

Jörg Berger

# Meine Stacheln

Wie Sie Ihre Schwächen entschärfen



# Inhalt

Einleitung .....	4
Grenzen überschreiten .....	11
Blenden.....	35
Energie rauben.....	59
Einschüchtern.....	85
Abwerten.....	107
Vermeiden .....	127
Rächen.....	155
Menschen ohne Stacheln .....	179
Nachwort .....	198
Übersicht .....	202
Literaturverzeichnis.....	205

# Einleitung

*„Hilf, Herr meiner Tage,  
dass ich nicht zur Plage  
meinem Nächsten bin.“*

Dieses alte Kindergebet leuchtete mir ein. Nachdenklich stieg ich die Stufen des großen Treppenhauses nach oben, vom kleinen, mit Matratzen ausgelegten Andachtsraum meines Gymnasiums zum Klassenzimmer. Ich dachte an die Gemeinheiten, die unter Schülern üblich sind. Später entdeckte ich, was alle Menschen im Lauf ihres Lebens entdecken: Man muss nicht einmal gemein sein – selbst wenn man nett und fair sein will, leiden andere unter den eigenen Schwächen. Oft begreift man gar nicht, was eigentlich das Problem ist und was den anderen verletzt. Die eigenen blinden Flecken machen Beziehungen kompliziert.

Sozial eingestellte Menschen haben den Wunsch, der sich im oben zitierten Kindergebet ausdrückt. Sie wollen nicht, dass andere unter ihren Schwächen leiden. Es quält sie, wenn dies doch passiert. Es gibt aber auch ganz eigennützige Gründe, sich den eigenen Schwächen zu stellen. Denn wenn andere unter unseren Schwächen leiden, fahren sie ebenfalls ihre Stacheln aus. Das kostet Zeit und Kraft. Es hindert uns, Ziele zu erreichen, weil die Zusammenarbeit nicht mehr gut funktioniert. Schließlich verschlechtert es auch Beziehungen, wenn beide Seiten ihre Stacheln einsetzen. Eine gute Zusammenarbeit und glückliche Beziehungen erfordern daher einen guten Umgang mit den eigenen Schwächen.

Dieses Buch lädt Sie auf eine Entdeckungsreise zu Ihren Schwächen ein. Wir alle haben wunde Punkte und wenn bestimmte Situationen auftreten, dann fahren wir unsere Stacheln aus. Manche Stacheln dienen dem Angriff, andere der Verteidigung. Es hängt von unserer Lebensgeschichte ab, zu welchen dieser Stacheln wir greifen. Die meisten Menschen setzen vorwiegend ein oder zwei verschiedene Stacheln ein. Es gibt aber auch Persönlichkeiten, bei denen kein Stachel besonders stark ausgeprägt ist. Sie entdecken dafür oft mehr als zwei bei sich. Je mehr Stress wir in einer Situation erleben, desto deutlicher zeigen sich

unsere Stacheln. Dabei kann es auch sein, dass wir in verschiedenen Lebensbereichen zu unterschiedlichen Stacheln greifen, im Berufsleben etwa zu anderen als in Freundschaften.

Dieser Ratgeber macht Ihnen Ihre Schwächen bewusster. Auch wenn Sie sich schon gut kennen, dürfen Sie mit einigen Aha-Erlebnissen rechnen. Die Konfrontation mit den eigenen Schwächen könnte auch entmutigen. Ein wenig Schmerz über die eigene Person jedoch ist heilsam. Denn Sie werden auch entdecken: Niemand muss bei seinen Schwächen stehen bleiben. Jeder kann sich auf einen Weg der Veränderung begeben. Er lässt uns zu Persönlichkeiten werden, die um ihre Schwächen wissen.

Wer darf uns auf unsere Schwächen hinweisen? Wohl nur eine Person, die uns schätzt und auch unsere Schattenseiten annehmen kann. Im Laufe dieses Buches beschreibe ich viele Menschen mit ihren jeweiligen Stacheln, in anonymisierter, verfremdeter Weise natürlich. Ich hoffe sehr, dass dabei auch meine Wertschätzung und mein Verständnis durchscheinen. Mit der Entschärfung meiner eigenen Stacheln bin ich selbst längst nicht am Ende angelangt. Etliche Passagen dieses Buches lese ich mit einem schmerzlichen Gefühl. Auch wenn ich dieses Buch als Fachmann schreibe, fordert mich das Thema selbst heraus. Man kann es vielleicht mit einem Physiker vergleichen, der über die Schwerkraft bestens unterrichtet ist, ihren Gesetzen aber wie jeder andere unterworfen ist. Diese Selbstverständlichkeit würde ich nicht betonen, wenn ich nicht an dieser Stelle um Ihr Vertrauen werben wollte. Wo ich Menschen begleite, werden dabei auch ihre Schwächen sichtbar. Dann hängt alles vom Vertrauen ab. Wer sich verstanden und angenommen fühlt, kann auch eine peinliche Selbsterkenntnis verkraften. Nach einer kurzen Erschütterung finden Menschen ihr Gleichgewicht wieder. Ein zerknirschtes Gefühl, etwas anders machen zu müssen, verwandelt sich in das befreiende Gefühl, nun etwas anders machen zu können. Es öffnen sich neue Möglichkeiten, Beziehungen zu gestalten und mit anderen zusammenzuarbeiten.

Folgende acht Schwächen sind es, die andere verletzen, enttäuschen oder auch bedrohen.



Grenzen überschreiten. Wenn beziehungsorientierte Menschen zu weit gehen, dann vereinnahmen sie andere. Sie stellen mehr Nähe her als die, auf die sich ein anderer einlassen kann. Auch in der Zusammenarbeit, im Teilen von Dingen und Informationen setzen sie manchmal ein „Ja“ voraus, das noch gar nicht ausgesprochen wurde.



Blenden. Wer auf einen guten Eindruck aus ist, stellt manchmal ein Bild von sich aus, das zu schön ist, um wahr zu sein. Selbstdarstellung weckt Erwartungen, die andere irgendwann enttäuschen.



Energie rauben. Manche Menschen verlangen zu viel von sich. Sie überfordern sich und suchen dann ein offenes Ohr oder Unterstützung. Anderen kann das Zeit und Kraft rauben.

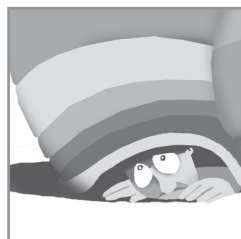


Abwerten. Kritische Menschen urteilen manchmal streng, wenn andere ihren Maßstäben nicht gerecht werden. Das entmutigt, kränkt und verletzt. Es weckt auch den Zorn auf den, der sich selbst zum Maßstab macht.

Einschüchtern. Dies ist die Versuchung starker Persönlichkeiten, die anderen Angst machen und sich auf diese Weise durchsetzen.



Vermeiden. Vorsichtige Menschen gehen Unangenehmem manchmal aus dem Weg. Wenn in Beziehungen etwas schwierig wird, ziehen sie sich lieber in ihr Schneckenhaus zurück. Auch bei schwierigen Aufgaben zögern sie manchmal lange. Das kann enttäuschen.



Rächen. Manche Menschen sind sensibel für Ungerechtigkeiten. Wenn ihnen die widerfahren, greifen sie zur Macht der Ohnmächtigen. Sie bestrafen andere, oft auf unauffällige Weise.



Menschen ohne Stacheln. Auch Friedfertigkeit kann man übertreiben. Ein Übermaß an Toleranz und Gelassenheit macht andere wütend.



Jeder Schwäche ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Jedes schließt mit einer Einladung zu einem spirituellen Weg. Psychologische Werkzeuge verändern erstaunlich viel. Doch irgendwann kommen sie an ihre Grenzen. Denn hinter unseren menschlichen Schwächen stehen auch existenzielle Fragen, die eine existenzielle Antwort erfordern. Ich schöpfe hier aus der christlichen Tradition, in der ich verwurzelt bin. Darüber hinaus habe ich schon viele Menschen begleitet, die kirchlich geprägt sind.

Vielleicht sind Sie in einer anderen religiösen Tradition verwurzelt. Dann werden Sie sehen: Die existenziellen Fragen stellen sich jedem Glaubenden und müssen dort eine Antwort finden. Vielleicht inspiriert Sie ja der Vergleich mit der christlichen Tradition und hilft Ihnen, die Schätze Ihrer eigenen Religion zu bergen. Vielleicht verstehen Sie sich auch als Atheistin oder Atheist oder auch als Agnostikerin oder Agnostiker. Auch dann könnte Sie die Beschäftigung mit Existenzfragen anregen. Sie führen zu einer Lebenskunst, die mit Ohnmacht, Ungerechtigkeit, Mangel und Angst umgehen kann.

Hinter den Stacheln, die ich in diesem Buch beschreibe, stehen psychologische Konzepte. Am stärksten ist mein Ansatz von der sogenannten Schematherapie geprägt, in der ich als Psychotherapeut beheimatet bin. Sie ist eine moderne Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie und findet in Deutschland eine große Verbreitung. Ihre Grundidee ist folgende. Bei jedem Menschen gibt es einige wunde Punkte (Schemata), die in Stresssituationen seine Gefühle und sein Verhalten bestimmen. Um diese wunden Punkt zu schützen, bildet ein Mensch Verteidigungs- und Angriffsstrategien aus. Die haben allerdings Nebenwirkungen, die zwischenmenschliche Probleme verursachen.

Die Verteidigungs- und Angriffsstrategien habe ich in einer Weise aufbereitet, die mir verständlich und anschaulich erscheint. Diese habe ich auch schon einem anderen Buch zugrunde gelegt: „Stachelige Persönlichkeiten. Wie Sie schwierige Menschen entwaffnen“. Dieses Buch hat eine außerordentliche Resonanz gefunden. Ende 2014 befand es sich zum Beispiel für drei Monate unter den Top 10 der Idea-Bestsellerliste, die die Verkäufe in evangelischen Verlagen und Buchhandlungen abbildet. Bereits innerhalb eines Jahres wurde eine zweite und dritte Auflage gedruckt. Das habe ich auch als Bestätigung für meinen Ansatz gewertet, der die Schwächen von Menschen mit sieben Stacheln

beschreibt. Auch in meinen Vorträgen ließen sich Fallbeispiele von Teilnehmern hier gut einordnen.

Während es bei den „Stachligen Persönlichkeiten“ um extreme Ausprägungen schwieriger Verhaltensweisen geht, nimmt „Meine Stacheln“ auch die leichteren Ausprägungen in den Blick. In diesem Ratgeber habe ich neben den sieben Stacheln auch einen achten Typ beschrieben: Menschen ohne Stacheln. Auch Friedfertigkeit kann man übertreiben. Dann kann sie zu einer Schwäche werden, die anderen Probleme bereitet.

Dieses Buch können Sie auf mindestens drei Weisen nutzen. Pragmatische Leserinnen und Leser werden gezielt zu den Kapiteln gehen, die sie selbst betreffen. Die Leitfragen am Anfang jedes Kapitels führen Sie schnell zu Ihren Schwächen. Andere werden die Kapitel sowohl für sich selbst als auch für andere lesen. Besonders wenn Sie in einem sozialen Beruf arbeiten, Menschen führen oder anleiten, hilft Ihnen auch ein Verständnis für die Schwächen der anderen. Wenn Sie psychologisch interessiert sind, werden Sie vermutlich auch alle Kapitel lesen. Hinter jeder Schwäche verbirgt sich ein menschliches Lebensthema, das sich jedem in der einen oder anderen Weise stellt. Wo Sie bereits gelassen sind, können Sie souverän werden. Mit diesem Zugang können Sie das Buch zur Charakterbildung nutzen.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche  
und gewinnbringende Lektüre.

Jörg Berger  
im Mai 2015





# Grenzen überschreiten

**H**aben Sie manchmal das Bedürfnis, andere zu erziehen? Haben Sie keinen anderen Menschen schon einmal vereinnahmt? Haben Sie schon Aufgaben verteilt, ohne die Zustimmung Ihres Gegenübers abzuwarten? Oder haben Sie eine andere Person schon einmal gedrängt, sich zu öffnen? Dann könnten Grenzüberschreitungen Ihr Stachel sein.

Jeder Mensch hat einen persönlichen Bereich, über den er frei entscheiden darf: Mit wem er seine Gedanken und Gefühle teilt, wie er sein Geld einsetzt, wie er seine Zeit verbringt, wofür er sich engagiert, auf welche Weise er seine Aufgaben anpackt und mit wem er Umgang hat. Alle diese Dinge machen die Entscheidungsfreiheit eines Menschen aus. Natürlich dürfen wir einander beeinflussen. Wir sprechen Bitten und Wünsche aus, wir argumentieren oder werben für eine bestimmte Sichtweise. Wir warnen, geben Empfehlungen oder sprechen ein kritisches Wort aus. Das alles wird als fair empfunden, weil wir anderen dabei ihre Entscheidungsfreiheit lassen. Grenzüberschreitungen gehen einen Schritt weiter. Sie bestimmen über andere.

Grenzüberschreitungen verfolgen keine böse Absicht. Trotzdem bringen sie andere in unangenehme Situationen, wie die folgenden Beispiele zeigen.

**Erziehen.** „Sag doch auch mal was. Du bist immer so still.“ Frauke nickt ihrer stillen Freundin aufmunternd zu. Die errötet, besonders weil noch andere am Tisch sitzen. Aber immerhin beteiligt sie sich daraufhin mit ein paar Sätzen am Gespräch.

**Kontrollieren.** „Wo willst du hin?“ Thomas tritt seinem Kollegen Jens in den Weg, der überrascht stehen bleibt: „Zum Kopierer, wo ist das Problem?“

„Wir haben doch jetzt das Meeting“, wendet Thomas ein.

Jens windet sich: „Ja, aber ich bin doch längst in einem neuen Projekt. Das betrifft mich nicht mehr.“

Doch Thomas bleibt hartnäckig. „Schon, aber wir haben das doch zusammen auf die Beine gestellt. Jetzt brauchen wir dein Know-how noch mal.“ Thomas fasst Jens am Oberarm. „Komm, wenigstens die erste halbe Stunde. Ich mache dir auch einen guten Kaffee.“

*Vereinnahmung.* Moritz ist neu in der Stadt und hat eine Kirchengemeinde gefunden, in der er sich wohlfühlt. Unter den Männern seines Alters fällt ihm Thomas auf. Er singt im Chor und hat eine sympathische Ausstrahlung. Moritz könnte sich gut vorstellen, sich mit ihm anzufreunden. Zu einem Gespräch gab es bisher keine Gelegenheit. Deshalb packt Moritz die Gelegenheit beim Schopf, als er Thomas nach dem Gottesdienst einmal ohne Gesprächspartner erwischt: „Ich würde dich gerne einmal zu einem Glas Wein einladen.“ Thomas scheint nicht recht zu wissen, wie er darauf reagieren soll. Aber er schreibt Moritz seine Telefonnummer auf.

*Einspannen.* „Sag mal. Hast du am Sonntag in einer Woche Zeit?“ Sybilles Freundin überlegt einen Moment. „Nun, ich habe noch nichts vor.“ Jetzt rückt Sybille mit ihrem Anliegen heraus: „Meine Eltern feiern Goldene Hochzeit. Ich organisiere das ja alles. Und ich bräuchte dringend noch jemanden, der am Nachmittag Kaffee ausgeschenkt.“

„Und was habe ich davon?“, hätte Sybilles Freundin am liebsten geantwortet. Aber das gehört sich ja nicht. Natürlich kann ich helfen, denkt sie sich weiter. Aber hätte Sybille nicht auch irgendjemanden von der Familie fragen können? Das wäre in diesem Fall doch viel passender gewesen.

*Stoppsignale übergehen.* Heiner hat Lisa mit seiner Bemerkung verletzt. Wie kann er nur so etwas sagen? „Warum?“ Mit dieser Frage bohrt sich Lisa in Heiners Gewissen. Der wird immer hilfloser. Er schlägt vor: „Lisa, beruhige dich, lass uns morgen noch einmal darüber reden. Ich kapiere gar nicht mehr, was gerade vor sich geht.“ Aber Lisa möchte es gleich klären. Sie redet noch lange mit Heiner, eigentlich redet sie auf ihn ein, während Heiner kaum noch reagiert.

Vertrauliches preisgeben. „Wer weiß denn noch alles von meinem Diabetes?“, fragt Maike ärgerlich.

Kathrin kann die Kritik gar nicht verstehen: „Ich mache mir doch nur Gedanken um dich. Und unter Freunden darf man doch sagen, was einen bewegt.“ Maike wird unsicher. Schlimm ist es nicht, wenn andere ihre Diagnose erfahren. Trotzdem hätte sie es lieber selbst mitgeteilt.

Wegschnappen. Mark bedrückt ein Problem. In der Besprechung ergreift er als Erster das Wort und macht sich Luft. Nach einer Weile hat Mark ein paar gute Tipps gehört. Aber er ist noch nicht zufrieden und schildert seine Situation ausführlicher. Allmählich werden die Kollegen unruhig, denn es ist klar: Für andere Themen wird keine Zeit mehr bleiben. Mark dagegen geht zufrieden aus der Sitzung. Es wurde eine Maßnahme beschlossen, die ihn künftig entlastet.

Grenzüberschreitungen geschehen auf ganz unterschiedliche Weise. Aber immer nehmen sie andern ihre Entscheidungsfreiheit. Aus diesem Grund kann man Grenzüberschreitungen nicht leicht erkennen, wenn man Macht hat, z. B. als Eltern oder als Vorgesetzter. Da darf und soll man schließlich über andere bestimmen. Aber auch hier gibt es Regeln, wie weit der Einfluss gehen sollte. Faire Vorgesetzte bestimmen nur da, wo es um die Umsetzung von Zielvorgaben geht. Sie lassen ihren Mitarbeitern Freiheit, auf welchem Weg sie Ziele erreichen. Eltern bestimmen nur da über ihre Kinder, wo diese noch nicht in der Lage sind, die Folgen ihres Handelns zu überblicken. Mit wachsenden Fähigkeiten wächst auch die Freiheit, die man Kindern zugestehen sollte. Wenn der Einfluss, den Sie auf Ihre Kinder ausüben, weiter geht als der anderer Eltern, könnte es sein, dass Sie gelegentlich die Grenzen Ihrer Kinder überschreiten.

Grenzüberschreitungen geschehen auf ganz unterschiedliche Weise. Aber immer nehmen sie andern ihre Entscheidungsfreiheit.

## Erkennen Sie sich selbst

Was geschieht mit anderen, wenn ich ihre Grenzen überschreite? Eine stille Freundin wird sich vielleicht zum Reden bringen lassen, dies aber nur als Ausweg aus einer peinlichen Situation sehen. Sie wird sich auch künftig mit ein paar Sätzen am Gespräch beteiligen. Denn sie hat gelernt, dass sie mit etwas Konversation unauffälliger ist und nicht zu etwas gedrängt wird, was ihr unangenehm ist. Doch wie alle Stacheln erreichen Grenzüberschreitungen oft ihr Gegenteil. Das Erziehen hat die Freundin nicht zu mehr Offenheit ermuntert, es hat ihre Scheu und Vorsicht nur verstärkt.

An diesem Beispiel sehen wir eine typische Folge von Grenzüberschreitungen. Menschen lassen sich zwar durch sie beeinflussen, aber nur oberflächlich, fassadenhaft und ohne eigene Überzeugung. Gedrängte entziehen sich dem Einfluss, sobald dies unauffällig möglich ist. Das fordert weitere Grenzüberschreitungen heraus und es kann zu einem Teufelskreis kommen, in dem sich Beeinflussung und Widerstreben aufschaukeln.

Grenzüberschreitungen ziehen verschiedene Arten von Widerstand nach sich. Andere distanzieren sich oder retten sich in eine fassadenhafte Oberflächlichkeit. Wieder andere gehen in eine Hab-Acht-Haltung und wehren sich reflexhaft, auch dann, wenn es sich um einen berechtigten Wunsch handelt. Dadurch verschlechtert sich die Beziehung. Unter Umständen müssen Sie sich dann sehr für eine Beziehung einsetzen, um diese wieder zu stärken. Das kann anstrengend sein.

Aber warum gehen andere überhaupt in den Widerstand? Was ist an den kleinen Grenzüberschreitungen so schlimm, die ich in den Beispielen gezeigt habe?

Wenn Betroffene offen sagen, wie es ihnen mit Grenzüberschreitungen geht, dann sagen sie Sätze wie die folgenden:

- „Ich habe mich total überrumpelt gefühlt. Ich hatte gar keine Gelegenheit, mir zu überlegen, ob ich das will oder nicht.“
- „Mir ist das viel zu schnell gegangen. Ich hätte sie lieber unverbindlich kennengelernt und dann erst entschieden, ob wir uns privat näherkommen.“
- „Ich war nur ein Mittel zum Zweck. Ihm war offenbar ganz egal, wie es mir damit geht.“

- „Ich habe mich entmündigt gefühlt. Sie mag ja recht haben mit dem, was sie sagt. Trotzdem hat sie nicht das Recht, über mich zu bestimmen.“
- „Er ist so dominant. Irgendwie bekommt er es immer hin, dass ich etwas für ihn tue und meine eigenen Sachen zurückstelle.“
- „Sie nimmt sich einfach, was sie braucht – mehr als ihr zusteht. Mir ist es aber zu dumm, ständig Kämpfe mit ihr auszutragen.“

Grenzüberschreitungen erzeugen also einen Widerwillen, weil sie anderen ihre Freiheit nehmen. Sie wecken Ärger und das Gefühl, gezwungen zu werden, weil sie Menschen dazu bringen, etwas zu tun, das sie eigentlich nicht wollen, oder etwas zu ertragen, das ihnen unangenehm ist. Schließlich verursachen Grenzüberschreitungen auch Angst, besonders bei Menschen, die sich nicht gut wehren können.

Grenzüberschreitungen erzeugen einen Widerwillen, weil sie anderen ihre Freiheit nehmen.

Ein Gedanke könnte Sie in trügerischer Sicherheit wiegen:

Solange sich andere nicht beschweren, ist alles in Ordnung. Dabei übersehen Sie: Oft wäre es für andere peinlich, sich zu wehren. Deshalb tolerieren viele die Grenzüberschreitung, ziehen aber im Stillen ihre Konsequenzen.

Auch wenn Sie gerade jemandem ein Zugeständnis abgerungen haben und hinterher fragen: „Ist das jetzt auch okay für dich?“ – Sie können sich auf die Antwort nicht verlassen. Denn wer antwortet hier schon offen: „Nein, ich fühle mich über den Tisch gezogen, ich war nur nicht geistesgegenwärtig genug, mich zu wehren.“ Stattdessen werden Sie eine höfliche Antwort hören: „Ja, ist schon okay.“

Aus diesem Grund sind Sie auf Ihr eigenes Gespür für Grenzen angewiesen. Nur in guten Beziehungen können Sie andere zu einer Rückmeldung einladen, zum Beispiel so: „Ich weiß von mir, dass ich andere manchmal überrumple. Wenn dir das einmal auffällt, sage es mir gerne.“

Wenn ein Konflikt auftritt, finden Sie durch einfühlsame Fragen heraus, ob ein anderer gerade unter Ihnen leidet. Dabei kann ein Dialog wie dieser entstehen:

„Heiner, du wirkst so apathisch. Fühlst du dich denn nicht mehr wohl?“

„Ich bin platt, Lisa. Das war mir jetzt alles zu viel.“

„Warum hast du denn nichts gesagt?“

„Aber ich habe doch ...“ Heiner schüttelt den Kopf.

Lisa wartet aufmerksam ab.

„Ich habe doch gesagt“, setzt Heiner fort, „dass ich lieber morgen weiterreden würde. Aber ich habe das Gefühl, wenn ich nicht mehr will, dann legst du erst richtig los.“

Nun erkennt Lisa die Grenzüberschreitung, die ihr selbst nicht aufgefallen war. Andere Menschen dienen auf diese Weise als ein Spiegel, in dem Verhaltensweisen sichtbar werden, die man selbst nicht erkennen kann. Allerdings sollten Sie sich reife Menschen suchen, die Ihnen Ihr Verhalten spiegeln. Andere könnten auch zu einem Zerspiegel werden. Es gibt zum Beispiel Menschen, die allergisch sind gegen jede Art von Beeinflussung. Sie fühlen sich schon angesichts einer Bitte unter Druck. Davon sollten Sie sich dann nicht verunsichern lassen.

Offenheit kann viele Situationen entschärfen. Sie können anderen sogar einen Einblick geben, warum Sie den Stachel der Grenzüberschreitung einsetzen. Doch dazu müssen Sie Ihre Beweggründe erst einmal selbst verstehen.

*Ein starkes Verantwortungsgefühl.* Manche Menschen fühlen sich für das Wohl anderer sehr verantwortlich. Sie platzen fast, wenn sich andere selbst im Weg stehen oder sich durch ihre Fehler schaden. Überverantwortliche würden dann gerne helfen. Aber wenn der andere passiv bleibt, geraten sie unter Druck. Der entlädt sich dann in Grenzüberschreitungen. Meist merken Überverantwortliche, dass ihr Verhalten nicht ganz korrekt ist. Doch der gute Zweck heiligt in ihren Augen die Mittel.

*Ein Mangelgefühl.* Andere haben in ihrer Kindheit unter einem emotionalen Mangel gelitten. Ihnen haben das Verständnis und die Einfühlung ihrer Eltern gefehlt. Sie hätten sich mehr Zeichen der Liebe gewünscht. Sie hätten mehr Schutz und Anleitung gebraucht, um mit den Anforderungen des Lebens zurechtzukommen. Wer als Kind solche Erfahrungen macht, kann als Erwachsener starke Mangelgefühle erleben. Die stellen sich besonders dann ein, wenn andere schlecht zuhören, unaufmerksam sind oder es an Hilfsbereitschaft fehlen las-

sen. Der vergleichsweise kleine Mangel der Gegenwart schlägt eine Gefühlsbrücke zu dem existenziellen Mangel in der Kindheit. Dann brechen Gefühle von Enttäuschung, Einsamkeit oder Schmerz hervor. Grenzüberschreitungen drängen andere dann, die notwendige Zuwendung zu schenken. Hier könnte man sagen: Die Not heiligt die Mittel.

*Überhöhte Maßstäbe.* Manche Eltern tragen ihre Maßstäbe unerbittlich an ihre Kinder heran: Leistung bringen, schnell und effektiv sein, die sozialen Spielregeln beherrschen, Erfolge erzielen, Gutes tun. „Geht nicht, gibt’s nicht.“ Mit diesem Slogan kann man eine überfordernde Kindheit auf den Punkt bringen. Wer so geprägt wurde, steht auch als Erwachsener unter dem Druck, seinen Maßstäben zu genügen. Allerdings ist man in vielen Situationen auf andere Menschen angewiesen. Die müssen mitmachen, wenn man seine Ziele erreichen und seinen Maßstäben gerecht werden will. Wenn sich andere weigern, entsteht eine Spannung. Die lösen Getriebene manchmal auf, indem sie Grenzen überschreiten und andere dann zum Guten nötigen. Sie machen andere zum Rädchen in einem Getriebe, das für ihre Ziele arbeitet – Ziele, die den Eingespannten manchmal gar nicht wichtig sind.

„Geht nicht, gibt’s nicht“. Mit diesem Slogan kann man eine überfordernde Kindheit auf den Punkt bringen.

*Die Erfahrung von Missachtung.* Es gibt noch einen letzten Grund, der Menschen zu Grenzüberschreitungen verleitet. Manche haben in ihrer Kindheit erlebt, dass ihre Rechte missachtet wurden. Sie waren in ihren Familien Wutausbrüchen, Manipulation oder Grenzüberschreitungen ausgesetzt. Oder sie haben außerhalb der Familie Ausgrenzung, Mobbing oder Ungerechtigkeit erlitten. Leben bedeutet für sie, um das eigene Recht kämpfen müssen. Dieser Kampf setzt sich auch im Erwachsenenalter fort, selbst wenn Menschen dann in einem Umfeld leben, in dem es einigermaßen fair zugeht. Gewohnheitsmäßig kämpfen sie um ihre Rechte und um ihren Anteil, wenn es etwas zu verteilen gibt. Dabei kommt es zu Grenzüberschreitungen.



Diese psychologischen Hintergründe können Sie beachten, um den Stachel der Grenzüberschreitung zu entschärfen. Sie helfen Ihnen aber auch dabei, ehrlich mit dem eigenen Stachel umzugehen. So kann man sich in selbstentwaffnender Weise öffnen:

- „Manchmal will ich andere zu ihrem Glück zwingen. Eigentlich wollte ich dir nur helfen. Aber vielleicht habe ich dich dabei über-rumpelt?“
- „Ich hatte solche Angst, dass du mich nicht verstehst und mich im Stich lässt. Bin ich in meiner Reaktion zu weit gegangen?“
- „Mich macht es verrückt, wenn wir in diesem Projekt auf der Stelle treten. Und ich glaube, dass du einen wichtigen Beitrag leisten kannst, damit es vorangeht. Aber ich weiß auch, dass ich über dich nicht bestimmen kann. Wenn ich dich einmal zu sehr unter Druck setze, dann sage es mir bitte.“
- „Ich fühle mich schnell ungerecht behandelt. Dann kann ich ziemlich kämpferisch auftreten. Wenn ich dir dabei einmal Unrecht tue, tut es mir leid und du kannst mich gerne darauf hinweisen.“

Ein offener Umgang mit der eigenen Schwäche hat viele positive Effekte. Er erhöht die Toleranz anderer. Denn wenn einer so offen mit seiner Schwäche umgeht, können andere sie richtig einordnen und werden vieles nachsehen. Außerdem öffnen sich andere leichter, wenn Sie selbst offen sind. Sie erhalten wertvolle Rückmeldungen, die Ihnen wiederum helfen, Ihre Schwäche immer genauer zu sehen. Dann stehen Sie bereits an der Schwelle zu einer Veränderung.

### So ändern Sie Ihr Verhalten

Menschen, die gelegentlich Grenzen überschreiten, haben oft Ideale, in denen es um Gemeinschaft geht: für einander da sein, alles miteinander teilen, gemeinsam für wichtige Ziele arbeiten. Auf einem Weg der Veränderung erschließt sich ein anderes Ideal, das der Freiheit. Die Würde eines

Gemeinsamkeit und Freiheit sind Ideale, die in einer Spannung zueinanderstehen.

Menschen besteht auch darin, dass er entscheiden und über das eigene Leben bestimmen darf. Auch Unabhängigkeit und Selbstbestimmung sind Grundbedürfnisse von Menschen. Zu allen Zeiten haben Menschen dafür sogar ihr Leben aufs Spiel gesetzt.

Gemeinsamkeit und Freiheit sind Ideale, die in einer Spannung zueinanderstehen. Manchmal schließen sie einander aus. In vielen Situationen müssen Gemeinsamkeit und Freiheit fein ausbalanciert werden. Die folgenden Schritte bringen Ihre Beziehungen in ein gutes Gleichgewicht.

## Definieren Sie Ihren Einflussbereich

Wo liegt meine Verantwortung und wo endet sie? Inwieweit darf ich einen andern beeinflussen? Wo endet unser gemeinsamer Bereich und wo beginnt die Privatsphäre jedes Einzelnen? Über solche Fragen machen wir uns normalerweise keine Gedanken. Unser Gespür und die Notwendigkeiten einer Situation entscheiden darüber, wann wir andere beeinflussen und welche Mittel wir dafür einsetzen.

Wenn ich Menschen begleite, die unter Beziehungsproblemen leiden, dann führen oft genau diese Fragen zu einer Klärung. Es erleichtert sehr, wenn klar wird: „Bis hierhin kann ich mich einsetzen. Aber dann lasse ich los. Schön, wenn ich die andere Person gewinnen kann. Wenn aber nicht, finde ich einen anderen Weg, um für mich zu sorgen oder meine Ziele zu erreichen.“

Solche Klärungen betreffen besonders die Fragen, wie weit die Verantwortung reicht, welche Einflussmittel geeignet sind und wo die Grenze zwischen „Wir“ und „Ich“ verläuft.

*Verantwortung.* Grundsätzlich gilt: Jeder ist für sein eigenes Leben und für seine eigenen Aufgaben verantwortlich. Vielleicht entdecke ich bei anderen einen Fehler oder sehe eine Möglichkeit, wie ein anderer leichter zum Ziel kommt. Je näher mir eine Person steht, desto eher werde ich eine Verantwortung spüren, sie auf bestimmte Dinge hinzuweisen. Ob der andere etwas einsieht oder umsetzt, bleibt aber letztlich ihm überlassen. Die Verantwortung endet meist mit einem freundlichen Hinweis. Darin liegt eine Befreiung. Sie müssen sich nicht mehr anstrengen, um einen anderen zu beeinflussen. Stattdessen können Sie sich auf Ihre eigenen Ziele konzentrieren.