

Warum wir aufhören sollten, immer allen gefallen zu wollen.

Bolero Magazin · 1. Juli 2022

Sarah Riberzani · mit Ben Kneubühler

Viele machen sich ständig Gedanken, was andere denken. Woher kommt das – und was kann man tun?

«Die Angst, anderen nicht zu gefallen, ist tief in uns verwurzelt und hat damit zu tun, dass wir soziale Wesen sind. Früher waren wir in kleineren Gemeinschaften unterwegs – da war es wichtig, möglichst mit allen gut auszukommen, weil ein Ausschluss schlimmstenfalls lebensbedrohlich gewesen wäre», erklärt Ben Kneubühler.

Es gebe Grundbedürfnisse nach Bindung und Selbstwert. «Ein weiterer Grund können Erfahrungen aus der Vergangenheit sein – mit Eltern oder anderen nahen Bezugspersonen.»

«Der grösste Schaden ist wohl, dass wir das Ziel, allen zu gefallen, sowieso nie erreichen werden.» Das bringt Stress und Unzufriedenheit. «Zusätzlichengt das Nachdenken über andere unsere Kreativität ein und hindert uns, eigene Träume umzusetzen.»

Zuerst merken, dass genau das der Stressgrund ist. «Dann akzeptieren, dass dies menschlich ist. Erst dann kann man sich bewusst entscheiden, ob man die Denkweise ändern will.»

Idealerweise stärkt man den Selbstwert und behandelt sich so, wie man von anderen behandelt werden möchte. Wer innerlich erfüllt ist, sucht nicht ständig Liebe im Äusseren.

Archivkopie für der-psychologe.ch. Original-Medienseite oft nicht mehr erreichbar. Text aus öffentlich zugänglichen Archivquellen.
Urheberrecht beim jeweiligen Verlag bzw. Autor.