

Über den Umgang mit Menschen, die chronisch verletzend handeln

Sabeth Kemmler

Wie wir in die Falle geraten

Es gibt Situationen, in denen wir mit Freundlichkeit, Ehrlichkeit und Entgegenkommen der Länge nach auf die Nase fallen. Dann rappeln wir uns auf, suchen den Fehler bei uns und versuchen es erneut. Das ist ehrenwert. Womöglich geraten wir dabei jedoch in die Falle.

Was tun wir normalerweise in Konflikten? Wir wollen gern, dass der andere erkennt, wie wir die Dinge sehen. Vielleicht interessieren wir uns auch für seine Sichtweise, weil es auf diese Weise leichter sein wird, einen Kompromiss zu finden. Wir zeigen uns mit unseren Bedürfnissen und versuchen die Wünsche und Nöte des anderen zu verstehen, um uns einigen zu können.

So habe ich es immer gehalten, und die Anwendung von *Awareness of Inner Movement* - AIM* hat mich dabei sehr unterstützt. Bis ich plötzlich in einem länger währenden Konflikt mit dieser Einstellung bei meinem Gegenüber auf Granit gestoßen bin. Keine Einfühlung, Freundlichkeit oder Offenheit halfen mir weiter, ja verschlimmerten noch das Problem.

Dieser Artikel ist das Ergebnis des Lernweges, auf den ich mich begab. Ich beziehe mich darin auf meine eigenen Erfahrungswerte, auf die Berichte von Freunden und Schülern aus dem AIM-Kreis und auf zwei Psychotherapeutinnen, deren Arbeit mir besonders weitergeholfen hat. Mein Wunsch ist, Licht in dieses Dunkel zu tragen und andere, die in ähnlichen Schwierigkeiten stecken, zu unterstützen.

Menschen, die sich ganz selbstverständlich verletzend verhalten

"Wenn du dich jemals für jemand anderen völlig verausgabt hast und dann beschuldigt worden bist, alles ganz falsch gemacht zu haben. Oder du bist kritisiert worden, hast daraufhin dein Verhalten verändert, nur um dann dafür beschuldigt zu werden, dass du getan hast, was dir gesagt wurde. Dann hast du es mit einem Narzissten zu tun gehabt. Narzissten bewirken, dass du dich verrückt fühlst, erschöpft und schuldig." (Dan B. Alexander, Übersetzung durch die Autorin.)

* AIM, *Awareness of Inner Movement*, ist eine Methode zur eigenen Anwendung. Sie vereint in sich traumasensible Achtsamkeitsarbeit, integrative Atemtherapie und viele Übungen zur Entwicklung der emotionalen Kompetenz und der Selbstachtung.

Mit diesem Zitat illustriert die irische Psychotherapeutin Shirley A. Ward das Problem. Sie selbst benötigte Jahre, um mit Menschen umgehen zu lernen, die sie heute "destruktiv narzisstisch" nennt. Mit Erschrecken erkennt sie rückblickend, mit welcher Naivität sie sich auf diese Menschen eingelassen hat, und beschreibt die Auswirkungen auf ihre Empfindsamkeit und ihr Selbstwertgefühl als verheerend.

Shirley Ward zufolge können destruktive Narzissten bewirken, dass jeder um sie herum sich wie ein nutzloser Idiot fühlt. Sie verbreiten eine enorme Negativität und arbeiten daran, alles Gute um sich herum zu zerstören. Als Psychotherapeutin habe sie Klienten gesehen, deren Leben von narzisstischen Menschen regelrecht verwüstet worden sei.

Ist das übertrieben? Sind manche Menschen schlecht? Ich erinnere mich daran, dass ich gelernt habe, dass an einem Problem immer zwei die Schuld tragen. Und in der Tiefe besitzt doch jeder Mensch ein freundliches und mitfühlendes Wesen und ist am Wohlergehen aller interessiert (um mit Marshall Rosenberg zu sprechen)- oder nicht?

Die Autorin Roxanne Livingston, Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, beschreibt, wie auch sie erst mit der Zeit verstanden hat, dass es einen großen Unterschied gibt zwischen Menschen, mit denen es ab und zu "durchgeht" und die dann andere verletzen und solchen, die sich ganz selbstverständlich verletzend verhalten. Livingston verzichtet in ihrer Darstellung des Problems auf den Fachbegriff Narzissmus. In ihrem Buch benennt sie das Problem direkter und schlichter: Sie spricht von „Menschen, die sich anderen gegenüber chronisch verletzend verhalten“. Ich schließe mich im folgenden Text, der sich vielfach auf die Erkenntnisse von Frau Livingston bezieht, dieser Wortwahl an. Livingston leitet seit fast dreißig Jahren Seminare und Trainings für Menschen in medizinischen, therapeutischen und sozialpädagogischen Berufen, um sie im Verständnis chronisch verletzend handelnder Menschen und im Umgang mit ihnen zu schulen. (*Chronically Hurtful People: How to Identify and Deal with the Difficult, Destructive and Disconnected*. Roxanne Livingston, 2013)

Wie erkennt man chronisch verletzend handelnde Menschen?

Aus drei Gründen fällt es schwer, einen sich chronisch verletzend verhaltenden Menschen als solchen zu identifizieren: Zum einen, weil wir uns nicht wirklich vorstellen können, dass jemand anderem der Wunsch nach Miteinander und Ehrlichkeit vollständig verloren gegangen sein könnte. Zum anderen, weil solche Menschen Experten darin sind, andere zu täuschen, um sie dazu zu bringen, ihren Interessen zu dienen. Und zum dritten zeigen manche chronisch verletzend handelnden Personen dieses Verhalten nur in bestimmten Lebensbereichen, vielleicht durch Gewalttaten an ihren Ehepartnern oder Kindern, während sie im Berufsalltag ausgeglichen und friedlich erscheinen.

Wie erkennt man also eine chronisch verletzend handelnde Person? Livingston empfiehlt, in Ruhe und möglichst neutral zu betrachten, was wir mit dieser Person in der Vergangenheit erlebt haben. Dann stellt sie drei Fragen:

1. Hat die Person sich verändert? Wenn er oder sie sich Ihnen oder jemand anderem gegenüber verletzend verhalten hat (sie belogen, betrogen, manipuliert, angegriffen, falsch beschuldigt hat etc.), hat diese Person sich entschuldigt, Wiedergutmachung angestrebt und sich verändert, oder nicht?

Normalerweise haben wir es mit Menschen zu tun, die bereit sind, ihre eigenen Fehler als solche zu erkennen. Die willens sind, dazuzulernen und sich zu verändern. Bei einer chronisch verletzend handelnden Person ist das nicht der Fall.

2. Steht das, was er oder sie sagt, in Übereinstimmung mit dem, was er oder sie tut?

Bei chronisch verletzend handelnden Personen ist das oftmals nicht so.

3. Wenn etwas schief geht, werden dann andere beschuldigt?

Eine chronisch verletzend handelnde Person denkt gut von sich selbst und projiziert die Gründe für ihre Misserfolge und schlechten Gefühle nach außen. Schuld sind immer andere, nie sie selbst.

Menschen, die mit chronisch verletzend handelnden Personen zu tun haben, reagieren frustriert, entmutigt, verwirrt oder wütend. Das ist verständlich und normal. Sich von einer solchen Person fernzuhalten wäre die einfachste Lösung. Unter Umständen lassen die familiäre Situation oder das Arbeitsverhältnis dies jedoch nicht zu. Sobald man aber die Dynamik im Verhalten einer chronisch verletzend handelnden Person versteht, lässt sich etwas tun, um die negativen Effekte zu reduzieren.

Beweggründe der verletzend handelnden Person

Menschen, die sich chronisch verletzend verhalten, denken gut von sich selbst. Sie erleben sich selbst als Opfer aller Konflikte und Schwierigkeiten, egal, was wirklich geschehen ist, und halten sich für berechtigt, zu tun, was sie tun. Sie interessieren sich nicht für die negativen Folgen, die ihr Verhalten für andere hat. Tatsächlich sind sie zu einem Miteinander nicht fähig. Es geht ihnen um Macht, nicht um Beziehung.

Versuchen Sie, dies im Gedächtnis zu behalten, wenn Sie mit einer solchen Person zu tun haben. Alles, was ein chronisch verletzend handelnder Mensch sagt oder tut, hat ausschließlich mit ihm selbst zu tun. Vorübergehende Freundlichkeit dient nur den eigenen Zielen. Ein Bedürfnis nach Aufrichtigkeit gibt es nicht. Fakten, Ideen und Informationen benutzt ein chronisch verletzend handelnder Mensch ganz und gar willkürlich, um die eigenen Interessen zu fördern.

Die eigene emotionale Kompetenz entwickeln

Im Nachgang einer Konfliktsituation mit einer chronisch verletzend handelnden Person besteht die Gefahr, sich in ergebnislosem Nachdenken zu verlieren. "Was hat die andere bloß gemeint? Warum ist das alles so geschehen? Was genau ist eigentlich passiert?" Es wird nicht ausreichen, wenn Sie über das Geschehene nachdenken. Auch Ihr Einfühlungsvermögen wird Ihnen nicht

weiterhelfen, denn eine chronisch verletzend handelnde Person folgt inneren Impulsen, in die man sich nicht ohne weiteres hineinversetzen kann. Das Verhalten der anderen Person hat im Gegenteil sogar oft zum Zweck, Sie zu verwirren und zu betäuben.

Um im Nachhinein aus der Begegnung zu lernen, achten Sie daher auf Ihre Gefühle und benennen Sie sie. Üben Sie bewusstes Atmen und fördern Sie einen guten Kontakt zu Ihrem Körpererleben. Ihr Körper speichert alle Ihre unerledigten Gefühle und wird Ihnen deutliche Hinweise darauf geben können.

Oftmals fühlt man sich nach einem solchen Zusammenprall verwirrt und schuldig. Versuchen Sie, ein wenig tiefer zu gehen. Haben Sie Schmerz gefühlt? Angst, Traurigkeit oder Wut? Auch wenn Sie immer noch unsicher sind, was wirklich geschehen ist, oder Ihre Reaktion in Frage stellen und bewerten, akzeptieren Sie Ihre Gefühle und nehmen Sie sie ernst. Auch wenn Sie denken, Sie sollten nicht fühlen, was Sie fühlen. Geben Sie Ihren Gefühlen Raum, auch wenn Sie sie (noch) nicht ganz verstehen.

Ein guter Zugang zu Ihren Gefühlen wird Sie mit den Bedürfnissen in Kontakt bringen, für deren Erfüllung Sie sich einsetzen sollten. Lassen Sie sich von Ihren Gefühlen zeigen, was Sie brauchen. Wenn Sie wütend sind, müssen Sie womöglich klarere Grenzen setzen. Wenn Sie traurig sind, sollten Sie Ihrer Trauer genug Zeit einräumen und vielleicht jemanden finden, der Sie tröstet und unterstützt. Wenn Sie Angst haben, prüfen Sie, ob die chronisch verletzend handelnde Person Ihnen gefährlich werden könnte, und finden Sie Wege, Sicherheit herzustellen, emotional oder physisch oder beides. Unterschätzen Sie nicht die Gefahr. Eine chronisch verletzend handelnde Person wird sich vielleicht manchmal so verhalten, dass Sie sich in ihrer Gegenwart wohl fühlen, aber früher oder später wird es Ihnen wieder schlecht ergehen. Achten Sie darauf.

In der Selbstfürsorge stark werden

Wenn Sie im direkten Kontakt mit einer solchen Person keinen Schaden nehmen wollen, müssen Sie einige Grundregeln beherzigen. Halten Sie sich aus Kämpfen heraus. Ein solcher Mensch wird versuchen, Sie in Stress zu bringen. Viele seiner manipulativen Verhaltensweisen dienen dazu, ein Kraft-Ungleichgewicht aufrecht zu erhalten, das heißt, dafür zu sorgen, dass andere ihr inneres Gleichgewicht nicht erlangen, gestresst bleiben, abhängig und verwirrt. Eine chronisch verletzend handelnde Person braucht es, die "Stärkere" zu sein. Seien Sie sich gewahr, dass es einer chronisch verletzenden Person vermutlich gelingen wird, Sie an Ihren wunden Punkten zu treffen. Wenn Sie merken, dass Sie auf eine Provokation reagieren, geben Sie Ihren Gefühlen innerlich Raum, ohne sich zu einer Rechtfertigung oder einem Gegenangriff provozieren zu lassen. Wenn nötig, ziehen Sie sich zurück, aber lassen Sie sich nicht auf einen Kampf ein.

Hören Sie vollständig damit auf, sich von dieser Person etwas zu wünschen oder etwas von ihr zu brauchen. Normalerweise möchten wir anderen Menschen vertrauen. Wir möchten uns in

Beziehungen gegenseitig unterstützen und respektvoll aufeinander eingehen. Eine chronisch verletzend handelnde Person ist jedoch zu einem Miteinander nicht fähig. Sie wird Ihnen Ihre Bedürfnisse nicht erfüllen können. Sie dürfen daher in Bezug auf ihr persönliches Selbstwertgefühl oder Wohlempfinden nicht von einer solchen Person abhängig sein. Erinnern Sie sich selbst daran, dass Sie ein liebenswerter Mensch sind. Sie sind vertrauenswürdig und handeln verantwortlich, so gut Sie das können. Verzichten Sie darauf, dies einer chronisch verletzend handelnden Person beweisen zu wollen. Vertrauen Sie sich selbst.

Wenn Kinder betroffen sind

Insbesondere Kinder müssen vor chronisch verletzend handelnden Menschen in Schutz genommen werden. Sonst verbringen sie womöglich ihr ganzes Leben in dem Bemühen, der Mutter oder einer anderen Bezugsperson, die sich chronisch verletzend verhält, zu gefallen, ohne je die Zuwendung zu erhalten, die sie lebensnotwendig brauchen. Überangepasstes Verhalten, Selbsthass und Selbstsabotage gehören zu den typischen Folgeschäden. Menschen leiden schwer unter den Auswirkungen einer solchen Kindheit.

Wenn Sie selbst als Kind von einer chronisch verletzend handelnden Person abhängig waren, lege ich Ihnen ans Herz, sich dabei unterstützen zu lassen, die Folgen zu überwinden. Lassen Sie sich in einer Methode wie AIM unterrichten, die Ihre Selbstliebe ausbildet, Ihnen den Kontakt zu Ihren tiefen Gefühlen ermöglicht und bei der Verarbeitung all der Ablehnung und Ausbeutung hilft, die Sie erlitten haben.

Grenzen setzen ohne anzugreifen

Sie können sich in eine chronisch verletzend handelnde Person nicht in der gleichen Weise einfühlen, wie Sie das bei anderen Menschen tun, denn viele ihrer Aussagen haben einen rein taktischen Zweck. Tatsächlich müssen Sie im Umgang mit einer solchen Person in mancher Hinsicht das Gegenteil tun von dem, was Ihnen sonst weiterhilft. Statt sich ehrlich und spontan zu öffnen, bleiben Sie in sicherem Abstand. Statt sich innerlich zu verbinden, halten Sie sich besser distanziert. Anstelle Ihrer gewohnten Herzlichkeit bleiben Sie eher nüchtern. Versuchen Sie, nicht von sich auf den anderen zu schließen, indem Sie automatisch annehmen, das, was er sagt, würde Ihnen zeigen, was er denkt oder was er tun wird.

Unter Umständen erleichtert ein tieferes Verständnis der inneren Problematik des anderen uns den Umgang mit ihm. Deshalb hier noch ein paar Worte dazu: Mithilfe ihres totalen Selbstbezugs versuchen chronisch verletzend handelnde Menschen sich zu schützen und ihr fragiles inneres Wesen abzuschirmen, ohne sich dessen bewusst zu sein, so die Psychotherapeutin Shirley Ward. Sie haben den Kontakt zu einem Großteil ihrer Gefühle verloren. Egal wie furchterregend und zerstörerisch sie sich verhalten, wie sehr sie nach Macht streben, ihr Verhalten wurzelt in der Not, die sie als Kinder erlitten haben.

Eine Reihe psychologischer Literatur erörtert, unter welchen Voraussetzungen sich die beschriebenen Persönlichkeitszüge entwickeln können. Jedoch gibt keine Lebenserfahrung, und sei sie auch noch so schlimm, einem Menschen das Recht, anderen Leid zuzufügen. Auch wenn der Ursprung des chronisch verletzenden Verhaltens einer Person unser Mitgefühl verdient, die vordringliche Aufgabe ist es, ihren zerstörerischen Einfluss auf andere zu begrenzen.

Chronisch verletzend handelnde Menschen haben oft jahrzehntelang geübt, sich von anderen innerlich abzuschneiden und Machtkämpfe durchzuführen. Sie direkt zu konfrontieren provoziert in der Regel nur weitere Härte. Ihnen mit Nachsicht zu begegnen ist ebenfalls keine Lösung, denn es kann die Destruktivität ihres Verhaltens verstärken.

Jeder Mensch hat es verdient, dass wir ihn oder sie wahrnehmen und respektieren. Respekt gegenüber einem chronisch verletzend handelnden Menschen bedeutet, sich nicht manipulieren oder täuschen zu lassen und destruktivem Verhalten so weit als möglich Grenzen zu setzen, ohne selbst verletzend zu werden.

Verfasserin:

Sabeth Kemmler, Gründerin von AIM, Schule für Achtsamkeit und emotionale Kompetenz.

AIM, *Awareness of Inner Movement*, ist eine Methode der Persönlichkeitsentwicklung zur eigenen Anwendung. Sie vereint in sich traumasensible Achtsamkeitsarbeit, integrative Atemtherapie und viele Übungen zur Entwicklung der emotionalen Kompetenz und der Selbstachtung.

Angebot von Einzelarbeit, Seminaren, Ausbildung und Supervision. Staatlich geprüfte Therapeutin für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz).

AIM-Zentrum Berlin, Bosestr. 40, 12103 Berlin-Tempelhof, Tel. 030 – 7 75 56 65,

Email: post@sabethkemmler.de, Homepage: www.sabethkemmler.de

Literatur:

- Livingston, Roxanne: *Chronically Hurtful People: How to Identify and Deal with the Difficult, Destructive and Disconnected*. 2011
- Rosenberg, Marshall: *Gewaltfreie Kommunikation*, Junfermann 2004
- Ward, Shirley *Narcissism. Humanity's Secret Weapon of Mass Destruction*. www.shirleyward.org