



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Dana Buchzik

The Power of No



**Warum wir
endlich unbequem
werden müssen**

Klett-Cotta

Disclaimer: Dieses Buch bildet vor allem die Cisgender-Welt ab, erzählt also mehrheitlich von Menschen, deren Geschlechtsidentität mit dem Geschlecht übereinstimmt, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Das liegt daran, dass zu diesen Menschen derzeit die meisten wissenschaftlichen Erkenntnisse vorliegen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit:

produktsicherheit@klett-cotta.de

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Gaeb & Eggers.

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i.S.v. §44b UrhG vorbehalten

Cover: © Rothfos & Gabler, Hamburg

Gedruckt und gebunden von GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-608-96640-4

E-Book ISBN 978-3-608-12407-1

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

INHALT

VORWORT Warum dieses Buch?	11
---	----

TEIL I EIN NEIN IST DER ERSTE SCHRITT ZUR FREIHEIT

KAPITEL 1 Warum es so f*cking schwer ist, Nein zu sagen	17
Grenzen bedeuten für jeden von uns etwas anderes	18
Warum Sie zu oft <i>Ja</i> sagen – und was das Patriarchat damit zu tun hat	21
People Pleasing: der Wolf im Fürsorge-Schafspelz	26
Toxic Positivity: Empathiefreiheit als Machtmittel (und Milliardengeschäft)	29
PRAXISTEIL: Grenzverletzungen frühzeitig erkennen	34
Was tun, wenn Sie selbst eine Grenze überschritten haben?	37
Wie Sie Manipulation entlarven	38
Drei Hacks, um im Alltag konsequenter für sich einzustehen	43
Abgrenzen für Eilige: schnelle Antworten auf Grenzverletzungen	45

KAPITEL 2 In schlechten, aber nicht in guten Zeiten? Schieflagen im Familien- und Freundeskreis	49
Von wegen naturgegeben: eine kurze Geschichte der Familie	51
Konservativ versus links-grün-versifft? Entgleisende politische Diskussionen im Familienkreis	54
Die Grenzen des Sagbaren: Wie ehrlich dürfen wir sein?	56
Respekt oder Selbstaufgabe: Was schulden wir unseren Eltern?	58

PRAXISTEIL: Gelingende Beziehungsarbeit in	
(Wahl-)Verwandtschaften	63
Auf Augenhöhe über Politik diskutieren	63
Wenn streitende Eltern versuchen, ihre Kinder zu manipulieren	67
Wie Sie passive Aggression aushebeln können	70
Wie Sie eine Kontaktpause fair kommunizieren können	74
Abgrenzen für Eilige: schnelle Hacks für den Familienalltag	77
Auch unsere Freundschaften brauchen	
Beziehungsarbeit	80
Frenemies: Risiken und Nebenwirkungen ambivalenter Freundschaften	82
Das Einbahnstraßen-Dilemma	85
Eine Freundschaft aufkündigen: ja oder nein?	89
Abgrenzen für Eilige: raus aus platonischen Einbahnstraßen	92
KAPITEL 3 Das ultimative Versprechen? Über Liebe	
und Grenzenlosigkeit	95
Ein Plädoyer gegen Datingtipps	96
Wie der Glaube an schicksalhafte Liebe mit Partnerschaftsgewalt zusammenhängt	99
Von Bindungstypen und Projektionen	104
Polyamorie: des Kaisers neue Kleider?	108
Schopenhauer und die Stachelschweine: Gratwanderung zwischen Nähe und Distanz	112
Von Wurstbrot und Apokalyptischen Reitern: Wie Streiten (nicht) funktioniert	115
Trennungen oder: Was finale Grenzen mit uns machen	118

PRAXISTEIL: Vernünftig lieben!	121
Warum Sie beim Dating nicht (nur) auf Ihr Bauchgefühl hören sollten	121
Gehen oder bleiben? Wie Sie sich fair trennen	123
Auf Augenhöhe streiten: drei richtig gute Hacks	125
Wie Sie sich fair trennen	127
Wie Sie Liebeskummer überstehen	129
Abgrenzen für Eilige: schnelle Hacks für den Alltag	132
KAPITEL 4 Erotischer Analphabetismus: Warum wir unsere sexuelle Sprachlosigkeit überwinden müssen ..	137
Fehlende (feministische) Aufklärung in Schule und Elternhaus	138
Mainstream-Pornos als Reproduktion patriarchaler Machtverhältnisse	142
Weibliche Lust funktioniert anders (als Sie denken)	145
Was, wenn eine(r) nicht will?	146
Das Schlimmste mitdenken: sexualisierte Gewalt und ihre Folgen	148
PRAXISTEIL: Mit guter Kommunikation zu richtig gutem Sex	150
KAPITEL 5 Leistungsbereitschaft oder Selbstausbeutung? Arbeit und Grenzen	153
Billige versus teure Bitten	154
Wenn wieder mal ein Thomas befördert wird: Warum Frauen im Job immer noch systematisch übergangen werden	157
Problemcode CHEF: Was Macht mit Menschen macht	163
Die hohe Kunst des Feedbacks	169
»Das bisschen Haushalt?«: die Folgen ungleich verteilter Care-Arbeit	173

PRAXISTEIL: Klar, aber herzlich. Im Job für sich einstehen	176
Schnelle Antworten auf sexistische Klassiker und übergreifige Kommentare	182
Inbox is at capacity? Zwei effektive E-Mail-Hacks	184
Strategien für eine bessere Work-Life-Balance	187

TEIL II BEI FAKTEN GIBT ES KEINE KOMPROMISSE. WARUM WIR POLITISCH ANDERS KOMMUNIZIEREN MÜSSEN ALS PRIVAT

Zwischen moralischem Totalschaden und Heils- versprechen: Wie Kommunikation mit Projektionen überfrachtet wird	191
---	------------

KAPITEL 6 Das Ende der Meinungsfreiheit – jetzt aber wirklich?	195
Warum Menschen Parteien wählen, die ihnen schaden werden	197
Antifeminismus: der Kitt radikaler Bewegungen	201
Wie demokratische Parteien und Medien die AfD stärken ...	207
Wokeism und linke Identitätspolitik: Empowerment oder Exklusionskultur?	214
Debatte Nahostkonflikt: Spielwiese radikaler Akteure	219
PRAXISTEIL: Effektiv über Politik reden	228
Wie emotionale Intelligenz vor Fake News schützt	228
Der ultimative Gesprächshack: emotionale Gebrauchsanleitungen	231
Vier fiese Tricks Ihres Gehirns, die Sie kennen sollten ...	234
Wie Sie nachhaltig überzeugen – und dabei nicht die Nerven verlieren	237
Abgrenzen für Eilige: schnelle Hacks für den Alltag	242

KAPITEL 7 Cui bono? Entgrenzung und Social Media	245
Wie sich weiße Männer Meinungsfreiheit vorstellen:	
Willkommen im Internet!	245
Grenzverwischung als Geschäftsmodell: Influencer und parasoziale Beziehungen	248
Algospeak: Inszenierung eines Sprachtabus	252
Immer noch Neuland? Von Plattformskandalen und zahnloser Politik	257
Empfehlungsalgorithmen: David oder Goliath?	263
Warum Online-Gegenrede nicht funktioniert und was wirklich hilft	267
Cancel Culture: Beschämung als Machtmittel	273
PRAXISTEIL: Kein Herz für Bots. Selbstschutz im Netz	279
Schnellcheck: Behalten Sie Ihre Werte im Blick?	279
Abgrenzen für Eilige: gute Antworten auf Trollkommentare	280
 KAPITEL 8 Ein Nein darf nicht für Täterschutz missbraucht werden	 283
 NACHWORT Wie wir es aushalten, unbequem zu sein . . .	 289
 ANMERKUNGEN	 293
SACHREGISTER	376
PERSONENREGISTER	379
DANKSAGUNG	383

VORWORT

Warum dieses Buch?

Das Aufwachen in einer Sekte in einem Satz: Unser Gott hatte die Antworten auf alle Fragen, und jede Antwort hatte die Form einer Kaufentscheidung. Gesundheit, Glück und Reichtum. Alles nur eine Frage des richtigen Produkts, des richtigen Persönlichkeitsentfaltungskurses, des richtigen Investments. Wer alles richtig machte und trotzdem starb, der musste im vorherigen Leben gesündigt haben. Und es starben einige, denn wer sich medizinische oder psychologische Hilfe suchte, musste mit sozialen Sanktionen rechnen. Also hielten sie durch und hofften so lange das Beste, bis es zu spät war.

So wie in jeder radikalen Gruppe hatten auch in »meiner« Sekte persönliche Bedürfnisse und Grenzen keinen Platz. Alles musste dem vermeintlich heiligen Ziel untergeordnet werden, vom Berufsleben über das soziale Umfeld bis hin zu den intimsten Gedanken. Für Frauen gab es in der Sekte zwei Rollen: Mutter oder Nonne. Wir sollten unsichtbar und bedürfnislos sein. Auffälliges Make-up oder Schmuck, ein tiefer Ausschnitt, Röcke, die oberhalb der Knie endeten oder bei einer Sektenfeier öffentlich das Wort erheben: Tabubrüche, von denen sich frau niemals erholen würde. Sichtbarkeit war Männern vorbehalten. Nur sie konnten Macher und Retter

sein. Ihre Macht durfte unter keinen Umständen hinterfragt werden. Streng hierarchische Strukturen und mittelalterliche Rollenbilder fördern vor allem eins: Gewalt. Meine Sekte war keine Ausnahme. Als Kind und Jugendliche wurde ich emotional, körperlich und sexuell missbraucht. Wenn das Rettung war, wollte ich lieber nicht gerettet werden. Als junge Erwachsene schaffte ich den Ausstieg – und stand ratlos vor einer Welt, die ich nicht kannte. Alles war Reizüberflutung: riesige Kinoleinwände, laute Musik, penetrante Werbung. Ich konnte mich nicht abgrenzen. Als Studentin wurde es nicht wegen Partys zum Monatsende knapp, sondern weil ich nicht *Nein* sagen konnte, wenn mich jemand auf der Straße nach Geld fragte. Als Berufseinsteigerin habe ich ständig umsonst gearbeitet, weil ich glaubte, noch nicht gut genug zu sein, und weil ich dem Narrativ auf den Leim ging, dass es im Kulturbetrieb so laufe und das Budget leider zu knapp sei – außer für die mehrheitlich männlichen Personen in den Führungsetagen. Als ich das erste Mal einen Verlagschef fragte, ob er denn angesichts des krisenhaften Budgets auch bei seinem eigenen Gehalt einspare oder nur bei den Löhnen der Volontärinnen, war ich 30. Als ich das erste Mal bei einem Vorstellungsgespräch einem Bundestagsabgeordneten erklärte, dass und warum sein letzter Gesetzesentwurf scheiße war (ich bekam den Job), war ich Mitte 30. Seitdem, scheint mir, bin ich in Sachen Abgrenzung aus dem Größten raus.

Gesunde Grenzen sind unser aller Lebensthema. Die Psychologin Nedra Glover Tawwab unterscheidet sechs Arten von Grenzen: zeitliche, emotionale, intellektuelle, materielle, körperliche und sexuelle.¹ Manche Grenzen können wir leichter setzen, andere schwerer: Vielleicht wischen Sie bei der Weihnachtsfeier unbeeindruckt die Hand Ihres ange-trunkenen Kollegen von Ihrer Schulter, erstarren aber, wenn

die Chefin im Berufsalltag ständig hinter Ihnen auftaucht und auf Ihrem Computerbildschirm E-Mails mitliest oder Ihr gerade geöffnetes Dokument kommentiert. Vielleicht können Sie gut Nein sagen, wenn eine Freundin zum dritten Mal diese Woche das gleiche Beziehungsdrama durchdiskutieren will, können sich aber nicht entziehen, wenn Sie die ältere Nachbarin in Klatschgespräche verwickelt. Vielleicht boxen Sie souverän Gehaltserhöhungen durch, schaffen es aber nicht, im Kaufhaus etwas umzutauschen.

Für manche Menschen hingegen bedeuten alle Formen der Abgrenzung harte Arbeit. Vielleicht, weil sie ein ausgeprägtes Helfersyndrom haben. Vielleicht, weil ihnen noch Klarheit fehlt, wohin genau sie im Leben wollen. Vielleicht, weil eine Traumatisierung ihren inneren Kompass korrumpiert hat. So wurde mir als Kind nicht beigebracht, was gesunde Grenzen sind und dass ich ein Recht darauf habe, Nein zu sagen. Deswegen musste ich mir dieses Wissen selbst aneignen, mit der Hilfe von Büchern, Coaching, geliebten Menschen und Therapie. Heute weiß ich, dass Grenzen- und Bedürfnislosigkeit nur von jenen gefordert wird, die manipulieren und ausbeuten wollen. Dass ich in gesunden Beziehungen weder mir noch anderen einen Gefallen tue, wenn ich nicht auf mich achte. Und dass klare Kommunikation beruflich wie privat ein Miteinander auf Augenhöhe ermöglicht, in dem ich wirklich ich selbst sein kann. Es hat lange gedauert, aber es hat sich gelohnt. Was ich gelernt habe, möchte ich jetzt weitergeben, in der Hoffnung, dass Ihnen dieses Buch Abkürzungen bietet, auf dem bisweilen steinigem Weg für sich selbst einzustehen – und in dieser Aufrichtigkeit anderen wirklich zu begegnen.

TEIL I

EIN NEIN IST DER ERSTE
SCHRITT ZUR FREIHEIT

KAPITEL 1

Warum es so f*cking schwer ist, Nein zu sagen

Wir leben in einer Zeit, in der vermutlich mehr als je zuvor über Bedürfnisse, Safe Spaces und zwischenmenschliche Grenzen gesprochen wird. Gleichzeitig scheint unsere Diskussions- und Konfliktkultur an vielen Stellen nicht besser zu sein als in den 1950er Jahren: Probleme in der Familie, in Partner- und Freundschaften werden oft über Jahre totgeschwiegen, bis sich so viel Frust und Wut angestaut hat, dass es zum Eklat kommt: Weil der Zeitpunkt verpasst wurde, ruhig und souverän Grenzen zu setzen, drohen nun schwere Verletzungen oder sogar Kontaktabbruch. Bei Menschen, die uns nicht wirklich nahestehen – der Onkel mit AfD-Slogans im WhatsApp-Status, die Impfgegnercousine oder die Bekannte, deren Instagram-Profilbild jetzt ein Hamas-Dreieck ist –, machen wir uns erst recht nicht die Mühe, ein ruhiges Gespräch zu führen. Stattdessen setzen wir die Meinung unseres Gegenübers mit der Person gleich und sprechen gleich dem ganzen Menschen unseren Respekt ab: »Der ist eh nicht mehr zu helfen.« – »Mit *so einem* rede ich nicht.«

Sei es Totschweigen oder ein dramatischer Streit inklusive Kontaktabbruch: Mit solchen Strategien vermeiden wir eine

Begegnung auf Augenhöhe. Aktuelle Studien zeigen, dass unser Blick auf Konfliktgespräche derart negativ verzerrt ist, dass wir genau vor den Unterhaltungen flüchten wollen, die unseren Beziehungen guttun würden.¹ Erst wenn wir sie doch wagen, stellen wir fest, dass unsere Ängste unbegründet waren: Wir werden nicht verurteilt, nicht weniger geliebt, nicht aus unserer Gruppe ausgeschlossen – zumindest dann nicht, wenn unsere Beziehung keine toxische ist. Wer uns ausnutzen oder kleinhalten will, könnte natürlich versuchen, unsere persönlichen Grenzen als ungerechtfertigte Willkür oder Freiheitseinschränkung darzustellen. Tatsächlich aber sind wir erst frei, wenn wir nicht permanent Angst haben oder uns verteidigen müssen. Gesunde Grenzen sind kein Kontrollinstrument, sondern ein soziales Bindemittel. Statt unser Gegenüber zu infantilisieren und zu unterstellen, dass er oder sie angeblich keine ehrliche Ansage verkraftet, ist ein klares *Nein* ein Ausdruck von Respekt und Vertrauen in unser Gegenüber, ein erwachsenes Gespräch führen zu können. Ob in individuellen Beziehungen oder als demokratische Gesellschaft: Erst auf Augenhöhe sind wir stark.

Grenzen bedeuten für jeden von uns etwas anderes

Reisen wir durch die Geschichte des Wortes »Grenze«, finden wir unterschiedlichste Bedeutungen: Der lateinische Begriff »confinium« etwa stand für den Übergang von Tag zu Nacht oder von Leben zu Tod, aber auch für die Freifläche, auf der ein Pflug gewendet wurde. »Regio« beschrieb eine Grenzlinie, aber auch den Wirkungskreis, in dem ein Richterspruch galt. »Terminus« bezeichnete sowohl zeitliche Beschränkungen als auch Grenzsteine – und die Gottheit, die über ebendiese

Grenzsteine wachte: Zu Ehren ihres Gottes Terminus feierten die alten Römer am 23. Februar das Terminalienfest. Im Deutschen hingegen gab es wenig sprachliche Vielfalt: Die »Grenze« hatte im 16. Jahrhundert Premiere – in der pragmatischen Festlegung von (und Konflikten wegen) Besitztümern. Ab dem 17. und 18. Jahrhundert erweiterte sich der Bedeutungshorizont der Grenze dank der modernen Wissenschaften stetig:² Denken wir etwa an physikalische Grenzflächen, die Phasengrenze in der Chemie oder den mathematischen Grenzwert einer Funktion, aber auch an Immanuel Kants philosophische Reflexionen über die Beschränkungen der Vernunft.

Der Ausdruck »Setting boundaries«, also die kommunikative, zwischenmenschliche Grenzziehung, gewann um 1980 an Bedeutung³ – zeitgleich zur Globalisierung mit ihrem impliziten Versprechen, dass Ländergrenzen fortan weniger wichtig wären.⁴ Tatsächlich aber hat die Globalisierung eine Form der Grenze hervorgebracht, die »selektiv auf bestimmte Gruppen reagiert«,⁵ wie Sozialwissenschaftlerin Julia Schulze Wessel festhält: Je nach Herkunftsland und finanziellen Privilegien können manche Menschen Staatsgrenzen passieren, ohne groß darüber nachzudenken, während andere bei und nach einem Grenzübertritt Diskriminierung und körperliche Gewalt bis zur Lebensgefahr befürchten müssen.⁶ Der Soziologe Steffen Mau sieht die Staatsgrenzen unserer Zeit als »Ungleichheitsgeneratoren«:⁷ Sie sind nicht mehr rein physische Barrieren, die für alle gleichermaßen gelten, sondern sie schließen gezielt von der Politik »unerwünschte« Personen aus.⁸ Auch innerhalb eines Landes hat die Überschreitung abstrakter Grenzen unterschiedliche Konsequenzen, je nachdem, wer sie begeht: Während in Deutschland beispielsweise gegen Menschen mit prekären Lebensumständen überdurchschnittlich oft ermittelt wird

und härtere Strafen verhängt werden, finden und nutzen die Anwälte und Steuerberater der Reichen jedes nur denkbare Schlupfloch für ihre Mandanten, um Offshoring, also Auslandsverlagerungen, zu ermöglichen.⁹ Laut Berechnungen des Ökonomen Gabriel Zucman kosten Steueroasen Deutschland jedes Jahr 17 Milliarden Euro.¹⁰

Zoomen wir aus der politischen in die private Sphäre, zeigt sich, dass wir auch hier Grenzverletzungen unterschiedlich »sanktionieren« – oder bestimmtes Verhalten überhaupt erst als Verletzung wahrnehmen: Es wird unserer Großmutter vermutlich egal sein, wenn sich ihre Nachbarin vegan ernährt und den mit Ei und Milch gebackenen Kuchen höflich ablehnt; tut es aber der Enkel beim Weihnachtsbesuch, könnte sie das als persönliche Zurückweisung missinterpretieren. Spült unsere beste Freundin Geschirr, während sie mit uns telefoniert, ist das vermutlich keine große Sache; tut es die Mutter, von der wir uns schon länger ungesehen fühlen, könnte das Gluckern und Klappern zum Streit führen. Verpassen wir dem besten Freund einen scherzhaften Seitenhieb, wird er darauf anders reagieren, als wenn eine fremde Person dies tun würde.

Unsere Grenzen gelten also nicht für alle Menschen gleichermaßen, sondern sie hängen von unserem Verhältnis zu unserem Gegenüber, von unserer Biografie (eine traumatisierte Person etwa hat andere Sicherheitsbedürfnisse als eine nichttraumatisierte) und von unserer kulturellen Prägung ab. In Deutschland beispielsweise wird eine extrovertierte Person, die klar kommuniziert, was sie (nicht) will, meist positiv wahrgenommen: Sie gilt als offen, gesellig und kontaktfreudig. In Süd- und Südostasien hingegen würde das gleiche Verhalten eher negativ interpretiert: Die Person gälte als wenig kompromissbereit, wenn nicht gar als egozentrisch oder unsozial.¹¹ Weltweit unterscheidet sich, wie nah wir

Kollegen oder Freunden kommen: In Argentinien, Peru und Bulgarien stehen Menschen einander näher und berühren sich öfter; in Ungarn, Saudi-Arabien und der Türkei hingegen wird viel Distanz gewahrt.¹² Diese wenigen Beispiele zeigen: Unsere Grenzen entstehen aus unserer ganz persönlichen Geschichte heraus – und vor dem Hintergrund der Gesellschaft und der Kultur, in der wir leben. In ihnen verschränken sich politische, kulturelle, soziale, ökonomische und gesundheitliche Faktoren. Wir können nicht wissen, was unser Gegenüber verletzt und was er oder sie braucht, um sich sicher zu fühlen. Um respektvoll miteinander umzugehen, müssen wir sowohl unsere eigenen Grenzen kennen als auch Zeit und Neugier mitbringen, um die Grenzen unseres Gegenübers zu verstehen.

Warum Sie zu oft *Ja* sagen – und was das Patriarchat damit zu tun hat

Ob Bibel oder romantische Komödie, ob Superheldencomic oder griechische Philosophie: Wir sind seit jeher von der Erzählung umgeben, dass der gute Mensch ein selbstloser ist. Dass er eigene Bedürfnisse zurückstellt, um die Familie, den Partner oder gleich die ganze Welt zu retten. Zugespitzt formuliert: Es ist kulturell in uns eingeschrieben, unsere Grenzen zu ignorieren. Unbewusst wissen wir genau, dass wir für Selbstaufopferung belohnt werden, während Abgrenzung hohe soziale Folgekosten haben kann. Die Sprachwissenschaft zeigt, dass wir ein *Nein* langsamer aussprechen als ein *Ja*.¹³ Jemanden zurückzuweisen, kann Erschöpfung und sogar Ängste auslösen.¹⁴

Vielleicht bewundern wir als Gesellschaft gerade deswegen Machtpolitiker, schwerreiche Unternehmer und andere

schillernde Figuren, die sich weniger mit Kooperationsbereitschaft, sondern eher mit Eigensinn oder gar Rücksichtslosigkeit ihren Weg gebahnt haben: Weil wir wissen, wie viel harte Arbeit hinter einem einzigen Nein stecken kann. Dass unter diesen gefeierten Einzelkämpfern nur wenige Frauen sind, ist kein Zufall: Frauen werden traditionell fürs Neinsagen härter sanktioniert und für ein Ja seltener belohnt. Das zeigt sich beruflich wie privat: Weltweit kümmern sich beispielsweise erwachsene Töchter deutlich mehr als erwachsene Söhne um ihre Eltern.¹⁵ Gibt es nur Söhne in der Familie, wird die Pflege der Eltern eher aufgeteilt. Gibt es eine Tochter, dürfen Sie jetzt raten, welches der Geschwister die Arbeit allein übernimmt ...¹⁶ Von Frauen wird nach wie vor mehr Care-Arbeit erwartet als von Männern. Sei es bei der Versorgung von Kranken, bei der Kinderbetreuung, in Liebes- und Familienbeziehungen oder im guten alten Haushalt. Einen möglichen Grund für diese Stagnation könnte das *Sozio-oekonomische Panel (SOEP)* liefern, eine Befragung, die seit 1984 jährlich erhoben wird: Hier zeigt sich, dass Männer deutlich weniger kooperationsbereit sind als Frauen. Psychologisch gesprochen, sind sie weniger *verträglich*.¹⁷ Aber gerade die verträglichen Menschen, kommentiert Linguistin und Emotionscoach Carlotta Welding,

die nicht primär in den Kategorien von Sieg und Niederlage funktionieren, sind für soziale Gemeinschaften unabdingbar; sie sind es, die nachfragen, Hilfe anbieten, trösten und Geburtstagskarten schreiben. Sie sind für gute Stimmung zuständig, für Zusammengehörigkeitsgefühl, für Verlässlichkeit und Loyalität.¹⁸

Was bei alledem verloren gehen kann: Ein Gefühl für die eigenen Grenzen und die Loyalität zu sich selbst.

Im Berufsleben werden Frauen sehr viel öfter für Aufgaben eingespannt, die sie auf der Karriereleiter nicht weiterbringen:¹⁹ Sie organisieren Betriebsausflüge und Weihnachtsfeiern, bereiten Meetings vor und nach, übersetzen »nebenher« Reden des Chefs oder erklären in ihrer ersten Arbeitswoche dem Kollegen, der seit fünf Jahren im Betrieb arbeitet, wie der Anrufbeantworter seines Telefons funktioniert. Männer, die von dieser freiwilligen Arbeit profitieren, sind überzeugt, dass Frauen solche Aufgaben gerne übernehmen – sonst hätten sie es ja wohl nicht gemacht?!

Weißer Männer befördern sich gegenseitig, etwa in die Vorstände börsennotierter Unternehmen; man spricht hier auch vom *Thomas-Kreislauf*.²⁰ Frauen hingegen werden regelmäßig bei Beförderungen übergangen und verdienen für ihre Arbeit weniger als Männer; sobald sie beruflich stärker für sich eintreten und auf ihre Leistungen hinweisen, werden sie als arrogant abgelehnt.²¹ Frauen sind oft aus den informellen *Boys Clubs* (gemeinsames Essen, Sport treiben oder Feiern) ausgeschlossen;²² fragen sie von sich aus nach einem Feierabendbier, wird das im Zweifelsfall als Flirtversuch interpretiert. Verhalten sich Frauen bei der Arbeit nicht hilfsbereit, leidet ihr Ruf; Männer hingegen haben kaum negative Reaktionen zu befürchten.²³ Frauen können sich also nicht einfach wie Männer benehmen, um sich beruflich besser durchzusetzen. Das gleiche Verhalten hat unterschiedliche Konsequenzen.

»Frauen sind das häufiger unterbrochene Geschlecht«, halten die Sprachwissenschaftler Adrienne Hancock and Benjamin Rubin fest. Sie konnten in einer Studie zeigen, dass Männer mehr als doppelt so oft Frauen ins Wort fallen, als es umgekehrt der Fall ist.²⁴ Als Taylor Swift bei den MTV Video Music Awards im Jahr 2009 den Preis für das beste weibli-

che Video bekam, unterbrach Kanye West ihre Dankesrede und mansplante, dass eigentlich Beyoncé den Preis verdient hätte; Jahre später unterstellte er in seinem Song *Famous*, Swifts Berühmtheit sei nur ihm zu verdanken.²⁵ Als sich 2017 der damalige Generalstaatsanwalt Jeff Sessions wegen russischer Kontakte während Trumps Wahlkampf rechtfertigen sollte, wurde nur die damalige Senatorin Kamala Harris bei ihrer Befragung unterbrochen, nicht aber ihr männlicher Kollege.²⁶ Obwohl Anwälte schweigen sollen, sobald Richter sprechen, fallen Anwälte Richterinnen ins Wort – sogar am Supreme Court, dem höchsten Gericht der USA.²⁷ Wenn selbst Frauen in Machtpositionen von Männern derart respektlos behandelt werden – wie soll es da der großen Mehrheit ergehen, die sehr viel weniger Privilegien hat?

António Guterres, seit 2017 Generalsekretär der Vereinten Nationen, warnte im Jahr 2023 davor, dass angesichts der langsamen Entwicklung – und der zahlreichen Rückschritte – echte Geschlechtergerechtigkeit erst in 300 Jahren erreicht werden könnte.²⁸ In Deutschland ist es nicht einmal hundert Jahre her, dass Frauen kein eigenes Konto eröffnen und nicht selbst entscheiden durften, ob sie berufstätig sein möchten oder nicht. Vergewaltigung in der Ehe ist erst seit 1997 strafbar.²⁹ Ein einziges Land der Welt maßt sich *nicht* an, Entscheidungen über den Körper von Frauen zu treffen und Abtreibungen zu reglementieren: Kanada. In knapp zwei Dutzend Staaten ist Abtreibung sogar dann verboten, wenn der Mutter Lebensgefahr droht oder die Schwangerschaft durch Vergewaltigung entstanden ist.³⁰

In 80 Ländern der Welt glaubt auch heute noch über ein Viertel der Menschen, es sei gerechtfertigt, wenn ein Mann »seine« Frau schlägt.³¹ In Deutschland denkt jeder Vierte, dass Frauen oft übertreiben, wenn sie sexualisierte Gewalt schildern, weil sie angeblich nach Vorteilen gieren.³² Bei Ge-

walftaten werden immer wieder die Opfer von Gewalt beschuldigt, dass sie angeblich die Gefahr hätten voraussehen oder »einfach« mehr Grenzen aufzeigen müssen.³³ Jeden Tag werden mehr als 140 Frauen und Mädchen in Deutschland Opfer von Sexualstraftaten. Alle drei Minuten durchlebt eine Frau oder ein Mädchen häusliche Gewalt. Fast jeden Tag gibt es einen Femizid, es wird also beinahe täglich eine Frau von einem misogynen Mann ermordet – einfach nur, »weil« sie eine Frau ist.³⁴

Obwohl in Deutschland die *Istanbul-Konvention* gilt, es also knapp 21 000 Plätze³⁵ in Frauenhäusern geben müsste, existieren nur rund 7700.³⁶ Strafrechtsprofessorin Elisa Hoven hat analysiert, dass sich deutsche Gerichte selbst bei schwerwiegenden Sexualdelikten nur am unteren Ende des Strafrahmens orientieren.³⁷ Eine Beziehung zwischen Opfer und Täter wird von manchen Gerichten nach wie vor als strafmildernd ausgelegt – »als träfe den Mann weniger Schuld, wenn es die eigene Partnerin ist, die er vergewaltigt«, kommentiert Journalistin Sophie Garbe.³⁸ Und als würden Studien nicht seit Jahren aufzeigen, dass Männer meist von Fremden (Männern) ermordet werden, Frauen und Mädchen hingegen – und zwar in allen Regionen der Welt – mehrheitlich von Partnern oder Angehörigen.³⁹

Das Private ist politisch – dieser Satz trifft auch und gerade auf das Thema Grenzen zu. Als weiblich sozialisierte Personen wachsen wir in einer Welt auf, in der unsere Körper permanent kommentiert und sehr viel stärker reglementiert werden, als es bei Männern der Fall ist. In der wir an vielen Stellen schlechtere Chancen haben, beruflich erfolgreich zu sein. Und, wohl am schmerzlichsten: In der unser Zuhause der gefährlichste Ort für uns sein kann. Vielen von uns wurde nie vermittelt, dass wir ein Recht auf Grenzen haben. Wenn wir erst mit jahre- oder gar jahrzehntelanger Verspätung

lernen, wie gesunde Abgrenzung funktioniert, bedeutet das eine Anstrengung, die andere weder kennen noch nachvollziehen können: Über Grenzenlosigkeit müssen wir nämlich nicht nachdenken, wenn sie längst zur Routine geworden ist. Den Drang zum ungesunden Verhalten aber frühzeitig zu erkennen und sich bewusst für ein anderes Verhalten zu entscheiden, kostet emotionale Ressourcen – Veränderung schmerzt, auch wenn es die richtige ist. Die gute Nachricht lautet: Wir haben die Zeit auf unserer Seite. Erstens fallen uns sowohl Selbstmitgefühl als auch Selbstkontrolle immer leichter, je älter wir werden.⁴⁰ Zweitens können nicht nur ungesunde Verhaltensmuster zur Routine werden, sondern auch gesunde: Im Durchschnitt brauchen wir 66 Tage, um eine neue Gewohnheit in uns zu verankern.⁴¹ Etwas mehr als zwei Monate im Vergleich zu langjähriger Quälerei: Kein schlechter Deal.

People Pleasing: der Wolf im Fürsorge-Schafspelz

Die Pop-Psychologie hat zum Ende des 20. Jahrhunderts das Konzept *People Pleasing* geprägt. Der Drang, es anderen immer recht zu machen, galt nun als weibliches Zwangs- und Suchtverhalten. Es wurde als Erklärung für die Wahl toxischer Beziehungspartner herangezogen und mit Übergewicht in Verbindung gebracht.⁴² Anders gesagt: Ein neuer Markt war geschaffen, mit People Pleasing als dem nächsten weiblichen »Makel«, der nach Behebung schrie. Weil People Pleasing keine echte Diagnose ist, fanden sich sowohl die schnappatmigen Problembeschreibungen als auch die vermeintlichen Lösungen am gleichen Ort: in Ratgebern und Coaching-Angeboten. Über die Jahre hat sich die dramati-

sche Erzählung stetig erweitert: Exzessives People Pleasing, sogenanntes *Fawning* (oft als *Bambi-Reflex* übersetzt), gilt nun sogar als Beleg für frühkindlichen Missbrauch und Trauma.⁴³ Solche Schubladisierungen greifen gleichzeitig zu weit und zu kurz: Frauen werden traditionell zu mehr Verträglichkeit erzogen. Sie erfahren Belohnung, wenn sie bescheiden sind, sich anpassen, statt zu widersprechen, und bei Streitigkeiten vermitteln. Schon im Kleinkindalter nähern sich Mädchen ihrer Mutter an, wenn sich diese bedrohlich verhält, und versuchen, liebevoll zu deeskalieren;⁴⁴ Jungen hingegen fallen in einen Fight-oder-Flight-Modus, haben also einen stärkeren Selbstschutzreflex.⁴⁵ Jungen schätzen auch schon früh ihre Fähigkeiten höher ein als Mädchen – dieser Effekt zeigt sich weltweit und bleibt im Erwachsenenalter bestehen.⁴⁶

Frauen sind generell enger an Bezugspersonen gebunden und investieren mehr in ihre Beziehungen.⁴⁷ Je größer bei einer Bitte der Nutzen für ihr Gegenüber ist, desto schlechter können sie Nein sagen.⁴⁸ Sie fühlen sich häufiger schuldig und entschuldigen sich öfter als Männer.⁴⁹ *Tut mir leid, dass ich deine E-Mail nicht sofort beantwortet habe! Entschuldige, aber könntest du deine Unterlagen heute eine Stunde früher abholen? Sorry, ich habe dieses Wochenende keine Zeit! ...* Dieses exzessive Entschuldigen kann einen Teufelskreis einläuten: Wenn Menschen wegen Lappalien um Verzeihung bitten oder sogar für Fehler, die sie nicht begangen haben (denken wir an den Klassiker, sich zu entschuldigen, wenn jemand anderes *uns* anrenpelt), signalisieren sie sich – und auch anderen – unbewusst, dass sie tatsächlich etwas falsch gemacht hätten.

Es ist wichtig, um solche Prägungen zu wissen, damit wir Teufelskreise schneller erkennen und durchbrechen können. Dabei ist es weder nötig noch sinnvoll, zusätzlich Trauma, Sucht oder Zwang zu unterstellen. Solche dramatischen Selbstdiagnosen können Angst und Hilflosigkeit auslösen –

und uns davon abhalten, Verantwortung für unser Verhalten zu übernehmen. Denn People Pleasing bedeutet, immer wieder aufs Neue den Moment zu verpassen, in dem sich eine Unstimmigkeit noch konstruktiv lösen lässt. In dem man noch ruhig genug ist, um klar und respektvoll zu formulieren, was die eigenen Bedürfnisse und Grenzen sind. Stattdessen halten People Pleaser wichtige Informationen zurück – über sich selbst und über ihren Blick auf die gemeinsame Beziehung. Indem sie nicht authentisch kommunizieren, nehmen sie ihrem Gegenüber die Chance auf echte Verbindung und ihrer Beziehung die Chance auf Wachstum.

»Die Wurzel des chronischen People Pleasing ist nicht Fürsorge«, schreibt der Psychologe Adam Grant. »Es ist der Drang nach Anerkennung.«⁵⁰ In gesunden Beziehungen aber gibt es weder Anerkennung noch Respekt dafür, unehrlich zu sein. Das Ziel, bloß niemanden zu verärgern, wird ja ohnehin nicht erreicht: Irgendwann haben People Pleaser so viel Frustration und Wut aufgestaut, dass sich die Gefühle unkontrolliert entladen und es zum Konflikt – vielleicht sogar mit anschließendem Kontaktabbruch – kommt. Für das Gegenüber bedeutet das meist eine Eskalation aus dem Nichts: Er versteht nicht, wo diese starken Gefühle herkommen, weil er ja bislang systematisch von ihnen ausgeschlossen wurde. So kann Vertrauen nachhaltig erschüttert werden.

Die Psychologin Vanessa Patrick glaubt, die Selbstbezeichnung als People Pleaser sei »eine Ausrede, um nichts verändern zu müssen und den Menschen grollen zu dürfen, zu denen man *Ja* sagt.«⁵¹ Sie geht sogar noch einen Schritt weiter: Indem wir uns als People Pleaser labeln, halten wir uns davon ab, aus Fehlern zu lernen. Denn wenn wir beziehungs-schädigendes Verhalten als empathisch und rücksichtsvoll deklarieren, signalisieren wir unserem Gehirn, dass wir einfach genauso weitermachen sollten wie bisher.⁵²

Toxic Positivity: Empathiefreiheit als Machtmittel (und Milliardengeschäft)

Wer Scheinlösungen verkauft, kann damit viel Geld verdienen. Der Psychologe Martin Seligman etwa ist mit *Positiver Psychologie* weltberühmt geworden. Positive Psychologie sieht positives Denken als Schlüssel zu psychischer Gesundheit und Glück. Sie will durch »positive Interventionen« individuelle »Charakterstärken« wie Optimismus, Tatendrang oder die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation fördern. Dass solche Stärken aufgrund äußerer Einflüsse wie Gewalterfahrung, Krankheit oder Armut entweder massiv eingeschränkt oder vielleicht gar nicht entwickelt werden können, wird größtenteils ausgeblendet. Zynisch gesprochen: Wer kein gutes Leben führt, der hat in den Augen der Positiven Psychologie eben keinen starken Charakter ...⁵³

Seligman war zuvor eher mit fragwürdigen Experimenten aufgefallen: Er hatte Hunde traumatisiert. Die Versuchstiere wurden immer wieder elektrischen Schocks ausgesetzt, ohne fliehen oder sich wehren zu können; einige wurden zusätzlich medikamentös gelähmt. Das Resultat: Als sich sehr viel später doch eine Chance zur Flucht bot, ergriffen die gebrochenen Tiere sie nicht mehr. Seligman taufte das *erlernte Hilflosigkeit*⁵⁴ und sah in Positiver Psychologie ein wirksames Gegengift: Sie sollte Depressionen und Ängste lindern und – wir sind hier immerhin im Kapitalismus! – die Performance steigern. Um diese ambitionierte Behauptung zu untermauern, wurden in einem teuren Experiment Teenager in Positiver Psychologie unterrichtet. Leider waren die Schüler später weder weniger ängstlich oder weniger depressiv, noch war ihr Charakter »gestärkt« worden, noch nahmen sie häufiger an außerschulischen Aktivitäten teil.⁵⁵

Die Ergebnisse des Experiments wurden nie vollständig

veröffentlicht, aber Konservative und Großkonzerne waren auch ohne Belege begeistert: Seligman wurde unter anderem von der ultrakonservativen John Templeton Foundation gefördert, die für ihre Unterstützung von Klimaleugnern in der Kritik steht,⁵⁶ und von Firmen wie Coca-Cola: Positive Psychologie war ein verheißungsvolles Versprechen von mehr Produktivität, ohne dabei konsequent höhere Löhne zahlen zu müssen.⁵⁷ Armut sieht Seligman übrigens mehrheitlich als »Problem der Selbstbeherrschung, der Würde und des Selbstwertgefühls«.⁵⁸

Die Optimistinnen, Extrovertierten, Gesunden,
Reichen und Erfolgreichen hatten nun den gleichen
Anspruch auf und Bedarf an Beachtung durch die
Psychologie wie die Verzweifelten, Isolierten, Depres-
siven, Kranken, Armen oder Gescheiterten,

schreiben die Soziologin Eva Illouz und der Psychologe Edgar Cabanas.

Ging es bei Letzteren lediglich um eine Abwendung
von seelischem Elend, so konnte (und musste) sich
nun ausnahmslos jede(r) einer Expertin bedienen,
um unter deren Anleitung zum besten Teil seines
oder ihres Selbst zu finden.⁵⁹

Diese Verschiebung der Zielgruppe machte Positive Psychologie zum Milliardengeschäft – und psychologisches Vokabular zum selbstverständlichen Bestandteil der Alltagskommunikation. Letzteres könnte man als Fortschritt sehen (#endstigma und so); tatsächlich aber wird an vielen Stellen Leid relativiert.

Zum einen verwässern Selbstdiagnostiker psychologische

Definitionen (und Realitäten) bis zur Unkenntlichkeit: Manche Menschen bezeichnen sich ernsthaft als getriggert, wenn sie sich über einen Instagram-Beitrag ärgern, oder als depressiv, wenn sie sonntags verkatert auf der Couch liegen, oder sie attestieren sich selbst ADHS, weil sie jedes Mal ihre Milch auf dem Herd anbrennen lassen. Therapeuten sprechen hier von *Katastrophisierung*: Jemand bildet sich ein Problem ein, das er nicht hat, oder glaubt, ein bestehendes Problem sei sehr viel schwerwiegender, als es tatsächlich ist.⁶⁰ In den sozialen Medien finden sich immer wieder Personen, die sich einfach im Alleingang, ohne jede medizinische oder psychologische Expertise, eine schwerwiegende Krankheit oder gar Behinderung »diagnostiziert« haben und sich öffentlich als »Betroffene« inszenieren, die »Aufklärungsarbeit« leisten wollen. Sie nehmen den Menschen Raum, die nachweislich erkrankt und im Alltag massiv eingeschränkt sind.⁶¹ Interessanterweise schreiben sich Selbstdiagnostiker vor allem Erkrankungen zu, die in der Mehrheitsgesellschaft entweder mit Spezialbegabungen assoziiert sind (wie Autismus) oder Mitgefühl auslösen (wie PTBS, Depression oder Ängste) – nicht aber sozial stigmatisierte Störungen wie Narzissmus, Borderline oder histrionische Persönlichkeitsstörung (übertriebene Emotionalität und Profilierungsdrang). Hier zeigt sich, wie viel Kapitalismus im Selbstdiagnostik-Trend steckt: Sogar in der selbstdiagnostizierten Schwäche möchte man brillant, also prinzipiell leistungsstark, sein. So ergibt es auf traurige Weise Sinn, dass sich auch um den Trend zur Selbstdiagnose eine, wenngleich viel kleinere, Industrie rankt: Von Psychologen und Psychiatern, die Selbstzahlern gewünschte Diagnosen stellen, bis hin zu »Coaches für Neurodivergenz«, die eigentlich Grundschullehrer, Literaturwissenschaftler oder Personalreferenten sind, sich aber dank einer »Fortbildung« in Reiki oder holo-

tropem Atmen für hochkomplexe klinische Diagnostik qualifiziert fühlen.

Zum anderen werden in unserer Gesellschaft nur die funktionalen Kranken gefeiert. Die Autorin, die trotz Depression einen Bestseller nach dem nächsten schreibt und nebenbei im Fernsehen Karriere macht. Der Profisportler, der trotz Angststörung Goldmedaillen gewinnt. Die Influencerin, die trotz ADHS sechsstellig verdient. Der Schwerstkranke, der immer gute Laune verbreitet und »Dankbarkeit für die kleinen Dinge« zeigt. Wer da nicht mithalten kann, schämt sich gleich doppelt – oder wird von anderen beschämt: *Andere mit der gleichen Diagnose kriegen das doch auch hin?! Reiß dich doch einfach mal zusammen!*

Positivität wird toxisch, wenn sie den Kampf gegen (vermeintlich) negative Gefühle als moralische Pflicht propagiert.⁶² *Toxische Positivität* wird in vielen Sekten und auch in Teilen der christlichen Kirchen als Machtmittel genutzt – und in autoritären Regimen: Es gibt zu denken, dass ausgerechnet die Vereinigten Arabischen Emirate ein *Glücksministerium* eingerichtet haben und auch in Russland über ein solches diskutiert wurde.⁶³ Schon in Huxleys *Schöner neuer Welt* wird ein despotischer Staat beschrieben, der nicht etwa das Unrecht, sondern nur die negativen Gefühle eliminieren will. Um es mit Adorno und Horkheimer zu sagen: »Vergnügtsein heißt Einverständnis.«⁶⁴

Nicht zuletzt passt toxische Positivität perfekt in unsere kapitalistische Leistungsgesellschaft: Ihnen wurde Krebs diagnostiziert? *Das kann nur gut gehen, wenn Sie positiv denken!* Rechtsradikale Trolle bedrohen Sie und Ihre Familie? *Da müssen Sie sich halt ein dickeres Fell zulegen!* Die globale Finanzkrise hat Sie Ihr Eigenheim und Ihre Altersvorsorge gekostet? *Da müssen Sie wohl an Ihrem Mindset arbeiten, um ein echter Gewinner zu werden!* Ihre große Liebe hat Sie verlassen? *Da müssen Sie*

wohl erst mal lernen, sich selbst zu lieben! So lassen sich Gesundheit, finanzielle Stabilität und sogar körperliche Unversehrtheit zum Statussymbol deklarieren, zum Ausdruck einer angeblichen Eigenleistung – und nicht etwa als Ausdruck von Privilegien. Frei nach Christian Lindner: »Probleme sind nur dornige Chancen«⁶⁵ – und wenn der Markt oder die Performer-Psyche ein Problem nicht lösen, kann natürlich nur das Individuum schuld sein und niemals das System. Toxische Positivität ist eine Grenzverletzung im »Ich mein's ja nur gut«-Deckmantel: Sie fordert bedingungslose Zustimmung und predigt eine bessere Welt, nimmt dabei aber bewusst das Leid anderer in Kauf.