

J Ö R G B E R G E R

Stachlige Persönlichkeiten

Wie Sie schwierige
Menschen
entwaffnen



francke

macht, auf denen ihr Verhalten beruht. Dann finden sich auch Ansatzpunkte, wie man am besten mit ihnen umgeht. Als Psychologe habe ich mich lange mit komplizierten Persönlichkeitsmodellen geplagt. Vor einem Lehrbuch sitzend, überblickt man zur Not auch ein kompliziertes Modell. Aber in der Praxis muss man schnell reagieren, dann lechzt das Gehirn nach Einfachheit. Inzwischen gibt es einfache Modelle, die trotzdem der Vielfalt unterschiedlicher Persönlichkeiten gerecht werden.

Ein Modell aus der biologischen Psychologie verschafft uns eine erste Orientierung über schwierige Verhaltensweisen. Es wird in der kognitiven Verhaltenstherapie und in der

Schematherapie angewandt, ist unter anderen Begriffen aber auch in tiefenpsychologischen Ansätzen zu finden.

Tiere verfügen in Stresssituationen über drei Verhaltensmuster: Sie kämpfen, fliehen oder unterwerfen sich. Dieses Grundmuster findet sich auch bei Menschen. Unter Stress verhalten sich viele Menschen kämpferisch und aggressiv. Wenn sie sich nicht stark genug fühlen, täuschen sie und setzen subtilere Kampfmittel ein. Andere reagieren unter Stress mit Rückzug und Vermeidung, was der Flucht im Tierreich entspricht. Unterwerfungsreaktionen zeigen sich bei Menschen, wenn diese in eine Opferrolle gehen oder kindliche

Verhaltensweisen zeigen, die bei anderen einen Fürsorgeinstinkt wecken.

In der Regel machen uns aggressive Verhaltensweisen am meisten zu schaffen. Daher gehören die meisten schwierigen Verhaltensweisen, die in diesem Buch beschrieben sind, dieser Kategorie an: Grenzverletzer, Blender, Einschüchterer, Abwerter und Rächer. Aber auch Vermeidungsverhalten kann anderen Probleme bereiten. Deshalb ist auch dieser Verhaltensweise ein Kapitel gewidmet. Schließlich befasst sich ein Kapitel mit Menschen, die in Stresssituationen eine kindliche Rolle einnehmen. Entsprechend den Problemen, die sie verursachen, habe ich sie Energieräuber genannt.

Der folgende Überblick zeigt genauer, für welche Verhaltensweisen die einzelnen Typen stehen.

Grenzverletzer meinen es eigentlich gut. Sie bemerken aber nicht, wenn ihre Bedürfnisse nicht im Einklang mit den Bedürfnissen ihrer Mitmenschen sind. Daher gehen sie oft zu weit. Sie überschreiten die Grenzen anderer. Manchmal dringen sie in die Privatsphäre ein. Sie erheben Anspruch auf das Eigentum, das Wissen und die Hilfe anderer. Gegenüber Zurückweisung sind sie sehr empfindsam. Dann kann aus der vereinnahmenden Umarmung ein Schwitzkasten werden, aus dem Betroffene erst entlassen werden, wenn

sie den Wünschen von Grenzverletzern nachgeben.

Blender sind Meister der Selbstdarstellung. Sie vermitteln ein Bild von sich, das andere anzieht und Hoffnungen weckt. So gewinnen sie die Aufmerksamkeit anderer Menschen. Ihre Projekte finden Unterstützung. Sie ergattern gute Jobs und angesehene Ehrenämter. Doch wer hinter die Kulisse blickt, entdeckt eine enttäuschende Kehrseite. Was Blender als herausragend verkauft haben, ist in Wahrheit mittelmäßig. Ihre persönlichen oder fachlichen Mängel sind so groß, dass man es nicht glauben will. Am liebsten würde man an der schönen Fassade rütteln und sie zum Einstürzen bringen.