

# Die Egoshooter

Selbstreflexion ist eine Qualität. Eigentlich – denn zu viel Ich-Gedönse nervt.

Von Julia Schröder

Die Große stöhnt schon wieder. Tief in ihrem Inneren röhrt es, ihr Kopf wiegt ein wenig hin und her, sanft schüttelt sie ihre Schultern: „Uuuuhhhh.“ Das klingt nicht nach getanzter Ich-Findung, sondern nach ausgedehntem Vorspiel. Meine Augen sind geschlossen. Meine rechte Hand umschließt kühle, dünne Finger, die linke schwitzige, kräftige. Nach dem letzten Seufzer höre ich die Große sagen: „Und nun öffnet eure Augen und schenkt den anderen euer Lächeln!“ Ich gucke in die Gesichter fremder Menschen, meine Mundwinkel formen ein breites Grinsen – ich freue mich auf ein kühles Bier und Sauerstoff.

Zwei Stunden bin ich geschwebt. Habe mich geschüttelt, in mich hineingehorcht, habe beobachtet, gegeben, genommen und mich immer wieder gefragt, ob das funktioniert: ob zwei Stunden Tanz mich wirklich in die Lage versetzen, „an meine Quelle zurückzukehren, innere Hindernisse zu erkennen und sie zu überwinden“. Und genau darum geht es hier: „Wie du dein wahres Ich findest“, „Lerne dich kennen“, „Gestalte dein Leben neu“ – so viele Angebote beballern unser Großhirn, dass langsam der Verdacht wächst: Wenn du dich nicht suchst, haste was verpasst.



Anja Kirig, 30 Jahre, arbeitet seit 2004 als Trend- und Zukunftsforscherin am Zukunftsinstitut – Internationale Gesellschaft für Zukunfts- und Trendberatung

Was ist denn los mit uns? Warum müssen wir plötzlich nach unserem Ich auf die Suche gehen? Weil alles schwieriger geworden ist? Weil wir uns in der Komplexität des Lebens zu verlieren drohen? „Natürlich gab es auch schon vorher Ansätze. Doch die massive Notwendigkeit, sich und die eigene Person ständig neu zu überdenken und zu reflektieren, wurde erst mit gesellschaftlichen Entwicklungen wie New York 9/11, steigenden Individualisierungsprozessen und auch neuen Geschlechteridentitäten richtig aktuell“, sagt Trend- und Zukunftsforscherin Anja Kirig. „Das individuelle Wohlfühlen ist heute ein ganz wichtiger Faktor, weil der Highspeedalltag an der Persönlichkeit zerrt. Wer sich etwa jobtechnisch ständig neu erfinden muss, nur projektbezogen arbeitet, braucht Konstanten im Leben, die Halt

geben. Wohlfühlen, mit sich im Reinen sein, wissen, was für einen selbst wichtig ist, sind da ganz entscheidende Faktoren, um geerdet zu bleiben.“

Hört sich gut an. Und stimmt natürlich auch. Aber im Zuge der neuen Selbstreflexion gibt es eben auch die, die auf Stufe zwei steckenbleiben: die Ich-Verliebten, die Problemsucher. Die, die ihr hoch kompliziertes Ego zu ihrem liebsten Hobby machen. Die in sich selbst herumwühlen wie Trüffelschweine im Waldboden. Die stets fündig werden und es

## „Wehr dich dagegen, dass das Durchschnittsproblem ein Drama ist!“

schick finden, „Mein Auto, mein Job, mein Therapeut“ aufzählen zu können. An jeder zweiten Bar plärrt einem mittlerweile das „Alles schwieriger“-Gejammer entgegen. Eine verhärmte, gebückte 75-Jährige, die kaum von ihrer Rente leben kann, erwarte ich, als ich mich umdrehe. Und was steht vor mir? Mitte zwanzig, schlank, hübsch, aber mit dramatischem Gesichtsausdruck. Wo ist das Problem – schlechter Sex, schlechter Job, schlechter Tag? „Wehr dich! Wehr dich dagegen, dass das Durchschnittsproblem ein Drama ist!“, möchte ich ihr zurufen. Doch ich sehe nur dabei zu, wie sie gequält an ihrem Glas nippt, die Schultern rund macht und den Kopf zur Seite neigt. Ganz klar: ein Fall für den Therapeuten. Denkt sie. Zumindest für einen Tanzworkshop. Keine Frage: Tanz gilt als prima Mittel zur Selbsterfahrung und -reflexion.

Zwei Stunden früher. Etwas nervös fummle ich in der Umkleidekabine an meinen Schnürsenkeln herum. Aus dem Tanzraum schallt rhythmisch das erste Lied, ich linse hinein, um >>

zu gucken, was die anderen an den Füßen haben. Fünf Menschen tanzen mit Kopf nach unten oder nach oben gereckt durch den Raum. Mir wird heiß. Ein Schwall Fremdscham durchflutet meinen Bauch und schießt in meinen Kopf: Ich will weg! Ich kann das nicht! Schnell zum Klo, Zeit schinden. Als ich zurückkomme, tanzen 15 Menschen mit Kopf nach unten oder nach oben gereckt durch den Raum. „Scheiße, da musst du jetzt durch“, denke ich. Denn versuchen möchte ich es! Nicht aus der Ferne urteilen, sondern selbst erfahren, ob was dran ist am Aufspüren des Ichs. Vielleicht ist es genau das, was ich brauche? Vielleicht verlasse ich in zwei Stunden diesen Ort und komme immer wieder?

Erst einmal schleiche ich mich in die rechte Ecke des Raumes, lege meine Tasche auf die Fensterbank, ziehe meine Socken aus und gucke mich um: Alles dabei. Normalos, der Schubladen-Eso, die Schicke, die Sportliche, die noch Sandspuren am Rand der Jogginghose hat, der verklemmte EDVler, mit Bündchen bis zu den Brustwarzen hochgezogen, eine sehr schöne Frau wiegt sich in meine Richtung, Anfang dreißig, mit strengem Zopf. Ein sympathisch aussehender „Typ Knie-spezialist“ vor mir – er ruckelt etwas steif nach vorn und nach hinten. Ob seine Freunde wissen, dass er heute Abend hier ist? Die Große lässt den ersten selbstzufriedenen Stöhner des Abends heraus, und an der Wand schunkelt summend ein älterer Mann mit einem „Washington“-Schriftzug auf dem Shirt. Überraschend viele Männer, finde ich. Die kümmern sich also auch um sich selbst.

## Hier dreht sich der gebildete moderne Mensch um die 30 dermaßen um sich selbst, dass ihm schlecht werden müsste. Wird ihm aber nicht.

So auch neulich mein Ex. Nach Jahren der Stille kam eine Nachricht per Mail. Einfach mal 'ne Kontaktaufnahme, einfach so. Ah ja. Alles gut? Danke, gut. Und die Familie? Gibt es nicht. Stattdessen eine kleine Krise, so was wie Midlife, auch wenn es dafür eigentlich noch zu früh ist. „Oh, der Arme“, denke ich und frage, ob ich bei der Lösung von 15 Jahre alten Fragen behilflich sein kann. „Ach Gott, nee! So schlimm ist es nun auch wieder nicht.“ Und ich dachte schon ... Dass er zu den Leuten gehört, die Probleme in ihrem normalen Grad einzuordnen wissen, konnte ich nicht ahnen, denn sonst jammern und klagen ja einige. Und das auf hohem Niveau. Wer auf die Frage „Wie geht's?“ mit einem schleppenden „Muss ja“

oder „Na ja, geht so“ antwortet, gehört meistens zu denen, die sich den Allerwertesten mit Blattgold abwischen. Die auf der Suche nach irgendwas nur sich selbst in den Fokus nehmen und dabei unerträglich werden. Und hier ist nicht die Rede von Esoterikern, Menschen mit Langeweile oder sonstigen Spezialfällen. Hier dreht sich der gebildete moderne Mensch um die 30 so sehr um sich selbst, dass ihm schlecht werden müsste. Wird ihm aber nicht. Denn wenn die Jeans zwick, der Job nervt und nicht immer alles rosa ist, dann kann man schon mal 'ne Therapie machen. Könnte ja tiefere Gründe haben. Könnte aber auch sein, dass man die schlichte Wahrheit nicht hören möchte: Das ist das Leben. Kein Grund, in sich herumzubuddeln und sein Ich so lange zu drehen und zu wenden, bis vor lauter Selbstreflexion das kleinste und normalste Problem nicht mehr akzeptiert wird.

Mein Ich und ich, wir sind inzwischen etwas lockerer geworden und drehen und wenden uns im Takt der Musik. Robbie singt von Engeln. So langsam lassen Lachreiz und Peinlichkeit nach, doch dann – ein sonores Brummen an meinem Ohr – „Mr Washington“ zeichnet in der Luft meine Silhouette nach, umtanzt mich und stiert mich an wie John Malkovich. Wenige Worte sind gerade zum Angstsatz mutiert: „Sucht euch einen Partner!“ Das Lockere in mir versteinert. O Gott, wie ich es hasse – etwa Ringelpiez mit Anfassen? Ich spiele ein bisschen mit, wedele mit den Armen in der Luft herum, gucke wahrscheinlich leicht hektisch und denke: „Einen Zentimeter näher, und es knallt!“ Doch wir sollen nur den Raum vor uns spüren, die Energie des anderen. Und weil es so schön war: „Jetzt sucht euch einen neuen Partner.“ Ich kann mich überhaupt nicht auf mein Ich konzentrieren, ich bin mit meiner Auswahl beschäftigt. Und dann schon wieder dieses „Ah“ und „Uh“ neben mir! Mit verklärtem Gesichtsausdruck reckt sich die Große zu allen Seiten. Der Sportlichen stehe ich eine Viertel-

stunde später gegenüber. Wir sollen das, was wir gerade fühlen, in den Raum geben – mit dem anderen teilen. Mit Feuereifer schüttelt sie ihre Hände Richtung Decke aus. Wieder wedele ich ein bisschen mit und unterdrücke ein Gähnen. Die nächste Ansage, die mich aufhorchen lässt: „Und jetzt geht in eure Ellenbogen. Wie fühlen sich eure Ellenbogen?“ Nein, nicht wie sie sich *an* fühlen – wie sie sich fühlen! Äh, was? Bei der nächsten Partnerwahl stehe ich der Schönen gegenüber, wir halten unsere Handflächen zwei Zentimeter voreinander und tänzeln. Mr Washington und der Kniespezialist glücken zusammen und tun so, als würden sie sich ein rohes Ei, ein Küken oder was auch immer hin- und her-



Foto: photocase.com / DoMonRai

reichen. Tanzend, versteht sich. Die Schöne bedankt sich bei mir. „Funktioniert das etwa alles bei euch?“, möchte ich in den Raum fragen. Auf das innere Ahaerlebnis warte ich nämlich noch. Und warte. Und warte.

Das müssen auch viele, die mit Egostreichlern befreundet sind. Nämlich darauf, dass die mal wieder den Blick für andere frei haben. Im ständigen Dialog mit sich selbst reden sie so laut, dass sie andere nicht mehr hören. Und so muss mancher feststellen, dass die anderen schon gegangen sind, wenn er sein Selbstgespräch beendet hat.

Total schade, wenn die bewusste Auseinandersetzung mit dem Ich sich so verselbstständigt. Denn eigentlich stecken in der Ich-Bezogenheit viele positive Aspekte fürs Miteinander: „Die Menschen reflektieren sich ja nicht nur selbst ständig neu, sondern immer im Kontext mit ihren Mitmenschen. Und nur wer sich selbst achtet und schätzt, kann dies auch seinen Mitmenschen entgegenbringen. Somit kann durch *Selfness* ein neues Miteinander entstehen, ein neues Wir-Gefühl und Interesse an der Umwelt“, erklärt Zukunftsforscherin Anja Kirig und fasst zusammen: „Die ständige Selbstreflexion ist eine Schlüsselqualifikation für die Zukunft.“

Die Musik im Tanzraum ist jetzt aus, aber das Denken kann ich einfach nicht abschalten. Vielleicht ist das der Fehler. Nach getanzen zwei Stunden habe ich noch immer keinen näheren Zugang zu meinem Ich bekommen, eine Quelle habe ich nicht entdeckt und nichts überwunden. Als die Große abschließend noch erzählt, dass sie erkältet sei, auf dem Weg hierher im Auto aber ihren Frieden damit gemacht habe und jetzt ganz nah bei sich sei, wird mir klar: Das ist nicht meins, egal wie *in*. Anja Kirig: „*Selfness* wird nach und nach *Wellness* ablösen, die aktive Wohlfühlwelle die passive ersetzen.“ Da bin ich wohl nicht dabei. Statt mit Durchschnittpöbelchen zum Tanz oder gar Therapeuten zu gehen, reflektiere ich mein Ich lieber über den Austausch mit denen, die mir nahe sind: Freunde, Familie. Ein ganz heißer Wohlfühl Tipp ist übrigens, das Ich mal vom ersten auf den zweiten Platz zu rücken. Sich selbst nicht ständig so wichtig zu nehmen – auch das löst den ein oder anderen Knoten.

Was das jetzt über mich und mein Ich aussagt? Keine Ahnung. Nur eines wird mir klar: Wir fummeln so viel an uns herum, dass wir eigentlich schon längst genug von uns haben müssten. Wäre gar nicht schlecht. Denn wenn wir endlich genug von uns hätten, würden wir vielleicht mal wieder über jemand anders nachdenken. <<