

Unverkäufliche Leseprobe aus:

**Ursula Nuber**

**Eigensinn**

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

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

»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, besserwischerisch, 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« titulierte 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 im-

mer 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, Stressreduktions-training 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 Kohlhase 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. Kohlhase 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 Kohlhase 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 Kohlhase 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 abschminken?«

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-Bekanntschaft 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?