

DENKIMPULS

Nimm dich wichtig, aber nicht zu ernst

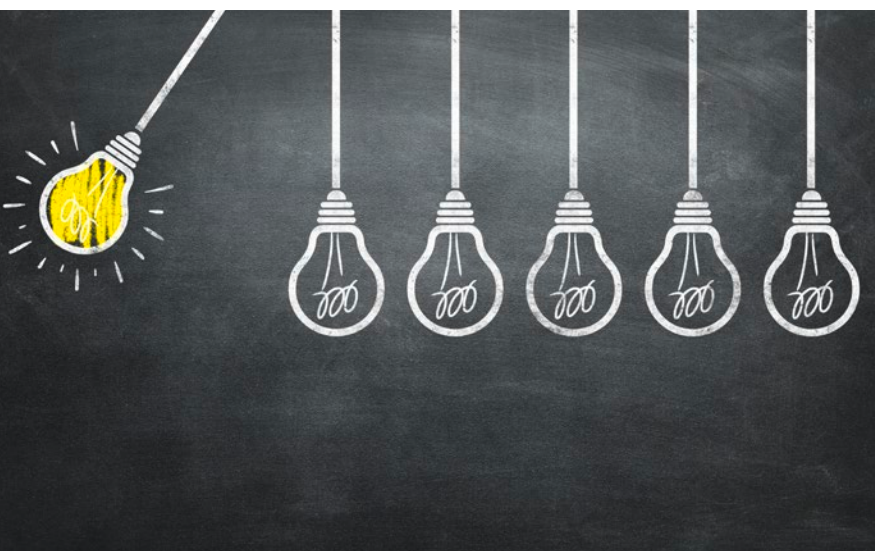


Foto: jd-photodesign/Adobe Stock

Der Grat zwischen empfundener Wichtigkeit und Wichtigtuerei ist manchmal schmal – auch in der Weiterbildungsbranche. Wie diese Gratwanderung gemeistert werden kann und warum es wichtig ist, sich wichtig, aber nicht zu ernst zu nehmen, erklärt Coach Horst Lempart.

Es ist eine ernste Sache, wichtig zu sein. Denn wer sich wichtig fühlt, bedient damit das Grundbedürfnis nach Einzigartigkeit und Anerkennung. Manche Menschen versuchen diese Wichtigkeit durch ihre Karriere abzubilden. Andere nutzen die sozialen Medien, um zu zeigen, wie wichtig sie sind – z.B. wenn ihnen viel Aufmerksamkeit geschenkt wird oder sie eine Menge Likes bekommen. Die Strategien, sich wichtig zu machen und zu nehmen, sind sehr vielfältig.

Doch der Grat zwischen „Ich nehme mich wichtig“ und „Ich bin der Wich-

tigste“ ist manchmal schmal. Und er scheint heutzutage immer schmäler zu werden. Kursangebote zum Thema Selbstliebe, Buchtitel wie „Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben“ und Sprüche wie „Wenn jeder an sich denkt, ist an alle gedacht“ fördern diese Gratwanderung, deren unangenehme Seite Konkurrenzdenken, ständige Kritik an anderen Menschen, Abwertungen und Prahlerei

beinhalten kann. Die Folge: Unsere Wichtigtuerei führt dazu, dass sich mehr und mehr Menschen von uns zurückziehen und wir in übertriebene Selbstliebe verfallen.

Wichtig sein, statt wichtig tun

Glücklicherweise können wir uns aber auch in einem ganz positiven Sinne „wichtig machen“: Wenn wir einen Beitrag für die Gesellschaft leisten (zum Beispiel durch ein Ehrenamt oder politische Ämter), wenn wir unser Wissen großzügig mit anderen teilen oder in einem der vielen systemrelevanten Berufe arbeiten – kurz: wenn wir einen Beitrag im Team „Menschheit“ leisten. „Es kommt auf jeden Einzelnen an, jeder ist wichtig“ könnte die Aussage des Trainers dieser Mannschaft sein. Und recht hätte er: Grundsätzlich ist jeder Mensch – unabhängig von seiner Leistungsfähigkeit – wichtig, denn jeder bestimmt das Spiel mit.

Wichtig sein (und sich zu erleben), aber nicht wichtig tun, lautet daher die Devise. Empfundene Wichtigkeit steigert unseren Selbstwert. Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Selbstbild (diese ganzen Selbsts ...) werden damit geboostert. Wir werden sogar durch eine gesunde Portion Wichtigkeit resilienter. Wichtigtuerei hingegen verschärft unsere narzisstischen Tendenzen und führt zu „unangenehmer Übertreibung“ (das Wertequadrat lässt grüßen!). Ein probates Mittel dagegen? – Humor. Humorvolle Reflexion kann in Form von heiterer Gelassenheit ein wunderbares Scharnier (oder die Balancestange) zwischen echter und übertriebener Bedeutung sein. Wer sich wichtig, aber nicht zu ernst nimmt, schafft Abstand von seinen inneren Antreibern – frei nach dem Motto: „Sei wichtig und schmunzele darüber.“

Horst Lempart ■

Der Autor: Horst Lempart ist Coach, Supervisor und Speaker. Er hilft seinen Coachees dabei, die eigenen Überzeugungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und sich so aus festgefahrenen Situationen zu befreien. Er führt eine eigene Praxis in Koblenz und hat zahlreiche Fachartikel und Bücher rund um das Thema Coaching veröffentlicht. Kontakt: horstlempart.de