

WIE MAN EGOISTISCH WIRD

von Nicole Makarewicz

Gesunder Egoismus: Doppel- und Dreifachbelastungen stehen an der Tagesordnung, Stress bestimmt den (Arbeits-)Alltag. Umso wichtiger ist es, eine gesunde Portion Egoismus zu entwickeln – und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Eine Anleitung.

Warum fällt es den meisten Menschen so viel schwerer Nein zu sagen als sich zusätzliche Belastungen aufzubürden? Wer nicht als Drückeberger gelten will – oder gar den Anschein erwecken möchte, mit den Anforderungen des Alltags und/oder des Jobs nicht zu Recht zu kommen – mutet sich in falsch verstandenem Entgegenkommen häufig zu viel zu. Ein Umstand, den geschickte Zeitgenossen auszunützen verstehen. Sie berufen sich auf die viel beschworene Teamfähigkeit und manipulieren, indem sie an die Bereitschaft appellieren, mit anderen zusammen zu arbeiten, Informationen auszutauschen, gemeinsam Lösungen zu finden – und sich im Team gegenseitig zu fördern. Dabei vergessen sie jedoch zu erwähnen, dass es auch innerhalb einer Teamstruktur wichtig ist, eigene Standpunkte zu vertreten, sich nicht bedingungslos zu unterwerfen. Selbsterkenntnis, die Fähigkeit zur Kritik, aber auch zur Anpassung sind je nach Situation die Mittel der Wahl.

Ja-Sager leben scheinbar konfliktfreier, doch wer die Bedürfnisse und Forderungen anderer stets vor die seinen stellt, verliert seine eigenen Ziele aus den Augen. Ärger über die eigene Inkonsequenz und das Gefühl, ausgenützt zu werden, sind die Folgen. „Gesunder“ Egoismus ist eine Form von Selbstschutz – und hilft, mit sich selbst ins Reine zu kommen. So ist es sogar innerhalb der Familie notwendig, dass zwischen den einzelnen Mitgliedern klare – und zu respektierende – Grenzen gezogen werden. Mit der negativen Zuschreibung von Egoismus als rücksichtslosem Verhalten hat dies jedoch nichts zu tun, sondern verhindert im Gegenteil, sich selbst aus den Augen zu verlieren. Ein gewisses Maß an Selbstverwirklichung ist eine unabdingbare Voraussetzung für die Entwicklung einer eigenständigen Persönlichkeit. Sich selbst Raum zu geben darf nicht als Egoismus missverstanden werden – es ist eine notwendige Gegebenheit. Um ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln, ist es wichtig, eigene Stärken und Schwächen kennen zu lernen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Unnötige Kompromisse, die nur um den (Familien-)Frieden zu wahren eingegangen werden, machen auf Dauer krank. Übertriebene Anpassung kann im Extremfall in Unterwerfung enden, was nichts mehr mit Altruismus, sondern mit Selbstaufopferung zu tun hat. Echte Egoisten verfolgen im Gegensatz dazu ausschließlich persönliche Interessen – und zwar einzig auf den eigenen Vorteil bedacht und ohne Rücksicht auf Verluste. Sie nehmen bewusst in Kauf, dass ihr Handeln anderen schadet. Als positiver Egoismus gilt selbstbezogenes Verhalten, das auch objektiv gesehen einen allgemeinen Nutzen hat. Radikaler die These des Ökonomen Friedrich August von Hayek, der davon ausging, dass egoistisches Verhalten von Individuen automatisch zum Wohlergehen der Gemeinschaft führen würde.

Als Manipulationswerkzeug ist der Egoismus-Vorwurf jedoch ausgesprochen wirkungsvoll, da kaum jemand gerne als oberflächlich und selbstbezogen gelten möchte. Bevor Sie also in diese Falle tappen, entschlüsseln Sie die Motive, die hinter dem Vorwurf stehen. Wer ein

Nein als Antwort nicht akzeptieren will, arbeitet häufig mit unlauteren Mitteln wie emotionaler Erpressung, der Auslösung von Schuldgefühlen, der Mitleidstour oder Schmeicheleien. Seien Sie sich Ihrer Selbstbestimmungs-Kompetenz stets bewusst und stehen Sie zu Ihren Entscheidungen. „Menschen, die mit Macht nichts zu tun haben wollen, werden leicht zu Opfern: Sie versäumen nicht nur die eigenen Möglichkeiten, sondern leiden oft unter jener Macht, die über sie ausgeübt wird“, schreibt Christine Bauer-Jelinek in ihrem Buch „Die geheimen Spielregeln der Macht“. Wichtig sei es, „selbst Verantwortung zu übernehmen für die Ziele, die man verfolgt und die Art und Weise, wie man das tut. Es bedeutet außerdem, die Konsequenzen aller Aktionen – der durchgeführten wie auch der unterlassenen – zu bedenken und zu tragen.“ In diesem Sinne: Nein!

DAS WESEN DES EGOISMUS

Interview mit Dr. Leopold Faltin, dem Gründer von „meincoach.at – Coaching und Unternehmensberatung“.

Warum ist es wichtig, für die eigenen Interessen einzustehen?

Ganz einfach: es geht ums Überleben. Das Streben nach Durchsetzung unserer persönlichen Interessen, um für unser Glück und Wohlergehen zu sorgen, hat schon Machiavelli als *die* Antriebskraft des Menschen zum Handeln erkannt – Motivation ist das zugehörige Schlagwort unserer Zeit. Übrigens ein erster Hinweis darauf, dass Motivation immer von innen kommt, niemals von außen. Darauf zu warten, dass einem die gebratenen Tauben in den Mund fliegen, heißt, darauf zu warten, dass jemand anderer die Tauben brät. Und wer sollte das sein? Sind wir denn selbst bereit, für andere Menschen Tauben zu braten?

Wie definieren Sie „gesunden Egoismus“?

„Gesunder Egoismus“ liegt für mich dann vor, wenn ich bei der Verfolgung meiner persönlichen Interessen und Ziele immer noch einen auch für andere, vielleicht sogar für die Allgemeinheit, wahrnehmbaren Nutzen erbringe. Meine eigene Wahrnehmung genügt hier aus naheliegenden Gründen nicht mehr, die Beurteilung dieses Nutzens muss ich anderen überlassen. Diese Art von „positivem“ Egoismus, wie er auch genannt wird, ist die Grundlage unseres Wettbewerbsdenkens und damit unserer heutigen Wirtschaftsordnung.

Warum ist ein gewisses Maß an Egoismus in der heutigen Arbeitswelt wichtig?

Wenn wir erfolgreich um unser Gehalt verhandeln, wenn wir den Preis für die von uns verkauften Produkte und Leistungen marktgerecht festlegen, dann sind wir möglicherweise gesunde Egoisten. Das Ergebnis dieser Tätigkeiten bietet dann offenbar so viel Nutzen für die Verhandlungspartner und Kunden, dass sie bereit sind, den ausgehandelten Gegenwert dafür aufzubringen. Und das bringt die Wirtschaft und damit die Arbeitswelt in Schwung.

Wie kommt es, dass der Begriff Egoismus dennoch negativ behaftet ist?

Dem Begriff Egoismus haftet dann ein negativer Beiklang an, wenn dem persönlichen Streben die Angemessenheit abhanden kommt: Wenn nicht mehr das Notwendige angestrebt wird, sondern das Übermaß. Wenn Marktgerechtigkeit geheuchelt, in Wirklichkeit aber Abhängigkeit ausgenützt wird. Wenn ein versteckter, für die andere Seite nicht erkennbarer (und wenn, dann inakzeptabler) Nutzen angestrebt oder erzielt wird. Wenn ein für die andere Seite nicht erkennbarer (und wenn, dann inakzeptabler) Schaden in Kauf genommen oder gar angestrebt wird. Und weil hier unweigerlich sehr persönliche, subjektive Beurteilungsmaßstäbe zur Anwendung kommen, ist das Resultat dieser Beurteilung ebenso häufig strittig. Machen Sie die Probe aufs Exempel: Wie viele Beispiele für „negativen

Egoismus“ bei sich selbst fallen Ihnen ein – und wie viele für „positiven“? Was überwiegt? Und nun überlegen Sie bitte kurz, wie dieses Verhältnis wohl vom Durchschnitt Ihrer Mitmenschen gesehen wird. Sollten Sie hier eine gewisse Diskrepanz für möglich halten – genau diese Möglichkeit gibt dem Begriff Egoismus seinen bitteren Beigeschmack.

Wie lerne ich, Nein zu sagen?

So verschieden wie unsere persönlichen Interessen sind auch die Anlässe dafür, das richtige Maß für den „gesunden Egoismus“ immer wieder aus den Augen zu verlieren – in beide Richtungen. Wir verschieben dann die Grenze des Angemessenen entweder zu unseren Gunsten oder zu unseren Ungunsten und tun uns selbst damit (Überraschung!) in *keinem* Fall Gutes: Im ersten Fall wird Unzufriedenheit gesät, die sich bei nächster Gelegenheit gegen uns richten wird; und der zweite Fall ist typisch für das Gefühl „ausgenützt“ zu werden. Der erste Schritt, hier rechtzeitig Nein sagen zu *können* (oder es eben zu lernen), kann nur sein, die Perspektive zu wechseln. Wie könnte die Entscheidung bei vertauschten Rollen aussehen? Für den zweiten Schritt brauchen Sie Kraft und Größe: entweder, um zu sich selbst Nein zu sagen – aus Rücksicht auf Ihr Gegenüber; oder um zu Ihrem Gegenüber Nein zu sagen – aus Rücksicht auf sich selbst. Und auch diese Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

© Nicole Makarewicz

Erschienen im Februar 2008 in OberösterreichBlicke Nr.02/08