



Schwierige Menschen

... und wie wir es schaffen, ihnen keine Macht zu geben

Hatte sie das wirklich gesagt? Es war auf dem Geburtstag meiner Freundin. „Sag mal, wie kann man heute überhaupt noch Fleisch essen? Da muss man doch eine Haltung dazu entwickeln! Kriegst du denn gar nichts mit?“ Dabei hatte ich doch nur erzählt, dass ich letzte Woche zum Grillen eingeladen hatte. Weder vegetarisch noch vegan. Wobei wir wirklich

nicht täglich Fleisch essen, und wenn, dann Bio. Das versuchte ich Anke zu erklären, aber sie sah mich nur verächtlich an. Innerlich tobte ich: Was will die von mir? Warum hat sie es auf mich abgesehen? Die kennt mich doch gar nicht! In einer ruhigen Minute sprach ich meine Freundin darauf an. Die sagte nur: „Ach, Anke? Klar, die ist immer total leidenschaftlich, was Tiere angeht. Hat nichts mit dir zu tun.“ Trotzdem war für mich der Abend gelaufen. Ich fühlte mich von Anke runtergeputzt, richtiggehend bloßgestellt. Mein Mann brachte es dann auf den Punkt: „Warum trifft dich das

Manche Leute müssen gar nicht viel tun, und schon sind wir hochgradig genervt. Während andere sagen: Och, die ist doch ganz nett ... **Was wird hier eigentlich gespielt?**

Geschwätz von dieser Frau eigentlich so?“ Ja, warum eigentlich?

Psychotherapeutin Evelyn Summhammer spricht von unserem Grundbedürfnis, als Person positiv wahrgenommen zu werden. Wenn das dann nicht passiert, sind wir irritiert. Und fühlen uns schlimmstenfalls persönlich entwertet, wenn andere nörgeln oder uns gegenüber unfreundlich, vielleicht gar zynisch oder autoritär auftreten. Aber auch die Freundin, die uns jedesmal warten lässt, der Kollege, der sich vor der Arbeit drückt, oder die Bekannte, die ständig mit viel zu lauter Stimme spricht,

können uns ganz schön nerven. Wir stempeln sie als „schwierig“ ab, reduzieren den Kontakt oder, geht das nicht, leiden unter ihnen. Doch muss das wirklich sein? Oft genug können wir die Situation verändern. Sicher, da gibt es jene gestörten Persönlichkeitstypen, die Psychologen als die „Dunkle Triade“ bezeichnen: Narzissten (die ausschließlich und im Übermaß sich selbst lieben), Psychopathen (denen es an Empathie mangelt) und Machiavellisten (bei denen der Zweck jedes Mittel heiligt). Haben wir es mit Vertretern dieser drei zu tun, hilft nur die Flucht. In allen anderen Fällen jedoch sind wir meist deshalb genervt, weil der andere unsere persönlichen Werte verletzt. Sind wir etwa selbst sehr zurückhaltend und fleißig, wird uns das faule Großmaul im Betrieb ganz besonders unangenehm berühren. Auch unsere Biografie spielt eine Rolle: „Es gibt sehr an unsere Lebensgeschichte gebundene Merkmale, die eine Person für uns schwierig machen“, erklärt Evelyn Summhammer. Vielleicht hatte mich Anke von der Party an die Kinder in der Grundschule erinnert, die mich mobbten, weil ich die Bravo nicht lesen durfte und keine Ahnung hatte, was „angesagt“ war (hieß damals anders).

Wichtig ist zu verstehen, welchen wunden Punkt Ihr Gegenüber getroffen hat. Was hat Sie so verletzt? Wenn Sie es benennen können, hilft das, beim nächsten Mal gelassener zu bleiben. „Wir sind niemals das Opfer anderer“, betont auch unsere Expertin. „Das Verhalten einer Person sagt grundsätzlich erst mal

etwas über die Person aus und über ihren Umgang mit mir. Was ich daraus mache, und wie sehr ich das an mich heranlasse, entscheide immer ich selbst.“

Dass nicht eine Situation an sich gut oder schlecht ist, sondern allein wir bestimmen, welche Bedeutung sie für uns bekommt, ist in der Psychologie längst eine Binsenweisheit. Allzu oft entsteht unser Genervtsein durch eigene Interpretation des Geschehens: „Die Kollegin schaut doch jetzt so, weil sie meinen Beitrag total doof findet“, ist ein typischer Gedanke. Prompt reagieren wir dann vielleicht betont arrogant, und schon befindet sich die Beziehung im freien Fall.

Frühere psychologische Ansätze hätten jetzt gefragt: Haben Sie Beweise für Ihre Annahme? Könnte es auch anders sein? Neuere Ansätze untersuchen stattdessen: Gibt es noch weitere Möglichkeiten, in dieser Situation zu reagieren? Wichtig ist in

„Wer mich nervt, entscheide immer noch ich“

– KLAUS KINSKI (1926–1991) –

jedem Fall, erst einmal innezuhalten und zu reflektieren. Im Moment des „Angriffs“ sind wir emotional verwundet, sinnen auf Rache. Besser: Tief durchatmen, sich zurückziehen, das Thema in Ruhe besprechen. Vielleicht profitieren wir letztlich sogar: „Von Menschen, die uns an unsere Grenzen bringen, können wir sehr viel lernen“, sagt Evelyn Summhammer. Getreu dem alten Spruch „Durch Reibung entsteht Wärme“ hat schon mancher Konflikt tolle Erkenntnisse hervorgebracht. Im besten Fall: über uns selbst.

TEXT A. SCHROEDER, J.-C. DIENST



EVELYN SUMMHAMMER
Psychologin und Autorin:
„Komm doch mal runter ...“,
Goldegg,
19,95 Euro



GAR NICHT PIEKSIG
Mit ein paar Tricks können wir uns gegen schwierige Menschen wappnen

Harmonie. Jetzt.

Mit diesen 5 Sätzen stoppen Sie jeden Streit

Schlagfertig sind Sie meist erst zu spät? Geht vielen so. Diese Sprüche helfen

1 Au, das hat mir gerade echt weh getan!

Unsere Verletzlichkeit sollten wir zeigen, damit unser Gegenüber weiß, wie es in uns aussieht. Eine US-Studie bewies jüngst, dass es beruhigt, seine **Gefühle in Worte zu fassen**, das stärkt und lässt uns emotional auf die Bremse treten.

2 Lass uns unsere gute Freundschaft nicht kaputt machen

Manchmal ist es gut, von der Sache auf die Beziehungsebene zu wechseln. Mitten in einer Auseinandersetzung wirkt er wie eine Zäsur: überrascht erst, wirkt dann **versöhnlich**. Blickkontakt!

3 Wir sind gerade sehr emotional ...

Um wieder auf eine sachliche Ebene zu gelangen, ist es sinnvoll, **das Gespräch zu vertagen**. Evelyn Summhammer: „Mit diesem Satz kommen Sie schnell aus der unangenehmen Situation, ohne noch mehr Schaden anzurichten.“

4 In dieser Art und Weise möchte ich das Gespräch nicht fortführen

Vermeiden Sie die **Opferfalle!** „Seien Sie sich stets Ihrer Macht bewusst. Sie können Ihrem Gegenüber jederzeit Grenzen setzen“, betont die Expertin.

5 Wie können wir das in Zukunft besser machen?

Unschöne Worte sind gefallen. Setzen Sie schnell einen Deckel drauf und suchen Sie stattdessen nach einer **zukunftsorientierten Lösung**. Zeigt, dass uns die Person und ein gutes Miteinander mit ihr wichtig ist.

