

Ich hab es doch nur gut gemeint

Das Gegenteil von gut ist gut gemeint, wusste schon
Kurt Tucholsky. Was sich unter dem Deckmantel des Gutmeinens
oftmals verbirgt und wie wir darauf reagieren können.

Magda versteht die Welt nicht mehr. Sie wollte ihrer Tochter doch nur helfen. Die Kinder, die Arbeit, der Umzug – aus eigener Erfahrung weiß sie, wie belastend das sein kann. Deshalb tut Magda seit zwei Wochen alles, was sie kann, um ihre Tochter zu entlasten. Sie ruft regelmäßig an, um ihr organisatorische Tipps zu geben und schickt ihr E-Mails mit Angeboten für eine neue Küche, die ihre Tochter ihrer Meinung nach dringend braucht. Ab und an schaut sie auch unangemeldet im neuen Haus ihrer Tochter vorbei, um für die Kinder „etwas Anständiges“ zu kochen. Als Magda sich erkundigt, ob sich ihre Tochter für eine der Küchen entschieden hat, antwortet diese nur knapp: „Ach, Mutti, lass' mich einfach mal in Ruhe“ und legt auf. Tief gekränkt ist Magdas erster Gedanke, dann eben gar nichts mehr für ihre Tochter zu tun. Warum soll sie sich so behandeln lassen? Sie hat es doch nur gut gemeint!

Was steckt hinter dem Gutmeinen?

Magda ist überzeugt, dass ihre Hilfe selbstlos ist. Es ist selbstverständlich für sie, stets für ihre Kinder da zu sein und dafür alles andere stehen und liegen zu lassen. Doch immer für andere da zu sein, mehr an andere als an sich zu denken und immer das Letzte zu geben geschieht oftmals nicht aus Selbstlosigkeit. Unbewusst steckt häufig das eigene Bedürfnis nach Anerkennung, Zuvendigung und Liebe dahinter. „Wenn ich immer für sie da bin, muss sie mich ja lieb haben und mir Aufmerksamkeit geben“, kann eine Devise hinter dem Gutmeinen sein. Man möchte also nicht wirklich etwas geben, sondern vielmehr etwas haben. Beziehungsweise: Man gibt, um etwas zu bekommen. Das Fatale ist, dass man dies meist

nicht bemerkt und nicht mitbekommt, was man dem anderen antut.

Wenn Grenzen überschritten werden

Unter dem Deckmantel guter Absichten lässt sich vieles rechtfertigen oder verstecken. So zum Beispiel die Grenzüberschreitungen, die man als Gutmeinender begeht. Denn im Grunde genommen sieht Magda ihre Tochter und deren Bedürfnisse gar nicht. Aus ihren eigenen Erfahrungen heraus und nicht weil sie sich die Situation aus der Sicht ihrer Tochter anschaut, glaubt sie zu wissen, was gut für diese ist. In dieser Überzeugung handelt sie auch schon einmal ungefragt. Sie tut Dinge, um die sie nicht gebeten wurde und auf eine Art und Weise, von der sie nicht wissen kann, ob sie für ihre Tochter okay ist. Magda glaubt auch zu wissen, wie sich ihre Tochter fühlt, ohne diese danach gefragt zu haben. Ihre innere Haltung – „Ich weiß ja, wie das ist“ – macht sie weitgehend blind dafür, dass ihre Anrufe und Gegenwart eine zusätzliche Belastung sind. Magda übergeht also die Autonomie, Bedürfnisse und Gefühle ihrer Tochter. Kein Wunder, dass einem da irgendwann die Hutschnur platzt, man sich vor dem anderen verschließt und ihn zurückweist.

Um wen geht es eigentlich in Wirklichkeit?

Wer es gut meint, fühlt sich schnell als Opfer, wenn sein Handeln zurückgewiesen wird. Er wollte ja nur das Beste! Wie kann der andere ihm da so vor den Kopf stoßen und so undankbar sein? Das „Immer-für-andere-da-sein“ kann dann wie bei Magda schnell ins Gegenteil, in ein aggressives und trotziges „Jetzt mache ich gar nichts mehr“ umkippen. Eine solche Reaktion zeigt,

wie sehr der Gutmeinende in Wirklichkeit um sich selbst kreist. Denn wenn es ihm tatsächlich um das Wohl des anderen ginge, würde er in diesem Moment nicht sich selbst, sondern die Situation und Gefühle des anderen in den Mittelpunkt stellen. Immerhin ist er es, der Ärger, Stress oder Kummer hat und vor allem ist man es selbst, der Grenzen überschritten und damit den anderen verletzt hat. Das ist in diesem Augenblick schwer zu erkennen, da die Fähigkeit zur Selbstreflexion von der tief erlebten Kränkung überschattet wird.

Der Coach und psychologische Berater Horst Lempart spricht in diesem Zusammenhang von einer narzisstischen Kränkung. Aber keine Sorge, er meint damit nicht, dass alle Gutmeinenden Narzissten im krankhaften Sinne sind. Er geht vielmehr davon aus, dass wir alle je nach Prägung mal mehr und mal weniger narzisstischen Denk- und Verhaltensmustern folgen.

Die narzisstische Kränkung

Jede Form der Kränkung hat Lemparts Ansicht nach mit der Verletzung des Selbstbildes und des Selbstwertes eines Menschen zu tun. Er meint: „Bei der narzisstischen Kränkung steht in besonderer Weise das idealisierte Selbstbild im Vordergrund, das durch die Kränkung verletzt wird.“ In Magdas Fall ist es ihr unrealistisches Selbstbild der allzeit bereiten und selbstlosen Helferin, das in Frage gestellt und dadurch verletzt wird. Ihre Tochter verhindert durch ihre Zurückweisung, dass Magda es weiter in Szene setzen kann. Das erlebt sie unbewusst als Bedrohung, denn mit ihren narzisstischen Persönlichkeitsanteilen ist sie in hohem Maße davon abhängig, dass die Umwelt ihr idealisiertes Selbstbild spiegelt und bestä-

tigt. An diesem hält sie mit allen Kräften fest, da sie als Kind nicht gelernt hat, ihren Selbstwert aus sich selbst, sondern aus der Bestätigung anderer zu beziehen. Im tiefsten Inneren zweifelt sie sogar an ihrer Wertigkeit.

Suche nach Bestätigung und Anerkennung

Diese innere Ambivalenz zwischen „Ich bin ein besonders guter und selbstloser Mensch“ und „Ich bin unzureichend“ ist charakteristisch für die narzisstische Persönlichkeit. Während sie nach außen hin selbstsicher und von ihrem Tun vollkommen überzeugt wirkt, spricht ihr Inneres eine ganz andere Sprache. Um der inneren negativen Selbstansicht, den Selbstzweifeln und der Leere nicht verfallen

und jedwede Kritik vehement von sich weist. Sie selbst ist ja die Gutmeinende, während sie ihre Tochter zur Täterin macht. Und diese will eben nicht sehen, was Magda alles für sie tut; ist undankbar und obendrein verletzend. Es stellt sich die Frage nach einem Ausweg aus diesen Selbsttäuschungsmanövern, die zwar nachvollziehbar, aber in Wirklichkeit sehr verletzend für ihre Tochter sind.

Dem anderen frühzeitig Grenzen setzen

Mit ihrer Zurückweisung hat Magdas Tochter nicht nur eine schützende Grenze vor den Übergriffen ihrer Mutter gezogen. Sie wirft damit ihre Mutter auch auf sich selbst zurück. Das könnte Magda die Chance geben, zu

Kopf zu stoßen und ihn zu verletzen. Im Grunde genommen ist auch dies „gut gemeint“ – tut aber niemandem gut. Wenn wir zu lange warten, bis wir uns abgrenzen, stauen wir nämlich unseren Ärger nur an, bis er eskaliert und wir aggressiver und verletzender werden, als wir möchten. Wenn wir aber frühzeitig Grenzen setzen, ist dies nicht nur ein Zeichen der Selbstfürsorge. Es kann auch der Auslöser für den Gutmeinenden sein, sich mit den wahren Hintergründen seines Tuns auseinanderzusetzen.

Die Chance zur Selbsterkenntnis nutzen

Diese Auseinandersetzung kann leichter, schwerer oder unmöglich sein – je nachdem, wie ausgeprägt die narzisstischen Anteile unserer Persönlichkeit sind. Horst Lempart schildert in seinem Buch „Ich habe es doch nur gut gemeint“ verschiedene Fälle, in denen Gutmeinende sich seine Hilfe als Coach suchen. Auch wenn sie in einer Opferhaltung zu ihm kommen und ihr eigenes Dazutun zur Situation noch nicht sehen können, suchen sie Rat und möchten Veränderung, da sie mittlerweile enorm unter den angespannten bis zerrütteten Beziehungen leiden. Die verschiedensten Gesprächstechniken kommen dann zum Einsatz, um die Hilfesuchenden erkennen zu lassen, dass sie keine Opfer sind und dass es darum geht, die Grenzen anderer Menschen zu respektieren. Denn erst das ist Ausdruck von wahrer Nächstenhilfe und Liebe. 

Kerstin Ott

Wenn wir frühzeitig Grenzen setzen, kann das ein Auslöser für den Gutmeinenden sein, sich mit seinem Selbstbild auseinanderzusetzen.

zu müssen, ist sie unbewusst permanent damit beschäftigt, Bestätigung und Anerkennung für ihr idealisiertes Selbstbild zu bekommen. Solange Magda also von ihrer Umwelt bestätigt bekommt, dass sie die wohlmeinende Unterstützerin ist, fühlt sie sich sicher, weil sie dafür wertgeschätzt, angenommen und gemocht wird. Wird es nun aber von außen nicht mehr bestätigt, muss sie selbst alle Register ziehen, um ihr idealisiertes Selbstbild aufrechterhalten zu können. Sie wirkt dem drohenden Verlust an Selbstwert entgegen, indem sie sich verschließt

reflektieren und zu erkennen, wie sehr sie um sich selbst kreist und wie sehr sie dabei die wahren Bedürfnisse ihrer Tochter übergeht. Derjenige, der das Spiel nicht mehr mitspielen möchte und den Gutmeinenden zurückweist, kann also eine wichtige Rolle spielen. Denn durch das Ziehen einer Grenze entsteht Leidensdruck, der meist erst die Voraussetzung für eine Veränderung ist.

Häufig warten wir allerdings zu lange, bis wir „Stopp“ sagen. Wir möchten ja selbst auch gute Menschen sein und haben Angst, dem anderen vor den

BUCHTIPP

Horst Lempart
Ich hab es doch nur gut gemeint
Junfermann Verlag, € 19,90

