

Newsletter 1/2026

Jörn Valldorf

gut gemeint, aber...

über gut gemeinte Ratschläge und Selbstbestimmung

„Zu deinem Glück zwingen?“ – wie oft wollen wir helfen und treffen doch daneben? Warum gut gemeinte Ratschläge so leicht in Bevormundung kippen – und wie wir lernen können, Nähe zu wahren, ohne Grenzen zu überschreiten. Ein Plädoyer für mehr Achtsamkeit, Selbstbestimmung und echtes Verständnis.

Der Anlass

Unlängst lag ich im Krankenhaus. Bei der morgendlichen Visite kam ich nicht umhin, Zeuge des Gesprächs zwischen dem Oberarzt und eines Mitpatienten zu werden. Irgendwann schnappte ich die Floskel auf: „dann müssen wir Sie wohl zu Ihrem Glück zwingen“. Aufgrund der eigenartigen Betonung hallten die Worte lange nach der Visite noch in mir nach. ZUM GLÜCK ZWINGEN. Mensch, die deutsche Sprache ist schon toll. Einen größeren Gegensatz als Zwang und Glück gibt es in meiner Vorstellung kaum. Und jetzt stelle man sich vor: ein anderer Mensch müsste mit meiner Vorstellung von Glück leben. Er oder sie wäre totunglücklich.

In zwischenmenschlichen Beziehungen sind Ratschläge, die bekanntermaßen auch Schläge sind und Empfehlungen ein ständiger Begleiter. Ob Freunde, Familienmitglieder, Kolleg:innen oder Nachbarn – jeder Mensch trägt eigene Vorstellungen darüber in sich, was für andere gut, richtig oder wünschenswert ist. Häufig entspringen diese Impulse echter Fürsorge. Man möchte helfen, stützen oder jemanden vor einem Fehler bewahren. Doch zugleich steckt darin eine heikle Dynamik: Was der eine als gut gemeinten Rat empfindet, kann der andere als übergriffige Bevormundung deuten. Besonders konflikträchtig wird es, wenn zwei Personen sich gegenseitig davon überzeugen wollen, dass ihre jeweilige Lebensweise die bessere sei. Hier prallen nicht nur Ansichten aufeinander, sondern auch Identitäten, Bedürfnisse und Werte.

Wenn Menschen meinen zu wissen, was für andere richtig sei, geschieht dies oft unbewusst. Eltern glauben etwa, ihre erwachsenen Kinder sollten bestimmte Berufslaufbahnen einschlagen. Oder es kehrt sich um im Alter, die Kinder meinen zu wissen, dass das betreute Wohnen doch das Beste für Mutti ist. Freunde sind überzeugt, sie müssten die „richtigen“ Partnerschaften kommentieren. Kolleg:innen meinen, sie wüssten, wie die Arbeit am besten zu erledigen sei. Dahinter steckt häufig eine Projektion: Man überträgt die eigenen Sehnsüchte, Ängste oder Erfahrungen auf das Gegenüber.

Besonders spannend wird es, wenn beide Seiten zugleich in dieser Haltung verharren. Person A glaubt, Person B brauche mehr Stabilität, während Person B findet, Person A müsse endlich mehr Risiko wagen. Beide betrachten den anderen durch ihre eigene Brille – und sind überzeugt, im Besitz einer - hilfreichen - Wahrheit zu sein.

und das wird daraus...

Aus diesen Wechselwirkungen können leicht Konflikte entstehen. Zunächst ist es nur ein kleiner Hinweis, dann eine wiederholte Mahnung, schließlich ein ständiges Drängen. Die betroffene Person fühlt sich zunehmend unter Druck gesetzt, kritisiert oder nicht respektiert. Wer dauernd Ratschläge erhält, die den eigenen Wünschen widersprechen, erlebt dies als Angriff auf die eigene Autonomie.

Die Gegenseite wiederum ist irritiert, wenn der gut gemeinte Rat nicht angenommen wird. Sie empfindet Undankbarkeit oder Unverständnis. So beginnt eine Spirale: Je mehr Widerstand gezeigt wird,

desto stärker pocht der andere auf seine Empfehlung – bis beide Parteien in einer Eskalation gefangen sind.

Warum reagieren Menschen so empfindlich auf Ratschläge? Einerseits hat jeder ein Bedürfnis nach Selbstbestimmung. Wird diese Freiheit durch ständige Belehrungen eingeschränkt, entsteht innerer Widerstand. Andererseits verbergen sich hinter Empfehlungen oft unausgesprochene Botschaften: „So wie du lebst, ist es nicht richtig“ oder „Du bist ohne meinen Rat nicht kompetent genug.“ Diese impliziten Wertungen bedrohen das Selbstwertgefühl. Konflikte entzünden sich also nicht nur an sachlichen Meinungsverschiedenheiten, sondern weil sie die Ebene der Anerkennung und Identität berühren.

Um solche Konflikte zu entschärfen, ist es entscheidend, Ratschläge weder aggressiv noch passiv zurückzuweisen. Ein selbstbewusster, aber respektvoller Umgang schafft Klarheit, ohne das Gegenüber abzuwerten. Hilfreich sind Strategien wie:

- **Dank ausdrücken, ohne zu übernehmen:** „Danke für deinen Rat, ich sehe, dass dir das wichtig ist. Für mich fühlt sich aber ein anderer Weg besser an.“
- **Eigene Verantwortung betonen:** „Ich habe deine Idee gehört. Die Entscheidung treffe ich jedoch selbst.“
- **Ich-Botschaften nutzen:** Statt „Du nervst mit deinen Tipps“ besser „Ich brauche momentan Raum, um meine eigenen Entscheidungen zu treffen.“
- **Grenzen klar, aber freundlich ziehen:** „Ich schätze deine Sorge, bitte respektiere aber, dass ich meinen eigenen Weg gehe.“

Diese Formulierungen wahren die Würde beider Seiten. Sie lassen keinen Zweifel daran, dass man selbstbestimmt handeln möchte, verhindern aber zugleich, dass sich der andere zurückgewiesen oder lächerlich gemacht fühlt.

Raus aus der Sackgasse

Konflikte über Ratschläge oder Lebensentscheidungen müssen nicht in Entfremdung enden. Der Ausweg beginnt damit, ehrlich zu sagen, was einem wichtig ist, und zuzuhören, ohne gleich zu urteilen. Ein gutes Gespräch kann zum Beispiel so beginnen:

„Ich merke, dass ich dir oft Ratschläge gebe, weil ich mir Sorgen mache. Aber ich sehe, dass dich das unter Druck setzt. Wie kann ich dir zeigen, dass ich dir vertraue, ohne dich zu bevormunden?“

Solche Worte öffnen Türen. Sie zeigen, dass hinter der Kritik Zuneigung steckt – und hinter der Abwehr oft der Wunsch, ernst genommen zu werden. Wenn beide Seiten diese Motive erkennen, entsteht Raum für Nähe, ohne dass jemand sich verbiegen muss. Auch externe Begleitung wie eine Mediation kann helfen, alte Muster zu durchbrechen. Doch entscheidend ist die Bereitschaft, immer wieder neu aufeinander zuzugehen – mit Respekt, Geduld und der Freiheit, den eigenen Weg zum Glück zu finden.