

EMMA REED TURRELL  
Selbst.Zufrieden



EMMA REED TURRELL

SELBST.  
*zufrieden*



Warum du es nicht  
allen recht machen  
musst, um mit dir  
im Einklang zu sein

Übersetzung aus dem Englischen von  
Maria Mill

l**ü**bbe*life*

Dieser Titel ist auch als E-Book erschienen

Die Bastei Lübbe AG verfolgt eine nachhaltige Buchproduktion. Wir verwenden Papiere aus nachhaltiger Forstwirtschaft und verzichten darauf, Bücher einzeln in Folie zu verpacken. Wir stellen unsere Bücher in Deutschland und Europa (EU) her und arbeiten mit den Druckereien kontinuierlich an einer positiven Ökobilanz.



Falls Übersetzung:  
Titel der englischen Originalausgabe:  
»Please Yourself«

Für die Originalausgabe:  
Copyright © 2021 by Emma Reed Turrell

Für die deutschsprachige Ausgabe:  
Copyright © 2022 by Bastei Lübbe AG, Köln  
Textredaktion: Jakob Arnold, Düsseldorf  
Umschlaggestaltung: © b3k design, Andrea Schneider und diceindustries  
Satz: hanseatenSatz-bremen, Bremen  
Gesetzt aus der Adobe Caslon Pro  
Druck und Einband: GGP GmbH, Pößneck

Printed in Germany  
ISBN 978-3-431-07041-5

2 4 5 3 I

Sie finden uns im Internet unter  
[luebbe-life.de](http://luebbe-life.de)  
Bitte beachten Sie auch: [lesejury.de](http://lesejury.de)

Für Thomas und Elsa



# ***Inhalt***

|  |     |
|--|-----|
| Einleitung                                 | 9   |
| Die vier Pleasing-Profile                  | 18  |
| Die Eltern zufriedenstellen                | 40  |
| Pleasing in Freundschaften                 | 65  |
| Pleasing in Beziehungen                    | 87  |
| Pleasing am Arbeitsplatz                   | 110 |
| Pleasing in der Elternrolle                | 133 |
| Pleasing bei besonderen Anlässen           | 159 |
| Pleasing im Internet                       | 179 |
| Pleasing als Frau                          | 197 |
| Pleasing und Männlichkeit                  | 220 |
| Pleasing von der Empfängerseite betrachtet | 242 |
| Schluss: Selbst.Zufrieden                  | 265 |
| Danksagung                                 | 271 |





## **Einleitung**

Wir alle kennen einen »People Pleaser«, einen Menschen, der alle beglücken, allen gefallen, es allen recht machen will. Vielleicht fällt es ihm schwer, seine Wünsche zu äußern oder Nein zu sagen. Er sagt vielleicht »tut mir leid«, obwohl er gar nichts falsch gemacht hat, oder er fühlt sich schuldig, wenn er seine Pläne ändert. Kurz, er ist ein Mensch, der es leichter findet, Ja zu sagen, als zu erklären, weshalb er etwas nicht tut. Vielleicht macht er auch all diese Dinge gleichzeitig. Vielleicht bist *du* so jemand?

Ich war einmal ein People Pleaser. Mit bezeichnender Pünktlichkeit am Morgen meines erwarteten Entbindungstermins geboren, war ich ein Kind mit der Gabe, andere glücklich zu machen. Wenn meine Eltern zu einer Party einluden, genoss ich es, die Gäste zu unterhalten, und gerne besuchte ich alte Leute in Heimen, um ihnen Weihnachtslieder vorzusingen. Wandlungsfähig wie ein Chamäleon verstand ich mich jeder Situation anzupassen und meine Beglückungskünste einzusetzen, um den Menschen das zu geben, was sie sich wünschten. Und noch als Erwachsene ertappte ich mich sowohl bei der Arbeit als auch Freunden gegenüber dabei, dass ich dem Glück anderer Priorität einräumte und scheinbar nicht in der Lage war, Nein zu sagen. Ich wollte einfach nicht riskieren, dass man mich ab-

lehnte (tatsächlich hatte ich Angst, mich selbst nicht mehr leiden zu können), doch dieses Es-allem-recht-machen hinderte mich an einem authentischen Leben, ja, ich wurde sogar krank. Mittlerweile habe ich dieses Verhalten weitgehend abgelegt und fühle mich viel besser dabei.

In meiner Praxis als Psychotherapeutin erlebe ich jeden Tag Menschen, die sich mit den komplizierten Dilemmata eines Lebens herumschlagen, in dem sie es weder den anderen noch sich selbst recht machen können. In unserer gemeinsamen Arbeit versuche ich dann, ihnen zu der befreienden Erkenntnis zu verhelfen, dass man es den Leuten gar nicht recht machen kann, so dass man es am besten gar nicht erst versuchen sollte.

People Pleaser im Stadium der Besserung denken sich womöglich im Nachhinein: »Hätte ich nur schon immer gewusst, was ich heute weiß« (hätte, hätte, Fahrradkette). Nämlich, dass das Sich-selbst-Zufriedenstellen gar nicht bedeutet »Ich zuerst«, sondern einfach nur »Ich auch.«

Dieses Buch wurde geschrieben, damit du jetzt schon erkennst, was du später einmal wissen wirst.

Also reden wir über People Pleasing ... wenn das okay ist?

## Warum tun wir es?

Vielleicht hat man dir beigebracht, dass es beim People Pleasing darum geht, aufmerksam, rücksichtsvoll oder einfach nur nett zu sein. Tatsächlich aber treibt uns dabei der Wunsch, die Reaktionen der anderen zu lenken und das Unbehagen zu vermeiden, das ein eventuelles Missfallen in uns wecken würde. Leuten gefallen zu wollen ist eine Strategie mit dem Ziel, die Dinge unter Kontrolle zu halten und hinter einer Fassade scheinbarer Großzügigkeit oder Flexibilität zu verbergen.

Wer es allen recht machen will, will auf keinen Fall enttäu-

schen, und Ablehnung wird als geradezu lähmend empfunden. Wir fürchten uns, beurteilt und für unzureichend befunden zu werden. Und gebraucht zu werden fühlt sich beinahe genauso an wie geliebt zu werden. Wir tun es, weil wir Angst haben, Menschen zu verlieren – und im vergeblichen Versuch, sie zufriedenzustellen, verlieren wir uns selbst.

Die Ursprünge des Verhaltens von People Pleasern sind nachvollziehbar. Ablehnung ist gefährlich für ein Rudeltier wie den Menschen, das im Hinblick auf Schutz, Feuer und Nahrung von der Gruppe abhängig ist. Furcht, Schuld und Scham sind Urgefühle, die uns in der Sicherheit der Gruppe halten sollen. Tue nichts, das deinen Platz am Feuer kosten und dich in die Wildnis verbannen könnte, um dort Hunger, Kälte oder einem hungrigen Raubtier zum Opfer zu fallen. Tue nichts Inakzeptables, wenn die Strafe dafür der Tod sein könnte. Allerdings haben sich diese Gefühle nicht in gleicher Weise weiterentwickelt wie unser modernes Leben. Heute erlebe ich Menschen in meinem Behandlungszimmer, die sich so abscheulicher Verbrechen wie vergessener Geburtstage, Krankmeldungen oder abgesagter Essenseinladungen schuldig gemacht haben. Schuldig, etwas getan zu haben, das sich auf andere auswirkt oder womöglich Missfallen bereiten könnte. Eine dieser People Pleaser aus meinem Bekanntenkreis kam einmal zu spät und nervöser als sonst zu ihrer wöchentlichen Therapiestunde, da sie von einem aggressiven Spendensammler aufgehalten worden war, sich in ein unerwünschtes Gespräch über die Wiederkunft Christi hatte verwickeln lassen und sich noch dazu bei einer Online-Sprachschule angemeldet hatte – und das alles auf dem Weg zwischen Parkplatz und Praxis und nur deswegen, weil sie es nicht packte, einfach mal Nein zu sagen. »Die passen mich ab!«, jammerte sie. Diese Urgefühle von Schuld und Scham hatten die Aufgabe, zutiefst schmerzhaft zu sein und um jeden Preis vermieden zu werden, allerdings werden sie heute mit Handlungen verknüpft,

die diese scharfe Verurteilung überhaupt nicht mehr rechtfertigen. Wenn wir unser Verständnis dieser Grundgefühle nicht korrigieren und aktualisieren, werden wir womöglich feststellen, dass wir sie komplett vermeiden und auch dann in inneren Aufruhr geraten, wenn wir gar nichts falsch gemacht haben.

People Pleasing ist kein Charakterfehler, sondern Ergebnis unserer Konditionierung. In diesem Buch werden wir die Entwicklung des People Pleasers ab der Geburt, über Kindheit und Jugend bis ins Erwachsenenalter verfolgen, in dem diese frühen Überzeugungen durch unsere heutigen Entscheidungen verstärkt werden.

## Die dunkle Seite des People Pleasing

Früher hat man den Wunsch, anderen gefallen zu wollen, häufig als weibliche Schwäche abgetan, und im kulturellen Klischee, demzufolge Mädchen zum Mundhalten und Hintanstehen erzogen werden, steckt durchaus etwas Wahres. Doch heute ist People Pleasing für alle ein Problem, egal welches Geschlecht, welches Alter oder welchen Status wir haben. Viel zu lange hat man falsch erklärt, der oder die Betroffene sei halt einfach »locker« oder »zu nett«. Man hat es flapsig oder geringschätzig beiseitegewischt. Oder man hat es zur Waffe einer Alles-egal-Philosophie umgedeutet, die ermuntert, die Hater auszublenken oder »den Scheiß einfach zu vergessen«, statt diesem Scheiß unsere volle Aufmerksamkeit zu widmen und entschlossen dagegen vorzugehen. Wenn die Angelegenheit so simpel wäre, dass man sie einfach ignorieren könnte, wären wir schon längst damit fertig.

Aber das ist es eben nicht. People Pleasing ist ein zwanghaftes Verhalten der Selbstaufopferung. Und schadet dem, dem zu Gefallen etwas getan wird, ebenso sehr wie dem Gefallsüchti-

gen selbst. People Pleasing ist keine gutartige Gewohnheit, mit der man schon irgendwie leben kann, keine Schwäche trotz allerbesten Absichten. Es ist die Angst vor etwas, das sich unserer Kontrolle entzieht, nämlich vor den Emotionen anderer Menschen. Wer alle zufriedenstellen will, wird sich bemühen, seine Wahrheit zu verbergen, um jedes Aufheben, jeden Aufruhr zu vermeiden. Ungebremst kann dieser Drang zu gefallen (oder wenigstens nicht zu missfallen) zu Ängsten und Depressionen, schlechter körperlicher Gesundheit, niedrigem Selbstwertgefühl und gefährlicher Selbstaufopferung führen.

Und heutzutage gilt es, weit mehr Menschen zufriedenzustellen als jemals zuvor. In der Hektik des modernen Lebens scheint sich der Bereich des Gefallenwollens ins Unendliche auszuweiten, unsere Rollen und Verantwortlichkeiten wachsen, und ihre Grenzen sind nicht klar definiert. Im Beruf erwartet man von uns, dass wir flexibel, im Freundeskreis, dass wir ständig ansprechbar sind, in der Partnerschaft sollen wir den anderen perfekt ergänzen oder uns gleichermaßen um kleine Kinder wie alte Eltern kümmern, ohne je Feierabend zu machen. Soziale Netzwerke haben People Pleasern ein unerschöpfliches Online-Publikum verschafft, weshalb diese nun ihre Selbstachtung an Werbe-Algorithmen und die wischfreudigen Daumen von Fremden aussourcen.

Womöglich betrachtest du dich ja gar nicht als People Pleaser. Scheinbar unbekümmert um die Meinung anderer und bereit, unabhängig ihren Weg zu machen, teilen viele meiner Klienten zunächst diese Einstellung. Die eindeutigen People Pleaser mögen zwar durchaus jene sein, die ihren Mitmenschen das Leben leichter und bequemer machen, allerdings stellen sie nur die Spitze des Eisbergs dar, und People Pleasing kann unzählige Formen annehmen, sich hinter vielen Masken zu verstecken. Unterschiedliche Beziehungen mit entsprechendem Anpassungsdruck können eine Vielzahl von Reaktionen auslösen,

einschließlich der, sich bewusst unangepasst zu verhalten, um Unabhängigkeit zu wahren, doch bei allen handelt es sich um Abwehrhaltungen gegen das immergleiche niedrige Selbstwertgefühl, die immergleiche Ohnmacht und Angst vor Zurückweisung. Im nächsten Kapitel stelle ich vier Typen des People Pleasers vor, wobei jeder eine Variante desselben Problems verkörpert: der Unfähigkeit, sich so, wie man ist, gut genug zu fühlen.

Doch es gibt einen Ausweg. Keinen egoistischen, sondern einen, der uns die Freiheit schenkt, sowohl auf unsere eigenen Bedürfnisse als auch die der anderen einzugehen. Denn gemocht oder gebraucht zu werden ist nichts wert, wenn wir uns dabei komplett selbst aufopfern. Irgendwann müssen wir uns alle entscheiden: ob wir es anderen recht machen oder ob wir authentische Menschen sein wollen.

Die verantwortungsvollere, großzügigere Art, Beziehungen einzugehen, ist tatsächlich die, bei der wir uns selbst zufriedustellen. So können wir authentischer und respektvoller sein – ausgestattet mit den Ressourcen wie auch der Fähigkeit, anderen und uns selbst zu helfen, denn sich selbst mehr Beachtung zu schenken nimmt dem anderen nichts weg. Es geht hier nicht ums größere Stück Kuchen.

## **Sich mehr engagieren, nicht weniger**

Dieses Buch bietet eine Alternative zum People Pleasing. Doch es geht dabei nicht darum, sich weniger zu engagieren; nein, tatsächlich ist mehr und gezielteres Engagement gefordert, nämlich, sich echter, fairer, angemessener und konsequenter um sich und andere zu kümmern. Und dieses Engagement wichtig genug zu nehmen, um zu riskieren, dass das wahre Ich für einige dann vielleicht nicht mehr akzeptabel ist, wohingegen es von

anderen womöglich vorbehaltlos akzeptiert wird. Es wichtig genug zu nehmen, um nicht andere mit unerwünschter Verantwortung zu belasten und sie zu unserem Richter und Henker zu machen. Wichtig genug, um anzuerkennen, dass wir nicht wirklich Ja sagen können, wenn wir nicht ebenso Nein sagen können. Ja sagen hat keine Bedeutung, wenn das Nein im Grunde nie eine Option war.

Dieses Buch wird dir helfen, besser mit Ablehnung umzugehen, anstatt den Mund zu halten. Es wird dich befähigen, Niederlagen zu überwinden, statt sie zu fürchten. Dich lehren, Kritik zu akzeptieren, statt ihr aus dem Weg zu gehen. Ich kann dir keinen Weg aus dem People Pleasing aufzeigen, ohne dass sich dabei jemand irritiert fühlt, aber ich kann dir zeigen, dass man es nicht nur überlebt, sondern als weniger »liebenswürdiger« und »gefälliger« Mensch sogar noch aufblühen kann. Denn eine Beziehung, die Gespräche über deine Bedürfnisse und Gefühle nicht aushält, war von vornherein nicht stabil und okkupiert überdies den Platz einer womöglich beständigeren.

*Selbst.Zufrieden* will die ursprünglichen Beweggründe des People Pleasing erklären und Hoffnung machen für eine mögliche Zukunft, indem wir zunächst einmal Abstand nehmen von der Sorge um andere, um uns stattdessen auf die Sorge um uns selbst zu konzentrieren. So erfahren wir etwa, dass Reaktionen von Menschen oft mehr über ihre Beziehung zu sich selbst aussagen, als dass sie ein legitimes Urteil über uns abgeben können. Wir lernen, auf unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu achten, und merken, dass uns etwa ein plötzlicher Groll eine Art Stichwort liefern kann, uns von der Person, der wir grollen, abzugrenzen.

Dieses Buch unterstützt dich dabei, du selbst zu sein. Es wird dir zeigen, wie du aufhören kannst, Menschen hinterherzuecheln, wie du sie stattdessen anziehst im Vertrauen darauf, dass dir das, was dir zusteht, auch zufallen wird, und alles andere von

Anfang an nicht deins war. Es wird dich motivieren, dich mit Menschen zu treffen, die zu deiner Zukunft passen, nicht zur Vergangenheit. Es wird dich zu einer besseren Freundin, Partnerin, Tochter und Mutter machen. Es wird dir helfen, dich besser um andere zu kümmern, ohne dir gleich ihre ganzen Probleme aufzuhalsen – weil du mittlerweile besser für dich selbst sorgst.

Ebenso wird dich das Buch auf Verluste vorbereiten. Denn Wachstum bedeutet auch immer Verlust. Es wird Menschen geben, denen es nicht passt, wenn du aufhörst, es allen recht zu machen. Doch wenn sie dir sagen, dass »du dich verändert hast«, weißt du, dass sie eigentlich meinen: »Mir passt es nicht, dass es nicht mehr nach meinem Willen geht.«

## Die vielen Gesichter des People Pleasing

Wir begeben uns hier auf eine Reise durch Lebensgeschichten von People Pleasern, die mir begegnet sind, und werfen dabei einen therapeutischen Blick hinter die Kulissen von Eltern-Pleasern (sowie sich anbietenden Eltern), von schmeichlerischen Freunden, von People Pleasern am Arbeitsplatz und vielen anderen mehr. Die Beispiele auf diesen Seiten basieren auf den Lebensläufen hunderter Menschen, die ich in unterschiedlichen therapeutischen Einrichtungen und über viele Jahre hinweg in meiner Praxis behandelt habe. Um Vertraulichkeit zu gewährleisten, wurden ihre Namen und andere identifizierende Angaben geändert, und jede Ähnlichkeit mit lebenden Personen ist rein zufällig. In einigen Fällen habe ich Geschichten aus mehreren Quellen miteinander verschmolzen, um die Identität der betroffenen Personen zu schützen; die Erfahrungen sind nichtsdestotrotz real, ihre Bedeutung wahr, und was *sie* dabei gelernt haben, wird, sofern wir darauf hören wollen, auch für uns zu einer Lektion. Ob du Mutter oder Vater bist, in einer Be-



ziehung steckst oder solo bist, Mann oder Frau bist, als was immer du dich identifizierst, ich kann dir nur raten, alle Geschichten durchzulesen und zu schauen, welche bei dir nachhallen und was du für dich daraus ziehen kannst. In jedem Kapitel gibt es Fragen zum Nachdenken sowie Einsichten und Techniken, die dir hoffentlich helfen, dich besser zu verstehen und dir einen anderen, besseren Weg weisen. Und am Ende hast du dann ein umfassendes Handbuch, um dich selbst zufriedenzustellen.

Deine Empathie ist eine besondere Gabe. Doch wenn du es allen recht machen willst, wirfst du deine Liebe und Empathie unterschiedslos allen vor, auch denen, die sie niemals schätzen werden, nicht schätzen können. Sobald wir jedoch uns selbst zufriedenstellen, erlauben wir auch anderen, das Gleiche für sich zu tun. Dieses Buch lehrt dich, deine Sorge auf Menschen zu richten, die sie am ehesten verdienen, angefangen bei dir selbst.

## ***Die vier Pleasing-Profile***

Obwohl sich viele von uns im Dauer-Entschuldiger, im Angestellten, der sich nur ungern krankmeldet, oder in der, die sich stets als Letzte zu essen nimmt, zunächst wiedererkennen könnten, werden sich unsere Motivationen für diese Verhaltensweisen unterscheiden. Während tausender Behandlungsstunden habe ich vier unterschiedliche Arten des People Pleasing ausgemacht und vier Pleasing-Profile erstellt.

### **Der klassische People Pleaser**

Die eher »traditionellen« unter den Leutebeglückern bezeichne ich als die klassischen. Sie sind stolz auf ihre Fähigkeit, Dinge auf die Reihe zu kriegen, etwa das ideale Geburtstagsgeschenk zu finden oder ein perfektes Essen zu servieren. Zweifellos machen sie das alles auch wirklich toll, und ein Teil ihres Belohnungssystems besteht in der Wertschätzung und den Komplimenten, die sie von den derart Beglückten erhalten. Dies wird dann zur Definition ihrer selbst. Das sind sie, darum existieren sie, nämlich, um das Leben der anderen leichter und angenehmer zu machen. Frag sie, was sie selbst wollen, und du erntest Schweigen.

Sie verzehren sich nach dem Beifall, den sie bekommen, wenn sie sich geschickt in die Welt eines anderen einleben, um sich in der Wärme zu räkelnd, die von dort auf sie zurückfällt. Das momentane Erlebnis, anderen etwas zu bedeuten, ist zwingender als alles, was sie für sich selbst je erhoffen könnten. Sie haben das eigene Selbstwertgefühl durch das der anderen ersetzt; und sie genügen nur dann, wenn man es ihnen bestätigt. Ein Tätscheln des Kopfes durch eine Autoritätsperson erscheint dem klassischen People Pleaser wie ein Sechser im Lotto.

## Der Schatten

Schattenmenschen verbringen ihr Leben im Dienste anderer, jener, die im Licht stehen, die scheinbar wichtiger sind und die Aufmerksamkeit der Welt eher verdient haben als sie selbst.

Wahrscheinlich gab es in der Kindheit des Schattens irgendwo eine Narzisstin oder einen Narzissten, eine Person, der es an Empathie mangelte und die von anderen Bewunderung einforderte. Im Bannkreis dieses Menschen entwickelte der Schatten-Pleaser dann eine Methode, sich dessen Gunst zu versichern, indem er sich selbst kleiner und den anderen größer machte. Und er tüftelte aus, wie er das beste Vorprogramm, den perfekten »Wing-Man«, die beste Nummer zwei zu dieser Nummer eins abgeben konnte.

Im Weltbild des Schatten-Pleasers ist die Bedürftigkeit der anderen Person größer als die eigene; Schatten-Pleaser sind die ersten, die im Bus ihren Platz anbieten, und ständig halten sie jemandem die Tür auf. Auch als Erwachsene suchen sie Gelegenheiten, das Ego anderer zu stärken. Der Status und Erfolg anderer zieht sie an, und sie sind fantastische Groupies. Zufrieden allerdings sind sie nur in der Rolle deines »größten Fans«, was unter Gruppen von Schatten-Pleasern zu heftigem Wett-

streit führen kann, und wenn man bedenkt, wie sehr sie um deine Zuneigung buhlen, können sie sich als ziemlich schwierige Freunde entpuppen. Manchmal wird das Wetteifern um den Titel des besten Freundes, der besten Freundin dann wichtiger, als überhaupt eine gute Freundin zu sein, und eifersüchtige Schatten können schnell paranoid und destruktiv reagieren. Wenn dir der eine seine Jacke anbietet, muss dir der andere eine Niere spenden. Du selbst bist dann eher eine Art Preis als eine Person, fühlst dich womöglich eher als Trophäe denn als Freund.

## Der Beschwichtiger

People Pleasing entspringt häufig eher der Angst, einen Fehler zu machen, als dem Wunsch, etwas wirklich gut zu machen.

Der Beschwichtiger ist Beispiel für einen Pleaser-Typus, der in erster Linie nach folgendem Motto agiert: »Bloß nicht unangenehm auffallen!« Solche Menschen sind der soziale Klebstoff, der angespannte Situationen rettet und die menschliche Zusammenarbeit erleichtert. Sie integrieren und sind offen. Wie der Dirigent in einem Orchester übernehmen sie die Aufgabe, Individuen zu einem harmonischen Ganzen zusammenzuschweißen, während sie selbst hinter diesem Ganzen verschwinden. Würdest du einen Beschwichtiger mit einem Messer piksen, bekämst du kein Blut zu sehen, sondern nichts als heiteren Gleichmut. Aber selbstverständlich erst, nachdem er sich tausendmal für die Sauerei entschuldigt hat.

In seiner Kindheit konnte es der Beschwichtiger anscheinend nicht riskieren, jemanden zu verärgern oder Konflikte offen auszutragen. Solche Pleaser haben gelernt, wie man Menschen beruhigt und besänftigt, indem man ihre starken Gefühle dämpft oder aber die eigenen Gefühle verbirgt, um keine ablehnenden Reaktionen zu provozieren. Aber auch in Familien, wo

ein anderes Kind die Rolle des Unruhestifters für sich gepachtet hat, können sich Beschwichtiger entwickeln. Denn ist bereits *ein* Kind aufsässig und konfrontativ, kann es passieren, dass sein Geschwister ins Muster des Beschwichtigers verfällt, um das Boot nicht ins Wanken zu bringen.

Der Beschwichtiger ist das Goldlöckchen unter den Pleasing-Profilen, das nach der faden Annehmbarkeit des Mittelmaßes strebt. Weder zu viel von diesem noch zu wenig von jenem, finden diese Pleaser stets einen kleinsten gemeinsamen Nenner und äußern nie eine kontroverse Meinung oder Vorliebe, die womöglich unpopulär sein könnte.

## Der Verweigerer

Verweigerer sind quasi die People Pleaser im Untergrund – solche, die sich selbst nie als Pleaser bezeichnen würden.

Bei ihnen handelt es sich um Menschen, die es nicht ertragen können, wenn andere unzufrieden mit ihnen sind, doch anders als bei den anderen Pleasing-Profilen kommt die Abwehr des Verweigerers erst dann zum Tragen, wenn er erkennt, dass er das, was nötig ist, um eine günstige Reaktion zu erzielen, nicht tun kann oder will. Außerstande, sich entsprechend nett zu benehmen und so Kritik oder Ablehnung zu unterbinden, besteht die einzig verbleibende Abwehrmaßnahme des Verweigerers darin, das Spiel zu beenden.

Als Erwachsene vermeiden Verweigerer Nähe in Beziehungen und halten ihre Partner durchgehend auf Abstand, wobei sie ihre Schwachstellen hinter einer Persönlichkeit verbergen, die gegenüber Kritik immun ist und sie gleichzeitig gegenüber allen Bindungen abschottet. Die dicke Haut, die sie sich zugelegt haben, macht sie unempfindlich gegenüber dem Urteil anderer, was sowohl gut als auch schlecht ist. Sie schalten ihre Gefühle

ab, um dem Schmerz des Scheiterns zu entgehen. Selbstgenügsam können sie in Gruppen Distanz wahren oder aber eine Führungsrolle übernehmen. Irgendwo zwischen selbstbewusst und abweisend rangierend machen sie den Eindruck, zu ihren Überzeugungen zu stehen, und lassen sich nicht leicht beeinflussen, ebenso wenig wie man sie in schwierigen Zeiten leicht loben oder trösten kann.

Mit traditionelleren People Pleasern mögen sie nicht viel gemein haben, doch sie teilen mit ihnen eine krankhafte Reaktion auf den Druck zu gefallen. Das Urteil der anderen belastet sie ebenso sehr wie diese, doch da sie es nicht ertragen können, lernen sie, es zu ignorieren, sich ihm zu widersetzen oder seine Existenz zu leugnen. Und womöglich sind sie sich dessen nicht einmal immer bewusst, wodurch Hilfe noch schwieriger wird. Häufig erst durch Substanzmissbrauch, Depression, Burnout oder Scheidung alarmiert, muss der Verweigerer zunächst einmal seine tief verborgene Beziehung zu seiner Gefallsucht anerkennen, ehe er zu einer gesünderen Einstellung voranschreiten kann.

Vielleicht erkennst du dich ja in einem dieser Profile oder auch in mehreren wieder. Vielleicht erkennst du in deinen Verhaltensweisen und in denen anderer aus deinem Umfeld sogar sämtliche Aspekte wieder. Im Laufe unseres Lebens werden wir uns zu verschiedenen Zeiten auf Strategien verschiedener Profile stützen, und zwar immer in der Absicht, uns vor dem Risiko einer Zurückweisung zu schützen.

Auf welche Weise du dein Pleasing-Bedürfnis auch auslebst, auf den folgenden Seiten begegnest du Beispielen der vier Pleasing-Profile und kannst nachlesen, welche Lektionen die Betroffenen lernen mussten, um nach und nach bewusster zu werden – und dadurch authentischere und erfüllendere Beziehungen einzugehen.

Betrachten wir dazu als Erstes, wie – geprägt von Botschaften, die er in seiner Kindheit empfangen hat – ein People Pleaser entsteht.

## Der frühe People Pleaser

Ich stamme aus einer Familie eingefleischter Fußballfans. Schon in frühester Kindheit besaß ich mein erstes Saisonticket und zuckelte jeden zweiten Samstag pflichtbewusst hinter meinem Großvater, Vater und älteren Bruder durch die Drehkreuze von Fratton Park. Ich wollte dabei sein, und sei es nur wegen der Würstchen im Schlafrock und Schokoriegel, die Opa pünktlich zur Halbzeit aus seinen Manteltaschen zog – doch Fußball interessierte mich damals eigentlich nicht. Ich hatte immer ein Buch dabei, um mir die Zeit zu vertreiben, während die Menschen um mich herum in die Höhe sprangen, jubelten und schrien. Mein Dad erinnert sich noch, dass ich hin und wieder von meinem Buch aufblickte, um mich zu erkundigen, wie lang es noch dauern würde. Wenn er dann meinte, »Warum fragst du, macht es dir keinen Spaß?«, antwortete ich ihm mit der leicht durchschaubaren Gewitztheit einer Sechsjährigen: »Es macht mir so großen Spaß, dass ich gern wissen würde, wie viel Zeit mir noch bleibt.« Im Rückblick war ich vielleicht doch nicht so überzeugend, aber ich wollte meinem Dad eine Antwort geben, die ihn glücklich machte. Ich wollte nicht, dass er enttäuscht war oder glaubte, ich wäre lieber anderswo. Und vermutlich wollte auch er mich nicht enttäuschen, da er nie auch nur die leiseste Andeutung machte, ich könnte womöglich nicht die Wahrheit gesagt haben.

Kleine Kinder wollen gefallen; das beginnt bereits im zarten Alter von sechs Wochen, wenn Säuglinge allmählich zu lächeln lernen. Und zwar nicht unbedingt deshalb, weil sie glücklich

sind, sondern allein wegen der Reaktion, die sie damit bei ihrem Gegenüber auslösen. Ein Lächeln für die Pflegeperson, und man spielt mit ihnen, knuddelt und kitzelt sie, singt ihnen vor, kurz, ein Lächeln verschafft ihnen Liebe. Schon ein winziges Baby weiß, dass es diese Liebe für sein Überleben braucht, und die Evolution hat ihm eine Superkraft gewährt: die Macht, zu gefallen.

Sobald wir größer und selbstständiger werden, brauchen wir zwar nach wie vor Beziehungen, um zu gedeihen, sind aber für unser Überleben, zumindest das biologische, nicht mehr so stark auf die anderen angewiesen. Was aber geschieht, wenn das Rudel, das uns aufzieht, beschließt, dass wir auch weiterhin nett und unterwürfig zu bleiben haben, dass jenes frühe Lächeln, jene frühen Anpassungen kein Weg zu Unabhängigkeit und vorbehaltloser Liebe waren, sondern vielmehr unsere ganze Identität ausmachen sollen.

Ich bin überzeugt, dass Eltern aus dem, was ihnen zur Verfügung steht, stets das Beste machen, doch immer werden blinde Flecken bleiben; sie können dir nicht geben, was sie selbst nicht bekamen, oder von dem sie nicht einmal wussten, dass es ihnen fehlte. Wenn Kinder Signale auffangen, die besagen, dass sie den Bedürfnissen ihrer Eltern mehr Aufmerksamkeit schenken müssen als den eigenen, so können sie sich, wird dies nicht korrigiert, zu People Pleasern entwickeln. Ich verwende hier den Ausdruck »Eltern«, beziehe mich damit aber auf jenen Erwachsenen, der für deine Versorgung und Pflege zuständig war, egal welchen; das können auch Tanten, Onkel, Großeltern, Pflegeeltern, Lehrer oder Geschwister gewesen sein: die Person, von der du deine ausgesprochenen oder unausgesprochenen Botschaften, wie du sein sollst in dieser Welt, bekommen hast.

Werfen wir einen Blick auf die Geschichte einer meiner Klientinnen, Bianca, um Einblick in die Entstehung eines People Pleasers zu erhalten.



## **Bianca**

Bianca kam stets mit zahlreichen Taschen in unsere Therapiestunden gestürzt, beladen mit allem Möglichen, das sie für die durchgetakteten Tage im Dienste anderer Menschen brauchte – so viel, dass es die Fassungskraft ihrer Arme und ihres Terminkalenders schier sprengte.

Als Kind wurde sie nie das Gefühl los, für die Mutter, die ihre Tage im Bett verbrachte und Bianca kaum wahrnahm, niemals genug zu tun oder zu sein. Im Rückblick erkannte Bianca, dass ihre Mutter an einer Depression litt; jahrelange Versuche, schwanger zu werden, hatten ihren Tribut gefordert, und nicht einmal die so ersehnte Ankunft der kleinen Tochter konnte die düstere Wolke, die über dem Haus lastete, vertreiben. Bianca war ein Einzelkind und verbrachte ihre gesamte Kindheit damit, die Eltern auf jede ihr zur Verfügung stehende Weise zu erfreuen; stets war sie aufs Äußerste bemüht, die Erwartungen der Mutter zu erfüllen und sich das Lob des Vaters zu verdienen, wobei ihre eigenen Bedürfnisse auf der Strecke blieben.

## **Wie man dem People Pleasing den Boden bereitet**

Leidet ein Elternteil unter Depressionen oder Ängsten, fühlt sich ein Kind womöglich sicherer, wenn es Wege findet, seine Eltern zufriedenzustellen, sie ruhig zu halten und ihnen zu helfen, mit ihrem Elend klarzukommen. Sich um die Gefühle und Bedürfnisse eines Elternteils zu kümmern kann bedeuten, dass man die eigenen aufgeben muss. So kommt es womöglich zu einer Kettenreaktion, bei der du dich um die Bedürfnisse anderer kümmerst und umgekehrt von ihnen verlangst, das Gleiche für dich zu tun. Vielleicht erwartest du ja mittlerweile, dass dein Kind *dich* zufriedenstellt, oder dein Freund oder Partner. Und

am Ende sind alle damit beschäftigt, es anderen recht zu machen, doch keiner stellt sich selbst zufrieden.

Bianca glaubte ihrer Mutter, wenn diese an ihr herumkrittelte, und akzeptierte Defizit an Liebe als etwas, das sie verdiente. Kinder sind in der Regel nicht imstande, ihre Eltern als Mängelwesen wahrzunehmen, und falls es zu Fehlern kommt, fällt es einem Kind – überraschenderweise – leichter, sie als sein eigenes Versagen zu verbuchen. So bewahrt es sich das »ideale Bild« der Eltern, denn wenn es sich auf die Eltern nicht verlassen kann, welche Hoffnung bleibt ihm dann noch? Es sei denn natürlich, dass die Eltern tatsächlich Fehler machen; die müssen dem Kind erklärt, vom Elternteil eingestanden und entsprechend wiedergutmacht werden, damit das Kind kein verfehltes Verantwortungsgefühl daraus mitnimmt. Vielleicht fällt dir auf, dass deine Eltern, wenn sie Fehler machten, es nicht eilig hatten mit dem Entschuldigen, und vielleicht hast du mehr Verantwortung übernommen, als angemessen war. Vielleicht tust du es immer noch.

Wenn ein Kind schon in jungen Jahren Traumatisches erlebt hat, wird es im günstigsten Fall eigene Regeln entwickeln, die ihm ein Gefühl größerer Kontrolle verschaffen, ein Regelwerk von »Erlaubtem und Verbotenem«, das es befolgen kann, um in seiner kindlichen Welt ein Gefühl von Sicherheit zu gewinnen. Diese kindlichen Regeln mögen in der Realität völlig überzogen sein, doch sie geben ihm die Möglichkeit, inmitten des Chaos eine Ordnung zu schaffen. Falls es bei dir so war, haben Konflikte sich womöglich wie Katastrophen angefühlt und dich veranlasst, Regeln aufzustellen, die darum kreisten, es anderen recht zu machen. Heute können wir anerkennen, dass das eine Traumareaktion war, die zur damaligen Zeit gute Gründe hatte. Wir können allerdings auch erkennen, dass sie mittlerweile kaum mehr notwendig oder auch nur hilfreich für dich sein dürfte.

Biancas Vater vergötterte ihre Mutter, und Bianca beobachtete, wie er ihr jeden Wunsch von den Lippen ablas und erfüllte. Auch wenn die Mutter manchmal grausam darauf reagierte, war er doch stets bereit und willens, dies zu entschuldigen und den Frieden im Haus wiederherzustellen. Er war selbst ein People Pleaser, und Bianca übernahm einige ihrer Pleasing-Muster von ihm. Als Kinder lernen wir sowohl aus dem, was unsere Eltern tun, als auch aus dem, was sie uns sagen. Wenn ein Elternteil sich stets ganz hintenanstellt, wie es Biancas Vater in der Regel tat, besteht hohe Wahrscheinlichkeit, dass du das von ihm übernommen hast. Wenn ein Elternteil versucht hat, irgendeinen anderen – realen oder vorgestellten – Elternteil zufriedenzustellen, wobei er stets ein Auge auf dich, das andere auf die Erwartungen des anderen gerichtet hielt, hast du womöglich gelernt, seinem Beispiel zu folgen. War, was andere dachten, zu wichtig für ihn, stellst du vielleicht fest, dass es auch für dich eine zu große Rolle spielt.

Biancas Vater lobte sie ständig, weil sie so ein »braves Mädchen« war und ihre Mutter glücklich machte; zweifellos war er dankbar, seine Bürde teilen zu können, und wenigstens in dieser Hinsicht fühlte sich Bianca wichtig und gebraucht. Kinder saugen Anerkennung förmlich in sich auf. Wenn du etwa gut darin warst, Erwachsene bei Laune zu halten, oder den anderen Kindern stets den Vortritt gelassen hast, hat man dich sicher dafür gelobt. Und je mehr du fürs Lustig- oder Nettsein, für Großzügigkeit oder Geduld gelobt wurdest, umso mehr hast du wohl solche Situationen aufgesucht, umso mehr wurden sie Teil deiner Identität.

## Wie man zum chronischen People Pleaser wird

Bianca verbrachte ihre Kindheit damit, sich die Billigung ihrer Mutter zu verdienen und es ihr recht zu machen, ihr ihre Wünsche zu erfüllen und sie in jeder Hinsicht zu unterstützen. Daran änderte sich auch nichts, als Bianca auszog und ihr eigenes Leben hätte führen können. Denn sie hatte gelernt, mit den Gefühlen der Mutter umzugehen, indem sie keine eigenen mehr besaß, und als sie schließlich ihr Elternhaus verließ, führte sie die vertrauten Verhaltensmuster des People Pleasings fort. Sie heiratete einen Mann, der ihr kritisch gegenüberstand, sie herablassend behandelte, und versuchte dennoch, es ihm recht zu machen, wobei sie vor seiner Trinkerei und seinen Frauengeschichten die Augen verschloss.

Jahrzehnte vergingen, und schließlich kam sie in Therapie. »Irgendwas stimmt nicht mit mir«, meinte sie zu mir, »aber ich weiß einfach nicht, was es ist.« Sie wusste, dass sie unter Depressionen litt, wusste aber nicht, warum. So wie sie die Sache sah, liebte sie ihre Arbeit, hatte gute Freunde, und beschäftigte sich viel mit ihren Enkeln. Tatsächlich aber versuchte sie, ihren eigenen Problemen auszuweichen, indem sie anderen bei ihren half, und hatte jeden Bezug zu den eigenen Bedürfnissen verloren – falls sie sie überhaupt je gekannt hatte.

Unsere Aufgabe war es, ihr Ich-Erleben wieder zusammenzustückeln, beginnend mit ihrem vernachlässigten Gefühlsleben.