



ICH WILL ALLES, UND ZWAR SOFORT!

Ständige Selbstopтимierung entfernt uns von unseren Werten.

VON HORST LEMPART

„Ich will nicht viel, ich will mehr“, geht es im Liedtext weiter. Wer hätte gedacht, dass der 1982 erschienene Titel der dänischen Sängerin Gitte Haenning einmal so treffend die Realität widerspiegeln wird?

Mehr als je zuvor haben wir heute die Möglichkeit, unsere Individualität auszuleben, uns zu Selbstdarstellern zu erheben und möglichst jede Bühne zu nutzen, um dort die Hauptrolle zu spielen. An sich ist die Möglichkeit, sich selbst der wichtigste Mensch im Leben zu sein, nicht verkehrt. Wie Sorge ich gut für mich? Wie kann ich meine Stärken einsetzen? Wo liegen

meine Grenzen? Was ist mir wichtig? Gerade die letzte Frage mündet meiner Erfahrung nach häufig in Wichtigkeitsreihung: Habe ich was, bin ich wichtig. Bin ich perfekt, bin ich wichtig.

Selbstopтимierung ist zu einer Art kollektivem Mantra geworden. *Du musst besser werden. Du musst Ziele erreichen. Du musst auffallen.* Manchmal, so könnte man meinen, hat man schon verloren, wenn man kein konkretes Ziel verfolgt. Nebenbei bemerkt: Auch wir Coaches fördern diesen Anspruch mit einer ausgeprägten Ziel-Orientierung. Kaum ein Coaching-Buch kommt ohne den Hinweis aus, wie wichtig smarte Ziele für den Trainingserfolg sind.

Dabei kann es gerade ein spannender Auftrag sein, einen Klienten in seiner Ziellosigkeit ein Stück des Weges zu begleiten – und der Frage nachzugehen, was der Klient NICHT braucht, um zufrieden zu sein. Damit befreit er sich nicht nur aus der Abhängigkeit von Zielen, die oft nicht mal seine eigenen sind. Er entledigt sich auch seiner Selbstsucht, dem Anspruch, alles müsse sich dauerhaft nur um ihn drehen.

Eine Konsequenz daraus könnte die Entwicklung hin zu einer narzisstisch geprägten Gesellschaft sein, wie sie Hans-Joachim Maaz in seinem gleichnamigen Buch¹ beschreibt. Menschen, die den Anspruch erheben „Ich will

¹ Hans-Joachim Maaz: Die narzisstische Gesellschaft. dtv, 2014

Immer wieder begegnen mir Klienten, die ein „Ersatzleben“ führen.

alles, und zwar sofort“ wirken oft extrem gekränkt, wenn sie sich begrenzt fühlen. Sie erleben Beschränkungen als Angriff auf ihr „unbezwingbares Ich“. Nicht selten, dass daraus massive Beziehungsstörungen resultieren. Diesem Gedanken bin ich in meinem Buch „Ich habe es doch nur gut gemeint – Die narzisstische Kränkung in Coaching und Beratung“ gefolgt.

Zur zunehmenden Individualisierung gesellt sich die Möglichkeit, aus einer nahezu unbegrenzten Anzahl von Möglichkeiten wählen zu können. Nie war unsere Entscheidungsfreiheit größer als heute. Wir können den Job wählen, den Partner, den Wohnort, die Partei, das Reiseziel, wir stehen vor übervollen Lebensmittelregalen und einer Flut von Informationen. Zur Entscheidungsfreiheit gesellt sich, quasi als Kehrseite der Medaille, die Notwendigkeit zu entscheiden. Ganz nach dem Motto: Wer die Wahl hat, hat die Qual. Und in Abwandlung zu einem Zitat von Paul Watzlawick: Wir können uns nicht *nicht* entscheiden. Alles zu lassen wie es ist, festigt den Status quo und ist ebenfalls eine Entscheidung. Die Psychologie hat sich eingehend mit dem Phänomen der Wahlmöglichkeiten beschäftigt. Ein Ergebnis daraus: Wer aus vielen Optionen wählen kann, tendiert zu konservativen Entscheidungen. Der Effekt nimmt sogar noch zu, wenn viele Entscheidungen in kurzer Folge zu treffen sind. Der Grund dafür liegt im hohen Energieaufwand: Eine Wahl zu treffen erfordert von uns immer ein Nachdenken über das Für und Wider. Das kostet Kraft. Unter ökonomischen Gesichtspunkten ist das also keine sinnvolle Strategie. Gerade deshalb hat sich die Natur auch eine Art „Autopilot“ einfallen lassen. Die meisten Entscheidungen treffen wir unbewusst auf der Basis unserer Erfahrungen bzw. Erwartungen. „Entscheidungsmüdigkeit“ nennt die Psychologie den Effekt, wenn wir alles lassen, wie es ist, eben weil wir uns nicht entschließen können.

Das Zusammenspiel von Individualisierung und Multioptionengesell-

schaft setzt viele Menschen unter erheblichen Druck. Dahinter stehen zwei zentrale Fragen: Wer bin ich? Und: Was will ich? An der Antwort darauf haben sich schon viele kluge Köpfe festgebissen. Es ist alles andere als trivial, sich mit diesen beiden kurzen Fragen zu beschäftigen. Die Antworten darauf wirken wie Kompassnadeln in unserem Leben. Sie können uns eine Richtung zeigen, ohne zwangsläufig ein festes Ziel zu definieren. Die Frage nach dem „Ich“ wird stark dadurch beeinflusst, wie ich gesehen werden möchte und zu wem ich mich zugehörig fühle. Im Coaching begegnen mir immer wieder Klienten, die eine Art „Ersatzleben“ führen. Sie übernehmen fremde Werte und Weltanschauungen und machen sich diese zu eigen – leider ohne zu prüfen, ob diese überhaupt zu ihnen passen. Der Wunsch zu gefallen oder dazuzugehören überlagert das wahre Selbst.

Sich selbst als einzigartig zu erfahren, nicht das „Normale“ zu definieren, ist unabdingbare Voraussetzung für Reflexions- und Empathiefähigkeit. Genauso wichtig ist es, sich durch Entscheidungen handlungsfähig zu halten und sich nicht durch andere entscheiden und behandeln zu lassen. Wer aber glaubt, einen Anspruch auf Allmacht und Zuneigung zu haben, wer weder seine Impulse kontrollieren noch seine Bedürfnisbefriedigung aufschieben kann, ist nicht wirklich frei. Dieses „unbezwingbare Ich“ liegt vielmehr am Band archaischer Verhaltensmuster, gesteuert durch Triebe und Dominanzansprüche. Wahre Freiheit begründet sich durch die Fähigkeit, verzichten zu können, Nein sagen zu können zu den Verlockungen einer Konsum- und Spaßgesellschaft.

Wir sind gut beraten, wenn wir uns der Werte bewusst werden, die wir schon besitzen: Beziehungen, Gesundheit, Sinn, Freizügigkeit usw. In der Regel sind es diejenigen Werte, die mit Geld nicht zu bezahlen sind. Womöglich ist das der einzig wahre Reichtum. Und selbstverständlich sollten wir auch die Annehmlichkeiten genießen, die uns als Angebote zur Verfügung stehen, die wir uns selbst erarbeitet haben oder die uns das Leben schenkt. Vergessen sollten wir darüber nicht, diese Werte auch wertzuschätzen. Wir dürfen uns selbst fordern. Wir dürfen sogar vieles vom Leben erwarten. Wenn wir aber „immer mehr“ haben wollen, wie Gitte Haenning es in Worte fasste, verlieren wir am Ende womöglich alles. Und spätestens, wenn sich unser Leben dem Ende neigt, wird auch dem Letzten bewusst, dass wir uns Zeit nehmen sollten für die wichtigen Dinge. ■



© Altea Horst

Horst Lempart

Coach, Trainer, Supervisor in Koblenz. Er ist Autor mehrerer Fachbücher zu Coaching-Themen.
www.horstlempart.de