

Liebe Leserinnen und Leser

Sie sind oft allein. Sie stecken beruflich fest. Mit ihrer Art bringen sie Menschen gegen sich auf. Mit solchen Problemen gehen passiv-aggressive Menschen dann zum Therapeuten. „Sie kommen nicht wegen ihrer passiv-aggressiven Struktur, sondern weil ihnen ihre Struktur Kosten verursacht“, erklärt Rainer Sachse. Er ist Leiter des Instituts für Psychologische Psychotherapie in Bochum und hat zusammen mit seiner Tochter, der Diplompsychologin Meike Sachse, ein Buch über Distanzstörungen geschrieben.

Passiv-aggressive Menschen haben in ihrem Leben erfahren, dass andere ihre Grenzen nicht respektieren und sie kontrollieren – wie die Mutter, die das Tagebuch liest und die Tochter daraufhin beschimpft und lächerlich macht. Gleichzeitig haben sie erlebt, dass es noch schlimmer werden kann, wenn sie sich wehren. Deshalb wirken sie als Erwachsene auch freundlich und kooperativ; verdeckt aber sabotieren sie andere Menschen: kommen viel zu spät zur Verabredung mit der Freundin, lassen die Arbeit am Projekt einfach liegen, hintertreiben offene Auseinandersetzungen mit der Partnerin.

Wie geht man als Therapeut mit solchen Menschen um, habe ich Rainer Sachse gefragt. „Die Klienten bringen dem Therapeuten ein großes Misstrauen entgegen, weil sie davon ausgehen, dass auch er ihre Grenzen nicht respektieren wird“, sagt er. „Deshalb ist in der ersten Therapiephase Transparenz das Wichtigste. Sie müssen ganz viel erläutern, immer wieder erklären: Ich stelle diese Frage aus dem und dem Grund. Der zweite Punkt ist, dass Sie deutlich machen: Der Klient hat die Kontrolle, er bestimmt. Und wenn er sagt: Bis hierhin und nicht weiter, dann gilt: Bis hierhin und nicht weiter.“ Erst später, wenn Vertrauen gewachsen ist, kann der Therapeut damit beginnen, den Klienten langsam mit seinen Verhaltensmustern zu konfrontieren. Bis dahin akzeptiert er auch ausweichende Antworten, Mauern, Lügen.

Ich habe den Eindruck, dass sich im Alltag immer mehr Menschen passiv-aggressiv verhalten. Ob ich damit richtig liege? Rainer Sachse sagt, dass er diese Tendenz für die passiv-aggressive Persönlichkeitsstörung nicht klar bewerten kann. Sein Eindruck aber ist, dass sich immer mehr Menschen passiv-aggressive Verhaltensweisen aneignen. „Und wenn Sie das gut beherrschen, dann können Sie sich natürlich auch Ihrem Chef gegenüber relativ viel Ärger vom Hals halten, weil Sie immer sagen: Ich will das ja auch, ich bemühe mich ... Aber tatsächlich machen Sie es nicht.“ Es ist ein anstrengendes, schwer greifbares Verhalten – dem wir in dieser Ausgabe unsere Titelgeschichte gewidmet haben (Seite 16). Dort lesen Sie unter anderem, wie man am besten auf bestimmte passiv-aggressive Sätze reagiert.

Gute Erkenntnisse wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.