



Ich, mir und meins.

Wie viel Egoismus ist gesund?

Wie tickt ein egoistisches Gehirn?

Jedes menschliche Gehirn arbeitet stark ichbezogen. Es will zunächst erst einmal nur eins für sich selbst und seinen Besitzer: Überleben. Und das geht nur, wenn unserem Gehirn immer ausreichend Sauerstoff, Nährstoffe und vor allem Glukose zur Verfügung steht. Aus diesem zutiefst gehend neurobiologischen Grund gönnen wir manchmal anderen Personen nicht mal mehr die Luft zum Atmen, das Salz in der Suppe oder keinen einzigen Bissen Brot. Weiterhin versucht das Gehirn, sich selbst und seinen Besitzer bei jeder Gelegenheit gut aussehen zu lassen. Diese natürliche und auch gesunde Funktionsweise kann im Alltag dazu führen, dass es uns in manchen Situationen emotional sehr schwerfällt, mit anderen Menschen mitzuempfinden, diesen zu helfen, wertzuschätzen oder an deren Bedürfnisse zu denken.

Beispiel: Du bist total gestresst, stehst unter höchsten Zeitdruck, deine Laune ist entsprechend, du schimpfst vor dich her: „*Warum habe ich gerade heute das Auto genommen? Das war doch klar, dass ich wieder hier keinen Parkplatz finde. Ich verstehe gar nicht, warum es hier immer so voll ist. Gehen die Leute nicht arbeiten? Haben die nichts zu tun? Sitzen den ganzen Tag zu Hause und besetzen alle Parkplätze. ...*“ Dein Puls steigt, du wirst nervös, hektisch, ärgerst dich über alles, was dir in den Kopf kommt. Doch plötzlich, welch ein Wunder, siehst du einen freien Parkplatz. Deine Stimmung schlägt sofort um, du bist hoch konzentriert, lenkst mit voller Elan dein Auto nach links, bis schon mit deinen Gedanken beim Termin, den du dringend schaffen musst. Plötzlich erscheint vor deinen Augen ein anderes, blinkendes Auto, dessen Fahrerin ebenfalls in die Parklücke will. Jetzt ist dein Gehirn gefragt! Wie wird es sich in der Sekunde entscheiden? Gibt es den Parkplatz frei oder gewinnt dein egoistischer Selbstmechanismus?

Wir alle entscheiden und handeln im Alltag hin und wieder einmal egoistisch. Wir wollen in bedrohlichen und schwierigen Situationen überleben, es soll uns gut gehen und wir wollen für andere als eine liebenswerte Person erscheinen.

Daher erleben wir auch in unserem Alltag immer wieder Menschen, die sich uns gegenüber egoistisch verhalten. Sei es im Supermarkt, wenn sich jemand unverschämt vordrängelt. Oder sei es in einem Meeting, wenn ein Kollege wieder die ganze Redezeit an sich reißt.

Gibt es im Areale, die für den gefährlichen Egoismus verantwortlich zeigen?

Der Mensch ist ein biologisch-psycho-emotional-soziales Wesen, welches in der Lage ist, über seine Handeln und Tun nachzudenken. Das menschliche Gehirn verfügt zum einen über neuronale Netzwerke, die das eigene Selbst-Ich prägen bzw. abbilden, zum anderen aber auch über neuronale Strukturen, die für die soziale Komponente stehen.

Immer, wenn wir das Wort „Ich“ denken, werden jene Areale im Gehirn besonders beansprucht, die für das Körperempfinden und das eigentliche Körper-Daseins verantwortlich sind. Dazu gehört insbesondere das Verlangens-, Lust- und Belohnungsareal in den Tiefen unseres Gehirns. Unser Körper ist aufgrund seiner Ausdrucksmöglichkeiten mit unserem Ich-



Empfinden verbunden. Über unsere Körperlichkeit erleben wir das „Ich“ als die Steuerzentrale unserer eigenen Person. Jedoch gibt es keinen fixen Ich-Punkt im Gehirn. Vielmehr sind es viele verschiedene Hirnregionen, die miteinander kommunizieren und so das Ich-Bewusstsein entstehen lassen. Besonders wichtig unter diesen Regionen ist das sogenannte „Default Mode Network“ (DMN). Das ist eine Gruppe von Hirnarealen, die aktiviert ist, wenn wir uns gerade nicht mit der Außenwelt, sondern mit unseren eigenen Gedanken und Erinnerungen beschäftigen. Unsere körperliche und emotionale Reifung und Entwicklung brauchen also eine ordentliche Portion an Ich-Bezogenheit, die wir, von außen betrachtet und auf uns bezogen, dann häufig als Egoismus bezeichnen. Obwohl es eigentlich nur einer gesunden Selbstfürsorge entspricht um sein eigens Selbst befriedigend und erfüllend, nicht nur für sich, sondern auch für die Umgebung, zu entwickeln.

Personen mit einem gering ausgeprägten Selbstwertgefühl (Egoismus) sind häufig bezüglich ihrer Selbsteinschätzung auf die Meinung anderer angewiesen. Dadurch entstehen für diese Menschen Abhängigkeits- und Machtverhältnisse, die sich auf Dauer negativ auf deren Emotionszustand und das Wohlbefinden auswirken.

Das Ich-Gehirn will sich entwickeln, genießen, alles haben, was möglich ist. Ich-Bezogenheit ist was ganz Natürliches, Überlebensnotwendiges. Und es ist grenzenlos, wenn wir nicht aufpassen. Unser Ego wird vor allem impulsiv-emotional gesteuert. Das Wir-Gefühl braucht deutlich mehr Verstand, Anstand, das Wissen und Einhalten von gemeinsamen Regeln, Normen und Werten. Wer seinem Wir-Gehirn folgt, muss sein Ich-Gehirn unter Kontrolle bringen. Das bedeutet im Klartext, jemanden anderen auch einmal das Glück, sprich den Parkplatz vor der Haustür gönnen. Das fällt manchen Menschen sehr schwer.

Damit wir die Balance zwischen Ich- und Wir-Gehirn gut managen können, bekommen wir alle mit der Geburt eine auf das Ich/Wir Verhältnis fokussierte und geeichte Kontrolleinheit mit, den rechten Gyrus supramarginalis (rGS). Diese Gehirnstruktur ermöglicht es uns erst, friedlich zusammenzuleben bzw. uns überhaupt empathisch zu begegnen. Mit Hilfe des rGS sind wir erst in der Lage, unsere biologisch-natürlich gegebene und auch notwendige Ichbezogenheit zu erkennen und bei Bedarf oder Notwendigkeit zu korrigieren. Erst dieser Prozess ermöglicht es uns, echtes Mitgefühl gegenüber anderen Personen zu empfinden. Wenn diese Region in Mitleidenschaft gezogen ist, dann fällt es uns besonders schwer, mit jemandem mitzufühlen. Das ist auch der Fall, wenn einem nicht ausreichend Zeit gegeben wird, sich in das Denken und Verhalten einer anderen Person einzufühlen. Und es konnte auch nachgewiesen werden, dass Menschen, die besonders privilegiert und behaglich leben können, schwerer fällt, nachzuvollziehen, unter welchen Entbehrungen und Problemen ein Mensch leidet, der weniger situiert ist als man selbst. Wenn nun zum Beispiel eine Gesellschaft vorrangig durch privilegierte, wohlsituierte Menschen regiert und gesteuert wird, dann ergibt sich zwangsläufig eine entsprechende soziale Kälte, die mit der Zeit zur Spaltung der bestehenden Systeme führen kann.

Für das Wir-Gehirn stehen uns eine Vielzahl an Gehirnarealen zur Verfügung, wobei insbesondere die Insula zu nennen ist. Mit einem entsprechenden Insula-Training ist es für jeden von uns möglich, sozialer, engagierter, mitfühlender zu werden, ohne dabei das eigene Ich aus den Augen zu verlieren.



Ist Egoismus gleich Egoismus?

Das Wort Egoismus kann gleichgesetzt werden mit dem Begriff Ich-oder Selbst-Bezogenheit. Selbstfürsorge und Selbstwerterhöhung, aber auch Selbstpflege sind ebenfalls Verhaltens- und Denkweisen, die man als egoistisch bezeichnen könnte. Egoismus bedeutet einfach übersetzt so viel wie Eigeninteresse.

Wenn ein Mensch während einer alltäglichen Situation für den Moment seine Bedürfnisse und Belange konsequent über die von anderen stellt, dann handelt er genau in diesem Moment egoistisch, ichbezogen. Dies bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass dieser Mensch immer, zu jeder Zeit, ein egoistisches Wesen ist!

Wir alle sind zu einem gewissen Teil unserer Persönlichkeit Egoisten. Daher ist auch ein gewisses Maß an Egoismus im Alltag weit verbreitet. Bei manchen Menschen ist die egoistische Seite nur wenig ausgeprägt, bei anderen sehr stark.

Im Alltag ist es wichtig, zwischen gesundem und gefährlichem (oder auch problematischen) Egoismus zu unterscheiden. Das Wort Egoismus ist im deutschen Sprachgebrauch vor allem negativ kodiert.

Gesunde Egoisten sorgen für sich gut. Von gesundem Egoismus sprechen wir, wenn jemand nach seiner Fassung lebt, ohne dabei andere Menschen zu schaden. Gesunder Egoismus ist vom Grundgedanken her eine Überlebensstrategie. Gesellschaften, Systeme, ja, sogar Demokratien wären nicht existenzfähig, wenn wir Menschen nicht über die Fähigkeit und die Triebkraft verfügen würden, auch einmal an uns und die Erfüllung unserer innersten Bedürfnisse zu denken. Um dann entsprechend situativ-Ich-bezogen zu handeln. Auch wenn dadurch der eine oder andere ins Hintertreffen gerät.

Ein gesunder Egoismus ist unabdingbar für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit.

Andererseits kann Egoismus tatsächlich manchmal ausarten und Formen annehmen, die Menschen Grenzen überschreiten und andere unfair behandeln und benachteiligen lassen, beispielsweise in solcher Form:

- Lügen und betrügen, um sich selbst zu bereichern,
- Fehler und Schuld auf andere schieben, um selbst besser dazustehen,
- Intrigieren und ausgrenzen, um die eigene Position zu festigen.

In solchen Fällen sprechen wir nicht mehr von einem Egoisten, sondern hier handelt es sich um einen gefährlichen oder auch schädlichen Egoisten.

Gefährlicher Egoismus liegt immer dann vor, wenn wir über den eigenen Bedarf hinaus alles nur Greif- und Fassbare raffen, was wir kriegen können. In diesen Fällen handelt es sich um Selbstsucht und Eigennutz.

Gefährlich egoistische Menschen stellen im Kontakt mit anderen stets ihre eigenen Interessen in den Vordergrund. Dabei verhalten Sie sich anderen gegenüber rücksichtslos, ohne sich dessen bewusst zu sein.



Gefährliche, selbstsüchtige, problematische Egoisten, besser gesagt schmeichelnde Ausbeuter zeigen sich vordergründig kooperativ, sind aber schlussendlich doch nur daran interessiert, ihren eigenen Gewinn zu maximieren.

Gefährliche Egoisten zeigen ein großes Maß an Unverbindlichkeit, definieren Freundschaft als eine Option ohne jede Verlässlichkeit.

Der gefährliche Egoismus hat immer Tendenzen des Narzissmus und der Egozentrik in sich tragend. Schädigender Egoismus steht für unersättliche Selbstbezogenheit und entspricht einem Hang zum Eigennutz. Gefährliche Egoisten erkennen nicht an, dass ihre Selbstsucht für andere zum Nachteil werden kann. Sie ziehen aus ihrem Eigennutz so viel Nutzen, das ihr Gehirn gar nicht auf die Idee kommen könnte, das andere Menschen daran Schaden nehmen oder benachteiligt und zurückgelassen werden. Das Gefühl der Empathie und Solidarität kommt aufgrund des stark ausgeprägten „Ich-Bezugs“ einfach nicht auf, es existiert schlichtweg nicht.

Gefährlicher Egoismus bedeutet, die eigenen Ziele und Interessen ohne Rücksicht auf andere Menschen zu verfolgen. Skrupel und Gewissensbisse sind gefährlichen Egoisten fremd, sie sind ausschließlich auf den eigenen Vorteil bedacht. Welche Konsequenzen daraus für andere folgen, spielt für gefährliche Egoisten keine Rolle, denn Rücksicht würde bedeuten, sich selbst zurücknehmen zu müssen und das kommt nicht infrage.

Hier liegt auch der Unterschied zwischen Egozentrik und Egoismus: Beide Charaktereigenschaften zeichnen zwar eine Person, die ausschließlich mit sich selbst beschäftigt ist, jedoch ist es im Falle der Egozentrik eher ein Produkt bestimmter Umstände, während der Egoist im schlimmsten Falle als niederträchtig empfunden wird.

Ein Egoist entscheidet sich bewusst für bestimmte Handlungsweisen, der Egozentriker nicht. Ihm fällt es im Gegenteil häufig gar nicht auf, dass er sich ichbezogen verhält.

Der Übergang vom gefährlichen Egoismus zur Egozentrik ist fließend. Egozentrik steht für unbewusste Ich-Haftigkeit, Egoismus für bewusst gewählte Ich-Bezogenheit, Ich-Haltung und Ich-zentrierten Einstellungen. Menschen, die sich gern in den Mittelpunkt stellen und sich permanent selbst loben, sind mehr Egozentriker als gesunde Egoisten.

Nicht hinter jedem eigennützigem Verhalten steckt ein ausgewachsener Egoist. Alle Menschen haben beide Ausprägungen in sich: Geben und Nehmen. Wir alle zeigen täglich sowohl egoistische als auch selbstlose Verhaltensweisen. Am Ende zählt die Bilanz zwischen pro- und asoziales Verhalten, zwischen alltäglichen Gegen- und Miteinander.

Im Alltag finden wir sowohl den gesunden als auch den problematischen Egoismus an. Zusammengefasst entspricht das dann dem alltäglichen Egoismus. Wenn eine Person allerdings nicht mehr mitbekommt, dass er einengend, verletzend usw. gegenüber anderen Personen handelt, dann ist diese als Egozentriker anzusehen.



Wie hängen Altruismus und Egoismus zusammen?

Das Wechselverhältnis zwischen Altruismus und Egoismus ist ein schwieriges. Manche behaupten gar, Altruismus sei auch nur ein verkleideter Egoismus, denn irgendeinen Nutzen ziehen altruistische Menschen ja aus ihrer scheinbaren Selbstlosigkeit – und sei es nur das Gefühl der moralischen Überlegenheit.

In gewisser Hinsicht kann zu viel Entgegenkommen Egozentrik sogar befördern: Wer sowieso schon in seinem Denken nur um sich kreist, wird wenn andere um ihn kreisen erst recht nicht auf die Idee kommen, etwas zu ändern.

Menschliches Miteinander funktioniert nur, wenn es auch Hilfsbereitschaft und Altruismus gibt, denn nicht jeder ist gleich stark und andersherum wird vermutlich jeder einmal in die Situation kommen, dass er Hilfe benötigt.

Das bedeutet allerdings nicht, dass die eigenen Wünsche und Interessen aus dem Blick verloren gehen sollten. Genau die Gefahr besteht, wenn jemand aus lauter Pflichtbewusstseins nur noch anderen hilft. Auf der Arbeit ist das typischerweise der Fall, wenn Menschen nicht nein sagen können und sich immer noch Arbeit ihrer Kollegen aufhalsen lassen, obwohl Sie selbst kaum vorankommen.

Wie unterscheiden sich Egoisten von Narzissten?

Nicht jeder Egoist ist auch ein Narzisst. Jeder Narzisst ist auch egoistisch und denkt primär an sich. Narzissten zeigen auch die Tendenz, andere abzuwerten und kleinzumachen, um sich selbst grandios zu fühlen. Ein Mechanismus, der den Aufbau vertrauensvoller Beziehungen erschwert und der bei Egoisten nicht ausgeprägt ist.

Aber unabhängig, ob sich eine Person Ihnen gegenüber gefährlich, alltäglich, für sich selbst gesund egoistisch verhält, oder narzisstisch, in jedem Falle ist es für Sie persönlich als negativ, unangebracht, störend bis hin als persönlich verletzend zu bewerten. Verschenden Sie also nicht allzu viel Kraft darauf, zu analysieren, zu welchem Typus Egoist eine andere Person zählt, sondern lauschen Sie, ganz egoistisch, auf Ihre innere Stimme und entscheiden Sie schnell, klar und deutlich, ob Ihnen das entgegengebrachte Verhalten gefällt, guttut, Sie oder das Team, die Familie, Freundschaft weiterbringt. Und dann reagieren Sie entsprechend.

Nimmt der Egoismus, gesellschaftlich betrachtet, immer mehr zu?

Ja, das ist wissenschaftlich bewiesen. Immer mehr Menschen denken egoistisch und weniger solidarisch. Wir leben zunehmend in einer entsolidarisierten Gesellschaft (Soziologe Wilhelm Heitmeyer). Eine „Jeder-muss-schauen-wo-er-bleibt“ Haltung ist in der Gesellschaft eher Konsens als noch vor 20 Jahren.

Der zunehmende Egoismus bei uns Einzelnen hat nachgewiesenermaßen gesellschaftliche Gründe. Vor allem die Tendenz zur zunehmenden Individualisierung und Selbstdarstellung begünstigt das Kreisen um die eigenen Bedürfnisse und das eigene Ich. Soziale Netzwerke sind per se ja nichts Schlechtes, nur wie diese aufgebaut, genutzt und vermarktet werden, das führt zu einer immer stärkeren Selbstbeweihräucherung des eigenen Ichs. Dazu noch der Druck, die eigene Berufsbiografie selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten, lange Jahre



als Single zu leben, damit all die Möglichkeiten der Unterhaltungs- und Markenindustrie auch wirklich genutzt und benutzt werden können, zahlreiche Umzüge, die das Leben und Arbeiten in einer globalen Gesellschaft mit sich bringen, die unendlich vielen Trainingsprogramme der Selbstfindung, die Tendenz, sich körperlich und geistig zu optimieren, all das führt vermehrt zu einer verzerrten Form der Eigenliebe, in der andere Menschen kaum Platz haben.

Grundsätzlich gilt allerdings: Egoismus ist in unserer Gesellschaft unterschiedlich ausgeprägt sowie unterschiedlich weit verbreitet. So wie Finanzen oder Grundbesitz äußerst unterschiedlich verteilt ist.

Was ist ein alltäglich-typisches egoistisches Verhalten von Menschen?

Alltäglich-typisch egoistisches Verhalten für mich ist:

- wenn der Kollege sich in den Urlaubsplan für das ganze Jahr einträgt, ohne andere im Team zu fragen. Ganz nach dem Motto: „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.“
- Der Nachbar seinen SUV wieder halb auf dem Fußgängerweg geparkt hat.
- Der Kollege in jedem Meeting als erster das Wort ergreift und nur über sich und seine Belange erzählt.
- Die Kollegin ewig lange reden über Nachhaltigkeit hält und dann mittags gefühlt 500 Blätter mit dem alten Laserdrucker druckt.
- Einer immer wieder die Maske in der Bahn nicht drängt und dann die anderen, die sich an die Regeln halten, auch noch als dumme Schwachköpfe und Mitläufer beschimpft,
- wenn jemand frech an der Warteschlange beim Arzt vorbeigeht, ohne Termin, und dann auch noch die Diskretionslinie am Tresen überschreitet,
- das letzte Steak auf der Speisekarte für sich allein in Anspruch nimmt.
- Am Abend in die Küche geht, sich etwas Leckeres zu Trinken holt und nichts für den anderen mitbringt. Ja nicht einmal danach fragt.
- Wenn der Kollege die Erfolge und Arbeitsergebnisse von anderen Teammitgliedern aufs eigene Konto verbucht.
-

Woran erkenne ich im Alltag, dass jemand anders oder ich selbst egoistisch bin?

Jeder, der ständig betont, wie wichtig es ihm ist, sich um sich selbst zu kümmern, ist eine Person, die auf ihren Vorteil achtet.

- „Die Woche war total stressig. Ich muss mich endlich mal selbst um mich kümmern.“
- „Ich richte mich sonst doch immer nach der Familie und deren Wünsche. Jetzt bin ich mal dran.“
- „Ich muss ja auch mal an mich denken.“



Was befördert Egoismus?

Egoismus schwankt je nach Situation. Menschen in Stress- und Zeitdrucksituationen denken verstärkt an sich selbst und helfen anderen weniger. Einsamkeit und Bedeutungslosigkeit korrelieren ebenfalls deutlich mit der Ausprägung egoistischen Verhaltens.

Egozentrik und Einsamkeit gegenseitig bedingen und verstärken: Wer jahrelang einsam war, wurde jedenfalls tendenziell egozentrischer und konnte sich weniger gut auf andere Menschen einstellen.

Wie wehre ich mich gegen gefährliche Egoisten?

Gefährlicher, überbordender, schädlicher und zerstörender Egoismus sollte auf keinen Fall bagatellisiert werden. Im Folgenden finden Sie ein paar wirkungsvolle Tipps, wie Sie sich gegen Egozentriker (= gefährliche Egoisten) erwehren können.

Um Bedenkzeit bitten.

Wenn Ihnen absagen schwerfällt, dann gewinnen Sie etwas Zeit mit Sätzen wie: "Ich schlafe eine Nacht darüber und gebe Ihnen morgen Bescheid." So können Sie Ihre Gedanken sammeln. Warum fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen? Warum wollen Sie es? Wer diese Fragen für sich beantwortet, der kann sie auch anderen beantworten.

Unklare Aussagen vermeiden.

Wörter wie "vielleicht" oder "möglicherweise" hinterlassen den Eindruck, dass Ihr Nein nicht das letzte Wort ist. Anstatt vielleicht oder möglicherweise bedanken sie sich lieber bedanken formulieren Ihr Nein klar und deutlich: "Toll, dass Sie an mich gedacht haben. Aber leider habe ich keine Zeit." Auch Gegenfragen helfen: "Ich habe noch die Projekte X und Y auf dem Tisch – wie würden Sie die Priorität setzen?"

Die Ja-Nein-Ja-Strategie anwenden.

Formulieren Sie in einem Ich-Satz, warum Sie ablehnen und was Sie stattdessen als Alternative anbieten. Hilfreich ist dieser Aufbau: "Unsere Freundschaft ist mir wichtig (Ja), aber ich kann morgen nicht zu der Feier kommen (Nein). Nächste Woche können wir gern zusammen ausgehen (Ja)." Das wirkt weniger harsch.

Klare Grenzen setzen.

Lassen Sie sich nicht abbringen, wenn Ihr Gegenüber ein Nein nicht hinnehmen will. Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben. Wächst der Widerstand, kommunizieren Sie sparsamer: Wiederholen Sie Ihre Begründung wie eine Warteschleifen-Melodie.

Glauben Sie an sich.

Wer Probleme mit dem Egoismus anderer Menschen hat, kann durch ein größeres Selbstbewusstsein seine Position stärken und dagegenhalten. Denken Sie daran: Hilfe anzubieten ist wichtig, doch sollte das immer auch auf Gegenseitigkeit beruhen. Sie müssen sich nicht immer verbiegen, um es allen anderen recht zu machen.

Es ist falsch, immer nur den Kopf einzuziehen und das zu machen, was andere sagen. Versuchen Sie, öfter auch Ihren Willen durchzusetzen, zu Ihrer Meinung zu stehen und Ihre persönlichen Ziele im Blick zu behalten.



Kommunizieren Sie offen und direkt.

Egoismus arbeitet oft unterschwellig und leise. Nur selten sind es die großen, eigensinnigen Verhaltensweisen, die sofort ins Auge springen und die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Häufig sind es die kleinen, fast schon unauffälligen Dinge, die den Egoismus offenbaren.

Eine bewährte Strategie ist es, diesen offen und direkt anzusprechen und somit aus seinem Schattendasein zu holen. Thematisieren Sie, dass ein Kollege sich gerade sehr egoistisch verhält und wenig bis gar nicht an die Gemeinschaft denkt.

Allerdings sollten Sie auch daran denken, dass ein solch offener Angriff Trotz und Abwehrhaltungen hervorrufen kann. Entscheiden Sie sich für dieses Vorgehen, kann es daher auch zu Streit kommen, da niemand sein eigenes Fehlverhalten vorgehalten bekommen möchte.

Wie schaffe ich es, mit den alltäglichen Egoismus meiner Zeitgenossen klarzukommen?

Um mit dem alltäglichen Egoismus besser und gelassener umgehen zu können, kann es helfen, uns selbst im Alltag zu beobachten: Wir alle betreiben eine Art innere Buchführung, rechnen im Geiste nach, wie viel Gutes wir an einem Tag schon getan haben und ob das vielleicht schon reicht. In verschiedenen Experimenten der Sozialpsychologie wurde beobachtet, dass Probandinnen und Probanden, die gerade über ihre positiven Eigenschaften einen Aufsatz geschrieben hatten, später weniger großzügig waren, als es darum ging, einen Geldbetrag zu spenden. Diese moralische Lizenzierung ist nicht verwerflich, sie hilft uns, in einer Balance zu bleiben und nicht zu viel zu geben. Es kann allerdings passend sein, diesen Mechanismus auch anderen zuzugestehen, die wir gerade bei selbstsüchtigen Handlungen beobachten. Auch das wäre ja ein Akt der Großzügigkeit.

Kommen Sie also für sich selbst auf Ihr wahres Verhältnis zwischen Selbstlosigkeit (Altruismus) und Selbstfürsorge (gesunder Egoismus). Werden Sie sich klar: Wenn Sie jemanden als Egoisten bezeichnen, dann machen Sie das häufig auch nur aus egoistischen Gedanken und Bedürfnissen heraus! („Du hast nie Zeit für mich!“). Und: Wenn Sie einen Menschen bei einer für sie höchst egoistischen Handlung erleben oder beobachten, dann denken Sie daran: Sie sehen nur einen kurzen Ausschnitt aus dem Leben dieser Person! Sie wissen nicht, ob es sich um einen sehr hilfsbereiten Vater oder um eine hingebungsvolle Mutter handelt, die in diesem Moment einfach nur aus Stress und Zeitdruck „egoistisch“ handelt. Je mehr wir respektieren, dass ein guter Egoismus zum Leben dazugehört, um so besser werden wir damit auch umgehen können.

Lässt gefährlicher Egoismus im Laufe des Lebens nach?

Der Mensch strebt nach Sicherheit, Stabilität, Selbstentwicklung, Wärme, Zuneigung, Neuem, Spannenden und Gewohntem. Wir wollen immer etwas, sei es Zuneigung, Wärme, Sicherheit, Anerkennung, Aufregendes usw. Dabei unterscheidet sich das erwachsene Wollen wesentlich von einem kindlichen Wollen. Wenn dieses stark ausgeprägt ist, aufgrund der Erziehung oder den aktuellen Umständen, oder wenn dieses in der Kindheit längere Zeit nicht erfüllt wurde, dann fällt in beiden Fällen die Hinwendung vom Ich zum Du schwer. Entweder das Ich-Wollen



wird (nahezu kindlich) nachgeholt, oder die Person will es einfach nicht lassen, weil es immer schon von anderen befriedigt wurde.

Egoismus ist stark mit einer mangelnden Frustrationstoleranz verbunden, die oft bereits in der Kindheit entsteht. Sich hintenanstellen, bescheiden bleiben, das sind Qualitäten, die bei einem Egoisten nicht im ausreichenden Maße ausgeprägt sind. Sei es, weil die Eltern diese nie vermittelt oder vorgelebt haben. Oder weil die Person es sich aufgrund von Einsamkeit und Bedeutungslosigkeit, aber auch sozialer und finanzieller Armut selbst antrainieren musste.

Es ist immer möglich, einen Reifungsprozess zu durchleben. Die Neuroplastizität, also das neurobiologisch gegebene Veränderungspotenzial des menschlichen Gehirns, erlaubt für jeden Egoisten, von seiner Eigendrehung mehr und mehr abzulassen. Dies benötigt natürlich eine Neuausrichtung der inneren Fokussierung.

Egoistisches Denken und Handeln nimmt mit dem Alter in der Regel ab. Vorausgesetzt wir haben mit der Zeit gelernt, mit unserem Hier und Jetzt zufrieden zu sein, so, wie es ist. Unser Wir-Gehirn wird sowieso stärker in Anspruch genommen, je mehr wir auf Hilfe anderer angewiesen sind. Jeder Mensch hat eine Ur-Angst in sich tragend, irgendwann einmal einsam und bedeutungslos zu sein.

In unserer Sturm- und Drangzeit agieren viele von uns im Alltag nach dem Prinzip des Lustgewinns oder nach dem Prinzip der Unlustvermeidung. Ganz nach dem Motto: Für mich soll es IMMER rote Rosen regnen.“ Dieses Prinzip dient der Selbstentwicklung. Andere wiederum denken mit Recht: Wenn es mir gut geht, dann geht es auch all den anderen Personen um mich herum gut. Daher muss ich auch einmal an mich denken. Dieser Denkansatz kann aber ins Negative kippen, immer dann, wenn das Ich-bezogene Verhalten des Einzelnen auf Kosten und zum Schaden des Gemeinwohls geht. Oder der immer nur an sich denkende und seine Vorteile im Blick habende Egoist mit der Zeit vereinsamt und für andere bedeutungslos wird.

Menschen, die für sich denken, immer und überall übergangen worden zu sein, nie das ausreichend erhalten zu haben, was ihnen zusteht, werden gerade im Alter höchst egoistisch. Sie versuchen so, die Verluste aufholen zu können, und zwar schnell, intensiv und ohne Rücksicht auf andere, denn die Lebenszeit ist ja nicht unendlich.

Warum sollten wir öfter gesunden Egoismus wagen?

Es lohnt sich für die eigene persönliche Entwicklung, ab und zu darauf zu achten, nicht nur an andere zu denken, sondern auch einmal an sich. Gesunder Egoismus ermöglicht es uns:

... für andere Verständnis haben.

Wer selbst egoistisch handelt, kann besser einordnen und verstehen, wenn andere Menschen egoistisch sind (sofern diese Person auch noch selbstreflektiert und klug ist). Daher tun sich egoistische Personen sogar leichter, die Bedürfnisse anderer zu tolerieren und rücksichtsloses Verhalten zu verzeihen.

... den eigenen Weg zu verfolgen.

Wir kämpfen zwar nicht mehr gegeneinander ums Überleben, aber dennoch ist unsere Gesellschaft geprägt durch Konkurrenzdenken und Wettbewerb (z. B. auf dem Arbeitsmarkt



oder auch bei der Partnersuche). Würden wir da nicht uns selbst an erste Stelle setzen, kämen wir nicht voran. Außerdem richten wir uns alle unser Leben größtenteils (hoffentlich) so ein, dass es uns gefällt: Wir wählen einen Job aus, den wir mögen, wohnen dort, wo es uns gefällt usw. ... Ohne eine gesunde Portion Egoismus täten wir das nicht.

... Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Sich durchzusetzen und an erste Stelle und dann zu merken, dass das völlig okay ist, stärkt das Selbstwertgefühl und die Persönlichkeit. Ohne Egoismus wären wir von anderen abhängig und würden unser Ich unterdrücken – klar, dass sich so kein stabiles Selbstbewusstsein heranzüchten lässt.

... für andere da zu sein.

Wie sollte jemand, der nicht einmal für sich selbst sorgen kann, für andere da sein? Wer die eigenen Bedürfnisse immer zugunsten anderer Menschen zurückstellt, kommt unweigerlich zu kurz, sofern sich nicht jemand anderes um ihn kümmert (was, wie wir gesehen haben, nicht so effizient ist, wie wenn es jeder selbst macht). Außerdem können wir rein rechnerisch maximal so viel geben, wie wir haben ...

... ein glückliches Leben zu führen.

Keine Frage: Wir sind selbstverständlich glücklicher, wenn wir unsere Bedürfnisse befriedigen, als wenn wir sie aus Angst, egoistisch zu erscheinen, unterdrücken. Außerdem sind alle zuvor genannten Punkte Voraussetzungen für Glück – insofern ist Egoismus dafür in doppelter Weise unverzichtbar.

... für andere Verständnis zu haben.

Wer selbst egoistisch handelt, kann besser einordnen und verstehen, wenn andere Menschen egoistisch sind. Sofern diese Person auch noch selbstreflektiert und klug ist. Daher tun sich egoistische Leute sogar leichter, die Bedürfnisse anderer zu tolerieren und rücksichtsloses Verhalten zu verzeihen.

... unsere Ziele zu verfolgen.

Um eigene Ziele zu verfolgen, braucht es eine gesunde Portion Egoismus. Dieser Weg wird nicht immer jedem gefallen, Sie werden es mit viel Kritik zu tun bekommen. Wer hier nicht ein wenig egoistisch sein kann, lässt sich von seinem Ziel abbringen oder verfolgt möglicherweise sogar ein Ziel, das nicht sein eigenes ist.

... das Verhalten anderer zu akzeptieren.

Der eigene Egoismus hilft dabei, das Verhalten anderer nicht nur besser zu verstehen, sondern dieses auch zu akzeptieren. Gestatten Sie sich selbst, manchmal einfach nur an sich selbst zu denken, werden Sie auch nachvollziehen können, warum ein Kollege oder Freund vielleicht genau so handelt. So lassen sich Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen vermeiden.

... glücklicher zu werden.

Ja, auch Altruismus macht glücklich und Hilfsbereitschaft tut gut. Doch wenn Sie lernen, auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu hören und Ihren Wünschen nachzugehen, werden Sie zufriedener



und glücklicher. Egoismus liefert auch neue Kraft und Energie, indem man auf sich selbst hört und den Weg geht, den man selbst für richtig hält.

Wie kann ich mir selbst einen gesunden Egoismus antrainieren?

Gesunder Egoismus lässt sich erlernen. Am besten anhand von kleinen Alltagssituationen.

- Indem du öfter einmal zu anderen und deren Erwartungen und Anforderungen dir gegenüber klar und deutlich „Nein.“ sagst. Und im gleichen Atemzug zu dir selbst „Ja!“ sagst. Denn immer, wenn wir zu etwas oder jemanden „Nein.“ sagen, sagen wir auch zu etwas oder jemanden „Ja.“. Damit dir das „Nein-Sagen.“ Leichter fällt, wende die „Ja-Nein-Ja-Technik.“ an (siehe weiter unten).
- Nehmen Sie sich ab sofort das größte Stück von der Torte und fühlen Sie sich dabei auch noch im Recht! Achten Sie diesmal nicht darauf, was für andere übrigbleibt. Und vor allem was andere über Sie sagen werden. Im Gegenteil. Freuen Sie sich über Ihre mutige Tat und genießen Sie Ihre Beute.
- Wenn sich eine günstige Gelegenheit bietet, dann ergreife im wöchentlichen Jour fix vor allen anderen das Wort und erzähle nur von dir und deinen Leistungen.
- Warte beim Einsteigen in die einfahrende U-Bahn nicht auf alle anderen aussteigenden und einsteigenden Personen, sondern dränge dich sofort nach vorn, benutze dazu deine Ellbogen oder Einkaufstaschen, zur Not auch einmal deinen Schirm, mit Spitze natürlich, keinen Knirps, und setze dich auf einen der freien Plätze. Dränge dich auch dabei sehr gern zwischen die Leute.
- Achten Sie stärker auf Ihre Ziele! Weniger selbstsüchtig zu sein, bedeutet nicht, bis zur Selbstaufopferung alle Wünsche der Mitmenschen über die eigenen zu stellen. Vielmehr geht es um ein gesundes Mittelmaß: Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft. Etwa bei etwas zu helfen, was dem anderen nachweislich schwerfällt. Und sofern der Unterstützte kein Egozentriker ist, wird er sich revanchieren. Dennoch sollten Sie Ihre Ziele nicht aus den Augen verlieren: Wenn Sie zeitgleich einen wichtigen Termin haben, dann können Sie eben nicht beim Umzug helfen. Wichtig ist also die Balance zwischen Unterstützung und Abgrenzung.
- Gehen Sie im Büro oder auf Arbeit gezielt zum Kollegen und erzählen, ungefragt natürlich, was Sie alles schon gemacht haben und wieviel noch zu tun ist. Und wie gut Sie darin sind.
- Verbuchen Sie Erfolge eine Weile grundsätzlich nur für sich, ducken Sie sich bei Misserfolgen vor allen anderen ab oder machen Sie für Fehler gezielt andere Personen deutlich und klar verantwortlich.
- Das 6-Minuten-Tagebuch: Entdecken Sie für sich jeden Tag innerhalb von 6 Minuten Ihre eigenen Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Schreiben Sie diese anhand von konkreten Ereignissen, Situationen, Aktivitäten und Begegnungen in ein Tagebuch, selbstbewusst und selbstsicher!

Die weniger egoistischen Menschen unter uns werden beim Lesen der oben aufgeführten Tipps sofort in sich eine starke Gegenwehr spüren: „Wenn ich das so mache, dann werde ich



doch auch wie die anderen.“ Achtung! Wer vorrangig altruistisch, also gebend, fürsorglich, liebevoll usw. handelt und agiert, dessen „egozentrische Schwelle“ ist sehr niedrig. Daher kommen bereits bei den kleinsten ichbezogenen Handlungen (Ich nehme mir das vorletzte Stück Kuchen, ich lasse an der Kasse im Supermarkt immer alle vor, die weniger Dinge im Korb haben, als ich, ich traue mir, ein einziges Mal „Nein.“ zu sagen und bereue es dann gleich auch wieder, usw.) Selbstzweifel, ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle auf. Diese emotionalen Blockaden für ein freies, ichbestimmtes Agieren im Alltag können ausgeprägte Geberinnen nur hin und wieder überwinden, wenn sie emotional das Überschreiten ihrer sehr hoch angesetzten altruistischen Schwelle innerlich aushalten können. Oder, besser formuliert, Ihre niedrige egoistische Latte im Kopf einfach einmal mit Freude und Genugtuung nach oben setzen, Stück für Stück.

Wie kann ich mir selbst einen gefährlichen Egoismus abgewöhnen?

Wer etwas gegen seinen eigenen Egoismus tun will, der muss als erstes für sich selbst anerkennen, dass er ein Ego-Problem hat, mit dem er Menschen, die ihm wichtig sind, empfindlich schadet. Der Egoist muss innerlich bereit sein, sich vom Pol des Nehmens wieder mehr zum Pol des Gebens zu entwickeln. Und er muss sich bewusstwerden: sich von seiner Ich-Zentriertheit zu lösen ist ein schwieriges Unterfangen, was aber, gemeinsam mit anderen, vertrauten Menschen, durchaus zu schaffen ist, wenn man es nur wirklich auch will!

Wissenschaftliche Untersuchungen des mittlerweile verstorbenen Psychologen John Cacioppo von der University of Chicago weisen darauf hin, dass erst andere Menschen uns helfen, eine gewisse Selbstlosigkeit zu erlernen. So lange ein gefährlicher Egoist also allein, ohne tiefergehende Beziehung zu einer anderen Person lebt, wird er an seinem Ich-bezogenen Verhalten festhalten. Wer in einer Liebesbeziehung oder einer engen Verbundenheit mit einer anderen Person lebt, hat möglicherweise eher eine Chance, aus seiner Selbstzentriertheit auszusteigen.

Wenn Sie für sich selbst festgestellt haben, dass Sie ein recht starker Egoist sind, dann üben Sie sich ab sofort in Dankbarkeit. Denn wer im Alltag positive Emotionen wie Dankbarkeit oder Mitgefühl deutlicher spürt, verhält sich weniger egoistisch, ist hilfsbereiter und großzügiger. Mein Tipp: Führen Sie ein persönliches Dankbarkeitsprotokoll. So entwickeln Sie Schritt und Schritt wieder mehr Mitgefühl mit Ihren Mitmenschen.

Fazit: Wer selbst immer wieder übt, den eigenen Impuls zum Egoismus bewusst durch Zuwendung zu ersetzen, kann auf Dauer zu einem liebevolleren Menschen werden. Dafür braucht die Person, die besser nehmen als geben kann, aber auch die Bereitschaft, etwas zu verändern. Und ein Wissen darum, wie man Zuwendung und Selbstlosigkeit trainiert.

Wer zur Selbstsucht neigt, sollte also seine Aufmerksamkeit immer mal wieder bewusst auf andere lenken. Wann habe ich das letzte Mal meinen Kollegen gefragt: Wie geht es dir? Achtung: wichtig dabei ist hier das aktive Zuhören. Die Frage stellen, aber dann direkt zum eigenen Befinden überzuleiten, wie es der ausgewachsene Egozentriker stets macht, ist wenig förderlich. Auf andere zu achten, bedeutet auch Rücksichtnahme: Beispielsweise älteren Personen oder schwangeren Frauen im Bus einen Platz anzubieten, auch ohne gefragt worden zu sein.



Kann ich einen gefährlichen Egoisten „umerziehen“? Wenn ja, wie?

Egoisten, die auch narzisstische Tendenzen aufzeigen, also andere schnell abqualifiziert und ohne Empathie behandelt und dabei gleichzeitig nur an sein eigenes Ich denkt, sind äußerst schwer zu bekehren. Wenn Sie es mit so einem Fall in Ihrem Alltag zu tun haben, dann sollten Sie ganz besonders auf sich achten. Und sich ernsthaft fragen, ob Ihnen diese Person und die damit verbundene Beziehung weiterhin guttut, froh und glücklich macht oder ob Sie Schaden davon nehmen. Häufig ist es in solchen schweren Fällen hilfreich, auf Abstand zu gehen oder die Flucht zu ergreifen. Oder Sie erlernen Techniken, mit denen es Ihnen möglich ist, das egoistische Verhalten psycho-emotional gesund auszuhalten bzw. selbstbewusst, mutig das klärende, schützende Gespräch zu suchen, immer wieder und wieder. Die Frage am Ende ist: „Habe ich Lust und die Kraft, mit einem gefährlichen egoistischen Menschen meine Lebenszeit zu verbringen?“

Das 10-Minuten-Gespräch

Eine einfache Übung ist Partnerin zehn Minuten lang nur zuzuhören und zu fragen: „Was willst du?“ Oder: „Was brauchst du?“ Die Partnerin erzählt ohne Unterbrechung, welche Bedürfnisse und Wünsche sie hat. Der andere lässt das Gehörte sacken und sagt in dem Augenblick nichts weiter dazu. Die etwas künstliche Situation reguliert Emotionen und lenkt die Aufmerksamkeit: Man verlässt den Kampfmodus, stellt sich ganz auf das Gegenüber ein. Zwischen Paaren entarten abendliche Gespräche am Küchentisch meistens zu einem verbalen Schlagabtausch. Wir bringen unsere Interessen zügig in Stellung, beziehen Position, verteidigen uns, sind am Ende nur bei uns selbst.

Geben Sie daher ab sofort dem anderen durch ein offenes, wertefreies und ehrliches Zuhören bewusst Raum! Das wird von vielen von uns als wohltuend empfunden. Es ist eben einfach nur schön, aufeinander einzugehen. Achten Sie dabei immer auch auf Ihre Gefühle und Empfindungen. Wie offen sind Sie wirklich für die Bedürfnisse des anderen, wie wirklich bereit, diese zu erfüllen?

Achtung! Wenn Ihr Gesprächspartner das 10-Minuten-Gespräch bereits nach einer halben Minute abbricht und mit einem verzweifelten „Ich kann das nicht!“ aufgibt, oder immer wieder versucht, das Wort an sich zu reißen, um doch nur wieder über sich und deine Bedürfnisse zu sprechen, dann können Sie davon ausgehen: vor Ihnen sitzt ein äußerst schwerer Fall! Für manch ausgeprägt gefährlichen Egoisten ist eben die Idee, sich ganz auf einen anderen Menschen einzustellen, so ungewohnt und schmerzhaft, dass sie es kaum aushalten.

Wie viel Egoismus verträgt eine Beziehung?

Einander Gutes zu wollen, nicht einseitig, sondern zweiseitig, und immer wieder bereit zu sein, dem anderen etwas zu gönnen und zu geben, das sind wesentliche Garantien für ein solidarischer Zusammenleben. Wohlwollend-gebendes Denken und Verhalten sind wesentliche Komponenten für eine gelingende (Liebes)Beziehung.

Wenn eine Ihnen vertraute, liebgewonnene Person häufig selbstsüchtig denkt und handelt, dann sprechen Sie dies zügig und klar an. Formulieren Sie klar und deutlich, wie und wann Sie



Ihren Partner als egoistisch erlebt haben und was daraus emotional für Sie folgte. Sagen Sie dem anderen wahrhaftig, wann und warum Sie das Verhalten als egoistisch erlebten. Dann schildern Sie Ihre Betroffenheit und sprechen an, an welchen Stellen Sie den Eindruck hatten, dass das Verhalten des anderen Ihnen schadet.

Achtung! Das Argumentieren mit Normen verhärtet dagegen die Fronten. Sätze wie: „So egoistisch darf ein Ehemann nicht sein“ oder „Es gehört sich nicht, am Geburtstag der Tochter nicht da zu sein“ führen nur zu Abwehr. Auch direkte Schuldzuweisungen wie „du Egoist“ greifen zu kurz. Selbst wenn sie als erste Reaktion verständlich sind. Denn typischerweise dementieren Egoistinnen und Egoisten solche Vorwürfe heftig. Vielleicht weil sie ihre Rücksichtslosigkeit tatsächlich nicht wahrnehmen und dies Teil ihres Problems ist. Vielleicht weil sie in der Vergangenheit schon ähnliche Gespräche geführt haben und deshalb dichtmachen. Viele Menschen mit egoistischen Tendenzen werden erst zugänglich, wenn sie eine Ahnung davon bekommen, wie sehr ihr Verhalten ihren Partner oder ihre Partnerin belastet und was sie damit ausgelöst haben.

Grundsätzlich lässt sich festhalten: gefährliche Egoisten, Egozentriker und Narzissten leben und prägen einen Beziehungs- und Bindungsstil, der vor allem durch eine einseitige Selbst- oder Ichbezogenheit ohne Rücksichtnahme auf jemanden anderen geprägt ist.

Je enger, vertrauter eine Beziehungsverhältnis ist, je störender, gefährlicher das jeweilige egoistische Verhalten des anderen (oder das eigene) ausfällt, um so wichtiger ist es, das Problem Egoismus klar und deutlich anzusprechen. Wie Sie das machen können, erfahren Sie in den folgenden Abschnitten.

1. Packen Sie Ihren egoistischen Partner immer wieder an dessen gesunde Geber-Seite, bestärken Sie ihm darin. Gebend bedeutet zugewandt sein, zärtlich, hilfsbereit, zuhörend, mitfühlend. Menschen, die über einen gesunden Humor und Sachverstand verfügen, sind ebenfalls „gebend“ wie Personen, die für jeden und alles ein großes Herz haben und sich, häufig ungefragt, hilfsbereit, unterstützend und beratend verhalten. Jeder Mensch, jedes Gehirn hat die (neurobiologisch determinierte) Möglichkeit, eine gesunde Balance zwischen Nehmen und Geben, dem „Ich“ und „Wir“ zu leben.
2. Für Beziehungen, die sich in einer Schiefelage zwischen Geben und Nehmen befinden, ist es wesentlich, dass man immer wieder deutlich benennt, was aus dem Ruder läuft. Wenn man sich beispielsweise von seinem Partner wünscht, dass er täglich die Spülmaschine ausräumt, er das aber nicht macht, sollte man es ansprechen, ohne sich in Vorwürfe zu verrennen. Eine ungewöhnliche Strategie besteht darin, dem anderen zu sagen: „Ich räume jetzt selbst die Spülmaschine aus. Ich stehe dafür zur Verfügung. Besprochen haben wir, dass du das machst.“ Dann räumt man die Spülmaschine aus. Dieser klare Wunsch, den man ganz ohne Drama vorbringt, kann etwas in der Beziehungsdynamik verändern: Der Partner muss sich mit den Bitten und Bedürfnissen auseinandersetzen und spürt schnell, dass er jetzt dran wäre. Gleichzeitig liefert man keinen Angriffspunkt für sinnlose Streitereien nach dem Motto „Mach mir keine Vorwürfe“ oder „Du greifst mich ständig an“. Denn diese Diskussionen sind oft Nebelkerzen und führen vor allem dazu, dass die eher selbstsüchtige Partei von den geäußerten Bitten und Bedürfnissen ablenkt und in ihrer gefährlich-egoistischen oder auch egozentrischen Position bleibt.



3. Das Ringen mit einem Egoisten in der Familie oder in einer Beziehung ist in der Tat ein langwieriger Lernprozess. Und tatsächlich begleitet Paare oder enge Freundschaften diese Thematik meist über Jahre und Jahrzehnte. Daher hinterfragen Sie sich regelmäßig immer wieder aufs Neue: Will ich das so? Kann ich es weiterhin gesund aushalten? Lohnt sich der Aufwand? Gibt es Alternativen?
4. Achtung! Wenn Paare dauerhaft im Verhältnis 50:50 denken, zusammenleben und handeln, dann verstärken sie gemeinsam das Risiko, das einer von beiden, oder im schlimmsten Falle alle beide, einen gefährlichen Egoismus entwickeln. Was früher oder später wiederum zu einem vorzeitigen Ende der Beziehung führt.

Die Idee, dass Gemeinschaft und Gemeinsamkeit immer nur dann entstehen, wenn beide Freundinnen oder Beziehungspartner auf der gleichen Wellenlänge sind, ist weit verbreitet. Doch genau darin schlummert das Potenzial für eine weitere Zunahme von Egoismus. Freundschaften werden so zu reinen Zweckgemeinschaften, man lernt nichts dazu, kommt nicht aus der eigenen Komfortzone heraus. Es gibt kein objektives Gesetz, mit welchem Gleichgewicht von Geben und Nehmen man in Beziehungen oder engen Freundschaften zufrieden sein darf“. Aber eines steht fest: eine 50:50-Verteilung ist nicht notwendig, um gemeinsam glücklich zu sein. Und auch nicht realistisch. Viele Paare geraten mit diesem Anspruch in eine Art der Scheingerechtigkeit, rechnen akribisch auf, wer wann ein nettes Kompliment gemacht oder abends allein aufs Kind aufgepasst hat. Eine solche Buchführung wie in einer Geschäftsbeziehung bringt häufig mehr Krach als Einigung. Wichtiger sei eine emotionale Balance, in der jeder der Partner das Gefühl hat, in seinen Bedürfnissen und mit seinem Wesen gesehen zu werden. Ähnliches gilt für Freundschaften. Ab einer bestimmten Schiefelage, wenn das prozentuale Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen immer größer wird, kippt aber so gut wie jede Beziehung. Wenn etwa eine Frau darauf besteht, permanent Affären zu haben, obwohl der Partner das nicht will. Oder wenn ein Mann droht, sich zu trennen, wenn die Partnerin einmal abends mit ihren Freundinnen ausgeht. Oder wenn angeblich dicke Freunde letztlich unverbindlich bleiben und jedes Engagement für den anderen ablehnen.

Fazit: Je enger eine Verbindung, umso wichtiger wird es, rücksichtslosen Eigennutz zu thematisieren und wenn möglich durch einen zugewandten Umgang zu ersetzen.

Ist Egoismus messbar?

Benjamin Hilbig, Professor für Psychologie an der Universität Koblenz-Landau, hat einen Persönlichkeitstest zum dunklen Kern unseres Wesens entwickelt. Der Dark Factor beschreibt das Ausmaß, in dem ein Mensch eigennützig den eigenen in Kauf nehmend, dass andere zu Schaden kommen“. Diese Schattenseite des Menschen äußert sich in Eigenschaften wie Egoismus, Narzissmus und Machtstreben.

Der Dark Factor – auch D-Faktor genannt – beziffert unter anderem die Ausprägung des egoistischen dunklen Kerns der Persönlichkeit. Unter Personen mit hohem D-Faktor sind solche, die den Schaden anderer nicht sehen, ihn billigend in Kauf nehmen, und solche, die andere absichtlich schädigen. Der Persönlichkeitsfragebogen dazu erfasst neben Eigenschaften wie Egoismus und Narzissmus auch Sadismus und Psychopathie. Einen Test, der misst, wie hoch Ihr D-Faktor ist, finden Sie hier: <https://qst.darkfactor.org>



Jemand, der einen hohen Dark Factor hat, verhält sich nicht ständig selbstsüchtig. Doch die Bereitschaft und die Wahrscheinlichkeit, sich egoistisch zu verhalten und einen Schaden für andere in Kauf zu nehmen, ist höher. In stressigen Situationen zum Beispiel. Wenn viel auf dem Spiel steht. Oder wenn man sich ungerecht behandelt fühlt.

Machen Sie den Test: Wie stark stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

- „In unserer Gesellschaft nehmen wir zu viel Rücksicht auf Versager.“
- „Wir können uns in dieser Gesellschaft nicht mehr viel Nachsicht leisten.“
-

Wie gehe ich mit einem Egoisten am besten um?

Allgemein gilt: Nehmen Sie als erstes wahr, ob eine Partnerin, ein Freund oder eine Kollegin regelmäßig zum egoistischen Pol tendiert. Menschen, die auf Egoistinnen und Egoisten treffen, hadern häufig mit ihren eigenen Emotionen: Sie fühlen sich übergangen und ohnmächtig, wissen aber nicht so richtig, ob sie ihrem Eindruck trauen können. Um Klarheit zu gewinnen, hilft es, aufkommende Störgefühle genau zu registrieren. Wer sich immer wieder vom eigennützigem Verhalten des Partners oder Kollegen überrascht oder verletzt fühlt, sollte sich damit ernsthaft auseinandersetzen und gezielt anfangen, sich vor diesen psycho-emotionalen Angriffen und Verletzungen zu schützen.

Unterscheiden Sie zunächst bewusst zwischen alltäglichen, gesunden und gefährlichen Egoismus. Die Beziehungsqualität zu der jeweiligen egoistischen Person spielt ebenfalls eine Rolle, welche Taktik Ihnen am besten helfen kann.

Beim Umgang mit dem alltäglichen Egoismus ist es hilfreich:

- Werden Sie sich über Ihren eigenen Egoismus klar.
- Billigen Sie der egoistischen Person zu, dass diese zwar in der von Ihnen erlebten Situation höchst egoistisch gehandelt hat, also ihrem Ich-bezogenem Gehirn gefolgt ist, aber in vielen anderen Bereichen und Situationen zum Beispiel ein liebevoller, gebender Familienvater ist. Sie hatten einfach nur das Pech, nicht zu dieser Familie zu gehören oder dieser Person zu einem falschen Zeitpunkt, einem unpassenden Moment getroffen zu haben. Diese realistische Sicht auf die Dinge entspannt und beruhigt Ihr Gehirn ungemein und gibt emotionale sowie kognitive Ressourcen frei, die Sie wiederum gut und gern für sich selbst einsetzen und nutzen können. Ganz nach dem Sinne eines gesunden Egoismus.

Wie viel Egoismus verträgt ein Team, ein Unternehmen?

In entfernten Verbindungen, etwa zu Nachbarinnen oder Arbeitskollegen, kommen Eigennutz und Egoismus häufiger vor als in privaten Verhältnissen. Sie sind auch eher gesellschaftlich akzeptiert. Das liegt daran, dass die meisten Menschen eine Tendenz zum Eigennutz stärker in der Außenwelt ausleben als im privaten Rahmen. In engen Freundschaften oder Liebesbeziehungen, in denen man sehr vertraut ist, sind die meisten bereit, mehr zu geben als bei unverbindlichen Kontakten oder gar in Konkurrenzsituationen am Arbeitsplatz.



Innerhalb von entfernten Verbindungen sollte man stets mit Egoisten und deren selbstbezogenen Verhalten rechnen und dieses nicht persönlich nehmen. Eine sachliche Abgrenzung ist meist ausreichend, wenn es zum Beispiel um eine Kollegin geht, die immer wieder als erste meldet, wenn es um den Dienstplan für die kommenden Wochen geht. In solchen Fällen ist eine allzu tiefe persönliche Auseinandersetzung nicht nötig oder sogar kontraproduktiv, klare Regeln reichen hier völlig.

Im beruflichen Kontext ist es also angebracht und vor allem hilfreich, die Menschen um sich herum und sich auch selbst in beiden Aspekten wahrzunehmen: Geben und Nehmen.

Wie stark egoistisches Verhalten in einem Unternehmen ausgeprägt ist, das zeigt sich darin, ob es verbindliche Regeln bei der Arbeitsteilung gibt oder nicht. Ich-bezogene Ellenbogen werden immer dann ausgefahren, wenn es zu Verteilungskonflikten innerhalb eines Teams oder zwischen einzelnen Geschäftsbereichen kommt. Wenn also die neue Aufteilung der Büros, Arbeitszeiten usw. als ungerecht empfunden wird. Oder Incentives nur einseitig ausgeschüttet und bewilligt werden. Egoismus ist auch immer gern dort zu Hause, wo Erwartungen nicht klar kommuniziert werden und es daher zu ungeklärten Missverständnissen kommt.

Fehlt in einem Team der gemeinsame Kompass, fehlen klare Regeln und Ziele, entsteht korrosive Energie. Alle arbeiten gegeneinander. Umso wichtiger ist, dass Führungskräfte eine klare Ausrichtung schaffen. Und dass sie Vorbilder sind: Eine großzügige Chefin, die ihre Mitarbeiter an Erfolgen teilhaben lässt, lebt Teamgeist vor. So nimmt man den Egoistinnen und Egoisten den Wind aus den Segeln.

Innerhalb eines offenen, klaren und direkten Gespräches, welches in schwierigen Ego-Fällen professionell moderiert werden sollte, können Sie dem Kollegen oder der Kollegin sachlich sagen, was Sie in welcher Situation gestört hat, und gemeinsam zu einer verbindlichen Regelung kommen.

Es gibt aber auch Fälle, da gab es längst Gespräche. Wenn Sie merken, dass getroffene Vereinbarungen für das Gegenüber keine Gültigkeit haben, wird es knifflig. Dann reden Sie über das Thema besser mit einer Führungskraft.

Wenn sich am egoistischen Verhalten aber nichts ändert, sollten Sie gucken, was für ein Schaden durch das Verhalten für Sie und fürs Unternehmen entsteht. Wenn Arbeitsprozesse blockiert werden, die Firma Geld verliert oder Ihr Ruf in Misskredit gerät, sollten Sie zügig handeln und sich eben auch nicht scheuen, Vorgesetzte einzubeziehen.

Achtung! Wer zu lange wartet, hat verloren! Je früher man in einer Konfliktsituation offen handelt, desto größer ist die Chance, dass man das Problem ohne bleibende Schäden löst. Darüber hinaus gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die nach Macht streben, die ihre egoistischen Motive um jeden Preis durchsetzen wollen. Diese Toxiker richten in den Teams einen immensen wirtschaftlichen und psychischen Schaden an. Einen Umgang mit Ihnen zu finden ist auf der kollegialen Ebene fast unmöglich. Auch deshalb ist es ratsam, sich nicht lange allein aufzureiben, wenn jemand im Team ungewöhnlich eigennützig agiert.

Fazit: Im beruflichen Kontext kommt man immer mit einem klaren, konstruktiven Feedback weiter. Die dazu notwendigen Regeln können vom Team und von den Führungskräften erlernt werden.



Zum Schluss sei noch einmal ein ganz einfacher Tipp erwähnt: Egozentrische Kollegen sind nicht leicht zu ertragen. Stellt man für sich aber fest, dass sie harmlos sind oder auch Konstruktives ins Team einbringen, kann es professionell sein zu sagen: Die Kollegin nervt mich. Ihre Egozentrik ist aber harmlos, ich belaste mich damit nicht weiter.

Warum werfen wir uns im Alltag gegenseitig schnell egoistisches Verhalten vor?

Weil wir selbst in uns zu einem gewissen Grade egoistisch sind. Aus unserem eigenem (gesunden) Egoismus heraus werfen wir anderen Personen gern und schnell ichbezogenes Verhalten vor. In der Hoffnung, dass sich diese Person wieder mehr uns und unseren Bedürfnissen zuwendet.

Und: Von einem Egoisten oder einer Egoistin sprechen wir bereits, wenn wir erlebt haben, dass jemand ab und zu eigennützig handelt. Bevor wir aber jemanden als Altruisten oder Altruistin bezeichnen, muss diese Person schon viel Gutes tun und ausnahmslos selbstlos handeln. Wir messen also mit zweierlei Maß und stempeln andere schnell ab, wenn wir sie dabei ertappen, gedanken- und rücksichtslos zu sein. Dabei sind das Momentaufnahmen. Wir wissen nicht, ob der Nachbar, der gerade sein Auto quer auf dem Weg parkt, gestern für eine Hilfsorganisation gespendet hat. Aber wir sollten es in Betracht ziehen. Wer es schafft, anderen einen gewissen Vertrauensvorschuss zu geben und anzunehmen, dass sie auch gelegentlich helfen und Gutes tun, wird besser mit egoistischem Verhalten im Alltag klarkommen.

Wie bekomme ich heraus, dass mein Partner zu den gefährlichen Egoisten zählt?

Indem Sie auf sich achten! Und auf Ihre innere Stimme hören.

Gefährliche Egoisten verraten sich nicht nur durch Ihr Verhalten, sondern insbesondere auch in ihren Äußerungen. Wer also während eines Gesprächs Schilderungen vehement abschmettert, höhnisch abwertet oder der Ansicht ist, dass ihm alles, was er sich wünscht, uneingeschränkt zusteht, dann können Sie sich sicher sein: vor Ihnen sitzt ein ausgewachsener gefährlicher Egoist (oder sogar ein Egozentriker).