

Jörg Berger

# Wie überlebe ich schwierige Menschen?

Stachlige Persönlichkeiten entwaffnen und die  
eigenen Stacheln entschärfen

  
Francke

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	5
<b>Teil I: Stachelige Persönlichkeiten</b> .....	17
Grenzen überschreiten .....	19
Blenden .....	33
Energie rauben .....	45
Einschüchtern .....	57
Abwerten .....	69
Vermeiden .....	79
Rächen .....	91
Kombinierte Typen .....	103
<b>Teil II: Meine Stacheln</b> .....	117
Grenzen überschreiten .....	119
Blenden .....	131
Selbstüberforderung .....	143
Einschüchtern .....	155
Abwerten .....	167
Vermeiden .....	179
Bestrafen .....	191
Eine kleine Stachel-Bilanz .....	202
Literatur .....	206

# Einleitung

Warum haben schwierige Menschen so viel Einfluss? Müsste es nicht umgekehrt sein? Sollten nicht faire und liebevolle Menschen bestimmen, wie wir miteinander umgehen? Und müssten im Job nicht diejenigen führen, die teamfähig sind und an den gemeinsamen Erfolg denken? Leider sieht die Realität oft anders aus. Gerade weil sich schwierige Menschen nicht an Regeln halten, haben sie mehr Macht als andere. Weil sie Beziehungen an den Rand des Abgrunds führen, geben andere nach, auch wenn das ungerecht ist und Kraft kostet. Psychosomatische Kliniken und therapeutische Praxen sind voller feinfühlicher, oft sozial eingestellter Personen, die eine schwierige Beziehung an den Rand des Nervenzusammenbruchs geführt hat. Berufliche Projekte fahren an die Wand, weil ein schwieriger Mensch in seiner Unvernunft nicht gestoppt wurde. Auch Umwege und Brüche in der Karriere sind meist auf schwierige Menschen zurückzuführen. Deshalb sollte jeder verstehen: Was gibt schwierigen Menschen so viel Macht? Wie kann man sich wehren und ein faires Miteinander möglich machen?

Schon als junger Psychotherapeut ist mir aufgefallen: Die psychologischen Werkzeuge, die ich habe, sind völlig ungeeignet, wenn wir es mit schwierigen Menschen zu tun haben. Was hilft es, gut zu kommunizieren, wenn sich ein anderer gar nicht verständigen, sondern durchsetzen will? Was nützen Selbstsicherheit und soziale Kompetenz, wenn ein anderer zu Machtmitteln greift? Was bringt es, wenn sich jemand seiner Würde und seiner persönlichen Grenzen gewahr wird, er dann aber am nächsten Tag im Büro gedemütigt wird? Schwierigen Menschen können wir nur mit Wachsamkeit und psychologischer Raffinesse begegnen. Dabei kommt es vor allem auf einen klugen Umgang mit Macht an. Unsere Menschlichkeit muss dabei nicht auf der Strecke bleiben. Es gibt auch faire Strategien, mit denen man unfairem Verhalten begegnen kann. Das schützt uns letztlich auch besser, als wenn wir in das gefährliche Spiel von Täuschung, Manipulation und Gemeinheiten einsteigen würden. Wir bewahren unsere Werte und Vertrauenswürdigkeit.

## Wie wir den Menschen sehen

Mit diesem Buch richte ich mich besonders an sozial eingestellte und christlich geprägte Leserinnen und Leser. Sie machen in meiner Praxis den größten Teil meiner Patienten aus. Gleichzeitig sind sie die perfekten Opfer für schwierige Menschen. Denn sozial eingestellte und christlich geprägte Menschen verwechseln oft Liebe mit lieb sein. Sie sind auch dann noch verständnisvoll, großzügig und entgegenkommend, wenn sie längst ausgenutzt oder in eine gefährliche Situation manövriert werden. Doch weder eine soziale Einstellung noch die Nächstenliebe erfordern, dass man sich zum Opfer schwieriger Menschen macht. Wenn ich einmal aus Menschlichkeit oder Klugheit ein Opfer bringe, ist das etwas anderes, als wenn ich mich zum Opfer mache oder machen lasse. Es gibt auch eine starke Liebe, die sich wehren kann und zu einem guten Miteinander einlädt.

Ich hoffe, Sie haben vor dem Kauf des Buches diese Einleitung im Internet gelesen oder zumindest bemerkt, dass es in einem christlichen Verlag erschienen ist. Andernfalls werden Sie von Passagen überrascht, die den christlichen Glauben aufgreifen. Damit will ich niemanden bedrängen. Vielleicht kann Sie diese unerwartete Perspektive trotzdem bereichern. Schwierige Menschen konfrontieren uns mit existenziellen Fragen, für die es keine wissenschaftlichen Antworten gibt:

- Was bedeutet Freiheit und wo sind wir anderen Menschen verpflichtet?
- Was kann man vergeben?
- Wie viel Wahrheit vertragen unsere Beziehungen?
- Wann darf man einen Menschen aufgeben und seinem Unglück überlassen?

Im Umgang mit schwierigen Menschen brechen solche Fragen auf, wenn wir es am wenigsten brauchen. Idealerweise finden wir schon vorher unsere Antwort darauf. Dann haben wir bereits eine Haltung, die uns Orientierung gibt, wenn wir unter Druck kommen oder verunsichert werden.

## **Wann uns eine psychologische Brille hilft**

In einer weltanschaulichen Frage brauchen wir Beweglichkeit. Sie betrifft unser Menschenbild. Sind Menschen einzigartig und damit stets überraschend? Oder lassen sich Menschen einordnen? Dann könnten wir im Fall schwieriger Menschen die Probleme voraussehen. Die meisten wollen andere nicht in Schubladen stecken. Das finde ich sympathisch. Trotzdem geschieht in diesem Buch genau das. Wir ordnen einen Menschen, unter dem wir leiden, einem Typen zu und entdecken in ihm einen Grenzüberschreiter, einen Blender oder einen anderen Typen. Wenn wir in Not sind, erleichtert es sehr, ein psychologisches Werkzeug an die Hand zu bekommen. Es führt uns von der Verwirrung zum Durchblick. Wir finden aus einer Hilflosigkeit heraus und entdecken Handlungsmöglichkeiten. Wenn wir dann mit einer Situation zu recht kommen, können wir das psychologische Werkzeug wieder aus der Hand legen. Wir dürfen andere dann wieder in ihrer Einzigartigkeit sehen und uns überraschen lassen, statt jemanden auf bestimmte Eigenschaften festzulegen.

Diesen Blickwechsel brauchen wir auch, wenn wir auf uns selbst sehen. Wenn wir uns selbst in Schubladen stecken, reduzieren wir uns. Damit geht uns der Blick für all das verloren, womit wir uns selbst und andere überraschen können. Gläubige Menschen rechnen außerdem damit, dass der Geist Gottes gute Möglichkeiten in ihre Persönlichkeit legt und diese entfalten hilft. Sie dürfen sich schon deshalb nicht auf das reduzieren, was ihre Geschichte und Veranlagung aus ihnen gemacht hat. Stattdessen rechnet der Glaube in jedem Augenblick mit dem Wunder, das uns zu mehr Vertrauen, Liebe und Mut befähigt, als wir Menschen zur Verfügung haben. Ab und zu gibt es allerdings Situationen, in denen es um Selbsterkenntnis geht. Hier kann eine psychologische Brille helfen. Sie lässt uns bestimmte Reaktionen klarer sehen und wir bekommen einen Blick für die Hintergründe und Folgen unserer Verhaltensmuster. Das hilft uns, Korrekturen in unserer Motivation und unseren Reaktionen vorzunehmen. Danach sollten wir die Selbstdiagnose wieder vergessen und uns als einzigartige Menschen sehen.

## Schwierige Menschen erkennen

Rein statistisch ist die Chance groß, auf angenehme Menschen zu treffen. Bei der Frage, wie viele Menschen schwierig sind, können wir uns an der Häufigkeit von Persönlichkeitsstörungen orientieren. Wenn schwierige Persönlichkeitszüge so ausgeprägt sind, dass sie einem Menschen und seinen Bezugspersonen zu schaffen machen, spricht man von einer Persönlichkeitsstörung. Sie betreffen etwa zehn Prozent der Bevölkerung. Das schätzen Studien zur Verbreitung psychischer Störungen.<sup>1</sup> Die diagnostische Kategorie der Persönlichkeitsstörungen deckt sich allerdings nicht ganz mit den schwierigen Persönlichkeiten, die in diesem Buch beschrieben sind. Manche Menschen erfüllen die diagnostischen Kriterien einer Persönlichkeitsstörung, sind aber trotzdem sehr angenehme Menschen. Andere erfüllen die Kriterien nicht, rauben einem aber viel Kraft und Nerven. Trotzdem erscheint mir eine Größenordnung von etwa zehn Prozent realistisch, wenn wir uns fragen, mit welcher Wahrscheinlichkeit uns die Charaktere dieses Buches begegnen. Es ist deshalb kaum möglich, schwierigen Menschen zu entgehen. Andererseits bleiben mehr als genügend Menschen, um angenehme Beziehungen zu pflegen.

Natürlich gibt es auch Konflikte zwischen Menschen, die nicht schwierig sind. Hier entschärft es Situationen oft schnell, wenn wir unsere eigenen Schwächen erkennen und korrigieren. Deshalb ist es so wichtig, dass wir unterscheiden können: Haben wir es hier mit einem Menschen zu tun, der normal schwierig ist wie wir alle? Oder könnte mir jemand gefährlich werden, weil er uneinsichtig, unkorrigierbar und so selbstbezogen ist, dass man es kaum glauben kann. Im ersten Fall sollten wir unserer Intuition folgen: Erst mal selbstkritisch, ausgleichend und kompromissbereit sein. Im Fall schwieriger Menschen könnte uns genau das zur Falle werden. Hier müssen wir ganz an unserer eigenen Wahrnehmung festhalten, die Machtfrage in den Blick nehmen und jedes Entgegenkommen konsequent daran knüpfen, dass sich ein anderer fair verhält. Wie das in unterschiedlichen Konstellationen möglich ist, werden Sie in vielen Beispielen entdecken.

Auch wenn ich die Gefährlichkeit schwieriger Menschen ernst neh-

---

<sup>1</sup> Zum Beispiel für Deutschland: Maier, W., Lichtermann, D., Klingler, T., Heun, R. (1992). Prevalences of personality disorders (DSM-III-R) in the community. *J Personal Disord* 6. S. 187-196.

me, sehe ich sie doch auch mit Sympathie und Mitgefühl. Warum ich als Psychotherapeut gar nicht anders kann, möchte ich an einem ersten Fallbeispiel zeigen.

### **Magenschmerzen vor der Arbeit**

Die Kollegen beobachten aufmerksam, wie sich Julian durch die Flure des Altenheims bewegt. So spüren sie, was heute auf sie zukommt. Mal eilt er mechanisch zu seinem Ziel, den Blick starr geradeaus, eine Zornesfalte über der Nasenwurzel, seinen Kaugummi malmend wie ein zähes Stück Fleisch. Besucher weichen Julian unwillkürlich aus. Kollegen grüßen ironisch oder gehen achselzuckend an ihm vorbei. In dieser Stimmung tritt Julian auf, als wären nur die Heimbewohner wichtig, die er betreut. Wer ihm entgegentritt und gleiche Rechte einfordert, riskiert einen Zornausbruch. Julian stößt dann Vorwürfe aus, die so unsachlich sind, dass die Kollegen kaum wissen, was sie darauf antworten sollen.

An anderen Tagen schlendert Julian durch das Altenheim, eine Hand in der Tasche seiner weißen Hose. Wenn er gedankenverloren am schwarzen Brett steht und die Aushänge studiert, wirkt es, als gelte der Zeitdruck nur für die anderen. Kollegen fällt auf, dass Julian von Zusatzaufgaben verschont wird, weil er so schnell aus dem Gleichgewicht gerät. Julian steht meist als Letzter von der Frühstückspause auf. Die Kollegen mussten ihn häufig drängen, damit er seinen Beitrag für die Kaffeekasse zahlt. Trotzdem lässt es sich am besten mit ihm aushalten, wenn er in einer entspannten Stimmung ist. Er hat dann den Charme eines verwöhnten Jungen.

Weil man mit Julian schlecht reden kann, redet man über ihn. Die stellvertretende Stationsleiterin offenbart: »Wenn ich allein mit ihm Dienst habe, gehe ich mit Magenschmerzen zur Arbeit. Diese Gereiztheit und Unberechenbarkeit machen mich fertig.«

Der Stationsleiter hält dagegen: »Julian macht einen guten Job. Wenn er mir beim Dienstplanmachen über die Schulter schaut, zeigt er eine Kombinationsgabe, die mich verblüfft. Ich glaube, er ist echt intelligent. Es ist ein Jammer, dass er die dreijährige Ausbildung samt Examen nie gemacht hat. Man muss ihn zu nehmen wissen, im Grunde ist Julian echt in Ordnung.«

»Wenn du den Sozialarbeiter spielen willst«, kontert ein älterer Pfleger, »kannst du das ja tun. Aber wir alle machen einen Teil seiner Arbeit mit. Das weiß jeder und das geht auf Dauer nicht.«

### **Schweres in die Wiege gelegt**

Schwierige Menschen bringen andere an ihre Grenzen. Gleichzeitig erahnt man das schwere Schicksal, das sich hinter den unangenehmen Reaktionen verbirgt. Alleinsein war das vorherrschende Gefühl in der Kindheit von Julian. Es müssen viele Stunden gewesen sein, die Julian vor dem Küchenfenster verbracht hat, die Nase an die Scheibe gedrückt, den schmalen Weg zur Tür des Reihenhauses im Blick. Ab und zu wischte er mit dem Ärmel die vom Atem beschlagene Scheibe wieder frei. In jedem Schlägen einer Autotür sah Julian ein Zeichen für die Rückkehr seiner Mutter. Sie hat ihren kleinen Jungen zu früh und zu lange allein gelassen.

In manchen Wochen war es die Tür zum Schlafzimmer, vor der Julian lauschte. Das Geräusch einer Schublade oder einer Schranktür kündigte an, dass Julians Mutter wieder am häuslichen Leben teilnahm. Dann ließ ihr die Depression ein paar Stunden Kraft, die sie benötigte, um das Bett zu verlassen. Julians Lieblingsplatz war die Eckbank in der Küche, wo er spielte, aber auch die Mutter im Blick behielt. Ihm war, als ob die Mutter verschwindet, sobald er sie aus dem Auge verliert. Der Vater war oft nicht da, verwöhnte Julian aber mit Geschenken und Ausflügen, als müsste er etwas gutmachen. Dafür erwartete er absolute Rücksichtnahme auf die Mutter. Auf lautes Spiel oder einen Trotzanfall reagierte der Vater mit einer Schärfe, die Julian traurig machte: »Wenn du brav wärst, würde es der Mama nicht so schlecht gehen.«

Solche Erfahrungen kann man sich nur vorstellen, wenn man selbst Ähnliches erlebt hat. Trotzdem erahnen viele die innere Not, die einem schweren Schicksal entspringt. Das weckt Mitgefühl und Toleranz. Auf der anderen Seite sind die Probleme, die schwierige Persönlichkeiten verursachen, nicht zu verleugnen. Soll man unter jemandem leiden, nur weil er eine schwere Kindheit hatte, und das womöglich jahrelang?



## Die Psychologie schwieriger Menschen

Das Beispiel von Julian zeigt die Probleme, vor die uns schwierige Menschen stellen. Wer nicht zum Opfer eines schwierigen Menschen werden will, muss sich daher etwas einfallen lassen. 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 Nichtstun kann anderen Probleme bereiten. Deshalb ist auch den Vermeidern ein Kapitel gewidmet. Schließlich befasst sich ein Kapitel mit Menschen, die in Stresssituationen eine kindliche Rolle einnehmen. Weil das andere viel Zeit und Kraft kosten kann, habe ich sie Energieräuber genannt. Hier gebe ich Ihnen einen Überblick, für welche Verhaltensweisen die einzelnen Typen stehen.

Da sind zum einen die **Grenzüberschreiter**. Sie vereinnahmen andere. Aus ihrer überschwänglichen Ummarmung wird schnell ein Schwitzkasten, aus dem man erst entlassen wird, wenn man ihren Wünschen nachgegeben hat.



Dann gibt es die **Blender**. Sie sind Meister der Selbstdarstellung. Sie vermitteln ein Bild von sich, das andere anzieht und Hoffnungen weckt. Doch wer hinter die Kulisse blickt, entdeckt eine enttäuschende Kehrseite. Was Blender als herausragend verkauft haben, ist in Wahrheit mittelmäßig. Ihre Freundschaft ist nicht so tief, ihre Einsatzbereitschaft nicht so leidenschaftlich, wie wir dachten.





Ein weiterer Typ setzt sich gerne durch. Dazu setzen **Einschüchterer** eine bedrohliche Körpersprache ein. Sie werden laut. Sie drohen und demonstrieren ihre Macht.



**Abwörter** dagegen streben eine andere Art der Überlegenheit an. Sie stellen sich auf einen Sockel und urteilen negativ über andere. Ihre niederschmetternden Bemerkungen beschäftigen Betroffene oft lange.



Ein weiterer Typ begleicht offene Rechnungen. Denn **Rächer** sammeln Groll an, wenn sie sich in ihren Rechten übergangen fühlen. Dann warten sie auf den richtigen Moment. Sie verletzen durch Worte, die wunde Punkte treffen. Durch Tratsch schaden sie dem Ruf anderer. Sie verursachen Pannen, verbummeln wichtige Anliegen und verhindern so, dass ein anderer seine Ziele erreicht.



Auch **Vermeider** sind erst auf den zweiten Blick als schwierige Menschen zu erkennen. Ihnen erscheint das Leben gefährlich. Sie verweigern sich Aufgaben, die ihnen Angst machen. Aus diesem Grund entziehen sie sich auch manchen Verpflichtungen und enthalten anderen vor, was in Beziehungen selbstverständlich ist. Betroffene fühlen sich von Vermeidern oft im Stich gelassen.

Schließlich gibt es noch die **Energieräuber**. Diese sind von der Kompliziertheit der Welt überfordert. Die Härte des Lebens setzt ihnen zu, Entscheidungen machen ihnen Angst. Eigentlich bräuchten sie noch eine Mama oder einen Papa, die sie durchs Leben geleiten und ihnen beibringen, wie man Herausforderungen bewältigt. Doch wer sich zu sehr um Energieräuber kümmert, der erschöpft sich.



Vielleicht fragen Sie sich, wie ich auf diese sieben Typen komme. Andere Bücher über schwierige Menschen gehen von den sogenannten Persönlichkeitsstörungen aus, für die es eine gute Forschungsgrundlage gibt. Allerdings sind diese Typen, zum Beispiel narzisstische oder paranoide Persönlichkeitsstörungen, ausgesprochen kompliziert. Selbst Fachleute tun sich schwer, diese Typen zu verstehen, und wenn Sie zwei Fachleute fragen, werden Sie zwei unterschiedliche Antworten erhalten, worum genau es bei einer bestimmten Persönlichkeitsstörung geht. Entsprechend kompliziert wird es bei der Frage, was man denn tun kann, wenn man unter narzisstischem, paranoidem oder anderem Verhalten leidet.

Deshalb bin ich einen anderen Weg gegangen und habe beobachtet, welche Schutzmechanismen für die Probleme verantwortlich sind, die im Umgang mit schwierigen Menschen auftreten. Das sind vor allem die sieben Schutzmechanismen, die ich beschrieben habe. Ich habe sie Stacheln genannt. Denn sie tun anderen zwar weh, trotzdem sind sie nicht böse gemeint. Menschen versuchen nur, sich mithilfe ihrer Stacheln vor den Erfahrungen zu schützen, die sie am meisten fürchten. Diese Schutzmechanismen habe ich mit vielen Fällen, die ich persönlich kenne, und auch mit der Literatur zum Thema abgeglichen. Sieben Stacheln reichen aus, um die schädlichen Verhaltensweisen schwieriger Menschen zu verstehen. Wir können auch mit Komplexität umgehen, wenn zum Beispiel eine narzisstische Persönlichkeit sowohl täuscht (Blenden), als auch Grenzen überschreitet und als emotionaler Vampir an unseren Kräften zehrt (Energie rauben). Wir reagieren einfach auf das Verhalten, das sich im Augenblick zeigt, mit einer entsprechenden Strategie. In einer Situation müssen wir mit Täuschungen umgehen, in

einer andern mit dem Versuch, unsere Grenzen zu überschreiten. Hier können wir den Überblick behalten. Mehr dazu erfahren Sie im Kapitel über kombinierte Persönlichkeiten.

### **Wie Sie dieses Buch nutzen**

Inzwischen haben mehrere Zehntausend Leserinnen und Leser die Stacheligen Persönlichkeiten kennengelernt, mehrere Tausend meine Vorträge und Seminare dazu besucht und nicht zuletzt habe ich weit über 100 Betroffene im Umgang mit schwierigen Menschen persönlich begleitet. Die Sichtweisen und Strategien der Stacheligen Persönlichkeiten funktionieren gut, auch wenn man in extremen Fällen eine persönliche Begleitung braucht. Vor allem, wenn man zu spät bemerkt, wie schädlich eine Beziehung ist, machen die eigenen Nerven nicht mehr mit. Die beste Strategie hilft nicht mehr, wenn das Gehirn in den Panikmodus schaltet. Dann braucht man einen Schutzraum, in dem man wieder zu sich selbst und zu der eigenen Widerstandsfähigkeit finden kann. Beim nächsten schwierigen Menschen ist man allerdings besser gewappnet. Man erkennt viel früher, dass etwas nicht gut läuft, und kennt Möglichkeiten, wie man sich schützen und der Beziehung dennoch eine Chance geben kann. Vielleicht kann Ihr Mitfühlen mit den Charakteren dieses Buches sogar etwas Ähnliches leisten. Denn alle Fallbeispiele sind zwar anonymisiert, aber echt. Indem Sie ein wenig von dem Leid und dem Schrecken anderer fühlen, bauen sich in Ihnen erste Widerstandskräfte auf.

Vielleicht leiden Sie gerade unter einem schwierigen Menschen. Dann haben Sie sicher schon einen Verdacht, welcher Typ Ihnen zu schaffen macht. Springen Sie dann einfach gleich in das entsprechende Kapitel.

Alle Kapitel sind auch für sich selbst genommen verständlich. Deshalb können Sie sich von Ihren Bedürfnissen und Ihrer Neugier leiten lassen. Vielleicht bemerken Sie zum Beispiel im Kapitel über Blender, dass Sie selbst manchmal bei anderen zu hohe Erwartungen wecken. Dann können Sie in das entsprechende Kapitel im zweiten Teil des Buches springen, wo es um weniger extreme Ausprägungen dieses Stachels geht.

## Keine Angst vor schwierigen Menschen

- »Jahrelang hat mir mein schwieriger Kollege zu schaffen gemacht. Seit ich Ihr Buch gelesen habe, kann ich mit ihm umgehen.«
- »Seit ich erkannt habe, dass meine Schwester eine Blenderin ist, erwarte ich nicht mehr, was sie mir nicht geben kann. Es ist immer noch traurig, aber ich bin freier geworden und denke nicht mehr so oft über sie nach.«

In den letzten zehn Jahren habe ich viele Rückmeldungen wie diese bekommen. Ich freue mich über alle, die sich von Belastungen einer schwierigen Beziehung befreien.

Vielleicht wollen Sie irgendwann einmal das, was Sie in diesem Buch entdecken, in einem Literatur- oder Gesprächskreis, in ihrer Kirchengemeinde oder einer beruflichen Fortbildung weitergeben. Dazu stelle ich Ihnen gerne eine Präsentation zum Thema »Stachlige Persönlichkeiten« oder »Meine Stacheln« zur Verfügung. Mailen Sie mir dazu einfach. Wenn Sie mögen, tragen Sie sich auch in den Stachel-Newsletter ein ([www.stacheln.com/newsletter](http://www.stacheln.com/newsletter)). Alle sechs bis acht Wochen erhalten Sie dann eine kleine Auffrischung und Informationen zu neuen Entwicklungen.

Nun wünsche ich Ihnen gute Erfahrungen auf dem Weg zu einer starken Nächstenliebe oder auch zu einer Stärke, die Ihre Menschlichkeit bewahrt.