omma!), und warum ich dieses Buch geschrieben habe	17
Ein letztes Wort, bevor es losgeht	18

Teil 1: Die innere Oma kennenlernen

*Wer sie ist, wo du sie findest und wie sie dir
jetzt helfen kann*

Kapitel 1: Die weiseste Person, die du kennst, bist du selbst

<i>Du bist die Expertin</i>	21
Garbage in, garbage out	22
Die Vielstimmigkeit in uns	23
Ein selbst gewählter Anteil	25
Das Problem mit dem Mittendrin	27
Die Metapher der inneren Oma	30
Die erste Begegnung	33
Wo wir stehen – und was dich erwartet	37

Kapitel 2: Warum wir ein Zukunfts-Selbst brauchen

<i>Die Wissenschaft hinter dem Zukunfts-Selbst</i>	39
Der Spiegel, der in die Zukunft zeigt	41
Das Fremde in uns: Warum wir unser Zukunfts-	
Ich wie einen Unbekannten behandeln	45
Nicht härter zu sich selbst sein,	
sondern verbundener	50
Warum wir für andere klüger sind	
als für uns selbst	52
Warum Selbstmitgefühl wirksamer ist	
als Selbstkritik	57
Die innere Oma und die Achtsamkeit	61
Was wir jetzt wissen	66

Kapitel 3: Wie du deine innere Oma zum Leben erweckst

<i>Das Treffen mit dem Zukunfts-Selbst</i>	68
Wie sieht sie aus?	68
Wie lebt sie?	70
Wie klingt sie?	72
Wie triffst du sie?	76
Von hier aus	84

Kapitel 4: Die Oma-Frage als Kompass und wie du sie im Alltag zurate ziehst

<i>Die eine Frage</i>	85
Momente für die Oma-Frage	87
Was am Ende zählt	91
Die Fragen, die dein Leben sortieren	97
Wie du die Fragen nutzen kannst	101
Was jetzt kommt	103

Teil 2: Was deine innere Oma dir raten würde

Die Not-to-do-Liste für mehr Gelassenheit

Gehört das in dein Leben, oder kannst du es lassen? 106

Kapitel 5: Lass den Perfektionismus

»Das beste Ich« hat den Darm saniert 109

Was Perfektionismus eigentlich ist 110

Du bist, was du leistest 116

Seit wann ist Lustlosigkeit
ein problematisches Mindset? 117

Was Perfektionismus uns nicht sehen lässt 119

Aufhören, ein Projekt zu sein 121

Was die innere Oma dazu sagt 124

Kapitel 6: Lass die Schuld

Warum dein innerer Richter

nach veralteten Gesetzen urteilt 126

Der Richter, der nie in Rente geht 127

Das Gesetzbuch, das du nie geschrieben hast 128

Was Scham anrichtet 130

Du bist eine Montagsproduktion 131

Schuld als moralisches Pfand 133

Lieber schuldig als hilflos 134

Immer »auf Bewährung« 135

Gefühl und Urteil sind verschiedene Dinge 137

Scham gedeiht im Dunkeln 138

Was die innere Oma dazu sagt 139

Kapitel 7: Lass das Vergleichen

*Wenn andere alles im Griff haben – und du bloß
einen Wäscheberg 141*

Schäm dich 141

Dein Schlechtestes gegen ihr Bestes 143

Das Brennglas in der Hosentasche	145
Je größer das Fenster, desto größer der Neid	147
Die Cousine des Vergleichs	147
Der Algorithmus im Kopf	149
Das Vergleichen und die Frage unter der Frage	150
Was die innere Oma dazu sagt	152

Kapitel 8: Lass das Retten

<i>Der Klügere gibt nicht nach – er geht</i>	154
Das Retter-Skript	155
Co-Abhängigkeit: Wenn Helfen krank macht	158
Empathie ist kein Beruf	160
Die Glaubenssätze hinter dem Retten	161
Das Drama-Dreieck: Retter, Opfer, Verfolger	163
Wohin mit der Wut?	164
Grenzen statt Schuld: Das liebevolle Nein	165
Was die innere Oma dazu sagt	166

Kapitel 9: Lass das Kleinmachen

<i>Es ist nicht unhöflich, deinen Platz einzunehmen</i>	168
Unsichtbar sein als Strategie	169
Wollen, was alle wollen	172
Der Körper schrumpft mit	173
Der Scheinwerfer, der gar keiner ist	174
Betrügerin wider Willen	176
Was das Kleinmachen mit dir macht	177
Wie du dir deinen Platz zurücknimmst	178
Was die innere Oma dazu sagt	181

Kapitel 10: Lass das Durchhalten

<i>Warum Aufhören manchmal mutiger ist als Weitermachen</i>	183
Sisu, oder: Warum ich zur Durchhalterin wurde	185
Die Versunkene-Kosten-Falle	187

Durchhalten als Vermeidung	189
Resilienz heißt nicht Aushalten	190
Was bleibt, wenn du zu lange bleibst	191
Die Kunst des klugen Aufhörens	192
Was die innere Oma dazu sagt	193
 Kapitel 11: Lass das Zerdenken	
<i>Warum Grübeln keine Problemlösung ist – und wie du aufhörst, den ganzen Garten umzugraben</i>	195
Wiederkäuen für Fortgeschrittene	197
Warum denn nicht	200
Angst im Kostüm der Vernunft	203
Dein Kopf ist kein All-you-can-think	205
Wie du aufhörst zu graben	207
Was die innere Oma dazu sagt	208
 Kapitel 12: Lass das Schweigen	
<i>Wer nichts sagt, stimmt zu</i>	211
Nur eine mutige Stimme	212
Die Schweigespirale	213
Unbequemes trotzdem sagen	215
Darüber spricht man nicht	217
Die Rechnung kommt später	218
Der erste Satz	219
Was die innere Oma dazu sagt	221
 Kapitel 13: Lass das Müssen	
<i>Über Pflicht und die Freiheit, es auch einfach zu lassen</i>	222
Vom Wollen und Müssen	224
Die Tyrannei des Sollens	227
Mussturbation (ja, wirklich)	228
Müssen frisst Freude	231
Die unsichtbare Managerin	232

Kein Bock ist kein Grund	233
Was wir von toten Ampelknöpfen lernen können	236
Müssen aus dem Außen, Müssen aus dem Inneren	237
Was die innere Oma dazu sagt	240

Teil 3: Das Leben, das sich deine innere Oma für dich wünscht

Was kommt, wenn du es lässt

Was machst du mit dem neuen Freiraum?	244
---------------------------------------	-----

Kapitel 14: Worauf wartest du?

<i>Der richtige Moment und andere Erfindungen</i>	246
---	-----

Bevor die Erziehung zugeschlagen hat	248
--------------------------------------	-----

Wichtige Fragen	250
-----------------	-----

Wenn nicht jetzt ...	252
----------------------	-----

... wann dann?	255
----------------	-----

Nachwort

<i>Mach doch, was du willst</i>	257
---------------------------------	-----

Literatur	259
------------------	-----

Einleitung

Dies ist kein Ratgeber

Wenn du ein Buch suchst, das dir erklärt, wie du noch strukturierter, noch effizienter und noch belastbarer wirst – dann darfst du jetzt guten Gewissens direkt aufhören zu lesen.

Dies ist nicht das nächste Selbsthilfebuch darüber, wie du endlich alles schaffst. Um fünf Uhr aufstehen, Zitronenwasser trinken und in einer Eistonne baden, bevor du auch nur auf der Toilette warst? Nein. Jeden Tag an der besten Version deiner selbst arbeiten, gesunde Routinen entwickeln und den inneren Schweinehund austricksen? Auch nicht. Stattdessen ist dieses Buch für diejenigen, die erschöpft sind von all dem Optimieren und Performen. Von der Idee, dass unser Lebensglück eine Frage der Disziplin und unser Erfolg eine Frage des »richtigen Mindsets« ist. Von einer Anstrengungskultur, die uns einredet, wir wären nur wertvoll, wenn wir liefern, funktionieren und jederzeit erreichbar sind. Und die uns gleichzeitig suggeriert, dass wir eine einzige, verbesserungswürdige Großbaustelle sind.

Vielleicht willst du nicht mehr so viel kämpfen, nicht mehr alles alleine machen, nicht mehr alles richtig machen. Vielleicht suchst du einfach nach deinem Platz im Leben und nach einer Haltung, die dich trägt. Nach etwas, das dich nicht antreibt, sondern dich befreit.

Dann ist das hier dein Buch.

Stell dir vor, du könntest dich selbst um Rat fragen ...

Dieses Buch will dir nicht beibringen, wie du sein sollst. Es will dich mit jemandem bekannt machen, der bereits weiß, was für dich richtig ist. Jemand, der dich durch und durch kennt, der all deine Kämpfe mit dir durchlitten hat und dem nichts so sehr am Herzen liegt wie dein Lebensglück. Jemand, der darüber hinaus mit einer Weisheit auf dein Leben blickt, die dir heute noch fehlt.

Diese Person bist du selbst – nur eben am Ende deiner Lebenszeit. Dein weises altes, liebevolles Zukunfts-Selbst. Ich nenne es: die innere Oma.

Wer ist diese innere Oma?

Stell sie dir vor: Sie sitzt in einem Sessel. Sie trägt deine Gesichtszüge – nur mit vielen Runzeln und Fältchen. Und sie hat diesen ruhigen, klaren Blick, der nichts mehr beweisen muss. Sie ist die älteste Version von dir – die, die alles gesehen und erlebt hat: die Selbstzweifel, die Überforderung, die Vergleiche mit anderen und die Angst zu versagen. Sie hat gesehen, was wirklich zählte. Und sie hat gesehen, was am Ende total egal war.

Sie ist kein Antreiber. Kein innerer Kritiker. Kein Über-Ich im Seniorenlook. Sie ist die weise, warmherzige Zeugin deines gesamten Lebens – der Anteil, der einmal liebevoll auf dieses Heute zurückschauen wird, das du jetzt gerade lebst.

Und genau deshalb hat sie dir etwas Wichtiges zu sagen.

Warum ausgerechnet eine Oma?

Du hast vermutlich schon vom »inneren Kind« gehört. Vielleicht hast du dich mit ihm beschäftigt, mit deinen frühen Verletzungen,

mit den Mustern aus deiner Kindheit, die dich heute noch prägen. Biografische Arbeit ist wichtig: Der Blick zurück hilft zu verstehen, warum wir heute so denken, wie wir denken, und reagieren, wie wir reagieren.

Aber so notwendig der Blick in den Rückspiegel auch ist: Die wichtigere Perspektive geht (wie beim Autofahren) nach vorn. Und in diesem Buch: nach ganz vorne – und von da wieder zurück. Wir spannen das ganz große Sichtfeld auf. Vom Lebensende auf das Jetzt.

Hier kommt die innere Oma ins Spiel. Sie fragt nicht: »Warum bist du so geworden?« Sie fragt: »Worauf willst du zurückblicken?« Die innere Oma bist du selbst. Und falls der Begriff »Oma« für dich nicht passend erscheint, weil er Enkelkinder impliziert oder weil du keine Frau bist – wähle gerne eine andere Bezeichnung, die dir treffender erscheint. Psychologisch nennt man das Konstrukt wie oben erwähnt »Zukunfts-Selbst«. Die Forschung zeigt: Menschen, die sich mit ihrem zukünftigen Ich verbunden fühlen, treffen langfristige, selbstfürsorglichere Entscheidungen. Sie planen vorausschauender. Sie kümmern sich besser um ihre Gesundheit. Und sie erleben ihr Leben als sinnvoller.

Anders gesagt: Wer sein zukünftiges Ich empfindet als »jemand, der zu mir gehört«, wer Kontinuität spürt und versteht, dass das Zukunfts-Selbst abhängig davon ist, was das Heute-Selbst entscheidet, trifft im Jetzt bessere und freundlichere Entscheidungen für das eigene Morgen. Und genau das macht deine innere Oma: Sie ermuntert dich zu Entscheidungen, die gut zu dem Leben passen, das du willst. Und sie kann eine weise Ratgeberin sein, wenn du dein Leben neu justierst oder in einer Krise nach einer Richtung suchst.

Was sie dir sagen wird (Spoiler: Lass das meiste!)

Deine innere Oma, mit ihrem Weitblick, Überblick und Einblick, hat eine ziemlich klare Botschaft. Meistens lautet sie: Lass es!

Lass den Perfektionismus. Lass das Vergleichen. Lass die Schuldgefühle. Lass das Retten von Menschen, die gar nicht gerettet werden wollen. Lass die tausend To-do-Listen, die dich nicht entlasten, sondern strangulieren. Deine innere Oma wird dich wahrscheinlich nicht anfeuern, noch mehr zu leisten. Sie wird dich daran erinnern, dass du ein Leben zu leben hast – und kein Projekt zu optimieren.

Manchmal sagt sie: »Zieh das durch! Es ist anstrengend, aber es kommt uns zugute!« Und in anderen Situationen sagt sie eher: »Lass es gut sein! Perfektionismus ist hier überflüssig.« Ihre Stimme klingt anders als die eines inneren Kritikers, der undifferenziert und ungnädig stets Bestleistung fordert. Sie ist auch nicht identisch mit einem inneren Beschützer, der dich vor lauter Sorge klein hält und dir Angst einjagt. Die innere Oma ist die kluge und sanfte Kuratorin deines Gesamtwerkes.

Sie ist du. Und du bist sie – im letzten Lebensabschnitt, mit dem Blick auf das gesamte, große Bild.

Was dich in diesem Buch erwartet

In Teil 1 lernst du deine innere Oma richtig kennen. Wer ist sie? Wo findest du sie? Wie sieht sie aus, wie klingt sie? Und vor allem: Wie kann sie dir jetzt helfen? Ich erkläre dir die psychologische Fundierung und zeige dir ganz konkret, wie du deine innere Oma zum Leben erweckst. Denn im Gegensatz zu den anderen Anteilen in deinem Inneren ist sie nicht einfach da – du erschaffst sie selbst, mit deiner Vorstellungskraft.

In Teil 2 erfährst du, was deine innere Oma dir raten würde.

Kapitel für Kapitel gehen wir all die Dinge durch, die dich wahrscheinlich gerade erschöpfen und dir die Kraft rauben: Perfektionismus. Vergleiche. Schuldgefühle. Das ständige Retten anderer. Das Kleinmachen deiner selbst. Das sinnlose Durchhalten. Das endlose Grübeln. Das Schweigen, obwohl du längst etwas sagen wolltest. Für jedes Thema gibt es eine Oma-Frage, die es auf den Punkt bringt. Du lernst, deine Bedürfnisse und Gefühle zu ergründen, immer getreu der Frage: »Was würde meine innere Oma dazu sagen?«

In Teil 3 geht es um deine Zukunft: Wie sieht das Leben aus, das sich deine innere Oma für dich wünscht? Wie setzt du das um?

Meine persönliche innere Oma (oder: Omma!), und warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich bin im Ruhrgebiet groß geworden, deshalb ist meine innere Oma genau genommen eine »Omma« (ja, ich weiß, wat willze machen ...). Seit ich ihr einen festen Platz in meinem Oberstübchen gegeben habe, ist mein Leben leichter.

Sie hilft mir beim Lassen: Ein klares Nein im Heute kann ein großes Ja im Lebensrückblick sein. Und sie hilft mir beim Tun: Ein großes Wagnis im Heute kann im Rückblick das größte Glück sein. Manchmal lautet ihr Rat: »Arbeite, übe, halte aus.« Aber genauso oft: »Geh raus. Iss Kuchen. Ruf zurück. Schlaf aus.« Und oft lacht sie in meiner Vorstellung einfach nur, und es sind keine Worte nötig: Ich weiß, was sie sich für mich, für *uns* wünscht und wie ihre Empfehlung lautet.

Deine innere Oma wird anders sein als meine. Sie wird anders aussehen, anders klingen, andere Prioritäten haben. Logisch! Sie ist so sehr du, wie ich ich bin. Und genau das ist das Schöne: Jeder erschafft seine innere Oma selbst. Es gibt immer nur die eigene, einzige, individuelle innere Oma.

Ein letztes Wort, bevor es losgeht

Ich verspreche dir kein neues Leben. Ich verspreche dir keine Selbstoptimierung und keine 10-Schritte-Anleitung zum Glück, auch keine Transformation in 30 Tagen oder das perfekte Mindset.

Aber ich zeige dir eine neue Haltung: Du darfst lassen, was dir nicht mehr guttut. Du darfst aufhören, alles zu schultern. Du darfst raus aus Dauerschleifen, die dich auslaugen. Und der Maßstab bist ganz allein du selbst. Nur du und die weise Stimme in dir, die schon weiß, worauf es ankommt.

Lass uns loslegen. Deine innere Oma wartet schon.

PS: Wenn du Zitronenwasser liebst, gerne in Eiswasser badest und deine innere Oma dir empfiehlt, um fünf Uhr aufzustehen – dann mach das natürlich gerne. You do you :)

Teil 1:

Die innere Oma kennenlernen

*Wer sie ist, wo du sie findest und
wie sie dir jetzt helfen kann*

Kapitel 1:

Die weiseste Person, die du kennst, bist du selbst

Du bist die Expertin

»Du weißt selbst, was für dich am besten ist, du bist die Expertin!« Während einige Menschen diesen Satz völlig richtig finden, wirkt er auf andere erst mal wie ein Spruch aus einem Glückskeks. Vielleicht sogar ein bisschen großwahnsinnig. Schließlich gibt es da draußen Wissenschaftler, Autorinnen, Therapeuten und eine ganze Industrie von Expertinnen, die davon leben, dir zu erklären, wie du dein Leben besser hinkriegst. (Ja, ich weiß – ich gehöre auch dazu.) Und trotzdem stimmt der Satz. Zumindest in einem ganz bestimmten Sinn. Denn niemand kennt deine inneren Brandherde so gut wie du selbst. Niemand weiß so genau, welche Themen dich nachts wach halten, welche Situationen dein Herz schneller schlagen lassen und welche Menschen dir Energie rauben. Du weißt, wo es wehtut. Du weißt, was du dir wünschst, auch wenn du es vielleicht noch nicht in Worte fassen kannst. Du trägst das Wissen über dich selbst in dir, auch wenn es manchmal verschüttet liegt. Die Psychologie nennt das »experiential knowledge«-Erfahrungswissen. Es entsteht, weil du jeden einzelnen Tag mit dir selbst verbringst, mit deinen Reaktionen, deinen Mustern, deinen Ängsten und Sehnsüchten. Kein Experte von außen kann das ersetzen. Studien der Psychologin Simine Vazire zeigen: Bei bestimmten Aspekten unserer Persönlichkeit sind wir tatsächlich die zuverlässigsten Beobachter unserer selbst – besonders bei dem, was tief im Inneren passiert. Unsere Grübelschleifen, unsere wunden Punkte, unsere inneren Konflikte: Da kennen wir uns

selbst besser, als andere es je könnten. Niemand hat je aus unseren Augen geschaut und ist in unseren Schuhen gegangen.

Gleichzeitig wäre es naiv zu glauben, dass unsere Selbsteinschätzung in allem zutreffend sei. Die gleiche Forschung zeigt nämlich auch: Bei Eigenschaften wie Intelligenz oder Kreativität schätzen Freunde und sogar Fremde uns oft treffender ein als wir uns selbst. Wir haben blinde Flecken, wir beschönigen, wir werfen uns ab, und manchmal erzählen wir uns Geschichten über uns, die nicht stimmen – einfach, weil wir sie schon so oft gehört haben und nicht mehr hinterfragen. Wir sind verstrickt mit uns selbst. Und hier wird es interessant. Denn die Frage ist ja nicht, ob du dich bereits perfekt und »richtig« kennst und sämtliche blinden Flecken erhellt hast. Die Frage ist: Auf welche Informationen beziehst du dich, wenn du dein Leben planst? Welche äußeren und inneren Stimmen befragst du?

Garbage in, garbage out

»Alles, was du wissen musst, steckt bereits in dir.« Noch so ein Spruch. Ich gestehe, dass ich solche Aussagen mit Vorsicht genieße. Denn was ist, wenn das, was in dir steckt, gar nicht so hilfreich ist? Was ist mit den falschen Überzeugungen, die du irgendwann übernommen hast? Mit den Glaubenssätzen, die dir einreden, du wärst nicht gut genug? Mit den Ängsten, die dich klein halten? Die sind »in dir«, aber das macht sie nicht zur Weisheit.

Als Podcasterin habe ich im Tonstudio mal den folgenden Satz aufgeschnappt: »Garbage in, garbage out.« Das bedeutet, dass selbst eine noch so aufwendige Produktion nicht viel retten wird, wenn nur Quatsch und schlechte Qualität vom Mikrofon aufgezeichnet wurden. Und in gewisser Weise gilt das auch für alles, was wir im Laufe unseres Lebens so »aufgenommen« haben: Wenn das Material, das in unserem Inneren gelandet ist, fragwürdig ist, dann sind es unsere Schlussfolgerungen auch. Vieles

von dem, was wir zeitlebens »aufgezeichnet« haben und was heute unsere Verarbeitungs- und Bewertungsgrundlage darstellt, war vielleicht tatsächlich »Garbage« – sinngemäß also: Müll. Damit möchte ich deinen prägenden Bezugspersonen nicht zu nahe treten. Vielleicht waren sie ganz tolle Menschen, die dir viel Gutes mitgegeben haben. Aber denk an die Masse an unterschiedlichsten Einflüssen, denen du in jungen Jahren ausgesetzt warst, von deiner Grundschullehrerin bis zum Werbefernsehen. Was hat sich da alles in dir angereichert? Manchmal stelle ich mir unser Inneres vor wie eine Tropfsteinhöhle: Äußere Einflüsse haben ihren Weg in uns hinein gefunden wie Flüssigkeit in poröses Gestein. Und so wie Tropfen, die immer an der gleichen Stelle in Hohlräume eindringen und mit der Zeit Stalagmiten und Stalaktiten bilden, so bilden auch die Einflüsse aus unserem Umfeld irgendwann feste Strukturen in unserem Inneren. Sie werden zu unseren Erlebens- und Verhaltensmustern. Aber nur weil diese ausgehärteten Einflüsse schon lange in uns sind und Strukturen und Systeme hinterlassen haben – sind sie deshalb »richtig« oder gar »weise«?

Die Vielstimmigkeit in uns

Vielleicht hast du schon mal bemerkt, dass du nicht immer mit ein und derselben Stimme sprichst. Da ist die Stimme, die morgens motiviert in den Tag startet, und die andere, die abends alles infrage stellt. Die, die sagt »Das schaffst du!«, und die, die flüstert »Was glaubst du eigentlich, wer du bist?«. Die, die mutig sein will, und die, die lieber auf Nummer sicher geht. Wir sind – so jedenfalls die psychologische, metaphorische Idee – keine Einheit. Wir bestehen aus verschiedenen inneren Anteilen, die manchmal harmonisch zusammenarbeiten und manchmal in offenem Konflikt stehen. Sigmund Freud hat das schon vor über hundert Jahren beschrieben mit seinem berühmten Modell von Es, Ich und Über-

Ich: Das Es will, das Über-Ich bewertet, und das arme Ich steht dazwischen und muss irgendwie Kompromisse finden zwischen den widerstreitenden Anliegen. Ein Vermittler in einem Haushalt voller lauter, fordernder Mitbewohner. Da ist zum Beispiel der innere Kritiker – diese Stimme, die an dir herumnörgelt und sagt, dass du nicht gut genug bist. Sie ist selten deine eigene originäre Erfindung, sondern trägt oft die Stimme eines Elternteils, eines Lehrers oder einer anderen frühen Bezugsperson. Irgendwann hat jemand etwas zu dir gesagt oder dir etwas vorgelebt, und du hast es aufgenommen, verinnerlicht und zu deinem eigenen gemacht. Die analytische Psychologie nennt solche übernommenen Stimmen »Introjekte«: fremdes Material, das sich anfühlt wie eigenes. Ähnlich ist es mit dem inneren Antreiber, der dich zu Leistung und Perfektion peitscht. Oder mit dem ängstlichen Beschützer, der dich vor Risiken warnt, selbst wenn das vermeintliche Risiko eigentlich eine riesige Chance wäre. Bei diesen Anteilen handelt es sich um internalisierte Beziehungserfahrungen. Oft haben sie eine Schutzfunktion. Sie sind irgendwann entstanden, weil sie in einem bestimmten Kontext sinnvoll waren. Das Kind zum Beispiel, das gelernt hat, dass Fehler bestraft werden, entwickelt einen vorausseilenden inneren Kritiker, um sich vor Kritik von außen zu schützen, nach dem Motto: Wer sich selbst einhegt, hat von anderen nichts zu befürchten. Oder das Kind, das in einem Haushalt aufwuchs, in dem die Stimmung jederzeit kippen konnte, entwickelt feinste Antennen für die Befindlichkeiten anderer. Im Erwachsenenleben zeigt sich das als wachsamer Anteil, der ständig das emotionale Wetter liest, um nicht in einen zwischenmenschlichen Sturm zu geraten.

Moderne Therapieschulen haben diese Idee weiterentwickelt und das Phänomen der inneren Vielstimmigkeit konzeptuell ausgebaut. In der Schematherapie, begründet von Jeffrey Young, spricht man beispielsweise von verschiedenen »Modi«, also inneren Zuständen, die unser Erleben und Verhalten prägen. Da gibt es den fordernden Elternmodus, der Höchstleistung verlangt und

niemals zufrieden ist. Den distanzierten Beschützer, der dich emotional abschottet, damit du nicht verletzt wirst. Das wütende Kind, das rebelliert. Das verletzliche Kind, das sich nach Geborgenheit sehnt. All diese Zustände haben einen Platz in deinem Inneren und sind von Zeit zu Zeit aktiviert. Und dann ist da (idealerweise) noch der gesunde Erwachsenenmodus, der mit diesen Stimmen umgehen kann, ohne von ihnen überrollt zu werden.

Wenn wir die einzelnen Theorien und psychotherapeutischen Traditionen mal an die Seite stellen, so können wir unterm Strich festhalten: Das Konzept der unterschiedlichen Anteile in uns oder auch der »Pluralität der Psyche« ist bestechend. Wir alle fühlen es. Das Problem ist: Diese Anteile laufen oft auf Autopilot. Sie melden sich, ohne gefragt zu werden. Sie übernehmen das Steuer, bevor wir merken, was passiert. In der Therapie geht es oft genau darum: die eigenen Anteile kennenlernen und ins Bewusstsein bringen. Verstehen, wer gerade spricht. Bemerken, wenn der Kritiker wieder übernimmt. Den gesunden Erwachsenen stärken, der die anderen Stimmen moderieren kann. Das ist wertvolle Arbeit. Und sie zeigt: Die Idee der Vielstimmigkeit der Psyche hat sich therapeutisch bewährt, seit über hundert Jahren, in verschiedensten Schulen und Ansätzen. Unser Gehirn arbeitet offenbar so: Es denkt in Stimmen, in Perspektiven, in inneren Akteuren. Und es liebt Metaphern. Was wäre, wenn wir diese Tatsache aktiv nutzen würden?

Ein selbst gewählter Anteil

Was wäre, wenn wir unserem inneren Chor eine starke Stimme hinzufügen könnten? Und was wäre, wenn wir einen inneren Anteil bewusst erschaffen könnten? Einen inneren Anteil, der nicht aus Verletzung geboren ist, nicht aus fremden Erwartungen, nicht aus Angst, nicht als Schutz. Sondern aus einer bewussten Entscheidung: Ich möchte eine wohlwollende, weise Stimme in

mir haben. Eine, die mich liebevoll begleitet, mein Bestes im Sinn hat und unbedingt möchte, dass ich ein gutes Leben habe – eines, das zu mir passt. Eine Stimme, die mich positiv leitet, die mir hilft, Prioritäten zu setzen, und die den Überblick hat, den ich gerade nicht habe.

Die innere Oma ist genau das.

Sie ist kein Introjekt. Du hast sie nicht von irgendjemandem übernommen. Sie trägt nicht die Stimme ungnädiger Bezugspersonen, sie quält dich nicht wie ein Schulhofschläger, und sie jagt dir keine Angst ein. Sie ist kein Autopilot, der ungefragt übernimmt. Du erschaffst sie selbst. Bewusst und absichtsvoll. Du gibst ihr ein Gesicht, eine Haltung, einen Platz in deinem inneren Stuhlkreis. So wie das »innere Kind« metaphorisch verkörpert, wer du mal warst, steht sie für die Person, die du mal wirst. Und du entscheidest, was sie ausstrahlt: Wärme. Gelassenheit. Klarheit. Das ist ein ziemlich radikaler Gedanke, wenn man drüber nachdenkt. Die meisten inneren Anteile sind uns passiert. Sie sind das Ergebnis unserer Geschichte, unserer Prägungen, unserer Erfahrungen. Wir können lernen, mit ihnen zu leben, sie zu verstehen, sie sogar zu transformieren – aber wir haben sie uns nicht ausgesucht. Wir alle löffeln eine Suppe aus, die wir uns nicht eingebrockt haben. Die innere Oma hingegen suchen wir uns aus. Wir machen sie. Wir gestalten sie aktiv. Sie setzt unsere innere Reihe an verschieden alten Anteilen logisch fort, bis hinein in die Zukunft. Versteh mich nicht falsch: Deine innere Oma zu etablieren, bedeutet nicht, dass du keine Hilfe mehr von außen brauchst. Manchmal braucht es professionelle Unterstützung, manchmal ein Gespräch mit einer Freundin. Und ja, manchmal hilft auch ein gutes Buch. Aber die Ratschläge von außen haben einen Haken: Sie sind oft viel zu allgemein gehalten. Der Coach, der dir empfiehlt, »einfach mal Nein zu sagen«, weiß nicht, dass du alleinerziehend bist und dein Job an einem seidenen Faden hängt. Die Influencerin, die ihre gesunde »Morning Routine« postet, hat ganz andere Ressourcen als du. Und selbst deine Freundin, die

es nur gut meint, projiziert manchmal ihre eigenen Themen auf deine Situation. Die innere Oma dagegen kennt deine Geschichte, deine Werte, deine Lebensumstände – weil sie du ist. Nur eben mit dem Weitblick und Überblick eines ganzen gelebten Lebens.

Wenn du dich fragst »Was würde meine innere Oma dazu sagen?«, dann fragst du nicht irgendeinen internalisierten Anteil aus dem »Garbage-Keller« deines Unbewussten, der vor Jahrzehnten durch äußere Einflüsse in dir entstanden ist. Du fragst die einzige Ratgeberin, die dir zu hundert Prozent das Allerbeste wünscht und die gleichzeitig einen Abstand hat, den du im Moment nicht haben kannst. Und du bekommst eine Antwort mit der Gelassenheit des Anteils, der nichts und niemandem mehr etwas beweisen muss. Eine Antwort von der weisesten Version deiner selbst.

Du bist also tatsächlich die Expertin für dein eigenes Leben. Aber nicht jeder Anteil von dir ist gleich gut ausgestattet, um diese Expertise auch zu nutzen. Im Alltag, im Stress, in der Krise ist der Zugang zu deinem eigenen Wissen oft versperrt. Dein Heute-Selbst sieht manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht. Und genau hier kommt die innere Oma ins Spiel: als die Version von dir, die den Überblick hat, wenn du ihn gerade nicht hast. Als innere Instanz, die du selbst erschaffst – frei von den Introjekten, die dir sonst dazwischenfunken. Sie kann ein Anteil in dir werden, dem du bewusst und aktiv einen Platz einrichtest in deinem Inneren. Das macht einen gewaltigen Unterschied.

Das Problem mit dem Mittendrin

Die meisten Menschen erleben Stress in ihrem Alltag. Komm zum Beispiel gerne mal mit in mein Leben als dreifache, berufstätige Mutter vor ungefähr 15 Jahren: Ich wache morgens auf, und noch bevor ich richtig wach bin, rattert in meinem Kopf schon die Liste: E-Mails beantworten, Arzttermin nicht vergessen, das