

#20 Neurodivergenz und People pleasing

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 20. Podcast

Seit ich diesen Podcast als eine Art Selbstexperiment gestartet habe, ist ein halbes Jahr vergangen und ich habe bei den Recherchen für die jeweiligen Themen viel über mich selbst, aber auch sehr viel über Neurodivergenz gelernt. In den bisherigen Folgen habe ich manche Betroffenheiten erst aus einer Art Adlerperspektive angeschnitten oder am Rand erwähnt, die aber eigentlich einer näheren Betrachtung wert sind. Bei Gesprächen, die aus dem Podcast heraus entstanden sind – manche im Fediversum, manche im realen Leben – stelle ich fest, dass Podcasten eine Art ausgelagertes Nachdenken ist, für mich, für andere. Das macht mich sehr dankbar. Ich freue mich, dass ich bereits die zwanzigste Folge publizieren darf und trotzdem noch immer Themen auf meiner Liste habe.

Ab und zu habe ich erwähnt, wie schwer es mir in meinem Leben gefallen ist, zu meinen eigenen Bedürfnissen zu finden und sie mir zuzugestehen. Das Thema beschäftigte mich bereits vor der Diagnostik, seither ist es fassbarer geworden, weil ich inzwischen mehr Zusammenhänge verstehe.

Trotz des besseren Verständnisses für mich selbst und meinen Werdegang, ist etwas geblieben, das ich genauer ansehen will und sollte. Es ist das schlechte Gewissen, das sich umgehend einstellt, wenn ich Bedürfnisse habe, deren Erfüllung von andere Menschen abhängig ist. Oder wenn ich mir einen materiellen Wunsch erfüllen will, der nicht nur der Deckung von Basisbedürfnissen entspricht. Beispiele? Wenn es mir zu laut ist und ich andere um Ruhe bitte. Wenn ich Nein sagen will, wenn ich Nein meine. Oder ich möchte schlicht von anderen in Ruhe gelassen werden, weil ich Ruhe brauche. Ein tiefes Bedürfnis von mir ist, einfach auf Anhieb verstanden zu werden ohne mich immer erklären zu müssen. Generell wünsche ich mir, ernstgenommen zu werden, wenn ich sage, dass ich nicht mehr kann, denn das sehen mir andere oft nicht an. Ich habe das Bedürfnis danach, dass meine Grenzen respektiert werden und sie nicht mit »Aber früher hast du auch nicht!«-Sprüchen bagatellisiert werden. Dass mir geglaubt wird. Ich sehne mich auch danach, mir JEDERZEIT das Fühlen meiner Gefühle zu erlauben, ohne dass ich sie vor mir selbst kleinrede. Das bedeutet beispielsweise, meine Wut zu betrachten oder auch meine Ohnmacht oder was auch immer, wenn ich selbst oder andere ungerecht behandelt werden. Es sind weniger die großen als vielmehr viele einzelne kleine Dinge, die ich mir erlauben will. Doch auch viele kleine Dinge machen einen Rucksack schwer. Ja, es ist verdammt schwer, sich erst in der zweiten Lebenshälfte aus dem Daueranpassungsmodus herauszuschälen. Die Gewohnheiten sitzen tief.

Mein Wunsch, den Anpassungsmodus zu verlassen, will ich auch beim Podcasten hinter mir lassen. Ich will über die Themen reden, die mir am und auf dem Herzen liegen.

Was mich oft daran hindert, mir solche Bedürfnisse zu erlauben ist, dass ich noch immer viel zu oft denke, was andere denken. Ich wünsche mir, dass mir das immer egal ist. Wenn es mir tatsächlich für einmal egal ist und ich tue, wonach mir ist und sage, was ich will, denke ich hinterher lange darüber nach, dass es vielleicht doch nicht so gut gewesen ist. Dass ich mir zu viel Raum genommen habe. Dass ich vielleicht und womöglich jemanden brüskiert haben könnte. Wenn es eins gibt, das ich gut kann, dann ist es, zu wissen, wie es ist, wie es sich anfühlt, wenn eins übergangen wird. Und das will ich natürlich niemandem antun. Wie gesagt: das schlechte Gewissen ist nie weit weg.

Als ich dieser Tage über dieses im Grunde absurde schlechte Gewissen nachdachte, erkannte ich, dass ich noch ziemlich weit weg davon bin, mir mit der gleichen Selbstverständlichkeit Bedürfniserfüllung zuzugestehen, wie es andere tun und – wie ich es anderen zugestehe. Diese

Erkenntnis erschütterte mich nicht zum ersten Mal, weshalb ich herausfinden wollte und will, woher es kommt, dass ich anderen mehr erlaube als mir selbst.

Am Anfang war die Kindheit. Ein neurodivergentes Kind, das in einem Elternhaus aufwächst, in welchem sowohl eigene Bedürfnisse als auch Neurodivergenz wenig Raum haben, entwickelt sich oft in eine Richtung der Überanpassung. Sehr verkürzt gesagt, beginnt das Kind sich so zu verhalten, dass es möglichst nicht aneckt. Es will gefallen, es will gemocht werden. Neudeutsch wird das auch People pleasing genannt. Ich vermute ja, dass neurodivergente Frauen ein größeres Problem mit People pleasing haben als sowohl neurodivergente Männer und aber eben auch als neurotypische Frauen. Gemäß Ulrike Bossmann, deren Buch zum Thema ich gerade bearbeite und das ich in den Infos zur Podcastfolge verlinke, sind es mehr Frauen als Männer, die Peoplepleasen, die versuchen, zu gefallen und nicht anzuecken.

Die Autorin sagt, dass Frauen und weiblich gelesene Menschen stärker betroffen sind als männlich Gelesene respektive Jungs. Da wir schon von Anfang an anders sozialisiert werden als Männer. Wir kennen das so auch aus der Autismus-Forschung. Frauen werden seltener und später diagnostiziert als Männer. Das ist inzwischen ein Fakt. Hoffentlich aber etwas, das sich in den nächsten Jahren verändert. Kurz gesagt: Frauen sind anpassungsfähiger, was die Hauptvoraussetzung für People pleasing ist. Und für Masking.

Die Voraussetzungen für People pleasing werden, wie gesagt, in der Kindheit gelegt: Wie wird mit den Bedürfnissen eines Kindes umgegangen? Werden sie gehört, gesehen, ernstgenommen, erfüllt oder werden sie kleingeredet, ignoriert gar oder in den Dreck gezogen?

Wird das Kind immer und immer wieder nicht gehört, womöglich sogar immer wieder beschämt, weil es sicht- und hörbar ist oder weil es etwas will oder braucht, fängt es irgendwann an, sich zurückzunehmen und zweifelt immer mehr an den eigenen Bedürfnissen, verzichtet auf sie und schämt sich gar dafür, Bedürfnisse zu haben. Stattdessen lernt es, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen. Es lernt Scham für Bedürfnisse zu empfinden und es lernt, Fehler zu vermeiden. Um bloß nicht negativ aufzufallen. Um allen alles recht zu machen. Vieles klebt da aneinander und hängt zusammen.

Während ich mich durch Bossmanns Buch »People Pleasing« arbeite, fallen mir immer wieder die Parallelen zu Masking auf und tatsächlich wird im Kontext von People pleasing ebenfalls von Maskieren gesprochen.

Auf eigene Bedürfnisse zu verzichten, sich zu verbiegen, gehört auch zu einem weitverbreiteten Verhalten im neurodivergenten Spektrum. Überanpassung ... Für mich sind Masking und People pleasing Geschwister, habe ähnliche Wurzeln und werden, so denke ich, ähnlich behandelt, um sie loszuwerden. Denn das ist mein Anliegen. Ich will diesen Teufelskreis verlassen. Und zwar ohne schlechtes Gewissen. Es muss doch innerhalb von sozialen Beziehungen mehr geben als **entweder** mich ändern anzupassen und dabei immer weniger mit mir verbunden zu sein **oder aber** meine Bedürfnisse ernst zu nehmen und stattdessen ein schlechtes Gewissen zu haben.

Ich habe so ein Ideal von meinem Menschsein: Ich stehe zu mir selbst, was heißt, ich sage und tue, was ich denke, fühle, will ohne mich zu schämen oder ein schlechtes Gewissen zu haben. Ich traue mich, mir zu trauen, das heißt mir meine Bedürfnisse, meine Intuition, meine Ränder, meine Räume zu glauben, sie nicht immer zu hinterfragen, sie nicht immer vor mir oder anderen kleinzureden oder zu rechtfertigen.

Klingt einfach. Schwierig dabei ist, dass ich zuerst einmal meine Muster erkennen und verstehen muss. Erst dann kann ich mir selbst neue Modelle vorstellen. Wir folgen ja den früh in uns

angelegten Spuren und den Gewohnheiten, die im Laufe des Lebens um all die Glaubenssätze herum, mit denen wir aufgewachsen sind, entstanden sind.

Einer meiner Glaubenssätze lautet: Du bist nicht wichtig, warte, bist du dran bist; zuerst kommen die anderen! Das habe ich früh gelernt als jüngstes Kind.

Ein anderer Satz lautet: Du verstehst das nicht! Auch den habe ich ebenfalls früh gelernt. Die anderen sprechen in Rätseln. Ich verstehe nicht, was sie meinen. Ich verstehe noch nicht mal, dass sie Codes benutzen und versuche, 1:1 zu verstehen, was sie sagen. Ich folgerte: Die anderen sind richtig, ich bin falsch. Also besser ruhig sein, sonst blamiere ich mich nur.

Noch einer: Du übertreibst! Reiß dich zusammen! So laut ist es doch gar nicht, so weh tut das doch gar nicht! Oft gehört, wenn ich als Kind weinte, weil mich etwas stresste. Ich weinte als Kind sehr oft, so jedenfalls erinnere ich mich an mich. Ich habe es mir abgewöhnt. Zu oft wurde ich belacht. Auf die Zähne zu beißen fällt mir heute noch leichter als zu weinen.

Es gibt noch viele ähnliche Sätze. Die hier sind nur eine kleine Illustration, wie Prägungen funktionieren.

Verhaltensmuster habe ich mir auch aus Filmen und Büchern beigebracht. Ich habe anderen Menschen abgeschaut, denn von irgendwoher musste ich ja eine Gebrauchsanleitung bekommen, um herauszufinden, was ich falsch machen. Die Mädchen Vorbilder aus meiner Kindheit in den frühen Siebzigern waren leider noch viel weniger emanzipiert als die heutigen. Kein Wunder also, dass ich noch ein sehr angepasstes Frauenbild verinnerlicht hatte, das ich erst in meinen jungen Erwachsenenjahren mehr und mehr abzustreifen begann.

Woher sie kommen, unsere Prägungen, ist das eine, das andere, was sie anrichten. Irgendwann verlernst du, auf dich zu achten und mit dir selbst in Kontakt zu sein. Irgendwann verlernst du es, deine eigenen Bedürfnisse zu kennen, weil du von klein auf gewohnt bist, als Überlebensstrategie sozusagen, dich an andere Menschen anzupassen. Irgendwann sagst du Ja, wenn du eigentlich Nein sagen willst. Vielleicht fragt dich deine Freundin, ob ihr euch in einem Café treffen wollt, obwohl du dir eigentlich lieber Zeit für dich allein nehmen würdest. Du sagst trotzdem Ja, denn du willst sie ja nicht verletzen. Irgendwann sagst du nicht mehr, wenn dich etwas stört. Du kommst ja schließlich schon irgendwie klar mit dem Schmerz. Und irgendwann bist du vor allem mit Menschen befreundet, die deine Hilfsbereitschaft ausnutzen und du glaubst irgendwann nicht mehr daran, ein wertvoller Mensch zu sein.

Ich war einige Jahre in einer ausgesprochen toxischen Liebesbeziehung, zum Glück ist das schon sehr lange her. Heute weiß ich, dass das nur möglich war, weil ich meine eigenen Bedürfnisse nicht zu behaupten gelernt hatte. Hinterher, als ich mich endlich zusammengerappelt hatte, begann das große Aufräumen.

Ich wusste damals noch nichts von meiner Neurodivergenz und war auch noch nicht groß in Sozialen Netzwerken unterwegs, das war noch in den Anfangszeiten derselben. Später, als ich die virtuellen Räume für mich erschlossen hatte, bewegte ich mich in anderen Themenblasen. Auch waren da erst einmal die Traumaschichten, die es abzutragen und zu bearbeiten galt, dran. Viele Jahre brauchte ich, um endlich zu verstehen, dass mein eigener Wert nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch allen anderen gleichwertig ist. Das zu glauben brauchte noch länger und ist ein Prozess, der noch nicht ganz vollendet ist.

Mir hilft, dass ich heute immer mehr Zusammenhänge kognitiv und theoretisch verstehen kann, die mir bis vor wenigen Jahren nicht klar waren. Ich glaube, dass bei mir sehr viel über Analyse und

Verständnis geschehen muss, damit es zu einer umfassenden, heilsamen Veränderung kommen kann, zu einer Veränderung meiner Haltung mir selbst gegenüber. Aus der Therapie weiß ich, dass es letztlich egal ist, ob ein heilsamer Impuls über den Verstand oder aus der emotionalen Welt kommt, um eine gesunde Veränderung bei mir auslösen zu können. Ganz besonders hilfreich ist es für mich, wenn ich endlich Mitgefühl für mich als Kind oder für mich als junge Frau empfinden kann, weil ich eine früher gemachte, erinnerte Erfahrung, endlich als schmerzhaft einordnen kann, sie validieren, sie benennen. Selbstmitgefühl zu empfinden hilft mir dabei, nach und nach mich und mein Sein, mein So-Sein wertzuschätzen, mich selbst lieber zu bekommen. Je lieber ich mich haben kann, desto liebevoller kann ich mit meinen Erfahrungen und mit meinen heutigen Bedürfnissen umgehen.

Es geht letztlich nicht darum, ENTWEDER nur noch meine Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellen und erfüllen und dabei die aller anderen auszublenden – mit oder ohne schlechtes Gewissen – ODER aber explizit nur die Bedürfnisse aller anderen in den Vordergrund zu schieben und meine Wünsche weiter zu ignorieren. Ich wünsche mir, eine gute Mitte zu finden. Das ist quasi das Ziel meiner aktuellen Therapiephase.

Ich habe mit kleinen Dingen angefangen. Zum Beispiel frage ich mich, wenn andere etwas von mir wollen: Was ist, wenn ich Ja sage? Will ich es? Habe ich die Energie? Danach entscheide ich: Ich übe Nein zu sagen, wenn ich sehe, dass mir die Energie fehlt oder ich auch einfach keine Lust habe. Ich darf grundlos Nein sagen und ich darf dabei auch mal andere brüskieren. Mein Wert ist unabhängig davon, ob ich Ja oder Nein sage.

Wenn ich ein Bedürfnis in mir feststelle, frage ich mich: Will ich mir diesen Wunsch erfüllen? Wie kann ich mir diesen Wunsch erfüllen? Was braucht es dazu?

Ich übe, mir selbstzensierende Fragen zwar anzuschauen, die meine Bedürfnisse in Frage stellen, doch will ich ihnen nicht mehr so viel Gewicht geben. Das ist seit einigen Wochen meine intensivste Baustelle. Ich übe täglich und reflektiere. Ich übe, mich auf den Moment einzulassen und ehrlich zu mir zu sein. Ich erlaube mir, zu fühlen, was ich gerade fühle. Es ist oft herausfordernd, denn lange Zeit habe ich meine Bedürfnisse kleingeredet. Es ist eine Art Gaslighting mir selbst gegenüber. Du bildest dir diese Bedürfnisse nur ein, früher ging es doch auch, früher warst du viel anpassungsfähiger!

Ja. Es ging. Aber der Preis war verdammt hoch, den ich für mein Masking und für meine Überanpassung, für das Peoplepleasen bezahlt habe. Mir wird immer bewusster, wie alles zusammenhängt und sich gegenseitig bedingt hat. Ob es mit dem heutigen Wissen um meine Neurodivergenz wohl einfacher ist, meine Maskierung Stück für Stück loszulassen? Im Wissen um all die Zusammenhänge?

Sich selbst zu erkennen – was bin ich ich, was sind meine Strategien –, erfordert viel Mut, denke ich zuweilen.

Es könnte hier der Eindruck entstanden sein, dass ich bisher ganz und gar fremdbestimmt gelebt habe, was natürlich nicht der Fall ist. Mein großes Glück ist, dass ich schon sehr langer Zeit einige sehr wertvolle Menschen an meiner Seite habe und mit ihnen Lebensräume teile, in denen ich mehr oder weniger mich selbst sein konnte und kann. Dennoch gibt es einige Lebensbereiche, insbesondere die Arbeitswelt, in denen ich immer wieder den Kontakt zu mir selbst für vermeintliche Harmonie geopfert und meine Grenzen missachtet habe – was ich inzwischen aber immer weniger tue. Dennoch haften die Gewohnheiten und Verhaltensmuster immer noch an mir und prägen mein Verhalten.

Es gibt inzwischen immer mehr Bereiche in meinem Alltag, in denen ich mich sehr gut und wohl und sicher fühle. Besonders auch dann, wenn es um Wissen geht, das ich habe. Wenn es um Themen geht, mit denen ich mich auskenne. Ich kann durchaus tough sein und oft schere ich mich gar nicht darum, ob ich gefalle; ich kann inzwischen auch ganz gut kantig sein. Am einfachsten ist es mit Menschen, die mir relativ unwichtig sind. Wenn die dann noch Fakten verdrehen, kann ich sehr gut und relativ sachlich argumentieren, schriftlich oder auch mal mündlich. Das fühlt sich dann gut an, weil ich mich sicher fühle, auf sicherem Terrain. Und auch, weil es sich um Sachinhalte dreht und nicht um Zwischenmenschliches. Weil ich etwas klären, ordnen, aufklären kann. Und auch, weil ich es nicht ertragen kann, wenn falsche Information verbreitet werden. Es ist eine Art Unrechtsreaktion, denke ich gerade und finde das eine irgendwie spannende Erkenntnis.

Auch bei meinen Lieblingsmenschen kann ich mich immer ganzer zeigen, ohne diese Angst, was sie von mir denken. Ich mache kleine Schritte aus der Peoplepleasing- und Masking-Falle heraus, kleine, aber sehr bewusste. Je mehr Zusammenhänge ich verstehe, desto mehr kommt auch die Seele hinterher und werde ich mir meiner Selbst bewusster.

Ich hoffe, dass es auch dir, dass es auch euch immer mehr gelingt, eure Persönlichkeit wertzuschätzen und euch selbst bewusster zu sein.

Ich bedanke mich herzlich bei euch fürs Zuhören. Schön, dass ihr da seid.

Für Fragen, Themenwünsche, Anregungen und Rückmeldungen aller Art schreibt mir gern.
Ciao und bis zum nächsten Mal!