

CHRISTINE WEINER

Respektiere dich selbst, dann respektieren dich alle



CHRISTINE WEINER

# RESPEKTIERE DICH SELBST, DANN RESPEKTIEREN DICH ALLE

Warum es wichtiger ist, sich selbst zu gefallen,  
als den Ansprüchen anderer gerecht zu werden

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Verlag hat sich bemüht, alle Rechteinhaber\*innen ausfindig zu machen,  
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund des  
Zeitablaufs und der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich  
gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

#### 1. Auflage

© 2022 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten

Textauszug mit freundlicher Genehmigung: S. 185 aus:  
Marianne Williamson, Rückkehr zur Liebe  
© 1993 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Übersetzung: Susanne Kahn-Ackermann

Redaktion: Regina Carstensen  
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München  
Illustrationen im Innenteil: Mo Marlitt  
Illustration auf S. 198: Josefine Britz  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books, GmbH, Leck  
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20246-5

*Ich bin individuell.*

*Ich engagiere mich leidenschaftlich für meine Belange.*

*Ich bin in meiner Kraft.*



# Inhalt

## Vorwort

It's female! Ich bin eine Frau, deswegen kenne ich das Problem .....	9
---	---

1 Verdammt, wo hab ich mein Ich versteckt? .....	17
2 Sei hübsch, still und bescheiden .....	27
3 Idiotität, bye-bye .....	39
4 Der Ich-Plan .....	55
5 Warum wollen eigentlich alle dauernd Harmonie? .....	73
6 I am the fucking queen of my fucking life! .....	85
7 Stimmen im Kopf. Manche nennen das Mind Fuck! .....	101
8 Siesta und weiter! .....	113
9 Auch der Stolz will eingetragen werden: Der Verhaltenskleiderschrank .....	129
10 Sich dem eigenen Leben zuwenden .....	141
11 Lieben Sie sich noch ein bisschen mehr, wenn Sie sich abgelehnt fühlen .....	167
12 Halten Sie sich nicht zurück .....	181
13 Der Weg in die Heilung: Sich selbst ein Ja sprechen .....	187
14 Angekommen! .....	195

## Anhang

Sich selbst beschenken .....	199
Literaturempfehlungen .....	205

## Rund

Sich selbst respektieren,  
ohne andere zu übersehen.

Bei anderen sein,  
ohne sich dabei zu verlieren.

Sich selbst ernst nehmen,  
ohne das Lachen zu vergessen.

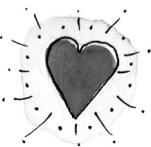
Die eigene Schönheit lieben,  
und andere schön sein lassen.

Vorangehen auf dem eigenen Weg,  
und auch andere Landkarten wahrnehmen.

Sich feiern.

Erkennen, dass man für sich wichtig ist,  
wie andere für sich wichtig sind.

Sich in den Mittelpunkt stellen –  
wenn schon nicht inmitten der ganzen Welt,  
dann doch auf der Kugel des eigenen Lebens.



## Vorwort

# It's female! Ich bin eine Frau, deswegen kenne ich das Problem

Da sind Sie also!

Und Sie sind nicht alleine hier!

Wenn Sie sich von dem Thema »mangelhafter Selbstrespekt« und dessen Auswirkungen angesprochen fühlen, befinden Sie sich in einer sehr großen Gruppe von Frauen unterschiedlichen Alters.

Selbstrespekt ist die Art von Respekt, die sich in Wertschätzung, Zuhören, Nachsicht, Unterstützung, Geduld sowie Akzeptanz zeigt. Wir schenken sie anderen Menschen tagtäglich, nur adressieren wir diese Aufmerksamkeit diesmal an uns selbst.

Sie können sich schon jetzt fragen:

- Schenke ich mir Wertschätzung?
- Höre ich mir zu?
- Bin ich geduldig mit mir?
- Nachsichtig?
- Akzeptiere ich mich?

Löchriger Selbstrespekt sich selbst gegenüber bewirkt als Resonanz fehlenden Respekt von außen. Diese beiden Themen sind für viele Frauen neuralgisch, den Zusammenhang erkennen die meisten aber erst später oder zu spät. Und genau darum geht es in diesem Buch: Ich möchte Sie darin unterstützen, zu erkennen, dass Sie von anderen Menschen erst dann respektiert werden, wenn es Ihnen eine Freude

und Ehre ist, sich selbst zu würdigen, sich zu achten – ja, bis der Tod Sie scheidet. Denn das ist der Endpunkt dieser Reise. Wenn Sie sich bislang mittels Freundlichkeit, Nachgiebigkeit, Einsatz und Hilfsbereitschaft sicher fühlen und Menschen für sich gewinnen wollten, dann möchte ich, dass Sie am Ende des Buchs eine Managerin dieser Geschenke und Fähigkeiten werden. Sie werden bestimmen, wem Sie etwas geben werden – und das im Einklang mit sich selbst. Vorbei werden die Zeiten sein, in denen jeder mit Hundeblick auf Sie zutreten konnte, weil es klar war, dass Sie helfen würden.

## If you need help, ask a woman

Diesen Satz formulierte schon vor Jahren meine geschätzte Kollegin in München, Liz Howard. Frauen unterstützen gern – und das wird oft genug von anderen missbraucht und ausgenutzt, die nicht freimütig geben und teilen. Jetzt gilt es nicht mehr nur zu geben, sondern auch selbst um Hilfe zu bitten. Für die eigenen Bedürfnisse einzustehen und die Erfüllungsgehilfin zu werden, die auch Grenzen setzen kann.

Dass Frauen sich selbst nicht genügend respektieren, merkt man am ehesten daran, wie andere Menschen mit ihnen umgehen. Aber schlecht behandelte Frauen werden nicht wütend, sondern sie fragen sich, was sie falsch gemacht haben, fühlen sich zurückgesetzt, am Ende noch schuldig. Sie beschimpfen sich, sind ungnädig, streng, sehr selbstkritisch, traurig. »Warum gehen die anderen so mit mir um?«, fragen sie sich. »Ich tue doch so viel für mein Umfeld. Wieso spricht man so mit mir?«

Noch mal: Wenn wir uns selbst nicht respektieren, respektieren uns die anderen auch nicht. Das ist die Antwort – und das wäre es schon. Sie könnten an dieser Stelle das Buch wieder weglegen. Oder positiv formuliert: Respektiere dich selbst und es ist dir egal, was die anderen sagen oder wollen. Das klingt einfach, bedeutet aber nicht, dass man es sich nicht genauer anschauen könnte oder sollte, wenn

man in seiner Entwicklung vorankommen möchte. Aus Stroh Gold machen, nenne ich das. Es lohnt sich also dranzubleiben, denn es geht im Folgenden um einige wichtige Fragen:

- Was hindert Frauen daran, sich zu respektieren?
- Wieso verschwinden sie so wehrlos im Leben anderer Menschen?
- Weshalb liegt der Erfolg anderer Menschen Frauen mehr am Herzen als der eigene?
- Wieso treten Frauen so bereitwillig zur Seite oder gar zurück?
- Warum übernehmen sie Aufgaben, die in den Bereich und die Zuständigkeit anderer fallen?
- Wieso gehen Frauen davon aus, dass Bescheidenheit und Anpassung Grundbedingungen für Sympathie und Wohlwollen sind?
- Wer hat Frauen nur eingetrichtert, dass sie unbedingt zuvorkommend und freundlich sein sollten?

Anerkennung und Liebe sind die beiden Motivatoren, die Frauen in der Regel nennen, wenn sie mir von ihrer Welt und ihren Wünschen erzählen. Aber die Strategie, dass man schon irgendwann gelobt oder bemerkt wird, wenn man klaglos, fleißig und unterstützend ist, hat sich nicht bewährt. Das wissen wir alle und zwar aus sämtlichen Lebensbereichen. Im Beruf ist dieses Auftreten sogar ein Karrierekiller, denn aus den braven hinteren Reihen wird niemand nach vorne gerufen. Wenn das Ihr Thema ist und Sie deutlicher sichtbar sein wollen, bringen Sie eher gute Fragen voran:

- Wie sorge ich gut für mich?
- Wie bringe ich mich voran?
- Wie finde ich heraus, was mich blockiert?
- Wie finde ich heraus, wer mich blockiert?
- Was schätze ich an mir?
- Wie würde ich mich zeigen, gäbe es in mir keine Zweifel, keine Angst?

Reflexionen zu diesen Fragen unterstützen uns, unsere Persönlichkeit, unser Können, unsere Talente und unsere Beziehungen zu erkennen und aktiv zu gestalten, ebenso das, was wir wollen und nicht wollen. Wenn Sie zugewandt und bei sich selbst sind und somit nicht im Leben anderer verschwinden, zeigen Sie sich in voller Größe und werden es auf keinen Fall zulassen, dass ein anderer Mensch Sie kleinmacht, kleinredet, ausnutzt oder gar für seine Zwecke missbraucht.

Mir ist die ganze Bedenkenpalette von Frauen zu diesem Thema – auch aus eigener Erfahrung! – sehr bekannt, allen voran die Furcht, andere könnten sich von einem abwenden, wenn man beginnt, eigene Bedingungen zu formulieren und zu stellen.

»Ich möchte nicht abweisend wirken«, höre ich oft. »Die anderen sollen mich mögen, wir sind schließlich ein Team.« Auch: »Ich habe Angst, dass man schlecht über mich spricht.« Letzteres ist besonders ein Argument, wenn es darum geht, lieber weiter zurückhaltend und zuvorkommend im Umgang zu bleiben. »Wenn ich alles sage, was ich denke, dann habe ich bald keine Familie und keine Freunde mehr.«

## Kann das sein?

Ich werde darauf zurückkommen.

Fest steht: Kleine Mädchen haben Angst, dass Freundinnen nicht mehr mit ihnen spielen. Junge Frauen fürchten, unangenehm aufzufallen. Das Mittelalter leidet unter Beklemmungen und hält sich an alten Freundlichkeitsnormen fest, und im Altenheim grassiert die Furcht, bei einem zu deutlichen Mundwerk nicht mehr geachtet und gepflegt zu werden. Immer wieder sind es Frauen, die sich nicht in ihrer ganzen Persönlichkeit und Würde zeigen, die sich Wünsche und Bedingungen verkneifen.

Frauen teilen die Mittagspause mit Arbeitskolleginnen und -kollegen, die sie nicht mögen, aus Sorge, durch Ablehnung zu verletzen. Sie machen gegenüber Töchtern und Söhnen zähnekirischend

Zugeständnisse, um in voller Absicht Konflikte zu vermeiden. Sie geben mit der Faust in der Tasche Bitten nach, weil der- oder diejenige *es doch gerade schon so schwer hat*. Bedanken sich für grenzwertige Vasen, die sie geschenkt bekommen. Hängen Erinnerungen von der Familie an die Wand, die so gar nicht in die eigene Wohnung passen. Freuen sich falsch über weitergereichte Klamotten, die *knapp vorbei* und damit *voll daneben* sind. Rollen Teppiche aus, wenn die Familie kommt, und nehmen Gemälde ab, wenn der Besuch sich verabschiedet hat. Und sie sind beschäftigt mit all dem, was andere erwarten, wollen, wünschen, fordern, nur nicht mit sich selbst.

Es mag über die Erdkugel verstreut auch ein paar Männer geben, denen diese Gedanken vertraut sind, für mich ist dieser Wunsch nach *Everybody's Darling* – verzeihen Sie mir, wenn ich das jetzt flapsig formuliere – eher eine »Frauenkrankheit« mit den Begleiterscheinungen, dass Frauen sich bis spät in die Nacht in Projekte oder Unterstützungen aller Art *reinschmeißen*, um ihr Engagement und ihre Hilfsbereitschaft zu demonstrieren. Dabei gehen sie seelisch und körperlich an ihre Grenzen oder darüber hinaus, erhalten als Resonanz darauf aber weder mehr Geld noch mehr Dank, weder mehr Reputation noch mehr Verantwortung. Und noch mehr Liebe schon gar nicht.

Es gibt viele Geschichten, die ich im Laufe meines beruflichen Lebens gehört habe, und immer wieder stellten sich Frauen die Frage: »Verdammmt, warum mache ich das nur?«

## **Eine davon ist Anne**

Anne kam vor einiger Zeit zu mir, weil sie ihre Harmoniesucht, ihr Zu-freundlich-Sein überdenken wollte. Es ging ihr nicht nur um ein neues Verhalten, sie wollte verstehen. »Wieso stecke ich seit meiner Kindheit so bereitwillig zurück? Wenn ich über mich selbst spreche, werde ich rot, meine Stimme zittert, und mein Herz springt mir fast

aus der Brust.« Sie wollte »da raus«, und das geht am besten, wenn man sich kennenlernt.

Eines ist klar: Ein Verhalten, das wir seit Jahrzehnten leben, dreht sich nicht nach drei Gesprächen um, aber schon wenige Gespräche machen es möglich, dass ein Mensch sich selbst mehr und mehr versteht. Anne wollte sich endlich selbst Anerkennung geben und das JA sprechen, das sie sich von anderen erhoffte. Viel zu lange hatte sie sich von anderen die Erlaubnis für ihr Verhalten eingeholt. »Ich habe anderen Menschen zu viel Macht eingeräumt und ihnen zugestanden, mein Befinden zu beeinflussen.« Anne will die Macht zurück.

Der Weg in den Selbstrespekt und die Beantwortung der Frage, warum wir ihn uns nicht selbst geben, hat viel mit Rückblick, Umlauf, Erziehung, gesellschaftlichen Normen und den Erwartungen zu tun, die wir an uns stellen und die wir von anderen spüren. Frauen gehen nur zu gerne in anderen Köpfen spazieren und hören Anforderungen, die keiner ausspricht. In einer Art vorausseilenden Gehorsam übernehmen sie Aufgaben und sind stets zu Diensten. Das ist nicht immer gewollt, wird aber vorzugsweise genommen. Anne wird auf ihrem Weg reflektieren, was sie dazu treibt, Versprechungen, die sie gar nicht geben wollte, nicht nur einzulösen, sondern sogar zu übertreffen. Sie will sich diese Muster betrachten, denn sie hat mehr und mehr den Eindruck, dass sie sich sonst auflöst, in den Bedürfnissen anderer Menschen verschwindet.

## **Anne ist nicht irgendeine. Anne ist wir**

Anne ist der Prototyp einer Frau, die vergessen hat, auf sich selbst zu achten und sich selbst auszuleben. Eine Frau, die eine Bluse nicht nur teilt, sondern gleich ganz hergibt. Eine Frau, die wie viele meint, nicht Nein sagen zu können; Verständnis aufbringt, Nachsicht übt; Hilfsbereitschaft lebt. Und die so lange hin und her überlegt, ob sie wirklich die Richtige dafür ist, bis ein anderer ihr den Job wegschnappt, den

sie eigentlich so gerne haben wollte. Eine Frau, die ihrem Mann die Hemden bügelt, während er mit einer anderen poussiert; die ihrer Freundin am Telefon zuhört, obwohl das Erzählte eine gähnend langweilige Never Ending Story ist, die sie schon tausendmal gehört hat. Eine Tochter, die von ihrer Mutter schikaniert und überheblich behandelt wird, und eine Mutter, die für ihre Tochter *allzeit bereit* ist und vielleicht sogar umgekehrt auf Ablehnung stößt. Das ist vielen Frauen vertraut. Mal mehr die eine Geschichte, mal mehr die andere – die Quintessenz, auf sich selbst zu wenig und auf die anderen zu viel zu achten, ist den meisten sehr vertraut.

Anne lässt uns teilhaben. Das ist so mit ihr besprochen. Es ist an dieser Stelle unerheblich, wie alt Anne ist, wie und wo sie genau lebt und was sie beruflich macht. Auch Sie werden sich in ihr wiederfinden. Anne und ich sehen uns regelmäßig. Sie möchte Sie an einigen Gesprächen teilhaben lassen. »Die Leserinnen können mir gerne in die Karten gucken«, hat sie dazu gesagt. »Plus/minus haben wir doch alle das gleiche Spiel auf der Hand.«

Grenzen zu ziehen, die eigenen Bedürfnisse zu respektieren und mit Grandezza – oder wie ich es gerne nenne: Grand Glamour – zu vertreten, das ist es also, was Anne lernen will. Sie hat verstanden, dass sie gegenüber anderen Menschen nur dann großzügig sein kann, wenn sie ihre eigenen Grenzen und Regeln kennt und akzeptiert. Denn erst dann geben Menschen richtig gerne. Spüren Sie mal nach. Wie leicht ist es, etwas zu teilen, wenn man es gerne gibt und mit sich selbst zuvor verhandelt hat, und wie schwer ist es, wenn wir geben, weil wir meinen, es wäre erwartet oder wäre Anstand und gute Sitte.

Wie wunderbar können wir teilen, abnehmen, nachgeben und flexibel sein, wenn uns unsere eigenen Grenzen und unser Wohlergehen wichtig sind.

Das ist es, was Anne sich wünscht.

Es ist ihr Weg. Mein Weg. Vielleicht auch Ihrer.

Mein Mut beschützt mich  
und unterstützt mich.  
Ich liebe meinen Mut  
und zeige mich gerne.  
Auf meinem Lebensweg  
begegne ich Menschen,  
die sich an mir  
und meinem Mut erquicken.



# 1

## Verdamm, wo hab ich mein Ich versteckt?

Das Thema »Identität« beschäftigte mich schon vor Annes erstem Anruf eine ganze Weile. Ich hatte bereits vor einiger Zeit bemerkt, dass viele meiner Klientinnen sehr mitreißend davon erzählen konnten, was sie für ihre Familien bewegten, beschrieben, welche Familiengeschichten es gibt, Rituale. Manche brachten es sogar fertig – mit zurückhaltendem Stolz –, von ihren beruflichen Erfolgen zu berichten, aber nur eine verschwindend geringe Anzahl meiner Klientinnen konnte die Frage: »Und wer sind Sie? Was ist Ihre Identität?« beantworten.

Die Frage ist unüblich, der Begriff wird nicht so oft verwendet. Identitätsnachweise beziehen sich meist auf Staatsbürgerschaft, Herkunft. Identität ist aber mehr. Manchmal bekam ich als Antwort eher die Gegenfrage: »Meinen Sie meine Nationalität?« Nein, ich meine Identität.

### My Identity

Zur Identität zählen Herkunft, Wurzeln, Spiritualität, Bildung, Wissen, Familiengefüge, also die individuelle Biografie, aber auch, wie ein Mensch sich in der Welt selbst erlebt. Die persönliche Identität ist persönlich. Individuell. Es kann eine Bedeutung spielen, wo Eltern geboren sind, und es kann unbedeutend sein. Je nachdem, wie ein Mensch das für sich selbst bewertet und einordnet. Wie man etwas

er-lebt, ist geprägt von Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung, Entwicklung und einem permanenten Abgleich mit der Umwelt.

»Meine Identität ist«, antwortet Anne sehr zögerlich, als ich ihr nochmals die Frage stelle, »dass ich einfach zu gut bin. Ich bin eine dumme, kleine Heilige. Vielleicht klingt das jetzt albern – aber, im Ernst, alles in allem bin ich einfach sehr hilfsbereit.«

»Aha«, antworte ich und warte auf den nächsten Satz.

»Ja, das ist so. Ich unterstütze, dann machen die anderen ihr Ding und vergessen mich darüber.«

Sie zuckt die Achseln und lacht dabei verlegen. »Als wäre ich nicht da und als hätte ich keinen Beitrag geleistet. Ich bin unsichtbar. Das wär's schon. Mehr weiß ich nicht zu mir zu sagen.«

Pause.

»Vielleicht ist ja meine Identität, dass ich ein Geist bin oder ein Heinzelmannchen. Ich komme, helfe und verschwinde. Manchmal zeige ich mich nicht mal dabei.«

»Wenn schon Heinzelmannchen, dann aber Heinzelfrauchen«, sage ich und lächle. »So viel Zeit muss sein.«

Da muss auch Anne lächeln.

Obwohl sich Frauen so oft in Spiegeln betrachten, fällt es nicht nur Anne schwer, zu beschreiben, *wer* sie ist. Frauen kennen ihre Kleidergröße, das Gewicht, wenn es akzeptabel ist, wissen, ob sie Permanent-Make-up schön finden oder nicht, wie sie zu Schönheits-OPs und künstlicher Befruchtung stehen, haben ein oder ein paar Lieblingsparfums, sammeln entweder Handtaschen oder Schuhe (oder beides!). Aber wenn ich danach frage, was sie ausmacht und wohin sie mit ihrem Leben wollen, werden sie oft still. Manche sagen, sie würden gerade nicht darüber nachdenken, weil sie kleine Kinder hätten und froh um jede Mütze Schlaf wären. In solchen Zeiten plant man nicht individuell, sondern schaut, dass man irgendwie durchkommt. Andere gehen im Job fast unter. Die nächsten pflegen ihre Eltern.

Wieder andere bauen ein Haus. Manche haben ein Tier, das viel Zeit braucht. Ach, es gibt immer etwas, das uns von uns abhalten kann. Und wenn mich überhaupt etwas verwundert, dann nur das, dass ich diese Aufzählungen und Argumentationen nur ganz selten aus einem männlichen Mund zu hören bekomme.

Es ist weit gefehlt, dass diese Frauen nicht wissen, was sie zieht, wo hin sie sich sehnen und wie ein buntes Leben aussehen könnte. Es ist vielmehr so, dass sie sich nicht so wichtig nehmen, erst abwarten, hören wollen, ob ihre Ambitionen zeitlich passen und ob es generell akzeptabel ist, dass sie ihre Ansprüche und Wünsche konkret formulieren. Wiederholt kommt der Satz: »Auf keinen Fall möchte ich selbstbezogen klingen, jemanden tangieren, verletzen, irritieren.« Für mich bedeutet dies übersetzt: »Mein Leben ist nicht so wichtig wie deines. Ich stelle mich zurück.« Jedes Leben ist aber wichtig – und jedes Leben zählt. Wir geben ein Geschenk ungeöffnet zurück, wenn wir uns nicht entfalten.

Auch wenn wir erst am Anfang stehen, bin ich schon jetzt davon überzeugt, dass Anne eine Idee von sich hat. Bestimmt hat sie Pläne, Sehnsüchte, möchte etwas für sich erreichen. Bestimmt weiß auch sie, warum sie sich hintenanstellt.

»Wie merken Sie denn, wenn Sie etwas begeistert?«, versuche ich es auf anderem Weg.

»Dann bin ich mit Spaß dabei.«

Anne zuckt beiläufig mit den Achseln, als sie das sagt. Ihre Worte schwimmen um meine Frage herum. Sie ist nicht greifbar, und es kommt mir so vor, als wolle sie mir vormachen, dass es da nichts gäbe, bei ihr alles noooormal und damit nicht viel zu entdecken sei. Das glaube ich aber nicht.

»Und worin oder wobei kann ich Sie unterstützen?«, will ich es jetzt doch ganz genau wissen. Diese Frage ist in der Beratung von zentraler Bedeutung. Wenn ein Klient oder eine Klientin sie nicht präzise beantworten kann, dann ist es schwer zu entscheiden, ob man das

beste Wissen und die besten Möglichkeiten hat, einen Menschen zu begleiten.

»Ich habe den Termin mit Ihnen gemacht, weil ich mich im Büro und auch privat nicht gesehen fühle. Alle trampeln auf mir herum, denke ich manchmal. Bestellen mich ein oder schieben mir etwas zu, als gehörte ich zu Ihrem Personal. Ganz selten werde ich gefragt, was ich möchte. Ob ich einen Wunsch habe. Das alles hat dazu geführt, dass ich den Kontakt zu mir selbst verloren habe. Ich weiß nicht, was meine Identität ist.« Sie schaut mich ganz verzweifelt an. »Ich weiß nicht mehr, wer ich bin. Das möchte ich ändern, und deswegen bin ich hier.«

»Wofür ist das gut, dass Sie sich so engagieren?«

Menschen machen nie etwas ohne Grund. Anne nicht, Sie nicht, ich nicht. Sie muss in irgendeiner Weise profitieren oder zumindest davon ausgehen, dass etwas für sie dabei herausspringt.

»Was möchten Sie, dass dadurch bewirkt wird?«, setze ich nach.

»Ich möchte gemocht werden«, sagt Anne. »Anerkannt. Oder noch besser: geliebt werden.«

Jetzt wird Annes Stimme ganz leise. Schämt sie sich für diesen Wunsch? Aber er steht ihr zu! Wir dürfen das: uns nach Anerkennung oder Liebe sehnen. Es sind im Übrigen mit die stärksten Antriebskräfte, die wir haben. Liebe und Anerkennung stehen uns zu, weil jede von uns liebenswert ist und sicher auch etwas für die Gemeinschaft tut, was anerkennenswert ist. Nur der Weg und das Zielobjekt, mittels derer wir versuchen, uns dieses Bedürfnis zu erfüllen, die sind es relativ häufig wert, überdacht zu werden.

»Und hat es geklappt?«

Nein, es klappt natürlich nicht.

»Es ist auch so«, sagt Anne, »dass ich auch gerne mehr über mich erfahren würde. Die Frage nach meiner Identität fand ich ziemlich herausfordernd. Ich muss darüber nachdenken. Geht es vielleicht auch ein wenig einfacher?«

Klar geht das.