

## *Buch*

»Wir setzen große Stücke auf Sie, aber...«, »Ich will doch nur dein Bestes...«, »Nach allem, was ich für dich getan habe...«, »Wenn du mich wirklich liebst...« – Solche Sätze haben wir alle schon mal gehört. Partner, Kinder, Eltern, Freunde oder Chefs setzen sie immer wieder erfolgreich ein. Voller Pflicht- und Schuldgefühle lassen wir uns um der Beziehung, der Karriere oder des lieben Friedens willen auf die Forderungen anderer ein. Die Erpresser, die unsere Seele unter dem Tarnmantel von Zuneigung und Sympathie unter Druck setzen, variieren ihre Methode je nach Typus und Charakter. Die Angst vor Verlust, Zurückweisung und Veränderung steuert allzu oft unsere Reaktion.

Denn wer nachgibt, wird mit tröstlicher Intimität belohnt.

Bestsellerautorin Susan Forward erhellt mit ihrem unnachahmlich klaren Stil die komplexe Wechselbeziehung, die uns in fatale Abhängigkeit geraten läßt. Einfühlsam beschreibt sie Verhaltensweisen, Kommunikationsstrategien sowie Wege zur Selbsterkenntnis. Anhand einer Reihe konkreter Beispiele stellt Susan Forward wirksame Maßnahmen vor, wie Sie emotionale Erpressungsversuche selbstbewußt kontern können.

## *Autorin*

Die Psychologin Dr. Susan Forward hat mit ihren Bestsellern »Liebe als Leid« und »Vergiftete Kindheit« Millionen Menschen in Beziehungskrisen geholfen. Sie ist eine international anerkannte Therapeutin mit eigener Praxis und arbeitet seit Jahren auch für Hörfunk, Fernsehen und Verlage.

Susan Forward  
Donna Frazier

---

# Emotionale Erpressung

Wenn andere  
mit Gefühlen drohen

Aus dem Amerikanischen  
von Diane von Weltzien

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe  
erschien unter dem Titel »Emotional Blackmail«  
bei HarperCollins, New York.

11. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2000

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1997 Susan Forward

© 1998 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Design Team München

KF · Herstellung: Str.

eISBN: 978-3-641-14988-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Vorwort .....  | 7   |
| <i>I. Teil: Emotionale Erpressung verstehen</i> .....                      | 23  |
| 1. Diagnose: Emotionale Erpressung .....                                   | 25  |
| 2. Die vier Gesichter der Erpressung .....                                 | 44  |
| 3. Der Nebel aus Angst, Pflicht- und Schuldgefühlen ..                     | 73  |
| 4. Die Mittel der Erpressung .....   | 100 |
| 5. Das Innenleben des Erpressers .....                                     | 124 |
| 6. Das Innenleben des Erpressungsopfers .....                              | 151 |
| 7. Die Auswirkungen emotionaler Erpressung .....                           | 186 |
| <i>II. Teil: Emotionale Erpressung bekämpfen</i> .....                     | 205 |
| Einführung: Der richtige Zeitpunkt für Veränderungen                       | 207 |
| 8. Bevor Sie loslegen .....  | 212 |
| 9. Der richtige Zeitpunkt für Entscheidungen .....                         | 243 |
| 10. Strategien .....   | 275 |
| 11. Den Nebel aus Angst, Pflicht- und Schuldgefühlen<br>durchbrechen ..... | 311 |
| Nachwort .....   | 347 |



# Vorwort

*Als ich meinem Mann erzählte, daß ich einen Abend pro Woche an einem Kurs teilnehmen wollte, ließ er mich seine Ablehnung auf die für ihn typische ruhige Art spüren. »Tu, was du willst, das machst du ja sowieso immer«, sagte er, »aber hoffe nicht darauf, daß ich auf dich warte, bis du nach Hause kommst. Ich bin immer für dich da; warum kannst nicht auch du für mich dasein?« Mir war klar, daß seine Argumente wenig stichhaltig waren, aber sie gaben mir das Gefühl, selbstüchtig zu sein. Ich ließ mir meine Einschreibgebühr rückerstatten. – Liz*

*Ich hatte mir vorgenommen, über die Weihnachtstage mit meiner Frau auf Reisen zu sein, ein Urlaub, auf den wir uns schon seit Monaten freuten. Ich rief meine Mutter an, um ihr zu erzählen, daß wir die Tickets schließlich erhalten hätten, und sie fing fast an zu weinen. »Aber was soll aus dem Weihnachtsessen werden?« fragte sie. »Du weißt doch, alle treffen sich immer an den Feiertagen. Wenn ihr diese Reise antretet, statt zu kommen, dann verderbt ihr allen anderen das Fest. Wie kannst du mir das antun? Was denkst du, wie oft ich noch Weihnachten feiern kann?« Also habe ich natürlich nachgegeben. Meine Frau wird mich umbringen, aber wie könnte ich Spaß an einem Urlaub haben, wenn ich mich doch unter all diesen Schuldgefühlen wie begraben fühle. – Tom*

*Ich ging meinem Chef mitteilen, daß ich für das große Projekt, mit dem ich befaßt bin, entweder Unterstützung benötigte oder aber eine realistischere Terminierung. Sobald ich erwähnte, daß ich wirklich Entlastung nötig hätte, legte er los.*

*»Ich weiß genau, wie gern Sie zu Hause bei Ihrer Familie wären«, sagte er, »doch auch wenn sie Sie jetzt vermißt, so wissen Sie doch, daß Ihre Familie für die Beförderung, die wir für Sie in Erwägung ziehen, dankbar sein wird. Wir benötigen für das Projekt einen Teamarbeiter, der sich ihm mit echter Hingabe widmet – das war es, was ich Ihnen zugetraut habe. Aber tun Sie, was Sie für richtig halten. Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihren Kindern. Wenn dies für Sie Vorrang hat, dann denken Sie jedoch daran, daß wir vielleicht die Pläne, die wir für Sie hatten, neu überdenken müssen.« Ich fühlte mich wie vor den Kopf gestoßen. Jetzt weiß ich nicht, was ich machen soll. – Kim*

Was geht hier vor sich? Warum lösen manche Menschen in ihrem Gegenüber die folgenden Gedanken aus: »Ich habe wieder verloren. Immer gebe ich nach. Ich habe nicht ausgesprochen, was ich wirklich empfinde. Warum gelingt es mir nie, meiner Sache zum Durchbruch zu verhelfen? Wie kommt es, daß ich mich nie durchsetzen kann?« Ein solcher Mensch weiß, daß er getäuscht wurde. Er ist frustriert, verärgert und weiß, daß er seine eigenen Ziele aufgegeben hat, um einen anderen zufriedenzustellen. Was er jedoch dagegen tun soll, weiß er nicht. Wie kommt es, daß es manchen Menschen gelingt, andere emotional zu überwältigen und ihnen das Gefühl zu geben, besiegt worden zu sein?

Die Menschen, denen man in solchen Situationen gegenübersteht, sind begabte Manipulatoren. Sie belohnen ihr Opfer mit tröstlicher Intimität, nachdem sie bekommen haben, was sie wollten. Aber ebensooft drohen sie ihm, um ihr Ziel zu erreichen, oder begraben es unter einer Flut von Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfen, wenn es ihnen nicht zu Willen ist. Mitunter erscheint es so, als ob sie ihre Strategie, um beim anderen ihren Willen durchzusetzen, bis in die Einzelheiten vorzusplanen, dennoch sind sie sich dessen, was sie tun, oft nicht einmal bewußt. Tatsächlich geben sich viele dieser Manipulatoren liebenswert oder leidend und wirken keineswegs bedrohlich.

Im allgemeinen ist es vor allem eine bestimmte Person – ein Partner, ein Elternteil, ein Geschwister, ein Freund –, die ihr Opfer so nachhaltig manipuliert, daß es vollkommen zu vergessen scheint, wie sich ein Erwachsener angemessen verhält. Obwohl es vielleicht in anderen Bereichen seines Lebens geschickt und erfolgreich ist, in der Gesellschaft dieses Menschen ist das Opfer verwirrt und fühlt sich machtlos. Der Manipulator hat sein Opfer um den kleinen Finger gewickelt.

Nehmen Sie zum Beispiel meine Klientin Sarah, eine Gerichtsreporterin. Sarah, eine lebhaftige Brünette, traf sich seit fast einem Jahr mit einem Bauunternehmer namens Frank. Als ein miteinander vertrautes Paar in den Dreißigern waren sie gut miteinander klargekommen – bis das Thema Heirat aufkam. Danach, so berichtete Sarah, »veränderte sich sein ganzes Verhalten mir gegenüber. Anscheinend wollte er, daß ich mich ihm gegenüber beweise«. Dies wurde deutlich, als Frank sie zu einem romantischen Wochenende in seine Hütte in den Bergen einlud. »Als wir dort eintrafen, waren überall Planen ausgebreitet, Farbeimer standen herum, und er drückte mir einen Pinsel in die Hand. Ich wußte nicht, wie ich reagieren sollte, also fing ich an zu malen.« Sie arbeiteten den ganzen Tag meist schweigend nebeneinander, und als sie sich schließlich hinsetzten, um sich auszuruhen, zog Frank einen riesigen Verlobungsring mit einem Diamanten aus der Tasche.

»Ich fragte ihn: ›Was hat das zu bedeuten?‹« erzählte Sarah, »und er erklärte mir, daß er herausfinden müsse, ob ich auch keine Spielverderberin sei, ob ich in der Ehe meinen Mann stehen und nicht von ihm erwarten würde, daß er alles alleine macht.« Mit diesem Wochenende war die Sache jedoch noch nicht vorüber.

*Wir legten ein Datum für die Hochzeit fest und so weiter, aber in unserer Partnerschaft ging es auch weiterhin zu wie in einem Ruderboot bei Sturm. Er machte mir nach wie vor Geschenke, aber die Tests, denen er mich unterzog, behielt er ebenfalls bei. Wenn ich keine Lust hatte, an einem Wochenende auf die Kinder seiner Schwester aufzupassen, dann warf er mir vor, daß*



*ich keinen gut ausgebildeten Familiensinn hätte und daß wir vielleicht darüber nachdenken müßten, die Hochzeit abzusagen. Oder wenn ich die Möglichkeit erwog, mich beruflich stärker zu engagieren, dann hieß das für ihn, daß ich mich nicht richtig auf ihn festlegen wollte. Also stellte ich meine Vorstellungen in dieser Hinsicht natürlich erst einmal zurück. Und auf diese Weise ging es fort und fort, und immer gab ich nach. Dabei sagte ich mir dauernd, was für ein großartiger Mann er doch sei und daß er vielleicht nur Angst davor habe zu heiraten und sich mit mir einfach sicherer fühlen mußte.*

Franks Drohungen waren von der leisen Art – wenn Sarah ihn nicht zufriedenstellte, dann übte er Kritik an ihrem Charakter, zweifelte an ihrer Ernsthaftigkeit und drohte, die Hochzeit zu verschieben. Dennoch waren sie außerordentlich wirkungsvoll, denn sie wechselten sich mit einer Nähe ab, die verlockend genug war, um zu verschleiern, was tatsächlich ablief. Und wie die meisten Menschen kam auch Sarah aus diesem Grund immer wieder zurück zu ihm.

Sie ergab sich Franks Manipulationen, denn zum jeweiligen Zeitpunkt erschien es ihr einfach richtig, ihn glücklich zu machen – es stand ja so viel auf dem Spiel. Wie die meisten Menschen war Sarah ärgerlich und enttäuscht über Franks Drohungen, doch sie rechtfertigte ihren mangelnden Widerstand mit dem Frieden, den sie dadurch erwirkte.

In solchen Beziehungen konzentriert man sich auf die Bedürfnisse des Partners und vergißt darüber die eigenen. In der vorübergehenden illusionären Sicherheit findet man Entspannung, die durch Nachgeben erkaufte wurde. Man ist der Auseinandersetzung aus dem Weg gegangen – und hat damit die Chance auf eine gesunde Beziehung verspielt.

Konfrontationen wie diese, die Wut und Zorn auslösen, sind die am weitesten verbreiteten Ursachen für Reibungen in fast jeder Partnerschaft, und doch werden sie nur selten als solche erkannt und verstanden. Häufig werden diese Fälle von Manipulation fälschlich als *Kommunikationsstörung* bezeichnet. Man sagt sich: »Ich handle auf der Basis meiner Gefühle und

er auf jener des Verstandes«, oder: »Sie hat einfach eine andere Geisteshaltung.« In Wahrheit sind die Ursachen für Reibungen jedoch nicht unterschiedliche Kommunikationsstile. Es ist eher so, daß der eine seine Ziele auf Kosten des anderen durchsetzt. Folglich handelt es sich um weit mehr als um einfache Kommunikationsstörungen – Machtkämpfe ist die treffendere Bezeichnung.

Jahrelang habe ich nach einem Begriff gesucht, der diese Kämpfe und die beunruhigenden Verhaltenszyklen, die sie auslösen, gut beschreibt, und ich habe festgestellt, daß die meisten Menschen zustimmend reagieren, wenn ich ihnen sage, daß das, worüber wir hier sprechen, nichts anderes ist als Erpressung – emotionale Erpressung.

Mir ist klar, daß der Begriff *Erpressung* beängstigend ist und dunkle Bilder von Furcht und Verbrechen heraufbeschwört. Sicherlich fällt es schwer, den eigenen Ehemann, die Eltern, Vorgesetzten, Geschwister oder Kinder in diesem Zusammenhang zu sehen. Dennoch habe ich festgestellt, daß *Erpressung* der einzige Begriff ist, der diese Vorgänge treffend beschreibt. Gerade die Schärfe des Wortes macht es möglich, die Leugnung und Verwirrung, die viele Partnerschaften überschatten, zu durchdringen und Klarheit zu schaffen.

Seien Sie versichert: Nur weil es in einer Beziehung emotionale Erpressung gibt, heißt dies nicht, daß sie zum Scheitern verurteilt ist. Es bedeutet lediglich, daß man das Verhalten, welches einem Schmerzen verursacht, ehrlich anerkennen und korrigieren muß, damit die Beziehung wieder auf ein solides Fundament gestellt werden kann.

## **Was ist emotionale Erpressung?**

Emotionale Erpressung ist eine schwerwiegende Form von Manipulation, bei der Menschen, die dem Opfer nahestehen, direkt oder indirekt damit drohen, es zu bestrafen, wenn es nicht das tut, was sie wollen. Im Zentrum jeder Erpressung steht eine grundlegende Drohung, die auf vielerlei Weise ausgedrückt

werden kann: *Wenn du dich nicht so verhältst, wie ich es von dir will, wirst du leiden.* Ein krimineller Erpresser droht vielleicht damit, sein Wissen über die Vergangenheit eines Menschen dazu zu gebrauchen, um seinen Ruf zu schädigen, oder er verlangt Geld, um ein Geheimnis zu bewahren. Emotionale Erpressung trifft noch empfindlicher. Ein emotionaler Erpresser weiß, wieviel seinem Opfer die Beziehung mit ihm wert ist. Er kennt dessen Verletzbarkeit. Oft sind ihm dessen innerste Geheimnisse bekannt. Ganz egal, wie tief die Gefühle des Erpressers für sein Opfer sind, in dem Augenblick, in dem er fürchten muß, sich vielleicht nicht durchsetzen zu können, wird er dieses intime Wissen einsetzen, um seinen Drohungen die Form zu verleihen, die ihn schließlich mit dem Einverständnis des Opfers belohnt.

Wohlwissend, daß jeder Mensch sich nach Liebe und Anerkennung sehnt, droht der Erpresser damit, ebendies zurückzuhalten oder ganz fortzunehmen, oder aber er gibt ihm das Gefühl, daß er sich beides erst verdienen muß. Beispielsweise könnte der Erpresser Sie beschuldigen, selbstsüchtig oder rücksichtslos zu sein, weil Sie seinen Wünschen nicht nachgeben, obwohl Sie selbst sich als großzügig und liebevoll empfinden. Wenn Sie Geld und Sicherheit als besonders wichtig empfinden, dann ist es vielleicht gerade der Erpresser, der für beides sorgt und damit droht, Ihnen diese Werte vorzuenthalten. Und wenn Sie dem Erpresser in einer solchen Situation Glauben schenken, dann könnten Sie ein Verhaltensmuster entwickeln, in dem Sie ihm gestatten, Ihre Entscheidungen und Ihr Verhalten zu kontrollieren.

Dann ist das Opfer in einem Tanz der Erpressung gefangen, einem Tanz mit unzähligen Schrittfolgen, Formen und Mustern.

## **Im Nebel verirrt**

Wie kommt es, daß so viele kluge und fähige Menschen hilflos ein Verhalten zu verstehen suchen, das so offensichtlich ist? Eine der entscheidenden Ursachen hierfür ist die Tatsache, daß

der Erpresser es seinem Opfer fast unmöglich macht zu durchschauen, wie er es manipuliert, weil er einen dicken Nebel verbreitet, der seine Handlungen verschleiert. Wäre es möglich, dann würde sich der andere wehren, aber der Erpresser sorgt dafür, daß sein Opfer das, was mit ihm geschieht, nicht sehen kann. Ich verwende den Begriff *Nebel* sowohl als Metapher für die Verwirrung, welche der Erpresser in seinem Opfer auslöst, wie auch als eine Art Brennglas, um diesen Nebel aufzulösen. *Nebel* ist ein Symbol für Angst, Pflicht- und Schuldgefühle, den wichtigsten Mitteln des Erpressers. Er bringt diesen alles verschlingenden Nebel in seine Beziehungen ein und sorgt dafür, daß der andere es nicht wagt, sich dem Erpresser in den Weg zu stellen, daß er sich verpflichtet fühlt, ihm seinen Willen zu lassen und sich furchtbar schuldig fühlt, wenn er es nicht tut.

Weil es so ungemein schwer ist, diesen Nebel zu durchdringen und emotionale Erpressung, wenn sie erfolgt und sogar noch im nachhinein, zu durchschauen, habe ich die folgende Checkliste zusammengestellt, damit Sie erkennen können, ob Sie das Ziel eines Erpressers sind:

- Drohen Ihnen Menschen, die in Ihrem Leben eine wichtige Rolle spielen, damit, Ihnen das Leben schwerzumachen, wenn Sie nicht tun, was sie wollen?
- Drohen sie ununterbrochen damit, die Beziehung zu Ihnen abubrechen, wenn Sie nicht auf ihre Wünsche eingehen?
- Sagen sie Ihnen, daß sie sich selbst vernachlässigen oder verletzen werden oder in Depressionen verfallen, wenn Sie sich ihrem Willen nicht fügen?
- Wollen sie immer noch mehr von Ihnen, gleichgültig, wie viel Sie ihnen schon gegeben haben?
- Gehen sie grundsätzlich davon aus, daß Sie schließlich doch nachgeben werden?
- Übersehen oder mißachten sie regelmäßig Ihre Gefühle und Bedürfnisse?
- Machen sie Ihnen großartige Versprechungen, deren Einlösung sie jedoch von Ihrem Verhalten abhängig machen und die sie deshalb nur selten halten?

- Werden Sie von diesen Menschen fortwährend als selbstsüchtig, schlecht, gierig, gefühllos oder lieblos bezeichnet, wenn Sie nicht einlenken?
- Werden Sie von ihnen mit Lob überschüttet, wenn Sie nachgeben, und wird Ihnen ihre Anerkennung entzogen, wenn Sie es nicht tun?
- Setzen sie Geld ein, um sich bei Ihnen durchzusetzen?

Wenn Sie auch nur eine dieser Fragen mit ja beantwortet haben, dann werden Sie emotional erpreßt. Doch ich versichere Ihnen, es gibt viele Veränderungen, die Sie sofort vornehmen können, um Ihre Situation und Ihren emotionalen Zustand unmittelbar zu verbessern.

## **Klarheit finden**

Bevor Veränderung möglich ist, muß die Verwirrung darüber, wie die Beziehung zu einem Erpresser funktioniert, beseitigt werden. Man muß in die Sache Licht bringen. Dies ist eine lebenswichtige Voraussetzung, um emotionale Erpressung beenden zu können; denn auch während man daran arbeitet, den Nebel aus Angst, Pflicht- und Schuldgefühlen aufzulösen, ist der Erpresser damit beschäftigt, die Beziehung mit neuen dicken Nebelschwaden zu verschleiern. Trotz aller subtiler Erkenntnisse, welche wir in den vergangenen Jahren in Sachen Stimmung, Psyche und Motivation erlangt haben: Sobald es um den Nebel aus Angst, Verpflichtung und Schuldgefühlen geht, ist die Sinneswahrnehmung reduziert, und die fein abgestimmten Sensoren, von denen man sonst in einer Beziehung geleitet wird, sind wie eingeschlafen. Der Erpresser ist fähig, den Druck, den er auf sein Opfer ausübt, geschickt zu verhüllen, und oft erlebt man ihn auf eine Weise, die einen an der eigenen Realitätswahrnehmung zweifeln läßt. Außerdem liegt oft eine große Kluft zwischen dem, was der Erpresser tut, und der wohlwollenden Art, wie er seine liebevollen Handlungen dem Opfer und sich selbst gegenüber interpretiert. Folglich fühlt

man sich verwirrt, orientierungslos und erbittert. Doch mit diesen Gefühlen steht man nicht allein da. Emotionale Erpressung ist ein Dilemma, das Millionen von Menschen betrifft.

Im Verlauf dieses Buches werden Sie in anschaulichen Fallgeschichten auf Menschen treffen, die sich, wie Sie, mit emotionaler Erpressung auseinandersetzen müssen – und denen es schließlich gelingt, ihr ein Ende zu setzen. Diese Fallgeschichten handeln von realen Menschen mit realen Gefühlen und Konflikten. Es sind Menschen, mit denen Sie sich identifizieren können – Männer und Frauen, die zahlreiche Bereiche ihres Lebens kompetent, effektiv und mit Anstand bewältigen, aber dennoch einem Erpresser in die Falle gegangen sind. Wenn Sie bereit sind, Ihr Herz zu öffnen, dann können Sie viel von ihnen lernen. Die Lebensläufe dieser Menschen sind moderne Fabeln und Lehrgeschichten, die Ihnen auf Ihrer eigenen Lebensreise als Leitfaden und Signalfeuer zu dienen vermögen.

## **Jede Erpressung setzt immer zwei Beteiligte voraus**

In der ersten Hälfte dieses Buches werde ich Ihnen genau darlegen, wie emotionale Erpressung funktioniert und warum manche Menschen ihr besonders ausgeliefert sind. Ich will detailliert erklären, wie der Erpressungsprozeß abläuft, was Erpresser und Erpressungsoffer durch ihn zu erreichen hoffen, was und wie sie es erlangen. Ich werde die Psyche des Erpressers untersuchen – ein Vorhaben, welches zunächst wenig aussichtsreich zu sein scheint, da nicht alle Erpresser auf die gleiche Weise vorgehen oder dieselben Charakterzüge besitzen. Viele wirken eher passiv, manche geben sich ausgesprochen aggressiv. Einige von ihnen agieren direkt, andere jedoch gehen äußerst subtil vor. Nicht wenige lassen ihr Opfer genau wissen, mit welchen Konsequenzen es rechnen muß, wenn es nicht tut, was es soll; wieder andere betonen, wie sehr sie wegen dem anderen leiden müssen. Doch gleichgültig, wie unterschiedlich sie bei oberflächlicher Betrachtung auch erscheinen, sie alle haben

entscheidende Züge gemeinsam, charakteristische Eigenschaften, die ihr manipulatives Verhalten begünstigen. Ich werde Ihnen zeigen, wie unsere Erpresser den Nebel aus Angst, Verpflichtung und Schuldgefühlen und andere Mittel zum Einsatz bringen, und ich werde Ihnen zu verstehen helfen, was sie dazu antreibt.

Ferner will ich Ihnen darlegen, daß Angst – die Angst vor Verlust, die Angst vor Veränderung, die Angst vor Zurückweisung, die Angst vor einem möglichen Machtverlust – die gemeinsame Basis vieler Erpressungen ist. Bei manchen Erpressern sind diese Ängste in einer langen Geschichte von Furcht und Minderwertigkeitskomplexen begründet. Die Ängste anderer haben vielleicht ihre Wurzeln in weniger weit zurückliegenden Unsicherheiten und Streßsituationen, die ihr Selbstgefühl als sicher auftretende und kompetente Personen untergraben haben. In diesem Zusammenhang gilt es zu demonstrieren, wie das Erpressungspotential mit der Zunahme von Ängsten ins Unermeßliche wächst und wie leicht Ereignisse wie Zurückweisung durch den Partner, Arbeitsplatzverlust, Scheidung, Pensionierung oder Krankheit einen Menschen, der einem nahesteht, in einen Erpresser verwandeln können.

Menschen, die sich in ihrer unmittelbaren Umgebung der emotionalen Erpressung als Mittel bedienen, sind selten Personen, die morgens mit der Frage aufwachen: »Wie kann ich mein Opfer richtig fertigmachen?« Viel eher benötigen sie die emotionale Erpressung, um sich sicher und verantwortlich zu fühlen. Gleichgültig, wie selbstbewußt ihr Auftreten auf den ersten Blick auch sein mag, Erpresser werden in ihrem Verhalten im höchsten Maße von ihren Ängsten gesteuert.

Wenn sie jedoch mit dem Finger schnippen und ihr Opfer beileit sich, ihren Wünschen zu folgen, dann fühlen Erpresser sich eine Zeitlang machtvoll. Emotionale Erpressung wird zu ihrer bevorzugten Verteidigungsstrategie gegen Ängste und seelische Verletzungen.

## Die Rolle des Erpressungsoffers

Ohne die Mithilfe des Erpreßten kann emotionale Erpressung nicht vor sich gehen. Denken Sie daran: Jede Erpressung setzt *zwei* Beteiligte voraus. Daher muß der nächste Schritt sein, herauszufinden, was der Erpreßte zu der Situation beiträgt.

Jeder Mensch bringt in eine Beziehung seine ureigensten wunden Punkte ein, die auf Druck reagieren und bei Berührung schmerzen – aufgestauten Ärger, Reuegefühle, Unsicherheiten, Ängste, Wut. Emotionale Erpressung kann nur dann funktionieren, wenn man den Erpresser wissen läßt, daß er den wunden Punkt gefunden hat, und daß man aufspringt, sobald er ihn berührt. Im Verlauf dieses Buches will ich zeigen, wie unsere frühesten Lebenserfahrungen diese automatischen emotionalen Reaktionen geformt haben, welche durch Druck auf unsere wunden Punkte ausgelöst werden.

Ich habe fasziniert beobachtet, daß sich die Philosophie des menschlichen Verhaltens, die den Menschen ursprünglich als Opfer sah, dahingehend entwickelt, daß sie ihn nun dazu ermutigt, die Verantwortung für sein Leben und für seine Probleme selbst zu übernehmen. Gerade im Zusammenhang mit emotionaler Erpressung spielt diese Einstellung eine entscheidende Rolle. Es fällt so viel leichter, sich auf das Verhalten anderer Menschen zu konzentrieren und zu denken, wenn *sie* sich ändern, dann wird alles wieder gut. Tatsächlich jedoch muß das Erpressungsoffer den Mut und das Selbstvertrauen aufbringen, um *sich selbst* zu verstehen und um sein Verhalten gegenüber möglichen Erpressern zu verändern. Es ist schwer, sich einzugestehen, daß man selbst durch eigenes Nachgeben dem Erpresser beibringt, wie er einen erpressen kann. Doch die harte Wahrheit lautet folgendermaßen: Die Fügsamkeit des Erpreßten belohnt den Erpresser, und jedesmal, wenn man einen Menschen für eine bestimmte Handlung belohnt, sei es bewußt oder unbewußt, dann gibt man ihm auf die stärkstmögliche Weise zu verstehen, daß er die Handlung wiederholen darf.



## Der Preis ist hoch

Emotionale Erpressung breitet sich aus wie Efeu, und seine Ranken können jeden Aspekt des Lebens umschlingen. Wer am Arbeitsplatz vor der emotionalen Erpressung kapituliert, der läßt dies zu Hause vielleicht die Kinder spüren. Wer eine schlechte Beziehung zu einem der Elternteile hat, der überfordert vielleicht seinen Partner mit negativen Gefühlen. Es ist nicht möglich, einen Konflikt in einer Schachtel mit der Aufschrift »Chef« oder »Ehemann« wegzusperren und ihn damit vom übrigen Leben zu isolieren. Es kann sogar geschehen, daß man die leidvolle Dynamik wiederholt und selbst zum Erpresser wird, indem man die erlittene Frustration an einem schwächeren und verletzlicheren Menschen ausläßt.

Viele der Menschen, von denen man emotional erpreßt wird, sind Freunde, Kollegen und Familienmitglieder, zu denen man eine tiefe Bindung hat, die man erhalten und stärken will. Vielleicht handelt es sich um Personen, die man liebt, weil man gute Zeiten mit ihnen erlebt hat, gelegentlich noch immer Nähe zu ihnen spürt und eine Strecke des eigenen Lebensweges gemeinsam mit ihnen gegangen ist. Möglicherweise empfindet man die eigene Beziehung zu ihnen im großen und ganzen als gut, aber durch die emotionale Erpressung vom rechten Kurs abgekommen. Es ist lebenswichtig, sich selbst und damit auch andere nicht in den Strudel der Erpressung ziehen zu lassen.

Wenn man dem Druck emotionaler Erpressung wieder und wieder nachgibt, dann bezahlt man einen hohen Preis. Die Kommentare und das Verhalten des Erpressers sorgen dafür, daß man sich aus dem Gleichgewicht gebracht, beschämt und schuldig fühlt. Man weiß, daß man die Situation ändern muß, und obgleich man sich genau dies immer wieder vornimmt, stellt man fest, daß man erneut überlistet oder ausmanövriert oder überrumpelt wurde. Man beginnt an der eigenen Fähigkeit zu zweifeln, sich selbst gegenüber Versprechen zu halten, und man verliert das Vertrauen in die eigene Effektivität. Das Selbstwertgefühl wird untergraben. Und was vielleicht noch

schlimmer ist, jedesmal, wenn man vor der emotionalen Erpressung kapituliert, verliert man die Verbindung zur eigenen Integrität, zu jenem inneren Kompaß, der den Menschen dabei unterstützt festzulegen, welcher Art seine Werte und sein Verhalten sein sollten. Auch wenn emotionale Erpressung kein schwerer Mißbrauch ist, gehen Sie nicht davon aus, daß der Einsatz gering ist. *Wenn man mit emotionaler Erpressung lebt, dann wird man von ihr langsam aufgeessen, und in wachsendem Maße werden die wichtigsten Beziehungen und die ganze Selbstachtung in Gefahr gebracht.*

## **Emotionale Erpressung bekämpfen**

Ich bin seit über 25 Jahren therapeutisch tätig. In dieser Zeitspanne habe ich viele tausend Klienten unterschiedlichster Herkunft behandelt, und wenn es eine Verallgemeinerung gibt, die ich guten Gewissens machen kann, dann ist es die, daß das Wort *Veränderung* in jeder beliebigen Sprache dasjenige ist, das den Menschen am meisten Furcht einflößt. Niemand liebt es, beinahe jeden erschreckt es, und die meisten Menschen, zu denen auch ich gehöre, entwickeln eine erstaunliche Kreativität, um ihm aus dem Weg zu gehen. Es mag schon sein, daß man selbst mit seinen Handlungen das eigene Unglücklichsein bewirkt, aber die Vorstellung, irgend etwas anders machen zu müssen, ist noch schlimmer.

Wenn es jedoch eines gibt, was ich auf der persönlichen wie auf der beruflichen Ebene mit absoluter Sicherheit weiß, dann ist es das folgende: Nichts wird sich in unserem Leben verändern, bis wir unser Verhalten ändern. Einsicht allein reicht nicht aus. Zu verstehen, warum man diese selbstzerstörerischen Dinge tut, bedeutet nicht, daß man sie einstellt. Am anderen herumzunörgeln oder ihn um Veränderung anzuflehen führt zu nichts. Man selbst muß handeln. Man selbst muß den ersten Schritt auf einem neuen Weg tun.

## Ein neuer Wortschatz der Wahlmöglichkeiten

In all meinen Büchern habe ich mir zum Ziel gesetzt, Lösungen anzubieten, und auch im zweiten Teil des vorliegenden Bandes werde ich Sie Schritt für Schritt durch das breite Spektrum der Wahlmöglichkeiten führen, die Ihnen offenstehen, wenn Sie zur Zielscheibe eines emotionalen Erpressers geworden sind. Auch wenn man in der Regel mit einem eingeschränkten Blick auf die möglichen Herangehensweisen in Aktion tritt, so besitzt man doch meistens weit mehr Optionen, als einem bewußt ist. Und die Wahl zu haben wirkt stärkend. Ich werde Sie mit Strategien bekanntmachen, mit deren Hilfe Sie im Angesicht der Erpressung, ja selbst, wenn Sie beunruhigt sind und Angst haben, standhaft bleiben, und ich werde Ihnen dabei helfen, sich mit dem, was Sie tun, gut zu fühlen. Zu diesem Zweck stelle ich Ihnen Checklisten, einfache Übungen, praktische Szenarien und nichtdefensive Kommunikationstechniken vor. Dabei handelt es sich um Techniken, die ich seit über 25 Jahren lehre und verbessere – und die funktionieren.

Außerdem werde ich Sie bei der Beantwortung der ebenso wichtigen ethischen, moralischen und psychologischen Fragen unterstützen, mit denen jeder Mensch im Angesicht emotionaler Erpressung zu ringen hat. Sie könnten folgendermaßen lauten:

- Wann bin ich wirklich selbststüchtig, und wann gebe ich nur einfach meinen Bedürfnissen und Prioritäten den Raum, der ihnen zusteht?
- Wieviel kann ich für andere tun oder geben, ohne daß ich hinterher verstimmt oder deprimiert bin?
- Verletze ich meine Integrität, wenn ich dem Erpresser nachgebe?

Ich werde Ihnen die Mittel an die Hand geben, um Situation für Situation festzustellen, wo Ihre Verantwortlichkeit für Ihre Mitmenschen anfängt und wo sie aufhört – die entscheidende Vor-

aussetzung, wenn Sie sich von Manipulationen befreien wollen.

Vor allem aber wird es Ihnen mit der Hilfe dieses Buches gelingen, die Schuldgefühle, die der Erpresser in Ihnen wachruft, zu reduzieren und besser mit ihnen umzugehen. Ich werde Ihnen auch zeigen, wie Sie mit den unangenehmen Gefühlen zurechtkommen können, die sich zwangsläufig einstellen, wenn Sie durch Ihr Verhalten Vorwürfe von sich weisen, die Sie nicht verdienen. Sie erfahren, daß Schuldgefühle abnehmen, sobald Sie auf gesunde, selbstbejahende Weise handeln, und daß der Erpresser ohne Ihre Schuldgefühle keine Macht mehr über Sie hat.

Ich werde Sie darin unterstützen, die entscheidenden inneren Veränderungen vorzunehmen, die es Ihnen ermöglichen sollen, nicht mehr länger automatisch auf emotionale Erpressung zu reagieren und statt dessen bewußt zu wählen, inwieweit Sie einem anderen Menschen auf Kosten Ihres eigenen Wohlbefindens gefällig sein wollen.

Indem ich Ihnen helfe, Erpressungsversuchen zu widerstehen, wird Ihnen auch die Entscheidung leichter fallen, wann ein solcher Vorfall keine weiteren Auseinandersetzungen wert ist und wann es sogar eine kluge Strategie sein kann, dem Erpresser nachzugeben. In einigen wenigen extremen Fällen kann es sein, daß der vollständige Abbruch der Beziehung zum Erpresser die einzige gesunde Herangehensweise ist, und ich werde Ihnen erklären, warum und wie dieser Schritt vollzogen werden kann, nachdem Sie mit allen übrigen Bemühungen gescheitert sind.

Wenn es uns schließlich gelungen ist zu verstehen, wie emotionale Erpressung funktioniert und wir die neuerworbenen Techniken anwenden, mit denen wir uns aus dem tödlichen Kreislauf der Erpressung befreien können, dann werden in uns Begeisterung und Energie in einem unglaublichen Maß freigesetzt.

»Es war mir möglich, meinen Partner zurückzuweisen und zu erkennen, daß seine Forderungen unvernünftig waren«, berichtete mir meine Klientin Maggie. »Ich habe nichts getan, um

ihn zu verletzen, auch wenn er das gerne so sehen würde. Und zum ersten Mal bin ich nicht hingegangen und habe mich mit Selbstvorwürfen überschüttet oder habe ihn nach zehn Minuten zurückgerufen, um mich zu entschuldigen oder um nachzugeben.«

Ich habe dieses Buch für alle jene geschrieben, die versuchen, die Nähe zu einem Partner, Elternteil, Kollegen oder Freund aufrechtzuerhalten, der eine wichtige und ansonsten gute Beziehung mit den Krakenarmen der Manipulation erstickt.

Machen Sie sich bitte klar, daß ich zwar in diesem Prozeß der mitunter schwierigen, aber doch die Qualität Ihres Lebens erheblich verbessernden Veränderungen nicht bei Ihnen sein kann, daß ich Sie jedoch bei jedem einzelnen Ihrer Schritte moralisch begleiten werde. Ich möchte Sie in Ihrer Arbeit darin unterstützen, neue und gesunde Beziehungen aufzubauen, nicht nur zu den Erpressern in Ihrem Leben, sondern auch zu sich selbst.

Es bedarf wirklichen Mutes, um sich mit emotionaler Erpressung zu konfrontieren. Dieses Buch wird Ihnen die Kraft geben, um die Herausforderungen zu meistern.

I. Teil

---

**Emotionale Erpressung  
verstehen**



# Kapitel 1

## **Diagnose: Emotionale Erpressung**

Die Welt der emotionalen Erpressung ist verwirrend. Während einige Erpresser ihre Drohungen klar und deutlich zum Ausdruck bringen, senden andere möglicherweise sehr unterschiedliche Signale, geben sich die meiste Zeit freundlich und greifen nur ab und an auf emotionale Erpressung zurück. All dies macht es schwer zu erkennen, wann sich ein Manipulationsmuster in einer Beziehung entwickelt.

Selbstverständlich gibt es eindrucksvolle, unzweideutige Erpresser, die durchweg direkte Drohungen hinsichtlich dessen zum Ausdruck bringen, was geschehen wird, wenn man sich ihrem Willen nicht beugt, und die die Folgen mangelnder Unterwerfung in klare Worte fassen: »Wenn du mich verläßt, dann siehst du deine Kinder nie wieder.« »Wenn Sie mein Projekt nicht unterstützen, dann werde ich Sie so lange nicht zur Beförderung vorschlagen, bis Sie es tun.« Eindeutige Drohungen, klare Intentionen.

Sehr viel häufiger jedoch ist emotionale Erpressung viel subtiler und erfolgt im Umfeld einer Beziehung, die im großen und ganzen gut und positiv ist. Das Erpressungsoffer kennt die guten Tage des Erpressers und läßt es zu, daß die Erinnerungen an diese positiven Erfahrungen sein ungutes Gefühl, daß etwas nicht in Ordnung ist, zudeckt. Emotionale Erpressung schleicht sich ein, schiebt sich leise über die Schwelle zwischen normalem, annehmbarem Verhalten und den Vorgängen, die zunächst das Wohlergehen des Erpreßten nur leicht beeinträchtigen und es dann schließlich zerstören.

Bevor man jedoch das Verhalten eines Menschen als emotionale Erpressung bezeichnen kann, muß es bestimmte Vor-



aussetzungen erfüllen. Die Diagnose erfolgt auf ähnlichem Wege wie jene, die ein Arzt bei einem Patienten mit körperlichen Beschwerden erstellt: durch die Betrachtung der Symptome. In dem folgenden Beispiel begegnen Sie zwei Menschen, die in einer Liebesbeziehung miteinander verbunden sind. Die Symptomatik stimmt jedoch überein, unabhängig davon, ob es sich bei den im Konflikt verbundenen Personen um Freunde, Kollegen oder Familienmitglieder handelt. Die Ausgangssituation mag unterschiedlich sein, aber die Taktiken und Handlungen sind klar erkennbar immer die gleichen.

## **Die sechs tödlichen Symptome**

Ein junges Paar aus meiner Bekanntschaft, Jim und Helen, ist nun seit etwas länger als einem Jahr zusammen. Helen, eine Literaturprofessorin an einem College, hat riesige braune Augen und ein vollkommenes Lächeln. Sie lernte Jim auf einer Party kennen, und er erschien ihr reizvoll. Er ist großgewachsen, besitzt eine leise, angenehme Stimme und arbeitet erfolgreich als Songschreiber. Beide sind einander sehr zugetan. Doch für Helen ist die Leichtigkeit aus ihrer Beziehung zu Jim verschwunden. Tatsächlich hat ihre Partnerschaft mittlerweile die sechs Stufen emotionaler Erpressung durchlaufen.

Um Ihnen eine klare Vorstellung davon zu vermitteln, wie die sechs Symptome emotionaler Erpressung aussehen und wie sie sich anfühlen, möchte ich Sie durch die vereinfachte Darstellung eines Konflikts führen, den Helen und Jim eines Tages miteinander auszutragen hatten. Sie werden feststellen, daß manche der Symptome sich auf Jims und andere auf Helens Verhalten beziehen.

### **1. Forderung**

Jim will etwas von Helen. Er weist darauf hin, daß sie so viel Zeit miteinander verbringen, daß sie ebensogut zusammenziehen könnten. »Im Prinzip wohne ich ja bereits hier«, sagt er zu ihr. »Laß es uns einfach offiziell machen.« Ihre Wohnung ist

riesig, und die Hälfte seiner Sachen ist ja auch bereits dort, fügt er hinzu, also handelt es sich nur um einen einfachen Übergang.

Manchmal drücken Erpresser nicht so deutlich wie Jim aus, was sie wollen, sondern überlassen es statt dessen dem Erpressungsoffer, herauszufinden, worum es geht. Jim hätte sein Anliegen auch indirekter vorbringen können, zum Beispiel indem er sich nach einer Hochzeit im Freundeskreis mürrisch zurückzieht, es Helen überläßt, die Erklärung für sein Verhalten aus ihm herauszulocken – »Ich wünschte, wir könnten einander näher sein, ich fühle mich manchmal so einsam« –, und schließlich zugibt, daß er gerne bei ihr einziehen würde.

Auf den ersten Blick wirkt Jims Vorschlag liebevoll und keineswegs fordernd. Doch schon bald wird deutlich, daß er in seinem weiteren Vorgehen festgelegt und nicht bereit ist, es zu diskutieren oder zu verändern.

## **2. Widerstand**

Helen fühlt sich nicht wohl bei dem Gedanken an Jims Einzug und bringt ihren Unwillen zum Ausdruck, indem sie ihm erklärt, daß sie für diese Veränderung in ihrer Beziehung noch nicht bereit ist. Sie empfindet tiefe Zuneigung für ihn, aber sie möchte, daß er seine eigene Wohnung hat.

Wenn Helen ein weniger direkter Mensch wäre, dann würde sie vielleicht auf andere Weise Widerstand leisten. Sie könnte sich zurückziehen und weniger liebevoll sein oder ihm erklären, daß sie die Wohnung neu streichen lassen wolle und daß er daher seine Sachen zu sich zurücknehmen müsse, bis die Arbeiten erledigt seien. So wie die Dinge jedoch liegen, bringt sie ihren Widerstand unmittelbar zum Ausdruck. Die Antwort ist Nein.

## **3. Druck**

Als Jim klar wird, daß Helen nicht so reagiert, wie er es will, versucht er nicht, ihre Gefühle zu verstehen. Vielmehr drängt er sie, ihre Meinung zu ändern. Anfangs tut er so, als sei er bereit, mit ihr über die Angelegenheit zu reden, aber das Ge-

sprach wird einseitig und entwickelt sich zu einem Vortrag. Er verwandelt Helens ablehnende Äußerung in eine Feststellung ihrer Schwächen und bringt seine eigenen Wünsche und Forderungen in der positivsten Sprache zum Ausdruck: »Ich will nur das, was für uns am besten ist. Ich will dir nur mehr geben können. Wenn zwei Menschen einander lieben, dann sollten sie auch ihr Leben miteinander teilen wollen. Warum möchtest du das deine nicht mit mir teilen? Wenn du nicht so ichbezogen wärst, dann könntest du dein Leben ein wenig mehr für mich öffnen.«

Dann läßt er wieder seinen Charme spielen und fragt: »Liebst du mich denn nicht genug, um mich die ganze Zeit bei dir haben zu wollen?« Ein anderer Erpresser würde vielleicht den Druck erhöhen, indem er unerbittlich darauf besteht, daß sein Einzug die Beziehung verbessern und beide näher zusammenbringen würde. Welchen Stils der Erpresser sich auch bedient, Druck wird auf jeden Fall ins Spiel kommen, auch wenn er hinter wohlwollenden Worten verborgen ist – zum Beispiel indem Jim Helen zu verstehen gibt, wie sehr ihm ihr Zögern weh tut.

#### **4. Drohungen**

Da Jim auch weiterhin auf eine Mauer des Widerstands stößt, läßt er Helen wissen, daß sie mit Konsequenzen rechnen muß, wenn sie ihm nicht gibt, was er will. Ein Erpresser kann seinem Opfer drohen, ihm weh zu tun oder es unglücklich zu machen. Vielleicht gibt er ihm auch zu verstehen, wieviel Leid er mit seiner Weigerung verursacht. Möglicherweise versucht der Erpresser sein Opfer auch mit Versprechungen darüber zu betäuben, was er ihm alles geben und wie sehr er es lieben wird, wenn es doch nur auf seine Linie einschwenkt. Jim bearbeitet Helen mit verschleierte Drohungen: »Wenn es dir nach allem, was wir einander bedeuten, nicht möglich ist, dich auf diese Weise an mich zu binden, dann sollten wir vielleicht darüber nachdenken, ob es an der Zeit ist, andere Menschen kennenzulernen.« Er droht nicht direkt damit, die Beziehung zu beenden, doch Helen kann unmöglich überhören, was zwischen den Zeilen mitschwingt.

## **5. Unterwerfung**

Helen will Jim nicht verlieren und sagt sich, trotz ihres fortbestehenden ungunstigen Gefühls, daß es vielleicht falsch war, ihn nicht einziehen zu lassen. Sie und Jim sprechen nur oberflächlich über ihre Bedenken, und Jim macht keinen Versuch, sie zu zerstreuen. Wenige Monate später gibt Helen ihren Widerstand auf, und Jim zieht ein.

## **6. Wiederholung**

Jims Sieg leitet eine ruhige Periode ein. Nun, da er seinen Willen durchgesetzt hat, übt er keinen weiteren Druck aus, und die Beziehung scheint sich zu stabilisieren. Helen fühlt sich noch immer nicht ganz wohl damit, wie sich die Dinge entwickelt haben, aber sie ist auch erleichtert darüber, daß der Druck fortgenommen ist und daß sie Jims Liebe und Anerkennung zurückgewonnen hat. Jim hat erlebt, daß er seine Ziele sicher erreicht, wenn er Helen unter Druck setzt und in ihr Schuldgefühle weckt. Und Helen hat festgestellt, daß sie Jims Taktik, sie unter Druck zu setzen, am schnellsten beendet, wenn sie ihm nachgibt. Damit ist das Fundament für ein Muster aus Forderungen, Druck und Unterwerfung gelegt.

Diese sechs Symptome stehen im Zentrum jeder emotionalen Erpressung, und ich werde daher im Verlauf dieses Buches immer wieder auf sie zurückkommen, um sie tiefer zu erforschen.

## **Warum ist emotionale Erpressung so schwer zu durchschauen?**

Diese Symptome erscheinen so deutlich und so beunruhigend, daß man glauben könnte, alle Alarmglocken müßten losschlingen, sobald sie auftauchen. Doch oft ist man tief in emotionaler Erpressung verstrickt, noch bevor man diesen Umstand zu durchschauen vermag. Teilweise ist dies darauf zurückzuführen, daß emotionale Erpressung sich eines Verhaltens bedient,

mit dem man sowohl aktiv als auch passiv andauernd konfrontiert ist: der Manipulation.

Viele Formen von Manipulation sind nicht im geringsten beunruhigend. Jeder greift dann und wann im Umgang mit anderen auf Manipulation zurück und wird selbst manipuliert. Die meisten Menschen beherrschen eine Vielzahl von Varianten, um andere dazu zu bringen, das zu tun, was sie wollen. Eine meiner liebsten lautet: »Ach, ich wünschte, jemand würde das Fenster öffnen«, statt: »Könntest du bitte das Fenster öffnen?«

Es ist erstaunlich, wie vielen Menschen es schon bei den kleinsten Dingen schwerfällt, direkt zu sein – von großen Projekten, bei denen viel auf dem Spiel steht, oder von bedeutenden Wünschen ganz zu schweigen. Warum fragt man nicht einfach? Weil Fragen riskant ist. Was geschieht, wenn der andere nein sagt? Andere Menschen auf direkte und klare Weise wissen zu lassen, was man will, ist etwas, wozu nur wenige bereit sind. Man fürchtet, sich in die Schußlinie zu begeben, indem man dem anderen sagt, was man will oder was man fühlt. Was ist, wenn man wütend wird oder, schlimmer noch, eine Zurückweisung einstecken muß? Wenn man nicht direkt fragt, dann ist auch das Nein des anderen kein direktes Nein, nicht wahr? Folglich läßt sich das unangenehme Gefühl wegerklären.

Außerdem vermeidet man es, zu aggressiv oder zu bedürftig zu erscheinen, wenn man seine Bedürfnisse nicht geradeheraus zum Ausdruck bringt. Es ist leichter, den Mitmenschen seine Wünsche auf indirektem Wege zu signalisieren, in der Hoffnung, daß sie zwischen den Zeilen lesen und erkennen, was man will: »Der Hund sieht so aus, als müsse er mal vor die Tür« (Wink mit dem Zaunpfahl).

Manchmal gelingt einem dies sogar ohne Worte. Eindeutige oder subtile Anspielungen – ein Seufzen, ein Schmollen, dieser berühmte Blick –, selbst in den besten Beziehungen wird auf sie zurückgegriffen. Doch es gibt eine klare Grenze zwischen alltäglicher Manipulation und ihrer bei weitem schädlicheren Variante. Manipulation wird zu emotionaler Erpressung, wenn sie vom Erpresser wiederholt dazu eingesetzt wird, den Erpreßten

auf Kosten seiner eigenen Wünsche und seines Wohlergehens zur Einwilligung in die Forderungen des Erpressers zu zwingen.

## **Das Recht, Grenzen zu setzen**

Spricht man über emotionale Erpressung, dann geht es automatisch auch um Konflikte, Macht und Rechte. Wenn der eine etwas will und der andere nicht, wie sehr darf dann jeder von beiden drängen, um sich durchzusetzen? Zu welchem Zeitpunkt überschreitet ein Mensch mit dem Druck, den er auf einen anderen ausübt, die Grenze? Das ist eine verworrene Angelegenheit, insbesondere da heute so viel Wert auf den Ausdruck der Gefühle und das Ziehen von Grenzen gelegt wird. Denken Sie daran, es ist wichtig, nicht jeden Konflikt zum Ausdruck starker Gefühle oder vor allem jede Situation, in der auf gesunde Weise Grenzen gesetzt werden, als emotionale Erpressung zu bezeichnen.

Um Sie darin zu unterstützen, zwischen diesen Möglichkeiten klar zu unterscheiden, möchte ich Ihnen im folgenden mehrere Situationen vorstellen, in denen es um angemessenes Grenzensetzen geht, und Sie diese dann mit solchen vergleichen lassen, in denen die Schwelle zur emotionalen Erpressung überschritten wurde.

### **Keine emotionale Erpressung**

Kurz nachdem meine Freundin Denise einen Verlag für einen Fotobildband gefunden hatte, in dem fast ein Jahr Arbeit steckte, berichtete sie mir von der folgenden Situation, die zwischen ihr und ihrer Freundin Amy entstanden war. Amy war ihre Kollegin gewesen in einer Werbeagentur und hatte sich wie Denise schließlich selbständig gemacht. Denise fragte sich, ob Amy sie emotional erpreßte.

Hier ist Denises Bericht:

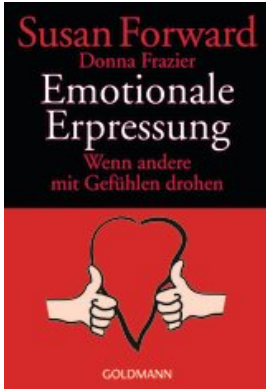
*Von Anfang an konnten wir über alles miteinander reden. Wir haben Stunden damit zugebracht, unsere Erfahrungen als Ein-*

*zelkämpferinnen und bei der Gewöhnung an kleinere Rahmenbedingungen zu vergleichen – ursprünglich sind wir beide für große Agenturen tätig gewesen und vermissen das manchmal. Wir sprechen oft darüber, wie furchterregend es sein kann, wenn man auf sich allein gestellt ist, und tun viel, um uns gegenseitig zu unterstützen. Wir waren wirklich eng befreundet, bis ich ihr davon erzählte, daß ich an diesem Buch arbeitete.*

*Es hörte sich so an, als ob sie sich für mich freute, aber schon kurz darauf rief sie mich an und sagte mir: »Weißt du was, ich bin ein bißchen eifersüchtig. Ich arbeite im Augenblick gerade so hart, und trotzdem kann ich nicht viel in Bewegung setzen. Ich wäre dir dankbar, wenn du für eine Weile nicht über deine Arbeit reden könntest und darüber, wie aufregend sie für dich ist – das ist ein wunder Punkt für mich.« Also willigte ich ein. Und als ob nichts geschehen wäre, wechselten wir das Thema und fingen an, darüber zu sprechen, woran sie gerade arbeitete.*

*Wenn ich jetzt das Buch auch nur erwähne, dann unterbricht sie das Gespräch und sagt: »Es wäre besser, wenn du und ich nicht über dieses Thema reden würden.« Es fängt langsam an, sich für mich wie Druck anzufühlen, aber ich mag sie, und ich versuche, mich anzupassen und nach ihren Regeln zu spielen.*

Auf den ersten Blick kann es so scheinen, als ob Amy Denise unter Druck setzt, um sich durchzusetzen, und das Geschehen zwischen ihnen kontrolliert, indem sie darüber entscheidet, worüber gesprochen werden darf und worüber nicht. In Wahrheit aber gesteht Amy ehrlich ihre Gefühle ein und sorgt gut für sich, indem sie Grenzen festlegt hinsichtlich dessen, wieviel von Denises guten Neuigkeiten sie vertragen kann. Amy hat das Recht, sich so zu verhalten. Es ist menschlich, Neid zu entwickeln, wenn ein anderer das erreicht, was man sich selbst wünscht, vor allem dann, wenn man sich gerade an einem Tiefpunkt im Leben befindet. Es gibt für jeden Menschen Zeiten, in denen man bestimmte Themen lieber meidet, und wie Amy hat jeder Mensch das Recht, in einem solchen Fall Grenzen zu ziehen. Denise hat ebenfalls das Recht zu entscheiden, daß sie



Susan Forward, Donna Frazier Glynn

## **Emotionale Erpressung**

Wenn andere mit Gefühlen drohen

eBook

ISBN: 978-3-641-14988-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2014

"Wenn du das tust, ist es aus mit uns." – "Du darfst mich nie verlassen, alleine schaff' ich das Leben nicht!" – "Wenn du dich von mir scheiden lässt, siehst du deine Kinder nie wieder." – "Ich will doch nur dein Bestes!" Wer mit Gefühlen unter Druck gesetzt wird, kann sich nur schwer wehren. Schließlich steht die gute Beziehung auf dem Spiel. Doch gehören immer zwei dazu – wir entscheiden selbst, ob wir die Erpressung zulassen. Die renommierte Therapeutin Susan Forward veranschaulicht mit zahlreichen Fallbeispielen, wie die emotionale Manipulation funktioniert und wie wir uns daraus befreien können. Ein unentbehrlicher Ratgeber für alle, die sich in Zukunft erfolgreich vor dem 'sanften' Druck von außen schützen wollen.