

Und ewig brüllt das Ego. Zu Weihnachten dürfen wir uns fragen: Wie kommen wir wieder vom "Ich" zum "Wir"?

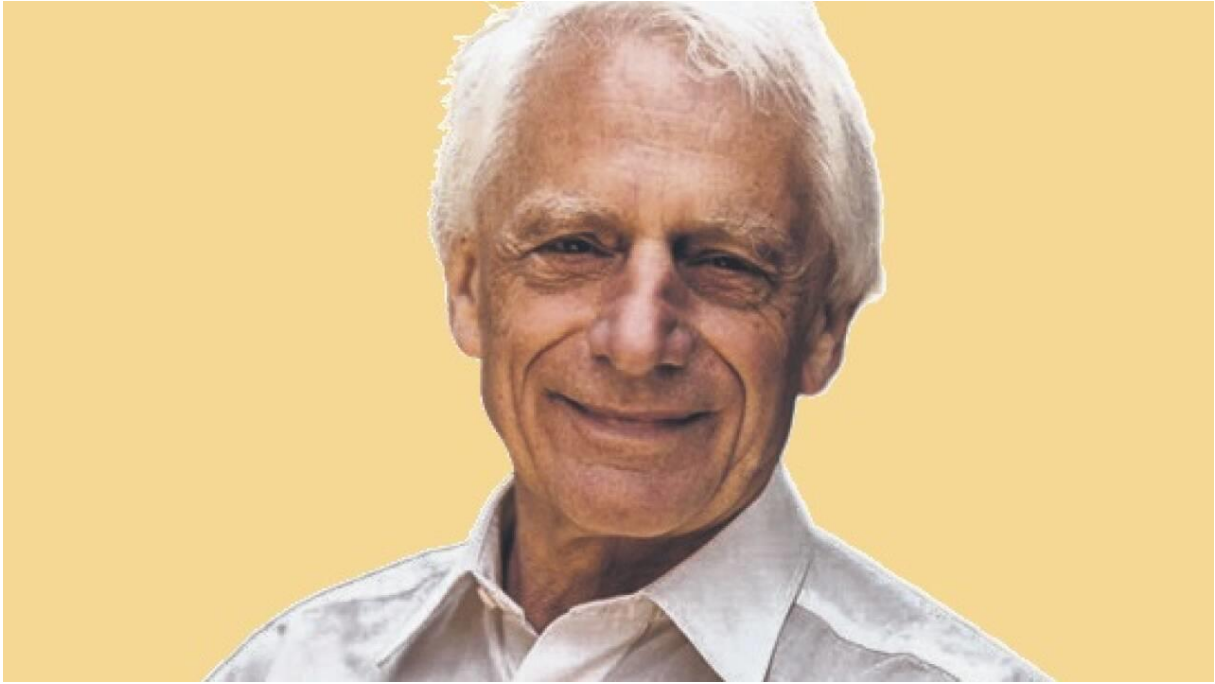
Ichlinge und Narrzisten, Finanzjongleure und Diktatoren. Die Ego-Gesellschaft ist immer und überall. Groß ist die Klage darüber, dass alle in ihrer Ego-Blase leben. Das untergräbt jedes verträgliche Wir. Was das mit Weihnachten zu tun hat und warum es trotzdem ohne Ego und guten Selbststand nicht geht.



Brüll! Eine Gesellschaft von Ichlingen – kann das gutgehen?



Thomas Metzinger, Philosoph



Psychotherapeut Alfred Längle



Psychologin Mia Flora



Psychotherapeutin Susanne Pointner

Thomas Metzinger war es, der in seinem Bestseller "Ego-Tunnel" eine zentrale Metapher für das bewusste Erleben des Menschen geprägt hat. Jede und jeder sieht und hört, ertastet und fühlt, riecht und schmeckt demnach nur einen kleinen Bruchteil dessen, was in der Außenwelt existiert. Jedes Ego ist durch die Leistungsfähigkeit der Sinnesorgane begrenzt und hat daher eine höchst eingeschränkte Weltsicht. Das ist gar nicht anders möglich, um nicht von der gewaltigen Menge an Information, die es "da draußen" gibt, erschlagen zu werden. Der persönliche Ego-Tunnel sorgt für die notwendigen Abgrenzungen, die alles überschaubar machen.

Gleichzeitig kann der Ego-Tunnel in die narzisstische Blase führen, die jede Verständigung mit "den anderen" blockiert. Wohin das führt, brachte der Kapitän der deutschen Fußballnationalmannschaft trefflich auf den Punkt: "Wir schauen uns gegenseitig zu wenig an. Häufig sind wir mit uns selbst beschäftigt", sagte İlkay Gündoğan jüngst in einem "Zeit"-Interview. "Auch ich habe es in den letzten beiden Spielen (u. a. gegen Österreich, Anm.) nicht geschafft, meinen Tunnel zu verlassen. Wenn ich eines gelernt habe, dann das, dass man am stärksten ist, wenn man es schafft, den Mitspielern etwas zuzutrauen." Und nicht, könnte man ergänzen, mit dem Tunnelblick des Ego-Manen zu glauben, dass ich das Nonplusultra bin und alle überrage.

Genauso gefährlich ist freilich ein schwaches Ego, das sich dann erst recht aus seinem Minderwertigkeitskomplex heraus in Szene setzen muss oder sich wie ein Windfähnchen nach der Mehrheit richtet und in eine Massengesellschaft eintaucht, die von Influencern manipuliert und von Autokraten beherrscht wird.

"Jeder Mensch hat natürlich ein Ego und braucht es auch. Ein schwaches Ich hat es im Leben schwer, weil es sich nicht behaupten kann", sagt der Psychotherapeut Alfred Längle. Die Extreme von einem windelweichen "Ich weiß nicht" und einer grandiosen narzisstischen Persönlichkeit sind schwierig zu leben und auch belastend für andere. "Das Ego des Egoisten und gar des Narzissten ist klar überzogen. Das Problem ist in beiden Fällen die Rücksichtslosigkeit. Sie lassen sich nicht auf den anderen ein." Für Alfred Längle, der die Logotherapie von Viktor E. Frankl weiterentwickelt hat, geht es "um einen Menschen, der in sich verankert ist und eine Beziehung zu sich hat, aber auch offen ist für den anderen und interessiert am Mitmenschen. Das Ich braucht den anderen, es kann sich nicht entwickeln ohne ein Du, ohne gute Beziehung zu anderen Menschen, zur Natur, für viele auch zu Gott." Es brauche die "Andersheit", um Ich werden zu können.

Der Horror des Nationalsozialismus war möglich, weil zu viele Menschen Jasager und Mitläufer waren. An die Stelle selbstständiger und selbstbewusster Menschen trat die Parole "Ein Volk, ein Reich, ein Führer", die in den kollektiven Wahn führte. Um solchen Dingen, die auch heute möglich sind, vorzubauen, setzt Längle - ein führender Vertreter der humanistischen Psychotherapie und der Existenzanalyse - auf den Dialog. "Um einen guten Dialog führen zu können, muss ich mich selbst haben. Nur dann kann ich sagen, was aus mir kommt, was ich denke, fühle, spüre." Ohne guten Selbstbezug überlässt man sich dem anderen, man wird zur Masse oder verschmilzt in der Beziehung, die zur Symbiose wird.

Psychotherapeutin Susanne Pointner weiß davon aus ihrer vielfältigen Erfahrung in der Paartherapie ein Lied zu singen. Sie spricht von einer Spaltung, einem Widerspruch zwischen der ständigen Angst, sich selbst zu verlieren, und der großen Sehnsucht, in Beziehung zu sein. Ein schwaches Ego sei dafür besonders anfällig. "Wer mit sich selbst nicht in guter Beziehung ist, wer kein gefestigtes Ego hat, muss immer befürchten, dass ihm oder ihr schon die kleinste Veränderung den letzten Rest

von Selbstständigkeit und Autonomie rauben könnte", sagt Pointner. "Wenn ich in der Paartherapie versuche zu appellieren, ändere dich für den anderen, für die andere, dann stößt das auf taube Ohren. Dahinter steckt die Panik, sich selbst zu verlieren, wenn ich mich für den Partner, die Partnerin verändern soll."

Einen Grund für diese Angst, das eigene gesunde Ego aus den Augen zu verlieren, sieht Susanne Pointner "in der ständigen Konfrontation mit den anderen, die schlichtweg zu viele sind". Ein alltägliches Beispiel: "Ich steige in die U-Bahn ein und bin ununterbrochen damit beschäftigt, mich abzugrenzen. Ich muss dauernd darauf achten, dass mich niemand anrempelt oder mir seine Viren ins Gesicht hustet."

Diese ständige Not, sich abzugrenzen, sei ungesund, "weil wir keine Ich-Menschen sind, sondern Beziehungswesen. Wir sind nicht so multibeziehungsfähig, wie wir meinen. Wenn ich mit anderen auf engstem Raum zusammen bin, will ich mich sicher fühlen. Das fühle ich mich nur, wenn ich Augenkontakt habe." Für die Ich-Pflege seien daher Ich-Räume wichtig, "in denen ich nicht in einem unfreiwilligen Nebeneinander bin, sondern wo Intimität möglich ist: nicht die U-Bahn oder die große Party, sondern ich mit mir und wenigen anderen."

Im Gegensatz zum jahrzehntelangen kultivierten Mythos des Ich und der Individualisierung sieht die Wiener Paartherapeutin bei der jüngeren Generation durchaus die Bereitschaft, sich wieder auf mehr Wir und Gemeinschaft einzulassen. "Das kapitalistische Konzept, ich schaffe mir etwas, dann geht es mir gut und alle anderen sind mir egal, ist bei der jungen Generation out. Der Materialismus lockt sie nicht mehr hinter dem Ofen hervor. Wenn sie ansprechbar sind, dann eher dafür, etwas Sinnvolles zu tun, anderen zu helfen." Dabei werde jedoch erwartet, dass das Engagement gesehen wird und das Ich seine Anerkennung bekommt - "nicht wie in der Pflege, wo es zu wenig Wertschätzung gibt".

Zum gesellschaftlichen Mainstream des Wir ist der neue Gemeinschaftsgeist noch nicht geworden. In der Öffentlichkeit herrscht das weitverbreitete Gefühl von zu viel Ego und zu wenig Wir. "Jede und jeder will alles, und das sofort, obwohl es doch den meisten gut geht", lamentiert die Politik, die sich mit einem grenzenlos egoistischen Anspruchsdenken konfrontiert sieht. Der berühmte Appell von John F. Kennedy, US-Präsident von 1961 bis zu seiner Ermordung 1963, scheint aus der Mode

gekommen: "Frage nicht, was dein Land für dich tun kann - frage, was du für dein Land tun kannst."

Sind wir also tatsächlich eine Ansammlung von "Ichlingen" und eine gespaltene Gesellschaft? Wird die Freiheit des Ich zu stark betont gegenüber der Verantwortung für das Du und das Wir? "Im Kontrast zu früher würde ich so eine Tendenz sehen", sagt Alfried Längle. "Beim Verhältnis von Individuum und Gesellschaft treffen zwei gegensätzliche Prinzipien aufeinander. Das soll auch so sein. Das Verhältnis zwischen Ich und Wir soll flexibel bleiben. Einmal braucht es mehr Gemeinschaft, in anderen Zeiten wieder mehr Individualität. Dieses Wechselverhältnis ist immer wieder neu auszuloten. Beide Pole sind aufeinander angewiesen." In Abgrenzung gegenüber der Massengesellschaft der NS-Politik habe zu Recht eine Gegenbewegung hin zur Individualisierung eingesetzt. "Wir müssen aber darauf achten, dass wir auch diesem gesellschaftlichen Sog der Zeit nicht unbedacht aufsitzen."

Dem ständigen Jammern über die "Ego-Gesellschaft" will aber auch Alfried Längle nicht folgen: "Ich würde sogar sagen, eine gewisse Spaltung der Gesellschaft ist unumgänglich. Es ist in einer liberalen, demokratischen Gesellschaft nicht zu erwarten, dass alle Positionen auf einen Nenner gebracht werden können. Es gibt auch heute parallele Sichtweisen und Herangehensweisen an die aktuellen Herausforderungen." Durch die individuellen und oft mit diktatorischer Rechthaberei vorgetragenen Meinungen der einen Gruppe fühlt sich die andere bedroht. Der Ego-Tunnel lässt grüßen: Die Klimaleugner trauen den Klimaklebern nicht, die einheimische Bevölkerung traut den Migrantinnen und Migranten nicht, die Israelis trauen der Hamas nicht und umgekehrt. Eine Verständigung gebe es erst, wenn dem Bedrohungsgefühl die Grundlage entzogen sei, sagt Längle, so wie das in Nordirland im Konflikt zwischen Protestanten und Katholiken durch das Karfreitagsabkommen vom 10. April 1998 gelungen sei - eines der wenigen Zeichen der Hoffnung, dass auch der Jahrhundertkrieg zwischen Israel und Palästinensern irgendwann eine - viel zu späte - Befriedung finden könnte.

Angesichts der globalen Herausforderungen sei die Zeit der "Ichlinge" vorbei, ist Mia Flora überzeugt. Selbstverständlich brauche es ein Ego-Selbst als innere Steuerungsinstanz. Die Psychologin und Autorin folgt allerdings nicht Thomas

Hobbes, der 1651 den Egoismus als Triebfeder menschlichen Handelns und erstes Prinzip der Wirtschaft bezeichnet hat. Vielmehr ist sie mit dem Ökonomen Adam Smith wider allen Egoismus überzeugt, dass es einige Prinzipien in der Natur des Menschen gebe, "die ihn für das Glück anderer interessiert und ihr Glück für ihn notwendig machen, obwohl er nichts daraus ableitet außer das Vergnügen, dieses Glück zu sehen".

Ähnlich wie Susanne Pointner sieht Mia Flora eine Entwicklung von der Ego-Gesellschaft zu einer postmateriellen Weltsicht, in der sich das Nützliche neu in einem Begriff von Lebensqualität definiere. "Lebensqualität ist ein Konzept, das materielle und immaterielle, objektive und subjektive, individuelle und kollektive Wohlfahrtskomponenten gleichzeitig umfasst und das ‚besser‘ gegenüber dem ‚mehr‘ betont." Das Ego-Selbst sei dabei, sein Interesse weg vom egozentrischen Nutzen hin zu einem universellen Nutzen zu entwickeln. Die Autorin des Buches "Weniger Ego, mehr Leben" folgt der Stufentheorie der Moralentwicklung nach Lawrence Kohlberg, die vom Ego zum Wir führt: 1. Stufe: egozentrische Perspektive, 2. Stufe: gemeinsame Übereinkünfte haben Vorrang vor individuellen Interessen, 3. Stufe: universale Prinzipien gelten für alle Menschen nach der Devise "größtmöglicher Nutzen für die größtmögliche Zahl".

Noch gleicht die globale Situation mehr der Weissagung der Cree: "Erst wenn der letzte Baum gerodet, der letzte Fluss vergiftet, der letzte Fisch gefangen ist, werdet ihr merken, dass man Geld nicht essen kann." Und dass der Einzelne losgelöst nicht überleben kann, wie Mia Flora überzeugt ist. Jeder und jede sei verbunden mit dem Ganzen. Wir müssten nur anfangen, uns entsprechend zu verhalten. Die Voraussetzung dafür sieht sie wie Alfried Längle darin, dass der Einzelne sich nicht mehr bedroht, sondern sicher fühlt. "Wir halten am alten Selbstkonzept so lange fest, bis wir anfangen, uns mit der neuen Sichtweise sicher zu fühlen. Das ist wie beim Fahrradfahren: Solange ich nicht sicher im Sattel sitze, laufe ich."

Für einen solchen Paradigmenwechsel braucht es mehr als gut gemeinte Appelle. Es braucht positive Erfahrungen. Denn: "Du kannst niemandem etwas wegnehmen, bevor du ihm nicht etwas anderes oder Besseres gibst." Übersetzt: Du kannst niemandem das Auto wegnehmen, bevor du ihn oder sie nicht überzeugt hast, dass mehr Bäume in der Stadt nicht nur allen, sondern auch dem eigenen Ego besser tun

als Blechkolonnen. Das ist ein durchaus weihnachtlicher Gedanke. Denn das christliche Gebot der Nächstenliebe meint nicht Selbstauflösung und Selbstaufopferung, wie es allzu fromme Seelen missverstehen. Richtig ist, dass die Nächstenliebe keine vorgefassten Grenzen kennt, weder nationale noch religiöse noch soziale. Ja, dass sie bis zur Feindesliebe geht, was der Wiener Moraltheologe Matthias Beck "die größte kulturelle Leistung des Christentums" nennt. Aber Jesus von Nazareth blieb in seiner großen Menschenkenntnis sehr nüchtern: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, heißt sein Gebot.

Ein Mensch ist nicht nur dann etwas wert, wenn er selbstlos für andere da ist und nicht fragt, was ihm selbst guttut. Wolfgang Schmidbauer hat für solche irregeleitete Nächstenliebe in seinem Bestseller "Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe" den Begriff "Helfersyndrom" geprägt. Der totale Verzicht auf das Eigene kommt gerade nicht aus einem starken, sondern aus einem schwachen Ego, aus der Sehnsucht, "dass alle mich brauchen".

Jeder Mensch muss seine eigene Balance zwischen dem Ich und dem Wir finden. Das Ego kann und soll sich nicht auflösen. Die Kunst wäre, es so zufriedenzustellen, dass es für das Wir empfänglich wird.