

ICH WILL DOCH NUR NETT SEIN

PEOPLE PLEASING, SOZIALE ANGST UND DER STILLE VERSUCH, ÜBER ANPASSUNG SICHER ZU BLEIBEN

Ein Artikel über aufgeschobene Mails, nicht geführte Anrufe, falsche Rücksicht, verlorene Loyalität und die Frage, wie man wieder ein eigenes Maßband findet.

DER ANFANG IST OFT EINE GANZ KLEINE AUSREDE

Manchmal sieht People Pleasing nicht aus wie ein Mensch, der allen Kaffee bringt, immer lächelt und niemals Nein sagt. Manchmal sieht es aus wie eine Mail, die seit drei Tagen offen ist. Eine Nachricht, die man fünfmal schreibt und wieder löscht. Ein Anruf, den man morgen macht, dann übermorgen, dann lieber gar nicht. Außen kann man dazu sagen: Ich komme gerade nicht dazu. Innen ist es oft ehrlicher: Ich will die Reaktion nicht spüren.

Vielleicht könnte der andere genervt sein. Vielleicht denkt er: Was will der denn schon wieder? Vielleicht hat er keine Lust auf mich. Vielleicht störe ich. Vielleicht bin ich zu spät dran. Vielleicht hätte ich mich früher melden müssen, jetzt ist es peinlich. Vielleicht habe ich sowieso nichts Interessantes zu erzählen. Und dann passiert das Merkwürdige: Man macht nichts. Nicht, weil es einem egal ist, sondern weil es einem zu wichtig ist.

People Pleasing beginnt häufig genau dort: nicht bei Freundlichkeit, sondern bei Angst vor der Wirkung, die man auf andere haben könnte. Man versucht, keine Last zu sein, keinen falschen Ton zu treffen, keine falsche Bitte zu stellen, keine schlechte Stimmung auszulösen. Man verschiebt nicht nur eine Aufgabe. Man verschiebt den Moment, in dem man möglicherweise bewertet, abgelehnt oder enttäuscht wird.

Das fühlt sich kurzfristig fast vernünftig an. Wenn ich nicht anrufe, kann niemand genervt reagieren. Wenn ich die Mail nicht absende, kann niemand kritisch antworten. Wenn ich nichts erzähle, kann niemand merken, dass mein Leben gerade nicht besonders glamourös ist. Der Preis kommt später. Je länger man wartet, desto größer wird die Scham. Aus einer normalen Nachricht wird ein innerer Gerichtsprozess. Aus einem Anruf wird eine Mutprobe. Aus Kontakt wird etwas, das man erst bestehen muss, bevor man es überhaupt darf.

PEOPLE PLEASING IST NICHT EINFACH NETTIGKEIT

Nett zu sein ist nicht das Problem. Rücksicht ist nicht das Problem. Freundlichkeit ist sogar eine soziale Stärke. Eine Gesellschaft ohne Rücksicht wäre eine Zumutung. Der Unterschied liegt darin, ob

ich freundlich bin, weil es zu meinen Werten passt, oder ob ich freundlich bin, weil ich Angst habe, sonst nicht mehr sicher zu sein.

Gesunde Freundlichkeit hat Spielraum. Sie kann Ja sagen, aber auch Nein. Sie kann helfen, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Sie kann jemanden mögen und trotzdem eine Grenze setzen. People Pleasing hat diesen Spielraum oft nicht mehr. Es reagiert auf Druck. Auf Laune. Auf Andeutungen. Auf das Gesicht des anderen. Auf die Vorstellung, was passieren könnte, wenn man nicht sofort passend funktioniert.

Das merkt man daran, dass die eigene Entscheidung nicht mehr aus dem eigenen Inneren kommt. Man fragt nicht mehr: Was halte ich für richtig? Was ist mir wichtig? Was kann ich leisten? Wem gegenüber bin ich loyal? Sondern: Wie verhindere ich Ärger? Wie bleibe ich angenehm? Wie wirke ich nicht egoistisch? Wie Sorge ich dafür, dass niemand schlecht von mir denkt? Dann sitzt nicht mehr der eigene Kompass am Steuer, sondern das vermutete Urteil anderer Menschen.

Viele nennen das Rücksicht. Manchmal ist es aber eher Angst im Kostüm der Rücksicht. Und dieses Kostüm ist tückisch, weil es moralisch gut aussieht. Man kann sich selbst erzählen: Ich bin eben hilfsbereit. Ich will keinen verletzen. Ich will keinen Stress machen. Vielleicht stimmt das sogar teilweise. Aber wenn am Ende die eigenen Grenzen, Freundschaften, Werte und Loyalitäten regelmäßig unter die Räder kommen, dann ist es keine reine Freundlichkeit mehr. Dann ist es ein Überlebensprogramm.



WARUM DER KOPF LIEBER AUF SICHERHEIT SPIELT

Bei sozialer Angst steht im Hintergrund oft die Sorge, negativ bewertet zu werden. Nicht unbedingt spektakulär. Es reicht die Angst, peinlich zu sein, zu viel zu sein, langweilig zu sein, falsch angezogen zu sein, nicht cool genug, nicht witzig genug, nicht erfolgreich genug, nicht interessant genug. Andere Menschen werden dann innerlich nicht nur als Gegenüber erlebt, sondern als mögliche Prüfer. Man betritt nicht einfach einen Raum. Man betritt eine Bühne, obwohl niemand offiziell Eintrittskarten verkauft hat.

In kognitiven Modellen sozialer Angst wird beschrieben, dass Betroffene ihre Aufmerksamkeit stark auf sich selbst richten: Wie wirke ich gerade? Ist meine Stimme komisch? Habe ich zu viel gesagt? Guckt der andere gelangweilt? Gleichzeitig werden mehrdeutige soziale Signale eher bedrohlich gedeutet. Eine knappe Antwort wird nicht einfach als knappe Antwort erlebt, sondern schnell als Hinweis: Ich nerve. Ein kurzer Blick aufs Handy wird zu: Ich bin uninteressant. Ein ausbleibendes Lächeln wird zu: Ich komme schlecht an.

People Pleasing versucht, dieses Risiko zu senken. Es will die Situation kontrollieren, indem es möglichst wenig Reibung erzeugt. Man passt sich an, schweigt, erklärt sich zu viel, fragt lieber nicht, meldet sich lieber nicht, sagt lieber zu, lacht lieber mit, bleibt lieber verfügbar. Im Moment fühlt sich das oft sicherer an. Langfristig lernt das Gehirn aber etwas Ungünstiges: Ich bin nur sicher, wenn ich mich verbiege.

Genau deshalb ist People Pleasing so hartnäckig. Es bringt kurzfristig Erleichterung. Man vermeidet einen Konflikt, eine Nachfrage, ein komisches Gesicht. Der Körper fährt für einen Moment runter. Das Problem ist: Diese Erleichterung belohnt das Muster. Beim nächsten Mal wirkt Anpassung wieder wie die sichere Lösung. So wird aus einer einzelnen Vorsicht eine Gewohnheit.

AUFSCIEBEN IST MANCHMAL KEINE FAULHEIT, SONDERN EMOTIONSVERMEIDUNG

Eine Mail nicht zu schreiben oder einen Anruf aufzuschieben wirkt von außen wie Prokrastination. Vielleicht ist es das auch. Aber Prokrastination ist nicht immer einfach schlechte Organisation. In der Forschung wird sie häufig als kurzfristige Emotionsregulation beschrieben. Man vermeidet nicht nur die Aufgabe, sondern das unangenehme Gefühl, das an der Aufgabe hängt.

Bei einer Steuererklärung ist das vielleicht Überforderung. Bei einer Prüfung Angst vor Versagen. Bei einer Mail an einen Menschen ist es oft Angst vor der Antwort. Nicht die Nachricht selbst ist das Problem, sondern das, was sie auslösen könnte. Vielleicht Kritik. Vielleicht Schweigen. Vielleicht Enttäuschung. Vielleicht ein Beweis dafür, dass man nicht so wichtig ist, wie man gern wäre. Also verschiebt man. Nicht, weil man frei ist, sondern weil man sich einen kleinen Aufschub vom inneren Stress kauft.

Leider ist dieser Kauf teuer. Denn der zukünftige Mensch, der die Sache erledigen muss, ist derselbe Mensch, nur mit mehr Druck. Aus einer normalen Mail wird nach Tagen eine peinliche Mail. Aus einem Anruf wird eine Erklärung. Aus einer kleinen Klärung wird ein Beziehungsrisiko. Die Aufgabe wächst,

obwohl objektiv kaum etwas passiert ist. Das ist der Trick der Vermeidung: Sie macht den heutigen Tag leichter und den morgigen schwerer.

People Pleasing und Prokrastination passen deshalb gut zusammen. Beide können kurzfristig vor unangenehmen Gefühlen schützen. Beide wirken im Moment logisch. Und beide kosten später Selbstachtung. Nicht, weil man versagt hat, sondern weil man wieder erlebt: Ich mache nicht, was mir eigentlich wichtig wäre. Ich reagiere nur auf Angst.

WENN ICH ALLE REGELN ÜBER BORD WERFE UND NUR NOCH REAGIERE

Der vielleicht gefährlichste Punkt beim People Pleasing ist nicht das einzelne Ja. Es ist der Moment, in dem die eigenen Regeln verschwinden. Man hatte vielleicht einmal klare Vorstellungen: Ich bin loyal zu meinen Freunden. Ich sage nicht Dinge zu, die ich nicht halten kann. Ich lasse Menschen nicht hängen, nur weil jemand anders gerade lauter ist. Ich will ehrlich sein. Ich will verlässlich sein. Ich will mich nicht kaufen lassen durch Anerkennung.

Unter Druck kann davon erschreckend wenig übrig bleiben. Nicht, weil man ein schlechter Mensch ist, sondern weil Angst die Rangordnung im Kopf verändert. Dann zählt nicht mehr, was grundsätzlich richtig wäre. Dann zählt, wer gerade enttäuscht gucken könnte. Wer die stärkste Reaktion haben könnte. Wer am lautesten wird. Wer mir Anerkennung geben oder entziehen könnte. Wer gerade mein Nervensystem am meisten beschäftigt.

So kann es passieren, dass Freundschaften und Loyalität auf der Strecke bleiben. Man sagt der einen Person zu, weil man ihr gefallen will, und vergisst die andere, die eigentlich auf einen zählt. Man lächelt in einer Gruppe über einen Kommentar, obwohl ein Freund dadurch bloßgestellt wird. Man schweigt, wenn jemand unfair behandelt wird, weil man nicht selbst ins Licht geraten will. Man sagt Ja zu einem Kontakt, der einem nicht guttut, und hat dann keine Kraft mehr für Menschen, die wirklich wichtig sind.

Das tut später weh, weil man merkt: Ich war nicht wirklich frei. Ich war auch nicht wirklich freundlich. Ich war in dem Moment nur damit beschäftigt, keine Ablehnung zu riskieren. Das ist eine harte Erkenntnis, aber eine wichtige. People Pleasing ist nicht harmlos, wenn es dazu führt, dass man seine Werte verkauft, ohne es richtig zu merken.

DER VERSTECKTE EGOISMUS DER TOTALEN ANPASSUNG

Das klingt erst einmal unfair. People Pleaser wirken doch eher zu selbstlos als zu egoistisch. Und meistens steckt tatsächlich keine böse Absicht dahinter. Trotzdem gibt es in starker Anpassung einen versteckten Selbstbezug: Die Hauptfrage wird nicht mehr, was der Situation gerecht wird, sondern wie ich sicher durch die Situation komme.

Ich sage nicht unbedingt, was wahr ist. Ich sage, was mich unangreifbar macht. Ich entscheide nicht unbedingt nach Loyalität. Ich entscheide danach, wessen Enttäuschung ich am wenigsten ertrage. Ich helfe nicht unbedingt dort, wo es sinnvoll ist. Ich helfe dort, wo ich mich sonst schlecht fühlen würde. Das ist menschlich, aber es ist nicht dasselbe wie echte Fürsorge.

Echte Fürsorge kann unbequem sein. Sie kann bedeuten, jemanden freundlich zu enttäuschen. Sie kann bedeuten, nicht sofort zu antworten. Sie kann bedeuten, Nein zu sagen, obwohl der andere das nicht toll findet. Sie kann auch bedeuten, einer Person treu zu bleiben, obwohl eine andere gerade mehr Druck macht. People Pleasing verwechselt dagegen oft Frieden mit Ruhe. Solange niemand sichtbar unzufrieden ist, scheint alles gut. Aber unter der Oberfläche wird es unklarer, unehrlicher und manchmal auch unfairer.

Darum ist es so wichtig, das Thema nicht nur als Selbstwertproblem zu verstehen. Es ist auch ein Beziehungsthema. Beziehungen brauchen nicht nur Nettigkeit. Sie brauchen Verlässlichkeit, klare Information und echte Wahl. Wenn ich mich ständig anpasse, weiß der andere irgendwann gar nicht mehr, wer da eigentlich mit ihm in Beziehung ist. Er bekommt eine glatte Version von mir, aber nicht unbedingt eine ehrliche.

WAS DENKEN DIE ANDEREN, WENN ICH DAS ERZÄHLE?

Ein typischer Satz im Hintergrund lautet: Was denken die anderen, wenn ich das erzähle? Erzähle ich überhaupt etwas? Ist mein Leben interessant genug? Habe ich genug erlebt? Bin ich zu langweilig? Zu normal? Zu arm, zu uncool, zu ungebildet, zu alt, zu jung, zu wenig erfolgreich, falsch gekleidet, nicht souverän genug?

Das ist der Bereich, in dem People Pleasing mit sozialem Vergleich zusammenläuft. Man misst sich an fremden Maßstäben, die man oft nicht einmal bewusst gewählt hat. Was gilt als spannend? Was gilt als cool? Wie müsste ich reden, aussehen, wohnen, feiern, arbeiten, lieben, damit ich nicht durchs Raster falle? Und je stärker man sich daran misst, desto weniger spürt man, was im eigenen Leben überhaupt Bedeutung hat.

Viele Betroffene erzählen dann nicht mehr, was sie wirklich beschäftigt. Sie sortieren vorher aus. Das ist zu banal. Das klingt traurig. Das versteht keiner. Das ist nicht witzig genug. Das passt nicht in die Runde. Man bringt nicht sich selbst mit, sondern eine geprüfte Auswahl, die möglichst wenig Angriffsfläche bietet. Danach fühlt man sich oft trotzdem einsam, obwohl man unter Menschen war.

Das ist logisch. Wenn ich nur eine bearbeitete Version von mir zeige, kann auch nur diese Version gesehen werden. Die anderen können mich dann vielleicht mögen, aber ich weiß nicht, ob sie wirklich mich mögen. Also bleibt Unsicherheit. People Pleasing sucht Nähe, verhindert aber oft genau die Form von Nähe, die beruhigen würde.

DAS FREMDE MAßBAND

Ein gutes Bild für People Pleasing ist das Maßband. Viele Menschen laufen innerlich mit einem fremden Maßband herum. Sie messen sich an Erwartungen, die nie sauber ausgesprochen wurden. Wie freundlich muss ich sein? Wie erfolgreich muss ich wirken? Wie interessant muss mein Leben sein? Wie dünn, souverän, locker, modisch, belastbar, spontan oder hilfsbereit muss ich sein, damit ich okay bin?

Das Gemeine an diesem fremden Maßband ist: Es verändert sich ständig. Bei der einen Person soll man stark sein, bei der anderen weich. Im Job souverän, in der Familie verfügbar, im Freundeskreis

lustig, in Beziehungen pflegeleicht, in Gruppen bloß nicht schwierig. Man versucht, überall die passende Version zu liefern. Kein Wunder, dass man müde wird.

Selbstwert, der stark von äußerer Bestätigung abhängt, ist instabil. Das passt zu dem, was in der Forschung als kontingenter Selbstwert beschrieben wird: Der eigene Wert fühlt sich dann abhängig an von Erfolg, Anerkennung, Zustimmung oder dem Eindruck, den man bei anderen macht. Kurz gesagt: Wenn andere positiv reagieren, geht es mir kurz besser. Wenn sie kühl reagieren, bricht etwas weg. Man lebt dann nicht nur mit anderen Menschen, sondern unter ihrer ständigen inneren Bewertung.

Ein eigenes Maßband zu entwickeln bedeutet nicht, plötzlich arrogant zu werden. Es bedeutet auch nicht, dass einem andere egal sind. Es bedeutet, dass man nicht mehr jede äußere Reaktion zur obersten Instanz macht. Man fragt wieder: Was ist mir wichtig? Wofür will ich stehen? Was ist eine faire Grenze? Welche Beziehungen will ich pflegen? Was ist mir genug, auch wenn es nicht beeindruckend klingt?

WERTE SIND KEINE DEKO, SONDERN STEUERUNG

Viele Menschen haben Werte, solange es bequem ist. Ehrlichkeit, Loyalität, Selbstachtung, Ruhe, Freundschaft, Gesundheit, Familie, Verlässlichkeit. Das klingt gut. Spannend wird es erst, wenn ein Wert etwas kostet. Wenn Ehrlichkeit bedeutet, dass jemand kurz enttäuscht ist. Wenn Loyalität bedeutet, nicht in das Lästern einzusteigen. Wenn Selbstachtung bedeutet, eine Bitte abzulehnen. Wenn Gesundheit bedeutet, nicht wieder alles zu übernehmen.

In der Akzeptanz- und Commitment-Therapie spielt genau das eine große Rolle: Man muss nicht warten, bis Angst verschwindet, bevor man nach seinen Werten handeln kann. Man kann Angst mitnehmen und trotzdem einen kleinen Schritt in die richtige Richtung machen. Das ist kein Heldentum. Es ist eher nüchterne Selbstführung. Ich spüre den Druck, mich anzupassen, und entscheide trotzdem: Was wäre jetzt nach meinem Maßstab richtig?

Die Selbstbestimmungstheorie beschreibt drei psychologische Grundbedürfnisse, die für Motivation und Wohlbefinden wichtig sind: Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit. People Pleasing versucht oft, Verbundenheit zu sichern, opfert dafür aber Autonomie. Man bleibt in Kontakt, aber nicht mehr als ganzer Mensch. Man ist dabei, aber innerlich nicht frei. Langfristig wird sogar die Verbundenheit schlechter, weil echte Nähe nicht aus Daueranpassung entsteht, sondern aus ehrlichem Kontakt.

Das eigene Maßband entsteht deshalb nicht im Kopf allein. Es entsteht durch Verhalten. Durch kleine Momente, in denen man nicht nur fragt, was die anderen denken könnten, sondern was man selbst vertreten kann. Durch eine Mail, die man sachlich schreibt, obwohl man Angst vor der Antwort hat. Durch einen Anruf, den man macht, ohne vorher den eigenen Wert zu verhandeln. Durch ein Nein, das nicht brutal ist, aber klar genug. Durch ein Ja, das wirklich ein Ja ist und kein Panikvertrag.

WARUM GRENZEN SICH AM ANFANG UNFREUNDLICH ANFÜHLEN

Wer lange angepasst war, erlebt Grenzen am Anfang oft nicht als gesund, sondern als unanständig. Eine klare Antwort fühlt sich hart an. Ein Nein fühlt sich egoistisch an. Nicht sofort zu reagieren fühlt

sich an wie Vernachlässigung. Die alte Angst sagt: Jetzt bist du schwierig. Jetzt mögen sie dich weniger. Jetzt hast du etwas kaputt gemacht.

Das ist ein erwartbares Übergangsgefühl. Wenn das Nervensystem gelernt hat, Zustimmung als Sicherheit zu behandeln, fühlt sich Eigenständigkeit erst einmal gefährlich an. Man sollte dieses Gefühl ernst nehmen, aber nicht automatisch als Wahrheit behandeln. Ein schlechtes Gewissen kann auftauchen, obwohl man nichts Falsches getan hat. Scham kann auftauchen, obwohl man nur ehrlich war. Angst kann auftauchen, obwohl die Grenze angemessen ist.

Darum hilft es, Grenzen nicht als Kampf zu verstehen. Eine Grenze ist keine Ohrfeige. Sie ist Information. Sie sagt: So viel kann ich leisten. Das passt für mich nicht. Ich brauche Zeit. Ich möchte das anders klären. Ich will helfen, aber nicht auf diese Weise. Sie macht Beziehung nicht kaputt. Sie macht Beziehung lesbarer.

Natürlich reagieren nicht alle gut darauf. Manche Menschen profitieren davon, wenn man keine Grenzen hat. Sie nennen einen dann vielleicht plötzlich kühl, egoistisch oder kompliziert. Das ist unangenehm, aber auch aufschlussreich. Eine Beziehung, die nur funktioniert, solange man sich selbst aufgibt, war vorher nicht gesund, sondern bequem für die andere Seite.

WIE MAN AUFHÖRT, NUR NOCH ZU REAGIEREN

Der erste Schritt ist nicht, ab morgen radikal authentisch zu werden und allen die Meinung zu sagen. Das wäre oft nur die nächste Übertreibung. Der erste Schritt ist langsamer. Man merkt überhaupt erst, wann man reagiert statt entscheidet. Viele People-Pleasing-Momente passieren in Sekunden. Jemand fragt etwas, und bevor man innen nachgekommen ist, hat der Mund schon Ja gesagt. Jemand schaut enttäuscht, und schon erklärt man sich. Jemand klingt kühl, und schon versucht man, die Stimmung zu reparieren.

Hilfreich ist eine kleine Verzögerung. Nicht dramatisch. Ein Satz wie: Ich schaue kurz nach und melde mich. Oder: Ich muss darüber nachdenken. Oder: Ich kann das gerade nicht sofort entscheiden. Dieser kurze Abstand ist kein Trick. Er ist der Raum, in dem das eigene Maßband überhaupt wieder auftauchen kann.

Dann kommt die eigentliche Frage: Was ist hier mein Wert? Nicht: Was ist die bequemste Antwort? Nicht: Wie vermeide ich jede Reibung? Sondern: Was will ich vertreten? Wenn Loyalität wichtig ist, kann ich nicht in jeder Gruppe mit jedem mitschwimmen. Wenn Ehrlichkeit wichtig ist, kann ich nicht dauernd so tun, als sei alles okay. Wenn Selbstachtung wichtig ist, kann ich nicht jede Bitte annehmen, nur damit niemand enttäuscht ist. Wenn Freundschaft wichtig ist, muss ich manchmal auch denen treu bleiben, die gerade nicht laut fordern.

Das wird nicht sofort elegant. Man wird Fehler machen. Man wird manchmal zu vorsichtig bleiben und manchmal zu scharf reagieren, weil sich alte Anpassung mit neuer Wut mischt. Das ist normal. Es geht nicht um perfekte Kommunikation. Es geht darum, langsam wieder Urheberschaft zu erleben: Ich bin nicht nur die Antwort auf andere Menschen. Ich darf selbst eine Richtung haben.

DIE MAIL, DER ANRUF UND DER KLEINE GEGENBEWEIS

Bei aufgeschobenen Mails und Anrufen hilft oft keine große Selbstanalyse, sondern ein kleiner Gegenbeweis. Der Kopf sagt: Du störst. Du bist lästig. Der andere hat eh keine Lust. Du hast nichts zu bieten. Der Körper glaubt das, weil es sich vertraut anfühlt. Ein Gegenbeweis entsteht nicht dadurch, dass man eine Stunde darüber nachdenkt. Er entsteht dadurch, dass man in einer machbaren Form handelt.

Das kann sehr klein sein. Eine kurze, sachliche Mail. Kein Roman, keine zehn Entschuldigungen, kein vorsorgliches Kleinmachen. Vielleicht: Hallo, ich wollte mich wegen ... melden. Passt es Ihnen, wenn wir dazu kurz telefonieren? Viele Grüße. Mehr nicht. Für manche ist genau das schwer, weil der Impuls kommt, sich gleich weich zu machen: Sorry, falls ich störe, wahrscheinlich ist es unpassend, ich hoffe, ich nerve nicht. Diese Sätze sollen schützen. Oft zeigen sie dem eigenen Kopf aber nur wieder: Meine normale Kontaktaufnahme ist eigentlich eine Zumutung.

Natürlich darf man höflich sein. Aber Höflichkeit ist nicht dasselbe wie Selbstverkleinerung. Ein klarer, respektvoller Kontakt reicht. Wenn der andere keine Zeit hat, kann er es sagen. Wenn er genervt ist, ist das unangenehm, aber nicht automatisch eine Katastrophe. Wenn er nicht antwortet, ist das eine Information, aber nicht sofort ein Urteil über den eigenen Wert.

Der Fortschritt besteht nicht darin, dass jede Reaktion gut wird. Der Fortschritt besteht darin, dass man die Handlung nicht mehr vollständig vom erwarteten Wohlwollen des anderen abhängig macht. Man tut etwas, weil es sachlich dran ist oder den eigenen Werten entspricht. Die Reaktion des anderen bleibt wichtig, aber sie wird nicht mehr zur Genehmigungsbehörde für das eigene Dasein.

WENN ICH DOCH WIRKLICH NICHTS INTERESSANTES ZU ERZÄHLEN HABE

Dieser Gedanke klingt traurig, aber viele kennen ihn. Was soll ich denn erzählen? Mein Leben ist nicht spannend. Ich war nicht im coolen Urlaub. Ich habe nicht die richtigen Klamotten. Ich kenne mich mit den Themen nicht aus. Ich bin nicht so locker. Nicht so witzig. Nicht so erfolgreich. Nicht so souverän. Also halte ich lieber den Mund.

Dahinter steckt oft eine sehr enge Vorstellung davon, was Menschen interessant macht. Als müsste man ständig Ereignisse, Pointen, Erfolge oder Besonderheiten liefern. In echten Beziehungen ist das aber meist nicht der Kern. Menschen verbinden sich nicht nur über Sensation, sondern über Echtheit, Wiedererkennbarkeit, Humor, kleine Beobachtungen, gemeinsame Werte, Verletzlichkeit im richtigen Maß und das Gefühl, dass jemand wirklich da ist.

People Pleasing glaubt: Ich muss liefern, damit ich Platz bekomme. Ein gesünderer Blick sagt: Ich darf Kontakt aufnehmen, ohne eine Show abzuliefern. Nicht jeder Satz muss besonders sein. Nicht jedes Treffen muss ein Auftritt sein. Nicht jedes Gespräch muss beweisen, dass mein Leben spannend genug ist. Manchmal reicht ein ehrlicher Satz: Bei mir war es ruhig, aber ich merke, dass mich gerade beschäftigt ... Oder: Ich habe nicht viel Neues, aber ich wollte dich trotzdem hören.

Das klingt unspektakulär. Genau darin liegt der Punkt. Wer nur auftauchen darf, wenn er sich interessant genug findet, wird selten auftauchen. Wer langsam lernt, auch mit einem normalen, unaufgeräumten Leben Kontakt zu halten, gewinnt eine andere Form von Selbstwert. Nicht den schnellen Kick, bewundert zu werden. Eher die ruhigere Erfahrung: Ich muss nicht glänzen, um anwesend sein zu dürfen.

WAS IN SELBSTHILFEGRUPPEN DARAN WICHTIG IST

In Selbsthilfegruppen kann People Pleasing schnell sichtbar werden, wenn man genau hinschaut. Manche reden kaum, weil sie niemandem Zeit wegnehmen wollen. Manche stimmen schnell zu, obwohl sie innerlich anders denken. Manche übernehmen Aufgaben, obwohl sie überfordert sind. Manche trösten sofort andere, damit die eigene Unsicherheit nicht auffällt. Manche erzählen nur das, was die Gruppe wahrscheinlich gut findet. Und manche kommen irgendwann nicht mehr, weil sie eine Nachricht zu lange nicht beantwortet haben und sich dann schämen.

Eine Gruppe kann hier sehr hilfreich sein, wenn sie nicht nur über Grenzen redet, sondern Grenzen auch aushält. Wenn jemand sagen darf: Ich möchte heute nichts dazu sagen. Wenn jemand eine Aufgabe ablehnen darf, ohne innerlich aus der Gruppe zu fallen. Wenn Unterschiedlichkeit nicht sofort als Ablehnung verstanden wird. Wenn nicht der angepassteste Mensch als der sozialste gilt, sondern der ehrlichste Kontakt geschätzt wird.

Für die Gruppenarbeit ist es nützlich, echte Alltagsszenen zu nehmen. Eine verschobene Mail. Ein zugesagter Gefallen, den man bereut. Ein Moment, in dem man aus Angst vor Unbeliebtheit geschwiegen hat. Dann geht es nicht darum, sich zu beschämen. Es geht darum, den Ablauf zu erkennen. Was war der Auslöser? Welche Reaktion habe ich befürchtet? Welche alte Regel sprang an? Welcher Wert blieb auf der Strecke? Was wäre eine kleinere, ehrlichere Reaktion gewesen?

Der Sinn ist nicht, härter zu werden. Der Sinn ist, echter zu werden. Wer immer nur gefallen will, wird irgendwann schwer greifbar. Wer langsam wieder nach eigenen Werten handelt, wird vielleicht nicht überall beliebter. Aber er wird klarer. Und Klarheit ist für Beziehungen oft gesünder als dauerndes Gefallen.

ZURÜCK ZUM EIGENEN MAßBAND

Das eigene Maßband zu finden ist kein romantischer Selbstfindungssatz. Es ist praktische Arbeit. Man merkt, wo man sich von Blicken, Launen, Status, Coolness, Kleidung, Gruppendruck oder Angst vor Ablehnung steuern lässt. Dann holt man die Entscheidung Stück für Stück zurück. Nicht immer. Nicht perfekt. Aber häufiger als früher.

Man beginnt, den eigenen Wert nicht mehr ausschließlich daran zu messen, ob andere gerade zufrieden sind. Man fragt nicht mehr nur: Kam das gut an? Sondern auch: War ich ehrlich? War ich fair? War ich loyal? Habe ich mich selbst unnötig verlassen? Habe ich eine Grenze gespürt und ernst genommen? Habe ich gehandelt, obwohl Unsicherheit da war?

Das verändert Selbstwert langsam. Selbstwert entsteht nicht nur dadurch, dass man sich selbst nette Sätze sagt. Er entsteht auch dadurch, dass man erlebt, sich auf sich verlassen zu können. Ich sage nicht jedes Mal Ja, wenn ich Nein meine. Ich melde mich, obwohl ich Angst vor der Reaktion habe. Ich

lasse eine fremde Laune nicht sofort über meinen Wert entscheiden. Ich mache mich nicht kleiner, nur damit ein Gespräch glatter läuft.

People Pleasing verspricht Sicherheit durch Anpassung. Es hält dieses Versprechen aber nur sehr kurzfristig. Langfristig macht es abhängig von Stimmungen, Reaktionen und Maßstäben anderer. Der Weg zurück ist nicht Rücksichtslosigkeit. Der Weg zurück ist ein erwachsenes Gleichgewicht: Ich nehme andere ernst, ohne mich selbst aus dem Spiel zu nehmen. Ich darf freundlich sein, ohne verfügbar zu sein. Ich darf helfen, ohne mich zu opfern. Ich darf dazugehören wollen, ohne mich dafür zu verkaufen.

HINTERGRUND UND QUELLEN

Dieser Artikel ist bewusst in Alltagssprache geschrieben. Der Begriff People Pleasing ist kein offizieller Diagnosenamen. Der Autor hat Texte gelesen, mit Betroffenen gesprochen und eigene Erfahrungen verarbeitet mit gut untersuchten Themen: soziale Angst, Vermeidung, Sicherheitsverhalten, Selbstaufmerksamkeit, Zurückweisungssensitivität, Selbstwert abhängig von äußerer Bestätigung, Selbst-Silencing, Prokrastination als Emotionsregulation und werteorientiertes Handeln.

NICE (2013, zuletzt überprüft 2024): Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. Clinical guideline CG159. Beschreibt bei sozialer Angst unter anderem Vermeidung, Sicherheitsverhalten, Selbstaufmerksamkeit sowie Vor- und Nachbearbeitung sozialer Situationen als relevante Bereiche für Diagnostik und Behandlung.

Clark, D. M. & Wells, A. (1995): A cognitive model of social phobia. Das Modell erklärt, wie Selbstaufmerksamkeit, negative Selbstbilder, Sicherheitsverhalten und Nachbearbeitung soziale Angst aufrechterhalten können.

Rapee, R. M. & Heimberg, R. G. (1997): A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. Das Modell beschreibt, wie Menschen mit sozialer Angst mögliche Bewertung durch andere verarbeiten und daraus Angst entsteht.

Hofmann, S. G. (2007): Cognitive factors that maintain social anxiety disorder. Cognitive Behaviour Therapy. Überblick über kognitive Faktoren wie unrealistische soziale Standards, negative Deutungen, Vermeidung, Sicherheitsverhalten und Grübeln.

Sirois, F. M. & Pychyl, T. A. (2013): Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation. Social and Personality Psychology Compass. Beschreibt Prokrastination als Strategie kurzfristiger Stimmungsregulation mit Kosten für das zukünftige Selbst.

Crocker, J. & Wolfe, C. T. (2001): Contingencies of Self-Worth. Psychological Review. Erklärt, wie Selbstwert instabil werden kann, wenn er stark an externe Bestätigung, Erfolg oder Anerkennung gebunden ist.

Downey, G. & Feldman, S. I. (1996): Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. Journal of Personality and Social Psychology. Beschreibt Zurückweisungssensitivität als ängstliches Erwarten, Wahrnehmen und Überreagieren auf mögliche Zurückweisung.

Jack, D. C. & Dill, D. (1992): The Silencing the Self Scale. Psychology of Women Quarterly. Beschreibt Muster, in denen Menschen eigene Gefühle und Bedürfnisse zurückhalten, um Beziehung, Harmonie oder Sicherheit zu erhalten.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000/2022): Self-Determination Theory. Beschreibt Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit als zentrale psychologische Grundbedürfnisse.

Hayes, S. C. und Kolleginnen/Kollegen: Acceptance and Commitment Therapy und psychologische Flexibilität. Relevant ist vor allem die Idee, trotz unangenehmer Gedanken und Gefühle nach eigenen Werten zu handeln.