



Mittwoch, 09. Mai 2018, 11:26 Uhr  
~4 Minuten Lesezeit

# Die Sucht nach Anerkennung

So befreien wir uns von der Tyrannei des Ego.

von Kerstin Chavent  
Foto: n-defender/Shutterstock.com

*Kontrolle oder Vertrauen? Trennung oder  
Verbundenheit? Angst oder Liebe? Das ist hier die*

*Frage. Wer sich der Alternativen nicht bewusst ist, der kann sich nicht entscheiden – und dann entscheidet unser Ego für uns. Es will immer, dass wir vor anderen und vor uns selbst „gut dastehen“ und hält uns in Angst vor dem Verlust von Anerkennung. Machen wir Schluss mit dieser Schreckensherrschaft!*

**\*„Die Sorge um uns selbst wie um andere kann manchmal eine** Ausdrucksform des Ego sein, das sagt: Siehst du? Ich bin ein guter Mensch. Ich bin verantwortungsbewusst, ich bin fürsorglich. Tatsächlich aber ist diese Besorgnis nur eine Verschleierung unserer Angst. Die Sorge um andere macht Angst nicht nur akzeptabel, sie lässt sie als etwas Edles erscheinen. Aber die Wahrheit lautet: Die Fürsorge für andere ist Liebe. Die Sorge um andere ist Angst.“ \*

(Debra Landwehr Engle)

Niemand weiß, sich besser zu tarnen, niemand kommt trickreicher daher und niemand vermag, sich so gut in den tiefen Schichten meiner Persönlichkeit zu verstecken wie mein Ego. „Sieh her“, säuselt es mir zu, „wie gut ich bin. Ich denke immer zuerst an die anderen. Ich will niemanden verletzen und sage daher nicht, was ich wirklich denke. Der andere könnte mich ja für ungehobelt halten und denken, ich sei zu direkt, zu schroff, zu extrem, zu laut, zu ungebildet, zu anmaßend, zu viel dies und zu wenig das.“

Ich will möglichst gut dastehen vor dem anderen, ob guter Freund oder flüchtiger Bekannter. Ich will, dass er mich respektiert und achtet und Gutes von mir denkt. Und so poliere ich mit Hilfe meines Ego mein Image auf Großzügigkeit, Toleranz, Klarsicht, Gerechtigkeit, Klugheit, Geschick, Liebenswürdigkeit, Stärke. Ich

will gemocht werden. Und ich brauche es, dass man mich bestätigt. Dafür bin ich bereit, je nach Situation eine bestimmte, immer wieder andere Rolle zu spielen.

## Die Sucht nach Anerkennung

Als Gegenleistung dafür erhoffe ich mir die Anerkennung, die ich mir wünsche. Geschieht dies nicht, geht es mir nicht gut. Doch daran ist dann der andere Schuld. Er hat meine Qualitäten nicht erkannt. Wegen dieser Verletzung wetze ich meine Messer. Nun ist es mir egal, was der andere von mir denkt. Wenn er meine Blumen nicht will, bin ich bereit, Gift und Galle auf ihn zu spucken.

***Und so gibt es keinen Ehekrach, keine Familienfehde, keinen Streit unter Freunden, in denen das Ego nicht die erste Geige spielt. Es schmolzt, es zieht sich beleidigt zurück, es rechnet auf, es trägt nach, es kalkuliert.***

Es will die Situation beherrschen und setzt alles daran, seine Macht weiter auszubauen, auch wenn sie auf Schwäche beruht. Es identifiziert sich über seinen Besitz, über das, was es hat, und es hat immer den Eindruck, dass ihm etwas fehlt.

## Der innere General

Das Ego manipuliert, es lügt, es betrügt, es unterdrückt. Es macht andere klein, um sich selbst dabei größer zu fühlen. Es will die alleinige Kontrolle, es will siegen. Es will keine Gemeinsamkeit, keine Liebe, kein Licht. Es will alleine im Dunkeln herrschen. Es gaukelt mir vor, mit ihm auf der sicheren Seite zu stehen. Es erzählt mir etwas von Vernunft, Intelligenz und Verstand. Doch es hat vor allem Angst, dass ich es nicht mehr so wichtig nehme.

Deshalb baut es sich in meinem inneren Universum auf wie ein General in Uniform, mit blitzblank polierten Stiefeln. Es schlägt die Hacken zusammen und gibt mir unaufhörlich Befehle. Es plustert sich auf und frohlockt, wenn ich ihm wieder einmal auf den Leim gegangen bin.

## **Das Steuer in die Hand nehmen**

Dabei ist es so einfach, ihm seine Macht zu nehmen. Es existiert ja nur, weil ich daran glaube. Wenn ich mich nun dazu entschließe und zum Beispiel zu ihm sage:

**„Liebes Ego, es ist ja schön, dass es dich gibt. Du tust mir bisweilen auch gute Dienste, aber du gehst jetzt mal auf den Hintersitz und ich nehme das Steuer in die Hand.“**

Dann wird es ganz kleinlaut und kann gar nichts dagegen tun.

Ich habe immer die Wahl zu entscheiden, wem ich das Steuer in die Hand gebe: der kalt kalkulierenden Stimme meines Ego oder meiner warmen Herzensstimme. Die eine strebt nach Trennung, die andere nach Verbundenheit, eine nach Kontrolle, die andere nach Vertrauen, eine nach Selbstdarstellung, die andere nach ehrlicher Kommunikation und authentischen Beziehungen.

Was andere von mir denken und wie sie sich verhalten, hat allein mit ihnen zu tun. Ich trage die Verantwortung für meinen Teil meiner Beziehungen. Nur das, was ich in meiner Hand halte, kann ich gestalten. Mag es da draußen stürmen und toben, ich habe die Macht, meinen inneren General ins Bett zu schicken und in mir ein wohliges Feuerchen anzuzünden, um mich an ihm zu wärmen.



**Kerstin Chavent** ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf [kerstinchavent.de](https://kerstinchavent.de/) (<https://kerstinchavent.de/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.