

Nein sagen lernen

Hilfsbereitschaft ist eine erstrebenswerte Eigenschaft. Doch wer glaubt, sich um alles kümmern zu müssen, überfordert sich. Wie wir lernen, Bitten auch mal abzuschlagen und mit uns selbst fürsorglich umzugehen

Text: Birgit Schönberger // Illustrationen: Karsten Petrat



Die gute Seele des Teams“ – auf diesen informellen Titel war Jane Gerber (deren Name wir geändert haben) lange stolz. Fragen von Kollegen beantwortete sie freundlich und gewissenhaft, selbst in der Mittagspause und kurz vor Feierabend. Kummer aller Art hörte sie sich geduldig und mitfühlend an. Ihre Hilfsbereitschaft sprach sich herum. „Kannst du mal kurz auf meine Präsentation schauen?“ „Hilfst du mir mit der Exceltabelle, ich tue mich so schwer damit.“ „Tauschst du den Sommerurlaub mit mir? Du bist doch nicht an die Schulferien gebunden.“ Bevor die Industriekauffrau überlegen konnte, ob sie wirklich Zeit und Lust hatte, auf solche Bitten einzugehen, war ihr schon ein „Ja klar, gern“ herausgerutscht.

Irgendwann war sie so damit beschäftigt, anderen zu helfen, dass sie abends länger bleiben musste, um ihre eigene Arbeit zu schaffen. Ganz besonders sorgte sie sich um einen Kollegen, der immer wieder depressive Schübe hatte. In kritischen Phasen rief er sie auch nach Feierabend zu Hause an. Die Telefonate dauerten oft eine Stunde. Ihr Mann war genervt und sagte: „So geht es nicht weiter.“ Als Jane Gerber schließlich zu Martin Wehrle in die Beratung kam, fehlte nicht viel zu einem Burnout.

Wehrle berät und coacht Berufstätige bei Aufstieg und Fortentwicklung, aber auch bei Problemen wie Stress, Überforderung – oder eben mangelnder Abgrenzung. Er beschreibt in seinem Buch *Den Netten beißen die Hunde* anschaulich, was passiert, wenn Menschen sich vor allem auf die Interessen von anderen konzentrieren; wenn sie ihre Antennen weit ausfahren, um die Wünsche in ihrem Umfeld zu erspüren, und ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen dabei übersehen (siehe Interview Seite 21). Dieser Gefahr sind „nette“, sozial orientierte Menschen besonders ausgesetzt. Sie riskieren, sich irgendwann erschöpft und frustriert zu fühlen und ausgenutzt zu werden. „Ich muss meinem Kollegen zuhören. Es geht ihm doch so schlecht.“ „Ich muss Überstunden machen, sonst ist mein Chef sauer.“ „Ich muss meiner Freundin beim Umzug helfen, auch wenn ich Knieschmerzen habe, sie schafft das doch sonst nicht allein.“ Die Ich-muss-Sätze sind so laut, dass sie wichtige Fragen übertönen. Kann ich das? Will ich das überhaupt? Habe ich die Zeit und die Kraft dafür, diesen Gefallen zu tun?

Die Freude, anderen einen Dienst zu erweisen, wird auf Dauer ziemlich schmerzhaft

Wer dazu neigt, über die Maßen nett zu sein, bemerkt dieses Ungleichgewicht oft erst, wenn die Nettigkeit anfängt wehzutun. Wenn der Rücken schmerzt, die Energie fehlt, etwas Schönes zu unternehmen, und das Kreisen um die Sorgen der anderen einen erholsamen Schlaf verhindert. Zu erkennen, dass diese Symptome womöglich mit ungesunder Nettigkeit zu tun haben, fällt schwer. Denn nett, freundlich und hilfsbereit zu sein, sich nicht nur um sich selbst, sondern auch um andere zu sorgen ist ein schöner, gern gesehener Zug. Menschen, die nicht nur auf ihr eigenes Wohlergehen schielen und sich für andere einsetzen,

gelten als Vorbilder. Altruismus hat einen guten Ruf. Wo kämen wir hin, wenn alle nur an sich denken? „Der ideale Mensch verspürt Freude, wenn er anderen einen Dienst erweisen kann“, so formulierte es der griechische Philosoph Aristoteles.

„Der kulturelle Imperativ in unserer Gesellschaft lautet: Helfen ist immer gut und zu viel auf sich selbst schauen ist schlecht. Doch das ist eine sehr verkürzte Sicht“, meint Emanuel Jauk, klinischer Psychologe an der Technischen Universität Dresden. Denn nicht jeder Egoismus ist notwendigerweise schlecht und nicht jeder Altruismus gut. Bei einem gesunden Egoismus stehen Wohlbefinden und Wachstum der eigenen Person im Vordergrund. Daraus erwachsen die Kraft und Motivation, andere zu unterstützen. Eine gesunde Selbstbezogenheit bewahrt davor, sich im Dienen bis zum Burnout zu verausgaben.

Wann wird Altruismus schädlich? Wo verläuft die Grenze zwischen gesunder und ungesunder Nettigkeit?

Kann es sein, dass Sie Probleme Ihrer Mitmenschen auf die eigenen Schultern laden? Sind Sie jemand, der für andere mitdenkt, ihnen aushilft und sie auffängt, wenn sie in Not sind und schwanken? Sind Sie gut darin, das Jammern und Klagen Ihrer Mitmenschen zu ertragen, weil Sie sonst ein schlechtes Gewissen haben? Diese und andere Fragen stellt



Martin Wehrle in seinem Buch. Wer alle mit Ja beantwortet, neigt wahrscheinlich dazu, fremde Erwartungen zu erfüllen, lässt anderen unakzeptables Verhalten durchgehen, kippt tapfer den lauwarmen Espresso runter, statt ihn zu reklamieren, liest dem Partner oder der Partnerin in vorauseilendem Gehorsam Wünsche von den Lippen ab und schafft es nicht, nein zu sagen, wenn schon wieder eine Zusatzaufgabe auf dem Schreibtisch landet. Doch warum gehen manche Menschen über ihre Grenzen und nehmen die Bedürfnisse von anderen wichtiger als ihre eigenen?

Hinter übertriebener Nettigkeit kann die Angst stecken, mit einem Nein anzuecken und in den Augen der anderen als kompliziert zu gelten und so Wohlwollen und Zuneigung zu verlieren. Für Menschen, die sehr kooperativ, empathisch, rücksichtsvoll und nett sind, gibt es den Ausdruck *people pleaser*. Nach dem Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit, den *Big Five*, ist der Faktor „Verträglichkeit“ bei ihnen besonders ausgeprägt. Tatsächlich hilft dieser Persönlichkeitszug, um mit anderen gut klarzukommen. Doch zu viel des Guten schadet. *People Pleaser* vernachlässigen eigene Gefühle und Bedürfnisse zugunsten anderer. Sie haben schnell

► **Helper's high**

beschreibt das euphorische Gefühl, wenn man anderen Gutes tut, etwa Geld spendet. In solchen Situationen werden Endorphine freigesetzt, das Belohnungssystem des Gehirns wird aktiviert. Grundsätzlich steigert das auch langfristig das Wohlbefinden. Doch wer sich mit dem Helfen zeitlich und emotional übernimmt, läuft Gefahr, dass das gute Gefühl in Überforderung umschlägt. Dauert der Zustand an, droht Burnout

den Eindruck, eine Belastung zu sein, wenn sie ihre Wünsche äußern. Sie tun sich schwer, Grenzen zu setzen, und vermeiden Konflikte, damit sie gemocht werden. Dahinter kann sich ein kindliches Bedürfnis verbergen, stets das *good girl* oder der *good boy* zu sein. Ein solches Verhalten gilt nicht als Störung, kann aber für die Betroffenen sehr belastend sein. Sie neigen dann dazu, zu viel zu geben, sich zu stark anzupassen und ausgenutzt zu werden.

„Viele meiner Klientinnen und Klienten haben erst im Lockdown realisiert, dass sie ein ausgeprägtes Bedürfnis haben, es anderen recht zu

machen“, sagt die Berliner Psychologin und Psychotherapeutin Miriam Junge. Sie seien erleichtert gewesen, Verabredungen oder Anfragen, die ihnen eigentlich immer schon zu viel gewesen waren, mit der Begründung „Geht ja nicht wegen Corona“ absagen zu können. *People Pleaser* hatten durch die Pandemie einen kleinen Vorteil, weil sie sich dem Konflikt, nein sagen und jemanden vielleicht enttäuschen zu müssen, elegant entziehen und endlich ihren eigenen Bedürfnissen folgen konnten. Einigen sei erst durch die Kontaktbeschränkungen aufgefallen, was ihnen nicht guttut. „Sie sind zuvor gar nicht auf die Idee gekommen, dass sie nein sagen dürfen“, so Junge.

Dahinter können alte Glaubenssätze stehen: „Ich darf mich nicht so wichtig nehmen.“ „Ich muss für Harmonie sorgen.“ „Ich muss Rücksicht nehmen.“ *People Pleaser* glau-

ben, sich um alles kümmern zu müssen und niemanden verärgern zu dürfen. Vor allem Frauen, beobachtet Miriam Junge, landen häufig in der Nettigkeitsfalle, weil sie es von früh auf so gelernt haben. „Jungs dürfen rumtoben und schreien, Mädchen sollen leise und lieb sein. Sie werden gelobt, wenn sie in einem Streit nachgeben oder auf etwas verzichten. Daran hat sich noch nicht viel geändert. In unserer Gesellschaft gibt es immer noch eine implizite Anforderung an Mädchen und Frauen, sich anzupassen.“ Natürlich sei soziale Kompetenz wichtig. „Aber die eigenen Grenzen zu wahren ist überlebenswichtig. Wenn wir unsere Grenzen ständig überschreiten, geben wir zu viel, fühlen uns erschöpft und hoffnungslos. Das kann in eine Depression münden“, warnt Junge.

Ein schwacher Selbstwert

Hinter scheinbar selbstlosen Motiven kann sich ein schmerzhafter Hunger nach Anerkennung verbergen. Wer viel für andere tut, erfreut sich am *helper's high* (siehe Definition links) und genießt es, ein guter Mensch zu sein. Es euphorisiert Menschen, wenn sie Gutes tun und dafür Dank erfahren. Das Gehirn schüttet Glückshormone aus. Klingt verlockend, hat aber leider eine Kehrseite: So lässt sich ein schwacher Selbstwert stabilisieren. Nettigkeit wird zur Abwehrstrategie, um mit Wertlosigkeitsgefühlen klarzukommen. Wer beispielsweise schon als Kind Verantwortung für die eigenen Eltern übernehmen musste, riskiert, ein „Helfersyndrom“ zu entwickeln.

Dieser Begriff wurde von dem Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer geprägt (siehe das Porträt in Heft 5/2021). Schmidbauer setzte sich Mitte der 1970er Jahre erstmals mit der problematischen Seite des Helfens in sozialen Berufen auseinander – er sprach von den „hilflosen Helfern“. Helfer und Helferinnen seien dann gefährdet, wenn sie völlig im Dienen aufgehen, ihr Privatleben und ihre Wünsche vernachlässigen und nicht mehr hinterfragen, ob ihre Hilfe überhaupt gebraucht wird.

Emanuel Jauk und sein Kollege Scott Barry Kaufman haben einen Fragebogen entwickelt, um die individuellen Unterschiede zwischen gesundem Egoismus und pathologischem Altruismus besser zu erfassen. „Dort, wo ich meine eigenen Wünsche nicht ausleben kann, verschiebe ich sie auf ein Gegenüber und lebe sie über diese Person mit aus“, erklärt Emanuel Jauk die innere Dynamik bei pathologischem Altruismus. Das Modell geht auf die Psychoanalytikerin Anna Freud zurück, die von „altruistischer Abtretung“ sprach. Das Paradebeispiel war für sie die Romanfigur *Cyrano de Bergerac*, ein talentierter Poet, der aber wegen seiner Hässlichkeit kaum Chancen bei Frauen hat. Scheinbar selbstlos hilft er einem Freund, Liebesbriefe an die Frau zu schreiben, die er ebenfalls anbetet, und verstrickt sich so heillos.

Als Alltagsbeispiele für pathologischen Altruismus nennt Jauk Menschen, die im Job oder in der Familie bereitwillig immer die unbeliebten Aufgaben übernehmen. Die in der

Konferenz, beim Elternabend oder bei der Vorbereitung der Familienfeier sofort in die Bresche springen, wenn peinliches Schweigen entsteht und alle anderen ins Leere starren. Doch irgendwann kommt Frust auf, das nagende Gefühl, immer für andere da zu sein und selbst nichts zu bekommen. Einseitiges Geben erzeugt ein Ungleichgewicht, vielleicht auch ein Gefühl von Verbitterung. „Die Spannungen, die daraus entstehen, müssen wieder abgebaut werden. Manche kompensieren das über narzisstische Regulationsmechanismen und sagen sich ‚Die Klügere gibt nach‘“, so Emanuel Jauk. Eine andere Möglichkeit, mit dieser schmerzlichen Diskrepanz zwischen Geben und Zurückerhalten umzugehen, sei sich als großartig zu inszenieren und als Heilsbringerin zu überhöhen. Fühlen sich pathologische Altruisten allerdings in ihrer Selbstlosigkeit verkannt und unzureichend gewürdigt, kann sich aus Selbstaufopferung Rache entwickeln.

Selbsterweiterung durch Empathie

Nach den Erkenntnissen von Jauk und Kaufman scheint zwischen ungesundem Altruismus und einer narzisstischen Störung ein Zusammenhang zu bestehen. Auch hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Beim Stichwort „Narzissmus“ kommt uns meist dessen grandiose Variante in den Sinn: Menschen, die sich für genial halten und arrogant und extrem machtbewusst auftreten. Dabei gerät die vulnerable, die verletzliche Form von Narzissmus aus dem Blick.

Die Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki, Autorin des Klassikers *Weiblicher Narzissmus*, hält es für sinnvoll, zwischen weiblichem und männlichem Narzissmus zu unterscheiden. Frauen wiesen häufiger den verdeckten, vulnerablen narzisstischen Typus auf. In Studien sind sie jedoch unterrepräsentiert, weil die meisten Forschungsdesigns sich auf die grandiose Ausprägung konzentrieren. Frauen mit einem vulnerablen Narzissmus werten sich selbst ab und reagieren gehemmt beziehungsweise sensibel auf andere. Bei Männern ist der grandios-egoistische Narzissmus mit misstrauischem Dominanzstreben eher verbreitet. Die Auswertung der Fragebögen von Jauk und Kaufmann ergab, dass der verdeckte, vulnerable Narzissmus stärker mit pathologischem Altruismus korreliert als der grandiose, offene.

Wer als netter Zeitgenosse gilt, kann sich meist gut einfühlen. Die Sorgen und Nöte von anderen aufzunehmen, zu erraten, was ihnen helfen könnte, und Unterstützung anzubieten geschieht jedoch nicht aus reiner Selbstlosigkeit, behauptet Fritz Breithaupt, Professor der *Indiana University Bloomington* in seinem Buch *Die dunklen Seiten der Empathie* (siehe auch seinen Essay ab Seite 58 in diesem Heft). Fritz Breithaupt will nicht unser Einfühlungsvermögen unter Generalverdacht stellen. Im Gegenteil. Empathie sei eine wichtige soziale Kompetenz. Doch die Empathie habe auch Schattenseiten, und die nimmt er ins Visier.

Empathie, so Breithaupt, lasse vor allem diejenigen sich gutfühlen, die sie empfinden. „Wer Empathie empfindet, lebt

Das ständige „Ja klar, mach ich“ bremsen

Psychotherapeutin Miriam Junge empfiehlt:

- Beobachten Sie sich in Ihrem Alltag. Gegen welche „gläsernen Wände“ laufen Sie immer wieder? Gläserne Wände sind alte Schemata, die früher Schutz bedeutet haben und heute schädlich sein können. Beispielsweise Sätze wie: „Nimm dich nicht zu wichtig.“ „Das macht man nicht.“ „Ich darf nicht nein sagen.“
- Schreiben Sie alle Glaubenssätze auf, die Sie daran hindern, Ihre Bedürfnisse und Grenzen ernst zu nehmen. Falls Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Glaubenssätze zu finden, fragen Sie Freundinnen oder Ihren Partner. Die Menschen in Ihrem nahen Umfeld kennen Ihre typischen Sätze.
- Nehmen Sie sich anschließend die Zeit, klare Gegensätze zu formulieren wie: „Ich darf nein sagen.“ „Es ist in Ordnung, wenn ich etwas nicht möchte.“ „Ich höre in mich hinein und respektiere meine Gefühle.“
- Kleben Sie sich die neuen, stärkenden Sätze als Post-it auf Ihren Schreibtisch. Programmieren Sie eine Erinnerungshilfe ins Handy oder hängen Sie sich einen netten Satz über den Spiegel. Die neuen Sätze entfalten ihre Wirkung nur, wenn Sie sie immer wieder üben.
- Machen Sie Inventur: Welche Form von Nettigkeit und Freundlichkeit möchten Sie unbedingt behalten, weil sie zu Ihnen gehört? Welche Form von Nettigkeit möchten Sie in Zukunft nicht mehr? Seien Sie so konkret wie möglich.
- Entwickeln Sie Routinen und Regeln. Etwa: Ich verabrede mich maximal einen Abend pro Woche. Oder: Ich nehme nie mehr als drei große Projekte parallel an. Oder: Spätestens um 18 Uhr ist Feierabend.

Miriam Junge: Kleine Schritte mit großer Wirkung. Mit minimalen Veränderungen zu maximaler Zufriedenheit. Kösel, München 2020

reicher“, schreibt er. Auf diese Weise könne das eigene begrenzte Selbst ausgeweitet werden. Auf harmlose Weise tun wir das alle, wenn wir im Film mit einer Heldin mitfiebern, die Dinge wagt, die wir uns niemals trauen würden, oder in Tränen ausbrechen, wenn die Hauptperson keinen Ausweg mehr sieht. So können wir auf dem heimischen Sofa heftige Emotionen durchleben und unsere Gefühlspalette erweitern, ohne etwas zu riskieren.

Ein Ausdruck von Narzissmus?

Empathie kann auch dazu dienen, eigene Bedürfnisse zu befriedigen. So stellt Breithaupt bei manchen Entwicklungsprojekten infrage, ob sie wirklich allein für die Opfer gedacht sind. In vielen Fällen, glaubt er, entsteht Empathie mit Notleidenden nicht unvermittelt, sondern indem sich die Mitarbeiter einer Organisation als rettender Helfer, als rettende Helferin imaginieren. „Das fördert das Wohlbehagen des empathisierenden Menschen, aber auf Kosten des notleidenden Menschen“, schreibt Breithaupt. Empathisches Helfen kann also ein Ausdruck von Narzissmus sein.

Auch altruistische Abtretung, also das stellvertretende Ausleben der eigenen Bedürfnisse durch die Identifikation mit einer anderen Person, kann eine Rolle spielen. Da ist zum Beispiel die Callcentermitarbeiterin, die sich wie eine Löwin für eine Kollegin einsetzt, die vor versammelter Belegschaft schikaniert wurde. Sie päppelt ihre Kollegin nach Feierabend auf, wendet sich an den Betriebsrat, trommelt Unterstützer zusammen, geht völlig auf im Kampf für die Wiederherstellung der Würde ihrer Kollegin und vergisst dabei, dass es ihr selbst nicht viel anders ergeht.

Doch wie kann es nun gelingen, sich aus ungesunder, bisweilen mit einem Schuss Narzissmus versehener Empathie und überzogenem Altruismus zu befreien? Der erste Schritt ist ein Eingeständnis: „Ich bin hilfsbereiter und sozialer, als mir guttut. Und wenn ich so weitermache, riskiere ich meine Gesundheit.“

Schritt zwei: sich über die eigenen Motive klarzuwerden. Steckt hinter der übertriebenen Nettigkeit die Angst, anderen mit eigenen Wünschen zur Last zu fallen oder aber ihre Erwartungen zu enttäuschen und so einen Konflikt zu riskieren? Geht es darum, einen schwachen Selbstwert durch ein übergroßes Engagement zu stabilisieren oder durch die intensive Teilnahme am Leben anderer die eigene Grenze zu erweitern? In jedem Fall ist eine Inventur des Selbstbildes nötig. Ist das Motiv erst einmal klar, fällt es leichter, neue Strategien zu finden, mit den eigenen Kräften besser auszuhalten.

Und dann kommt der wichtigste und schwierigste Teil: in kleinen Schritten konsequent das selbstschädigende Verhalten zu verändern und sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen. Miriam Junge rät ihren Klientinnen und Klienten: „Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu sich selbst.“ Das erlaube ihnen, sich abzugrenzen. Die Psychologin ermuntert

dazu, den Ängsten, die hinter einer Konfliktscheu stecken, ins Auge zu schauen und das Worst-Case-Szenario konsequent zu Ende zu denken. Ist es wahrscheinlich, dass die Freundin mir die Freundschaft kündigt, wenn ich eine Verabredung absage, und dass ich deshalb irgendwann mutterseelenallein bin in meinem Leben?

Wer das Schlimmste zu Ende denkt, erkennt oft, dass dahinter eine kindliche Angst steckt. „Kinder sind abhängig. Wenn die Eltern böse werden, fürchten sie, verlassen zu werden. Das ist existenzbedrohlich. Aber heute sind wir nicht mehr abhängig. Die alten Ängste können natürlich getriggert werden, aber wir können uns klarmachen, dass wir jetzt erwachsen sind, und sollten uns auch so verhalten.“

Miriam Junge zeigt sich überzeugt von der Kraft der kleinen Schritte. Sie spricht von *micro habits*. Ein Micro Habit ist für sie der kleinste, einfachste Schritt im Hier und Jetzt, der einen dem Ziel ein Prozent näherbringt. Regelmäßig praktiziert, versprechen Micro Habits einen Ausweg aus der Nettigkeitsfalle und helfen, neue neuronale Schaltkreise im Gehirn zu festigen (siehe Kasten auf Seite 19). Die alte Gewohnheit, immer zur Stelle zu sein, wenn irgendwo ein Problem auftaucht, schafft im Gehirn gleichsam eine gut befahrene Autobahn. Um sie verlassen zu können, muss man Umgehungsstraßen bauen durch neue Gewohnheiten.

Die Belohnung ist ein gesteigertes Wohlbefinden. Denn ein gesunder Egoismus, das bestätigen auch die Studienergebnisse von Jauk und Kaufman, wirkt sich positiv auf die Gesundheit und die Lebenszufriedenheit aus. Miriam Junge ist davon überzeugt, dass allen gedient ist, wenn jede und jeder für sich sorgt. „Das bedeutet nicht, dass wir in einer egoistischen Gesellschaft leben, sondern dass alle respektvoll miteinander umgehen und Grenzen anerkennen.“

ZUM WEITERLESEN

Fritz Breithaupt: Die dunklen Seiten der Empathie. Suhrkamp, Berlin 2021 (5. Auflage)

Martin Wehrle: Den Netten beißen die Hunde. Wie Sie sich Respekt verschaffen, Grenzen setzen und den verdienten Erfolg erlangen. Mosaik, München 2021

„Wie ich mich aus der Nettigkeitsfalle befreite“

Eine 53-jährige Frau, die es immer allen recht machen wollte, erzählt von ihrer Wandlung

Als älteste Schwester von drei Brüdern habe ich früh gelernt, mich zurückzunehmen. „Du bist doch schon groß. Sei vernünftig.“ „Verzichte auf das Geschenk. Gib es deinem kleinen Bruder.“ Mit solchen Sätzen bin ich aufgewachsen. Mir wurde vermittelt, dass meine Bedürfnisse nichts zählen. Wenn ich vor Enttäuschung in Tränen ausbrach, hieß es: „Wir sind sehr enttäuscht von dir.“

Irgendwann habe ich aufgehört, um etwas zu bitten. In vorauseilendem Gehorsam verkniff ich mir alle Wünsche und versuchte, eine mustergültige Nichtegoistin zu werden. Mit Feuereifer setzte ich mich für andere ein. Für Mitschülerinnen, die ungerecht benotet oder gedemütigt wurden. Ich ließ andere abschreiben, nutzte meinen guten Ruf bei den Lehrern, um schwierige Themen anzusprechen, engagierte mich in sämtlichen Arbeitsgruppen, übernahm die Jobs, die keiner machen wollte. Zu Hause putzte ich und sorgte mich um meinen kränklichen Vater, während alle anderen es sich gemütlich machten.

Dieses Muster verselbständigte sich. Später in meinem Job als Grafikerin konnte ich nicht nein sagen. Egal wer etwas von mir wollte, ich sagte ja. Auch wenn mich die Anfrage nicht interessierte, das Honorar unterirdisch war oder ich gar keine Zeit dafür hatte. Stundenlang hörte ich mir den Liebeskummer von Freundinnen und endlose Monologe von Männern an, die sich ganz toll fanden. Irgendwann war ich

erschöpft und suchte mir therapeutische Unterstützung.

„Sie haben sich jahrelang völlig verausgabt in der Helferinnenrolle. Wie lange wollen Sie das noch so weitermachen?“, fragte meine Therapeutin. Die Vorstellung, nein zu sagen, mich abzugrenzen, erschien mir anfangs geradezu obszön. War das nicht furchtbar egoistisch? Was sollten die anderen von mir denken? Doch ich war entschlossen, etwas zu verändern. Bei neuen Anfragen im Job gewöhnte ich mir an, um eine kurze Bedenkzeit zu bitten. Das half mir, nicht reflexartig ja zu sagen. Einer Freundin, für die ich jahrelang der Kummerkasten gewesen war, die jedoch nie Zeit hatte, wenn ich sie brauchte, kündigte ich die Freundschaft. Es war eine Befreiung. Bei neuen Bekanntschaften achte ich nun darauf, ob ich ein echtes Interesse an mir spüre und der Austausch ausgewogen ist. Wenn nicht, ziehe ich mich zurück.

Das hätte ich früher nicht gekonnt. Ich wollte um jeden Preis beliebt und anerkannt sein. Ich bin immer noch gerne hilfsbereit, aber in Grenzen. Ich kann jetzt sagen: „Ich höre mir dein Problem gerne an, ich habe eine Viertelstunde Zeit, dann habe ich einen Termin.“ Wenn jemand mich um etwas bittet, prüfe ich, ob ich das wirklich kann und möchte. Und das Beste ist: Ich bekomme viel mehr Respekt und Anerkennung, seit ich meine Nettigkeit nicht mehr verschleudere, sondern in Maßen verteile und auch nett zu mir bin und nicht nur zu anderen.

Aufgezeichnet von Birgit Schönberger

