

Wie der Selbstdarsteller psychisch gesund wird von Dr. Wolfgang Hinz



Von seinen Mitmenschen wird dem Selbstdarsteller Willi Wichtig schon mal das Etikett „Der hat eine Macke, der ist gestört“ angehängt. Aber das ist er nicht, er ist ganz normal. Das erkennt man, wenn man ihn mit einem gestörten Menschen dieses Persönlichkeitstyps vergleicht, zum Beispiel mit einem Psychopathen.

Willi ist drogenabhängig. Seine Droge ist Bewunderung. Er tut alles dafür, um seine Droge zu bekommen. Testen wir ihn einmal gegen unsere Definition von ‚mental gesund‘. Mental gesund wäre er, wenn er im Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln wäre. Bei ihm sind aber Gefühle blockiert. Er hat seine Gefühle wegen der vermeintlich imagegefährdenden Wirkung radikal wegrationalisiert. Willi Wichtig ist ein toller Typ, aber als Mensch nur mittelmäßig. Er ist normal, aber nicht psychisch gesund.

Willis Dilemma besteht darin, dass alle Bewunderung der Welt seine tiefe Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung nicht stillen kann. Das wird erst möglich nach einer schmerzhaften Entziehungskur von seiner Bewunderungssucht. Aufgrund seiner Egoinflation entfernt sich der Selbstdarsteller von seinem Grundbedürfnis, akzeptiert und anerkannt zu werden. Damit verstärkt sich auch seine Grundangst, abgelehnt zu werden. Willi fordert von seinen Mitmenschen Anerkennung ein. Indem er seine Überlegenheit ständig zur Schau stellt, lehnen sie ihn aber eher ab, durchschauen vielmehr den Betrug zwischen Verpackung und Inhalt. Durch seine Überheblichkeit und Selbstüberschätzung stellt sich Willi Wichtig bloß und stößt sich selbst von seinem Denkmalssockel.

Gesunde Selbstkritik bildet ein gutes Gegengewicht zu Willis Selbstüberschätzung. Sie holt Willi auf den Boden zurück und macht ihn realistischer und ausgeglichener. Willi muss sich mehr für seine Mitmenschen interessieren und lernen, seine Erfolge mit ihnen zu teilen. Dieser Weg hin zur Integration ist für ihn ein großer Schritt: die Entziehungskur von der Droge Bewunderung.

Im Gegenzug braucht er keine Rolle mehr zu spielen. Er kann seine Maske fallenlassen, die Selbsttäuschung aufgeben und so den Zugang zu seinen Gefühlen und zu emotionaler Tiefe finden. Er setzt sich in dieser Phase idealerweise für den Erfolg aller Beteiligten ein und lernt, kooperativ zu sein.

So überwindet er die reine Wettbewerbsorientierung und bereichert sie um Kooperationsverhalten. Er erweitert seine Verhaltensbandbreite, entwickelt ein gesundes Selbstwertgefühl und meistert die komplexen Situationen des Lebens besser. Der psychisch gesundende Selbstdarsteller fühlt sich seinen Mitmenschen nicht mehr überlegen. Er begegnet ihnen auf Augenhöhe, kann sie so respektieren und wertschätzen. Er nutzt niemanden mehr aus, sondern fühlt sich den Menschen seiner Umgebung und ihrem Wohlergehen verpflichtet. Dieses Verhalten bringt ihm keine übertriebene Bewunderung mehr ein, sondern das, wonach er sich eigentlich sehnt: die Liebe und Wertschätzung seiner Mitmenschen.

Der entwickelte Willi Wichtig hat seine zwanghafte Gier nach Bewunderung überwunden. Er beherrscht seine Furcht vor Versagen und ist in der Lage, seine Erfolge mit seinen Mitmenschen zu teilen, die ihm dafür statt Bewunderung echte Liebe und Wertschätzung entgegenbringen. Er hat den Zugang zu seinen Gefühlen gefunden und seine Selbsttäuschung aufgegeben.

Er ist mit sich im Reinen, aufrichtig und glaubwürdig. So ist er selbstbewusst, achtet sich selbst, ist anpassungsfähig, energisch, oft attraktiv, charmant und beliebt. Er ist sehr kommunikativ und extrovertiert und versteht es, seine Mitmenschen zu begeistern.

Er unternimmt immer wieder Aktivitäten, die seine Selbstachtung noch mehr verstärken, investiert Zeit und Energie in seine Weiterbildung. Er ist ehrgeizig und sehr bemüht, mehr aus sich zu machen. In der entwickelten Phase wird er zum Vorbild seiner Gesellschaft und entspricht ihren Wertvorstellungen: ein Musterbeispiel für das, was anderen Menschen als Maßstab gilt.

Pbi

Der entwickelte Selbstdarsteller lässt authentische Gefühle zu und findet seine Identität. Er kennt seine Grenzen, versucht aber nicht, sie zu leugnen. Ebenso wenig lässt er sich von ihnen einschränken. Er wird bescheiden, klar und direkt. Willi Wichtig hat sein Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln gefunden. Er ist psychisch gesund geworden.

