

# Leseprobe



GOLDMANN

Jacqui Marson

## Zu nett für diese Welt?

Wer Nein sagen kann, hat mehr vom Leben

---

»Ein guter Ratgeber für alle Lebenslagen [...].« *Emotion*

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 320

Erscheinungstermin: 17. Februar 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Den Fluch des Nettseins brechen!**

„Warum habe ich nicht einfach Nein gesagt?“ Das fragen sich sehr viele Menschen täglich aufs Neue. Sie wissen ganz genau, dass ihr Leben deutlich einfacher und angenehmer wäre, wenn sie nicht immer das Bedürfnis hätten, so nett zu sein. Nettsein – ein Fluch? Definitiv!, sagt die anerkannte Psychologin Jacqui Marson. Denn wer auch mal aneckt und seine eigenen Interessen vertritt, wird auf lange Sicht zufriedener mit seinem Leben sein. In diesem Buch lernt man mit Hilfe von einfachen Übungen und Fallbeispielen, den Fluch des Nettseins zu brechen und auch mal entschieden Nein zu sagen.

### **Autor**

## **Jacqui Marson**

---

Jacqui Marson ist staatlich anerkannte Psychologin und führt eine erfolgreiche Praxis in Covent Garden. Sie leitet weltweit Workshops und Trainings zu den Themen Kommunikation, Selbstbewusstsein und Teambildung für Einzelpersonen und Unternehmen. Sie ist eine gefragte Expertin für den Bereich Psychologie und hat regelmäßige Auftritte in der BBC und den Channel Five News. Außerdem schreibt sie für "The Psychologist" und "The Counselling Psychology Review" und hat eine monatliche Kolumne im "Psychologies Magazine". Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen in London.

## *Buch*

»Warum habe ich nicht einfach Nein gesagt?« Das fragen sich sehr viele Menschen täglich aufs Neue. Sie wissen ganz genau, dass ihr Leben deutlich einfacher und angenehmer wäre, wenn sie nicht immer das Bedürfnis hätten, so *nett* zu sein. Die eigenen Wünsche stets hintanzustellen mag sehr nobel sein, es ist auf Dauer jedoch sehr schlecht für das eigene Wohlbefinden.

Nettsein – ein Fluch? Definitiv!, sagt die anerkannte Psychologin Jacqui Marson. Denn wer auch mal aneckt und seine eigenen Interessen vertritt, wird auf lange Sicht sehr viel zufriedener mit seinem Leben sein. In ihrem Buch lernt man mithilfe von einfachen Übungen und Fallbeispielen, die inneren Kritiker zu entmachten, sein eigener Cheerleader zu sein, andere auch mal zu enttäuschen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Jacqui Marson rät: Brechen Sie den Fluch des Nettseins, und sagen Sie ruhig mal ganz entschieden Nein, Sie werden merken, wie gut das tut!

## *Autorin*

Jacqui Marson ist staatlich anerkannte Psychologin und führt eine erfolgreiche Praxis in Covent Garden. Sie leitet weltweit Workshops und Trainings zu den Themen Kommunikation, Selbstbewusstsein und Teambildung für Einzelpersonen und Unternehmen. Sie ist eine gefragte Expertin für den Bereich Psychologie und hat regelmäßige Auftritte in der BBC und den Channel Five News. Außerdem schreibt sie für *The Psychologist* und *The Counselling Psychology Review* und hat eine monatliche Kolumne im *Psychologies Magazine*. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen in London.

Jacqui Marson

# **Zu nett für diese Welt?**

Wer Nein sagen kann,  
hat mehr vom Leben

Aus dem Englischen  
von Christine Heinzius

GOLDMANN

# Inhalt

## **Einführung:**

Was ist der Fluch des Nettseins? .....	13
Für wen ist dieses Buch? .....	16
Wie Sie dieses Buch benutzen sollten .....	19

## **1. Kapitel:**

Ein Tag im Leben eines verflucht Netten ....	21
Eine Veränderung ist möglich .....	23
Wie der Fluch des Nettseins funktioniert .....	25
Susies netter Tag .....	30
Wie lernen wir also, Nein zu sagen? .....	34
Zusammenfassung .....	36

## **2. Kapitel:**

Wie alles beginnt – das nette Kind .....	39
Die komplexe Welt des Kindes .....	40
Eltern, die gut genug sind .....	43
Liebe mit Bedingungen: Ich bin mit meinem Verhalten identisch .....	44
Monika: Die 1000-Watt-Glühbirne .....	46
Auf welche Art sind Sie nett? Gehen Sie dem Ärger aus dem Weg, oder suchen Sie nach Anerkennung? .....	52
Überzeugungen, die in den empfindlichen Jugendjahren ausgebildet werden .....	58
Mitgefühlklausel: Lassen Sie die Schuldzuweisungen .....	63
Erstellen Sie Ihren Stammbaum .....	65
Zusammenfassung .....	66

## **3. Kapitel:**

Die unterschiedlichen Varianten des Nettseins: Wozu gehören Sie? .....	67
Wo sind Sie selbstbewusst? .....	70
Zusammenfassung .....	90

**4. Kapitel:**

Hören Sie hin: Was sagt Ihnen Ihr Körper? ..	91
Gehen Sie auf Ihren Körper ein .....	92
Bemerkungen über die Wut .....	102
Was sagen Sie nicht? .....	104
Der Elendswettbewerb .....	111
Streichen Sie die Wahrheit, und überkompensieren Sie dann? .....	114
Zusammenfassung .....	115

**5. Kapitel:**

Entdecken Sie Ihre uralten Regeln und Überzeugungen .....	117
Stellen Sie sich vor, Sie seien bei einer archäologischen Ausgrabung .....	118
Entmachten Sie Ihre kritischen Stimmen .....	124
Ein Licht anschalten .....	128
Machen Sie aus Ihren »Du sollst« »Du könntest« .....	133
Ihre persönliche Unabhängigkeitserklärung .....	140
Zusammenfassung .....	142

## 6. Kapitel:

Weil ich es wert bin – nett zu uns	
selbst sein .....	143
Der Erlösungsbogen .....	144
Extreme Selbstfürsorge .....	148
Wie können Sie sich etwas gönnen? .....	158
Zusammenfassung .....	168

## 7. Kapitel:

Polieren Sie Ihr Handwerkszeug .....	169
Zugang zu Ihrem mutigsten Ich .....	170
Seien Sie Ihr eigener Cheerleader .....	172
Körpersprache .....	173
Lassen Sie das Geschwafel .....	179
Die Technik der kaputten Platte .....	188
Das Feedback-Sandwich .....	192
Was würde Mette tun? .....	193
Virtuelle Ratschläge – die nette SMS und E-Mail .....	195
Zusammenfassung .....	196

**8. Kapitel:**

Packen Sie Ihre Angst an .....	199
Was ist ein Verhaltensexperiment? .....	200
Unsere Angsthierarchie .....	202
Kreatives Brainstorming ohne Vorurteile .....	219
Samantha experimentiert damit, weniger perfekt zu sein .....	224
Zusammenfassung .....	226

**9. Kapitel:**

Fortgeschrittene Verhaltensexperimente: Wagen Sie es, zu enttäuschen .....	229
Im Stich lassen und enttäuschen .....	231
Überbetonen .....	232
Überbucht .....	235
Täglich eine Enttäuschung .....	236
Bereiten Sie sich auf Abwehrreaktionen vor .....	242
Liz' Fortschritt .....	244
Penny, Männer und Mikroenttäuschungen .....	245
Weniger helfen – tun Sie nichts .....	247
Wie man um Hilfe bittet .....	249
Zusammenfassung .....	254

**10. Kapitel:**

Seien Sie bereit für das Unerwartete .....	257
Notfallstrategien .....	258
Zusammenfassung .....	273

**11. Kapitel:**

Nett, aber selbstbestimmt .....	275
Aber wer bin ich jetzt? .....	276
Das gesunde falsche Selbst .....	277
Mehr von den Netten, denen wir begegnet sind .....	284
Indira und ALARM .....	287
Rebeccas Geschichte .....	288
Erstellen Sie Ihre eigene SOS-Karte .....	291
Was mir der gebrochene Arm gebracht hat: Weniger, aber besser .....	297
Was Sterbende bereuen .....	299
Zeichnen Sie Ihr Bild neu .....	301
Dank .....	305
Literatur .....	307
Weiterführende Literatur .....	310
Register .....	313

*Zur Erinnerung an meine liebe Cousine  
Debbie Marson (1957–2009),  
die mich ermutigt hat zu schreiben.*

## **Einführung:**

### Was ist der Fluch des Nettseins?

Kurz nach meinem 45. Geburtstag geschah etwas, das mir klarmachte, dass ich schwer am Fluch des Nettseins litt und dass er mich zerbrechen würde, es sei denn, ich durchbrach ihn vorher ...

Mein Mann und ich waren pflichtbewusst zur Feier des 30. Geburtstags der Tochter meiner Cousine gegangen. Auch wenn in einem Pfarrheim gefeiert wurde, das zwei Autostunden von uns entfernt lag, war ich entschlossen, mich zu amüsieren, weil ich diese Verwandten sehr mochte und einen Tanz auf der Tenne, denn das sollte es werden, genoss. Gegen elf Uhr abends, praktisch nüchtern, galoppierte ich (das ist das Fachwort) begeistert zwischen zwei Reihen von Tänzern hindurch, am Ende der Reihe rutschte ich aus und fiel hin. Es gab ein ziemlich lautes Geräusch, als ich aufschlug, ich weiß nicht, wie ich es beschreiben soll, vielleicht ein Knall oder sogar ein Krachen, es war

jedenfalls laut genug, dass einige Tänzer erschrocken nach Luft schnappten und mehrere besorgt fragten, ob es mir gut ginge. Ich sprang natürlich vom harten Fußboden auf und flötete fröhlich: »Mir geht's gut, mir geht's gut. Macht weiter!«

Dann tanzte ich die nächsten drei Tänze, obwohl mir von dem Schock ein bisschen übel war, und fuhr nach Hause, *weil ich an der Reihe war*. Mein Arm pochte, und das Schalten tat jedes Mal weh, aber ich dachte, dass es am nächsten Morgen sicher besser wäre. Als ich aufwachte, war der Arm steif und schmerzte, aber es kam mir nicht ernsthaft in den Sinn, ihn untersuchen zu lassen. Ich wollte die Zeit der schwer arbeitenden Notfallmediziner nicht verschwenden, außerdem war ich so erzogen worden, dass man kein Aufhebens macht.

Da gerade Schulferien waren, verbrachte ich die nächsten zehn Tage damit, die Kinder zu irgendwelchen Aktivitäten zu fahren, dazu gehörte auch eine 320 Kilometer lange Fahrt zu einer Freundin in Somerset, wo wir auf einem See ruderten. Ich hatte ihr erzählt, dass ich blaue Flecken und Schmerzen in meinem Arm hatte, und sie drängte mich, nicht zu rudern, aber aus irgendeinem verrückten, »netten« Grund bestand ich darauf, dass es nur gerecht sei, wenn wir uns abwechselten. Dabei entstand ein Foto, das geradezu zu einem Sinnbild des schieren Wahnsinns meiner Überzeugungen und meines Verhaltens wurde. Die

Überschrift lautet: »Jacqui, die mit einem gebrochenen Arm rudert (und dabei auch noch lächelt).«

Als ich schließlich in die örtliche Notaufnahme ging, schimpften sie nicht mit mir, weil ich ihre Zeit verschwendete, sondern waren aufrichtig erstaunt, dass jemand die Signale des Körpers so lange ignorieren konnte. »Das ist vor zehn Tagen passiert?«, wiederholten sie immer wieder und schüttelten verdattert den Kopf. (Nur um das klarzustellen, es war keiner dieser offenen Brüche, bei denen der Knochen heraussteht – selbst ich bin nicht so schlimm. Ich hatte die Speiche am Ellbogengelenk gebrochen.) Ich bekam eine knallblaue Schlinge, sodass ich endlich die Erlaubnis hatte, diesen Arm nicht zu benutzen, da die Welt jetzt sehen konnte, dass ich offiziell verletzt war und mich nicht nur (verbotenerweise) anstellte oder simulierte. Ich konnte nun der offensichtlich unmöglichen Aufgabe, selbst klar und deutlich um das zu bitten, was ich brauchte, ausweichen. Stattdessen sagte meine wunderschöne Schlinge den Leuten: Diese Frau hat einen gebrochenen Arm – helfen Sie ihr!

Meine Stieftochter, eine Verbündete in der Familie und selbst mit dem Fluch des Nettseins vertraut, schickte mir eine SMS: »Komm von deinem Scheiterhaufen herunter, Johanna von Orleans.« Ich fand das lustig und sehr aufschlussreich. Im Grunde wurde mir bewusst: Sollte ich weiterhin so eine Märtyrerin sein

und stets die Bedürfnisse anderer meinen eigenen vorziehen, dann würde mir etwas viel Schlimmeres als ein gebrochener Arm zustoßen.

An diesem Tag nahm ich Kontakt zu einer Therapeutin auf, mit der ich schon zehn Jahre lang hatte arbeiten wollen, und ging die ersten zaghaften Schritte, diesen Fluch aufzuheben (und pflanzte auch den Samen dieses Buchs). Ich habe aus meiner eigenen Entwicklung sehr viel gelernt, genau wie aus der Arbeit mit meinen Therapiepatienten in meiner Londoner Praxis, die mir großzügigerweise erlaubt haben, ihre Geschichten in diesem Buch mit Ihnen zu teilen. Ich empfinde es als eine Ehre, dass sie mich an ihrem Leben und ihren Kämpfen teilhaben ließen.

## **Für wen ist dieses Buch?**

Die zwei Fragen, die man mir am häufigsten über das Brechen des Fluchs des Nettseins stellt, sind:

1. Wir wollen doch sicher nicht, dass die Menschen sich weniger nett verhalten?
2. Betrifft das Problem nur Frauen?

Zur ersten Frage: Dieses Buch richtet sich nicht an Menschen, die vielleicht daran arbeiten sollten, im

Alltag netter zu sein. Es richtet sich an Menschen, deren falsche Reaktion grundsätzlich die ist, nett zu sein (freundlich, mitfühlend, gefällig etc.), und zwar so sehr, dass es für sie zu einem Problem wird. Sollten Sie sich in Ihrem Leben an einem Punkt befinden, an dem Sie sich in der Falle fühlen, weil Sie über keine Alternativen dazu verfügen, »nett« zu denken, zu kommunizieren und sich zu verhalten, dann ist dieses Buch für Sie.

Zur zweiten Frage: Nein, das betrifft nicht nur Frauen. Sie kennen wahrscheinlich alle mindestens einen Mann, den andere als »nett« beschreiben, und ich nehme an, dass es sich für ihn genauso sehr wie eine Falle und ein Problem anfühlt wie für all die netten Frauen.

In meinen 15 Berufsjahren als beratende Psychologin habe ich gesehen, wie die Leben, Beziehungen, Karrieren und die Gesundheit von vielen Frauen *und* Männern verdorben wurden, weil sie glaubten, um gemocht, geliebt und akzeptiert zu werden, müssten sie ihr Verhalten auf das beschränken, von dem sie annahmen, dass andere es gutheißten. Dazu kann einiges oder alles Folgende gehören: immer höflich zu sein, nett, hilfsbereit, charmant, witzig, andere sich gut fühlen zu lassen, Leute nicht zu enttäuschen, niemals Nein zu sagen, Konflikte zu vermeiden und die Bedürfnisse anderer vor die eigenen zu stellen.

Ich habe es den Fluch des Nettseins genannt, da es tatsächlich paradox ist: Die meisten Menschen möchten als nett gesehen werden, aber für diese Personen fühlt es sich wie ein Fluch an, den eine böse Fee ihnen bei der Geburt auferlegt hat. Die Erwartungen anderer halten sie gefangen, ersticken und erdrücken sie, und sie haben das Gefühl, dass eine Veränderung unmöglich ist. Nette glauben, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse formulieren, werden sie abgelehnt und nicht geliebt, daher unterdrücken sie viele wichtige Fassetten ihrer selbst, darunter Gefühle wie Wut und Ärger, die dann innerlich weiterkochen. Niemandem fällt dies auf, da sie immer freundlich und lächelnd auftreten. Dann explodiert die nette Person eines Tages, und alle sind geschockt. Die nette Person hat nun das Gefühl, abgelehnt zu werden, wodurch sich ihr eigener, nicht hilfreicher Glaube verstärkt, dass sie ihren Ärger anderen nicht zumuten kann. Und so schließt sich der Teufelskreis (oder Fluch).

Dieses Buch schlägt Wege vor, wie Sie sanft den Fluch des Nettseins durchbrechen, sich von den erdrückenden Erwartungen anderer freimachen und ein kompletteres und erfüllenderes Leben führen können.

## Wie Sie dieses Buch benutzen sollten

Ich finde, es ist immer am besten, mit ganz kleinen Schritten zu beginnen, da Erfolg eine wunderbar stärkende Erfahrung ist und uns ermutigt, mehr zu versuchen. Aber nutzen Sie das Buch ruhig so, wie es Ihnen passt. Jemand meinte lachend zu mir, dass sie als Perfektionistin sofort zum neunten Kapitel vorblättere, um die fortgeschrittenen Verhaltensexperimente auszutesten. Das ist natürlich großartig, wenn es das ist, was Sie tun wollen. Es gibt keine Regeln. Aber ich würde vorschlagen, das ganze Buch zu lesen und darauf zu achten, was Sie anspricht. Wenn jeder dabei einen neuen Gedanken hätte oder eine neue Sache ausprobieren würde, wäre ich begeistert, weil ich selbst so am meisten von meinen Lieblingsratgebern profitiert habe. Ich greife immer mal wieder auf sie zurück, und normalerweise gewinne ich jedes Mal einen neuen Einblick, eine neue Idee oder einen neuen Tipp. Es kann auch hilfreich sein, Notizhefte zu benutzen, um nützliche Ideen, Gedanken oder Einsichten, die einem beim Lesen kommen, zu notieren. Aber falls Sie diese Idee schrecklich finden, dann lassen Sie es!

Es kann auch sein, dass Sie beim Durcharbeiten dieses Buchs einige der angesprochenen Dinge mit einem

vertrauten Freund oder Verwandten besprechen wollen oder daran denken, einen Therapeuten zu kontaktieren, um die Arbeit zu vertiefen.

Viel Glück – und denken Sie daran: Das hier ist kein olympischer Eiskunstlaufwettbewerb, und niemand bewertet Ihre Leistung. Gehen Sie mit mitfühlender Neugier an diese Erfahrung, und ich hoffe, dass Sie auf dem Weg sogar ein bisschen Vergnügen und Spaß haben werden.

# 1. Kapitel:

## Ein Tag im Leben eines verflucht Netten

Schauen wir uns einen hypothetischen Tag im Leben eines verflucht Netten an, das sollte Ihnen helfen zu erkennen, ob Sie sich damit identifizieren können.

Die nette Person wacht auf, und in einer perfekten Welt würde sie gern einen Tee kochen, Radio hören, duschen, sich anziehen, frühstücken und dann zur Arbeit fahren oder mit dem Tag beginnen. In einer vollkommenen Phantasiewelt träumt sie vielleicht davon, sich bei einem oder allen diesen Dingen Zeit zu lassen: Vielleicht langsam eine gute Kanne ihres Lieblingstees zu kochen, sich in einem duftenden Schaumbad zu entspannen, sorgfältig die Kleider auszusuchen, von denen sie weiß, dass sie sich darin glücklich und selbstbewusst fühlt, die passenden Schuhe auszuwählen, die außerdem noch bequem sind ... Keine kleine (oder

nicht so kleine) Person ruft: »Wo ist mein blauer Pulli?«, während jemand anderes wissen will, warum im Kühlschrank keine Milch steht; eine Tante gerade angerufen hat mit der Bitte, ihre Oma zu besuchen, »sie ist ganz allein, die Arme«; und eine Freundin eine SMS geschickt hat, dass sie dringend mit jemandem sprechen muss, da ihr Freund sie seit 24 Stunden nicht zurückgerufen hat.

Nur wenige Minuten nach dem Aufwachen ist nicht nur jegliches Element der Phantasieversion lachhaft, sondern die nette Person übergeht bereits ihre eigenen Grundbedürfnisse, um sich um diejenigen anderer Menschen zu kümmern. An einem beliebigen Morgen verlässt sie oft genug das Haus, ohne gefrühstückt zu haben, in den Schuhen, die am großen Zeh zwicken, und mit trockenem Shampoo im Haar, hungrig, hektisch und etwas durcheinander, aber mit dem beruhigenden Gedanken, sich um alle anderen gekümmert und sie glücklich gemacht zu haben. Die mögliche schlechte Laune der anderen ist abgewendet, und es gab keine Schreierei oder bockige Gesichter im Haus. Und auf einer tieferen (und wahrscheinlich unbewussten) emotionalen Ebene fühlt sie sich sicher, dass sie geliebt wird, weil sie sich um alle anderen gekümmert hat. Oder vielleicht auch sicher, dass sie keinen Ärger bekommt, weil sie niemanden enttäuscht hat.

## Eine Veränderung ist möglich

Wir sind natürlich nicht alle auf dieselbe Weise nett. Es gibt viele unterschiedliche Arten für unterschiedliche Typen des Nettseins in unterschiedlichen Situationen, aber sie alle gleichen sich darin, dass wir uns oft von den Erwartungen anderer vollkommen überrumpelt fühlen und überhaupt keine Ahnung haben, wie wir uns anders verhalten könnten. Tatsächlich jagt schon der schlichte Gedanke daran meistens Angst ein, also zum Beispiel eine Bitte abzuschlagen. Wir erschaffen Erwartungen, und dann fühlen wir uns irgendwann von ihnen gefangen. Die Eigenschaften, die diese Erwartungen geweckt haben, sind meist genau das Gegenteil von denen, die wir für die Veränderung brauchen.

Indira, die Sie im sechsten Kapitel wiedertreffen werden, beschrieb, dass ihre Familie sie als rund um die Uhr verfügbare Dienstleisterin sah, von der erwartet wurde, dass sie alles stehen und liegen ließ, um etwa den Klempner in ihre Mietshäuser zu lassen, ihre Zahnarzttermine abzumachen und Verwandten aus dem Heimatland Kost, Logis und eine erfolgreiche Fassade zu bieten. Als einzige unverheiratete Tochter sah sie voller Panik eine Zukunft als Pflegerin von einem oder beiden kranken Elternteilen vorher, während sie sich gleichzeitig als »schlechte, undankbare«

Tochter fühlte, weil sie solche Gedanken hatte, und verzweifelte, weil ihr weder Zeit noch Energie blieb, um Männer kennenzulernen, die sie vor dem Schicksal der unverheirateten Tochter retten würden.

Wie Sie auch bei den Geschichten anderer Patienten in diesem Buch sehen werden, gibt es keine einfachen, schlagartigen Antworten. Unsere Denkmuster, Gefühle und Verhaltensweisen sind üblicherweise die meiste Zeit unseres Lebens präsent und haben uns oft gut gedient, bis zu dem Punkt, an dem sie es nicht mehr tun, dem Punkt, an dem sie sich sozusagen von Freunden in Feinde verwandeln.

Veränderung lässt sich durch kleine, überschaubare Schritte, immer nur wenige auf einmal, erreichen, die ausgesucht wurden im Bewusstsein, dass wir etwas Mutiges und Beängstigendes für uns versuchen. Indira experimentierte mit dem Leitbild, dass sie kein rund um die Uhr geöffneter Laden mehr ist, sondern zu bestimmten Zeiten auch schließen kann, eher wie eine Tankstelle, die um 23 Uhr zumacht (auch wenn die anderen die ganze Nacht aufhaben). Das scheinen immer noch lange Öffnungszeiten zu sein, aber sofort zu versuchen, strikte Bürozeiten von 9 bis 17 Uhr einzuhalten, wäre sowohl für Indira wie auch für ihre Freunde und Familie eine zu große Veränderung gewesen.

Wie die Familientherapeutin und Autorin Harriet Lerner sagt: Wenn Sie versuchen, zu viel zu schnell

zu verändern, werden die Menschen in Ihrem Leben durch ihr Verhalten »Werde wieder, wie du warst!« signalisieren, und das wird zu einer Niederlage führen.

## Wie der Fluch des Nettseins funktioniert

Kehren wir zu der Geschichte des gebrochenen Arms zurück, um nachzusehen, wie der Fluch überhaupt funktioniert, wie er oft beginnt und wie er über ein ganzes Leben bestehen bleibt.

Prinzipiell verfügen wir alle über mehrere Schichten von Regeln, an die wir uns halten, man kann sie »Persönliche Regeln« oder »Lebensregeln« nennen. Unterschiedliche Regeln werden von verschiedenen sozialen Instanzen in unserem Leben gelehrt und verstärkt, von Eltern und Verwandten bis zu Lehrern, Erziehern, später dann Arbeitgebern und staatlichen Stellen wie der Polizei und der Regierung. Manche sind eindeutig im Gesetz formuliert, und wenn man sie bricht, droht eine Strafe. Und manche, wie »Man spielt nicht mit Streichhölzern« oder »Schau rechts und links, bevor du die Straße überquerst«, werden uns schon früh beigebracht, um uns vor Gefahren zu schützen. Aber die schwierigeren sitzen oft in unserem Unterbewusstsein. Sie wurden dort von Eltern oder Erziehern in ei-

nem sehr jungen Alter platziert und können eine riesige Macht entfalten, und doch bringen wir sie nur sehr selten ans Tageslicht (das heißt unser aktuelles Erwachsenenleben), um nachzusehen, ob wir immer noch freiwillig nach ihnen leben, kurz, ob sie uns immer noch *nutzen*, so wie wir jetzt sind und wie wir unser Leben leben wollen. Wenn wir sie uns anschauen, könnten wir feststellen, dass einige (oder viele) sich in einem zweigeteilten Alles-oder-nichts-Modus befinden, sie haben jegliche Flexibilität verloren und sind zu dem geworden, was der Gründer der Kognitiven Verhaltenstherapie Aaron Beck »strikte persönliche Regeln« nennt. Man kann strikte persönliche Regeln daran erkennen, dass man Wörter wie »sollte«, »muss«, »immer«, »nie« verwendet (im fünften Kapitel wird das genauer betrachtet).

Bei der Geschichte mit dem gebrochenen Arm war meine Regel, »kein Aufhebens zu machen«, eine strikte persönliche Regel. Sie war so mächtig (obwohl halb in meinem Unterbewusstsein versteckt), dass ich die heftigen Schmerzsignale meines Körpers übergehen konnte und die Energie aufbrachte, die anderen zu beruhigen (»Mir geht's gut! Mir geht's gut!«), ein Lächeln aufzusetzen, weiterzutanzten und zehn Tage lang nicht zum Arzt, aber rudern zu gehen.

Diese Regel stammt zweifellos aus meiner Kindheit, wenn ein Kind sich wehtut und zu weinen be-

ginnt, sagt die Mutter vielleicht: »Ach, mach nicht so ein Theater« (Ablehnung), oder umgekehrt, wenn das Kind groß genug ist, es aushalten zu können, wird es gelobt, weil es so »tapfer« ist (Anerkennung). Wie Pawlows Hunde, die darauf »konditioniert« wurden, dass ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft, wenn sie eine Glocke fürs Fressen hören, selbst wenn gar kein Futter auftaucht, so können Kleinkinder relativ einfach auf Verhalten konditioniert werden, das belohnt wird (durch Lob, Anerkennung oder Goldsterne), und das Verhalten einstellen, das kritisiert, abgelehnt oder bestraft wird. In den letzten zehn Jahren hat die wissenschaftliche Forschung, verbreitet durch Massenmedien – egal ob die Supernanny im Fernsehen oder die vielen Erziehungsratgeberbücher –, die Eltern, Lehrer und Erzieher dazu angehalten, erwünschtes Verhalten zu belohnen und unerwünschtes zu ignorieren. Aber zu meiner Zeit – und in vielen Kulturen auch heute noch – wurden Kinder für sogenannte unerwünschte Eigenschaften oder Verhaltensweisen oft lächerlich gemacht, beschämt, erniedrigt oder bestraft.

### Die Regeln brechen

Ich beschuldige weder meine eigenen noch irgendwelche anderen Eltern. Sie haben getan, was sie für das Beste hielten, und meist ist das eine Variante der

Erziehung ihrer Eltern, sie geben die Regeln, die sie gelernt haben, weiter, bewusst oder unbewusst. Bestimmte Verhaltensweisen und Charakterzüge werden in unterschiedlichen Familiensystemen bevorzugt, das heißt, dass manche Eigenschaften und Verhaltensweisen teilweise seit Generationen als besser als andere angesehen werden.

Ich denke, für meine Familie kann man sagen, dass »Härte« bevorzugt wird. Ausgehend von dieser Verhaltenshierarchie könnte man sagen, dass eine meiner Sternstunden als pferdeverrücktes Kind die war, als ich mit sechs Jahren von einem lebhaften Pony auf einem großen Stoppelfeld abgeworfen wurde. Ein Fuß blieb im Steigbügel hängen, und ich wurde für mindestens zehn Minuten über das Stoppelfeld gezogen, mein Rücken war von den Strohhalmen verkratzt und blutend. Ich erinnere mich nicht mehr, ob ich geweint habe, ich bin mir sicher, dass ich es getan haben muss, aber woran wir uns alle erinnern, ist, dass ich mich wieder auf das Pferd gesetzt habe und weitergeritten bin, obwohl ich große Angst gehabt haben muss. Die Geschichte wird mit schweigender Anerkennung wie eine Art »Heldengeschichte« von meiner Familie erzählt, es ist also nur allzu verständlich, dass ich es als etwas Positives über mich verinnerlicht habe, als etwas, das ich weiterentwickeln sollte (und dabei gleichzeitig versuchen sollte, das »schwache«, kleine

Mädchen, das in solchen Momenten weinen könnte, zu unterdrücken).

An diesem Punkt ist es wichtig, dass wir sowohl darauf blicken, was uns diese verinnerlichteten Regeln kosten, als auch, was sie uns bringen. Ich kann also einerseits sagen: »Seht nur, wie diesem armen, kleinen Mädchen beigebracht wurde, ihren körperlichen Schmerz zu ignorieren und um jeden Preis tapfer zu sein«, aber andererseits muss ich zugeben, dass ein Großteil meiner früheren Karriere als Kriegsreporterin wahrscheinlich auf diesem Training basiert. Ich kam mit extremer Wüstenhitze oder frostigen, arktischen Temperaturen klar, konnte ohne Essen und Trinken auskommen, schwere Ausrüstung schleppen, Kugeln ausweichen – und ich glaube, ich habe mich dabei nie beschwert. Meistens lächelte ich, war »munter« und kümmerte mich um alle um mich herum, riss Witze und ließ sie sich gut fühlen. Wenn wir nett, freundlich und freigiebig sind und uns alle zu lieben scheinen, dann ist es wichtig zu erkennen, dass wir das unserem Verhalten verdanken. Aber wenn der Preis zu hoch wird, in Form unserer Erschöpfung, unseres Ärgers, unterdrückter Wut oder Selbstvernachlässigung, müssen wir bereit sein, die alte Sicherheit dieser Gewinne loszulassen.

Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Wir müssen Vertrauen in neue Verhaltensweisen auf-

bauen, bevor wir überhaupt nur daran *denken* können, einige der alten, sicheren Verhaltensweisen aufzugeben – selbst nachdem uns deren Preis bewusst geworden ist.

Elternschaft scheint jegliche Tendenz in uns in Richtung eines Nettseins, das für uns selbst problematisch ist, zu verstärken. Qualitäten, die irgendwann das Gefühl untermauern können, verflucht zu sein – wie Liebenswürdigkeit, selbstloses Geben, Pflegen und die Bedürfnisse anderer vor unsere eigenen zu stellen –, werden in unserer aktuellen Idealisierung der perfekten Eltern (besonders Mütter) überhöht. Viele Frauen empfinden ihr Nettsein nicht als Fluch, bis sie bereits seit Jahren Mütter sind und bemerken, dass das, was sie früher freiwillig und liebevoll gaben, jetzt von anderen als selbstverständlich erwartet wird.

## Susies netter Tag

Susie hat vier Kinder zwischen fünf und 13. Als sie acht Jahre alt war, starb ihr Vater, und ihre Mutter hat sechs Kinder allein großgezogen und Tag und Nacht in drei Jobs gearbeitet, um über die Runden zu kommen. Also gab es nur wenig mütterliche Aufmerksamkeit, und die Kinder mussten schon früh alleine klarkommen. Auch wenn Susie ihre Mutter für deren harte

Arbeit, Entschlossenheit und Opferbereitschaft sehr bewundert, möchte sie ihren eigenen Kindern all die Aufmerksamkeit und liebende Unterstützung geben, die sie vermisst hat, und hat sich daher entschlossen, Hausfrau und Mutter zu sein. Das ist natürlich eine Aufgabe, die ihre eigene harte Arbeit, Entschlossenheit und Opferbereitschaft verlangt, auch wenn das nur selten anerkannt wird. Hier ein Tag in Susies Leben. Er ist extrem, aber auf vielerlei Weise typisch.

Susie ist gegen sechs Uhr aufgestanden, um mit dem Hund Gassi zu gehen, Frühstück zu machen und Pausenbrote vorzubereiten, dann bringt sie die Kinder zur Schule und eilt zu einem Treffen des Elternbeirats. Als sie das Treffen verlässt, klingelt ihr Telefon. Es ist ein Immobilienmakler, der sie daran erinnert, dass in drei Tagen neue Mieter in die Wohnung ihrer Mutter ziehen, und der wissen will, ob sie es geschafft habe, neue Schränke für sie zu kaufen. Sie fühlt sich schuldig und ertappt und packt ihren Mantel und die Schlüssel, um sofort zu Ikea zu fahren, wo sie schwere, flache Schrankpakete auf ihren Einkaufswagen wuchtet und sich in die lange, langsame Schlange an der Kasse stellt. Während sie ansteht und sich fragt, wie sie die schweren Pakete ins Auto laden soll und wann sie bloß die Zeit finden soll, sie zusammenzubauen, klingelt ihr Telefon schon wieder. Dieses Mal sind es zwei gute alte Freundinnen, mit denen sie zum Mittagessen

verabredet ist. Der Termin war vor Monaten ausgemacht worden, da die Freundinnen nicht in der Stadt wohnen, und es war der einzige, der allen dreien in den vollen Terminkalender passte. »Ich hatte es nicht vergessen, weil ich erst gestern in meinen Kalender gesehen und gedacht hatte, wie sehr ich mich doch darauf freute, sie wiederzusehen. Aber der Anruf des Maklers hatte mich in Panik versetzt und alles andere überstrahlt«, erzählte sie mir später während der Therapiestunde.

Das Gefühl der Panik wird im Lauf des Tages immer stärker, während Susie versucht, alles zu erledigen und allen zu gefallen. Sie hetzt schließlich eine Stunde zu spät zum Mittagessen, versucht, in einer zu kleinen Parklücke zu parken, wobei sie ein geparktes Taxi anfährt. Dieser schreckliche, viel zu voll gepackte Tag geht hektisch weiter, die Kinder abholen, die Kinder abliefern, Tee kochen und Hausaufgaben überwachen, bis Susie schließlich zitternd und erbrechend ins Bett muss. Ihr wird bewusst, dass das wahrscheinlich an verspätetem Schock und Erschöpfung liegt. »Es war meine eigene Schuld«, sagte sie. Dann lächelte sie kläglich und fügte hinzu: »Ich hätte Nein sagen sollen.«

»Was meinen Sie: Welche strikten persönlichen Regeln liegen hinter Ihren Entscheidungen?«, fragte ich sie mitfühlend, denn so viele Frauen, die ich kenne, hätten genau dasselbe getan, und wenn wir uns hart

beurteilen, dann ist es bloß eine weitere Variante, uns zu entmachten und zu bestrafen.

Susie erkannte, dass ihre wichtigste Regel lautete: »Ich muss immer das tun, was Autoritätspersonen mir sagen.« Ihr war bewusst, dass das aus ihrer Kindheit stammte, in der ihr Zuhause von ihrer überforderten Mutter wie eine Kaserne geführt wurde, und wehe demjenigen, der die Autorität infrage stellte. Sie hob eine weitere klassische nette Regel hervor: »Ich muss immer anderen helfen, darf aber nicht um Hilfe bitten.« Was ich mir und meinen Patienten oft sage, ist: Stellen Sie sich jemanden, den Sie mögen und bewundern, vor, und fragen Sie sich, was derjenige in dieser Situation tun würde. Susie hat eine australische Freundin, Kat, die sehr direkt und selbstbewusst ist. »Was hätte Kat getan?«, fragte ich sie. Sie lachte. »Sie hätte dem Immobilienmakler gesagt, er solle sie nicht nerven, dass sie es regelt, wann es ihr passt, und dann wäre sie zum Mittagessen gegangen und hätte es genossen. Und sie hätte wahrscheinlich jemanden gebeten, die Kinder mitzunehmen, sodass sie es länger hätte genießen können, ohne gehetzt zu sein. Sie hätte vielleicht sogar ein Glas Wein getrunken!«

## Wie lernen wir also, Nein zu sagen?

Für Indira und Susie, die sich von den Bedürfnissen und Erwartungen anderer erdrückt fühlen, scheint es das Einfachste zu sein zu lernen, öfter Nein zu sagen. Das raten uns sowohl Freunde wie auch Kritiker. Doch wir kennen diesen Rat nur zu gut, sodass wir ihn verinnerlicht haben, und zwar als etwas, das ich ein »selbsterniedrigendes *Sollte*« nenne (im fünften Kapitel mehr dazu). Achten Sie nur darauf, wie Susie kläglich gelächelt und gesagt hat: »Ich hätte Nein sagen sollen.« »Was meinen Sie?«, fragte ich sie in einer Therapiesitzung. »Was bedeutet Ihr Gesichtsausdruck?«

Susie konnte kaum sprechen. Schließlich sagte sie sehr kleinlaut: »Ich glaube, dass ich mich schäme, weil ich es nicht schaffe, für mich selbst einzustehen. Ich mache eine lustige Geschichte daraus, aber eigentlich denke ich, warum *kann* ich nicht Nein sagen? Ich bin eine intelligente Frau. Ich habe sogar mal ein Selbstbehauptungstraining gemacht, ich kenne die Theorie also. Ich habe die Fähigkeiten sogar bei Rollenspielen eingesetzt ... Ich *sollte* es eigentlich können. Aber ich kann es nicht. Und deswegen fühle ich mich wie eine totale Versagerin ...« Sie schwieg und sah jämmerlich zu Boden.

Wir werden später noch mehr über Susies Fortschritte hören. Aber jetzt hilft uns dieses Beispiel zu

