

Liebe Leserinnen und Leser

Schwierige Situation: Gleich packt die Kollegin im Büro wieder ihr Brötchen mit dem stinkenden Käse aus und kaut krachend drauflos – und der Kollege, der mit ihr das Büro teilt, springt auf und knallt die Tür hinter sich zu. Oder: Die Ehefrau bittet ihren Mann, ihr zu erklären, was ihn gerade ärgert. Das quittiert er mit einem „Es ist doch gar nichts“ – und sie schreit los.

Woran liegt es, dass wir in manchen Situationen, mit manchen Menschen die Nerven verlieren, habe ich den Wiener Psychotherapeuten und Arzt Alfred Längle gefragt. „In der Existenzanalyse unterscheiden wir zwei grundsätzliche Formen des Verhaltens, nämlich ein entschiedenes, freies, ichhaftes Handeln, das vom Willen ausgeht“, sagt Längle. „Und daneben gibt es eine andere Verhaltensform, die des Reagierens. Die ist nicht frei, nicht gewollt, sondern läuft automatisch ab. Sie wird getriggert, ausgelöst von einem wunden Punkt, der berührt wird, oder einer Überforderung. Und dann übernimmt das viel ältere Verhaltensrepertoire die Führung. Dann geht es darum zu überleben, egal was es kostet.“

Grund für solche „Überlebensreaktionen“ sei, dass etwas in Gefahr ist, sagt der Therapeut. Ein wichtiger Wert wird infrage gestellt, eine frühe Kränkung wiederbelebt. Und im Fall der essenden Kollegin? „Vielleicht verletzt es meinen ästhetischen Sinn, es widert mich an. Immer wenn etwas als unerträglich erfahren wird, kommen wir an die Grenze des Reagierens.“

Es helfe, seinen eigenen „seelischen Haushalt“ kennenzulernen, erzählt mir Längle, um sich auf Dauer anders verhalten zu können. „Ich kann ihn ein Stück weit allein kennenlernen, indem ich mir nach einer solchen Situation selbst Fragen stelle. Um aber ein gutes Bild zu bekommen und mit dem seelischen Haushalt zurechtzukommen, braucht es auch sehr die Begegnung mit anderen Menschen. Das heißt, ich brauche den Dialog mit der Partnerin, den Eltern, den Freunden, den Lehrerinnen oder auch Psychologinnen. Arthur Schnitzler hat zu Recht gesagt: ‚Die Seele ist ein weites Land.‘ Also da geht man schon seine Kilometer.“ Auf diese Weise kann ich aus schwierigen Beziehungen auch ein Stück Gewinn ziehen, weil sie mir helfen, zu reifen und mich zu entwickeln.

Allerdings gilt deswegen nicht im Umkehrschluss: Jede schwierige Beziehung hat nur mit mir selbst zu tun. „Manche Menschen haben es so schwer mit sich selbst, die sind dann auch für andere schwierige Menschen“, sagt Längle. „Sie sind zum Beispiel so verbittert, die können kein normales Gespräch führen, die sind sofort aggressiv. Oder wenn ich an einen Menschen nicht herankomme. Wenn ich immer nur auf Stacheln stoße, wenn ich streicheln möchte – es gibt solche Igelmenschen. Dann ist guter Rat teuer.“

Wir haben den schwierigen Beziehungen in unserem Leben dieses *Psychologie Heute compact* gewidmet und schreiben zum Beispiel über narzisstische Kolleginnen, über Gespräche mit widersprüchlichen Botschaften – und über die Kunst, sich zu entschuldigen. Viele gute Erkenntnisse wünscht Ihnen



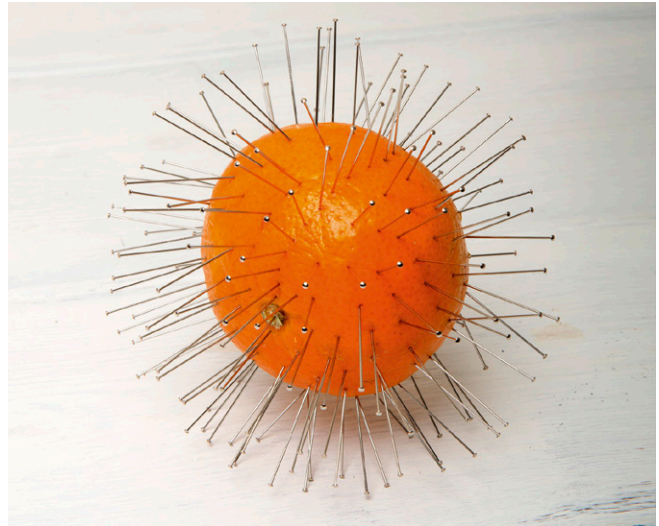
Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt

HEFT 67 Schwierige Beziehungen

06 Du bist so anstrengend!

Warum wir uns mit manchen Menschen einfach nicht verstehen



BELASTENDE VERBINDUNGEN

- 14 Es ist kompliziert**
Wenn Kränkungen, Bosheiten und Ignoranz die Liebe bedrohen
- 22 Praxis: Alarmzeichen erkennen**
- 24 Das schwarze Schaf**
Ausgrenzung in der eigenen Familie
- 28 Warum ist meine Mutter so gewesen?**
Die Therapeutin Claudia Haarmann über schwierige Eltern-Kind-Beziehungen
- 30 Widersprüchliche Botschaften**
Paradoxe Kommunikation und ihre Fallstricke
- 34 Fiese Freundschaft**
Gemeinheiten und Mobbing unter Jugendlichen
- 38 BELASTENDE VERBINDUNGEN compact**
Kurzmeldungen

ANSTRENGENDE CHARAKTERE

- 42 Von Blenderinnen und Alleinherrschern**
Die Psychologin Bärbel Wardetzki über Narzissmus im Beruf
- 46 Unterschwellig feindselig**
Was hinter dem passiv-aggressiven Verhaltensstil steckt
- 52 Praxis: Passiv-aggressiven Menschen entgegentreten**
- 56 Sieh mich an!**
Histrionische Persönlichkeiten und ihr Bedürfnis nach Aufmerksamkeit
- 62 Drama, bitte**
Der Genderforscher Scott Frankowski über männliche und weibliche Dramaqueens
- 64 ANSTRENGENDE CHARAKTERE compact**
Kurzmeldungen

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel



BESSERE BEZIEHUNGEN

- 68 Raus aus der Streitspirale**
Wie Paare konstruktiver kommunizieren können
- 74 Zwischen Kooperation und Konkurrenz**
Über die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen
- 78 Praxis: Konflikte im Beruf**
- 80 Die Kunst, sich zu entschuldigen**
Die Therapeutin Harriet Lerner erklärt, wie man um Vergebung bittet
- 85 Es tut mir leid, Schatz!**
Verzeihen in der Partnerschaft
- 86 Den Eltern neu begegnen**
Die Gerontopsychologin Bettina Ugolini über filiale Reife
- 88 BESSERE BEZIEHUNGEN compact**
Kurzmeldungen

03 Editorial / 05 Impressum / 90 Medien
95 Cartoon / 96 Markt

Best.-Nr.: 47267
ISBN 978-3-407-47267-0



REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion), 6007-310 (Verlag)

PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübemann

CHEFREDAKTEURIN Dorothea Siegle

VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN Anke Bruder

MITARBEIT Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

REDAKTIONSASSISTENZ Kerstin Panter

LAYOUT, HERSTELLUNG Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

ANZEIGEN Claudia Klinger

c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386
Fax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 100565, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330 | Fax: 06201/6007-9331
E-Mail: medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr. „Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

BILDQUELLEN

Titel: Westend61/Getty Images. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 links, 12: Daniel Grizelj/Getty Images. S. 4 rechts, 40: plainpicture/Anja Weber-Decker. S. 5, 66: plainpicture/Lubitz+Doner. S. 6: people zweiger.ch/Alamy. S. 8: plainpicture/BHarman. S. 15, 16: plainpicture/Virginie Plauchut. S. 23: Peter Dazeley/Getty Images. S. 24: Luciano Lozano/Getty Images. S. 28: davidpereiras/photocase.de. S. 29: Thekla Ehling. S. 31: Denis Novikov/Getty Images. S. 34: plainpicture/Glasshouse/Alberto Guglielmi. S. 38 links: Mikhail Reshetnikor/EyeEm/Getty. S. 38 rechts: Maria Voronich/Getty Images. S. 39 links: FanaticStudio/Gary Waters/Science Photo Library/Getty Images. S. 39 Mitte: blackred/Getty Images. S. 39 rechts: Ponomariova_Maria/Getty Images. S. 42: Deepol by plainpicture. S. 44: Maik Kern. S. 47: plainpicture/Dr. med. S. 49: plainpicture/Thordis Rüggeberg. S. 53: Calvin Dexter/Getty Images. S. 56: Deepol by plainpicture/Robert Daly. S. 59: plainpicture/Cedric Roulliat. S. 62: Evgeniy Shvets/Stocksy. S. 63: privat. S. 64 links: CSA Images/Getty Images. S. 64 rechts: utopiq23/photocase.de. S. 65 links: RichVintage/Getty Images. S. 65 rechts: photosynthesis/Getty Images. S. 68, 70: plainpicture/Astrid Dorenbuch. S. 74: Frauke Ditting. S. 78: Sezeryadigar/Getty Images. S. 80: Gande Vasan/Getty Images. S. 83: Momentpoesie/photocase.de. S. 84: privat. S. 85: studiostockart/Getty Images. S. 86: Deepol by plainpicture/Zeljko Dangubic. S. 87: Sophie Stieger. S. 88 links: TopVectors/Getty Images. S. 88 rechts: Petri Oeschger/Getty Images. S. 89: plainpicture/plainpicture. S. 90: picture alliance/AP Photo/Mark Duffy. S. 92: CSA Images/Getty Images. S. 94: Yuri_Arcours/Getty Images. S. 95: Holga Rosen.

