

ESSAY

WENIGER KONTROLLE – MEHR FREIHEIT

Es klingt absurd: Je stärker unsere Autorin sich bemühte, alles im Griff zu haben, desto schlechter klappte es. Doch mit Mut, Geduld und Eleanor Roosevelt klappte ein heilsamer Richtungswechsel

VON MARGOT WEBER

Superfrauen, wohin man schaut. Amal Alammuddin etwa: Oxford-Absolventin mit dem Aussehen eines Fotomodells, Staranwältin, Aktivistin für Menschenrechte und verhandelt mit George Clooney. Oder Heidi Klum. Vier Kinder, Weltkarriere, Spitzenfigur. Aber wir müssen gar nicht in die Ferne schweifen. Ursula von der Leyen: Ministerin, Ärztin, makelloses Äußeres, sieben Kinder, Villa auf dem Land, glückliche Ehe. Dass der Anwältin, dem Topmodel oder der Politikerin mal ein unbeherrschtes Wort herausrutscht? Oder sich bei ihnen zehn Kilo zu viel auf den Hüften ansammeln könnten? Unvorstellbar. So unterschiedlich die drei auch sind – sie scheinen in jeder Sekunde alles im Griff zu haben.

Sie alle sind bewundernswert, keine Frage. Doch sie sich zum Vorbild zu nehmen, ist tückisch. Denn dieses Trio suggeriert, dass eine Frau heutzutage in allen Bereichen – Job, Aussehen, Privatleben – herausragende Leistungen bringen kann, sofern sie

nur hart genug an sich arbeitet. Dass Erfolg in erster Linie eine Frage der Selbstkontrolle ist und der Disziplin. Ja, fataler noch: Dass man es in den eigenen Händen hat, ob das Leben gelingt oder nicht. Und dass es – „You can get it if you really want“ – immer noch ein bisschen besser gehen könnte, würde man sich nur ein bisschen mehr anstrengen.

ATEMPAUSE? BRAUCH ICH NICHT! Diesem Fehlschluss saß auch ich lange auf. Niemand stellte je so hohe Ansprüche an mich wie ich selbst. Ich hielt das, was mich antrieb, für normalen, „gesunden“ Ehrgeiz. Und war damit nicht allein. Viele Freundinnen und Kolleginnen tickten ähnlich: Atempausen gestatteten wir uns nicht, es war schließlich immer was zu tun. Kinder, Ehe, Wohnung, Garten, Job, Körper – wir hatten alles unter Dauerbeobachtung gestellt. Mal alle fünf gerade sein lassen? Wir doch nicht! Das Resultat: ein Leben wie im Hamsterrad.

In vielen Häusern könnte man heutzutage unangemeldet vorbeikommen und trotzdem aus dem Stegreif

Homestorys für ein Designmagazin fotografieren. Auch an den Kindern solcher Familien werden Makel früh bekämpft – immer mehr Mütter und Väter schicken den Nachwuchs wegen vermeintlicher Entwicklungsstörungen schon im Vorschulalter zu Logopäden oder Ergotherapeuten. Motto dieser Helikopter-Eltern: „Überwachung ist alles!“

Essen wir mal einen Cheeseburger, haben wir ein schlechtes Gewissen. Die Schokolade vom Vorabend wird anderntags auf dem Stepper wieder abtrainiert, das zweite Glas Wein dankend abgelehnt – 150 Kalorien! Und statt den geliebten Eisbecher mit heißen Kirschen zu bestellen, sind wir vernünftig und leisten uns einen kleinen Frozen Yogurt – natürlich nur mit Kiwi, wegen des Vitamin C. Das lustvolle Genießen und spontane Über-die-Stränge-Schlagen hat der erbarmungslosen Aufpasser in unserem Stirnhirn längst abgeschafft. Beherrschung ist angesagt, nichts so schlimm wie Kontrollverlust. Ein Alltagsperfektionismus hat sich breit gemacht, der offenbar niemanden mehr befremdet.

Vom Machbarkeitswahn, den die Beauty-Industrie suggeriert, ganz zu schweigen. Nicht nur, dass sich das Schönheitsideal seit Marilyn Monroe enorm geändert hat – ihre Kleidergröße 42/44 würde es ihr heute unmöglich machen, als Model zu arbeiten, geschweige denn, ein Sexsymbol zu sein. Mitte der 60er-Jahre wurde der weibliche Körper zur Problemzone erklärt und damit zum „Schlachtfeld“, wie es Alice Schwarzer treffend nennt. Waren es anfangs bloß Diäten und Kosmetikprodukte, die Abhilfe versprachen, bekämpfen wir die vermeintlichen Schwächen seit der Jahrtausendwende mit härteren Waffen: Botox-spritzen und Brustvergrößerungen sind längst Alltag, ebenso wie Bauchdeckenstraffung und Fettabsaugen.

Vor ein paar Jahren wurde kosmetische Genitalchirurgie zum Trend (Stichwort: „Designer-Vaginas“), derzeit sind Ohrläppchen-Botoxing, Hand-Liftings, Kniestraffungen und Zehenverkleinerungen besonders gefragt. Letzteres hat bereits einen eigenen Namen: „Loub job“, also Louboutin-Job – um überhaupt in die Designer-High-Heels des Schuhgotts zu passen (mehr dazu auf Seite XY).

DAS PROBLEM HAT VIELE GRÜNDE Das Leitbild unserer Zeit – genauer gesagt, der vergangenen zweieinhalb Jahrzehnte – ist das des Menschen als Unternehmer seiner selbst. Deshalb boomen auch die Ratgeber-, Coaching- und Beautybranche. Das bayerisch-gelassene „Passt scho!“ sagt heute jedenfalls so

gut wie niemand mehr. Den Satz „Es ist okay, wie es ist – ich lass das jetzt mal so“ haben viele Frauen schon lange aus ihrem Wortschatz gestrichen. Doch wo liegen die Gründe dafür? Warum werden wir immer un-nachgiebiger mit uns selbst?

Manche Philosophen wie etwa Christoph Henning von der Universität St. Gallen gehen bei der Ursachenforschung weiter zurück als nur ein Vierteljahrhundert. Sie sagen: Noch Aristoteles habe die Meinung vertreten, dass ein gelungenes Leben niemals perfekt sein könne, sondern gerade darin bestehe, sich nicht selbst zu überfordern – was bei den Stoikern dann „Carpe diem“ hieß und sich auch in der buddhistischen Idee findet, der Mensch möge ganz gegenwärtig sein, „im Hier und Jetzt“ leben. Doch mit der Verbreitung des Christentums und dem Konzept des allwissenden, allmächtigen Gottes habe sich das radikal geändert. Das Christentum, so Henning, habe das „Gute“ aus dem Diesseits ins Jenseits verrückt und den Einzelnen unter Strafandrohung zu übermenschlichen Leistungen und Entsagungen angehalten – sonst drohte ewiges Leiden in der Hölle. Ein Lebensprinzip, das Puritaner und Calvinisten ab dem 16. Jahrhundert weiter verschärften, indem sie das Überwachen wie die Strafen ins Gewissen des Menschen verlegten, wo es noch stärker wirken und den Menschen noch leichter unglücklich machen konnte.

KONTROLLE GIBT SICHERHEIT Die Züricher Soziologin Stefanie Duttweiler hat für unseren Hang zur Selbstüberforderung einen moderneren gesellschaftspolitischen Grund ausgemacht: Weil dem Sozialstaat das Geld ausgegangen ist, der Stellenabbau in fast allen Branchen >>>

Sind Sie im Umgang mit anderen zu kontrollierend? Die französische Psychoanalytikerin Isabel Korolitski hat drei Übungen erarbeitet, die dabei helfen können, Ihrem Gegenüber mehr Freiheit zu lassen

ÜBUNG NR.1

Die Beziehung zum Kind stärken

Wer von seinem Kind alles wissen will, missachtet dessen Grenzen. Denn das Kind ist keine Verlängerung des eigenen Ichs, sondern ein Wesen mit (zunehmend) eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen. Wenn Eltern aber ihren Kindern aus Angst vor einer – emotionalen oder räumlichen – Trennung wenig Freiheit einräumen, werden diese unfähig, persönliche Wünsche zu erkennen. Sie werden immer auf der Hut sein („Tu ich auch das Richtige?“) und viel Energie für die Unterdrückung von aggressiven Impulsen aufwenden müssen.

Die Praxis: eigene Erfahrungen neu betrachten

Ein kontrollierendes Elternteil war einst meist ein kontrolliertes Kind. Schaut man die eigene Vergangenheit mit dieser Brille an, hilft das, den inneren Druck durch verdrängte Aggressionen zu senken. Rufen Sie sich Erinnerungen an markante Ereignisse in der Beziehung zu Ihren Eltern wach und prüfen Sie, ob Ihnen die hier vorgestellten Ideen bei einer Neubetrachtung helfen. Ziel ist, dass Sie auf diesem Wege die (alters-gemäße) Individualität Ihres Kindes besser respektieren können.

>>> zunimmt und die Renten unsicher sind, wächst die Angst vor dem Absturz in prekäre Verhältnisse. „Heute muss der Einzelne immer mehr das tragen, was früher der Staat übernommen hat“, so Duttweiler. Eine Erkenntnis, die vor allem die Mittelschicht empfänglich mache für immer radikalere „Optimierungsthesen“. In Zeiten, in denen alles auf dem Prüfstand steht und sich Veränderungsprozesse in immer absurderem Tempo vollziehen, kommt ein altes Sprichwort zu neuen Ehren: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.“ Eine solche Kontrolle suggeriert Macht und Beherrschbarkeit – und verleiht damit ein Gefühl von Sicherheit.

Mitunter liegt die Unfähigkeit zum Loslassen allerdings nicht im großen Ganzen der Ideen- oder Sozialgeschichte, sondern auch im Privaten, genauer: in der eigenen Kindheit. Noch genauer: in der Art und Weise, wie man erzogen wurde. Als meine Freundin Sanna ihren Eltern stolz den Masterabschluss präsentierte, nannte ihr Vater ihn achselzuckend eine „Zwischenprüfung“. Selbst ihr Dokortitel drei Jahre später stimmte ihn kaum freundlicher. Mit den Worten „Das kann es ja wohl nicht gewesen sein“ drängte er sie zur Habilitation. Uli, eine andere Freundin, lud ihre Eltern an ihren ersten Arbeitsplatz ein – sie hatte es mit 28 an die Wall Street geschafft. Doch die Eltern sahen nur das fensterlose Großraumbüro mit den hüfthohen Papptrennwänden, das sie sich mit 80 anderen Analysten teilte, und waren entsetzt. Kopfschüttelnder Kommentar ihrer Mutter: „Dafür haben wir dich studieren lassen?“

WUNSCH NACH ANERKENNUNG
Das unvermeidliche Resultat: Beide Freundinnen legten sich in den fol-



genden Jahren umso mehr ins Zeug. Wurden noch kontrollierter, noch beherrscher, noch perfektionistischer. Wenn sie sich noch mehr anstrebten, so die unbewusste Logik, würden sie die elterliche Anerkennung ja irgendwann bekommen. Natürlich geschah das nie, und die beiden brannten im Laufe der Jahre ziemlich aus: Sanna bekam einen Hörsturz, Uli landete in einer psychosomatischen Klinik. Beide haben nach langen inneren Kämpfen – und mit therapeutischer Un-

terstützung – den Kontakt zu ihren bis heute abwertenden Eltern auf ein Minimum reduziert. Beide haben erkannt: Wir können nicht beeinflussen oder gar kontrollieren, was andere von uns denken. Aber wir können dafür sorgen, dass uns ihre spitzen Pfeile nicht mehr treffen. Wir können uns schützen.

Eine destruktive Prägung zu überwinden, ist harte Arbeit. Denn in uns allen sitzt das „innere Kind“, das Sicherheit und Zuneigung er-

sehnt. Das aber wohlwollend an die Hand genommen werden muss, damit es eines lernen kann: Wer vorrangig auf Kontrolle setzt, erreicht langfristig das Gegenteil von dem, was er sich wünscht. Denn so wird das eigene Leben nicht sicherer, sondern angstbesetzter. Am Ende bezahlen wir für ein Zuviel an Beherrschtheit nämlich einen hohen Preis: den Verlust der Spontaneität – und letztlich der Freude am Leben. Irgendwann fühlt man nur noch Beklemmung, Lähmung, Erstarrung. Die Folge können von Dauerstress und sozialem Rückzug über Ess- und Schlafstörungen bis zu Burn-out und Depression reichen.

GRENZEN ANNEHMEN IST SCHWER
Doch ob nun historisch, politisch oder familiär bedingt – wir müssen letztlich begreifen, dass die inneren Aufpasser und Antreiber nichts an-

deres sind als internalisierte, also von außen herangetragene Zwänge und Ansprüche. Wobei wir – gefangen im Machbarkeitswahn der neoliberalen, neokapitalistischen Gegenwart – allzu oft vergessen, dass wir nicht alles selbst in der Hand haben. „Der große Irrtum ist, dass man das Leben selbst überhaupt kontrollieren könnte oder auch kontrollieren will“, sagt Bernd Sprenger, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. „Doch seit ein paar Jahrhunderten haben wir eine Entwicklung, die genau das suggeriert: Wir können fliegen, wir können uns unter Wasser begeben, wir können es im Winter warm haben und im Sommer kühl – was früher viel unmittelbarer als Ausgeliefertsein erfahrbar war, kontrollieren wir nun in weiten Bereichen, vor allem in der Medizin; es nimmt schon Züge eines Wahns an.“

ÜBUNG NR. 2

Die Beziehung zum Partner stärken

Kontrolliert man den Lebenspartner stark, möchte man unbewusst die physische und emotionale Distanz zwischen sich und dem anderen reduzieren. Es ist ein Versuch, die frühkindlichen Verschmelzungsfantasien noch einmal zu erleben – oder im Gegenteil die negativen Erfahrungen mit seinen ersten Bindungen zu kompensieren, weil diese durch Abwesenheit geprägt waren. Manche Partner wünschen sich eine solche Dominanz durchaus. Doch bei zu großen Konflikten sehen die meisten „Unterlegenen“ das Heil eines Tages nur noch in der Flucht.

Die Praxis: größere Autonomie gewinnen

Der kontrollierende Partner lebt in Unkenntnis der eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Er fürchtet: Wenn ich lockerlasse, nutzt der andere das, um sich von mir zu entfernen. Aber echte Intimität gelingt nur, wenn man sich gegenseitig Raum lässt und sich um das Eigene kümmert; also ein fesselndes Hobby hat, sich regelmäßig etwas Gutes gönnt, eigene Freunde hat. Stellen Sie sich deshalb immer wieder bewusst die Frage: Womit fühle ich mich *wirklich* wohl – und was tue/denke ich nur aus Gewohnheit? Eine solche Horizonterweiterung stärkt die fragile innere Sicherheit und hilft, das Selbstbild umzuformen.

Aber dass der Verkauf der Firma unseren Arbeitsplatz – oder den des Ehemanns – vernichtet oder die Gene der kleinen Oma einen Fotomodell-Körper unmöglich machen, können wir nicht beeinflussen. Auch dass zur großen Karriere ein bisschen Glück gehört (siehe Heidi Klum) und eine privilegierte Herkunft auch nicht schadet (siehe Ursula von der Leyen), vergessen wir gern. „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“, wusste schon der dänische Philosoph Sören Kierkegaard.

OFT FEHLT SELBSTVERTRAUEN
Doch warum legen gerade so viele Frauen so viel Wert darauf, makellos zu erscheinen? Die Psychologin Doris Wolf hat eine interessante Antwort: „Frauen lernen früh, sich von der Anerkennung anderer abhängig zu machen. Sie glauben, sie werden nur gemocht, wenn sie Leistung bringen.“ Häufig hatten solche Frauen eine Mutter, die zu Hause war und sich ganz der Kindererziehung widmete. Ein Modell, wie man Berufs- und Hausfrauentätigkeit verbindet, fehlte dagegen. Wolfs Kollegin Eva Wlodarek aus Hamburg sieht das ähnlich: „Das Motiv, das hinter dem Perfektionismus steckt, ist Angst: zu versagen, Kritik zu ernten, Ablehnung zu erfahren, Opfer von Klatsch zu werden, sich zu blamieren, nicht gut genug zu sein, andere zu enttäuschen – kurz, mangelndes Selbstvertrauen.“

Der amerikanische Psychologiepionier William James, schrieb mal, dass der Mensch „nur durch Änderung seiner Einstellung sein Leben ändern kann“. Dieser Gedanke wurde mein persönlicher Ausgangspunkt. Um mich von falschen Vorbildern, aber auch von äußeren wie inneren Antreibern abgrenzen zu >>>

>>> können, brauche ich Selbstwert- und Selbstmitgefühl. Doch viele von uns haben nie gelernt, freundlich zu uns selbst zu sein. Als ich erkannte, dass ich so ziemlich jeden anderen nachsichtiger behandelte als mich selbst, war das ein großer Schock.

WAS HILFT: DER ANGST STELLEN ...

Ich musste anfangen, mir selber einen Wert zuzugestehen. Musste lernen, nicht nur finanziell, sondern auch emotional für mich zu sorgen. Meine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und entsprechend zu handeln. Üben, „Nein“ zu sagen, Grenzen zu setzen und die Erwartungen anderer auch mal nicht zu erfüllen. Beginnen, mir selbst Lob und Anerkennung zu zollen. Ich musste die Angst verlieren, zu versagen. Und begreifen, dass ein Fehler kein Welt-

untergang ist, sondern nur eine weitere Erfahrung auf meinem Weg. Ich musste verstehen, dass eine maßvolle Kontrolle des eigenen Lebens nach wie vor erstrebenswert ist – dass es damit aber ist wie in der Medizin: Die Dosis macht das Gift.

Die positiven Folgen eines liebevolleren Umgangs mit sich selbst sind sogar im Körper nachgewiesen: „Das schaltet das Bedrohungssystem im Gehirn ab und steigert die Produktion von Oxytocin, einem Hormon für Bindung und Wohlgefühl“, sagt die Psychologin Eva Wlodarek. „Selbstmitgefühl macht unnötigem Grübeln ein Ende und schafft eine hoffnungsvolle Grundhaltung.“

Den Drang nach Kontrolle loszulassen war ein innerer Prozess, der ei-

nige Jahre in Anspruch nahm. Richtungsweisend war ein Satz von Eleanor Roosevelt, der mir irgendwann in die Finger fiel: „Do one thing every day that scares you“ – Tu jeden Tag etwas, das dir Angst macht. Man könnte auch sagen: Da wo die Angst ist, da geht’s lang. Diese Sätze zu beherzigen, heißt, dem (noch) Unbekannten einfach mal zu vertrauen. Extrem schwer, weil wir biologisch seit Urzeiten auf Bindung gepolt sind: Die Loslösung vom Bekannten – sprich: vom Clan – und der Verzicht auf Kontrolle hat bei unseren Vorfahren viele Jahrtausende in der Regel Gefahr bedeutet. Aber: Neue Wege entstehen, in dem man sie geht.

... UND AUF BALANCE ACHTEN

Es galt, die eigenen Konditionierungen zu prüfen: Welche Erlebnisse haben mich unsicher, ängstlich und gehemmt gemacht – und was für ein Mensch wäre ich ohne diese Erfahrungen? Sind die Leitbilder, die ich in der Kindheit verinnerlicht habe, in meinem heutigen Leben noch sinnvoll? Richte ich mich zu sehr nach gesellschaftlichen Ansprüchen – die aber meiner Persönlichkeit vielleicht gar nicht entsprechen?

Seitdem versuche ich, meine Balance immer wieder neu zu justieren: In welchen Bereichen ist es unerlässlich, Kontrolle auszuüben, zu steuern, zu lenken? Wann muss ich zielorientiert und fokussiert sein? Und wann kann ich mich treiben lassen? Gehe ich mit mir selber so nachsichtig um wie mit meinen Freundinnen? Schaffe ich mir genügend Freiräume, um ohne Druck und Zwang einfach nur zu sein – souverän und gelassen? Seitdem ist zwar noch immer nicht alles gut (das Leben ist schließlich weder Ponyhof noch Wunschkonzert), aber sehr vieles sehr viel besser.

ÜBUNG NR.3

Die Beziehung zu Freunden stärken

Kontrolle über andere zu übernehmen, kann auf zwei Arten geschehen. Das Motto des *aktiven* Kontrolleurs lautet: „Wer nicht für mich ist, ist gegen mich!“ Dafür wird er eher gefürchtet als geliebt, was die Aggressivität meist noch verstärkt. Der *gehemmte* Kontrollleur tritt dagegen unauffällig auf, ist eher am Reagieren als am Agieren und wagt sich (fast) nie in einen Konflikt. Er erleidet schweigend, nicht ausreichend gefragt zu sein. Was beide Formen eint: Der Beziehungskontrolleur bleibt unbewusst der elterlichen Bindung treu. Nur der Weg ist verschieden – entweder identifiziert er sich mit dem kontrollierenden Elternteil und dominiert nun andere; oder er verdrängt eigene Emotionen, weil er die Erfahrung gemacht hat, nur dann geliebt zu werden.

Die Praxis: einen anderen Blickwinkel finden

Beziehungskontrolleure definieren sich durch den Blick der anderen. Deshalb sollten Sie lernen: Es könnte auch anders sein! Ein Freund, der nichts von sich hören lässt, hat vielleicht persönliche Probleme und richtet sich gar nicht gegen Sie. Ein Kollege, der Ihr Projekt nicht unterstützt, greift Sie mit seinem Standpunkt keineswegs grundsätzlich an. Beim nächsten Gefühl des Ausgeschlossen-Seins könnten Sie eine Liste erstellen, was für mögliche Gründe andere für ihr Verhalten haben könnten. Und so merken: Vieles hat gar nichts mit Ihnen zu tun.

