

Harmoniebedürftigkeit – Harmoniesucht

Was ist Harmoniebedürftigkeit?

Um was handelt es sich bei der Nachgiebigkeit und einem ausgeprägten Harmoniebedürfnis? Welche Ursachen verbergen sich hinter dieser Verhaltensweise? Menschen, die ein ausgeprägtes Harmoniebestreben haben, lassen in Konfliktsituationen erst gar keinen Streit aufkommen oder sie passen sich sehr schnell an ihr Gegenüber an, willigen ein, geben nach, um den Konflikt nicht weiter zu verschärfen oder eskalieren zu lassen.

Menschen, die dieses ausgeprägte Harmoniebedürfnis haben und leben, besitzen oftmals die Fähigkeit, die Bedürfnisse, Wünsche, den Schmerz oder die Nöte des Gegenübers zu erspüren. Auf diese Wahrnehmungen reagieren sie häufig unmittelbar, indem sie diesen Menschen entgegenkommen, sanftere, oft schwammigere Formulierungen wählen, nicht Nein sagen können oder in Kompromisse oder Lösungsvorschläge einwilligen, die nicht ihrer eigenen Bedürfnislage entspricht. In Konfliktsituationen bringen sie hauptsächlich jene Aspekte ihrer Persönlichkeit ein, die besonders verträglich sind: ihre Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Zugewandtheit, Aufmerksamkeit, Verständnis, innere Stabilität und Bescheidenheit. Andere Aspekte ihrer Persönlichkeit, die sehr wohl vorhanden sind, werden jedoch nicht benannt oder eingebracht: ihre Unsicherheit, ihre Bedürfnisse nach Ermutigung, Verständnis, Unterstützung und vieles mehr. Nicht selten geschieht es, dass der harmoniebedürftige Mensch Probleme damit hat, sich von der Bedürftigkeit des Gegenübers abzugrenzen und in einen Sog gerät, sich alleine für das Wohl des anderen verantwortlich zu fühlen und für Abhilfe zu sorgen. So gerät er immer mehr in die Rolle des emotionalen Retters.

Hintergründe der Entstehung

Wodurch entsteht diese Haltung der Harmoniebedürftigkeit? Wo liegen ihre Ursachen? Die meisten Menschen haben in ihrer Kindheit Verhaltensweisen erlernt, die ihnen die Liebe und Anerkennung der Menschen ermöglichten, die ihnen besonders wichtig und nahe waren, also die Eltern, Pflegepersonen und Geschwister¹. So hat sich bei ihnen ein inneres Idealbild ausgebildet, wie sie sein müssen, um sich selbst leiden zu können. Bei Menschen, die eine ausgeprägte Harmoniebedürftigkeit haben, waren offenbar die Haltungen des Nett-seins, der Freundlichkeit, Geduld, Nachgiebigkeit, des Verständnisses und Entgegenkommens besonders geeignet, um Liebe und Anerkennung zu erhalten. Viele dieser Personen haben sehr früh erfahren, dass ihre Eigenständigkeit, Individualität, ihr Wille und ihre Bedürftigkeit die Beziehungen zu den engsten Bindungspersonen gefährdet, weil diese auf ein Nein oder auf Eigenständigkeit mit Rückzug, Übelnehmen und Trennung reagiert haben. Werden diese Verhaltensweisen über Jahre immer wieder ausgeübt, führt dies zu einem zunehmenden Verlust des eigenen Selbst.

¹ Die folgenden Ausführungen basieren im Wesentlichen auf den Ausführungen des von Friedemann Schulz von Thun skizzierten helfenden und selbst-losen Kommunikationsstils. Siehe: Schulz von Thun, Friedemann. *Miteinander reden 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differentielle Psychologie der Kommunikation*. Auflage 4. Reinbek bei Hamburg, 2004. S. 76-114.

Harmoniebedürftigkeit, Nachgiebigkeit und die Herkunftsfamilie

Wenn in Familien die Kinder nicht dazu ermutigt und aufgefordert werden, ihre eigene Meinung und ihren Willen kund zu tun und stattdessen die Anpassung an andere und deren Bedürfnisse ständig eingefordert wird, bekommt das Kind vermittelt, dass es schlecht sein, auf die Wünsche, Bedürfnisse und Forderungen anderer mit einem Nein zu reagieren. Wenn um des lieben Friedens willen alle Konflikte im Keime erstickt werden, wird es Kindern schwer fallen, eigene Grenzen zu setzen, ihre Standpunkte anderen Menschen gegenüber vertreten zu lernen und sich von den Forderungen anderer Menschen abgrenzen zu lernen.

Kinder müssen und sollen dazu ermutigt werden, auch Nein sagen zu dürfen, anderer Meinung zu sein oder Sätze zu formulieren, wie z.B.: „Ich will das nicht! Hör auf. Das ist nicht in Ordnung.“ Lernen Kinder diese Formen der Abgrenzung nicht, entwickeln sie sich zu nachgiebigen Menschen und bekommen den Eindruck, dass jeder mit ihnen tun und lassen kann, was er will.

Werden nachgiebige Menschen mit den Forderungen und Bedürfnisse anderer Menschen konfrontiert, fällt es ihnen ungeheuer schwer, sich von diesen abzugrenzen. Sie reagieren auf diese Forderungen. Unabhängig von diesen Forderungen für sich eine Position und Meinung zu entwickeln und entsprechend zu reagieren, ist für sie kaum möglich. Vorhandene Unterschiede und Auffassungen werden von nachgiebigen Menschen klein geredet, verdrängt oder heruntergespielt. So werden sie mit der Zeit für die Menschen in ihrer Umgebung immer weniger unterscheidbar. Ihnen fällt es schwer zu erkennen, wann sie ausgenutzt werden, obwohl sie selbst vielleicht immer unzufriedener werden.

Auswirkungen der Harmoniebedürftigkeit

Der Harmoniesüchtige definiert sich hauptsächlich über die Erfüllung der Bedürfnisse des Gegenübers, er hat Angst vor Trennung und Verlust. Er traut sich nicht, zu seinem eigenen Selbst zu stehen, also zu seinen Bedürfnissen, Wünschen und seinem Willen. Dies verhindert eine Selbstwerdung². Er fließt förmlich in die Bedürfnisse und Nöte des Gegenübers hinein, somit werden die Grenzen zwischen dem Ich und Du verwischt. Differenzen und unterschiedliche Standpunkte werden nicht als Bereicherung oder neutrale Tatsache hingenommen, sondern wirken auf den Harmoniesüchtigen bedrohlich. Lieber verbirgt er im Konflikt alle Anteile, die das Gegenüber enttäuschen, traurig machen, verletzen oder wütend machen können³. Durch das Entgegenkommen und Negieren der eigenen Bedürfnisse wird der Harmoniesüchtige für sein Gegenüber immer weniger greifbar. Harmoniesucht ist dem Wesen nach eine Kontaktvermeidung. Harmoniesucht bringt eben nicht die Intimität, die man durch das harmoniesüchtige Verhalten zu erreichen erhofft.

² Schulz von Thun, Friedemann. S. 94.

³ Viele der im Artikel dargestellten Überlegungen und Gedanken sind dem folgenden Buch entnommen: Cloud, Henry und John Townsend. *Nein sagen ohne Schuldgefühle. Gesunde Grenzen setzen*. 13. Auflage. Holzgerlingen, 2010. S. 47 f.

Häufig genug führt die Zurückstellung eigener Bedürfnisse dazu, dass sich im Harmoniebedürftigen Aggressionen anstauen, die sich in Depressionen niederschlagen. Weil er keinen Weg findet, seine Bedürfnisse einzubringen und zu artikulieren, summiert sich in ihm viel Unzufriedenheit und Traurigkeit.

Harmoniebedürftigkeit und Abhängigkeit

Auffällig ist die Abhängigkeit des Harmoniebedürftigen: ihm fällt es ungeheuer schwer, unabhängig von den Reaktionen und Gefühlen seines Gegenübers zu reagieren. Was er selbst als Rücksichtnahme und Einfühlungsvermögen beschreiben würde, erscheint von außen häufig als Verschmelzung und als mangelndes Selbstgefühl.

Welche Ursachen stehen hinter der Harmoniebedürftigkeit und Nachgiebigkeit?

Kennzeichnend für Menschen mit einem großen Bedürfnis nach Harmonie ist ihre Sorge, sie könnten die Gefühle der anderen Menschen verletzen oder diese enttäuschen. Das wollen sie um keinen Preis, denn sie fürchten, dass sich die anderen dann abwenden oder sie verlassen könnten. Diese Furcht vor Trennung, Einsamkeit und dem Verlassenwerden und dem Verlust von Liebe kann mitunter sehr bestimmend sein.

Furcht vor Ärger, Zorn und Strafen

Harmoniebedürftige Menschen wollen auch nicht den Zorn und Ärger anderer Menschen auf sich ziehen. Diese Form von Unstimmigkeit im Miteinander erleben sie als Störung und als etwas, das es zu vermeiden gilt, weil dadurch auch ihre eigene Balance aus dem Lot gerät. Zornreaktionen, Übelnehmen oder Formen des Rückzugs interpretiert der harmoniebedürftige Mensch voreilig als Strafe. Er reagiert darauf mit Schuld und Beschämung.

Das eigene Ich-Ideal

Sich selbst als allzeit freundlichen, hilfsbereiten und netten Menschen zu sehen und vor allem von anderen Menschen mit diesen Eigenschaften wahrgenommen zu werden wollen, ist für Menschen mit großem Harmoniebedürfnis charakteristisch. Sie halten es nur schwer aus, wenn andere nicht in ihnen den netten, freundlichen Menschen sehen, sondern ihnen möglicherweise Egoismus vorwerfen, weil sie nicht entgegenkommend oder kompromissbereit sind. Als Folge dieses starken Ich-Ideals geben sie schnell nach und entschärfen Konflikte, um nicht mit ihrem eigenen Ideal in Konflikt zu geraten.

Die Befürchtung, nicht geistlich genug zu sein

Einige gläubige Menschen, die sehr harmoniebedürftig sind, haben die Vorstellung, dass es egoistisch und somit ungeistlich sein könnte, Nein zu sagen oder nicht auf jeden Wunsch und jedes Bedürfnis, das an sie herangetragen wird, zu reagieren und es zu erfüllen. Die Erfüllung und das Eintreten für eigene Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche sehen sie kritisch, weil sie dahinter Selbstsucht vermuten. Dabei vergessen sie, dass uns Gott die Eigenschaft geschenkt hat, Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle zu haben. Dass es bei der Erfüllung von diesen Bedürfnissen vielmehr darum geht, dass sie verantwortlich erfüllt werden, gerät bei diesen Menschen leicht aus dem Blick. Wünsche und Bedürfnisse per se als sündig und falsch zu bezeichnen, ist nicht biblisch.

Angst vor Schuldgefühlen

Harmoniebedürftige Menschen reagieren häufig mit einem schlechten Gewissen, wenn sie nicht den Forderungen, Bitten oder Wünschen anderer Menschen nachkommen. Sie fühlen sich schlecht, wenn sie Nein sagen. Sie fühlen sich anderen Menschen immerzu verpflichtet oder meinen, anderen etwas schuldig zu sein. Vielleicht weil sie selbst in der Vergangenheit etwas empfangen haben, glauben sie, anderen etwas zu schulden. Was sie dabei aber aus dem Blick verlieren ist, dass das Wesen von Geschenke darin besteht, dass sie ohne Verpflichtungen und Bedingungen gemacht werden. Wer ein Geschenk angenommen hat, ist dem anderen nichts schuldig – allenfalls Dankbarkeit.

Einige harmoniesüchtige Menschen haben ein übersensibles Gewissen und empfinden Schuldgefühle für Dinge und Situationen, in denen sie anderen aber nichts schuldig geblieben sind. Wenn unser Gewissen sich mit Schuldgefühlen meldet, vermittelt es meist: „Du bist schlecht.“ Diese Schuldgefühle wollen uns verdammen. Harmoniesüchtige Menschen neigen nun bisweilen dazu, ihre Schuldgefühle zur Triebfeder ihrer Motivation werden zu lassen. In der Bibel wird eine andere Botschaft vermittelt. Sie besagt, dass wir aus der Schuld durch Jesus Christus erlöst sind. Nicht Schuldgefühle sollen unser Handeln und unsere Motivation bestimmen, sondern die Liebe. Aus dem Grundgefühl „Ich bin schlecht“ heraus aufrichtig zu lieben, fällt den meisten wohl eher schwer.

Wer sich von Schuldgefühlen in seinem Handeln gegenüber anderen Menschen bestimmen lässt, verliert möglicherweise aus dem Blick, wie stark Schuldgefühle davon geprägt sind, was wir in unserer frühen sozialen Entwicklung empfangen haben. Wer in seiner Kindheit und Jugend von Erziehungsberechtigten vermittelt bekam, dass es nicht gut sei, eine eigenständige Meinung zu vertreten, sich Forderungen auch einmal zu widersetzen, sich von anderen abzugrenzen, Gegensätze aushalten zu lernen, der wird auch in anderen Situationen schnell mit einem schlechten Gewissen reagieren: dann, wenn er es ablehnt einen anderen Menschen zu retten, obwohl dieser unverantwortlich handelt. Dann, wenn er eigene Wege geht und sich von der Familie lösen möchte, obwohl er längst erwachsen ist. Dann, wenn er einer Bitte nicht nachkommt. Harmoniebedürftige, sehr freundliche Menschen sind in ihrem Tun auch noch als Erwachsene häufig von der elterlichen Stimme bestimmt, die sie verinnerlicht haben und der sie gehorchen wollen. Manche dieser Menschen denken auch, dass es die anderen Menschen seien, die ihnen Schuldgefühle vermitteln würden und ihnen dieses Gefühle „machen“ würden.

Annehmen versteckter Schuldbotschaften

Harmoniebedürftige Menschen sind besonders empfänglich für Schuldbotschaften, die an sie von außen herangetragen werden. Diese mehr oder minder versteckten Schuldbotschaften sollen ein schlechtes Gewissen wecken und sie zum Handeln und Entgegenkommen motivieren. Häufig werden sie von Menschen geäußert, die nicht bereit sind, für ihre eigenen Gefühle Verantwortung zu übernehmen und die andere subtil manipulieren wollen, um sie zum Erfüllungsgehilfen ihrer eigenen Bedürfnisse zu machen. Menschen mit großer Sehnsucht nach Harmonie gehorchen häufig unvermittelt und unüberlegt diesen Botschaften.

Wie sehen solche Schuldbotschaften aus? Sie können in ganz unterschiedlicher Form auftreten, z.B.: „Ich habe so viel für dich getan. Ich finde, jetzt ist es auch mal an der Zeit, dass du etwas tust.“ „Wenn ich dir

wirklich wichtig wäre, hättest du es schon längst getan.“ „Warum werde ich im entscheidenden Moment von dir immer im Stich gelassen?“ „Mit deiner christlichen Nächstenliebe ist es auch nicht weit her.“

Diese Schuldbotschaften dienen dazu, den Gesprächspartner zu kontrollieren und Macht über ihn auszuüben. Hinter diesen Botschaften versteckt sich häufig Wut und Zorn. Zu diesen Emotionen stehen die betroffenen Personen aber nicht offen, sondern sie verstecken ihre Traurigkeit und ihre Verletzungen hinter Schuldbotschaften. Lieber vermitteln sie dem Gegenüber das Gefühl, als ob ein Nein, eine Ablehnung ihrer Forderung oder Bitte unerträglich sei und sie daran zugrunde gehen würden. Genau hier ist die Gefahr für die harmoniesüchtigen Personen, sie spüren dieses „unerträgliche Gefühl“ sehr genau ab und glauben, sie seien in vollem Umfang dafür verantwortlich, wie der andere sich fühle und dafür Abhilfe zu schaffen.

Sich nicht von einem Menschen innerlich lösen können

Hinter dem Phänomen der Harmoniesucht liegt zuweilen auch das Problem, dass sich die Betroffenen nicht der Tatsache stellen wollen, dass sie bestimmte Bedürfnisse von manchen Menschen nicht erfüllt bekommen werden, egal, wie sehr sie sich auch anstrengen oder darum bemühen. Sie können sich von diesen Menschen nicht abgrenzen und lösen, weil sie immer wieder neu die Hoffnung hegen, dass der andere doch noch ihr Bedürfnis erfüllen werde. Ein Beispiel dafür sind Kinder, die im Erwachsenenalter immer noch nicht die Realität akzeptieren wollen, dass ihnen ein Elternteil nie die Liebe und Aufmerksamkeit zukommen lassen wird, die sie sich eigentlich gewünscht haben und die sie benötigen würden. Das Akzeptieren dieser Tatsache würde Traurigkeit und Verlust und Trauerarbeit bedeuten. Diese Personen neigen aber dazu, auch noch als Erwachsene so zu handeln und zu denken: „Wenn ich meinen Vater nicht ärgere und ihm meine beruflichen Erfolge vorweisen kann, wird er endlich stolz auf mich sein.“ Oder: „Wenn ich meine Mutter häufiger besuche, wird sich unser Verhältnis bestimmt verbessern.“ Harmoniesüchtige Personen weichen einem Prozess echter Trauerarbeit und auch der Möglichkeit, diesen Verlust später einmal vergeben zu können, aus und klammern sich an eine Illusion. Sie gehen Kompromisse ein und setzen zu wenig Grenzen, um etwas zu erhalten, was sie nie bekommen werden.

Umgang und Abschied vom Harmoniebedürfnis

Harmoniesucht zeigt sich in vielen Facetten und Formen. Sie lässt sich auf sehr unterschiedliche Ursachen zurückführen. Wie kann ein Mensch mit einer stark ausgeprägter Harmoniebedürftigkeit lernen, diese Harmonie ein Stück weit aufzugeben, um eigenständiger zu handeln?

Der folgende Abschnitt möchte Vorschläge zur Entwicklung aus der Harmoniesucht aufzeigen.

- ◆ Da harmoniesüchtige Menschen dazu neigen, sich stark an das Gegenüber und deren Forderungen und Wünsche anzupassen, sollten sie lernen, ihre eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Wünsche wahrnehmen zu lernen, ehe sie nachgeben, auf Forderungen eingehen oder Bitten nachkommen. Auch wenn es sich anfangs ungewohnt anfühlen mag, sollten sie sich darin üben, ihre Bedürfnisse und Wünsche formulieren zu lernen und in Gespräche mit anderen einzubringen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie so, wie Sie selbst anderen aufmerksam zuhören auch ein Recht haben, gehört und ernst genommen zu werden.

- ◆ Bitten auszuschlagen, auf Forderungen nicht einzugehen, fällt harmoniesüchtigen Menschen ungeheuer schwer. Deshalb sollten Sie lernen, Nein zu sagen. Üben Sie das Nein sagen zuerst in Situationen und bei Menschen bei denen es ihnen leichter fällt und wagen Sie sich dann nach einiger Übung an Situationen, die sie als schwieriger empfinden.
- ◆ Harmoniesüchtige Menschen neigen dazu, nur ihre freundliche, nette, verträgliche Seite anderen Menschen gegenüber zu zeigen. Versuchen Sie, auch Ihre anderen Emotionen in Ihre Beziehungen einzubinden, indem Sie auch Ihren Ärger, Ihre Wut oder Ihre Frustration formulieren.
- ◆ Häufig besteht bei harmoniesüchtigen Menschen eine Verwirrung darüber, was in ihre eigene Verantwortlichkeit fällt und was nicht. Sie nehmen an, sie seien dafür zuständig, wie die Menschen, die eng mit ihnen verbunden sind, sich fühlen. Deshalb nehmen sie Verantwortung für deren Gefühle. Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass jeder Mensch in erster Linie für seine eigenen Gefühle verantwortlich ist. Sie können nicht die Gefühle für einen anderen Menschen führen oder ersetzen. Sie können nicht die erlittenen Enttäuschungen eines anderen übernehmen und für ihn durchtrauern. Gottes Gebot lautet, dass wir einander lieben sollen. Er spricht aber nicht davon, dass wir einander ersetzen sollen.
- ◆ Wer damit beginnt, Nein zu sagen und nicht mehr nur allen anderen es recht machen zu wollen, wird zu Beginn dies als unangenehm erleben und große Anspannung dabei empfinden, weil entgegen seiner bisherigen Gewohnheiten handelt. Diese Phase der Anspannung und vor allem auch der Schuldgefühle (die sie aus alter Gewohnheit empfinden), sollten ausgehalten werden. Der Weg aus der Harmoniesucht führt zwangsläufig erst einmal durch innere Widerstände wie falsche Schuldgefühle, schlechtes Gewissen, Ängste, Verunsicherungen und Anspannung. Wer sich in dieser Phase bewusst macht, weshalb er bestimmte Ängste empfindet (z.B. weil er vielleicht fürchtet, nicht mehr als „netter Mensch“ wahrgenommen zu werden und dadurch die Liebe anderer Menschen zu verlieren oder weil er fürchtet, das Gegenüber könne zornig werden), kann besser mit ihnen umgehen, wie wenn er diese Gefühle nur verdrängt.
- ◆ Nicht mehr aus der Harmoniesucht zu reagieren und zu leben, beinhaltet auch, Unterschiedlichkeiten und Gegensätze aushalten zu lernen. Gerade in engen Beziehungen zum eigenen Partner und zur Familie kann dies anfangs sehr anstrengend sein, wenn man Differenzen einfach stehen lässt und nicht bis zur Selbstaufgabe darum bemüht ist, die Unterschiede aufzuheben damit die Harmonie wiederhergestellt ist.
- ◆ Wer nicht mehr aus Harmoniesucht reagiert und handelt und den Weg aus diesem Verhalten sucht, setzt damit die lieb gewonnene Geborgenheit innerhalb mancher Beziehungen aufs Spiel. Machen Sie sich bewusst, dass Sie, indem Sie selbstbewusster auftreten und auch Grenzen aufzeigen, eventuell auf die von Ihnen so geschätzte Wärme in einer Beziehung eine Zeit lang verzichten müssen. Suchen Sie sich Unterstützung von anderen Menschen, die Sie auf diesem Weg ermutigen und begleiten.
- ◆ Wer den Weg aus der Harmoniesucht wählt, sollte proaktiv werden. Was ist damit gemeint? Anstatt einem anderen Menschen permanent die Kontrolle über sie zu überlassen und auf seine Forderungen zu reagieren, können Sie vor Begegnungen mit diesem Menschen überlegen, was Sie selbst tun wollen und sich überlegen, wie Sie es tun werden und dem anderen Menschen gegenüber vertreten wollen. Entscheiden Sie selbst, wo Ihre Grenzen verlaufen, was Sie bereit sind mitzumachen, was Sie nicht hinnehmen wollen.
- ◆ Wer lernt, nicht immer nur nachgiebig zu reagieren und die Harmonie als oberste Priorität hat, werden möglicherweise mit Schuldbotschaften von außen konfrontiert: „Wie kannst du mir das antun?“ usw. Erkennen Sie solche Schuldbotschaften. Das heißt nicht, dass Sie nicht

offen für konstruktive Kritik oder Hinweise sein sollen. Erkennen Sie den versteckten Zorn, die Traurigkeit oder Verletzung hinter diesen Schuldbotschaften. Vermitteln Sie in aller Ruhe Ihre eigene Position und bringen Sie zum Ausdruck, was Sie wahrnehmen: „Ich habe meine Entscheidung getroffen und sehe, dass Du sehr enttäuscht bist. Es ist schwer für dich, dass ich Deiner Bitte nicht nachkomme, nicht wahr?“

- ◆ Menschen, die den Weg aus der Harmoniesucht wählen, werden sich darauf einstellen müssen, dass die Personen, denen sie bisher gegenüber sehr nachgiebig und entgegenkommend waren, mit Verwunderung oder Verwunderung reagieren werden. Sie werden aushalten lernen müssen, dass andere von ihnen enttäuscht sind oder mit Traurigkeit reagieren.
- ◆ Harmoniesüchtige Menschen, die bisher immer auf ihre Schuldgefühle reagiert und aus dieser Motivation heraus gehandelt haben, sollten sich immer wieder kritisch hinterfragen: Handele ich aus Liebe? Oder reagiere ich, weil ich Schuldgefühle habe? Wer den Weg der Nachgiebigkeit und der Harmoniesucht verlässt, wird in der Anfangszeit mit heftigen Selbstvorwürfen und Selbstkritik zu kämpfen haben.
- ◆ Harmoniesüchtige Menschen, die erkannt haben, dass sie in einigen Beziehungen immer mit Nachgiebigkeit, Entgegenkommen usw. reagieren, weil sie dadurch erhoffen, ein Bedürfnis z.B. nach Liebe, Aufmerksamkeit, Anerkennung usw. endlich erfüllt zu bekommen, sollten sich fragen, ob das Aufgeben ihrer Grenzen wirklich dazu führt, die Liebe zu empfangen, nach der sie sich sehnen. Sie sollten sich der Wahrheit, so traurig sie auch sein mag, stellen, und diesen Wunsch an Gott abgeben und loslassen. Dies ist oftmals ein längerer, häufig schmerzhaft Prozess, der langfristig aber zu einem freieren Leben führt.