



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Steve Ayan

ICH
UND ANDERE
IRRTÜMER

Die Psychologie der
Selbsterkenntnis

KLETT-COTTA

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Rothfos & Gabler, Hamburg

unter Verwendung eines Fotos von © Dutchuncle/SHOUT

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-96353-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

»Der Intellekt, als ein Mittel zur Erhaltung des Individuums, entfaltet seine Hauptkräfte in der Verstellung.«

FRIEDRICH NIETZSCHE

»Wenn alles nur eine Illusion ist, habe ich
entschieden zu viel für meinen Teppich bezahlt.«

WOODY ALLEN

INHALT

Vorwort	13
Einleitung	19

I – SICH BETRACHTEN

1	Der blinde Fleck <i>Warum wir uns schlechter kennen, als wir meinen</i>	29
2	Ich und Selbst <i>Ein fundamentaler Unterschied</i>	43
3	Anders als gedacht <i>Wann wir uns selbst täuschen</i>	53
4	Hört die Signale! <i>Was Äußerlichkeiten verraten</i>	65
5	Lob der Ignoranz <i>Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß</i>	75

II – SICH FINDEN

- | | | |
|---|--|-----|
| 6 | Idioten sind immer die anderen
<i>Warum wir uns für etwas Besseres halten</i> | 93 |
| 7 | Sei du selbst!
<i>Authentisch ist, was uns gefällt</i> | 107 |
| 8 | Wes Geistes Kind
<i>Wie selbsterfüllende Prophezeiungen wirken</i> | 121 |
| 9 | Motiviertes Denken
<i>Weshalb wir glauben, was wir wollen</i> | 131 |

III – SICH VERTRAUEN

- | | | |
|----|--|-----|
| 10 | Du schaffst das!
<i>Kontrolle, Selbstwert und gefühlte Sicherheit</i> | 143 |
| 11 | Ein roter Faden
<i>Wie wir uns an die Zukunft erinnern</i> | 151 |
| 12 | Das wahre Ich
<i>Ein moralisches Angebot</i> | 165 |

IV – SICH ERFINDEN

- | | | |
|----|---|-----|
| 13 | Die Macht der anderen
<i>Von der Bindung zum Ich-Bewusstsein</i> | 177 |
| 14 | Erzähl dir was!
<i>Eine gute Geschichte zählt mehr als Fakten</i> | 187 |
| 15 | Was der kann, kann ich auch
<i>Warum wir uns mit anderen vergleichen</i> | 195 |

V – SICH ÜBERWINDEN

- | | | |
|----|---|-----|
| 16 | Öfter mal was Neues
<i>Unser flexibles Ich</i> | 207 |
| 17 | Ich wär' so gerne Millionär
<i>Kann man sich willentlich selbst verändern?</i> | 219 |
| 18 | Tagträume für morgen
<i>Was uns für die Zukunft wappnet</i> | 233 |
| 19 | Jäger im Datendschungel
<i>Glanz und Elend des Self-trackings</i> | 243 |
| 20 | Konkret wünschen, abstrakt urteilen
<i>Weshalb Vagheit zufriedener macht Schluss</i> | 255 |

Schluss	265
Danksagung	273
Anmerkungen	274
Personenregister	296
Sachregister	300

VORWORT

Es gibt Bücher, die sprechen ihren Lesern aus der Seele. Sie erzählen schöne Geschichten von Bäumen, die fühlen können, oder vom Kontakt mit dem Jenseits oder davon, wie man Lügner durchschaut oder alles schafft, was man will. Und dann gibt es Bücher, die schildern ihren Gegenstand so, wie es sich damit tatsächlich verhält. Erstere – sozusagen die Abteilung Mythen und Märchen – sind oft erfolgreicher, letztere jedoch näher an der Wahrheit. Sie, liebe Leserin oder lieber Leser, müssen sich entscheiden. Wollen Sie hören, wie Sie Ihr wahres Ich entdecken und in vollkommener Harmonie mit sich leben können? Dann schlagen Sie dieses Buch besser wieder zu. Wenn sie aber erfahren wollen, was sich über unsere Fähigkeit zur Selbsterkenntnis wissenschaftlich fundiert sagen lässt, auch wenn dies manchmal ernüchternd wirkt, dann sind Sie hier goldrichtig.

Wer ein Buch über die Psychologie der Selbsterkenntnis aufschlägt, hat gewisse Erwartungen. Eine könnte sein, eine Anleitung zur Selbsterforschung zu erhalten, samt Fragenbogen und Tipps, die einem zeigen, wie und wer man wirklich ist. Damit kann ich leider nicht dienen. Von solchen Fahrplänen zum Ich gibt es erstens mehr als genug, und zweitens liefern sie meist fragwürdige Resultate. Denn wer Sie *wirklich* sind, weiß niemand. Am wenigsten wohl Sie selbst!

Wir machen uns nirgends so viel vor wie auf dem Feld der Selbsterkenntnis. Wo, wenn nicht hier, sollten wir aufrichtig sein? Und wo, wenn nicht hier, fällt uns gerade das unsagbar schwer? Wenn man uns fragt, was uns persönlich auszeichnet, sind wir zwar kaum um eine Antwort verlegen. Wir meinen zumeist recht genau zu wissen, woran wir bei uns sind. Doch es gibt keinen absoluten Maßstab dafür, was das wahre Wesen eines Menschen ist. Wie klug, mutig oder mitfühlend ich bin, hängt von den Leuten ab, mit denen ich mich vergleiche. Unter Nobelpreisträgern, Drahtseilartisten oder Seelsorgern stehe ich entsprechend schlecht da. Und um genau das zu vermeiden, wähle ich einen für mich günstigeren Vergleich »nach unten«. Die Selbstbetrachtung soll uns in erster Linie beruhigen und Sicherheit spenden: *Brust raus, Bauch rein – du bist gut so, wie du bist!*

Forscher wissen um diese nur zu menschliche Schwäche und messen die Selbsturteile ihrer Probanden daher an weiteren Parametern: Etwa am Verhalten des Betreffenden, an den Einschätzungen seiner Freunde oder Verwandten sowie an verdeckten Persönlichkeitstests. Doch keine dieser Quellen liefert eine objektive Wahrheit. Wie wir sind, ist nichts Feststehendes, Absolutes, sondern fußt stets auf einer Bewertung, einer Norm, die sich aus dem Verhältnis zu anderen ergibt. So gilt ein witziger Westfale unter Franken leicht als humorlos und ein extrovertierter Emsländer unter Kölnern als verschlossener Kauz. Selbsterkenntnis ist keine Frage von richtig oder falsch, sondern eine Zuschreibung, die mal mehr und mal weniger für sich hat, mal mehr und mal weniger hilfreich ist. Der Wunsch, sich auf bestimmte Eigenschaften festzulegen, birgt dabei eine Gefahr: Er lässt uns leicht übersehen, wie wandlungsfähig unser Ich tatsäch-

lich ist. Und das kann uns viele Chancen verbauen statt sie zu eröffnen.

Eine andere, häufige Erwartung an Bücher wie dieses lautet, sie mögen eine griffige Theorie der Persönlichkeit präsentieren. An solchen Modellen herrscht ebenfalls kein Mangel. Allerdings pressen sie die menschliche Persönlichkeit oft in Schablonen – von der anthroposophischen »Leibertheorie«, wonach wir alle sieben Jahren eine höhere Seinsstufe erklimmen, bis zu jener auf die antike Säftelehre zurückgehenden Typologie der Choleriker, Melancholiker, Sanguiniker und Phlegmatiker. Im Folgenden geht es nicht um solche holzschnittartigen Klischees, sondern um den Blick der Forschung, die zunächst einmal konstatiert, wie Menschen das eben machen: sich selbst betrachten, sich erklären und sich für den Alltag wappnen. Denn dies ist der eigentliche Zweck unseres Selbstbilds: Es soll uns helfen, das Lebens zu meistern. Realismus ist dabei zwar nicht ganz unnützlich, aber zweitrangig.

Doch gehört es nicht gerade zum hehren Ideal der Selbsterkenntnis, dass man hart arbeiten und manche Kröte schlucken muss, um es zu erreichen? Das Ego zu überwinden und die eigenen Defizite einzusehen, kostet Überwindung. Dafür aber, so heißt es, winke umso reicherer Lohn: Einklang mit dem Ich. Klare, erreichbare Ziele. Ein authentisches, glückliches Leben. – Schön wär's! Die Forschung legt eher das Gegenteil nahe. Ein gewisses Maß an Selbstüberhöhung, eine etwas zu rosige Vorstellung davon, wie kompetent, integer oder beliebt wir sind, oder was uns die Zukunft bringen mag, sind eher dazu angetan, dass wir forsch und frei zu Werke gehen.¹ Mit breiter Brust nehmen wir Herausforderungen an und bewältigen Krisen besser. Lassen Sie sich nicht einreden,

Sie müssten sich selbst ganz genau analysieren, bevor Sie mit dem guten Leben beginnen könnten! Um erfolgreich und zufrieden zu sein, ist eine Portion Ignoranz und Übermut oft dienlicher. Was nicht heißt, dass man der Verblendung freien Lauf lassen sollte. Hochmut kommt vor dem Fall, weiß der Volksmund; und in der Tat macht zu viel Überheblichkeit mitunter einsam oder sogar krank. Die Gefahren der Hybris werden uns im Folgenden ebenso beschäftigen wie die der exzessiven Selbstprüfung.

Kein Fahrplan zum Ich, keine Charakterkunde – was erwartet Sie in diesem Buch stattdessen? Kurz gesagt, eine Reise durch die moderne Selbsterkenntnisforschung und ihre aufregenden Befunde. Diese lehren uns vor allem zwei Dinge: Erstens wurzeln die Kurzschlüsse und Verzerrungen unseres Selbstbilds tiefer in uns, als wir glauben. Und zweitens sollten wir sie nicht vorschnell als Fehler betrachten, die es auszumerzen gelte, sondern als durchaus nützliche Kniffe. Unser Geist ist nicht dafür geschaffen, sich selbst zu erkennen, sondern um zu funktionieren – also das Überleben des Individuums zu sichern. Weil ein allzu abgehobenes Selbstbild dabei hinderlich wäre, verfügen wir über Mittel, um uns kritisch und distanziert zu betrachten. Allerdings ist es quasi unumgänglich, dass wir uns für anders und das heißt in der Regel für *besser* halten, als wir sind. Es kommt auf die Balance an zwischen dem schönen Gefühl, kompetent, belastbar oder liebenswert zu sein, und der Einsicht, dass einem doch noch ein Stück zur Vollendung fehlt. Ich hoffe, die hier versammelten Arbeiten und Erklärungsmodelle sind Ihnen auf diesem Weg Stütze und Orientierung zugleich.

Die folgenden Kapitel gliedern sich in fünf Abschnitte. In »Sich betrachten« geht es darum, wie wir uns selbst wahr-

nehmen und eine Vorstellung vom eigenen Ich bilden. Hier betrachten wir das subtile Wechselspiel von bewussten und unbewussten Prozessen ebenso wie die Lücken und Verzerrungen der Introspektion, unserer subjektiven Innenschau. Der zweite Teil »Sich finden« behandelt den Mythos vom authentischen Ich und die subtile Kraft unserer Erinnerungen und Überzeugungen. In »Sich vertrauen« gehen wir den dahinterstehenden Motiven auf den Grund, wie etwa dem Wunsch nach Vertrauen, Kohärenz und einer moralisch weißen Weste. Der vierte Abschnitt »Sich erfinden« erklärt, warum unser Selbstbild stets sozial konstruiert ist, also auf den Erzählungen von und den Vergleichen mit anderen beruht. Und im fünften Teil »Sich überwinden« blicken wir schließlich über den Tellerrand unserer vermeintlich stabilen Persönlichkeit und lernen Methoden kennen, mit deren Hilfe man sich neu justieren und verändern kann.

Heidelberg im Januar 2019

EINLEITUNG

Gnothi seauton, »Erkenne dich selbst!«, ist einer der berühmtesten Sätze der Philosophiegeschichte. Er zierte neben anderen Ratschlägen wie »Nichts im Übermaß« und »Bürgschaft bringt Unheil« die Vorhalle des Apollon-Tempels von Delphi am Berg Parnass. Hier befand sich etwa ab dem 7. Jahrhundert vor Christus eine Orakelstätte, in der die Hohepriesterin Phytia Besuchern die Zukunft weissagte. Laut antiken Quellen galt der Appell »Erkenne dich selbst!« ursprünglich allerdings nicht dem Ausloten persönlicher Eigenarten. Vielmehr sollte der Ratsuchende beim Betreten des Heiligtums die eigene Sterblichkeit und die Hinfälligkeit des Menschen bedenken. Sich in diesem Sinn als schwach und begrenzt zu erkennen, dieser Akt der Demut galt als Gegengift zur verbreiteten Hybris, dem Hochmut. »Erkenne dich selbst!« war somit dem Ursprung nach die Antithese zu jener egozentrischen Selbstbespiegelung, für die diese Maxime heute oft steht.

Die Idee, man müsse seine individuellen Eigenarten und Talente möglichst gut ergründen und ausschöpfen, war den alten Griechen eher fremd. Ihr Ideal des »dem eigenen Wesen gemäßen« Lebens, die Eudaimonie, zielte noch nicht auf Selbstverwirklichung und die Optimierung der eigenen Potentiale, sondern auf einen Zustand der Seelenruhe, eine Art

glückseligen Stillstand, den wir uns heute, in einer Zeit der permanenten Veränderung, kaum noch vorstellen können. Gleichwohl stand der Appell zur Selbstvergewisserung, zum Nachdenken darüber, was den Menschen ausmache, am Beginn der abendländischen Kultur. Und dieses Erbe wirkt bis heute fort.

Zu wissen, wer man ist, so glauben wir, sei die beste Gewähr, das für einen selbst Richtige zu tun. Viele Weichenstellungen der persönlichen Lebensgestaltung, etwa bei der Berufs- oder Partnerwahl, machen wir von den Eigenschaften, Fähigkeiten und Bedürfnissen abhängig, die wir an uns und anderen entdecken. Schließlich klappt es mit dem Job oder mit der Beziehung wohl nur dann, wenn das *Matching* stimmt, wenn Profil und Anforderung, Wunsch und Wirklichkeit zusammenpassen. Selbsterkenntnis soll uns hierbei als Kompass dienen. Mit ihrer Hilfe wollen wir sicher durch die stürmischen Gewässer des Lebens navigieren. Wer sich selbst genau kenne und sich von äußerlichen Zwängen und Täuschungen freimache, wer also selbstbestimmt und authentisch handele, der werde quasi unvermeidlich glücklich. Für manche besteht darin gar der tiefere Sinn des Lebens.

Doch wie macht man das – sich selbst erkennen? Eine sichere Methode dafür gibt es nicht. Zwar mangelt es kaum an Leuten, die uns Antworten auf die große Frage »Wie bin ich?« versprechen. Zu allen Zeiten wurden Theorien darüber erdacht, wie sich unser Charakter erfassen und beschreiben lasse. Doch die meisten davon halten einer näheren Prüfung kaum stand. So zum Beispiel die vom Schweizer Tiefenpsychologen Carl Gustav Jung (1875–1961) entworfene Typenlehre, die zwischen in sich gekehrten, introvertierten

sowie geselligen, extrovertierten Denk-, Fühl-, Empfindens- und Intuitionsmenschen unterscheidet. Demnach gibt es etwa den »extrovertierten Empfindenstyp«, der vor Lebenskraft strotzt und nach Genuss strebt, oder den »intuitiven Denktyp«, der den Kopf in den Wolken hat und wenig praktisches Geschick besitzt. Jungs Panoptikum der Klischees ließ Katherine Briggs (1875–1968), eine US-amerikanische Hausfrau mit einem Collegeabschluss in Agrarwirtschaft, zusammen mit ihrer Tochter Isabel Myers (1897–1980) in das Modell des Myers-Briggs-Typenindikators (MBTI) einfließen. Es kombiniert vier von Jung inspirierte Begriffspaare wie »Fühlen versus Denken« oder »Urteilen versus Wahrnehmen« derart miteinander, dass unter dem Strich $2^4 = 16$ Charaktertypen herauskommen. Allerdings scheiterten sämtliche seriösen Versuche von Persönlichkeitsforschern, dieses Schema als trennscharfe, reproduzierbare Beschreibung echter Menschen zu verwenden.¹ Es ist, kurz gesagt, reine Psychofolklore.

Dennoch fand der MBTI Eingang etwa in die Personalauswahl und in die Lebenshilfe und wird von Coaches und Therapeuten bis heute immer wieder aufgebrüht.² Schließlich kommen griffige Labels bei deren Kunden meist besser an als sperrige wissenschaftliche Fakten. In diesem Buch lasse ich derlei Küchenpsychologie bewusst beiseite. Es geht hier vielmehr um jenen Fundus an empirisch gesicherten Hypothesen und Effekten, die die Erforschung der Persönlichkeit und Selbsterkenntnis zutage förderte. Mit den blumigen Erklärungen der Ratgeber hat das eher wenig zu tun. Denn anders als diese liefert die Forschung zahlreiche Hinweise darauf, wie schwierig, ja geradezu unmöglich es ist, sich selbst unvoreingenommen zu betrachten. Unser Bild vom eigenen

Ich ist lückenhaft und systematisch verzerrt. Doch das ist tatsächlich auch gut so!

Wir haben ein sonderbar gespaltenes Verhältnis zur Selbsterkenntnis. Wir schätzen sie so hoch wie kaum etwas anderes, und gleichzeitig meiden wir sie wie der Teufel das Weihwasser. Wir wünschen uns nichts sehnlicher, als uns selbst zu durchschauen, und haben doch einen Heidenrespekt davor. Wer weiß, was für unangenehme Wahrheiten dabei herauskämen? Beschlich Sie auch schon einmal der Verdacht, Sie sollten mancher Annahme über sich selbst besser nicht zu sehr auf den Zahn fühlen? Zum Beispiel der, Sie seien ein guter Freund oder ein verständnisvoller Partner? Eine gute Mutter oder ein guter Vater? Sind Sie wirklich so hilfsbereit, ehrlich oder großzügig, wie Sie meinen? Ich schätze, es geht Ihnen damit ähnlich wie mir. Wenn man mich fragt, sage ich: »Klar bin ich das, was sonst!« Und sicher fallen mir auch ein paar passende Beispiele ein: Wie ich einem Kumpel einmal aus der Patsche half oder die gefundene Geldbörse an den Eigentümer zurücksandte. Davon abgesehen drücke ich mich aber vor genauerem Nachbohren. Ein Quantum Ignoranz sich selbst gegenüber ist nicht umsonst so oft vorzufinden – es erweist sich als überaus nützlich.

Eine zentrale Erkenntnis der Psychologie besagt, dass wir stets bewusste *und* unbewusste Anteile in uns vereinen. Dieser doppelte Boden ist der Grund dafür, dass rationale Überlegung und Vorurteil, bewusster Wunsch und Täuschung zugleich in uns am Werk sind. Ein zweiter verblüffender Befund lautet: Sich Illusionen über das eigene Ich zu machen, ist kein Defekt, sondern unvermeidlich – und gesund. Denn die Fähigkeit, andere wie auch sich selbst hinters Licht zu führen, hat eine Menge für sich. In vielen Lebens-

bereichen sind wir nur dann erfolgreich, wenn wir Kompetenz und Vertrauenswürdigkeit ausstrahlen. Das wiederum gelingt deutlich besser, wenn man sich selbst für kompetent und vertrauenswürdig hält und über anders lautende Hinweise hinwegsieht. Warum sonst, meinen Sie, gibt es so viele Egomane und Schönredner auf der Welt? Weil ihre Masche zieht! Und dieselben Tricks, mit denen wir unsere Nächsten bezirzen, wenden wir auch auf uns selbst an. Wir täuschen uns und unsere Mitmenschen laufend, wir können gar nicht anders, denn der schöne Schein, die gefühlte Sicherheit helfen uns, jene Ziele zu erreichen, die wir uns vornehmen. So wird die Täuschung zur unentbehrlichen Zutat für ein gelingendes Leben.

Zugegeben, das ist starker Tobak für all jene, die von einem authentischen Leben träumen. Für sie liegt der Weg zum Glück darin, unter allen Umständen wahrhaftig zu sein. Sie wollen sich vom Unechten befreien, von den Maskeraden, den auferlegten Pflichten und Ansprüchen. Die allgegenwärtige Verstellung hindere sie nur daran, ihrer wahren Bestimmung zu folgen. Doch womöglich gehen sie dabei von einer falschen Prämisse aus. Vielleicht gibt es jenen festen Wesenskern, das wahre Ich, dem sie treu sein wollen, gar nicht.

Natürlich sind Selbstbeobachtung und -reflexion nicht grundsätzlich zwecklos. Man kann sich mit ihrer Hilfe sehr wohl ein Stück besser kennenlernen. Selbstkritik ist dabei ebenso dienlich wie eine distanzierte Sicht auf das eigene Denken, die man etwa bei der Achtsamkeitsmeditation einübt, oder der Blick in den Spiegel, den uns enge Freunde bisweilen vorhalten. Allerdings: Negative oder unangenehme Seiten gestehen wir uns nur ungern ein. Ausgerechnet diese auszublenden, kann jedoch kaum Zweck der Übung sein. So

führt intensive Ich-Beschau häufig zu Frustration und Unbehagen.

Die meisten Menschen wollen das nicht. Folglich richten sie ihr Selbsturteil danach, was sich gut anfühlt und ihren vorgefassten Meinungen entspricht. So kommt es, dass sie oft nur das bemerken und sich nur an das erinnern, was in ihr geschöntes Selbstbild passt. Halte ich zum Beispiel viel auf meine Intelligenz, bleiben mir Erfolgserlebnisse eher im Gedächtnis haften. Dass ich einst durch die Examensprüfung gerauscht bin, lässt mich hingegen kaum an meinen Geistesgaben zweifeln – das lag schließlich bloß an den dummen Fragen des Prüfers. Auch was ich mir zutraue oder welche Ziele ich mir stecke, unterliegt solchen Beschönigungen. Das geht deshalb oft gut aus, weil das Bild, das ich von mir habe, die Macht besitzt, sich wie eine selbsterfüllende Prophezeiung zu bestätigen. Wir sind zu einem Gutteil, wie wir sind, weil wir *glauben*, so zu sein.

Ist genaue Selbstprüfung also gar nicht empfehlenswert? Jein! Sich meditativ ins eigene Ich zu versenken, innere Zwiesprache zu halten oder ein intimes Tagebuch zu führen, aber auch Fragebögen zu wälzen oder digitales Self-tracking zu betreiben, all dies kann interessante Einblicke gewähren, keine Frage. Doch wie der britische Philosoph Quassim Cassam betont, ist der *Versuch*, Selbsterkenntnis zu erlangen, etwas grundlegend anderes als der *Zustand*, sie zu besitzen.³ Sich selbst gut zu kennen, mag von Vorteil sein, etwa wenn es darum geht, realistische Ansprüche an sich zu stellen. Das heißt aber noch lange nicht, dass es ebenso hilfreich wäre, sich selbst auszukundschaften. Dies kann die Psyche vielmehr auch belasten, auf Abwege führen oder die Spontanität hemmen.

Hohe Selbstaufmerksamkeit geht mit emotionalen Kosten einher. Sich andauernd einen Spiegel vorzuhalten, fördert beispielsweise Reue, Scham oder Ängste. Genauso wichtig, wie sich gut zu kennen, ist mithin die Fähigkeit, sich selbst ein Freund zu sein und gnädig auf die eigenen Mankos zu blicken.

Der Schweizer Schriftsteller Max Frisch (1911–1991) kann uns hierbei als Vorbild dienen. Er treibt in seinem Tagebuch ein hintersinniges Spiel mit dem Leser, indem er diesen etwa fragt: »Überzeugt Sie Ihre Selbstkritik?«⁴ Denn es ist eine Sache, selbige zu äußern, und eine andere, es auch zu meinen. Wir geben uns zwar gern selbstkritisch, wie wir uns auch oft zielstrebig oder weltgewandt geben. Doch das hat häufig nur Symbolwert – wir demonstrieren damit: *Seht her, wie reflektiert ich bin!* Was davon hängen bleibt, steht auf einem ganz anderen Blatt.

Sind Sie ein gerechter Mensch? Sind Sie geduldig? Sensibel? Mitfühlend? Wenn ja, woran machen Sie das fest? Oder ist etwa der *Wunsch* Vater des Gedankens? Tatsache ist: Die meisten Menschen halten sich für besser, als sie sind. Natürlich gibt es auch solche, die notorisch ihr Licht unter den Scheffel stellen und mit sich hadern; nur sind die deutlich seltener. Und erstaunlicherweise geht ein besonders realistisches Selbstbild vielfach mit einer Neigung zu milder Schwermut einher.⁵ Das lässt erahnen, was unser Selbstbild im Normalfall leistet: Es ist ein Schutzschild fürs Ego, eine vertrauensbildende Maßnahme.

Ich möchte Sie in diesem Buch zu einem gelasseneren, nicht so bierernsten Umgang mit sich selbst einladen. Statt nach dem eigenen wahren Ich zu schürfen, sollten wir eher Freundschaft mit uns selbst schließen. Wie die psychologi-

sche Forschung zeigt, ist das Ich kein klar umrissenes, stabiles Ding, vielmehr passt es sich fortwährend an wechselnde Gegebenheiten an. Jeder ist viele. Erfreuen wir uns doch an dem heiteren Versteckspiel, das wir mit uns selbst treiben! Eines können wir so sicherlich vermeiden: uns selbst allzu ernst zu nehmen.