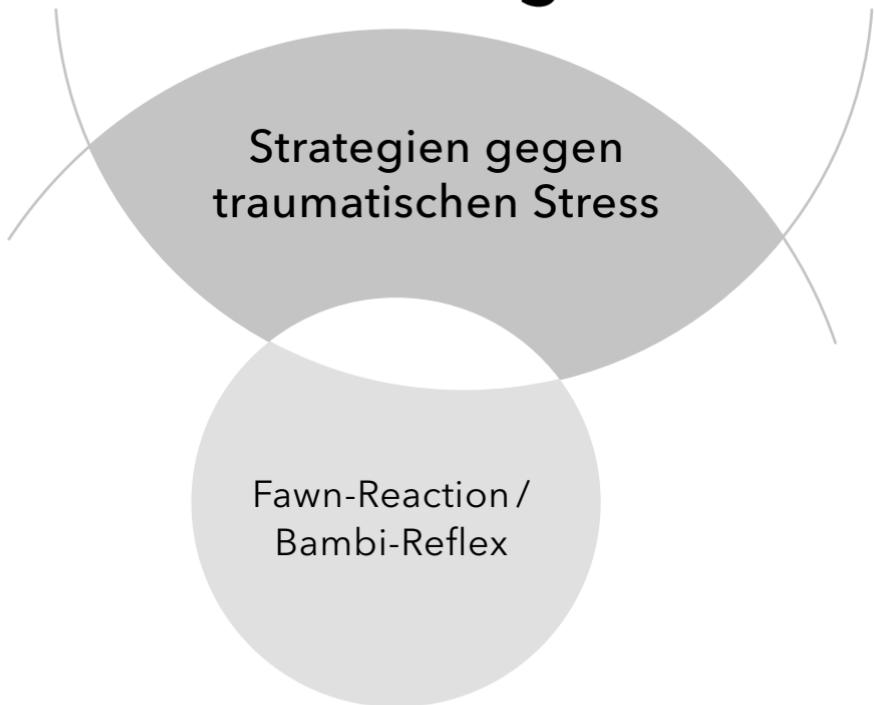


JOCHEN PEICHL
Wenn nett sein zum Zwang wird

JOCHEM PEICHL

Wenn nett sein zum Zwang wird



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Zitaten ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, bitten wir um Nachricht durch den Rechteinhaber. Kapiteln vorangestellte Zitate können als Destillat des jeweils nachfolgenden Kapitels gelesen werden.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2025 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: zero-media.net, München
Redaktion: Jennifer Wagner
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34851-0

www.koesel.de

»Es gibt kein Vergangenes, das man zurücksehnen darf,
es gibt nur ein ewig Neues, das sich aus den erweiterten
Elementen der Vergangenheit gestaltet, und die
echte Sehnsucht muss stets produktiv sein,
ein Neues, Besseres zu schaffen.«

Giordano Bruno (1548-1600)¹, italienischer Philosoph

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Warum Sie dieses Buch lesen sollten	17
Was Sie in diesem Buch erwarten	18
TEIL 1: GRUNDLAGEN UND URSPRÜNGE	21
KAPITEL 1: Defensive Reaktionen auf Bedrohung oder wie unser Gehirn auf Gefahr reagiert	23
Trauma – ein kleiner Rückblick	25
Die sechs Überlebensreaktionen 6F: die Defensivkaskade des Gehirns	27
Die neurobiologischen Marker der Defensivreaktionen . .	31
Die Entwicklungsgeschichte der Abwehrreaktionen . . .	41
Anpassungs- und Beschwichtigungsverhalten und soziale Rangordnungssysteme	45
KAPITEL 2: Soziale Reaktionen auf traumatischen Stress . .	51
Positive Eigenschaften sozialer Reaktionsmuster	55
Soziale Reaktion auf Stress und Gefahr	56
Die vier sozialen Anpassungsreaktionen	59
KAPITEL 3: Weitere soziale Abwehrreaktionen	85
»Flop«	85
Die »Tend-and-Befriend«-Reaktion	88
Das »Stockholm-Syndrom«	90

KAPITEL 4: Die Psychologie hinter dem »Bambi-Reflex«	97
Der »Bambi-Reflex« und der unsichere Bindungsstil	99
Die Sehnsucht nach und die Angst vor Nähe	103
Anpassung und Gefälligkeit	106
Kognitive Verzerrungen und Glaubenssätze	107
KAPITEL 5: Einflüsse von Erziehung und Familiendynamiken: die Entstehung des »Bambi-Reflexes«	111
Familiendynamiken und Rollenverteilung	111
Die Rolle von Eltern und Geschwistern bei der Entstehung des »Bambi-Reflexes«	115
Missbräuchliche Familiensysteme: frühe Bindungstraumata	118
Das Dilemma des inneren Kindes	120
Die Dynamik des inneren Systems	123
TEIL 2: MANIFESTATIONEN UND AUSWIRKUNGEN	131
KAPITEL 6: Der »Bambi-Reflex« bei Erwachsenen	133
Die subjektiven Symptome der »Bambi-Reaktion« bei Erwachsenen	135
Beispiele für die verschiedenen Persönlichkeitsstile bei Erwachsenen mit »Bambi-Reaktion«	137
Typische Denkmuster	141
Die Funktion der »Bambi-Reaktion«	142
Die langfristigen Auswirkungen der »Bambi-Reaktion«	144
KAPITEL 7: Der »Bambi-Reflex« als Kulturphänomen	147
Fawning: Soziale Medien und Online-Interaktionen	148
Echte und zwanghafte Freundlichkeit	150
Die »Bambi-Reaktion« im kulturellen Kontext	154
»Bambi-Reaktion« vs. »Tend-and-Befriend«	157

Der Unterschied zwischen »Bambi-Reaktion« und »People-Pleasing«	161
Die »Bambi-Reaktion« und verdeckter Narzissmus	164
Die »Bambi-Reaktion« im Film: Das Leben der Anderen . .	167
TEIL 3: WEGE ZU VERÄNDERUNG UND THERAPIE	173
KAPITEL 8: »Bambi-Reflex«: Bin ich davon betroffen?	175
Drei wichtige Aspekte: Allgemeines zur Therapie	178
Woher kommt das alles bei mir? Ursachenforschung	183
KAPITEL 9: Allgemeine Therapieempfehlungen: Strategien zur Bewältigung	185
Angebote der Richtlinien-Therapieverfahren	185
Training sozialer Fähigkeiten	190
KAPITEL 10: Teiletherapie in der Arbeit mit dem inneren Beschwichtiger	205
Ego-States und die innere Bühne	208
Karina und die »Bambi-Reaktion«: Verlauf einer Ego-State-Therapie	215
Was habe ich in der Therapie gemacht?	219
Das innere Kind in die Gegenwart bringen	223
»Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit«	225
Literaturverzeichnis	229
Anmerkungen	231
Über den Autor	235

Vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

ich freue mich ganz besonders, dass Sie ein Interesse daran bekunden, mein kleines Werk zu lesen. Ich hoffe, ich vergeude Ihre wertgeschätzte Zeit nicht und Sie bereuen nicht, das Geld in dieses Buch investiert zu haben. Eingedenk dessen habe ich mich in aller Bescheidenheit sehr bemüht, Sie zu diesem wichtigen Thema gut zu informieren und auch zu unterhalten. Ich hoffe, Sie bleiben mir gewogen.

Mhm ... ein bisschen dick aufgetragen, finden Sie nicht? Das klingt etwas unterwürfig und ängstlich, voller Selbstzweifel und vielleicht werden Sie denken: »Mach dich nicht so klein, so wichtig bist du nicht.« Damit sind wir mitten im Thema dieses Buches: übertriebene Freundlichkeit und vorausseilender Gehorsam, um nicht anzuecken: Friede, Freude, Eierkuchen.

Was das alles mit dem scheinbaren Zwang, nett zu sein, zu tun hat, den wir immer wieder bei unseren Artgenossen erleben, will ich mit diesem Buch erzählen.

Einleitung

Bambi-Reflex« oder »Bambi-Reaktion«* ist die deutsche Übersetzung des englischen Wortes: Fawn Reaction (auch als »Fawning« bezeichnet). Dabei handelt es sich um einen Begriff aus der Psychologie, der eine spezifische soziale Reaktion auf Belastung und Trauma beschreibt. Im Englischen bedeutet »Fawn« Rehkitz, aber auch: jemandem schmeicheln, katzbuckeln oder kriechen. Der Begriff gehört zu den vier klassischen Reaktionsweisen auf Stress oder Bedrohung: Fight (Kampf), Flight (Flucht), Freeze (Erstarrung) und Fawn (Unterwerfung).

Die Fawn Reaction (man könnte das mit »Anpassungs- und Beschwichtigungsverhalten« übersetzen) bezieht sich auf das Verhalten eines Menschen, das darauf abzielt, durch übermäßiges Gefälligkeitsverhalten oder Anbiedern die Gunst eines Aggressors“ oder eines Bedrohers zu gewinnen. Dieses Verhalten wird oft als Überlebensstrategie in traumatischen oder bedrohlichen Situationen eingesetzt, insbesondere in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Der »Bambi-Reflex« kann durch verschiedene Verhaltensweisen gekennzeichnet sein:

- übermäßiges Entgegenkommen und Zustimmung, auch wenn es den eigenen Bedürfnissen und Wünschen widerspricht,

* Ich setze die Begriffe »Bambi-Reflex«, »Bambi-Reaktion« und »People-Pleaser« in Anführungszeichen, da sie keine wissenschaftlich anerkannten Begriffe darstellen, sondern eher populärwissenschaftlich gemeint sind.

** Alle genannten Aussagen, bei denen nicht explizit das Geschlecht genannt ist, gelten immer für alle Geschlechter.

- Vermeidung von Konfrontationen und Meinungsverschiedenheiten,
- übermäßige Fürsorge und Bemühungen, dem Angreifer zu gefallen, sowie
- Unterdrückung eigener Gefühle und Bedürfnisse, um Harmonie zu bewahren.

Das Konzept der Fawn Reaction hat seine Wurzeln in der Psychologie, speziell in der Traumatherapie. Ich lernte es im Zusammenhang mit den unterschiedlichen Reaktionen des Organismus auf traumatische Erfahrungen kennen. Der Begriff wurde mir durch die Arbeiten von Pete Walker, einem US-amerikanischen Psychotherapeuten und Traumaspezialisten, in den 2010er Jahren bekannt. Walker beschreibt die Fawn Reaction in seinem Buch »Posttraumatische Belastungsstörung – Vom Überleben zu neuem Leben«.² Darin erklärt er, wie Menschen mit einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung diese Überlebensstrategie entwickeln können. Walker argumentiert, dass die Fawn Reaction oft in der Kindheit entsteht, wenn Kinder in einem Umfeld aufwachsen, in dem sie ständiger Kritik, Vernachlässigung oder Missbrauch ausgesetzt sind. Um zu überleben, die Zuneigung durch ihre Bezugspersonen zu sichern oder Missbrauch zu vermeiden, entwickeln sie Verhaltensweisen, die darauf abzielen, die Aggressoren zu besänftigen.

Ein anderer psychologischer, neudeutscher Begriff ist zurzeit ebenfalls hoch im Kurs: »People-Pleaser«. Das heißt so viel wie: »Allen-alles-Rechtmacher«. Das hat ganz sicher einen Bezug zu unserem Thema, weshalb ich im Laufe des Buches Verbindungen zur Fawn-Reaktion herstelle.

Zunächst lässt sich zusammenfassen: Wie bei allen Lebewesen reagiert unser Gehirn mit einem Feuerwerk neurobiologisch-

scher und neurochemischer Reaktionsmuster auf akuten Stress und lebensbedrohliche Gefahr – man nennt das in der Fachliteratur die Defensivkaskade. Neben dieser Akutreaktion versucht unser Organismus, sich an eine zeitüberdauernde Bedrohung anzupassen, und entwickelt soziale Reaktionsmuster. Die Fawn Reaction oder der »Bambi-Reflex« ist eine Form chronischer Unterwerfung und Überanpassung, die als Reaktion auf Belastungssituationen entsteht, aus denen es kein Entkommen gibt. Sie ist eine kreative Überlebensstrategie in der Kindheit und muss als solche anerkannt und gewertschätzt werden. Im Erwachsenenalter chronisch angewendet, ist sie allerdings meist dysfunktional und kostet den Menschen einen hohen Preis an individueller Lebenszufriedenheit und Selbstverwirklichung. Wie dieser Potenzialverlust genau aussieht, werde ich in den nächsten Kapiteln und in den Fallschilderungen aus meiner Praxis beschreiben.

Noch eine Anmerkung, um ein mögliches Missverständnis vorwegzunehmen: Ich habe die Begriffe »Bambi-Reflex« und »Bambi-Reaktion« weder geprägt noch erstmals im deutschsprachigen Raum eingeführt. Der Begriff kursiert schon länger im Umfeld der Diskussion um Trauma und Traumafolgen. In diesem Buch werde ich die deutschen Bezeichnungen »Bambi-Reflex« und »Bambi-Reaktion« neben dem englischen Terminus Fawn Reaction der Abwechslung halber synonym verwenden, denn sie bedeuten alle das Gleiche und beziehen sich auf eine soziale Traumareaktion.

Der Begriff »Fawning« wurde im Internet aufgegriffen und populärwissenschaftlich gebraucht (und vermarktet: siehe dazu YouTube). Dabei ging bei einigen selbst ernannten Influencern (ohne Trauma-Ausbildung) die Bezugnahme zu Trauma-Erfah-

rungen und Überlebensstrategien in der frühen Kindheit weitgehend verloren. Das können Sie sehen, wenn Sie diese Begriffe in eine Suchmaschine eingeben.

Der Begriff »People-Pleaser« tauchte in den späten 1990er Jahren auf und wurde von den Vertretern der Transaktionsanalyse in Amerika benutzt, um einen besonderen inneren Kritiker zu benennen: den »Allen-alles-Rechtmacher«. Er kann uns massiv unter Druck setzen, in sozialen Interaktionen alles zu tun, um es den anderen recht zu machen und von allen gemocht zu werden. Auch hier ist der Bezug zur Traumatisierung leider verloren gegangen.

Ich werde Ihnen im ersten Kapitel die sogenannte »Defensivkaskade« der Reaktion unseres menschlichen Gehirns auf Bedrohung und traumatischen Stress vorstellen. Um die einzelnen Reaktionszustände bei Zunahme der Bedrohung und Nähe zum Aggressor (Bedroher, gefürchtetes Objekt) zu benennen, werde ich die englischen Begriffe der »Defensive Cascade« aus der Originalpublikation von Maggie Schauer und Thomas Elbert verwenden und sie mit Großbuchstaben markieren: FREEZE, FLIGHT, FIGHT, FRIGHT, FLAG, FAINT. Die beiden Professoren der Universität Konstanz haben 2010 einen bahnbrechenden Artikel in einer englischen Fachzeitschrift zur Defensivkaskade veröffentlicht und darin die neurobiologischen, neurochemischen Veränderungen und beteiligte Hirnstrukturen als angeborene Reaktionsmuster des Gehirns (Reflexebene) genau beschrieben. Keine Angst, ich werde es kurthalten.

Uns interessieren in diesem Buch mehr die Coping-Strategien eines Menschen, also die sozialen und psychologischen Reaktionsmuster, insbesondere das chronische Unterwerfungs- und Anpassungsverhalten, das wir bei Kindern in schwierigen familiären Kontexten, aber auch bei Erwachsenen in Paarbeziehun-

gen und im Beruf beobachten können: das, was das Buch im Titel verspricht. Bei diesen Abwehr- und Reaktionsmustern stütze ich mich vor allem auf die Arbeiten von Pete Walker zu den 4Fs – im Englischen sind das **Flight**, **Fight**, **Freeze** und **Fawn**. Um diese von Walker beschriebenen sozialen Reaktionen von der oben genannten neurobiologischen Defensivkaskade abzutrennen, werde ich für die sozialen Abwehrmechanismen die deutschen Bezeichnungen in Normalschrift wählen: Flucht, Kampf, Einfrieren und Unterwerfung.

Warum Sie dieses Buch lesen sollten

Mir fallen mehrere gute Gründe ein, warum Sie den »Bambi-Reflex« kennen und etwas darüber wissen sollten. Wenn Sie von diesem Verhalten selbst betroffen sind, können Sie Ihre eigenen Verhaltensmuster durch das Wissen um die Fawn Reaction besser erkennen und begreifen, warum Sie in bestimmten Situationen übermäßig nachgiebig oder unterwürfig reagieren. Sie verstehen, warum Sie eine solche »Harmonie-Sehnsucht« haben. Das kann der erste Schritt zu persönlicher Heilung und zur Stärkung des Selbstwertgefühls sein.

Wenn Sie nicht davon betroffen sind, werden Sie traumatische Erlebnisse und ihre Auswirkungen auf das Verhalten von Mitmenschen besser nachvollziehen können. Dann gelingt es Ihnen, diese »Sehnsucht nach Harmonie« hinter der »Bambi-Reaktion« zu verstehen und sie als sinnvolle Überlebensstrategie auf Traumabelastungen einzuordnen. Das kann helfen, Mitgefühl und Unterstützung für Betroffene zu fördern.

Generell können Sie durch das Wissen um diese Verhaltensweise eine Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen

anstreben. Ein besseres Verständnis der Fawn Reaction kann dazu beitragen, Kommunikationsmuster zu verbessern und Konflikte zu reduzieren. Menschen lernen, sich gegenseitig besser zu verstehen und auf respektvolle Weise zu interagieren. So können auch Prävention und Intervention bei Mobbing und Missbrauch im Umfeld etabliert werden. Im sozialen oder beruflichen Umfeld kann das Wissen über Anpassungs- und Beschwichtigungsverhalten (Fawn Reaction) helfen, missbräuchliche Verhaltensweisen zu erkennen und zu bekämpfen. Es ermöglicht Führungskräften und Pädagogen, angemessene Unterstützungsmaßnahmen zu ergreifen.

Deshalb ist es aus meiner Sicht als Traumatherapeut sinnvoll, sich mit dem Thema zu beschäftigen.

Was Sie in diesem Buch erwarten

Nach der Definition und der Frage nach dem Ursprung des »Bambi-Reflexes« geht es im ersten Teil des Buches um die neurobiologischen Hintergründe der automatisierten Abwehrreaktionen unseres Säugetiergehirns auf äußere und innere Bedrohungen. Diese körpereigenen *neurobiologischen und neurochemischen Reaktionen* bei einem Akutereignis nennt man in der Traumaliteratur die »Defensivkaskade« – eine Kaskade, weil die Abwehrreaktionen Schritt für Schritt von der ersten Alarm-Orientierung hin zum Bedroher bis zu Unterwerfung und Totstellen stufenweise ablaufen. Hält die Bedrohung, zum Beispiel in der Kindheit oder in repressiven Gemeinschaften, über längere Zeit an, entwickeln sich *soziale Reaktionsmuster*, die uns als spezifische Persönlichkeits- oder Charaktereigenschaften imponieren: Dazu gehören Modi der Persönlichkeitsorganisation wie

Flucht-, Kampf- und Erstarrungsverhalten sowie die Fawn Reaction, um die es hier gehen soll. Im Themenfeld der Psychologie des »Bambi-Reflexes« ist es hilfreich, sich mit dem »unsicheren Bindungsstil«, seinen Auswirkungen auf ein zu geringes Selbstwertgefühl und auf Schwierigkeiten bei der Selbstbehauptung zu beschäftigen. Weiter beschäftige ich mich mit der Entwicklung des »Bambi-Reflexes« durch spezifische Erziehungsmuster und Familiendynamiken, vor allem mit zu hohen Erwartungen der Eltern und emotionalem Missbrauch. Im zweiten Teil des Buches geht es um die Manifestationen des »Bambi-Reflexes« im Erwachsenenalter und seine langfristigen negativen Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit, zwischenmenschliche Beziehungen und beruflichen Erfolg.

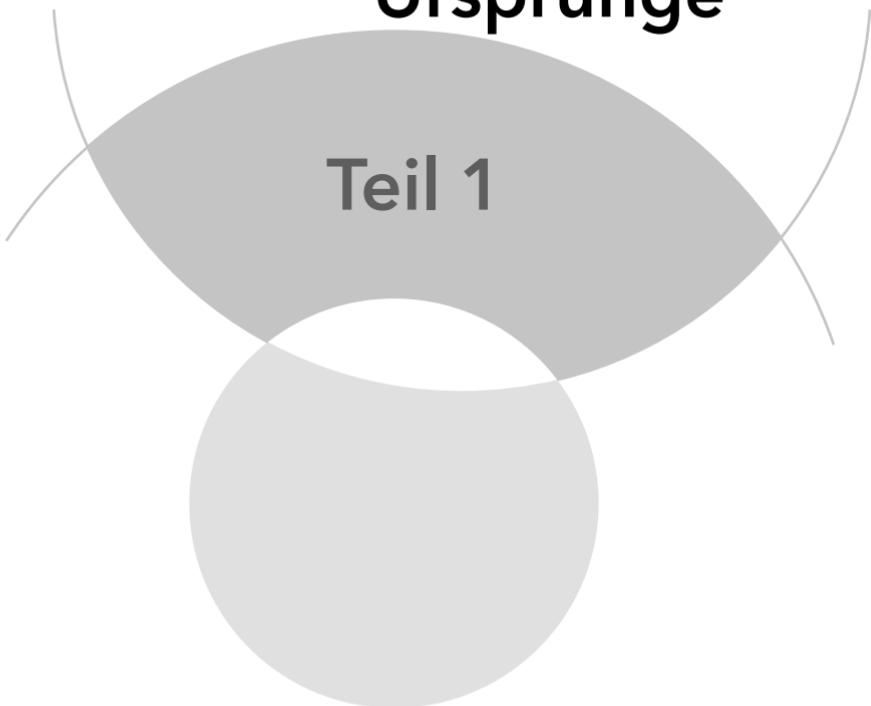
Der dritte Teil des Buches heißt »Wege zu Veränderung und Therapie«. Ich beschreibe verschiedene Therapiestrategien, darunter die tiefenpsychologische, kognitive Verhaltenstherapie, die systemische Therapie und die Traumatherapie. Sie können dabei helfen, den »Bambi-Reflex« zu bewältigen und gesündere Verhaltensweisen zu entwickeln. Das soll Ihnen als Leserinnen und Leser einen Überblick über unterschiedliche Therapieansätze verschaffen, ohne dass ich im darauffolgenden Teil über meinen Ansatz der »Teiletherapie« (Ego-State-Therapie, EST) den Anspruch habe, mit dem Buch einen praktischen Hilferatgeber vorzulegen. Meine Vorstellung ist, dass es neben einem Training sozialer Fähigkeiten gelingen kann, mit verschiedenen Ich-Zuständen zu arbeiten, die durch traumatische Erfahrungen entstanden sind und die die innere Dynamik des »Bambi-Reflexes« auf der inneren Bühne reinszenieren. Das wird mit einem Auszug aus einem Therapieverlauf dokumentiert.

Dieses Buch enthält zahlreiche Fallbeispiele aus meiner jahrelangen Praxis, die die verschiedenen Aspekte des »Bambi-Reflexes«

xes« und die therapeutischen Ansätze veranschaulichen. Diese Beispiele sollen helfen, die Theorie in der Praxis besser zu verstehen.

Grundlagen und Ursprünge

Teil 1



Kapitel 1: Defensive Reaktionen auf Bedrohung oder wie unser Gehirn auf Gefahr reagiert

Als ich 1991 mit der Aufgabe betraut wurde, als leitender Oberarzt eine Traumastation am Klinikum Nürnberg zu organisieren, konnte ich auf erste Erfahrungen in Bielefeld (Luise Reddemann) und Göttingen (Ulrich Sachsse) mit stationärer Traumatherapie nach Besuchen und Hospitationen in den Abteilungen zurückgreifen. Jenseits psychoanalytischer Modelle zur Arbeit mit traumatisierten Menschen, die in Deutschland bis dato üblich waren, schwäpften Innovationen wie Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR, Francine Shapiro) oder die Ego-State-Therapie (John und Helen Watkins) über den großen Teich. Sie sorgten für Aufsehen unter der wachsenden Community der Traumatherapeuten.

Die Traumaforschung und in Folge auch die zielgenauere Traumatherapie haben sich im Laufe der Jahre erheblich weiterentwickelt, indem sie ein besseres Verständnis der psychologischen und neurobiologischen Reaktionen auf traumatische Ereignisse erlangen konnten. Ein zentraler Aspekt der Traumaforschung war zu Beginn dieses Jahrhunderts das Konzept der »Flucht-Kampf-Freeze«-Reaktion (Freeze für »Einfrieren«, »Erstarren«): eine automatische Reaktion des Körpers auf bedrohliche Situationen. Auch die Traumatherapie sollte nach einer etwas starren Reihenfolge ablaufen: Stabilisierung, Konfrontation

mit dem Trauma und schließlich Integration des Traumas in das weitere Leben. Die moderne Traumatherapie hat sich an vielen Stellen weiterentwickelt und zeichnet sich heute durch eine Reihe spezifischer Ansätze und Methoden aus, die auf den neuesten Erkenntnissen aus Psychotherapie, Neurowissenschaften und Traumaforschung basieren. In der Frühphase meiner Traumatherapie-Ausbildung galten für mich noch die für die 1980er Jahre des letzten Jahrhunderts typischen Überzeugungen: In der Psychoanalyse wurde ein Trauma als überwältigendes, psychisches Ereignis betrachtet, das das Unbewusste beeinflusst und verdrängt wird. Es kann sich durch Symptome, einen Wiederholungszwang und Übertragung in der Therapie äußern. Das Ziel der psychoanalytischen Traumatherapie war es, Betroffenen diese unbewussten Konflikte durch die therapeutische Arbeit ins Bewusstsein zu bringen, um eine Integration und Heilung zu ermöglichen.

Heute würde ich die Frage nach meinem Traumaverständnis anders beantworten. Ich verstehe, basierend auf den Neurowissenschaften und der Hirnforschung, Traumata als tiefgreifende Veränderungen im Gehirn und im Nervensystem. Traumatische Erlebnisse führen zu einer Störung in der Gedächtnisverarbeitung und zur Dysregulation des Nervensystems. Das gilt insbesondere im Bereich des limbischen Systems, das für Emotionen, Gedächtnis und die Stressreaktion verantwortlich ist. Methoden wie EMDR oder somatische Techniken zielen darauf ab, diese dysfunktionalen Prozesse im Gehirn zu normalisieren. Deshalb arbeitet moderne Traumatherapie weniger mit der Analyse und dem Erzählen von Ereignissen, sondern behandelt körperorientiert. Dazu werden keine Berührungen wie in üblichen Körpertherapien genutzt. Ziel ist es, dem gestressten Nervensystem in kleinen Schritten beizubringen, sich selbst zu beruhigen und