

Balance

Psychologie, Fitness
& Gesundheit



Ganz bei mir? Der Grad zwischen Selbstbespiegelung und Egozentrik ist sehr schmal

Erst mal ich. Und dann immer noch ich

Auf sich selbst zu achten ist grundsätzlich nicht verkehrt. BRIGITTE-Autorin Anne Otto stellt allerdings fest, dass immer mehr Menschen **Selbstliebe** zum Lebensprinzip erklären

Sie redet immer noch. Gefühlt seit Stunden erzählt meine Nachbarin nun von ihrer unmöglichen Chefin. Die zu viel verlangt und sie ärgert. So sehr, dass sie sich jetzt einfach hat krankschreiben lassen. Für fünf Wochen. „Cool, oder?“ Nun will die Chefin mit ihr reden. Meine Nachbarin wird aber nicht hingehen. „Schließlich“, sagt sie feierlich, „muss ich auch mal an mich denken.“

Drohte ich gerade noch am Küchentisch über meiner Weinschorle einzunicken, zucke ich nun zusammen. Da ist es wieder, dieses: „Ich muss an mich denken.“ Ein Satz, der sich in den letzten Monaten wie ein Refrain durch alle Gespräche schunkelt, ob Problem- oder Small Talk. Mich nervt er. Ob er von einer Freundin kommt, die seit Monaten jedes Treffen absagt, weil sie sich mehr um sich kümmern muss. Oder von einer Kollegin, die mir nach einer kurzen, gescheiterten Affäre erzählt, dass sie nun erst mal alle Energie braucht, um sich selbst zu lieben.

Warum mich das so aufregt? Weil es mir vorkommt, als würde der Begriff „Selbstliebe“ seit geraumer Zeit als Rechtfertigung für ein Verhalten genutzt, das man treffender als antriebslos oder egozentrisch bezeichnen könnte. Zudem ist zu viel um sich selbst zu kreisen auch keine Lösung.

Um herauszufinden, ob der Virus der Selbstbezogenheit auch außerhalb meines Bekannten-



kreises wütet, befrage ich zwei, die es wissen müssen: die Psychotherapeutin Dr. Gitta Jacob und den Narzissmus-Experten und Psychoanalytiker Dr. Raphael Bonelli. Beide sind sich erstaunlich einig.

„Auch wenn Selbstliebe erst einmal etwas Positives ist – in den letzten Jahren erlebe ich bei Klienten häufig, dass die Balance zwischen Selbstbezug und dem Bezug auf andere abhandengekommen ist“, sagt Gitta Jacob. So gingen viele Leute mittlerweile davon aus, dass es stets das Wichtigste sei, aufs eigene Wohlbefinden zu hören. Was während eines Wellness-Wochenendes der richtige Ansatz sein mag, wirke im Alltag oder Job jedoch geradezu absurd. Da betont etwa eine Frau, die Schulden bei einer Freundin hat, dass sie „einfach keine Lust hat, dieses Geld schon jetzt zurückzahlen“, und sie bei so was „auf ihr Bauchgefühl hört“. Und ein junger Vater will aus der Familienwohnung ausziehen, weil es ihm nicht guttut, dauernd Kindergeschrei zu hören. Auch wenn die Beispiele extrem wirken – das Argumentationsmuster häufe sich. „Die eigene Befindlichkeit wird zum Maßstab“, sagt Gitta Jacob.

Raphael Bonelli sieht das ähnlich: „Die Selbstbezogenheit in der Gesellschaft nimmt zu.“ Dabei gibt es zwei verschiedene Ausprägungen: Zum einen sei da die narzisstische Selbstverliebtheit, typisch für Menschen, die sich für die Größten halten und arrogant über andere stellen. Studien ▶

belegen, dass Narzissmus weltweit zunimmt. Zum anderen gebe es eine ängstliche und perfektionistische Form der Selbstbezogenheit, bei der Menschen sich ständig fragen, ob sie gut genug sind, ob andere sie mögen. Auch wenn dieser Typus andere nicht abwerte, kreise auch er permanent um sich.

Gründe für die Zunahme von Selbstbezogenheit sieht Raphael Bonelli einige. So werde sie, da ist sich der Experte sicher, durch einen verwöhnenden und unkritischen Erziehungsstil gefördert. Doch man muss gar nicht als Königsbaby hochgepöppelt worden sein. Auch gesellschaftliche Veränderungen spielen eine Rolle: Beziehungen sind unbeständiger, die Welt unsicherer geworden. Da ist der Reflex, sich erst mal auf sich selbst zu beziehen, fast logisch.

Und doch gerät die Idee zur Karikatur. Das zeigt ein Blick auf den Ratgebermarkt, wo diverse Autoren das Sujet für sich ausbeuten. Die New Yorker Bloggerin Gala Darling etwa, die auf Instagram 60 000 Follower hat: In ihrem Buch „Radikale Selbstliebe“ (L.E.O. Verlag) rät sie „sich selbst zu feiern und zu bewundern“. Sie erklärt, dass „nur du selbst zählst“ und man sich für immer von Menschen verabschieden sollte, die „nicht mehr passen“ oder „uns nicht guttun“ – selbst wenn es die eigene Familie ist. Autor Veith Lindau kokettiert in „Heirate dich selbst“ (Kailash) ebenfalls damit, dass erst Selbstliebe uns erblühen lässt. Sicher, solche Bücher wollen provokant sein. Doch dahinter steckt vor allem eine Botschaft. Es gibt drei wichtige Dinge im Leben: ich, ich, ich.

„Wenn Menschen die Wichtigkeit von Selbstliebe ständig betonen, ist das ein Zeichen dafür, dass es zu viel ist“, sagt Raphael Bonelli. Und Gitta Jacob erklärt: „Die Idee, dass man sich selbst gut behandeln muss, ist bei vielen eine Schon- und Abwehrhaltung geworden.“

Bei den Selbstliebenden im Bekanntenkreis finde ich zwar die Schonhaltung gelegentlich ein wenig lästig. So richtig ärgert mich die Attitüde aber erst, wenn es um unseren direkten Kontakt geht. Denn irgendwie habe ich das Gefühl, der findet kaum mehr statt. Wenn eine enge Freundin dauernd betont, wie sehr sie an sich denken muss, weiß ich nicht mehr, wo mein Platz ist. Ich fühle mich dann oft wie jemand, der draußen vor den Mauern des Ich-Palastes steht und anklopft. Und wenn sich meine Nachbarin so häufig pflegen muss, dass ein Treffen mit ihr nur am Samstag um 15.45 für ein, zwei Stunden möglich ist, kann ich sie eben nur sehen, wenn ich mich nach ihr richte. Der Ball liegt ständig in meiner Spielfeldhälfte. Und das macht mich wütend.

Dass übermäßige Eigenliebe tatsächlich die Kooperationsfähigkeit vermindert, darauf weist auch Psychoanalytiker Raphael Bonelli hin. Es ist also kein rein subjektiver Eindruck, dass die Selbstbezogenen im Bekanntenkreis kaum noch in der Lage sind, sich mal auf andere einzustellen. Und noch eine Schwierigkeit nennt Bonelli: Kritik wird nicht mehr ernst genommen. So schreibt etwa Bloggerin Gala Darling „Was andere sagen, ist niemals wichtig.“ Doch gerade im Konflikt ist oft das Gegenteil der Fall: „Nur wenn wir uns mit anderen

♥
»Was andere sagen, ist niemals wichtig«: nur eine der steilen Thesen der »Ich, ich, ich«-Literatur
♥

auseinandersetzen, können wir einen Bezug zur Realität herstellen“, sagt Therapeutin Gitta Jacobs. „Wir brauchen die anderen. Auch als Regulativ.“

Ein Spezialfall sind Liebesbeziehungen. Eine Schulfreundin, wie ich Mitte 40, diagnostizierte neulich am Telefon, dass all ihre Ex-Freunde „nicht gut genug für sie waren und sie nicht verdient haben“. Klar, so was sagt man am Tag der Trennung, wenn man im Kreis der Freundinnen den dritten „Dark & Stormy“ bestellt. Und an dem Tag stimmt das auch ganz sicher. Als Fazit einer Handvoll mehrjähriger Beziehungen wirkt diese Selbsteinschätzung allerdings unkritisch: Eigene Fehler gab es nicht, alles der anderen Schuld.

Ach, hör doch auf! Die Schulfreundin hab ich jedenfalls erst mal nicht mehr angerufen.

Was natürlich auch keine Lösung ist. Aber was hilft im Umgang mit all den Ich-bin-am-wichtigsten-Typen? Moralische Entrüstung oder Küchenpsychologie der Marke „Du bist eine Narzisstin“ bringt laut Raphael Bonelli jedenfalls wenig.

„Packen Sie die Leute einfach mehr an ihren gesunden, kooperationsfähigen Seiten“, empfiehlt er stattdessen, „denn die haben die meisten auch.“ Und zugegeben: es stimmt. Zumindest bei meinen Freundinnen, die haben neben Selbstliebe-Eskapaden noch an die 100 gute Eigenschaften, mit denen man sie aus ihrer Blackbox locken kann. Humor zum Beispiel. Was die anderen betrifft: Für die hab ich gerade keine Zeit. Ich muss nämlich auch mal an... Ach, Sie wissen schon.



Anne Otto ist ein Fan von viel Zeit für sich und verteidigt ihr Nachdenk-Sofa jeden Abend nachdrücklich (auch mal mit Türenknallen) gegen Mann und Sohn. Mit bloßem Selbstliebe-Gerede würde sie da nicht weiterkommen.

FOTOS: JAN VON HOLLEBEN, PRIVAT

BEI MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG DURCH VITAMIN B12-MANGEL

Auf diese Stärke ist Verlass.

B₁₂ Ankermann®
Wirkstoff: Cyanocobalamin 1000 µg
Überzogene Tabletten
Zur Vitamin-B₁₂-Therapie
50 überzogene Tabletten (1x2 zum Einnehmen)

NEUES DESIGN
BEWÄHRTE STÄRKE!

Ein Vitamin B12-Mangel kann nur durch hochdosierte Präparate effektiv ausgeglichen werden.¹ Setzen Sie daher auf **B12 Ankermann®!**

- » **Zuverlässig wirksam:** einziges hochdosiertes* Arzneimittel in Dragee-Form
- » **Einfache Einnahme:** nur 1 Dragee täglich
- » **Hoch verträglich:** auch zur Langzeiteinnahme geeignet

www.b12ankermann.de

* 1.000 µg pro Dragee 1 Eussen et al. Oral cyanocobalamin supplementation in older people with vitamin B12 deficiency: a dose finding trial. Arch Intern Med (2005);165:1167-1172, ab Dosierungen > 600 µg.

B12 Ankermann® Dragees. Wirkstoff: Cyanocobalamin. Anwendungsgebiete: Vitamin B12-Mangel, der sich in Reifungsstörungen der roten Blutzellen (Störungen der Hämatopoese, wie hyperchrome makrozytäre Megaloblastenanämie, perniziöse Anämie und andere makrozytäre Anämien) u./od. neurologischen Störungen, wie funikulärer Spinalerkrankung (Rückenmarkschädigung) äußern kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Homöopathie. Natürlich. Meine Entscheidung! #MachAuchDuMit – homöopathie-natürlich.de



Mit der Kraft der Natur.

Wenn der Magen rebelliert.



Nux vomica D6 DHU

Natürlich wirksam bei Magen-Darm-Beschwerden

- z. B. durch ein Übermaß an Stress, Nahrungs- und Genussmitteln
- für Erwachsene und Kinder



NEU!

Homöopathie Original DHU

www.dhu-globuli.de Deutsche Homöopathie-Union · Karlsruhe

Nux vomica D6 DHU. Enthält Sucrose (Saccharose / Zucker). Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Entzündungen und Krampffzustände des Magen-Darm-Kanals, Beschwerden durch Nahrungsmittel, Arzneimittel und Genussmittel. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe hom_nus_0418_1_EV