

EMMA REED TURRELL

SELBST.
zufrieden



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

Inhalt

Cover

Über dieses Buch

Über die Autorin

Titel

Impressum

Widmung

Einleitung

Warum tun wir es?

Die dunkle Seite des People Pleasing

Sich mehr engagieren, nicht weniger

Die vielen Gesichter des People Pleasing

Die vier Pleasing-Profile

Der klassische People Pleaser

Der Schatten

Der Beschwichtiger

Der Verweigerer

Der frühe People Pleaser

Wie man dem People Pleasing den Boden bereitet

Wie man zum chronischen People Pleaser wird

Wie man sich fühlend aus dem People Pleasing
herausbewegt

Selber fühlen

Deine Gefühle ausleben

Was steht dir im Weg?

Biancas Pleasing-Profil

Heilung des People Pleasers
Die Geburt deines inneren People Pleasers
Die Eltern zufriedenstellen
Seinen Mantel anziehen
Übertriebener Gehorsam
Eine zeitgemäße innere Elternstimme herausdestillieren
Die Eltern im Kontext betrachten
Trotz beim Verweigerer
Wie ist es deinem »Kind« ergangen?
Geheimnisse und Lügen
Magische Worte
Lausche auf das Körnchen Wahrheit
Was ist denn, alles in allem, hier angemessen?
Übers Nichtgemochtwerden
Pleasing in Freundschaften
Blut ist dicker als Wasser. Oder: Freunde sind nicht
Familie
Symbiotische Freundschaften
Der Film unseres Lebens
Vorsicht Drama!
Den Trailer abspielen
Freundschaften beenden
Eifersucht in Freundschaften
Eifersüchtige oder neidische People Pleaser
Beste Freundinnen für immer
Pleasing in Beziehungen
Wahrheit befreit
Gegensätze ziehen sich an
Wenn Gegensätze beginnen, sich abzustößen
Win-win
Das Tauziehen beenden
Alles hat zwei Seiten
Radikale Akzeptanz
Erkenne deinen Selbstsaboteur
»Gute« Beziehungen
Rascheln im Gebüsch

Selbstschutz

Pleasing am Arbeitsplatz

Wir sind hier nicht in der Schule
Erwachsene am Arbeitsplatz
Frösche in heißem Wasser
Die Wassertemperatur messen
Beziehungen sind immer fifty-fifty
Die Gegenleistung
Vergangenheit und Gegenwart trennen
Du hilfst niemandem
Die falschen Beziehungen stützen
Erziehung zu schlechtem Benehmen
Passivität und People Pleasing
Die eigene Passivität erkennen

Pleasing in der Elternrolle

Erwartungen anderer Eltern enttäuschen
Dünnhäutige Eltern
Trauma und der People Pleaser
Nachgeholte Genesung
Recht machen und Kinder
Wenn Eltern sich trennen
Sag, was du meinst
Rückschau, »Umschau«, Vorausschau
Der Schaden, den Gleichgültigkeit bewirkt
Nimm deine Kinder ernst genug, um Nein zu sagen
Erziehen im Hier und Jetzt
Wovor hast du Angst?
Traurigkeit und der People Pleaser
Bei Verlusten in die Elternrolle schlüpfen

Pleasing bei besonderen Anlässen

Verkenne nicht die Bedeutung
Weihnachten nach Maß
Die Weihnachtsverschwörung
Schuld und der People Pleaser
Pack den Koffer, wir gehen auf einen Schuld-Trip
Der glücklichste Tag deines Lebens

Der Ehrengast
Wenn zwei Kodizes kollidieren
Aktiv entscheiden
Gute Vorbereitung verhindert People Pleasing
Pleasing im Internet
Probleme des People Pleasers im Internet
Motive in sozialen Medien
Fantasie versus Realität
Bevor du jemanden entfolgst
Frustrierende Feeds
Kalter Entzug
Gefühle, die andere verdecken
Was verbirgt sich unter der Oberfläche?
Pleasing als Frau
Nett und bissig
Die Wikinger-Methode
Sich selbst Priorität einräumen
Den weiblichen Verhaltenskodex befolgen
Mach ruhig Tamtam
Wissen, was man will
Missbräuchliche Beziehungen
Zorn ist Energie für Veränderungen
Der Zorn ist dein Freund
Der weibliche Trugschluss
Pleasing und Männlichkeit
Alles für sich behalten
Versagensängste
Mann-Sein
Scham und Verbergen
Scham und der People Pleaser
Erlaubnis zu fühlen
Der perfekte Gentleman
Überleg dir, was du wirklich willst
Wie verkaufst du dich?
Ein abschreckendes Beispiel
Intime Beziehungen aufbauen

Pleasing von der Empfängerseite betrachtet

Wenn einem der andere alles recht machen will: Ein Problem

Bedingungslose Akzeptanz

Stress und Depression

Geschichten erzählen, um den Stress zu verarbeiten

Du bist willkommen

Mit Lob eher knausern

Schokoladenseiten

Gefängnis des Lobs

Beziehungsringe

Schluss: Selbst.Zufrieden

Verratene Gefühle

Gesundheitswarnung

Wahrheit kann wehtun

Danksagung

Über dieses Buch

Wann sind Sie das letzte Mal einen Kompromiss eingegangen? War es aus freien Stücken? Oder ging es vor allem um den Erhalt von Harmonie und Ordnung ...? Falls dem so war, wäre das absolut verständlich, denn der Mensch ist ein soziales Wesen und der Wunsch nach einem friedlichen Miteinander tief in seiner Natur verwurzelt. Dabei werden eigene Bedürfnisse jedoch oft vernachlässigt, was langfristig ungesund ist. Die britische Psychologin Emma Reed Turrell verweist in *Selbst.Zufrieden* auf die Gefahren fauler Kompromisse. Sie definiert vier verschiedene »Rechtmacher«-Typen und gibt eine Handreichung für ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben.

Über die Autorin

Emma Reed Turrell ist in der Nähe von Portsmouth aufgewachsen und hat Anglistik am Queen's College, Cambridge, studiert. Nach zehn Jahren im Berufsleben hat sie ihre Leidenschaft für die Psychologie entdeckt und sich umbilden lassen. Sie ist (u.a.) spezialisiert in CBT, EMDR, NLP und Hypnotherapie und führt eine eigene Praxis. Emma Reed Turrell lebt mit ihrem Ehemann, zwei Kindern in der englischen Stadt Winchester.

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**bbel**e***life*

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

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
eBook-Produktion: hanseatenSatz-bremen, Bremen

ISBN 978-3-7517-1854-7

luebbe.de
lesejury.de

Für Thomas und Elsa

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 ablehnte (tatsächlich hatte ich

Angst, mich selbst nicht mehr leiden zu können), doch dieses Es-alles-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 enttäuschen, 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 auszublenden 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 Gefallsüchtigen 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 zufriedenstellen. 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 hinterherzuhecheln, 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 Beziehung 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 räkeln, 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 Wettstreit 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