

Psychisch pubertäre Menschen von Dr. Wolfgang Hinz



Egozentriker sind psychisch pubertäre Menschen. Sie haben ihr gesundes Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln noch nicht gefunden. Selbst wenn sie körperliche erwachsen sind, sind sie es psychisch noch nicht. Ob ein Mensch sein Gleichgewicht bereits gefunden hat, kann er selbst zuverlässig mit dem Life-Balance-Test feststellen.

Beispiele für Egozentriker sind Besserwisser, Rechthaber, Weltverbesserer, Moralapostel, Puritaner, Prinzipienreiter, Ordnungssüchtige, Putzsüchtige, Scheinheilige, Heuchler, Pharisäer, Narzissten, Eitle, Ehrgeizige, Statusbesessene, Selbstdarsteller, Angeber, Träumer, Exzentriker, Eigenbrötler, Zweifler, Ambivalente, Fundamentalisten, Sicherheitsbedürftige, Störenfriede, Querulanten, Pessimisten, Miesepeter, Autoritätsgläubige, Entscheidungsschwache, Konfliktscheue, Quertreiber, Angsthasen, Angstbeißer, Unersättliche, Enthusiasten, Optimisten, Exzessive, Hyperaktive, Hedonisten, Abenteurer, Kämpfer, Grobiane, Passive, Fatalisten, Resignierte, Harmoniesüchtige, Tagträumer.

Egozentrische Persönlichkeiten stellen die Mehrheit in unserer Gesellschaft. Daher ist es wichtig, sich darüber Gedanken zu machen, wie man am besten mit ihnen umgeht. Egozentriker sind nicht psychisch gesund, aber sie gelten als normal – jedenfalls nicht als gestört.

Das Egozentriker-Paradoxon

400 Jahre nach Galileo steht zwar nicht mehr GEO im Mittelpunkt des Universums, stattdessen aber EGO. Damit hat das Universum Milliarden Mittelpunkte. Jedenfalls: Wir gehören dazu. Jeder Sonnenaufgang, jeder Sonnenuntergang, jeder Mondaufgang bestätigt uns darin. Die Sonne dreht sich um unser EGO, der Mond, die Planeten, das ganze Universum. Natürlich drehen sich alle unsere Mitmenschen auch um unser EGO. Ich, Ich, Ich.

Daraus ergibt sich das folgende Paradoxon:

Die Mehrheit denkt: „Die meisten meiner Mitmenschen sind Egozentriker. Ich bin keiner“.

Es gibt drei Alternativen für den Umgang mit Egozentrikern:

- der Versuch, sie zu ändern
- der eigene innere Rückzug in eine Phantasiewelt ohne Egozentriker
- lernen, möglichst gut mit Egozentrikern zurechtzukommen

Die drei Alternativen

Bei der ersten Alternative versuchen Persönlichkeiten, einen Egozentriker zu ändern. Die Idee, ihn so zu beeinflussen, dass er sein Verhalten ändert, ist verlockend, aber meist unrealistisch. Viele Menschen geben sich der Illusion hin, sie könnten ihren Partner „zurechtbiegen“. Egozentriker ändern aber nur selten ihr Verhalten. Diese Alternative scheitert in den meisten Fällen und hinterlässt Frustration. Aber warum versucht man nicht, sein eigenes Stückchen Welt zu verbessern? Den meisten Menschen erscheint das zu mühsam. Dagegen will jeder die Welt oder zumindest die Menschheit retten. Das scheint einfacher zu sein.

Die beliebte zweite Alternative besteht darin, in eine illusionäre Phantasiewelt zu flüchten. Die Persönlichkeit zieht sich dabei aus der egozentrisch geprägten Welt in ihr Inneres zurück. Sie igelt sich in ihrer Innenwelt ein und blendet die Egozentriker einfach aus. Allerdings nimmt die Persönlichkeit damit auch in Kauf, dass sie bei der Berührung mit der realen Welt immer frustriert sein wird.

Wer die dritte Option wählt, akzeptiert die Situation so wie sie ist. Er versucht zu lernen, möglichst gut mit Egozentrikern auszukommen. Dafür muss er die verschiedenen Typen von Egozentrikern kennen.

Jeder Mensch hat seine eigene, spezifische Interessenstruktur. Wenn wir lernen, diese Interessen zu erkennen und zu durchschauen, können wir besser mit unseren Mitmenschen umgehen. Wir können den Versuch starten, die unterschiedlichen Interessen abzugleichen und Übereinstimmungen zu finden. Mit etwas Übung ist das gar nicht so schwierig. Hilfestellung dazu bietet mein Buch „Egozentriker gekonnt abholen“.

Dieses Vorgehen erfordert allerdings auch ein Umdenken bei uns. Wir müssen auf den Egozentriker zuzugehen. Das lohnt sich ganz besonders in konflikträchtigen Situationen, die sonst in endlosen Streitereien enden.

Diese dritte Alternative, sich mit den eigenen Interessen und jenen unserer egozentrischen Mitmenschen auseinanderzusetzen, erzielt die meisten Erfolge. In Konfliktsituationen findet man unter Einbeziehung der unterschiedlichen Interessen Lösungen. Man könnte auch sagen: Akzeptiere die Menschen so, wie sie sind, und mache das Beste aus deinen eigenen Lebenssituationen.

Psychisch pubertäre Menschen werden psychisch erwachsen, wenn sie ihr gesundes Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln finden. Jeder Mensch hat diese Chance. Wie das geht? Das finden Sie im Buch „Eigenantrieb“.

