



RAUS AUS DEM EGOZENTRISCHEN TEUFELSKREIS

Wie wir zu Harmonie mit anderen und uns selbst gelangen.

VON RAINER HERLT

Die Stimmung unter den Menschen ist aufgrund der lang andauernden Pandemiemaßnahmen gereizter. Ich habe es erst kürzlich erlebt, dass ein junger Mann am Postschalter eines Supermarkts von einer anderen Kundin angeschrien wurde, weil er seine Maske ihrer Meinung nach falsch trug. „Die Regel gilt für alle!“ war ihr wütend deklamier-

ter Appell. Mir geht es hier nicht um Recht und Unrecht. Ich mache mir Gedanken darüber, was Menschen bewegt, wenn sie derart emotional reagieren. Was empfinden sie in so einem Moment? Und noch ursächlicher: Was denken sie über sich selbst? Auf welcher Grundlage ihres Selbst ermächtigen sie sich fremden Personen gegenüber zu so einer Reaktion? Es geht mir also nicht um die Wahrheit, sondern um Wahrhaftigkeit.

Von der Wahrheit zur
Wahrhaftigkeit

Was bedeutet das genau? Im Unterschied zur Wahrheit ist Wahrhaftigkeit etwas für uns innerlich eindeutig Erlebbares. Nach Bollnow¹ richtet sich Wahrhaftigkeit nach innen: „Sie bedeutet die innere Durchsichtigkeit und das freie Einstehen des Menschen für sich selbst.“ Innere Durchsichtigkeit meint, sich selbst gut zu kennen. Und

¹ <https://bollnow-gesellschaft.de/>

zu erkennen, wie es uns in einer bestimmten Situation geht. Sind wir mit uns im Reinen? Was bedrückt, was bewegt uns? Für mich kommt hier die innere Harmonie ins Spiel. Letztendlich ist alle Unzufriedenheit, sind alle Konflikte Folgen einer inneren Disharmonie. Wir sind unzufrieden mit uns selbst oder der Situation, wir fühlen uns missachtet, in unserem Vertrauen erschüttert oder in unserer Freiheit eingeschränkt. Meist projizieren wir die Ursachen dieser Missempfindungen nach außen. So hat sich die Kundin ja über den Mann aufgeregt, weil er sich falsch verhalten hat. Ihrer Meinung nach! Montaigne sagte: „Der Mensch erleidet nicht so viel durch das, was ihm als Ereignis zustößt, als durch die Art, wie er dies Geschehen hin- nimmt“. Wie steht es demgemäß mit unserer inneren Zufriedenheit, unserer Selbstachtung, dem Selbstvertrauen und unserer inneren Freiheit? Max Lüscher² nennt sie die vier wichtigen Selbstgefühle, deren Ausgeglichenheit uns innere Harmonie verleiht.

Egozentrik und die anderen

Wird das eine oder andere Selbstgefühl von uns selbst unter- oder überbewertet, entstehen egozentrische

Teufelskreise. Wir sind dann nicht mehr darauf fokussiert, die äußere Situation objektiv zu bewerten, sondern stattdessen unsere innere Schiefelage auszugleichen. Die Kundin steckte mitten in diesem Teufelskreis. Da sie offensichtlich ein Defizit an Selbstachtung, Zufriedenheit oder innerer Freiheit auszugleichen hatte, hat sich für eine Reaktion „entschieden“, die sie aus dieser eigenen Unterbewertung herausholen sollte. Dieser Teil ist ihr bewusst gewesen. Der unterdrückte Teil, den ich in ihrem Bedürfnis nach innerer Freiheit und Selbstachtung vermute, ist unbewusst geblieben. Wir erkennen also im anderen etwas, was uns selbst fehlt. Ein Autoregulationssystem in uns sorgt dann dafür, dass dieses unterbewertete Selbstgefühl mit dem Gegenteil kompensiert wird. Das ist dann eine Überbewertung. Wir erheben uns über andere. Der Konflikt ist programmiert. Der spannungsgeladene Gegensatz in uns selbst ist jetzt im äußeren Konfliktfeld gelandet. Den Begriff des egozentrischen Teufelskreises für diese Kompensation von Unter- und Überbewertung hat Max Lüscher geprägt. Diesen Kreis zu durchbrechen wäre eine Aufgabe aller, sich oft über ihre Mitmenschen oder Umstände ärgern. Es beginnt immer mit einer eige-

nen Bewertung der Geschehnisse, die dann zu entsprechenden Reaktionen führt.

Mit drei Fragen aus dem Teufelskreis

Wir können mit drei Fragen wirksam

- Probleme im Dialog mit unseren Freunden, Kollegen, Partnern und Kindern lösen
- Beziehungen zwischen Führungskräften und Mitarbeitenden verbessern
- Menschen offen und ohne Vorurteile begegnen
- andere Ansichten, Perspektiven, Meinungen und Handlungen besser verstehen
- die Kategorien „falsch“ und „richtig“ als subjektive Bewertung entlarven.

Die Fragen lauten:

1. Welche subjektive Beurteilung der Situation nehme ich gerade vor?
 2. Was beobachte ich objektiv?
 3. Was habe ich selbst zu der Situation beigetragen, die ich gerade bewerte?
- Als Beispiel für die Anwendung stelle ich mir die beschriebene Situation im Supermarkt vor. Wie könnte die Frau mit Hilfe der drei Fragen denken?

² Max Lüscher: Das Harmoniegesetz in uns, Econ-Verlag, 1985

ACHTSAM MIT ASGODOM

Coaching trifft Achtsamkeit: Das ist der neue *moment by moment* Podcast mit Bestseller-Autorin **Sabine Asgodom**. Mit Impulsen und Inspiration für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf.

Jetzt in Ihrer Podcast App oder auf www.moment-by-moment.de/podcast



moment
by moment
Das Magazin für Achtsamkeit

„Der ist ja unverschämt ... wie ich selbst!“

Antwort auf Frage 1: *„Ich sehe den jungen Mann als Regelbrecher. Er verhält sich unverantwortlich gegenüber meiner Person, die sich an Regeln hält. Regelbrecher sind schädlich.“*

Das stellt eine Überbewertung der eigenen und eine Abwertung der anderen Person dar! Konsequenz: Verbale Belehrung.

Antwort auf Frage 2: *„Der hat seine Maske unterhalb der Nasenwurzel.“* Das unterscheidet ihn von den anderen Maskenträgern. Das ist eine neutrale Betrachtung.

Antwort auf Frage 3: Ich habe mich und meine Bedürfnisse ohne Kenntnisse über den Grund dieses auffälligen Verhaltens über die Bedürfnisse dieses Mannes gestellt und damit seinen Zorn und Widerstand ausgelöst.

Da die meisten von uns bisher ein Leben lang in diesem egozentrischen Teufelskreis gefangen sind, fällt es zunächst schwer, aus dieser Konditionierung auszusteigen. Vor allem in akuten spannungsgeladenen Situationen klafft der innere Schweinehund mächtig. Üben Sie daher unmittelbar im Anschluss an Ihren Ärger und beantworten Sie die drei Fragen. Notieren Sie sich am besten die Antworten und die Konsequenzen daraus. Wie werden Sie beim nächsten Ereignis anders reagieren? Diese Antworten erzeugen neue Handlungsbilder in Ihrem Gehirn. Je öfter Sie eine Situation derart nachbereiten, umso häufiger werden Ihre für das Verhalten zuständigen Neuronen neu verknüpft. Beobachten Sie sich, wenn Sie beispielsweise in einem Lokal sitzen oder einer Diskussion zuhören, welche Bewertungen

Sie anderen Menschen aufgrund ihres Aussehens, ihrer Körpersprache oder ihrer Äußerungen zuschreiben. Wenden Sie die drei Fragen an. Auch diese „Trockenübungen“ führen Sie immer mehr zu sich selbst und heraus aus dem Teufelskreis.

„Wie ich!“ – Der Projektion auf die Spur kommen

Wenn Sie mal wieder jemanden verurteilen, denken Sie an Ihre Neigung zur Projektion. Wenn Sie, wie die Frau in unserem Beispiel, denken „Der ist ja unverschämt. Der hält sich nicht an die Regeln“, ergänzen Sie den Satz mit „... wie ich selbst“. Also: „Der ist ja unverschämt ... wie ich selbst“ oder „Die ist hochnäsig ... wie ich.“ Hier tut sich Ihre Schattenseite auf. Denn natürlich halten Sie sich nicht für unverschämt. Jedenfalls nicht bewusst. Denken Sie an Situationen, in denen Sie selbst so oder ähnlich bewertet wurden. Oder in denen Sie sich so verhalten haben, dass ein anderer es als unverschämt empfinden konnte. Fällt Ihnen nichts ein, haben Sie Geduld – es ist unangenehm, sich das selbst zugestehen, was man bei anderen als negativ empfindet. Fragen Sie andere Menschen, ob ihnen eine Situation dazu einfällt. Auch wenn das schwer ist: Fragen Sie solche Personen, welche gerade nicht zu Ihren „Lieblingsmenschen“ zählen. Hier versteckt sich a) Ihr Entwicklungsknoten, den es zu lösen gilt, und b) eine Möglichkeit, mit anderen Menschen ohne Vorurteile zu kommunizieren. Wenn Sie verstanden haben, dass Sie Ihre eigene ganz normale Unzulänglichkeit in anderen erkennen, schaffen Sie sich die

Grundlage, sich als ganze Persönlichkeit mit allen Stärken und Schwächen wahrzunehmen.

Setzen Sie die Objekt-Brille ab

Der momentan wohl anerkannteste Hirnforscher Gerald Hüther sieht den Grund für Unzufriedenheit, Konflikte und Depressionen darin, dass wir selbst spätestens ab der Schulzeit als Objekte betrachtet werden. Wir müssen aufgrund geltender Leistungsparameter und Rollenzuschreibungen eher funktionieren als dass wir unsere einzigartigen Potenziale ausleben können. Das schmälert oder blockiert unseren Selbstwert. Anstatt – erfolglos – zu versuchen, diesen durch Abwertung anderer und Aufwertung eigener Selbstgefühle zu erhöhen, sollten wir lieber lernen, uns selbst mit all unseren Stärken, Schwächen, Ressourcen, Fähigkeiten und Befindlichkeiten anzuerkennen und uns selbst und andere als lebende Wesen lieben und nicht als Objekte behandeln (lassen).

Neue Lebensperspektiven sind garantiert! ■



Rainer Herlt

Trainer und Coach für Managemententwicklung, Schwerpunkte u. a. systemische Aufstellungen und Ressourcenarbeit und

Mindshift-Coaching.

www.ressourcentraining.org