

KOLUMNE

Ein Lob der Bescheidenheit oder wie Sie Ihr Ego bezähmen

Je weniger wichtig Sie sich nehmen, desto besser ist Ihr Leben. Warum das so ist? Dafür gibt es mindestens drei Gründe.

Rolf Dobelli
27.1.2018, 05:30 Uhr

Boulevard Haussmann, Avenue Foch, Rue du Dr Lanceraux, Avenue Paul Doumer, Rue Théodule Ribot, Avenue Kléber, Boulevard Raspail – das sind alles grosse Pariser Strassennamen. Doch wer weiss heute noch, wem sie gewidmet sind?

Kein Zweifel, alles wichtige Persönlichkeiten ihrer Zeit – Stadtplaner, Generäle, Wissenschaftler. Eine Einladung zum Dinner von Georges-Eugène Haussmann zum Beispiel hätte Sie als damaliger Zeitgenosse berauscht. Und heute? Heute treten Sie aus den Galeries Lafayette auf den Boulevard Haussmann, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden.

An Ihren Armbeugen pendeln Einkaufstüten voller Dinge, die Sie nicht wirklich brauchen. Es ist Sommer, über dem Boulevard zittert die Luft wie flüssiges Glas, das Vanilleeis tropft auf Ihr T-Shirt und von dort auf Ihre Bermudashorts. Ihre Finger sind klebrig, und Sie ärgern sich über das Gedränge der Touristen, von denen Sie einer sind. Vor allem aber geht Ihnen der aggressive Verkehr auf den Geist, der an ihnen vorüberauscht – auf dem Pflaster des ehrwürdigen Stadtplaners, dessen Name Ihnen komplett egal ist. Haussmann – wer? Von den Milben der Geschichte aufgefressen.

Mensch A und Mensch B

Beträgt das Ablaufdatum so gewichtiger Namen wie Haussmann, Foch oder Raspail etwa vier Generationen, so werden auch die kolossalen Namen der Gegenwart in wenigen Generationen weggeschmolzen sein. Kurzum, in 100, spätestens in 200 Jahren wird kaum noch jemand wissen, wer Bill Gates, Donald Trump oder Angela Merkel war. Und nach uns beiden – nach Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, und nach mir – wird schon in wenigen Jahrzehnten kein Hahn mehr krähen.

Stellen Sie sich zwei hypothetische Menschenarten vor – A und B. Die Individuen der Menschenart A besitzen ein grenzenloses Selbstwertgefühl. Die Individuen der Menschenart B hingegen ein eingeschränktes. Wenn ihnen jemand das Futter klaut, die Höhle streitig macht oder einen Paarungspartner wegnimmt, reagieren die B's gelassen. So ist halt das Leben, sagen sie sich, ich finde anderes Futter, eine andere Höhle, einen anderen Partner. Menschenart A hingegen reagiert aggressiv, gerät in Rage und verteidigt ihren Besitz vehement. Welche Menschenart hat bessere Chancen, ihre Gene der nächsten Generation zu vererben?

Tatsächlich ist es unmöglich, ohne ein gewisses Mass an Ichbezogenheit zu leben. Versuchen Sie nur einmal, einen Tag zu verbringen, ohne die Wörter «ich» oder «mein» auszusprechen. Ich habe es ausprobiert und bin kläglich gescheitert. Kurzum, wir sind die Menschenart A.

Das Problem daran: Unser Selbstwertgefühl, das wir von unseren A-Vorfahren geerbt haben, versaut uns das Leben, weil es zu sensitiv eingestellt ist. Wir explodieren bei den kleinsten Affronts, auch wenn diese im Vergleich zu den Bedrohungen der Steinzeit lächerlich sind – man lobt uns ungenügend, man reagiert nicht angemessen auf unsere Geltungsbemühungen, man verweigert uns eine Einladung.

In den meisten Fällen haben die anderen tatsächlich recht: Wir sind nicht so bedeutsam, wie wir denken. Empfehlung: Betrachten Sie Ihre Wichtigkeit aus der Perspektive des nächsten Jahrhunderts – von jenem Zeitpunkt aus, an dem Ihr werter Name zu einer Null geschrumpft sein wird, egal, wie fabelhaft Sie heute sein mögen.

Drei Gründe

Es gehört geradezu fundamental zum guten Leben, sich nicht zu wichtig zu nehmen. Es gibt sogar eine umgekehrte Korrelation: Je weniger wichtig Sie sich nehmen, desto besser ist Ihr Leben. Warum? Es gibt mindestens drei Gründe.

Erstens: Sich wichtig zu nehmen, kostet Energie. Wer sich wichtig nimmt, muss eine Sende- und eine Radaranlage gleichzeitig betreiben. Einerseits schicken Sie Ihre Selbstdarstellungen in die Welt hinaus. Gleichzeitig sind Sie wie ein Radar permanent damit beschäftigt, zu registrieren, wie die Umwelt darauf reagiert. Sparen Sie sich diesen Aufwand. Schalten Sie sowohl Sendeanlage als auch Radar aus, und konzentrieren Sie sich auf Ihre Arbeit.

Seien Sie glücklich, dass keine Strasse nach Ihnen benannt ist. Es würde Sie nur stressen.

Konkret: Seien Sie kein Geck, berichten Sie nicht von Ihren sagenhaften Erfolgen, und verzichten Sie auf Namedropping. Es ist vollkommen egal, ob Sie gerade von einer Privataudienz mit dem Papst kommen. Falls ja, freuen Sie sich, aber hängen Sie die Fotos bitte nicht in der Wohnung auf. Falls Sie Millionär sind, verzichten Sie darauf, Gebäude, Lehrstühle oder Fussballstadien in Ihrem Namen zu sponsern. Es ist affig. Warum nicht gleich TV-Spots zu Ihrer persönlichen Glorifizierung schalten? Haussmann und Konsorten bekamen ihre Strassen wenigstens gratis.

Zweitens: Je wichtiger Sie sich nehmen, desto schneller fallen Sie auf den «self-serving bias» (Entscheidungsfehler im Dienste seiner selbst) herein. Sie tun Dinge, nicht um Ihre Ziele zu erreichen, sondern um sich selbst zu erhöhen. Bei Investoren ist der «self-serving bias» häufig zu beobachten. Diese Anleger kaufen Aktien von glamourösen Hotels oder sexy Techunternehmen – nicht weil es gute Wertpapiere sind, sondern weil sie sich damit persönlich aufwerten wollen. Hinzu kommt, dass Menschen, die sich wichtig nehmen, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten systematisch überschätzen – was zu gravierenden Entscheidungsfehlern führt.

Drittens: Sie züchten sich Feinde heran. Wer sich wichtig nimmt, lässt nicht zu, dass andere sich auch wichtig nehmen. Das würde die relative Position abwerten. Spätestens wenn Sie erfolgreich sind, werden Leute, die sich ebenfalls zu wichtig nehmen, auf Sie schiessen. Das ist kein gutes Leben.

Einer von vielen

Sie merken: Ihr Ego ist eher Widersacher als Freund. Natürlich ist dies keine neue Erkenntnis. Es ist sogar die Standardsicht der letzten 2500 Jahre. Bereits die Stoiker sperrten sich gegen das überzogene Selbstwertgefühl. Als klassisches Exempel gilt Mark Aurel, dem es schon fast unangenehm war, römischer Kaiser zu sein. Durch das Schreiben von Tagebüchern (Selbstbetrachtungen genannt) zwang er sich immer wieder, bescheiden zu bleiben – keine leichte Aufgabe, wenn man die mächtigste Person auf Erden ist.

Doch nicht nur in der Philosophie, auch in der Religion finden sich gedankliche Werkzeuge, um dem Ego Einhalt zu gebieten. In vielen Religionen gilt das Selbstwertgefühl sogar als Manifestation des Teufels. Doch in den letzten 200 Jahren lockerten sich die kulturellen Ego-Bremsen. Und heute scheint jeder sein eigener kleiner Brand Manager zu sein. Denken wir daran: Jeder von uns ist bloss einer unter Milliarden von Menschen. Jeder lebt in einem winzigen Zeitabschnitt mit einem zufälligen Anfangs- und einem zufälligen Endpunkt. Und jeder (Ihr Autor inbegriffen) hat schon viele Dummheiten in diesen kleinen Zeitabschnitt gepackt.

Seien Sie glücklich, dass keine Strasse nach Ihnen benannt ist. Es würde Sie nur stressen. Bescheiden lebt es sich besser – um Größenordnungen besser. Selbstbewusstsein ist einfach, das kann jeder. Bescheidenheit hingegen ist schwierig, doch sie ist realitätskompatibler. Und sie beruhigt das emotionale Wellenbad.

Viele glauben, Bescheidenheit würde bestraft. Laden Sie damit die anderen nicht geradezu ein, auf Ihnen herumzutrampeeln? Das Gegenteil ist der Fall. Wenn Sie eine klare persönliche Aussenpolitik verfolgen, wird man Sie umso mehr respektieren, je bescheidener Sie sind. Das gelingt Ihnen am besten, indem Sie ehrlich sind – vor allem mit sich selbst.

Selbstüberschätzung hat sich zu einer richtigen Zivilisationskrankheit entwickelt. Wir haben uns in unser Ego verbissen wie ein Hund in einen alten Schuh. Lassen Sie diesen Schuh los. Er ist ohne Nährwert. Und er wird bald vergammelt schmecken.

Dobellis letzte Kolumne

rs. Worin besteht die Kunst des guten Lebens? Rolf Dobelli beantwortet die Frage seit einiger Zeit zuverlässig an dieser Stelle. Seine Kolumnen, ebenso pointiert wie unterhaltsam, haben grosses Echo gefunden. Die meisten lobten die Lektüre, andere meckerten über sie, aber kaum jemanden liessen die Texte kalt. So lustvoll sich Dobelli darin ein paar unserer liebsten Illusionen vorknöpft, um sie zerplatzen zu lassen, so grundehrlich ist die Lektion: Was uns glücklich macht, kann nur der einzelne für sich entscheiden; was uns jedoch unglücklich macht, ist uns allen gemeinsam. Der Weg zum Glück führt über eine Minimierung des Unglücks – das ist eine plausible Strategie, die auf die guten alten Stoiker zurückgeht. – Mit dieser Kolumne kommt die Serie zum Abschluss. Für all jene, die sie vermissen, gibt es Abhilfe. Die Texte sind in Buchform erschienen: «Die Kunst des guten Lebens. 52 überraschende Wege zum Glück» (Piper-Verlag 2017) steht seit Monaten ganz oben auf der deutschen Bestsellerliste ([hier bei Amazon bestellbar](#)). Dies dürfte Dobelli allerdings ziemlich kaltlassen. Das Nachdenken über die innere Festung hat ihn selbst noch stärker gefestigt. Man kann wohl sagen: Dobelli, der die Stoa für das 21. Jahrhundert neu beschreibt, ist darob selbst zu einem Stoiker geworden. Womit bewiesen wäre: Die mentale Medizin wirkt.

Wer sein eigenes Rennen fährt, gewinnt

Warum Allgemeinbildung heute nur noch als Hobby taugt.

Rolf Dobelli / 20.1.2018, 05:30



KOLUMNE

Erliegen Sie nicht dem Irrtum, die ganze Menschheit habe auf Sie gewartet



Warum Sie am besten niemanden auf einen Sockel stellen – am allerwenigsten sich selbst.

Rolf Dobelli / 13.1.2018, 05:30

Newsletter NZZ am Abend

Erfahren Sie, was heute wichtig war, noch wichtig ist oder wird! Der kompakte Überblick am Abend, dazu Lese-Empfehlungen aus der Redaktion. [Hier können Sie sich mit einem Klick kostenlos anmelden.](#)

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.