

# Schluss mit dem Zwang, allen gefallen zu wollen



Junger Mann macht ein Selfie mit Graufilter. (Symbolbild)

Quelle: Unsplash / Antoine Beauvillain

Jeder möchte geschätzt und gemocht werden. Es ist ja auch nicht unwichtig, was andere von uns denken. Trotzdem kann man es nicht allen Recht machen. Wie man mit Erwartungen umgeht, und den Zwang, allen zu gefallen, ablegen kann.

Auch wenn du kein Filmstar oder Model bist, sind doch auch Augen auf dich gerichtet. Wir Menschen beobachten einander und nehmen Feedback wahr. Wenn man es anderen aber immer Recht machen möchte, kann man ganz schön unter Druck kommen. Es ist nicht leicht, den Erwartungen von Familie und Freunden gerecht zu werden.

Prinzipiell ist es ja gut, für andere da zu sein und Rücksicht auf sie zu nehmen. Doch wenn dabei die eigenen Bedürfnisse, Charaktereigenschaften und Werte

untergehen, sollte man überprüfen, ob man da nicht in eine ungesunde Abhängigkeit geraten ist.

## **Lebe ich unter dem Zwang, gefallen zu wollen?**

Folgende Sätze können helfen, ein ungesundes Verhaltensmuster aufzudecken:

- Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass mein Umfeld sich wohl fühlt.
- Ich versuche oft, die Erwartungen anderer herauszufinden und richte mich danach.
- Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
- Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer zurück.
- Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
- Wenn jemand sich über mich ärgert, tue ich alles dafür, dass wieder Harmonie herrscht.

Die Angst vor Konflikten und Ablehnung treibt einen manchmal dazu, sich für andere zu verbiegen. Man sehnt sich nach Harmonie und einer guten Beziehung und ist bereit, einen (zu) hohen Preis dafür zu bezahlen.

## **Wann der Preis zu hoch ist**

Überlege dir, wie weit du deine eigenen Bedürfnisse und Gefühle in die Beziehungen einbringen darfst. Was prägt dein Handeln? Die Meinung und Wünsche anderer? Die Angst vor Kritik, Missfallen und Konflikten?

Wer sich viel nach den Erwartungen anderer richtet, verlernt, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. In einer gesunden Beziehung halten sich diese aber in einer Waage mit den Erwartungen und Meinungen der anderen.

## **Sich der Realität stellen**

Mach dir bewusst, dass es gar nicht möglich ist, es allen recht zu machen. Du kannst auch nicht von jedem gemocht werden, egal, wie sehr du dich darum bemühst. Befrei dich da von deinen eigenen falschen Erwartungen und Schuldgefühlen.

Hab den Mut, dich der Realität zu stellen, in der es nicht immer harmonisch zugeht. Unterschiedliche Meinungen, Konflikte und Dissonanzen sind nichts

Schlimmes, sondern gehören zum Leben dazu.

## **Wie man zu einem gesunden Mittelweg findet**

Mach dir bewusst, dass nicht die Meinung anderer deinen Wert bestimmt. Gott hat dich wunderbar und einzigartig geschaffen. Er hat dir deinen Charakter geschenkt und Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche gegeben, die du äussern darfst. Du bist wertvoll, genau so, wie du bist, ohne etwas dafür tun zu müssen.

Lerne, deine Gedanken, Wünsche und Gefühle wahrzunehmen und zu achten. Um auf eine gute Art für andere da sein zu können, musst du dich, deine Bedürfnisse und deine Grenzen kennen.

Lerne, deine Meinung zu Dingen zu äussern. Übe, «Ja» und «Nein» zu sagen und auch: «Das sehe ich anders», «Das möchte ich nicht», «Das wird mir gerade zu viel», «Da überrumpelst du mich jetzt, ich brauche noch etwas Zeit» oder «Da erwartest du zu viel, das schaffe ich nicht».

Bitte Gott, dass er dir Selbstvertrauen schenkt. Und dass er dir zeigt, was in bestimmten Situationen wahr und richtig ist.

Lerne, Disharmonie auszuhalten. Es ist nicht richtig, um des «lieben Frieden willen» alles zu ertragen und zu erdulden. Setz dir Grenzen gegen die Manipulation anderer und zum Schutz für dich selbst.

*Dieser Beitrag erschien im April 2021 auf [Jesus.ch](https://jesus.ch)*

*Zum Thema:*

[Den Glauben entdecken](#)

[Was bin ich wert?: Das Selbstwertgefühl stärken](#)

[Bin ich das echt?: Deine Identität bestätigen](#)

Datum: 30.09.2025

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: [Jesus.ch](https://jesus.ch)

Tags

[Ratgeber](#)

[Gesundheit](#)

[Leben als Christ](#)