



Konflikte gehören zum Leben. Sie sind eine Möglichkeit, die eigenen Grenzen und jene der anderen kennen und respektieren zu lernen. Für uns Menschen ist es wichtig, Konflikte auszutragen, **uns durchzusetzen sowie auch nachgeben zu können**.

Aktiv unfair Streitende

Opfer passiv unfair Streitender

Der Gegenkläger

Statt Zuhören und Verständnis, erzürnende und teilweise kreative «Gegenangriffe».

.....

Die Beschuldigende ...

macht Schuldzuweisungen und hat stets kreative Entschuldigungen parat.

.....

Der Übertreibende ...

benutzt verschärfende Formulierungen wie «immer» oder «nie» (Eskalationen).

.....

Der Gedankenlesende

«Du denkst, , deshalb»

.....

Die Dauerrednerin ...

hält nichts vom Rezept «1/3 reden und 2/3 zuhören». Sie schwatzt ihren «Gegner» mundtot und fährt ihn schachmatt an die Wand.

.....

Der Schlussredner ...

will stets das letzte Wort haben.

.....

Schön, bist du hier!

© Allemann Ria Praxis für Massage & Sprache





Der Sarkast

Uneigentliches Sprechen ist oftmals weder hilfreich noch witzig. Vielmehr fühlen wir uns nicht ernst genommen und respektiert, wenn der andere seinem Ärger versteckt Luft macht, statt Tacheles zu reden.

.....

Die Moralisiere

«Du solltest!»

.....

Der Schreiende

Er flucht, schimpft, teilt Schimpfnamen aus oder schreit, statt das Gehörte aufzugreifen, den Streit ernst zu nehmen und auf den anderen einzugehen. In seinem Foulspiel reagiert er seine angestauten Aggressionen an anderen ab.

.....

Die Kategorienbildende

Vereinfachende, verallgemeinernde (ungerechtfertigte) Vorurteile über andere Menschen oder eine Sache. «Typisch!» [Stereotypen]

.....

Die Intellektualisierende

Sie will sich über ihr Umfeld erheben, indem sie bewusst kopfbetont agiert und alles in einen kognitiven Erklärungszusammenhang einbettet. Dabei verschliesst sie sich gefühlsmässig und enthält sich anderen menschlich, emotional vor. Ihre Feindseligkeit maskiert sie mit Ihrem Verständnis und ihrer Vernunft.

.....

Die Psychoanalytikerin

Spendiert Gratisinterpretationen- und -diagnosen.

.....

Schön, bist du hier!

© Allemann Ria Praxis für Massage & Sprache





Passiv unfair Streitende

Sie sind sehr mächtig

Laut Mahatma Gandhi ist **Gewaltfreiheit** – also gewaltloser Widerstand – erstrebenswerter als Gegengewalt.

Um stimmig in seiner Freiheit und Verantwortung zu bleiben, sei die **Gegengewalt** jedoch der Passivität, das heisst der Widerstandslosigkeit, vorzuziehen.

Passivität sei keine Lösung im Konflikt – vielmehr Gewalt gegen die eigene Menschenwürde.

Gewaltfreiheit
= gewaltloser
Widerstand

Gegengewalt

Passivität

Die Passive

Zum Repertoire **passiv-aggressiven Verhaltens** zählen:

- *auflaufen lassen*
 - *ausweichen oder schweigen*
 - *sich dumm stellen*
 - *mauern oder leugnen*
 - *sticheln oder indirekt beleidigen*
 - *Trotzverhalten*
 - *Probleme nicht ansprechen*
 - *wahre Gefühle verschweigen, unterdrücken oder verdrängen*
-

Die Vergessliche ...

zeigt (anstelle von Ärger) eine **Unschuldsmine**. Die Aggressorin sabotiert bewusst. Über ihr seelisches Motiv ist sie sich hingegen kaum im Klaren. Sie wählt Opfer und Objekt ihrer schwer durchschaubaren **Manipulation** sorgfältig aus. Um die tiefere Bedeutung ihrer «Vergesslichkeit» zu verstehen, empfiehlt es sich, «vergessen» durch «**nicht wollen**» zu ersetzen.

.....

Der Missversteher

Seine Taktik ist so verbreitet wie jene der «Vergesslichen». Auch er reizt ausgewählte Menschen zur Weissglut – mit «Missverständnissen».

.....

Schön, bist du hier!

© Allemann Ria Praxis für Massage & Sprache





Der Aufschiebende

Seine *passive Aggression* besteht in zermürender Verzögerung. Wie beim Vergessen und Missverstehen ist seine Taktik **am Auswahlprinzip zu erkennen**: Der Hinhalter vertröstet nur immer ganz bestimmte Menschen in ganz bestimmten Belangen. Bei eigenen Anliegen kann der Aufschiebende hingegen durchaus zuverlässig handeln.

.....

Der Anerkennungsverweigerer

Dieser heimliche Aggressor erzeugt bei Menschen, die von ihm abhängig sind, Unsicherheit und Zweifel. So hält er andere auf Distanz und erspart sich Anforderungen von Ihnen.

.....

Die Bestrafende ...

«züchtigt» verbal oder nonverbal – häufig durch Schweigen oder Liebesentzug.

.....

Der Grinsende ...

bewegt sich in verfestigten Reaktionsmustern. Wenn er im Streit grinst, statt die Sachlage offen darzustellen, fühlen wir uns weder ernst genommen noch respektiert, vielmehr provoziert.

.....

Die Weinende ...

lehnt Wut ab und zeigt Tränen, anstelle von Ärger.

.....

Die Hilfloose ...

sucht Schutz, indem sie sagt: «Ich schaff' das eh nie, kann das nicht.»

.....

Der Bündnissuchende ...

findet stets irgendwo Unterstützung – oft bei Eltern, Geschwistern oder Nachbarn.

.....

Die Krankheitstyrannin ...

verschafft sich durch die Krankheit früher nie erlebte Macht. Diese Manipulation gelingt, da die Krankheit in ihrer Umwelt Schuldgefühle hervorruft.

.....

Schön, bist du hier!

© Allemann Ria Praxis für Massage & Sprache





Die Schuldübernehmende ...

droht in vorletzter Konsequenz gar mit Selbstmord.

.....

Der Resignierende ...

sagt: «Das hat eh alles keinen Sinn.»

.....

Der Verständnisvolle ...

beteuert zwar, die Bedürfnisse und Wünsche seines Gegenübers zu verstehen, ohne allerdings etwas zu ändern.

.....

Die Bagatellisierende ...

redet das Problem schön oder leugnet es im Extremfall, anstatt gemeinsam die momentan beste Lösung zu ermitteln und die konkrete Umsetzung zu besprechen.

.....

Der Schweigende

Er schweigt Konflikten «tot», anstatt diese anzusprechen bzw. zu regeln.

.....

Der Weggehende

Er flieht, ohne sich zusammzusetzen, um gemeinsam nach einer Lösung und Möglichkeiten zu suchen.

.....

Die Zuspätkommende

Auch eine Art, Menschen zu entwerten. Fantasievolle Ausreden drängen das Opfer in die Defensive, verwirren, verärgern oder frustrieren es – genau das, was die Zuspätkommende mit ihrer heimlichen Botschaft bezweckt.

.....





Passive Aggressivität vergiftet Beziehungen

2 Geschlechter

Passiv-aggressive Klassiker sind Sätze wie «Natürlich, wie du willst» in Situationen, in denen eigentlich klar ist, dass der Sprecher etwas anderes möchte. Oder auf die Frage, ob der andere sauer sei: «Nein, es ist nichts.» Oder auch: «Ich denke nur nach.» Im passiv-aggressiven Modus werden häufig **widersprüchliche Signale** eingesetzt: «Jetzt hast du die Ausfahrt wohl doch verpasst, **Liebling!**» Die Verweigerung offener Kommunikation über ein Ärgernis wird mit einem Kosewort garniert.

Der Psychiater Scott Wetzler vom *New Yorker Albert Einstein College of Medicine* beobachtete, dass Frauen und Männer unterschiedliche passiv-aggressive Verhaltensweisen in Beziehungen zeigen: «Männer sind passiv-aggressiv auf eine besonders destruktive, plumpe Art, mit der sie Liebes- und Arbeitsverhältnisse (zer)stören», schreibt er in seinem Buch *Warum Männer mauern*. So agierende Männer hielten sich nicht an Versprechen und Abmachungen, schoben die Schuld gerne auf ihre Partnerin und beklagten sich sogar, wenn diese sie mit ihrem Verhalten konfrontierte. Anders als bei Frauen entlade sich der aufgestaute Frust bei Männern oft in einem **Wutanfall**, bevor sie wieder in das passive Verhalten mit Taktiken wie **Stille und Schweigen** wechselten. Die Folge: ein ständiges Klima von Unsicherheit

3 Ursprünge

Menschen, die sich häufig passiv-aggressiv verhalten, stammen oft aus liebenden, aber sehr fordernden Familien, so die Neuropsychiaterin Lorna Benjamin von der University of Utah. Häufig sind es Erstgeborene, denen schon früh viel Verantwortung übertragen wurde. Das Gefühl, das sie ihren Erziehungsberechtigten gegenüber empfanden, wird dann später auf Autoritäten und Vorgesetzte übertragen. Wissenschaftler der Mayo-Klinik ordnen passiv-aggressives Verhalten auch vielen Narzissten zu. Die benutzen es, um andere zu bestrafen und sich selbst noch grandioser zu fühlen.

4 Gegenwehr

Der schlimmste Fehler beim Umgang mit passiv-aggressivem Verhalten seines Gegenübers: sich provozieren lassen – und dann mit genau der Wut zu reagieren, die der andere in sich versteckt und sich nicht zu zeigen traut. Um nicht in diese Falle zu gehen, ist es wichtig, dieses Verhalten möglichst rasch zu erkennen – und dann bewusst, überlegt und ruhig zu bleiben. So der Rat der Sozialarbeiterin Jody E. Long und ihrer Koautoren im Buch *The Angry Smile*. Ein Warnzeichen, das sie aufzählen: Das Gegenüber zeigt immer wiederkehrend abblockende, verzögernde Reaktionen, die einen ärgern, ohne dass jede einzelne es wert erscheint, darauf zu reagieren.

Schön, bist du hier!

© Allemann Ria Praxis für Massage & Sprache





Eric Barker, Autor von Karriereratgebern, warnt vor dem Versuch, sich in das passiv-aggressive Gegenüber hineinversetzen zu wollen. Stattdessen sollte man klar bei sich bleiben und sich auf wichtige Gespräche mit solchen Menschen gut vorbereiten. Seine Tipps: die Taktiken enttarnen, keine Entschuldigungen akzeptieren, nur Handlungen, nicht aber bloße Absichtserklärungen bewerten. Klare Ansagen machen und klare Antworten einfordern. Und: **unbedingt eine Win-win-Situation anstreben**, weil passiv-aggressive Charaktere alles daransetzen wollen, bloss nicht zu verlieren – und dafür notfalls auch auf zerstörerische Schritte zurückgreifen.

5 Therapie

In der Psychotherapie entwickelt passiv-aggressives Verhalten noch eine weitere Dimension: Manche Klienten mit diesem Verhalten nehmen Therapeuten als Autorität wahr, der sie sich verweigern wollen, indem sie versuchen, ihnen zu beweisen, dass ihre Diagnose falsch, der vorgeschlagene Therapieweg wirkungslos sei. Johann F. Kinzl, ehemaliger Direktor der Universitätsklinik für psychosomatische Medizin in Innsbruck, bezeichnet sie als «Ja-aber-Sager». So werden verschriebene Medikamente nicht eingenommen und mit diebischer Freude dem Arzt gegenüber erwähnt, dass sie wohl nicht wirken; man sei allen Ratschlägen gefolgt, ohne eine Besserung festzustellen. Der einzig sinnvolle Weg: die Strategien enttarnen. Die Klienten können in einer kognitiven Verhaltenstherapie lernen, ihre Gedanken zu überblicken, Gefühle wahrzunehmen, Wut zu spüren und ihre Annahmen über die Folgen einer Konfrontation damit zu revidieren.

Kluger Umgang mit dieser Herausforderung

Es gilt, die passive Aggressivität einfühlsam und dennoch bestimmt anzusprechen: **«Ich habe das Gefühl, du willst das nicht. Wenn das so ist, kannst du es mir ruhig sagen. Aber diesen Mist mache ich nicht mehr mit!»**

Schön, bist du hier!

© Allemann Ria Praxis für Massage & Sprache

