

VATER
SEIN

Hannes Gaisch-Faustmann
hat zwei Söhne (20 und 9)

Tausende
Zähne

Am Beginn der Schullaufbahn unseres Jüngsten ging es um die Frage, ob die Kinder verbal oder mit Ziffernnoten beurteilt werden sollen. Die Eltern durften abstimmen. Mein erster Impuls lautete: Noten. Nach kurzer Debatte und dem Zeitgeist entsprechend setzte sich in unserer Klasse fast einstimmig die verbale „Leistungs- und Fortschrittsinformation“ durch.

Als das Kind jüngst mit der Semesterinformation (für ältere Semester: Schulnachricht) nach Hause kam, wollte er wissen, welche Noten er denn bekommen habe. Also übersetzten wir die Satzformeln in Ziffern und fanden lauter Einser. Und einen Zweier in Mathematik. Alles gut, dachten wir, der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.

Etwas später fragte der Bub dann: „Wann habe ich eigentlich meinen ersten Zahn bekommen ...?“ Und rechnete vor: „... denn mittlerweile habe ich ja Tausende!“

Nennen wir es eine journalistische Übertreibung. Dabei ist er kein Großmaul und sieht nicht zum Fürchten aus, ganz im Gegenteil. „Der Zweier in Mathe“, feixte die Mama aus dem Hintergrund, „ist aber gerechtfertigt.“



Auch unter
Pinguinen gibt
es Ungute

IMAGO. SUMMHAMMER

Am besten
auf Durchzug
schalten

Von Nervensäge bis Narzisst:
Wie wir unangenehme Zeitgenossen
erkennen und Strategien entwickeln können,
damit der Alltag mit ihnen gelingt.

Von Manuela Tschida-Swoboda

Den besten Tipp im Umgang mit unguenen Zeitgenossen und Zeitgenossen hatte der griechische Philosoph Aristoteles schon 300 Jahre vor Christi Geburt parat: Man hält sich am besten fern von ihnen.

Das wird nicht immer klappen, denkt man ad hoc und wird von Psychotherapeutin Evelyn Summhammer gleich eines Besseren belehrt: „Das geht sehr wohl, denn man kann sich innerlich immer von solchen unangenehmen Persönlichkeiten fernhalten.“

Das „zwischenmenschliche Desaster beginnt ja damit, dass man meistens reagiert und nicht agiert“, erklärt Evelyn Summhammer, die seit rund 30 Jahren als Psychotherapeutin und Organisationsberaterin tätig ist und schon Tausende coacht hat. Ihr Rat: „Erst einmal nicht reagieren, sondern nachdenken – und dann agieren.“

Ein Beispiel: „Der Chef macht mich vor der Kollegenschaft nieder, er entwertet mich, er kränkt mich.“ Sich jetzt als Opfer zu stilisieren, wäre der falsche Weg, erklärt die Expertin. „Nein, wir

sind nicht das Opfer“, sagt sie, denn ein solches Denken koste in dem Fall nur Kraft und führe zu keiner Änderung im Verhalten des Vorgesetzten. Das Zauberwort sei: „abgrenzen.“ Nicht in eine negative Denkspirale hineinfallen und sich selbst noch weiter hinunterziehen, sondern das Stoppschild aufstellen.

„Ein erster Schritt wäre es, dem, der mich bloßgestellt hat, unter vier Augen zu sagen, dass man das nicht will und dass das demotivierend ist.“ Kommt es dann wieder zu einer ähnlichen

Situation, rät sie: „Vor der Kollegenschaft sagen: ‚Ich habe Sie bereits persönlich darum gebeten, nicht so mit mir zu reden.‘“

Als weiteren Schritt könne man Kolleginnen und Kollegen fragen, wie ihre Erfahrungen mit dem Vorgesetzten sind, „denn es geht auch darum, Daten zu sammeln und Fakten zu schaffen. Nicht zuletzt, damit ich mir vor Augen führen kann, dass es nichts mit mir zu tun hat, wenn jemand fies ist.“

Narzisst seien solche unangenehmen Zeitgenossen, die an-

dere manipulieren und für sich benutzen wollten.

Für Narzisst sei der Umgang mit anderen ein Spiel: „Sobald man gekränkt oder aufgebracht auf so einen Menschen reagiert, hat er einen dort, wo er einen haben will.“

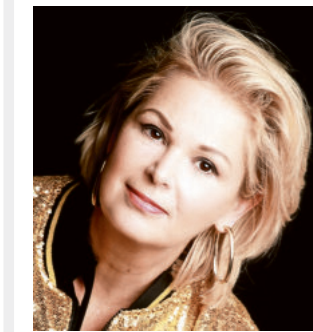
Dass es miese Menschen gibt, sei ein Fakt, daran könne man nichts ändern, „aber man kann ändern, wie der andere künftig mit einem umgeht“, rät die Psychotherapeutin. Ganz falsch wäre es, den Frust, den Zorn, die Wut hinunterzuschlucken, wie es zwar weniger häufig bei Männern, aber so oft bei Frauen vom mittleren Alter aufwärts vorkomme.

„Die Generation bis 30 ist da übrigens komplett anders, das lässt sich der Großteil der Frauen genauso wenig gefallen wie die Burschen“, erzählt Summhammer sichtlich erfreut.

Der Anteil an Personen mit einer klinisch gestörten Persönlichkeit wird zwar nur auf ein Prozent geschätzt, angesichts mancher Menschen zweifelt man mitunter aber daran. Denn manche haben offenbar ein herausragendes Talent, besonders ner-

Zur Person

Evelyn Summhammer
aus Wien ist Wirtschaftspsychologin, Psychotherapeutin und Autorin. Expertin für Leadership, Veränderungsprozesse, Konfliktlösungen und Persönlichkeitsentwicklung.
Buchtip: Nörgler, Besserwisser, Querulanten. Goldegg Verlag, 220 Seiten, 19,95 Euro.
summhammer.com



vig, stressig, unangenehm oder einfach ungut zu sein. „Seit der Pandemie sind wir allerdings auch weit ‚durchlässiger‘ geworden, wie es im Fachjargon heißt“, erklärt die Therapeutin. Das bedeutet: „Die vielen Krisen rund um und die wirtschaftliche Fragilität setzen unseren emotionalen Abwehrsystemen zu. Es klappt nicht mehr so gut mit der Resilienz“, deshalb würden wir sensibler auf alles reagieren, was auf uns einprasselt. Wir seien heute insgesamt fragiler.

„Je höher die Belastung ist, desto schwächer werden die Abwehrsysteme“, erläutert Evelyn Summhammer. Es brauche also probate Gegenstrategien. Dazu gehöre auch, sich selbst zu stärken und sich Gutes zu tun. „Raus in die Natur gehen, Musik hören, im Fitness-Studio trainieren oder gleich mehrere Netflix-Serien en suite anschauen – warum auch nicht? Es geht einfach darum, dass ich einmal auf Durchzug schalten kann und zwischen durch das Hirn auslüfte“, rät die Expertin. Das sei schlicht notwendig neben einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung.

FAST VERLIEBT

Claudia Schumacher. Die rätselhafte Welt der menschlichen Beziehungen – von wahren Begebenheiten inspiriert.



Geborgenheit

Erste Hilfe in unsicheren Zeiten:
Wie wir unseren Liebsten Sicherheit schenken
können und wo wir Halt finden.

Beim Wort Geborgenheit denke ich als Erstes an einen verschneiten Berg, auf dem ein Verletzter liegt, der geborgen werden muss. Tatsächlich hat Geborgenheit auch in Beziehungen viel mit Verletzlichkeit zu tun. Mit Menschen, bei denen wir ganz wir selbst sein können, ohne verurteilt zu werden. Klingt nach Zuhause? Unbedingt. Trotzdem fällt es vielen nicht immer leicht, in dieses Wohlgefühl hineinzufinden.

Ich zum Beispiel bin gut darin, die falschen Signale zu senden, wenn ich Geborgenheit brauche. Sich schwach zeigen, das kann schwierig sein. Kennen Sie das?

Anstatt mich verletzlich zu zeigen, wenn ich Trost brauche, erzähle ich dann verärgert von meinem Tag oder mache übellaunig den Haushalt bis spätabends, um mich abzulenken. Von meinem Partner erwarte ich, dass er hinter meinen Panzer blickt und versteht, dass ich jetzt umarmt werden muss. Der aber lässt mich im gereizten Modus lieber in Ruhe. Da kann man sich lang über die vermeintliche Begriffsstutzigkeit des anderen ärgern: Das Problem liegt bei einem selbst. Die gute Nachricht aber ist: Wer lernt, sich schwach und bedürftig zu zeigen, erfährt mehr Geborgenheit – zumindest in guten Beziehungen.

Wenn man Geborgenheit braucht, aber kein anderer Mensch in der Nähe ist? Man darf sich an einem stressigen Tag auch einmal selbst auf die Schulter klopfen. Oder den größten Geborgenheitsspender überhaupt aufsuchen: die Natur. Nach einem Spaziergang im Wald oder in den Bergen sieht die Welt doch gleich wieder anders aus.

Gleichzeitig hilft es, wenn wir unser Gegenüber dazu immer wieder ermutigen. Die

meisten von uns glauben, dass man sich an unserer Seite sicher fühlen kann. Dass man sich bei uns zeigen kann, wie man ist. Aber weiß das auch der andere? Selbst in Freundschaften oder Liebesbeziehungen, die schon ewig währen, kann es sich lohnen, es (einmal wieder) auszusprechen: „Bei mir kannst Du Dich fallen lassen“, „Bei mir bist Du in sicheren Händen“ oder „Erzähl mir alles“. Wenn sich der andere dann öffnet, sind die ersten Momente entscheidend. Wichtig ist, dass man nicht sofort herunterspielt, was den anderen bedrückt. Und zwar auch dann nicht, wenn man die Wünsche des anderen komisch oder seine Probleme albern findet. Von außen wirken Probleme ja meistens kleiner als von innen. Es hilft also, im ersten Schritt Akzeptanz und Verständnis zu zeigen, ein paar tröstende Worte oder eine Umarmung zu schenken. Die rationale Betrachtung kann bis morgen warten.

Und was ist eigentlich, wenn man Geborgenheit braucht, aber kein anderer Mensch in der Nähe ist? Man darf sich an einem stressigen Tag auch einmal selbst auf die Schulter klopfen. Oder den größten Geborgenheitsspender überhaupt aufsuchen: die Natur. Nach einem Spaziergang im Wald oder in den Bergen sieht die Welt doch gleich wieder anders aus.