

URSULA NUBER

EIGEN

SINN



Die starke Strategie  
gegen Burn-out und  
Depression – für ein  
selbstbestimmtes  
Leben

 | FISCHER

**Ursula Nuber**

# **Eigensinn**

Die starke Strategie gegen Burnout und  
Depression – und für ein selbstbestimmtes  
Leben

 | E-BOOKS

# Impressum

Erschienen bei FISCHER Taschenbuch,  
Frankfurt am Main, Februar 2016

© 2016 S. Fischer Verlag GmbH, Hedderichstr. 114, D-60596  
Frankfurt am Main

Covergestaltung: buxdesign, München

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt.

ISBN 978-3-10-403084-5

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

## Hinweise des Verlags

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Im Text enthaltene externe Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Dieses E-Book enthält möglicherweise Abbildungen. Der Verlag kann die korrekte Darstellung auf den unterschiedlichen E-Book-Readern nicht gewährleisten.

Wir empfehlen Ihnen, bei Bedarf das Format Ihres E-Book-Readers von Hoch- auf Querformat zu ändern. So werden insbesondere Abbildungen im Querformat optimal dargestellt. Anleitungen finden sich i.d.R. auf den Hilfeseiten der Anbieter.

# Inhalt

Motto

Vorwort

I Was Eigensinn ist – und was nicht

Eigensinn gleich Egoismus?

Eigensinn gleich Selbstverwirklichung?

Eigensinn gleich Resilienz?

Eigensinn gleich Autonomie?

Eigensinn gleich Authentizität?

Was also ist Eigensinn?

II Wie eigensinnig sind Sie?

III Warum Eigensinn mit Ungehorsam verwechselt  
wird

Jahrhundertwende: Erziehung zum Gehorsam

Nationalsozialismus: Damit das Kind kein  
»Haustyrann« wird

21. Jahrhundert: Die große Verunsicherung

#### **IV Ermutigung zum Widerstand**

Die Gedanken sind frei

Den Eigensinn befreien

#### **V Wenn der Eigensinn fehlt**

»Ich fühle mich ausgenutzt«

Man kann die Schuld bei den anderen suchen. Nur – was  
hat man davon?

Fehlender Eigensinn – ein direkter Weg in die Depression?

Woher kommt nur all die Nettigkeit?

DAS PRINZIP EIGENSINN: Nicht mehr everybody's  
darling sein

Was ist mein Wille?

Bin ich nicht auch wichtig?

Muss ich wirklich Rücksicht nehmen?

Muss ich die an mich gerichteten Erwartungen erfüllen?

Muss ich mich anderen erklären?

»Ich kann mich nicht durchsetzen«

## DAS PRINZIP EIGENSINN: Nein heißt das Zauberwort

Sie brauchen das Nein, wenn es um Ihre Prinzipien und Werte geht

Sie brauchen das Nein, um nicht ausgenutzt zu werden

Sie brauchen das Nein, um nicht von eigenen Zielen abgelenkt zu werden

Sie brauchen das Nein, um sich vor Verletzung zu schützen

## Einübung in Unnachgiebigkeit

»Ich werde nicht gesehen«

Die Bescheidenheit der Frauen

## DAS PRINZIP EIGENSINN: Wert legen auf verfeinerte Aufmerksamkeit

»Ich habe keine Zeit«

Noch nicht mal mehr Zeit zum Zeitunglesen?

## DAS PRINZIP EIGENSINN: Die Entscheidungsfreiheit über die Zeit zurückgewinnen

Eigensinnige lassen sich nicht unter Zeitdruck setzen – auch nicht von sich selbst

Eigensinnige sind nicht immer erreichbar

Eigensinnige überlegen sehr genau, wem oder was sie ihre  
Zeit widmen

Eigensinnige behandeln ihre Zeit wie einen wertvollen  
Rohstoff

Eigensinnige müssen nicht immer etwas tun

»Mich stresst alles so«

Den Stress herbeidenken

Warum Stress uns krank machen kann

DAS PRINZIP EIGENSINN: Alles weniger wichtig  
nehmen

Eigensinnige sind selbstwirksam

Eigensinnige nehmen nicht alles persönlich

Eigensinnige haben einen selbstfreundlichen  
Erklärungsstil

Eigensinnige Menschen fühlen sich nicht als Opfer

Eigensinnige bewahren sich den Blick für das Gute

Eigensinnige Menschen finden auch in Krisen und  
extremen Stresssituationen einen eigenen Sinn

»Ich kann nicht mehr«

DAS PRINZIP EIGENSINN: Sich nicht alles gefallen  
lassen

Ich muss nicht alles tun, was von mir verlangt wird

Ich bin mit der Firma nicht verwandt oder verschwägert

Muss ich wirklich zu allem Ja und Amen sagen?

Ich will Anerkennung bekommen

Ich mache meine Belastung öffentlich

Ich verweigere mich dem Multitasking

Ich schalte runter

Ich fordere richtige Autonomie

»Ich muss noch besser werden«

Perfekt ist grade gut genug

DAS PRINZIP EIGENSINN: Einfach zufrieden sein

Eigensinnige hören nicht auf die Stimme ihres inneren  
Antreibers

Eigensinnige Menschen haben keine Angst vor Kritik oder  
Fehlern

Eigensinnige vermeiden das Alles-oder-nichts-Denken

Eigensinnige lassen sich nicht verführen

Eigensinnige vergleichen sich nicht

Eigensinnige machen nicht alles mit

»Ich finde alles so sinnlos«

DAS PRINZIP EIGENSINN: Eigene Gründe fürs Leben  
finden

Eigensinnig nach dem eigenen Sinn suchen

VI Eigensinnig werden – Erst mal so tun als ob

VII Die 13 Grundrechte des Eigensinns

Literatur

*»Seelenstärke ist die Fähigkeit, nein zu sagen,  
wenn die Welt ja hören will.«*

Erich Fromm

# Vorwort

Um es gleich vorweg zu sagen: Der Eigensinn hat ein schlechtes Image. Menschen mit dieser Eigenschaft kommen in der Regel nicht gut an. Sie gelten als schwierig, unbequem, unangenehm, stur, dickköpfig, ungehorsam, trotzig, besserwisserisch, uneinsichtig. Ein eigensinniger Mensch ist ein anstrengender Zeitgenosse, der unbequeme Fragen stellt, sich mit Antworten, die anderen genügen, nicht zufrieden gibt, grundsätzlich anderer Meinung ist und konsequent auf Schwierigkeiten hinweist, wo andere gar keine sehen. Mit Eigensinnigen ist nicht gut Kirschen essen. Sie stören die Harmonie, weichen von der Norm ab und können ganz schön nerven. So die verbreitete Meinung. Es ist also alles andere als ein Adelsprädikat, wenn man als »eigensinnig« tituliert wird. Jeder, den es trifft, weiß sofort: »Das ist kein Lob!«

Der Eigensinn gehört für die meisten Menschen also ganz sicher nicht zum Kanon erwünschter Eigenschaften. Würde ich Sie fragen, was Sie an sich ändern wollten, dann würden Sie wohl kaum antworten: »Ich will unbedingt eigensinniger werden.« Und doch haben Sie zu diesem Buch gegriffen. Warum? Ich vermute, weil Sie längst das Potential ahnen, das im Eigensinn steckt, und weil Sie insgeheim wissen, dass es für

Sie von Vorteil wäre, wenn Sie eigensinniger durchs Leben gingen. Sie ahnen, dass Ihr Nicht-eigensinnig-Sein Ihnen im Wege steht und Sie es sich oft unnötig schwermachen: Weil Sie sich zu bereitwillig anpassen und Ihre Bedürfnisse, Ihre Sicht der Dinge zu wenig wichtig nehmen; weil Sie sich immer wieder in Situationen wiederfinden, die Sie sich nicht selbst ausgesucht haben; weil Sie sich häufig wie eine Marionette fühlen, die nach fremden Regieanweisungen tanzt; weil oft das, was Sie wollen oder nicht wollen, kein Thema ist. Stattdessen geben Sie viel zu bereitwillig anderen zuliebe nach und vernachlässigen die Dinge, die Ihnen wirklich wichtig sind.

Wenn das Ihre Situation ist und Sie sich wie ein Hamster im Laufrad fühlen, spüren Sie ganz sicher die Folgen: Es geht Ihnen nicht wirklich gut. Sie fragen sich, welchen Sinn die ganze Plackerei überhaupt noch hat und die viel beschworene Work-Life-Balance gelingt nur mit äußerster Anstrengung. Wahrscheinlich haben Sie bereits alles Mögliche ausprobiert, um Ihr Befinden zu verbessern. Yoga, Meditation, Schweigetage im Kloster, Thai Chi, Stressreduktionstraining oder andere wunderbare Methoden, die wichtige Erkenntnisse vermitteln. Aber erleichtern diese auch nachhaltig Ihren Alltag? Wahrscheinlich nicht. Der Eigensinn kann das. Er ist *das* Mittel der Wahl, wenn Sie Gefahr laufen, sich selbst zu verlieren (oder sich vielleicht schon gar verloren haben). Der Eigensinn ist die Lösung für so manches private und berufliche Problem. Wenn Sie eigensinnig sind, kommen Ohnmachts- und Überforderungsgefühle nicht so schnell auf. Und wenn doch,

dann werden Sie besser damit fertig, weil Sie mit dem Eigensinn ein mächtiges Abwehrmittel gegen die Zumutungen unserer Zeit besitzen. Denn wenn Sie eigensinnig denken und handeln, sorgen Sie dafür, dass Sie als *die* Person wahrgenommen werden, die Sie sind – mit Ihrer Sicht der Dinge, Ihrer Meinung, Ihrem Willen, Ihren Bedürfnissen. Der Eigensinn ist eine Art »Leibwächter«: Er passt auf Sie auf und achtet darauf, dass Sie sich nicht ausnutzen lassen, dass Sie sich nicht bereitwillig anpassen, dass Sie nicht auf Ihre Rechte verzichten, dass Sie nicht Ihre Kräfte verschleudern.

Wenn Sie eigensinnig sind, fällt Ihnen das Leben leichter: Sie haben weniger Probleme in Ihrer Partnerschaft und Ihrer Familie, Sie haben es einfacher mit Kollegen und Vorgesetzten, Sie haben es nicht zuletzt auch leichter mit sich selbst. Sie fühlen sich nicht länger als Spielball irgendwelcher Mächte oder anderer Menschen, sondern gehen Ihren eigenen Weg.

Ohne Übertreibung kann man sagen: Eigensinn ist eine Grundvoraussetzung, um in der heutigen Zeit mit ihren vielfältigen Herausforderungen seelisch stabil und gesund zu bleiben. Inzwischen gibt es eindrucksvolle Belege dafür, dass eigensinnige Menschen seltener krank sind als eher angepasste Zeitgenossen und dass sie sogar länger leben. Der Grund: Eigensinn stärkt das seelische Immunsystem und lässt krankmachende Gefühle wie Resignation, Fatalismus, Hilflosigkeit oder auch Ärger nicht überhandnehmen. Ein »eigener Kopf« verhindert quälende Grübeleien und Selbstzweifel und bietet damit einen hervorragenden Schutz

vor Stresserkrankungen wie Burn-out und Depression. Deshalb: Wenn Sie an Körper und Seele gesund bleiben (oder werden) wollen, ist Eigensinn die allerbeste »Medizin«.

Es gibt also gute Gründe, sich mit dem Eigensinn und seinen Qualitäten vertrauter zu machen und das Projekt »eigensinniger werden!« Schritt für Schritt in Angriff zu nehmen. Dieses Buch will Sie dazu ermutigen. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie,

- ob die Vorstellungen zutreffen, die Sie sich bislang vom Eigensinn gemacht haben. Die Frage »Was ist Eigensinn – und was nicht?« beantwortet Kapitel 1;
- wie es bislang mit Ihrem Eigensinn bestellt ist und welchen Stellenwert er im Moment in Ihrem Leben einnimmt. Das Kapitel 2, *Wie eigensinnig sind Sie?*, liefert Anhaltspunkte für Ihren »Eigensinn-Quotienten«;
- woher Ihre Schwierigkeiten mit dem Eigensinn kommen. Das Kapitel 3, *Erziehung zum Gehorsam*, zeigt, welche Rolle die Erfahrungen spielen, die Sie als Kind mit Gehorsam und Ungehorsam machen konnten oder mussten. Erst wenn Sie die eigenen inneren Barrieren und deren Ursprung aufdecken, können Sie das eigene Handeln besser verstehen – und langfristig verändern;
- welche Folgen es für Sie hat, wenn es Ihnen an Eigensinn mangelt. Sicher bringen Sie so manches Problem, mit dem Sie sich herumschlagen, bislang nicht mit dem fehlenden Eigensinn in Zusammenhang. Ihre tiefe Erschöpfung

führen Sie auf Arbeitsüberlastung zurück, Ihre Niedergeschlagenheit kreiden Sie Ihrem Pessimismus an, Ihre Selbstzweifel versuchen Sie vielleicht durch positives Denken in den Griff zu bekommen. Möglicherweise ginge es Ihnen besser, wenn Sie ein eigensinniger Mensch werden könnten? Das Kapitel 4, *Wenn der Eigensinn fehlt. Diagnosen und eigensinnige Gegenstrategien*, führt Ihnen vor Augen, welche Auswirkungen es hat, wenn Sie zu wenig eigensinnig sind;

- dass Sie eigensinniges Denken und Handeln sofort in Ihren Alltag integrieren können. Kapitel 5 zeigt Ihnen, wie das geht.

Für das »Projekt Eigensinn« brauchen Sie Beharrlichkeit. Lassen Sie sich nicht einschüchtern und ins Bockshorn jagen. Sie müssen damit rechnen, dass die Menschen in Ihrer nächsten Umgebung irritiert und mit Unverständnis auf Ihr eigensinniges Verhalten reagieren. Das ist nicht verwunderlich, denn als Andersdenkender stiften Sie Unruhe, als Abweichler sind Sie unbequem. Es kann daher schon sein, dass Sie öfter mal alleine stehen und nicht auf Unterstützung hoffen können. Denn, so Mark Twain, »wir alle lieben jene Menschen, die frisch heraus sagen, was sie denken, sofern sie dasselbe denken wie wir«. Oder, um es mit den Worten der Schauspielerin Sophia Loren zu sagen: »Ganz und gar man selbst zu sein, kann schon einigen Mut erfordern.«

*Hans Kohlhasse lebte im 16. Jahrhundert als Kaufmann im brandenburgischen Cölln an der Spree. Auf dem Weg zur Leipziger Messe im Jahre 1532 wurden ihm auf Befehl des Junkers von Zaschnitz zwei seiner Pferde abgenommen. Ihm wurde vorgeworfen, die Tiere gestohlen zu haben. Kohlhasse empfand diese Tat zu Recht als himmelschreiende Ungerechtigkeit und versuchte, sowohl seine Pferde wiederzubekommen, als sich auch vom Vorwurf des Diebstahls zu rehabilitieren. Aber seine juristischen Bemühungen blieben erfolglos und Kohlhasse schwor Rache. Er brannte Häuser in Wittenberg nieder und beging noch viele andere Verbrechen. Im Jahre 1540 wurde er in Berlin durch Rädern hingerichtet.*

*Wohl für die meisten gilt diese Geschichte, die Heinrich von Kleist in seiner Novelle »Michael Kohlhaas« verewigt hat, als abschreckendes Beispiel. Sie ziehen daraus die Folgerung, dass es nicht sinnvoll ist, stur und eigensinnig auf seinem Recht zu bestehen, und dass der Klügere nachgeben sollte, wenn er einsieht, dass er nicht gewinnen kann. Man kann die Geschichte von Michael Kohlhaas tatsächlich als Warnung vor zu großem Eigensinn lesen.*

*Man kann sie auch anders interpretieren: Der Kaufmann Kohlhasse wehrte sich gegen die Willkür und Ungerechtigkeit der Obrigkeit, er wollte nicht auf sein Recht »um des lieben Friedens willen« verzichten. Sein Eigensinn half ihm, sich und*

*seine Werte nicht zu verraten. Auch das erzählt die Geschichte von Michael Kohlhaas.*

I

## **Was Eigensinn ist – und was nicht**

Der preußische General Carl Philipp von Clausewitz hatte eine eindeutige Meinung zum Eigensinn: Er hielt ihn für einen »Fehler des Gemüts«. Eigensinnigen Menschen attestierte er einen unbeugsamen Willen und eine »Reizbarkeit gegen fremde Einrede«. Ursache des Eigensinns, so meinte der General, sei eine »besondere Art von Selbstsucht«. Verständlich, dass der Militär im Eigensinn nichts Gutes sehen kann – im militärischen Leben zählt Gehorsam, ein eigener Wille ist nicht erwünscht. Aber warum hat eigensinniges Verhalten im ganz normalen zivilen Alltag so ein schlechtes Ansehen? Warum empfindet man die Zuschreibung »Du bist eigensinnig!« nicht als Lob? Warum glauben die meisten Menschen: »Wenn ich bei anderen gut ankommen und beliebt sein will, dann sollte ich mir eigensinniges Verhalten besser abschwächen?«

Stellen Sie sich vor: Sie bewerben sich auf eine interessante Stelle und die Personalleiterin konfrontiert Sie mit der bei Arbeitgebern so beliebten Frage: »Was ist Ihre größte Stärke?« Sie antworten: »Ich bin eigensinnig.«

Stellen Sie sich vor: Sie haben online einen interessanten Menschen kennengelernt und treffen diese Person nun zu einem ersten Date. Früher oder später kommt das Gespräch unweigerlich auf Ihre Charaktereigenschaften, und unter anderem gestehen Sie Ihrem durchaus sympathischen Gegenüber: »Ich bin ziemlich eigensinnig.«

Stellen Sie sich vor: Die Klassenlehrerin Ihres Grundschulkindes beklagt sich, Ihre Tochter oder Ihr Sohn sei so eigensinnig, würde immer alles hinterfragen und sich zur Wehr setzen, wenn sie oder er sich ungerecht behandelt fühlt. Die Lehrerin erwartet, dass Sie entsprechend auf Ihr Kind einwirken. Doch statt sich kleinlaut zu entschuldigen, sagen Sie: »Das ist doch gut so!«

Was glauben Sie, wie diese drei Szenen enden? Bekommen Sie die Stelle? Wird aus dem Date eine feste Beziehung? Zeigt die Lehrerin Einsicht? All das ist eher unwahrscheinlich. Denn die Personalleiterin wird keinen »Querulanten« einstellen wollen, sie fürchtet die Schwierigkeiten, die ein eigensinniger Kollege, eine eigensinnige Kollegin in einem Team anrichten kann. Auch die zunächst durchaus an Ihnen interessierte Dating-Bekanntschafft reagiert auf einmal ganz reserviert und sucht baldigst das Weite. Jemand, der sich offen zu seinem Eigensinn bekennt, macht als Partner oder Partnerin doch nur Schwierigkeiten. Und die Lehrerin? Sie wird Ihnen konsterniert einen Vortrag darüber halten, welche schlimme Folgen der »Dickkopf« Ihres Kindes hat.

Diese Beispiele zeigen ganz klar: Eigensinn weckt bei anderen Argwohn und Abwehr. Ein Grund dafür liegt in der Vorstellung, die man sich gemeinhin von einem eigensinnigen Menschen macht. Wenn man kein realistisches Bild dieser Eigenschaft hat, wird man sich schwertun, eigensinniger zu werden. Deshalb muss zunächst der Begriff Eigensinn von den vielen Missverständnissen, die ihn überwuchert haben, freigelegt, und seine tatsächliche Verwandtschaft mit wichtigen Konzepten der Psychologie beschrieben werden. Also:

Was ist Eigensinn wirklich – und was ist er nicht?

## *Eigensinn gleich Egoismus?*

Wer seine Interessen artikuliert und deutlich sagt, was er will und was nicht, wird schnell als aggressiv und egoistisch kritisiert. »Der will seinen Willen durchsetzen, der ist rücksichtslos, der geht über Leichen«, heißt es dann. Doch wenn man sich vor Augen führt, was aggressives, egoistisches Verhalten kennzeichnet, wird schnell klar, dass Eigensinn und Aggression nichts miteinander zu tun haben. Der Psychologe Heinz Ryborz beschreibt einen aggressiven, egoistischen Menschen so: Dieser »ist überlegen auf Kosten anderer, setzt andere herab und erreicht sein Ziel durch Verletzung anderer«. Für einen aggressiven Menschen ist es eine Katastrophe, wenn er seinen Willen nicht bekommt und die Einstellung »Ich setze meine Interessen durch, was aus den anderen wird, interessiert mich nicht«, ist für ihn typisch.

Egoismus bedeutet, so die Definition des Duden: Ich-Bezogenheit, Ich-Sucht, Selbstsucht. Egoistische Menschen fragen: »Was bringt es mir?«, und interessieren sich wenig oder gar nicht für die Bedürfnisse anderer. Solidarität und Einfühlungsvermögen bleiben bei Egoisten auf der Strecke. Sie geben ihre Meinung als Tatsachen aus (»So wie ich das sehe, ist es richtig.«), sie neigen dazu, anderen die Schuld zu geben (»Du hast ja nicht auf mich gehört.«), oder sie drohen anderen, wenn die nicht spüren. (»Wenn du nicht machst, was ich will, wird

das Konsequenzen haben!«) Auch die Worte »sollte« und »müsste« tauchen häufig in ihrem Wortschatz auf, und sie setzen andere herab. («Das weiß doch jeder!«) Außerdem neigen egoistische Menschen zu manipulativem Verhalten. Um zu erreichen, was sie wollen, ist ihnen jedes Mittel recht – auch seelische Erpressung. («Wenn dir wirklich etwas an mir liegt, dann fährst du nicht auf den Kongress, sondern bleibst bei mir.«) Meist setzen sie sich mit ihrem Willen durch, weil die anderen dem massiven Druck nachgeben. Doch akzeptiert und gemocht werden diese Menschen in der Regel nicht – selbst wenn sie oft erfolgreich sind und andere »im Griff« haben.

Auch wenn heute viel vom »gesunden« Egoismus die Rede ist – wohl niemand wird sich ernsthaft mit dieser Eigenschaft brüsten wollen. Weil Eigensinn fälschlicherweise mit Rücksichtslosigkeit und Egoismus in Verbindung gebracht wird, ist es nicht verwunderlich, wenn man von dieser Eigenschaft nicht viel hält. Doch hier liegt das große Missverständnis: Eigensinn hat nichts mit Egoismus oder mit rücksichtslosem Durchsetzen der eigenen Interessen zu tun. Eigensinnig sein heißt nicht »ich zuerst«, heißt nicht, sich egoistisch über die Rechte und Bedürfnisse anderer hinwegzusetzen und ohne Rücksicht auf Verluste nur seine Ziele zu verfolgen. Eigensinnig sein heißt nicht, egoistisch zu handeln.

Was aber heißt es dann? Was für ein Mensch sind Sie, wenn Sie eigensinnig sind? Worin besteht der Unterschied zwischen einer eigensinnigen und einer egoistischen Person?

Als eigensinniger Mensch setzen Sie sich für Ihre Rechte und Interessen ein, aber in einer Art und Weise, die die Rechte anderer nicht verletzt und auch nicht deren Gefühle. Während Egoisten der Meinung sind, »Die Welt ist grundsätzlich feindlich, deshalb muss ich schauen, wo ich bleibe«, haben Sie als Eigensinniger eine ganz andere Haltung: »Ich habe Bedürfnisse und Wünsche. Andere haben auch Bedürfnisse und Wünsche. Ich habe Rechte und darf sie artikulieren – andere haben auch Rechte.« Sie respektieren Ihre eigenen Rechte und die der anderen.

Ein egoistischer Mensch dagegen drängt anderen seine Meinung auf und lässt keine andere gelten.

Ein Beispiel verdeutlicht den Unterschied zwischen egoistischem und eigensinnigem Verhalten: Stellen Sie sich vor, Sie halten einen Vortrag in einem Saal vor vielen Menschen. Sie sind verständlicherweise etwas nervös, aber alles läuft gut. Die Gesichter der Zuhörer signalisieren Interesse. Doch nach einer Weile unterbricht Sie ein Herr aus den vorderen Reihen und fragt laut und vorwurfsvoll »Schön und gut, aber was ist die Lösung?« Sie haben verschiedene Reaktionsmöglichkeiten: Sie können Ihre Verärgerung zeigen und den Herrn kurz abfertigen: »Bitte stören Sie nicht den Vortrag.« Das wäre ein aggressives Verhalten. Oder Sie bedanken sich für die Frage und bitten ihn um Geduld, am Ende des Vortrags werden Sie auf sein Anliegen eingehen. Diese Reaktion ist im besten Sinne eigensinnig. Sie respektieren das Anliegen des Zuhörers,

verlieren aber Ihr eigenes Recht nicht aus den Augen, Ihren Vortrag ungestört weiter fortzusetzen.

Wenn Sie eigensinnig sind, halten Sie mit Ihren Ansichten nicht hinterm Berg. Aber anders als der Egoist, lassen Sie Ihren Mitmenschen aber immer ausreichend Raum, damit auch diese ihre Meinung vortragen und ihre Bedürfnisse äußern können. Sie erwarten nicht, wie der Egoist, dass andere Menschen Ihnen »zu Diensten« sind. Wichtig ist Ihnen aber, dass der andere Ihren Willen kennt. Sie kommunizieren mit dem Gegenüber auf Augenhöhe. Eine Auseinandersetzung über gegensätzliche Meinungen ist für Sie kein Konflikt, bei dem es einen Sieger geben muss. Der Austausch über unterschiedliche Interessenlagen ist Ihnen jedoch wichtig. Das kann in einem Kompromiss enden oder auch in der Feststellung »We agree that we disagree« – Wir stimmen darin überein, dass wir nicht übereinstimmen.

Als eigensinniger Mensch kennen Sie keine falsche Bescheidenheit. Sie stellen Ihr Licht nicht unter den Scheffel, sondern sind stolz auf Ihre Leistung und Ihr Können – und zeigen das auch. Aber anders als ein egoistischer Zeitgenosse, halten Sie sich nicht für den Nabel der Welt, sondern lassen auch die Leistungen anderer gelten. Arthur Schopenhauer beschrieb den Egoismus als eine Gesinnung, bei der ein Mensch »sich zum Mittelpunkt der Welt macht, seine eigene Existenz und Wohlbefinden vor dem andern berücksichtigt, ja auf dem natürlichen Standpunkte alles andere dieser aufzuopfern bereit ist, bereit ist, die Welt zu vernichten, um nur sein eigenes

Selbst, diesen Tropfen im Meer etwas länger zu erhalten.« Auf einen eigensinnigen Menschen kann diese Beschreibung nicht zutreffen.

Eigensinn ist gleich Egoismus? Auf keinen Fall! Als eigensinniger Mensch setzen Sie sich für sich selbst ein. Aber genau dasselbe Recht gestehen Sie auch anderen Menschen zu. Sie zwingen anderen nicht Ihren Standpunkt oder Ihren Willen auf – allerdings sorgen Sie dafür, dass diese erfahren, was Sie denken, fühlen und wünschen. Sie verkehren mit anderen auf Augenhöhe, das heißt: Ihr Wille ist niemals mehr wert – aber auch nicht weniger – als der eines anderen Menschen. Deshalb: Eigensinn und Egoismus sind zwei ganz verschiedene Paar Schuhe.

## *Eigensinn gleich Selbstverwirklichung?*

Selbstverwirklichung ist ein Begriff, der etwas aus der Mode gekommen ist. In den 1970er Jahren galt »sich selbst verwirklichen« als ein unabdingbares Ziel der Persönlichkeitsentwicklung. Der humanistische Psychologe Abraham Maslow verstand unter Selbstverwirklichung »das menschliche Verlangen nach Selbsterfüllung«. In den 1970er Jahren führte er eine Studie zu diesem Thema durch und stellte fest: Selbstverwirklichte Personen »kann man autonom nennen, das heißt, von den Gesetzen beherrscht, die sich aus ihrem eigenen Charakter ergeben und nicht von jenen der Gesellschaft«. Selbstverwirklichte Menschen, so Maslow, seien eine »weniger angepasste, weniger breitgeschlagene, weniger verformte« Gruppe.

Selbstverwirklichte Menschen kennen ihre Gefühle und Gedanken, sie besitzen einen starken Willen und sorgen für geeignete Voraussetzungen, um ihre besonderen Fähigkeiten entwickeln und zum Ausdruck bringen zu können. »Wenn der Mensch im Wesentlichen nicht abgelenkt wird, entwickelt er sich zur Selbstverwirklichung hin«, so die Psychoanalytikerin Karen Horney. Wird er aber »abgelenkt« – und dies geschieht vor allem durch entsprechende Erziehungsmaßnahmen wie Kapitel 3 zeigt – verliert er die Überzeugung, »eine aktiv

Gerhard Polt in: Louis Lewitan: Die Kunst gelassen zu bleiben. München 2009

Ilka Quindeau, Katrin Einert: »Die Jugend dient dem Führer. Trauma im Alter durch Krieg und NS-Erziehung«. In: Sozialmagazin 5-6, 2014

Mike Robbins: *Be Yourself – Everyone Else is Already Taken*. San Francisco 2009

John F. Robinson: *As We Like It (Today). American's Favorite Daily Activities – in Real Time. Working Paper. Maryland Population Research Center, 1/2014*

Hartmut Rosa: Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstruktur in der Moderne. Frankfurt 2005

Sidney Rosen: Die Lehrgeschichte von Milton H. Erickson. Salzhausen 2014

Harriet Rubin: Machiavelli für Frauen. Strategie und Taktik im Kampf der Geschlechter. Frankfurt 1999

Heinz Ryborz: Selbstbewusst! So setzen Sie sich durch und wehren Angriffe ab. Regensburg 2007

Sheryl Sandberg: Lean in. Frauen und der Wille zum Erfolg. Berlin 2013

Carl Sandburg zitiert nach Brigid Schulte, a.a.O.

Mechthild von Scheurl-Defersdorf: »Ich habe früher ganz oft, ›ich muss‹ gesagt«. In: Psychologie Heute, 7/2015

Magnus Schlette: Die Idee der Selbstverwirklichung. Frankfurt 2013

Marco Schmidt: »Auch wilde Hunde trinken irgendwann Kamillentee. Ein Gespräch mit dem Kabarettisten und

Musiker Georg Ringsgwandl«. In: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 3.8.2014

Tatjana Schnell zitiert nach Andreas Huber, a.a.O.

Rita Schreiber: »(Re-)Defining My Self: Women's Process of Recovery From Depression«. In: *Quality Health Research* 6, 4/1996

Astrid Schütz: Je selbstsicherer, desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung. Weinheim 2005

Brigid Schulte: *Overwhelmed. Work, Love, and Play When No One Has the Time*. New York 2014

Benjamin Schulz: »Lobbyisten der Langsamkeit«. In: Spiegel online. (<http://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/verein-zur-verzoegerung-der-zeit-martin-liebmann-ist-fuer-langsamkeit-a-854097.html>)

Ernst Friedrich Schumacher: *Small is beautiful. Die Rückkehr zum menschlichen Maß*. Reinbek 1993

Barry Schwartz: *Anleitung zur Unzufriedenheit. Warum weniger glücklicher macht*. Berlin 2006

Lothar Seiwert: Bloß nicht hetzen! Interview. In: *Sonntag aktuell*, 26.10.14

Stefan Selke: *Lifeloggung: Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert*. Berlin 2014

Steve de Shazer, Yvonne Dolan: *Mehr als ein Wunder: Die Kunst der lösungsorientierten Kurzzeittherapie*. Heidelberg 2015

Kurt Singer: *Zivilcourage wagen. Wie man lernt, sich einzumischen*. München 2003

Andrew Smart: Öfter mal auf Autopilot. Warum Nichtstun so wichtig ist. München 2014

Kevin Spacey: »Anders leben«. In: Zeit, 20.10.2011

Reinhard K. Sprenger: Die Entscheidung liegt bei dir. Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit. Frankfurt 2015

Stiftung für Zukunftsfragen: Freizeit-Monitor 2015. Im Internet: [www.freizeitmonitor.de/de](http://www.freizeitmonitor.de/de)

Techniker Krankenkasse: Bleib locker, Deutschland! TK-Studie zur Stresslage der Nation 2013

Eva Tenzer: »Einfacher leben: Was brauchen wir wirklich?«. In: Psychologie Heute 12/2014

Sarah Thoermer in: Marcia Nißen: Die Bedeutung der Quantified Self Bewegung im gesundheitsorientierten Kontext. Seminararbeit am Karlsruher Institut für Technologie, Fakultät für Wirtschaftswissenschaften, 23.7.2012

William Ury: Nein sagen und trotzdem erfolgreich verhandeln. Frankfurt 2009

Johannes Waechter: »Roberto Blanco«. In: Süddeutsche Zeitung Magazin, 11/2014

David Weeks, Jamie James: Exzentriker. Über das Vergnügen, anders zu sein. Reinbek 1997

Rosemarie Welter-Enderlin, Bruno Hildenbrand (Hrsg.): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg 2012

Fritzi Wiessmann: Das Märchen vom Multitasking.<http://www.sichtech.uni->

[bonn.de/Wob/images/62465983.pdf](http://bonn.de/Wob/images/62465983.pdf)

Klaus Wilhelm: »Mächtiger wirken? Mächtiger werden!«. In:  
Psychologie Heute 4/2014

Andre Wilkens: Analog ist das neue Bio. Berlin 2015

Donald W. Winnicott: Reifungsprozesse und fördernde  
Umwelt. Gießen 2006

Elmar Woelm: Es ist schwer, die Tür zu finden, wenn es  
keine Wände gibt: Die Metapher des inneren Richters in  
der Hypnotherapie. Münster 2013

Carolyn Zahn-Waxler, Carol Van Hulle: »*Empathy, Guilt, and  
Depression: When Caring for Others Becomes Costly to  
Children*«. In: Barbara Oakley u.a. (Hg): *Pathological  
altruism*. New York 2012