

Alles, was
recht ist!



SELBSTBEWUSSTSEIN. Warum fällt es uns so viel schwerer, Nein zu sagen, als uns zusätzliche Belastungen aufzubürden? Ein Plädoyer, gar nicht erst zu versuchen, es allen recht zu machen.

TEXT: NICOLE MAKAREWICZ



Einen Kuchen für das Elterncafé backen? Noch bitte schnell den losen Knopf annähen? Die Ablage übernehmen, nur für heute, weil es sich sonst nicht ausgeht? Lateinvokabeln abprüfen? Das Paket von der Post holen? Klar, kein Problem – obwohl, eigentlich schon! Denn während sich die Zusatzaufgaben stapeln, kommen die eigene Arbeit, das eigene Leben zu kurz. Dank sollte man sich auch keinen erwarten – eher schon das Gefühl, ausgenützt und nicht für voll genommen zu werden. Hand aufs Herz: Wer hat nicht schon mal eine vorschnelle Zusage bereut? Sich Arbeit aufge-

halst, die nicht zu bewältigen war? Das Nein auf der Zunge gehabt und es sich im letzten Moment um des lieben Friedens willen verkniffen? Der Grund für dieses Verhalten liegt in hormonellen Vorgängen.

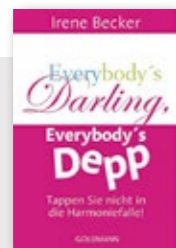
Hungrig nach Belohnung. „Wir sind soziale Wesen, unser Belohnungssystem im Gehirn wird aktiviert, wenn wir positive Resonanz erhalten“, erklärt die Linzer Psychologin Mag. Magdalena Pointner. Soziale Anerkennung wirkt wie eine Droge. „Neurobiologische Studien zeigen, dass nichts das Motivationssystem so sehr aktiviert, wie von anderen gesehen und sozial anerkannt zu

werden“, erläuterte auch der Freiburger Medizinprofessor Joachim Bauer gegenüber „ZEIT Wissen“. Bei positiver Verstärkung (etwa durch Lob) schütten unsere Nervenzellen Dopamin, körpereigene Opiate und Oxytocin aus – einen biochemischen Belohnungscocktail. Wer trotz großer Anstrengung keine Anerkennung erhält, ist demnach besonders Burn-out-gefährdet.

Suche nach Respekt. Dazu kommt, dass es laut einer Studie der Respect Research Group der Universität Hamburg den meisten Menschen wichtiger ist, sich am Arbeitsplatz respektiert zu fühlen, als viel Geld zu verdienen. „Das

Buch-Tipps

Irene Becker
„Everybody's Darling, Everybody's Depp. Tappen Sie nicht in die Harmoniefalle!“
Goldmann
8,20 Euro



Claudia Filker
„10 ½ gute Gründe ... es nicht mehr allen recht zu machen“
Brunner Verlag
6,20 Euro



Beate Scherrmann-Gerstetter / Manfred Scherrmann
„Das Brave-Tochter-Syndrom ... und wie frau sich davon befreit“
Herder Spektrum
9,20 Euro



FOTOS: VERLAGE, ISTOCK/THINKSTOCK

Gefühl ‚respektiert zu werden‘ bewirkt in diesem Kontext häufig ein Übersich-Hinauswachsen („Extra-role behaviour“) ohne den faden Beigeschmack des Dabei-ausgenutzt-Werdens.“ Mitunter versuchen wir jedoch, uns Respekt durch besonders selbstloses Verhalten zu „erkaufen“. Um nicht als Drückeberger zu gelten oder gar den Anschein zu erwecken, mit den Anforderungen des Alltags und/oder des Jobs nicht zurecht zu kommen, muten wir uns zu viel zu. Deshalb sind wir schon bei scheinbaren Nebensächlichkeiten bemüht, einen Konsens zu erzielen. Doch wer immer nur nachgibt, wird weder besonders geliebt noch respektiert. Im Gegenteil! Menschen, die respektiert werden, stehen für ihre Überzeugun-

”

Willst du es allen recht machen, so machst du es niemandem recht.

Äsop

gen ein, selbst wenn sie dadurch Gefahr laufen, anzuecken, sich womöglich sogar unbeliebt zu machen.

Zurückstecken ist weiblich. Übrigens tendieren vor allem Frauen dazu, Erfolge als unverdient anzusehen. Diese Angst, als Hochstaplerin enttarnt zu werden, wird als Impostor-Syndrom bezeichnet. Das führt dazu, dass gerade Frauen oft bereit-

willig zurückstehen. Wie stark uns die Angst vor Ablehnung auch körperlich beeinflussen kann, veranschaulicht die Studie von Psychologen der University of Toronto. Sie konnten nachweisen, dass Menschen, die sich ausgeschlossen fühlen, einen Raum als deutlich kühler empfinden. Also führt der Verlust von Ansehen und Akzeptanz in einer Gruppe zwar zum subjektiven ▶

Interview

Dr. Leopold Faltin, der Gründer von „meincoach.at – Coaching und Unternehmensberatung“, über Selbstwertgefühl und warum Egoismus durchaus wichtig ist.



Wie sehr wird das Selbstwertgefühl durch das Bild anderer von uns bestimmt?

Es gibt Menschen, die stark von ihren internen Wertvorstellungen und den daraus abgeleiteten Bedürfnissen geleitet werden. Extern orientierte Menschen definieren sich stärker an den Werten, Vorstellungen, Ideen und Urteilen anderer. Beide Strukturtypen haben aber Grenzen bezüglich externer Einflüsse. Bei „Internern“ liegen diese Grenzen näher bei ihrem Selbstbild. Sie lassen daher deutlich weniger Fremdeinwirkung in Form von Äußerungen anderer über sich zu und beginnen früher, sich abzugrenzen. Bei „Externen“ ist der Toleranzbereich wesentlich größer, sie sind ja sehr an Rückmeldungen anderer interessiert. Allerdings kommt auch für sie einmal

der Punkt, an dem ihr Selbstwertgefühl ihnen sagt, dass der fremde Einfluss für sie zu viel wird.

Wie lerne ich es, mich davon abzugrenzen, was andere über mich denken?

Es ist wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen – also zu spüren, ab wann die Äußerungen anderer als störend, unangenehm oder gar beleidigend empfunden werden. Die Übung besteht darin, bewusst zu reflektieren, was diese unangenehmen Gefühle auslöst. Dadurch gewinnt man Sicherheit in der Einschätzung seiner Grenzen und weiß, wann das Bedürfnis zur Abgrenzung befriedigt werden muss. Es gehört Mut dazu, sich zu wehren – und zwar so, dass das Gegenüber die Abgrenzung akzeptiert. Je öfter

und entschlossener man sich wehrt, desto überzeugender wirkt man.

Warum ist ein gewisses Maß an Egoismus so wichtig?

Wir sind soziale Wesen, funktionierende Beziehungen sind für uns wichtig. Allerdings sind wir selbst für unser Wohlergehen verantwortlich. Doch auch wer seine eigenen Interessen und Ziele verfolgt, darf das Wohlergehen derjenigen, die von seinen Handlungen betroffen sind, nicht aus den Augen verlieren. Grundsätzlich ist es also wichtig, zuerst auf sich selbst zu sehen – was als Egoismus gedeutet werden kann. Dieser ist aber überlebenswichtig, denn niemand hat etwas davon, an bedingungsloser Selbstaufopferung zugrunde zu gehen.
www.meincoach.at

FOTO: PRIVAT

Gefühl der Kälte, doch es ist eben nur das: ein Gefühl. „Wir leben immer in Beziehung mit anderen – allerdings wollen wir (meistens) und sollen wir (immer) selbst darüber bestimmen, wie sehr wir uns in unserem Selbstwertgefühl, also in der emotionalen Einschätzung unser selbst, vom Bild anderer von uns beeinflussen lassen“, betont Unternehmensberater Dr. Leopold Faltin.

Typische Jasager. Vor allem hilfsbereite Menschen lassen sich leicht manipulieren und sagen (vor)schnell Ja. Sie bringen kein Nein über die Lippen, weil sie keineswegs als egoistisch gelten wollen. Ebenso sind besonders harmoniebedürftige Menschen typische Jasager. Sie glauben, für die Zufriedenheit und das Glück anderer verantwortlich zu sein. Wie der Helfer-Typ würde auch beim Harmonie-Typ ein „Nein“ sofort Schuldgefühle auslösen.

Manipulation durch Jasager. Doch die Jasager sind nicht ausschließlich nur in der Opferrolle zu sehen.



Vor allem hilfsbereite und harmoniebedürftige Menschen neigen zu falschen Schuldgefühlen und bringen deshalb nur schwer ein Nein über die Lippen.

Es gibt auch Jasager, die ihre scheinbar „schwache“ Position ausnutzen, um im „Begünstigten“ langfristig Schuldgefühle auszulösen. Dieser unbewusst ablaufende Prozess schafft ein enormes Beziehungsgefälle zwischen zwei Menschen, das oft in der „Flucht“ des Begünstigten endet.

Wo ist die Grenze? Ein Nein wird bei typischen Jasagern sofort negativ mit Egoismus assoziiert. Dabei gibt es aber auch einen positiven, den sogenannten „gesunden Egoismus“. Der Unterschied besteht darin, dass beim „gesunden Egoismus“ natürlich auch persönliche Interessen und Ziele verfolgt werden, diese aber auch

Tipps zum Neinsagen

- **Nachdenkpause:** Überdenken Sie Ihre Möglichkeiten in Ruhe. Sind Sie sich über das Verhältnis, in dem Sie zum Bittsteller stehen, im Klaren? Welche Konsequenzen hätte eine Absage für Ihre Beziehung? Schätzen Sie das Konfliktpotenzial der Situation realistisch ein.
- **Analyse:** Was macht Ihnen das Neinsagen so schwer? Haben Sie Angst, sich unbeliebt zu machen? Auch wer sich nicht ständig nützlich macht, hat das Recht, gemocht zu werden.

Haben Sie keine Angst vor negativen Reaktionen.

- **Konsequenz:** Welche Konsequenzen hat Ihre Zustimmung? Ihnen bleiben weniger Zeit und Energie für Vorhaben, die Ihnen am Herzen liegen. Ihr Stresspegel steigt.
- **Begründung:** Sie haben das Recht, Ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Bezwingen Sie Ihren Rechtfertigungsdrang, aber begründen Sie Ihre Entscheidung. Unterscheiden Sie zwischen Person und Bitte!

- **Absagen:** Zeigen Sie Verständnis für die Lage des anderen, fordern Sie dasselbe Entgegenkommen jedoch auch für sich selbst ein. Bieten Sie einen Kompromiss oder Alternativen an.
- **Entgegenkommen:** Wenn Sie Nein sagen, müssen Sie im Gegenzug auch selbst mit einer Absage umgehen können.
- **Beständigkeit:** Begründete Entscheidungen werden im Allgemeinen gut aufgenommen. Wer zu seinen Entscheidungen steht, wirkt und wird (!) selbstsicher.

FOTOS: ISTOCK/THINKSTOCK

FOTOS: PRIVAT

einen Nutzen für andere Menschen haben. Dr. Faltin: „Wenn es mir gelingt, diese fremden Interessen grundsätzlich zu wahren, dabei aber auch meine eigenen gebührend zu würdigen und umzusetzen, dann habe ich den goldenen Mittelweg gefunden.“

Wie sagt man Nein? Der erste Schritt, Nein sagen zu lernen, ist, die Perspektive zu wechseln. Sich gedanklich vorzustellen, wie die Entscheidung bei vertauschten Rollen aussehen würde. Um Nein sagen zu können, muss man sich innerlich die Erlaubnis dafür geben. Setzen Sie Prioritäten – und behalten Sie

im Fokus, was Sie wollen, wofür Sie stehen und wem Sie Ihre Zeit schenken wollen. Entschuldigen Sie sich nicht für ein Nein. Erklärungsversuche bieten Angriffsflächen. Kommunizieren Sie Ihre Grenzen und stehen Sie zu Ihrer Entscheidung. Neinsagen ist keine Zauberei, aber es hat erstaunliche Auswirkungen. Sie verdienen sich damit nicht nur den Respekt Ihres Gegenübers, sondern werden selbstbewusster und -bestimmter. Der Kuchen, die Ablage, der Knopf, das Paket und die Lateinvokabeln können warten. Wahrscheinlich werden die Aufgaben ohnehin erledigt. Wenn auch nicht von Ihnen. ●

Interview

Mag. Magdalena Pointner, klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, über das Bedürfnis, es allen recht machen zu wollen.



Warum wollen wir es möglichst allen recht machen?

Wir wollen beliebt sein und Bestätigung erhalten. Das deckt unser Grundbedürfnis nach Zuneigung und Liebe. Dieses Streben ist neurobiologisch belegt. Wir sind soziale Wesen, unser Belohnungssystem im Gehirn wird aktiviert, wenn wir positive Resonanz erhalten. Die Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin bewirkt, dass wir uns noch mehr öffnen. Auch das Bindungshormon Oxytocin steigt an, wenn wir uns wertgeschätzt fühlen, sodass sich das Gefühl der Nähe vertieft.

Ist es typisch weiblich, gefallen zu wollen?

Durch Sozialisation und Erziehung ist es wahrscheinlich nach wie vor so, dass Frauen mehr davon profitieren, wenn sie gewissen Werthaltungen

und gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen. Männer haben mehr akzeptierten Spielraum, ihr Leben zu gestalten. Zusätzlich sind Frauen statistisch gesehen empathiefähiger und reagieren auf Signale differenzierter. Durch die erhöhte Aufmerksamkeit für die Reaktion des Gegenübers werden Kritik und Ablehnung stärker wahrgenommen und sind oft schwerer zu überwinden.

Warum kostet es so viel Überwindung, Nein zu sagen?

Das kann aus Sorge vor der Reaktion des Gegenübers sein oder weil man nicht unangenehm auffallen will. Auch aus der Überzeugung heraus, dass das eigene Bemühen sowieso nicht die erwünschte Wirkung hat. Manche haben gelernt, nicht gehört zu werden, selbst wenn sie Nein sagen. Die Ursache für unterwürfiges

Verhalten ist eine frühkindliche Prägung – z.B. durch einen Erziehungsstil, der beim Kind langfristig wenig Selbstvertrauen wachsen lässt. Aus Rücksichtnahme oder Einfühlsamkeit zuzustimmen, kann als eine Form der sozialen Kompetenz angesehen werden. Wichtig ist die Unterscheidung: Tut man es gerne oder fühlt man sich in einer Opferposition gefangen? Ist dies der Fall, kann es von psychosomatischen Beschwerden bis hin zu Depressionen kommen.

Lassen sich Schuldgefühle abtrainieren?

Es braucht etwa zwei Monate tägliches Training in Alltagssituationen, bis sich Verhaltensmuster oder Gewohnheiten verändern lassen. Dann können neue Verhaltensweisen automatisiert umgesetzt werden.

www.maiduna.at