

Moralisch/emotional erpressen

Das quengelnde Kleinkind bei den Süßigkeiten an der Kasse, die Mutter, welche ihrem Kind sagt, sie sei traurig, wenn sie beim Abschied keinen Kuss erhält oder die Grossmutter, die droht zu sterben, wenn sie ins Altersheim verpflanzt werden soll.

Wer kennt sie nicht, die Versuche, mit seinen leidenden Gefühlen beim Gegenüber etwas zu erreichen? Und wer hat sich nicht auch schon dabei ertappt, genau auf diese Weise an sein Ziel zu kommen? Gerade bei uns Frauen, die starke Gefühle zeigen können...

Moralisch/emotionale Erpressung ist der Versuch, mit Hilfe von Moral und Emotionen einen anderen Menschen zu einem bestimmten Verhalten zu bewegen und ihm zu zeigen, dass er so, wie er sich verhält, noch kein „lieber“ oder guter Mensch ist. Dies wäre er erst dann, wenn ich angenehme Gefühle hätte.

Um die Wirkung zu vergrössern wird das Ganze mit leidenden Gefühlsäusserungen verstärkt: wir seufzen, weinen, quengeln, schreien, schmollen, schweigen mit leidendem Blick, wälzen uns im Bett, bis der Partner erwacht ...

Woher kommt diese Strategie?

Ausgangspunkt für dieses Verhalten ist die Meinung, ich hätte einen Anspruch, den der Andere erfüllen müsste. Und ich ertrage es nicht, wenn er dies nicht tut. In diesem Szenario fühle ich mich schwach und abhängig, als Opfer ausgeliefert. Ausserdem meine ich und werfe dem Anderen vor, er sei schuld an meinen Gefühlen.

Das Kind im Laden bei den Süßigkeiten, die Mutter beim Abschied oder die Grossmutter vor dem Umzug ins Pflegeheim: Sie alle meinen, in diesem Moment nicht damit umgehen zu können, dass etwas nicht so läuft, wie sie es sich wünschen oder vorstellen.

Aber es gibt auch Kinder, die das Nein der Mutter ohne Geschrei akzeptieren können und Mütter, die beim Abschied munter aus der Türe gehen können, weil ihr Kind so ins Spiel vertieft ist, dass es sich nicht mehr losreissen möchte. Dass es die Mutter liebt, ist selbstverständlich. Und genauso gibt es Grossmütter, die ihr Teil dazu beitragen, dass es ihnen auch im Pflegeheim wohl sein kann. Und nicht wie meine, die wirklich am zweiten Tag nach dem Umzug gestorben ist!

Dies zeigt, dass nicht die „Tat“ eines Anderen unsere Gefühle macht, sondern dass sie das Produkt unserer **Bewertungen** sind. Nur sind wir darin so schnell, dass es uns oft nicht bewusst ist.

Wie können wir uns nun dagegen abgrenzen, wenn wir meinen, wir werden erpresst?

Wenn wir **Schuldgefühle** spüren, lohnt es sich, genau dort hinzuschauen: Gibt es etwas, was wir bereuen? Haben wir etwas getan, das unseren moralischen Massstäben nicht entspricht? Dann können wir eine **Wiedergutmachung** anbieten und damit diese Schuld begleichen und aus der Welt schaffen. Es ist sinnlos, in Schuldgefühlen zu baden. Wir werden dadurch keine besseren Menschen.

Gibt es aber nichts zu bereuen? Versucht jemand, uns als Sündenbock zu missbrauchen? Dann bringt es uns weiter, uns abzugrenzen, indem wir die Sachlage ruhig richtig stellen. Und auch der „Erpresser“ hat mehr davon, wenn wir statt Mitleid zu haben ihm zutrauen, diese Herausforderung meistern zu können.

Je mehr Verantwortung wir für unsere eigenen Gefühle übernehmen, desto besser gelingt dies. Nicht immer, aber immer mehr ;-)

Wo uns das nicht gelingt, sind wir „verstrickt“ und halten selber noch an Vorwürfen fest. Aber so ist glückliches Beisammensein nicht möglich. Wie diese Verstrickungen aufgelöst werden können [hier](#) .