Ablehnungsangst, die

Jeder will gemocht werden, aber viele Frauen haben regelrecht Angst davor, dass irgendjemand sie nicht mag. Kollegen, Nachbarn, die bucklige Verwandtschaft, ehemalige Schulkameraden, andere Mütter von Kindergartenkindern, Verkäufer, Kunden, Passanten, Paketboten, Staubsaugervertreter oder sonstige dahergelaufene Leute – egal: Wer unter Ablehnungsangst leidet, möchte sich mit allen gut verstehen.

Diese Angst führt dazu, dass Betroffene

a) jeden Konflikt meiden,
b) zu allem ja und amen sagen,
c) ungeliebte Jobs übernehmen,
d) völlig unnötig Diät machen,
e) nie laut reden, um nur ja nicht aufzufallen,
f) auf eine eigene Meinung verzichten,
g) sich Nasen, Brüste und Lippen operieren lassen,
h) unnützes Zeug kaufen.

Natürlich sollte es niemandem egal sein, wie er ankommt. Aber es können einen nicht alle mögen. Das schafft selbst der Dalai Lama nicht: Den Chinesen ist und bleibt er ein Dorn im Auge. Das Ziel, von allen gemocht zu werden, ist also unerreichbar und völlig utopisch. Diese Tatsache zu

verinnerlichen kann schon eine sehr befreiende Wirkung haben. Wenn man zum Beispiel mal wieder der schnippischen Kollegin in der Teeküche begegnet, die sich immer eifrig an den Keksen der anderen bedient, aber nie selbst welche mitbringt …

Abnehm-Euphorie, die

Auch genannt *Fettschmelzerausch*.

Nichts verbessert die Laune von Frauen mehr als ein unerwarteter Gewichtsverlust. Selbst ein Lottogewinn oder

ein Heiratsantrag von George Clooney erreichen wissenschaftlichen Messungen zufolge auf dem weiblichen Stimmungsbarometer keine höheren Ausschläge als der Anblick einer deutlich niedrigeren Zahl auf der Waage als erwartet.

Besonders wenn man sich am Tag vorher nicht gerade kalorienarm ernährt und ein Schockergebnis vorausgesehen hat, führt die Gewichtsabnahme zu einem rauschartigen Zustand, in dem man

a) endlich das enge türkisfarbene Top anzieht, ohne sich darin fett vorzukommen,
b) fast glaubt, doch zu den wenigen Glücklichen zu gehören, die essen können, was sie wollen, ohne zuzunehmen,
c) unkontrolliert vor sich hin kichert.

Die Abnehm-Euphorie ist ein geniales, natürliches Belohnungssystem, bei dem die Stimmungswerte – ähnlich wie beim Blutzuckeranstieg nach einem Liter Cola – nach oben katapultiert werden. Das ist von Mutter Natur clever eingerichtet. Denn sie weiß, dass es nicht lange was zu lachen gibt. Ebenso wie ein hoher Blutzuckerspiegel rasch wieder absackt, hält auch das Stimmungshoch nur kurz an. Und zwar meistens genau bis zum nächsten Schritt auf die Waage, bei dem man feststellen muss, dass man leider doch nicht zu den Auserwählten gehört, die essen können, was sie wollen, ohne zuzunehmen.
→ *Unerklärlicher Fettmagnetismus.*

Abnehmwahn, der

Der Abnehmwahn äußert sich darin, dass man nie, nie, nie mit seiner Figur zufrieden ist. Selbst wenn man es unter Aufbietung aller Disziplin geschafft hat, endlich zwei Kilo abzunehmen, setzt man sich – beflügelt von dem Erfolg – sofort ein neues Ziel: drei weitere Kilo abzunehmen, weil es

a) nicht zum eigenen, weiblichen Selbstbild passt, seine Figur einfach klasse zu finden, und
b) weil man dem Irrglauben unterliegt, dass noch weniger Gewicht immer noch besser sei.

Weiberwahnsinnige Sprichwörter
»I don't want to look good!
I want to look thin!«

»Ich will nicht gut aussehen.
Ich will dünn aussehen!«

Sally in der BBC-Sitcom *Coupling* von
Steven Moffat

Akutes Altersvorsorgeversagen, das

Während Frauen im Allgemeinen penibel sämtliche gesundheitlichen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, sehr vorausschauend Abendessen und Wochenendunter-

nehmungen planen und detaillierte Strategien für den Winterschlussverkauf erarbeiten, setzt ihr Verstand beim Thema Altersvorsorge häufig komplett aus. Sie schieben das Erstellen eines Rentenplans und/oder die Überprüfung ihres irgendwann vor Jahren einmal getroffenen Vorhabens für den Ruhestand immer weiter vor sich her und hoffen einfach darauf, dass alles gutgeht. Ein bewundernswerter Zweckoptimismus, der vielleicht aber doch vor Renteneintrittsalter wenigstens einmal von einem unabhängigen Experten geprüft werden sollte.

Allen-recht-mach-Schwachsinn, der

Der Allen-recht-mach-Schwachsinn äußert sich in dem krampfhaften Bedürfnis, es allen recht machen zu wollen – nur sich selbst nicht. Geht oft einher mit der → *Nein-Sage-Unfähigkeit*. Zu den typischen Symptomen gehören:

a) Die Kinder zu Terminen kutschieren, egal wann und wo und wie kurzfristig.
b) Dem Mann Schnitzel zu braten, auch wenn man selbst lieber Milchreis mit Kirschen essen würde.
c) Die Schwiegermutter an fast jedem Wochenende einladen und widerspruchslos all ihre Ratschläge in Erziehungs- und Beziehungsfragen über sich ergehen lassen.
d) Sich nie gegen die Bevormundung durch die eigenen Eltern wehren.

e) Frühmorgens den Aufbau für das Schulfest organisieren und abends zum Kindergartenschmücken gehen, weil ja sonst keiner Zeit hat.
f) Auch den dritten Kunden mit wenig Teilen an der Kasse vorlassen.
g) Überstunden machen in der Hoffnung auf ein Lob vom Chef.
h) Stets die anderen den Kinofilm aussuchen lassen, um dann eine Gesellschaftsparabel im Originalton sehen zu müssen, anstatt *Scary Movie* 5.
i) Niemals das Badezimmer abschließen, wenn man sich ein Schaumbad gönnt, weil es ja sein könnte, dass die Kinder eine wichtige Frage haben oder der Mann seine Hausschuhe nicht findet.

Der Allen-recht-mach-Schwachsinn verläuft manchmal jahrelang unbemerkt, denn anfangs glaubt man tatsächlich noch, dass man selbst nur glücklich sein kann, wenn man alle anderen glücklich gemacht hat. Doch irgendwann fällt einem auf, dass das nicht funktioniert. Und dann kann es sein, dass man alles hinschmeißt. Oder der Körper einem deutlich zeigt, dass *er* alles hinschmeißt, wenn man so weitermacht.

Anpassungsfalle, die

Auch bekannt unter *Beeinflussbarkeit* oder *Chamäleon-Syndrom*.

Viele Frauen passen sich unbewusst ihrer Umgebung an – wie ein Chamäleon. Sie übernehmen modische und sprachliche Eigenheiten und ernährungsbezogene Verhaltensweisen. Vor allem aber übernehmen Betroffene Meinungen von anderen, weil sie sich so überzeugend anhören und die anderen sich mit allem auch viel besser auskennen und man selbst ja eigentlich gar nicht so genau Bescheid weiß. Dies geschieht aufgrund des unbewussten Wunsches, dazugehören und gefallen zu wollen, in allererster Linie aber, nicht abgelehnt zu werden (→ *Ablehnungsangst*).

Akute Anfälle von *Beeinflussbarkeit* beschränken sich zum Beispiel darauf, dass man einen Abend lang die allgemein vertretene Auffassung über die Nichtswürdigkeit des französischen Films teilt oder plötzlich auch der Ansicht ist, dass man unbedingt die Puderfee und das Salat-Karussell von Tupper haben muss.

Schlimmer sind die Symptome der Krankheit, wenn man chronisch beeinflussbar ist. Dann ist die Anpassungsfalle eine tückische Angelegenheit, in die man nicht mit Absicht und von einem Tag auf den anderen hineingerät, sondern schleichend in minimalen Schritten. Wie man beim täglichen Blick in den Spiegel das Entstehen von Falten nicht bemerkt, fällt der Betroffenen gleichfalls nicht auf, dass sie sich jeden Tag ein Stückchen weiter von ihren eigenen Überzeugungen, Ansichten und ihrem ganzen Selbst entfernt.

Besonders verheerend wirkt es sich aus, wenn man in seiner Beziehung in die Anpassungsfalle gerät. Das kann nämlich dazu führen, dass man eines Tages seine eigene Persönlichkeit komplett verloren hat und sich wundert, wie in aller Welt man in ein Reihenhaus mit Buchsbaumhecke auf dem platten Land gekommen ist, wo man doch eigentlich in der Stadt hatte bleiben wollen, und warum man die Haare lang trägt, obwohl man sie kurz bevorzugt, warum man einen All-inclusive-Urlaub bucht, obwohl man immer auf Rucksackreisen stand, und warum die Freunde einen schon lange nicht mehr um Rat fragen, weil man nämlich keine eigene Meinung mehr hat, denn die muss man erst vom Ehepartner einholen. Da man bei Lidl fast alles billig, aber leider noch kein altes Selbst kaufen kann, muss man wohl oder übel eigenständig handeln. Und mal in Ruhe überlegen, was man selbst eigentlich will – und vor allem: was nicht. Und diese Erkenntnis dem Partner gegenüber