

Mit schwierigen Menschen klarkommen

Strategien für eine emotionale Distanz

Jeder kennt sie: Menschen, mit denen fast jede Begegnung zum Hürdenlauf wird. Nach dem Treffen fühlt man sich ausgelaugt, verärgert oder irritiert: Was ist denn hier gerade abgelaufen? Diesen Menschen aus dem Weg zu gehen, ist eine gute Lösung. Nur, was tun, wenn es sich um den zuständigen Pfleger handelt, die behandelnde Ärztin oder die nervige Sprechstundenhilfe?

Gleich vorweg: Schwierige Personen darauf hinzuweisen, dass man sie als anstrengend erlebt, oder sie gar um eine Veränderung zu bitten, ist zu 100 Prozent vergebene Liebesmüh! Warum? Mit großer Sicherheit wird der Person überhaupt nicht bewusst sein, dass sie schwierig ist. Besser ist es daher, Strategien zu entwickeln, wie Sie mit diesen Menschen umgehen.

Mit wem habe ich es zu tun?

Selbst das Verhalten von irrationalen und schwierigen Menschen ist bis zu einem ge-

wissen Grad vorhersehbar, wenn man ein bisschen über sie weiß. Es ist daher hilfreich herauszufinden, mit welchem Typus man es zu tun hat. Aufbauend auf diesem Wissen lassen sich Strategien entwickeln, was man künftig vor, in und nach dem Zusammentreffen mit einem komplizierten Menschen tun kann.

Sicher, die Charakterzüge unserer unangenehmen Zeitgenossen treten selten in Reinform auf. Meist treffen wir auf „Mischwesen“. Dennoch – wenn wir das Grundmuster des Quälgeists erkannt haben, können wir beginnen, Strategien für den künftigen Umgang zu entwickeln. So haben wir die Möglichkeit, souverän emotionale Distanz zu bewahren, damit wir uns nicht persönlich angegriffen, verletzt, übervorteilt oder ausgenutzt fühlen.

Der Neurotiker

Woody Allen lässt grüßen! Menschen, die unsicher bis in die Haarspitzen sind und die geringste Kritik direkt auf sich beziehen, weil sie ständig befürchten, etwas falsch zu machen. Ihr Liebessatz fängt mit „Ja“ an und dann folgt sofort ein „Aber“. Sie glauben, dass sie es nur gut meinen, wenn sie auf mögliche Schwierigkeiten hinweisen, merken aber nicht, wie anstrengend ihre Unkenrufe und das Dauergejammer sind.

In Gesprächen, vor allem in Konfliktgesprächen, ist es wichtig, Neurotikern klarzumachen, dass es um die Sache geht und nicht um sie. Achten Sie darauf, eine klare, sachliche Position zu vertreten. Freundlich gemeinte Konjunktiv-Floskeln wie „So könnte es vielleicht sein ...“ bringen den unsicheren Neurotiker ins Schwanken. Ganz wichtig: Setzen Sie klare Grenzen, insbesondere dann, wenn Neurotiker versuchen, mit einem „Ja, aber ...“ zum x-ten Mal von vorne mit dem Genörgel oder Gejammer anzufangen.

Die Mimose

Mimosen, die hypersensibel schnell zuschnappen – manchmal schon bevor man etwas gesagt hat; da kann schon ein Blick reichen! Ähnlich wie die Neurotiker rechnen auch sie ständig mit dem Schlimmsten: Kritik, Liebesentzug, Kränkungen. Sie halten sich selbst für schwach und idealisieren stärkere Personen.

Plötzlich auftretende Stimmungsschwankungen gehören bei Mimosen zum typischen Bewältigungsmechanismus bei Misserfolgen. Gerne gibt sich die Mimose dabei als Opfer, um Mitgefühl und Aufmerksamkeit zu bekommen. Widerstehen Sie dem möglichen Drang, sich durch dieses unberechenbare Verhalten einschüchtern zu lassen, indem Sie zum Beispiel Zugeständnisse machen, weil Sie trösten wollen.

So schwer es auch fällt, seien Sie achtsam in der Kommunikation, verbal wie nonverbal. Verzichten Sie auf Ironie oder spaßige Sprüche – Mimosen können damit oftmals nichts anfangen. Kommunizieren Sie stattdessen klar, und bieten Sie keinen Interpretationsspielraum. Fragen Sie immer wieder mal nach, wie es geht, damit die Mimose Sie als wohlgesinnt wahrnimmt.

Die Drama-Queen

Drama-Queens nehmen sich sehr wichtig. Sie streben nach Aufmerksamkeit und tun in großer Regelmäßigkeit alles dafür, um diese zu bekommen. Dabei stellen sie die Nerven aller anderen auf die Probe durch ihr Wechselbad der Gefühle zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt.

Drama-Queens gehören zu den passiv-aggressiven Menschen, die aufgrund von ungelösten Konflikten viel innere Wut aufgestaut haben. Beim

Literaturtipp





Der Egoist

Die penetrante Selbstbezogenheit von Egozentriern und Egoisten ist schwer zu ertragen. Kompromisse kennen sie nur aus dem Lexikon. Sie wollen, dass alle nach deren Pfeife tanzen und kennen nur eine Währung: „Ich, Ich, Ich“.

Egoisten wollen immer gewinnen und benutzen jede Art von Beziehung, Konversation oder Aktivität als Aktionsfeld für ihre Wettbewerbsspielen, um sich als die Besseren zu beweisen. Sie setzen oftmals sehr erfolgreich ihren Willen durch, da sie wie Dampfrollen Gegenargumente oder andere Ideen plattmachen. Ihr Selbstbewusstsein kann einschüchternd wirken. Dieser Typ Quälgeist argumentiert gerne schwarz-weiß und manipuliert, bis der Gesprächspartner einknickt.

In Zusammentreffen mit Egoisten ist es wichtig, keine Angriffsfläche zu bieten. Also kontrollieren Sie sich gut, zeigen Sie keine Schwächen und befeuern Sie die Angriffslust des Egoisten nicht mit Gegenargumenten – egal, wie vernünftig oder richtig diese sind.

Der Egoist braucht, wie Drama-Queens, viel Aufmerksamkeit – im Grunde ist er also eher einsam. Auch wenn es Ihnen widerstrebt: Bieten Sie ihm die Bühne, hören Sie aufmerksam zu, und falls der Egoist etwas Sinnvolles sagt, dann geben Sie eine positive Rückmeldung. Ein Lob oder Kompliment öffnet den Egoisten und macht ihn möglicherweise zugänglicher für Gegenargumente. Bleiben Sie dabei freundlich und halten Sie Augenkontakt, ohne zu fixieren. Lassen Sie nicht zu, dass der Egoist Sie dominiert. Falls kein Durchkommen ist, dann bitten Sie, das Gespräch zu vertagen.

Der Choleriker

Ohne Vorwarnung zu explodieren ist typisch für Choleriker. Viele schaffen es kaum bis gar nicht, ihre negativen Gefühle zu kontrollieren. Sie gehören zur Gattung der Rechthaber und vergeifen sich gerne in Ton und Wort.

Dampf ablassen gehen sie eher subtil vor und zwingen oftmals ihrem Gegenüber lästige Pflichtgefühle auf. Ein „Nein, ich brauche keine Hilfe“ bedeutet das genaue Gegenteil. Wehe dem, der da nicht wie gewünscht reagiert! Dann ist die Drama-Queen ähnlich beleidigt wie die Mimose. Auch sie neigt dazu, sich als Opfer darzustellen, um Mitleid einzufordern.

So schwer es fallen mag, machen Sie das Theater nicht mit! Es ist wahrscheinlich, dass den Drama-Queens in der Vergangenheit tatsächlich etwas Schlechtes zugestoßen ist. Nur haben sie das Erlebte nicht verarbeitet und nutzen nun diese negative Erfahrung als Ausrede, wenn sie in anderen Bereichen scheitern. Lassen Sie daher keine Ausreden zu, die Sie zu faulen Kompromissen verführen.

Da sich Drama-Queens nach Aufmerksamkeit sehnen, reicht es oft, wenn man ihnen einfach nur zuhört. Erkennen Sie ihre Gefühle an, aber setzen Sie der Drama-Queen auch Grenzen, damit Sie nicht zum ständigen Mülleimer weiterer Psycho-Dramen werden.

Eines hat der Choleriker mit der Mimose gemeinsam: Beide sind unsichere Menschen, die sich nach Zuneigung und Anerkennung sehnen. Auch bei dieser Gattung des Quälgeists kann die kleinste Kritik das zerbrechliche Ego zum Einsturz bringen. Choleriker reagieren dann mit Trotz und schlagen verbal mit Beleidigungen um sich.

Bei sich selbst zu bleiben und adäquat sowie besonnen zu reagieren ist sicherlich eine Königsdisziplin, wenn ein Choleriker erst einmal in Fahrt gekommen ist. Da hilft nur, den Tornado an sich vorbeiziehen zu lassen und nichts in die Glut zu werfen, was zur nächsten Explosion führen könnte. Der Choleriker ist taub vor Wut. Achten Sie beim Donnerwetter lieber auf eine gute Psychohygiene für sich selbst. Nehmen Sie bloß nichts persönlich! Seien auch Sie taub!

Sobald der Choleriker abgekühlt ist, kann man einen neuen Gesprächsversuch starten, aber achten Sie auf mögliche Tretminen. Setzen Sie dem Choleriker zudem Grenzen: Falls er Sie verbal angegriffen hat, sollte er das in seiner „Ruhephase“ erfahren. Erwarten Sie aber keine Entschuldigung, als Rechthaber und Besserwisser ist das für einen Choleriker nahezu unmöglich. Jedoch soll er wissen, dass er keinen Freifahrtschein hat, ähnliche Beleidigungen zu wiederholen. ❌

Zur Autorin

Silke Weinig ist Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement und Potentialentfaltung. Ihr Ziel ist es, wirksame Instrumente und kreative Impulse zu geben, mit denen jeder seinen beruflichen und privaten Alltag nach den eigenen Bedürfnissen gestalten kann. Mit ihrem Buch «Mit schwierigen Menschen klarkommen» (erschienen im Humboldt Verlag) gibt sie ihren LeserInnen einen gut gefüllten Werkzeugkoffer an die Hand, der nicht nur zeigt, was man konkret im Umgang mit schwierigen Menschen tun kann, sondern auch, wie man sich selber dauerhaft stärkt. Kontakt: www.silkeweinig.com oder weinig@silkeweinig.com

