



DER STILLE GRÖSSENWAHN DES „ICH-WILL-ALLES“

Omnismus – Wenn alles möglich scheint und nichts mehr reicht.

VON HORST LEMPART

„Ich will alles – und zwar sofort.“ Was Gitte Haenning einst mit einem Augenzwinkern sang, ist heute zur heimlichen Lebensmaxime geworden. Es ist, als hätte sie damals das Lebensgefühl der Gegenwart vorausgeahnt: den Omnismus, das Syndrom des „Alles-haben-und-auf-nichts-verzichten-Müssens“. Nur: Das Augenzwinkern ist verschwunden. Geblieben ist der Anspruch. Karriere ohne Kompromisse, das Projekt Kind mit pädagogischer Exzellenz, körperliche Makellosigkeit à la Instagram, Perfektion in der Partnerschaft, finanzieller Wohlstand und Selbstverwirklichung. Dabei bitte noch sport-

lich, attraktiv, entspannt und jederzeit flexibel bleiben – und das alles möglichst gleichzeitig und ohne sichtbare Brüche. Willkommen im Zeitalter des Omnismus. Eine Haltung, die keinen Mangel mehr kennt, aber auch keine Limits.

Neurowissenschaftlich gesehen feuert das Belohnungssystem im Gehirn bei jedem kleinen Erfolgsschritt Dopaminsalven ab – ähnlich wie bei Social-Media-Likes. Dumm nur: Unser neuronales System gewöhnt sich schnell. Der Kick des „Habens“ verblasst, und schon brauchen wir das nächste Erfolgserlebnis, die nächste Beförderung, das nächste perfekte Selfie. Das führt zu einem Teufelskreis aus ständiger Aktivierung, Stress und innerer Leere.

Omnismus ist mehr als nur Gier – er ist das Symptom einer entgrenzten Gesellschaft. Grenzen werden heute nicht mehr als Schutz, sondern als Störung empfunden. Wer Grenzen setzt, gilt schnell als unflexibel, wer Nein sagt, als rückständig. Unsere Kalender sind überfüllt, unsere Emotionen optimiert, unsere Beziehungen perfekt inszenierte Kommunikationsarenen.

Und als wäre das nicht ambitioniert genug, kommt noch der Sofortismus dazu, die Zeitdimension des Omnismus. Warten? Ein Konzept von gestern. Bedürfnisse werden nicht mehr aufgeschoben, sie werden bedient – idealerweise in Echtzeit. Die Lieferdienste liefern, die Apps optimieren,

die Welt steht auf Abruf bereit. Das Problem: Unser Leben tut das nicht. Das Gehirn reagiert darauf paradox: Daueraktivierung ohne echte Befriedigung. Die Zeit wird nicht mehr erlebt, sondern abgearbeitet. Damit verlieren wir eine uralte Fähigkeit – die Kunst der Vorfreude und des Innehaltens, die evolutionär gesehen zur emotionalen Stabilität gehört. Wenn alles sofort verfügbar ist, stirbt das Warten. Und mit ihm ein wesentlicher Teil unserer emotionalen Erlebnisfähigkeit. Vorfreude ist kein nettes Extra – sie ist ein zentraler Bestandteil von Glück.

Die Nebenwirkungen?
Unangenehm – und oft
gut versteckt

Stress ist noch die offensichtlichste Folge. Wer alles will, muss alles managen. Und zwar gleichzeitig. Das führt nicht zu mehr Freiheit, sondern zu einem Dauerlauf auf mehreren Laufbändern gleichzeitig.

Weniger offensichtlich, aber nicht geringer in der Wirkung, ist der verschärfte Wettbewerb. Wenn alle alles wollen, wird jeder zum Konkurrenten. Vergleiche sind vorprogrammiert. Wer hat mehr erreicht? Wer lebt das bessere Leben? Social Media gießt hier noch ordentlich Öl ins Feuer.

Und dann ist da noch der Egoismus. Omnismus ist selten ein Mannschaftssport. Wer alles will, denkt zuerst an sich. Beziehungen werden funktional, Kontakte strategisch, Menschen zu Mitteln.

Die Liste der unerwünschten Nebenwirkungen ist lang:

- **Entscheidungsüberforderung:** Wer alles will, kann sich kaum noch entscheiden – aus Angst, etwas zu verpassen.
- **Chronische Unzufriedenheit:** Egal, was erreicht ist – es fehlt immer noch etwas.
- **Identitätsdiffusion:** Wer alles sein will, ist am Ende oft nichts wirklich.
- **Verlust von Tiefe:** Alles ein bisschen – nichts richtig.

- **Dauerstress und Erschöpfung statt Erfüllung** – weil das Gehirn keine Regenerationsphasen mehr bekommt. Viel erreicht, wenig gespürt.
- **Verlust von Vorfreude**, weil das Warten als Schwäche gilt.
- **Wettbewerb bis zur Selbstüberforderung**, denn wer alles will, tritt automatisch gegen alle anderen an.
- **Egoismus**, weil Kooperation Zeit kostet.

Man könnte sagen: Omnismus ist die Kunst, sich selbst permanent hinterherzulaufen.

Und jetzt? Raus aus der Nummer.
Aber wie?

Die schlechte Nachricht zuerst: Es gibt keinen schnellen Exit. Das wäre ja wieder Sofortismus. Die gute Nachricht: Es gibt wirksame Gegenbewegungen.

1. Die Wiederentdeckung des Verzichts

Verzicht ist kein Mangel, sondern eine Entscheidung. Wer bewusst „Nein“ sagt, schafft Raum für ein klares „Ja“. Die Frage ist nicht: Was kann ich noch alles haben? Sondern: Was will ich wirklich?

2. Prioritäten statt Parallelwelten

Alles gleichzeitig funktioniert nicht. Punkt. Wer sich für etwas entscheidet, entscheidet sich automatisch gegen etwas anderes. Das ist kein Verlust, sondern Realität. Und übrigens auch eine Form von Reife.

3. Zeit wieder als Verbündeten begreifen

Nicht alles muss sofort passieren. Manche Dinge werden besser, wenn sie wachsen dürfen. Beziehungen. Kompetenzen. Vertrauen. Geduld ist keine Schwäche – sie ist strategische Intelligenz.

4. Genussfähigkeit trainieren

Wer ständig beim Nächsten ist, verpasst das Jetzt. Genuss entsteht nicht durch Menge, sondern durch

Aufmerksamkeit. Ein gutes Gespräch, ein freier Nachmittag, ein erreichtes Ziel – das darf auch mal reichen. Wir dürfen die Langsamkeit wiederentdecken. Die Erfahrung, etwas nicht sofort zu bekommen, schärft Sinn und Genuss.

5. Unvollkommenheit akzeptieren

Das perfekte Leben ist eine Fiktion. Und eine ziemlich anstrengende noch dazu. Wer aufhört, alles perfekt machen zu wollen, gewinnt sofort an Lebensqualität.

6. Soziale Rückbindung stärken

Raus aus der Ich-Zentrierung. Rein in echte Beziehungen. Nicht als Projekt, sondern als Begegnung. Das relativiert den eigenen Anspruch oft schneller als jede Selbstoptimierungs-App.

7. Mut zur Lücke

Ein großartiger Satz. Und ein radikaler noch dazu. Nicht alles wissen, nicht alles können, nicht überall dabei sein. Klingt banal – ist aber ein echter Befreiungsschlag.

Omnismus ist das Symptom einer Zeit, die sich selbst überfordert hat – aber auch die Chance, das Maß neu zu entdecken. Vielleicht lautet das neue Motto nicht mehr „Ich will alles, und zwar sofort“, sondern: „Ich will genug – und mit Freude.“ Am Ende ist Omnismus kein individuelles Problem, sondern ein kulturelles. Aber die Entscheidung, sich ihm nicht vollständig zu unterwerfen, ist sehr wohl individuell.

Oder anders gesagt: Du musst nicht alles haben. Aber das, was du hast, darfst du wieder spüren. ■



Horst Lempart

ist Coach, Trainer, Supervisor in Koblenz. Er ist Autor mehrerer Fachbücher zu Coaching-Themen.
www.horstlempart.de