

Jörg Berger

Wie überlebe ich schwierige Menschen?

Stachlige Persönlichkeiten entwaffnen und die
eigenen Stacheln entschärfen


Francke

Inhalt

Einleitung	5
Teil I: Stachelige Persönlichkeiten	17
Grenzen überschreiten	19
Blenden	33
Energie rauben	45
Einschüchtern	57
Abwerten	69
Vermeiden	79
Rächen	91
Kombinierte Typen	103
Teil II: Meine Stacheln	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.¹ 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-

¹ 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.



Abwarter 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). 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.

Teil I

Stachlige Persönlichkeiten



Grenzen überschreiten

Grenzüberschreiter gehen zu weit. Sie wollen über Sie bestimmen und drängen Sie, Dinge zu tun, die Sie gar nicht tun wollen. Sie reden in Ihre Entscheidungen hinein und reagieren gekränkt, wenn Sie sich nicht beeinflussen lassen. Manche Grenzüberschreiter bedienen sich sogar an Ihrem Eigentum. Sie setzen einfach voraus, dass Sie damit einverstanden sind. Das geschieht mitunter liebenswürdig, dass man sich gar nicht wehrt.

Wo liegt das Problem? In unserem Zusammenleben gibt es Grenzen. Es gibt einen Unterschied zwischen Mein und Dein, zwischen meinem Verantwortungsbereich und dem von anderen. Es gibt eine Privatsphäre, die nur die betreten dürfen, die ich dazu einlade. Wer ungebeten kommt, überschreitet Grenzen. Das engt ein und man fühlt sich seiner Freiheit beraubt. Genau diese Erfahrung muten uns Grenzüberschreiter zu. Unser Wohlbefinden hängt davon ab, ob andere unsere Grenzen wahren. Auch im Beruf kommt man in Not, wenn ein anderer häufig versucht, über einen zu bestimmen. Die Probleme mit Grenzüberschreitern entstehen oft in einem schleichenden Prozess, wie das folgende Fallbeispiel zeigt.

Adrian ist mit seiner Familie in das benachbarte Reihenhaus eingezogen. Schon kurz darauf fragt er, ob er sich den Rasenmäher ausleihen darf. Später bittet er die Nachbarn, für zwei Tage seine Katzen zu füttern. Adrian ist seinerseits großzügig. Er reicht Grillwürstchen über den Zaun und stellt die Mülltonne von Vera und Mark gleich mit auf die Straße. Als Adrian aber um ihr Auto bittet – seines sei in der Werkstatt und die Tochter müsse dringend zum Arzt –, wird es Mark zu viel. »Ich habe heute einen wichtigen Termin«, behauptet Mark und schämt sich im gleichen Moment für die Notlüge. Warum kann er Adrian nicht einfach offen sagen, dass er jemandem, den er kaum kennt, sein Auto nicht leihen will? Vera und Mark fühlen sich überhaupt nicht mehr wohl. Trotzdem können sie nicht recht greifen, was sie eigentlich stört.

Grenzüberschreiter leben in einer Welt ohne Zäune und Türen. Deshalb verfügen sie über die Zeit, die Mittel und Möglichkeiten anderer, als wären es die eigenen. Sie erleben es als Ablehnung, wenn sich andere abgrenzen, statt sich gegenseitiger Hilfe, persönlichem Austausch und positiver Beeinflussung zu öffnen.

Betrachten wir die Welt noch einen Augenblick durch die Brille von Grenzüberschreitern. Sobald andere Grenzen setzen, fügen sie ihnen etwas Ähnliches zu wie Mobber ihren Opfern: Sie grenzen die Betroffenen aus. Sie schließen sie von Entscheidungsprozessen aus, sie

entziehen ihnen den Zugang zu Ressourcen. »Moment mal«, werden Sie einwenden, wenn Sie im Kontakt mit einem Grenzüberschreiter stehen. »Aber es geht doch um meine Privatsphäre, meine Entscheidungen und mein Eigentum!« Aber wer bestimmt denn, was Sie für sich allein beanspruchen dürfen? Das ist Definitionssache. Grenzüberschreiter definieren den gemeinsamen Bereich sehr weit und erleben die Abgrenzung anderer daher als eine Art Mobbing. Sie fühlen sich zurückgewiesen, ausgegrenzt und um das betrogen, was für sie selbstverständlich ist. Diese Erfahrung haben sie häufig gemacht und sie haben deshalb gelernt, ihre angeblichen Rechte zu schützen – durch Ausdauer, geschickte Überredung und Selbstbehauptungsstrategien, die es jedem ungemütlich machen, der sie vermeintlich ausgrenzt. Zu ihren Strategien gehören zum Beispiel:

- den anderen unterbrechen;
- sich mehr Redezeit nehmen als die anderen;
- ein Nein ignorieren;
- Entscheidungen treffen, ohne den anderen zu fragen, den es auch betrifft;
- keinen Kompromiss eingehen, in der Hoffnung, dass sich der andere dann irgendwann fügt;
- so tun, als hätte jemand sein Einverständnis schon gegeben;
- nach den Gründen für ein Nein fragen, um die Gründe dann sofort in Zweifel zu ziehen;
- dem anderen durch eine beleidigte Reaktion ein schlechtes Gewissen machen (in der Hoffnung, dass jemand dann doch noch nachgibt).

Wie Sie Grenzüberschreiter realistisch sehen

Grenzüberschreiter sind beziehungsorientierte Persönlichkeiten, die ein starkes Gemeinschaftsgefühl haben. Sie leisten dort am meisten, wo Einmischung notwendig ist, zum Beispiel in der Kleinkinderziehung. Kinder von Grenzüberschreitern berichten oft, dass sie eine innige, harmonische Kindheit hatten. Erst in der Pubertät sind schwere Konflikte ausgebrochen, wenn Kinder das Recht auf eigene Entscheidungen und eine Privatsphäre in Anspruch genommen haben. In so-

zialen Berufen sind Grenzüberschreiter mit ihrer Energie, Dinge für andere zu regeln, oft hilfreich. Dass sie hier und da zu weit gehen, nehmen Menschen oft dankbar in Kauf. Auch im Vertrieb oder wo Dinge zu kontrollieren sind, können sich Grenzüberschreiter bewähren. Allerdings besteht dort immer das Risiko, dass schwere Konflikte ausbrechen, dann nämlich, wenn sich jemand gegen die dominanten Seiten von Grenzüberschreitern zu wehren beginnt. Schulgründungen, Bürgerinitiativen oder Hilfswerke sind nicht denkbar ohne die Energie von Grenzüberschreitern, die andere motivieren, für eine gute Sache auch einmal über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen.

Doch auch wenn es jahrelang gut geht: Früher oder später setzen grenzüberschreitende Menschen einen Machtkampf in Gang, der sich hochschaukelt. Manchmal unterliegen sie dann und werden ausgegrenzt. Kluge Grenzüberschreiter halten aber so lange durch, bis andere aufgeben. Überfordert von den ständigen Kämpfen räumen andere schließlich das Feld. Viele Versetzungen, Kündigungen, Vereins- und Kirchnaustritte sind Grenzüberschreitern geschuldet. Die nahen Bezugspersonen von Grenzüberschreitern leiden oft unter psychosomatischen oder depressiven Beschwerden. Manche passen sich an und schrumpfen zu einer kindlich-abhängigen Persönlichkeit. Sie erleben dadurch eine harmonische Beziehung zu Grenzüberschreitern. Danach brauchen Betroffene aber oft professionelle Hilfe, um wieder zu sich selbst zu finden.

Verhängnisvollerweise bringen sich Grenzüberschreiter am liebsten dort ein, wo intensive Zusammenarbeit gefragt ist, zum Beispiel in Teams, größeren Unternehmen und Vereinen. Gleichzeitig schätzen sie den Einfluss, den Menschen in Führungspositionen oder als Ausbilder haben. Damit tauchen Grenzüberschreiter genau da auf, wo Machtkämpfe den größten Schaden anrichten.

Wo Nächstenliebe ansetzen kann

So richtig sympathisch dürften Ihnen Grenzüberschreiter nach dieser Einführung nicht vorkommen. Wir beleuchten hier ja deren dunkle Seiten. Von diesen abgesehen können sie wunderbare Menschen sein. Wie können wir einen Zugang zu diesen positiven Seiten finden? Alles beginnt damit, dass man den wunden Punkt erahnt, der hinter den

Grenzüberschreitungen steht. In der Lebensgeschichte von Grenzüberschreitern findet sich oft die Erfahrung, um die eigenen Rechte betrogen worden zu sein. Das Bedürfnis danach, wahrgenommen zu werden, Bedürfnisse gestillt zu bekommen, ein Recht auf Schutz, Wohlbefinden, Zugehörigkeit und Selbstbestimmung, all das ist oft in traumatischer Weise verletzt worden. Ich höre das und denke: »Wie konnte das ein Kind überhaupt ertragen? Kein Wunder, dass sich eine Person heute so übertrieben behauptet und lieber bestimmen will, als sich bestimmen zu lassen.«

Auch wenn wir uns gegen die Grenzüberschreitungen wehren müssen, können wir dies in einer Haltung von Wertschätzung und Respekt tun, die wie eine Salbe auf die Kindheitswunde wirkt. Wenn wir die Gefahr früh erkennen und rechtzeitig Grenzen setzen, kann alles gelassener und sanfter geschehen. Denn wenn wir Grenzüberschreitungen erst zulassen und uns dann abrupt verschließen oder wütend Grenzen setzen, tragen wir zu einer Eskalation bei. Grenzüberschreiter erleben das als Missachtung ihrer Interessen. Sie rüsten sich zum Kampf.

Wenn wir respektvoll bleiben und auf berechnigte Interessen eingehen, kann ein Miteinander vielleicht doch gelingen – obwohl wir unsere Grenzen verteidigen. Nächstenliebe heißt dann:

- kleinere Grenzüberschreitungen akzeptieren, wegen derer sich eine Auseinandersetzung nicht lohnt;
- annehmen, dass eine Person nicht von sich aus Grenzen wahren kann, sondern unsere Hilfe dabei braucht;
- wertschätzend, respektvoll und unterstützend bleiben, obwohl es eine Person vielleicht nicht verdient.

Beachten Sie, dass in dieser Aufzählung weder Freundschaft noch emotionale Nähe vorkommen. Dazu verpflichtet auch eine soziale Einstellung oder Nächstenliebe nicht. Nahekommen darf uns nur, in dessen Gegenwart wir uns wohl- und sicher fühlen. Und das trifft auf manche Menschen leider nicht zu.

Grenzüberschreiter befrieden

In manchen Fällen steht es in unserer Macht, die Grenzen so zu setzen, wie wir es wollen, besonders wenn es um unser Eigentum, unsere Entscheidungen, unsere Verantwortungsbereiche und unsere Zeit geht. Dann geht es im Wesentlichen um die Kunst des Neinsagens. Sie geht taktvoll vor. Gleichzeitig bietet sie möglichst wenig Angriffsfläche für Verhandlungen. Hier ein paar Tipps dafür:

- Auch wenn Ihr Zorn berechtigt ist, sollten Sie ruhig und freundlich bleiben. Grenzüberschreiter sind sehr sensibel dafür, ob Sie die Umgangsformen wahren.
- Machen Sie Ihr Nein mit Ihrer Körpersprache glaubwürdig: durch einen direkten Blickkontakt, eine feste Stimme, eine aufrechte Körperhaltung.
- Wenn möglich, bieten Sie eine Alternative an. Das kann sich so anhören: »Zu der Besprechung kann ich in dieser Woche nicht kommen, ich werde aber das Protokoll gründlich lesen.« Oder: »Was meinen Kleidungsstil angeht, entscheide ich lieber selbst. Ich würde mich aber freuen, wenn ich dich um Rat fragen dürfte, wenn es ums Kochen geht.«
- Manchmal mildert es ein Nein, wenn man um eine kurze Bedenkzeit bittet. Das zeigt, dass Sie den Wunsch des Grenzüberschreiters ernst nehmen. Außerdem gewinnen Sie Zeit, um über eine Begründung nachzudenken. Danach wählen Sie einen Kommunikationsweg, der Ihnen am angenehmsten ist: die persönliche Begegnung, ein Anruf, eine E-Mail oder eine Textnachricht.

Oft ist es aber mit einem Nein nicht getan. Ein Nein ist eher wie der Aufschlag beim Tennis, der den Ball ins Spiel bringt. Grenzüberschreiter sind hartnäckig und einfallsreich, wenn es darum geht, ein Nein auszuhebeln. Manchmal reagieren sie auf ein Nein, als hätten sie gar nicht genau hingehört, oder lenken die Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Kurze Zeit später versuchen sie genau das zu erreichen, was andere gerade abgelehnt haben, so als wäre das Nein nie ausgesprochen worden. Das kann wütend machen oder bedrohlich wirken. Am besten hilft dann eine Gelassenheit weiter, wie man sie gegenüber Schwerhörigen zeigt: die Dinge einfach wiederholen – deutlich, aber bemüht,

trotzdem freundlich zu klingen. Man lässt die Wiederholung beiläufig klingen und variiert sie ein wenig, dann wirkt sie wie ein normaler Fortgang des Gesprächs.

Wenn Grenzüberschreiter Macht haben

Grenzüberschreiter nehmen sich mehr Einfluss, als ihnen zusteht. Wenn Sie tatsächlich Dinge entscheiden dürfen, zum Beispiel als Vorgesetzte oder Vermieter, entstehen die schwierigsten Situationen. Folgendes Beispiel illustriert dies.

Sabrinas Einstieg als Leiterin eines Kindergartens wirkt vielversprechend. Sie bietet allen im Team das Du an. Sie sorgt für Tee und Gebäck. Doch bald verändern sich die Besprechungen. Sie ziehen sich in die Länge und drehen sich fast nur noch um Sabrinas Anliegen. Wenn die ausführlich besprochen sind, bleibt für die Themen der Kolleginnen keine Zeit mehr. Deshalb schlägt Dorothee vor, eine Tagesordnung einzuführen und zu Beginn die Besprechungspunkte zu sammeln. Darauf lässt sich Sabrina ein, versteht es aber, ihre Punkte nach vorne zu ziehen: »Darauf muss ich leider bestehen, weil die Zeit drängt.« Oft geben die Kolleginnen schon deshalb nach, weil sie nicht wieder zu spät in ihre Gruppen kommen wollen. Viele Entscheidungen, die die Erzieherinnen bisher selbstständig getroffen haben, zieht Sabrina an sich. Sie findet fast immer eine Vorschrift, mit der sie dies begründen kann. Sabrina belehrt die Kolleginnen, wie sie sich im Herbst vor Infekten schützen können und welchen Einfluss es auf die Kinder hat, wenn Erzieherinnen Markenkleidung tragen. Einmal verliert Dorothee die Selbstbeherrschung: »Jetzt hör doch auf, mich zu erziehen. Ich bin ein erwachsener Mensch und eine ausgebildete Fachkraft.«

»Wie redest du denn mit mir?«, kontert Sabrina ruhig, aber streng. »Wir wollen respektvoll miteinander umgehen. Ich erziehe niemanden. Ich achte nur auf einige Dinge, die es braucht, damit es hier gut läuft.« Dorothee bringt eine entschuldigende Erklärung hervor und räumt das Feld. Es kommt ihr so vor, als ob Sabrina nun in ihrer Gruppe häufiger nach dem Rechten schaut.

Wo Grenzüberschreiter Macht haben, kann die Zusammenarbeit oder das Zusammenleben zum Albtraum werden. Betroffene entwickeln Angststörungen, Depressionen oder Burn-out-Zustände. Doch selbst wenn man von einem Grenzüberschreiter abhängig ist, gibt es Strategien, die eine Grenzziehung ermöglichen.

Dazu müssen wir wissen: Grenzüberschreiter leben mit dem chronischen Gefühl, dass ihnen Unrecht geschieht oder zumindest droht. Deshalb schätzen sie Regeln, Gesetze und Autorität. Auch der Gedanke von Gerechtigkeit und Gleichbehandlung zieht Grenzüberschreiter an. Einem grenzverletzenden Vermieter könnte man einen Auszug aus dem Mietrecht vorlegen. Dabei darf man nicht den Eindruck erwecken, ein Gesetz als Machtmittel zu missbrauchen. Vielmehr wird das Gesetz wie ein fairer Schiedsrichter angerufen: »Ich habe mir Gedanken gemacht, wie wir diese Sache fair regeln können. Dazu habe ich in das Mietrecht hineingelesen und ich glaube, dass da ein fairer Interessensausgleich gelungen ist.«

Im Arbeitsleben können Sie sich auf fachliche Autoritäten, Dienst-anweisungen oder Unternehmensgrundsätze berufen. Nicht jedem macht es Freude, sich in Regelwerke, Leitbilder, Vorschriften oder Gesetze einzulesen. Aber im Umgang mit Grenzüberschreitern gilt auf besondere Weise: Wissen ist Macht.

Wer Glück hat, findet eine Autorität, die dem Grenzüberschreiter übergeordnet ist. Im Fall von Sabrina fanden die Erzieherinnen einen Rückhalt beim Träger des Kindergartens. Sie dokumentierten die Grenzüberschreitungen und trugen sie auf eine höhere Ebene. Der Träger nahm Gespräche mit Sabrina auf. Als sich dennoch nichts änderte, drängte dieser auf den Vorruhestand von Sabrina, in den sie schließlich einwilligte. Dieses Ergebnis war einerseits erleichternd, andererseits auch traurig. Denn Sabrina war eine Chefin, die ihre Aufgaben engagiert und kompetent erledigte. Aus diesem Grund kann man sich auch nicht sicher sein, dass eine höhere Ebene in den Grenzüberschreitungen ein Problem sieht. Dann kann man mit den Strategien dieses Kapitels vielleicht einen erträglichen Zustand herstellen und die berufliche Zufriedenheit aus Dingen ziehen, die gut sind. Manchmal sichern die Strategien gegen Grenzüberschreitungen nur das emotionale Überleben, bis eine berufliche Veränderung möglich wird. Die Erleichterung, von der Betroffene berichten, die sich von

einem Grenzüberschreiter befreit haben, gleicht einem ungeahnten Glück.

Wo jede Toleranz endet

Wie schon erwähnt, setzen sich Grenzüberschreiter über Wünsche und Rechte ihrer Mitmenschen hinweg:

- Sie verwenden das Eigentum anderer, ohne zu fragen.
- Über gemeinsame Ressourcen verfügen sie, als ob sie ihnen allein gehören würden.
- Sie treffen Entscheidungen, mit denen sie in die Zeitplanung und Verantwortungsbereiche anderer eingreifen.
- Sie verschaffen sich manchmal sogar Zugang zu Informationen, indem sie fremde Unterlagen, Post, Kalender, Dateien, E-Mails oder Handys einsehen.

Wer Grenzüberschreiter deswegen zur Rede stellt, stößt selten auf Schuldbewusstsein. Stattdessen spielen sie ihr Verhalten herunter. Sie finden Gründe, die es rechtfertigen. Es bleibt nichts, als Anreize zu setzen, die mehr wiegen als der Gewinn der Grenzüberschreitung. Das ermöglicht eine Kommunikationsstrategie, die im Therapeutenjargon »empathische Konfrontation« heißt:

»Wenn Sie meine Unterlagen lesen, ohne mich vorher zu fragen, dann erlebe ich das als Eindringen in meinen persönlichen Bereich. Ich spüre dann den Wunsch, alles unter Verschluss zu halten, was Sie interessieren könnte. Aber das wollen wir doch beide nicht. Grundsätzlich teile ich gerne Informationen mit Ihnen.«

Im Privatleben kann eine empathische Konfrontation so klingen:

»Ich bin dir sehr dankbar, dass ich dir die Kinder gelegentlich bringen kann. Aber wenn du erlaubst, was ich ihnen verbiete, macht mir das die Erziehung schwerer und ich bringe die Kinder mit einem ungunen Gefühl zu dir. Das wäre doch schade.«

Die empathische Konfrontation weist auf negative Folgen hin, die für den Grenzüberschreiter bedeutsam sind. Die natürliche Konsequenz auf Grenzüberschreitungen besteht in einer verstärkten Abgrenzung: Informationen unter Verschluss halten oder die Enkel seltener bringen. Genau das wäre aber die Beziehungserfahrung, die Grenzüberschreiter fürchten. An diesem wunden Punkt kann man sie oft packen. Das gelingt umso besser, je mehr man das Interesse an einer guten Beziehung oder Zusammenarbeit ausdrückt. Wer Grenzüberschreitern etwas Gutes tun will, schenkt ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit und kommt ihren Interessen von sich aus entgegen. Wie im Umgang mit allen schwierigen Menschen fallen dabei Mitgefühl und Eigennutz zusammen: Wer die Angst vor Ausgrenzung beruhigt, verringert grenzverletzendes Verhalten. Im Idealfall verwandelt sich ein Grenzüberschreiter in einen treuen Verbündeten, der für eine gute Sache kämpft.

Doch auch wenn sich die Beziehung entspannt, wird es immer wieder Grenzüberschreitungen geben. Gegen sie hilft eine Selbstbehauptungsstrategie, die sanft, aber wirksam ist. Diese besteht ganz einfach darin, selbstsicher und ausdauernd auf dem eigenen Recht zu beharren. Dies lässt sich gut an folgendem Problem demonstrieren. Fast alle Grenzüberschreiter beanspruchen übermäßig viel Redezeit, sei es in Teamsitzungen oder in privaten Gesprächen. Gerade zurückhaltenden Menschen fällt es schwer, den Konflikt um Redezeit offen auszutragen. Dann eröffnen Höflichkeit und Respekt einen Spielraum, in dem man sich auch ausdauernd behaupten kann:

- »Darf ich meinen Gedanken noch zu Ende führen?«
- »Entschuldigung, ich war noch nicht ganz fertig. Ich möchte noch ...«
- »Verzeihen Sie, wenn ich unterbreche. Ihre Informationen sind sehr hilfreich. Uns bleiben aber heute nur noch 20 Minuten. Diese Zeit möchte ich noch für das Thema ... nutzen.«
- »Bitte lassen Sie mir noch etwas Raum für diesen wichtigen Punkt.«
- »Entschuldigung, ich habe Ihnen nun aufmerksam zugehört und werde Ihr Anliegen so gut unterstützen, wie ich es kann. Jetzt habe ich aber auch das Recht, den folgenden Punkt anzusprechen, der in meinem Verantwortungsbereich liegt.«

Variationen dieser Sätze können Sie so lange wie nötig fortführen. Mit ein wenig Übung kann man auf diese Weise ausdauernd für sein Recht eintreten. Auch das stärkste Mitteilungsbedürfnis kommt nicht gegen eine Grenze an, die so beharrlich verteidigt wird. Dann öffnet sich – endlich! – ein Raum für das eigene Anliegen. Auch andere Rechte lassen sich mit dieser Selbstbehauptungsstrategie durchsetzen.

Annehmen, was nicht zu ändern ist

Grenzüberschreiter lösen bei anderen ein Gefühl der Ohnmacht aus. Betroffene grübeln dann lange – wie sie ihre Rechte wahren und wie sie den Grenzüberschreitungen entgegen gehen können. Doch es gibt leider keine Methode, wie man dem unangenehmen Verhalten ganz entgegen könnte. Einige Betroffene entwickeln Schlafstörungen, weil sie selbst nachts mit den Konflikten beschäftigt sind. Selbst wenn es ihnen gelingt, ihre Grenzen zu schützen, rauben ihnen die Auseinandersetzungen alle Energie. Denn auch wer heute eine Grenze verteidigt, steht morgen vielleicht vor der nächsten Auseinandersetzung.

Wenn die Auseinandersetzungen über die eigenen Kräfte gehen, darf man mit gutem Gewissen mehr Abstand herstellen. Betroffene lösen sich dann aus einer Beziehung. Sie beschränken den Kontakt und die Zusammenarbeit auf das Nötigste. Manchmal kann man einem Grenzüberschreiter nicht aus dem Weg gehen. Dann bleibt nichts, als sich der Herausforderung zu stellen und die Strategien dieses Kapitels so gut wie möglich umzusetzen.

Wenn das zu sehr an die Nerven geht, kann eine professionelle Begleitung helfen, zum Beispiel durch ein Coaching und eine Psychotherapie. Dann führt eine Situation, die man sich so nie ausgesucht hätte, zu einem persönlichen Wachstum. In der Auseinandersetzung mit Grenzüberschreitern kann man innere Sicherheit, einen klugen Umgang mit Macht, Respekt und natürlich Neinsagen lernen.

Wie es weitergeht

Hier finden Sie noch einen Überblick über die Strategien, die bei Grenzüberschreitungen helfen.

- Lassen Sie sich nicht zu schneller Vertraulichkeit und Offenheit verführen.
- Auch wenn Sie verärgert sind oder sich bedroht fühlen: Bleiben Sie freundlich und respektvoll.
- Sagen Sie taktvoll, aber ausdauernd Nein, um Ihre Privatsphäre und Selbstbestimmung zu schützen.
- Setzen Sie Selbstbehauptungsstrategien ein, um sich ein faires Maß an Redezeit, Ressourcen und Einfluss zu sichern.
- Konfrontieren Sie Grenzüberschreiter einfühlend mit den Folgen, die ihr Verhalten auf Ihre Gefühle und Ihr Verhalten hat.
- Berufen Sie sich auf Gesetze, Bestimmungen oder Ihre Prinzipien. Wo möglich, schalten Sie gelegentlich eine höhere Stelle ein, die für einen fairen Interessenausgleich sorgt.

Sind Sie gerade mit einem Grenzüberschreiter konfrontiert? Oder sitzt Ihnen eine Erfahrung noch so in den Knochen, dass es gut wäre, sie zu verarbeiten?

Dann führen die folgenden Fragen und Anregungen weiter. Nehmen Sie sich dazu etwas Zeit und notieren Sie Ihre Gedanken.

Analysieren Sie Ihren Grenzüberschreiter

1. Auf welche Weise verletzt Ihr Grenzüberschreiter Ihre Interessen? Halten Sie zwei oder drei charakteristische Beispiele fest.
2. Welche Folgen haben die Grenzüberschreitungen für Sie? Welche Gefühle lösen diese bei Ihnen aus? (Typisch sind Bedrohung, Angst, Unsicherheit, Wut, Ärger, Hilflosigkeit und Ohnmacht.)
3. Wie haben Sie bisher auf die Grenzüberschreitungen reagiert? Orientieren Sie sich dabei an den grundlegenden Stressreaktionen: Unterwerfung (»Ich ertrage es einfach und lasse den anderen machen.«); Flucht (»Ich regele die Dinge hinter dem Rücken meines Grenzüberschreiters.«); Kampf (»Ich stürze mich in Diskussionen und Machtkämpfe.«)

4. Was wünschen Sie sich von Ihrem Grenzüberschreiter? Wie müsste sich die Situation verändern, damit Sie sich wieder wohlfühlen?

Hier haben Sie bereits Ziele formuliert. Unterstreichen Sie die Ziele, deren Erreichen in Ihrem Einflussbereich liegt (zum Beispiel zu etwas Nein zu sagen) mit einer Linie. Markieren Sie Ziele, deren Verwirklichung nicht in Ihrer Macht liegt, mit einer unterbrochenen Linie. Diese Ziele müssen Sie vielleicht aufgeben. Ein gewisses Maß an Grenzüberschreitungen kann man oft nicht verhindern.

Befrieden Sie Ihren Grenzüberschreiter

1. Haben Sie zu Ihrem Grenzüberschreiter schon eine zu große Nähe, Offenheit oder Vertraulichkeit entstehen lassen? Ist die Zusammenarbeit bereits enger, als es das Maß an Vertrauen zwischen Ihnen eigentlich erlaubt? Dann überlegen Sie hier, auf welche Weise Sie wieder einen angemessenen Abstand herstellen können, am besten unauffällig und taktvoll.
2. Haben Sie bereits genervt, unhöflich oder sogar ausgrenzend reagiert? Haben Sie in einer Gegenreaktion aufgehört, Ihren Grenzüberschreiter zu informieren, zu beteiligen oder einzubeziehen? Wenn ja, auf welche Weise könnten Sie das korrigieren?
3. Wo wollen Sie in Zukunft Nein sagen und auch bei einem Nein bleiben, wenn Ihr Grenzüberschreiter zu verhandeln beginnt?
4. Wo wollen Sie selbstbewusst und ausdauernd für Ihre Rechte eintreten, bis Ihr Grenzüberschreiter nachgibt? Auf welche Rechte, Regeln oder Autoritäten könnten Sie sich dabei berufen? Gibt es Konsequenzen, die Sie zur Not ankündigen und folgen lassen könnten, wenn sich Ihr Grenzüberschreiter nicht auf faire Regelungen einlässt?
5. Sie kennen nun den wunden Punkt Ihres Grenzüberschreiters: ausgegrenzt und um seine Rechte betrogen zu sein. Was könnten Sie tun, um Höflichkeit, Respekt, Zugehörigkeit, Großzügigkeit und Unterstützung auszudrücken (natürlich ohne dabei Ihre Grenzen aufzugeben)?

Grenzüberschreiter sind Meister im Nahkampf. Sie beherrschen die vereinnahmende Freundlichkeit genauso wie das zähe Ringen um Einfluss. Ein anderer schwieriger Typ kämpft nicht. Er spielt stattdessen mit Ihren Wahrnehmungen und Gefühlen.