

100% ECHTES LEBEN

03 – 2018

emotion

Was bleibt vom Ex?

Meine Liebesbiografie und wie sie mich geprägt hat. Vier spannende Bilanzen

Outdoor-Schwimmen

Verrückt, aber: macht frei!

#metoo

„Ich bin selbstständig und werde dauernd von Kunden bedrängt“

Diagnose Reizdarm

Die rätselhafte Frauenkrankheit

Das macht mich jetzt stark!

Das Vorfrühlings-Workbook für mehr Energie: Welche Ernährung, welche Menschen, wie viel Abwechslung brauche ich?

Hier kommt
PAULA BEER,
Schauspielerin:
Von ihr werden wir
bald mehr sehen

Interview:
Bestseller-
autorin
Jojo Moyes

Beauty:
Make-up
für jede
Hautfarbe

HÖRT AUF MIT EURER ICH- BEZOGENHEIT!

Text Corinne Luca

Selbstbewusstsein ist gut.
Und natürlich ist es richtig,
sich um die eigenen Bedürfnisse
zu kümmern. Doch unsere
Autorin fürchtet: Wenn sich
bei uns nur noch alles ums
Ego dreht, geht irgendwann
das „Wir“ kaputt



TADEL- LOSES SELBSTBE- WUSST- SEIN – ABER NULL GRUPPEN- GEFÜHL?

Ausgerechnet beim Sportturnier meiner Tochter beschlich mich wieder mal das Gefühl, dass hier etwas gewaltig schief lief.

Das Turnier endete ohne Ergebnis. Keiner hatte die Spielstände mitgeschrieben, niemand verkündete, wer sich am besten geschlagen hatte. Nach vier Stunden bekamen alle Kinder die gleiche Teilnahmeurkunde. Und schauten mindestens genauso irritiert wie manche Eltern: Wer hatte denn nun gewonnen? Eine Frage, die man lieber offenließ, zu oft hatte es Ärger gegeben. Wer wusste schon, was es mit dem Selbstwertgefühl der lieben Kleinen machen würde, wenn sie als Verlierer vom Platz gingen? Ich war verwundert, am meisten über meine eigene Verwundung. Als ehemalige Gurke im Schulsport halte ich nämlich auch nicht viel von sportlichen Wettbewerben. Aber hier stieß mir etwas sauer auf. Statt eines Teams, das miteinander Sieg oder Niederlage teilte, hatten wir nun 20 kleine Individualisten vor uns auf dem Platz stehen, vielleicht mit tadellosem Selbstbewusstsein, aber auch irgendwie ohne Gruppengefühl. Ich erinnerte mich daran, dass die Trainerin mir vor einer Weile erzählt hatte, wie nach einem Spiel aufgefallen war, dass man das obligatorische Gruppenfoto vergessen hatte. Stattdessen hatte jedes der älteren Mädchen ein paar Selfies gemacht. Auch die begleitenden Eltern hatten fleißig draufgehalten – am liebsten allerdings auf sich selbst, ausschließlich mit dem eigenen Nachwuchs als Kulisse.

Keine Angst, dies wird nicht noch ein Text, der auf digitale Selbstporträts schimpft. Von mir selbst gibt es schließlich auch einige auf Instagram. Es geht

mir auch nicht um den Abgesang auf die nächste Generation, denn wir Erwachsenen stecken genauso tief drin. Es geht mir darum, dass wir alle immer weniger Probleme damit haben, ausschließlich um den eigenen Bauchnabel zu kreisen. Die Flut der ichbezogenen Statusmeldungen und Nachrichten, die ich jeden Tag lese, macht mir schon seit einer Weile ein flaues Gefühl in der Magengegend. Nicht nur, weil wir uns oft nur voreinander inszenieren, sondern weil es auch in der Interaktion nur um uns geht. Mit großer Selbstverständlichkeit setzen wir die Bedürfnisse unseres Ichs an die erste Stelle. Und fühlen uns meist kein bisschen unwohl damit. „Ich bin nicht schwierig, ich nehme mich nur selbst wichtig genug. Deal with it“, schreibt eine Bekannte auf Facebook, und mich gruselt es ein wenig. Ich kann auch immer schlechter bei Podcasts zuhören oder die Bücher lesen, die uns erzählen, dass wir am zuverlässigsten glücklich und zufrieden werden, wenn wir uns tiefschürfend mit uns selbst beschäftigen. Wir sollen konsequent unser Selbstbewusstsein stärken, endlich lernen, uns zu lieben und unsere Bedürfnisse vollständig erkennen. Die Stärkung unseres Selbstbewusstseins scheint der ultimative Weg zur Persönlichkeitsentwicklung. Klar, wenn ich darüber nachdenke, was ich meinen Kindern ►



Wer sich nur selbst spiegelt, verliert alle anderen aus dem Blick

mitgeben möchte, steht ein möglichst unerschütterliches Selbstvertrauen tatsächlich weit oben auf der Liste. Auch ich bin Teil dieser Kultur, die es schätzt, wenn wir uns zeigen und behaupten. Immerhin habe ich ein ganzes Buch darüber geschrieben, dass wir uns und unseren Körper mögen sollen. Aber in meinem Hinterkopf brodeln das Unwohlsein und die Ahnung, dass die Sache spätestens in der Umsetzung kompliziert werden kann. Was ist noch ein gesundes Selbstbewusstsein und ab welchem Punkt ist man schon ein Narzisst?

Ob wir ein großes Selbstbewusstsein positiv oder negativ bewerten, hat viel mit unserer kulturellen Prägung zu tun. Bis in die frühen 60er-Jahre hinein galt es als Tugend, sich selbst bloß nicht zu wichtig zu nehmen. Dieses andere Extrem war sicher auch nicht der richtige Weg, aber über so viele unserer heutigen Eigenarten hätte man verlässlich die Nase gerümpft. Die Idee, dass ein großes Selbstbewusstsein uneingeschränkt super sei, vielleicht sogar die magische Zutat, um es im Leben richtig weit zu bringen, entstand erst Mitte der 80er-Jahre. Nachlesen kann man das zum Beispiel im Buch „Selfie“ des britischen Journalisten Will Storr. Von Kalifornien aus verbreitete sich die Ansicht, dass es nur eine positive Einstellung zu sich selbst braucht, um ein besserer Mensch zu werden und sogar gesellschaftliche

DIE EWIGE NABELSCHAU NIMMT UNS ALLEN DEN SOZIALEN KLEBSTOFF

Missstände zu beseitigen. Selbstvertrauen stärkte Menschen angeblich in Testsituationen, es konnte bei der Bekämpfung von Alkohol- und Drogenmissbrauch helfen und Straftäter wieder auf den richtigen Weg führen. Aggressionen gegen sich selbst und die Umwelt wurden als Resultat eines zu geringen Selbstbewusstseins verstanden. So war zumindest die Theorie, die Datenlage war bei manchen dieser Behauptungen etwas dünn.

Was von dem Hype um das Selbstbewusstsein blieb, war die Vorstellung, dass der beinahe ausschließliche Fokus auf das Ich eine gute

Sache sei. Aber wie bei vielen guten Ideen, die irgendwann zu schlechten werden, geht es hier ums richtige Maß.

Womit wir wieder bei meinen Bauchschmerzen wären. Wir sind nämlich dabei, es mit unserem Selbstbezug gehörig zu übertreiben. Der dänische Psychologieprofessor Svend Brinkmann forscht seit Jahren zu den Fragen, wann es zu viel wird mit dem „Ich“, und warum wir eigentlich immer eine bessere Version von uns selbst werden wollen. Die ständige Nabelschau führe gerade nicht zu mehr Zufriedenheit, sondern zum gegenteiligen, schreibt er. Das Kreisen ums Selbst macht uns langfristig einsam und nimmt Gesellschaften ihren sozialen Klebstoff. Die Ursprungs-Idee aus Kalifornien, dass ein auf sich selbst fixierter Mensch auch irgendwie gut für das große Ganze sei, ist nicht aufgegangen. Eigentlich logisch: Wer ständig nur in sich hineinspürt und überlegt, wie er sich darstellt, denkt eben meist wenig an andere und hat auch schnell einen verstellten Blick für die Bedürfnisse anderer. Das erklärt, warum viele Menschen mit unerschütterlichem Selbstbewusstsein nicht sonderlich beliebt sind. Und dabei wahrscheinlich nicht einmal glücklich mit ihrer Ichbezogenheit. Für unser Lebensglück brauchen wir nämlich vor allem eines (wie zum Beispiel die „Grant and Glueck Study“ der Harvard University über 75 Jahre lang erforschte): echte und tiefe Beziehungen zu anderen Menschen und nicht nur zu uns selbst. Sich selbst wichtig zu nehmen ist völlig in Ordnung. Das Selbstbewusstsein unserer Kinder stärken zu wollen auch. Aber hört auf mit eurer Ichbezogenheit. Sie macht unser „Wir“ kaputt und alle unglücklich, die glauben, dass das „Ich“ ihnen reichen wird. ☹

WEITERLESEN

Buchtipp zum Thema finden Sie auf Seite 124