

Die eigenen Bedürfnisse berücksichtigen

Verantwortung / Für sich selber zu schauen, ist nicht grundsätzlich schlecht. Problematisch wird es, wenn der Egoismus ins Negative kippt.

WALLISWIL ■ Jeden letzten Mittwoch im Monat hat Peter seinen Männerabend, wo er mit Berufskollegen fachsimpelt, auch mal persönliche Gespräche führt, manchmal lädt der eine zum Grillabend oder ein anderer zur Betriebsbesichtigung. Und im August gehen alle zusammen ins Tessin wandern, drei Tage lang. Er hält seit Jahren eisern an diesen Terminen fest, komme (fast) was wolle. Ist das nun egoistisch?

Doris singt jeden Dienstag in einem Chor, hat Singwochenenden, immer mal wieder ein Konzert mit anspruchsvollen Vorbereitungen und Zusatzproben. Singen tut ihr gut, und deshalb verzichtet sie darauf nur sehr ungern. Und auf den Dienstagskrimi, den sie nach der Chorprobe zu Hause am TV genießt, noch weniger. Da lässt sie sich von nichts und niemandem stören, von den Kindern nicht, und auch nicht vom Telefon. Ist das egoistisch?

Aufopferung und hohe Erwartungen

Egoismus stammt aus dem griechischen/lateinischen und bedeutet «Eigennützigkeit». Im Duden wird Egoismus als «Ich-Bezogenheit», «Ich-Sucht», «Selbstsucht» oder «Eigenliebe» bezeichnet. Diese Begriffe sind negativ beladen.

Nicht ganz so negativ sieht es Stefanie Wittwer, Paar- und Familientherapeutin, Herzogenbuchsee BE. Sie würde diese negativen Eigenschaften eher einem Narzissten oder Egozentriker zuschreiben. «Egoistisch sein ist für mich eher eine gesunde Art, für sich selbst zu sorgen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu berücksichtigen», sagt sie.

Die Beschäftigung mit sich selber wird oft fälschlich als Ego-Trip oder eben Egoismus bezeichnet. Doch wer sich nicht seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse bewusst macht, verliert sich mit der Zeit selbst. Gerade Frauen opfern sich auf, für die Familie, für die Partner-

schaft. Dann haben sie manchmal auch hohe Erwartungen – oft unausgesprochen – dass die anderen sich ebenso verhalten.

Stefanie Wittwer erlebt dies oft noch bei der älteren Generation auf Bauernbetrieben. «Junge Bäuerinnen setzen eher Grenzen, sagen auch mal, ich mache dies oder das nicht, oder nicht mehr.» So können Traditionen auch in Frage gestellt werden, das macht gerade älteren Menschen Mühe.

Eine gute Kommunikation ist wichtig

Die Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse und das Sich-selber-sein-können sind für die körperliche und seelische Gesundheit wichtig. Jeder Mensch hat das Recht auf seine Persönlichkeit und auf eigene Entscheidungen. Egoismus in seiner positiven Form ist also gesund, er macht zufriedener. Und so profitiert das soziale Umfeld auf die Dauer sogar davon.

Kippt der Egoismus ins Negative, steht Ich-Sucht oder Selbstsucht im Vordergrund, beginnen in einer Beziehung die Probleme. Der/die macht doch nur noch was er/sie will, heisst es dann etwa. Das führt zu Vorwürfen, Spannungen, Streit. Oder zum völligen Rückzug des einen. Da dies keine Basis für eine Beziehung ist, folgt als Konsequenz oft eine Trennung. Manchmal passt sich der/die eine auch völlig an, übernimmt eine Opferrolle, verbittert und verliert den Selbstwert.

Verhandeln und Lösungen suchen

Voraussetzung für eine gute Beziehung ist eine gute Kommunikation. Stefanie Wittwer nennt drei Schritte:

- 1. Sich bewusst werden: Was habe ich selber für Anliegen?
- 2. Mitteilen, was ich erwarte, aber auch was ich bieten kann, zum Beispiel bei der Mitarbeit auf dem Hof.
- 3. Verhandeln und Lösungen suchen.



Sich selber Raum geben wie auch sich selber sein können ist wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit eines Menschen.

(Bild Keystone)

Viele Menschen beginnen gleich mit Schritt 3, wollen mit dem Verhandeln anfangen und

manövrieren sich so in eine Sackgasse hinein. Wie kann man Lösungen suchen, wenn man gar

nicht weiss, was man eigentlich will? Ein Austausch ist wichtig, sagt Stefanie Wittwer. Sich dem

anderen mitteilen, aber auch ein offenes Ohr für den anderen haben, ihn ernst nehmen. «Das hat mit Respekt und Grenzen zu tun.» Auf Bauernbetrieben ist diese Kommunikation in einer Beziehung noch viel wichtiger, da man ja noch ein Geschäft zusammen betreibt.

Sich abgrenzen gegenüber der Familie

Auch in Bezug auf die Familie dürfen Frauen ruhig manchmal etwas egoistischer sein und an ihre eigenen Bedürfnisse denken. Sich die Frage stellen: Muss oder will ich auswärts arbeiten? Was ist meine Freizeit? Wo kann ich auftanken? Gibt es einen Raum (und dies ist nicht nur als Freiraum, sondern wirklich auch als Raum = Zimmer/Ort gemeint), wo ich etwas für mich alleine machen kann? Ausgebrannt zu sein hat viel mit fehlendem Ausgleich im oft stressigen Alltag zu tun. Eine sogenannte Work-life-balance ist wichtig, ein Zustand, in dem Arbeit und Privatleben im Gleichgewicht sind.

Für Familien ist es notwendig, klare, erkennbare Grenzen zu ziehen, die dann auch von allen respektiert werden. Grenzen zwischen den einzelnen Familienmitgliedern, den Kindern und Eltern. Sich abgrenzen heisst nicht, egoistisch im Sinn von rücksichtslos zu sein, sondern sich selber Raum zu geben. Und diesen Raum dürfen auch Kinder und Jugendliche beanspruchen, indem sie beispielsweise ihr Zimmer als Freiraum verteidigen oder ab einem gewissen Alter selber über ihr Taschengeld verfügen.

«Gesunder Egoismus hat mit Selbstbestimmung zu tun, mit Autonomie und Freiheit,» betont Paar- und Familientherapeutin Stefanie Wittwer. Mit Nein-sagen können, mit Konfliktfähigkeit und Widerstand. Um im guten Sinn für sich selber zu sorgen und für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Renate Bigler-Nägeli